



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİLO
KONUŞMALARININ BEDEN ALGISI VE YEME
TUTUMLARI İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Havva KAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Lefkoşa
2019

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİLO
KONUŞMALARININ BEDEN ALGISI VE YEME
TUTUMLARI İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Havva KAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. DENİZ ERGÜN

Lefkoşa
2019

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ✓ Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

17.12.2019

Havva KAN

TEŞEKKÜR

Bu çalışmamın gerçekleştirilme sürecinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, gelecek meslek hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağım çok sevgili tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN'e, hazırlamış olduğum yüksek lisans tezime zaman ayırıp değerlendirdikleri ve bana kattıkları her bilgi için Sayın Prof. Dr. Ebru ÇAKICI'ya ve Sayın Doç. Dr. Aşkın KIRAZ'a, teşekkürlerimi sunarım.

Beni bugünlere getiren, maddi manevi her türlü desteği bana sunan, destekleri, sabırları ve muhteşem duruşları ile beni her zaman ileriye taşıyan canım annem Özgül KAN'a ve canım babam Salih KAN'a teşekkür ederim. Büyük bir sabır ve özenle çalışma sürecim boyunca yanımda olan ablam Hilal PEKMEZCİ'ye ve kardeşim Muhammed Burak KAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Bu süreçte her zaman yanımda olan benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili Mehmet Sercan MERCAN'a sonsuz teşekkür ederim. Yüksek lisans hayatım boyunca katkılarını ve motivasyonlarını benden esirgemeyen can arkadaşlarım Merve DİNÇ, Seda ERBİL, Büşra ÖZTÜRK, Buse GÖKTÜRK, Şimel KARAKAŞOĞLU, Burak ARAN, Serkan MERCAN ve Ünal ASLAN'a da yürekten teşekkür ederim.

Yüksek lisans tez aşamamda gerekli bilgilerini benden esirgemeyen amcam Zekeriya GÖKTÜRK'e sonsuz teşekkür ederim.

Havva KAN

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİLO KONUŞMALARININ BEDEN ALGISI VE YEME TUTUMLARI İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumları ile olan ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi 384 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yeme Tutum Testi (YTT), Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği (OBK) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin beden algısı puanları kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Beden kaygıları alt boyutundan alınan puana göre kadın öğrencilerin puanı erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. BESYÖ bölümünde öğrenim gören öğrencilerin beden algısı puanları sağlık bilimleri, psikoloji ve eğitim bilimlerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksektir. Beden Kitle İndeksi kategorisinde zayıf ve normal olan öğrencilerin Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği toplam puanları ve ölçekteki beden kaygıları alt boyutundan aldıkları puanlar hafif şişman ve şişman olan öğrencilere göre daha az olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin Yeme Tutum Testi puanlarının artması halinde Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinde yer alan beden kaygıları alt boyutundan aldığı puanlar da artmaktadır. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği puanları ile Olumsuz Beden konuşmaları Ölçeği toplam puanları ve ölçekte bulunan beden kaygıları ve beden karşılaştırması alt boyutu puanları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinde bulunan beden kaygıları ve beden karşılaştırması alt boyutlarından aldıkları puanların Beden Algısı Ölçeği puanlarını saptanmasına yönelik uygulanan regresyon modelinin anlamlı olduğu ve Yeme Tutum Testi puanlarındaki varyansın %4,7'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden algısı, yeme tutumu, kilo konuşması, üniversite öğrencileri, beden kitle indeksi.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY PERCEPTION FAT TALK AND EATING ATTITUDES IN UNIVERSITY STUDENTS

In this study, it was aimed to investigate the relationship between body perception fat talk and eating attitudes in university students. The sample of the study consists of 384 university students. Socio-demographic Information Form, Eating Attitude Test (EAT), Body Perception Scale (BPS) and Negative Body Speech Scale (NBS) were used as data collection tools. As a result of the research body perception scores of male students were significantly higher than female students. According to the scores obtained from the subscale of body perception, female students' score was higher than that of male students. The body perception scores of the students in the BESYÖ department are higher than those of the students in the health sciences, psychology and educational sciences. It was found that the students who were weak and normal according to Body Mass Index category, the Negative Body Speech Scale total scores and the subscales of the body anxiety scale score less than the scores of light fat and fat students. If the scores of the Eating Attitude Test increase, the scores taken from the body perception subscale in the Body Perception Scale and Negative Body Speech Scale also increase. It was observed that there was a negative relationship between the scores of the Body Perception Scale and the NBS Scale total scores and the body anxiety and body comparison subscale scores of the scale. It was determined that the regression model was used to determine the Body Perception Scale scores of the body anxiety and body comparison subscale scores found in the Body Perception Scale and Negative Body Speech Scale, and it explained 4,7% of the variance in the Eating Attitude Test scores.

Key words: body perception, eating attitude, fat talk, university students, body mass index.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iii
----------------	-----

ÖZ	iv
----------	----

ABSTRACT	v
----------------	---

İÇİNDEKİLER	vi
-------------------	----

TABLO DİZİNİ	ix
--------------------	----

KISALTMALAR	xi
-------------------	----

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
---------------------------	---

1.2. Araştırmanın Amacı	3
-------------------------------	---

1.3. Araştırmanın Önemi	4
-------------------------------	---

1.4. Sınırlılıklar	4
--------------------------	---

1.5. Tanımlar	5
---------------------	---

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden Algısı	6
-------------------------	---

2.1.1. Beden Algısının Gelişmesi İçin Önemli Faktörler.....	7
---	---

2.1.2. Bireyin Gelişimi ve Beslenme Düzeni	7
--	---

2.1.3. Beden Ağırlığı	8
-----------------------------	---

2.1.4. Cinsiyet	8
-----------------------	---

2.1.5. Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı	10
---	----

2.2. Yeme Tutumu	10
------------------------	----

2.2.1. Yeme Bozuklukları	12
--------------------------------	----

2.2.2.	DSM-V'e Göre Tanı Ölçütleri	13
2.2.2.1.	Anoreksiya Nervoza	13
2.2.2.2.	Bulimia Nervoza	13
2.2.2.3.	Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu	14
2.3.	Kilo Konuşması	15
2.4.	İlgili Araştırmalar	16
2.4.1.	Beden Algısı İle İlgili Araştırmalar	16
2.4.2.	Yeme Tutumu İle İlgili Araştırmalar	18
2.4.3.	Kilo Konuşmaları İle İlgili Araştırmalar	21
3. BÖLÜM		
YÖNTEM		
3.1.	Araştırmanın Modeli	23
3.2.	Evren ve Örneklem	23
3.3.	Veri Toplama Araçları	26
3.3.1.	Sosyo-Demografik Bilgi Formu	26
3.3.2.	Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	26
3.3.3.	Yeme Tutum Testi-40	26
3.3.4.	Beden Algısı Ölçeği	27
3.4.	Verilerin Toplanması	27
3.5.	Verilerin İstatiksel Analizi	27
4. BÖLÜM		
BULGULAR		
	Bulgular	29
5. BÖLÜM		
TARTIŞMA		
5.1	Tartışma	42

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç	46
Öneriler	47
KAYNAKÇA.....	48
EKLER	58
ÖZGEÇMİŞ	64
ÖLÇEKKULLANIM İZİNLERİ	65
İNTİHAL RAPORU.....	67
ETİK KURUL RAPORU.....	68

TABLO DİZİNİ

Tablo 1.	Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri	23
Tablo 2.	Öğrencilerin Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanları	28
Tablo 3.	Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	29
Tablo 4.	Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	31
Tablo 5.	Öğrencilerin Sınıfına Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	32
Tablo 6.	Öğrencilerin Bölümüne Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	33
Tablo 7.	Öğrencilerin Medeni Durumuna Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	34
Tablo 8.	Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 9.	Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 10.	Öğrencilerin Ailesinin Aylık Gelirine Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	37

Tablo 11.	Öğrencilerin BKİ Sınıflarına Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 12.	Öğrencilerin Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler	39
Tablo 13.	Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Yeme Tutum Testi Puanlarına Etkisi	40

KISALTMALAR

AN : Anoreksiya Nervoza

BAÖ : Beden Algısı Ölçeği

BN : Bulimia Nervoza

İTÜ : İstanbul Teknik Üniversitesi

OBK : Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği

YTT-40 : Yeme Tutum Testi-40

1. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlar kendi vücut ölçüleri hakkında ve dışarıdan bedenlerinin nasıl görüldüğü ile ilgili yorum yapmaktadırlar. Bunu ortaya atan öncüler ise Nichter ve Vuvkovic'dir. Bu öncüler kilo konuşmalarının bedeni olumsuz bir şekilde etkilediğini söylemektedirler (Nichter ve Vuckovic 1994, Akt. Köse ve Baykara 2017: 27).

Biyolojik ihtiyaçlarımızdan biri olan yeme davranışının, yaşamımızı etkilediği noktalarda psikolojik bir etken haline geldiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Konttinen, 2012). Bireyler baskı altında olduklarında veya bir başkasına kızdıklarında normalde yediklerinden daha fazla yiyebilmektedirler. Ayrıca öfkenin yanı sıra bireyler heyecanlı ya da aşırı stresli oldukları zaman, normalde yediklerinden daha az yiyebilmektedirler (Konttinen, 2012). Yeme bozukluğu lise ve ortaokul çağındaki kızlarda daha sık görülmektedir. Çünkü; vücut yapısı ve vücudun şekillenmesi ergenlik döneminde gelişmeye başlamaktadır (Çam, 2017).

Kişinin dış görünümünde herhangi bir problem olmadığı halde, zihninde kendini meşgul eden düşüncelerden dolayı işlevselliğinde bozulma meydana gelmektedir (Karamustafalıoğlu, 2000).

1.1. Problem Durumu

Bireylerde dış görünüme karşı farklı bir bakış açısı vardır. Bunun nedeni ise toplum tarafından dış görünüme çok önem verilmesidir. İnsanlar çevre ile

uyum sağlayabilmek için dış görünüşlerine dikkat etmektedirler (Köroğlu, 2014). Çünkü bireyler çevreden etkilendikleri zaman, kendi bedenlerine dönük olarak kusurlu olduklarını düşünmekte ve bu düşüncelerden dolayı bireylerde psikolojik sorunlar oluşmaktadır. Beden algısı bozukluğu bireyin dış görünümünde, başkaları tarafından gözlenemeyen ve başkalarının o kadar önemli sayılmayan bir veya birden fazla kusur algılayıp zihinde uğraşma sürecidir (Köroğlu, 2014)

Günümüzde bireyler kendi dış görünüşleri hakkında abartılı düşüncelere ve inançlara sahiptir. Kişiler ulaşmak istedikleri vücut şekillerine göre abartılı performans göstermektedir. Bu da bireyin davranış şeklini yansıtmaktadır (Uskun ve Şabaplı, 2013). Buna bağlı olarak beden algısı bozukluğu olan bir kişi de suicidal riski yüksektir (Ray, vd., 2012).

Kişinin bedeninin de en çok şikayetçi olduğu kısım genelde burundur. Beden algısı bozukluğu olan danışanların büyük bir çoğunluğu bedenlerinin orantısız olduğunu düşünmektedirler. Beden algısı bozukluğu olan kişiler kendilerine göre vücutlarının çelimsiz ve çirkin olduğunu düşünebilirler. Ama çevrede ki bireyler bu şekilde düşünmemektedir. Çünkü; kişi kaslı ve iri bir yapıya sahip olmasına rağmen aynaya baktığında kendisini çelimsiz ve zayıf biri olarak görmektedir (Phillips, vd., 1994).

Beden algısı bireyde çocukluk yaşlarından itibaren ortaya çıkar ve yaşadığımız sürece beden algısı ile ilgili düşüncelerimiz sürekli değişkenlik gösterir. Bu değişkenlik bedeninin normal olarak büyüüp gelişmesi dışında birçok faktörden etkilenmektedir (Uğur ve Akın, 2008). Bu faktörlerden bazıları şunlardır; yaş, beden yapısı, beden ölçüsü, öz benlik, id, güven ve gerçeklik duygusu, çevrenin dış görünüşe verdiği önem olarak sayılmaktadır (Uğur ve Akın, 2008).

Düzenli bir yaşamın olması için düzenli beslenilmesi gerekmektedir. Düzenli beslenme planı yapıldığında kişilerin psikolojik durumları da göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü kişiler psikolojik yönden etkilendiklerinde yemek yeme düzenleri bozulabilmektedir (Seven, 2013).

Kilo konuşmaları ile ilgili yapılan bir çalışmada yüksek kilolu ve obez grupları, hafif ve ideal kilolu olan gruba göre daha fazla kilo konuşmaları yapmaktadır. Kilolu ve obez bireylerin daha fazla vücut anksiyetesi yaşadıkları ve başkalarının bedenleri ile daha fazla karşılaştırma yaptıkları tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada kilolu ve obez bireylerin kiloları arttığında kilo konusu ile ilgili konuşmalarının da arttığı düşünülmüştür (Karaköse ve Baykara 2017).

Genç ve ergen kızlarda yeme bozukluğuna daha sık rastlanılmaktadır. Bu da kişilerin olumsuz beden konuşmaları yaptığını göstermektedir. Kişiler kendi vücut ölçülerini normalde olduğundan daha farklı algılamaktadırlar. Bundan dolayı bireyin hem beden algısı hem de yeme tutumu olumsuz bir şekilde etkilenmektedir (Uskun ve Şabaplı, 2013).

Yeme tutumunu etkileyen psikolojik faktörlerden bir kaçısı şu şekildedir; bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme olarak adlandırılmaktadır. Bu psikolojik faktörlerden biri olan bilişsel kısıtlama da bireyler beden kitle ağırlığını dengeleyebilmek için vücuda giren besin alımını azaltmaktadırlar. Duygusal yemek yeme şeklinde ise bireylerin duygu durumlarına bağlı olarak yeme davranışının değiştiği gözlemlenmiştir (Seven, 2013).

Beden algısı bozukluğu olan bireylerin, dış görünüşlerinde herhangi bir problem olmadığı halde bedenlerinde bir bozukluk olduğunu düşünmektedirler. Üniversite ortamlarında ise genellikle kızlar senin vücudun güzel ve ya şişman gibi konuşmalar yapmaktadırlar. Bu düşünce bireylerin yeme tutumunu olumsuz olarak etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinde beden algısının yeme davranışı üzerindeki etkisi var mı? Üniversite öğrencilerinde beden konuşmalarının, beden algısı ve yeme bozukluğu ile ilişkisi var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Yakın Doğu Üniversitesi öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumu ile olan ilişkisine bakılması amaçlanmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir.

1.2.1. Kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumu ile olan ilişkisi incelenecek üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?

1.2.2. Beden Algısı Ölçeği (BAÖ), Olumsuz Beden Konuşmaları (OBK) Ölçeği ve Yeme Tutum Testinin (YTT) alt boyutlarına göre farklılık göstermekte midir?

1.2.3. Beden algısının ve olumsuz beden konuşmaları yeme tutum testini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireyler vücutlarında herhangi bir problem olmadığı halde sürekli vücutlarının bazı bölümlerinden rahatsız olup bu düşüncelerle uğraşmaktadır (Köroğlu, 2014). Üniversite öğrencilerinde özellikle genç kızlar arasında anoreksiya ve bulimiya nervoza gibi sağlık sorunlarının gün geçtikçe çoğaldığı ve buna bağlı olarak bireylerde beden algısının da değiştiği görülmektedir (Teixeira vd., 2016).

Obez bireylerde kilo konuşmalarının daha çok olduğu ve kişilerin vücut ağırlığı arttıkça kilo konuşmalarının da arttığı kanıtlanmıştır. Buna bağlı olarak bireylerde yeme bozukluğu oluşabilmektedir (Karaköse ve Baykara 2017). Bireylerde zayıf kadın güzeldir algısı olduğundan dolayı, vücutlarında bir problem olmasa dahi günümüz güzellik anlayışına uyum sağlayabilmek adına vücutlarında kusur ve özür olduğunu düşünüp bu durum ile baş etme yolları aramaktadırlar (Aslan, 2001). Yapılan literatür taramalarının geneline bakıldığında kilo konuşmaları ile ilgili çok fazla araştırma yapılmadığı görülmektedir. Bu yüzden üniversite öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumu ile ilişkisinin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgularla yapılan genellemelere ilişkin sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırma 2019- 2020 eğitim öğretim yılında Lefkoşa'da bulunan Yakın Doğu Üniversitesinde öğrenim gören 384 gönüllü öğrencilerle sınırlıdır.
- Araştırma demografik bilgi formu, yeme tutum testi, beden algısı ölçeği ve olumsuz beden konuşmaları ile sınırlıdır.
- Araştırma, çalışmada kullanılan istatistiksel teknikler ve nicel verilerle sınırlıdır.
- Araştırma, öğrencilerin içten bir biçimde cevapladıklarına inanılan verilerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Beden algısı: Bireylerin dış görünüşlerinde, başkaları tarafından herhangi bir problem gözlemlenmediği halde, kişi kendi vücudunda bir ya da daha fazla kusur olduğunu düşünür ve bu ilintilerle uğraşır (Köroğlu, 2014).

Kilo Konuşması: Bireylerin kendi vücut ölçüleri ile karşıdaki kişinin vücut ölçüleri hakkında birbirlerini olumsuz bir şekilde eleştirmeleridir (Karaköse ve Baykara 2017).

Yeme Tutumu: Yeme tutumu, bireylerde önemli fiziksel karmaşıklıklar ile ilişkili olan ruhsal bir hastalıktır (Çam, 2017).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden Algısı

Beden algısı kavramı psikolojik yönden 1920 yılında Paul Schilder tarafından incelenmiştir (Hamurcu,2014). Beden algısı kişinin vücudunun ve vücuduna ait olan duygularının zihindeki yeridir. Kişinin bedeni ile ilgili olarak bilinçli veya bilinçdışı tüm duygu ve düşüncelerini, vücut hareketlerini algılayış şeklidir (Bronheim vd., 1992). Thompson' a göre beden algısı kişinin kendilik duygusuyla bağlantılı olarak dış görünüme ait olan düşünceleridir (Anderson, 1994). Fisher'a göre; kişinin kendi vücuduna karşı duygu ve davranışlarındaki psikolojik yaşantının bedene aktarılmasıdır (Fisher, 1985). Price'e göre beden algımız sadece kendimizle ilgili değil, çevredeki kişilerin de düşüncelerine göre şekillendiğini belirtmiştir (Price,1990). Secord ve Jourard'a göre birey vücudunun belirli kısımlarını beğenip, belirli kısımlarını beğenmemesi kişinin beden algısını değiştireceğini, bireyin beğendiği kısmı temel alarak beden algısı ile ilgili düşüncesini geliştirebileceğini belirtmiştir (Secord ve Jourard, 1953). Beden algısı bireyin dış görünüşünde başkaları tarafından görülmeyecek şekilde kişinin kendisinde kusur araması ve bu kusurlarla yoğun bir şekilde uğraşmasıdır. Bu bozuklukla birey çok fazla uğraştığı için işlevselliğinde bozulma görülmektedir (Aslan, 2000). Beden algısı kişinin duyu aracılığı ile oluşan ve vücut görünümüyle ilgili bütün düşünce, beceri ve davranış ile biçimlenen bir kavramdır (Sezer, 2018).

Beden algısında bozulma en sık ergenlik çağında, lise ve üniversite gibi ortamlarda rastlanmaktadır (Hamurcu ve vd., 2015). Bireyler kendi bedenlerini normalde olduğundan daha farklı algılayabilirler. Örneğin; bireyler kilo kaybı yaşadıklarında davranışları değişebilmektedir. Bundan dolayı birey adolesan döneminde ise daha çok yemelerine dikkat etmeli, olumlu beden algısı geliştirmelidirler (Hamurcu vd., 2015).

Öz beden: Anatomik olarak bedenin tüm parçalarını içerir yani baş boyun gövde gibi (Labre, 2005).

İdeal beden: Bireyler ideal bedenin zayıf beden olduğunu düşünmektedirler. Yani bireyler uzun ve ince oldukları zaman ideal bedene ulaştıklarını düşünüyorlar (Aslan, 2001).

Kadınlardaki beden algısı erkeklere göre daha fazladır. Bundan dolayı beden algısı ile ilgili olarak olumsuz düşüncelere sahiptirler (Zindar, 2018)

2.1.1. Beden Algısının Gelişmesi İçin Önemli Faktörler:

Beden algısının gelişmesi bebeklikten başlar. Bu düşünceler olumlu veya olumsuz olabilir. Beden algısını etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörlerden bazıları şunlardır; yaş, cinsiyet, beden ağırlığı, gibi kişiye özgü kişisel gelişimler ve çevrenin değerlendirmesidir (Sezer, 2018).

2.1.2. Bireyin Gelişimi ve Beslenme Düzeni

Beden algısı yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişir. Bebeğin anne ile olan etkileşimi sonucunda bebek çevrenin farkına vararak anne bedeni ile çevredeki bedenlerin farklı özellikleri olduğunu ayırt etmeye başlar (Tezcan, 2009).

İlk dönemler de bebeğin beslenmesi çok önemlidir. İlk besin kaynağı ise anne sütüdür. İstanbul teknik üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmada bebek anne sütünü emdiğinde doyum yaşar, eğer bebeğin ihtiyaçları zamanında

karşılınırsa bebek kendini değerli hisseder zamanında karşılanmazsa kendini değersiz hisseder. Birey kendisini değersiz hissederse, çevresi tarafından vücut özellikleriyle dalga geçilirse olumlu beden algısı gelişimi güç olacaktır. Bu nedenle çocukta olumlu benlik anlayışı olmayacak ve doyuma ulaşamayacaktır. Doyuma ulaşamayan çocuk yemek ile bu doyumu sağlamaya çalışacaktır. Bu da bireyin aşırı zayıf ya da aşırı şişman olmasına sebep olur (İTÜ, 2014). Lacan'ın ayna kuramına göre bebekler 18. aya kadar kendilerini sürekli başkalarıyla karşılaştırdıklarından bahseder. Bu nedenle çocuk aynada kendini seyrederek özdeşime girer (Tezcan, 2009).

Bedenin büyümesi ve gelişimi diğer insanlarla ve çevre ile ilgilidir. Beden ile ilgili etrafındaki insanların tutumları çocukluktan başlayıp yaşam boyunca devam etmektedir. Ergenlik döneminde beden değişim ve düzenleme dönemidir. Bu dönemde kişi kendisini diğerleriyle karşılaştırır. Başkalarının onun hakkındaki görüşlerine değer verir. Ergen bu dönemde bedensel değişimlerle başa çıkmakta zorluk çekmektedir. Bundan dolayı; bireyin çevresindeki kişilerin ilgisinin ve desteğinin yanında, vücuttaki değişiklikler hakkında bireye bilgi verilmelidir (Kundakçı, 2005).

2.1.3. Beden Ağırlığı

Obez bireylerde beden algısı kolayca bozulabilmektedir. Çevredeki kişilerin konuşmaları, onlara uzaktan bakmaları ve onlarla alay etmeleri obez bireyleri ortamlardan uzaklaştırmaktadır. Toplu ortamlardan obez bireylerin kaçınması sosyal işlevsek bozukluğa yol açmaktadır. Obez kişi dış görünümü hakkında olumsuz düşünebilir. Normalde dış görünüşleri sempatik olsa dahi kendilerini çirkin olarak algılayabilmektedir. Bu da bireyde olumsuz beden algısını geliştirmektedir (Er, 2015).

2.1.4. Cinsiyet

Acar'ın yaptığı bir çalışma sonucunda kadınların, erkeklere göre vücutlarıyla daha fazla ilgilendikleri tespit edilmiştir (Acar, 2010). Yaş kriterine bağlı olmaksızın kadınlar erkeklere göre daha çok vücutlarıyla ilgilenmektedirler

(Er, 2015). 3 yaşından itibaren şişman çocuk etiketlemesi başlamakta ve 6-8 yaş arasındaki kızların birçoğu ince olmak istemektedir. Ergenlik döneminde kızlarda zayıf olma isteği daha fazla olmakla, kilo almaktan korkma; büyüme ve gelişme döneminde artmaktadır (Cash vd., 2002). Bu nedenle bütün kadınlarda beden algısının genç dönemde başladığı ve yaşam boyu devam ettiği saptanmıştır (Er, 2015). Bireylerin ideal beden olarak düşündükleri forma girme isteği sonucunda birçok kişi diyet ve spor yapmaya başlamaktadır. Bütün ülkelerde yazılı ve medya aracılığı ile yansıtılan düşünce; bireyleri zayıf olmaya imrendirmektedir. Buna bağlı olarak bireyler beslenme şekillerini değiştirmekte, yeme tutumlarında ise bozulmalar gün geçtikçe artış göstermektedir (Cengiz, 2011).

Olumsuz beden algısı, erkeklerde kadınlara göre daha az rastlanmaktadır (Beth ve Potter, 2004). Kadınlarda olumsuz beden algısının daha fazla olduğunu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda toplumda ve medyada kadın vücut hatları için belirlenmiş ölçü vardır. Ama erkekler için belirlenmiş vücut ölçüleri yoktur (Demir, 2006).

Günümüzde kadınlar toplum ve çevre tarafından erkeklerle oranla daha çok baskı altındadır. Çevrenin ve ailenin yoğun ilgisi genellikle kızlar üzerindedir.

Bireylerde zayıf beden algısının yüksek olmasının sebeplerinden biri olan medya, televizyonlarda sürekli zayıf ve uzun boylu kadınlara rol vermektedir. Bu da toplumda büyük etki yaratmakta ve toplumda zayıflık ideal beden olarak görülür (Aslan, 2001). Yani zayıf beden ideal beden olarak görülmesine bağlı olarak çevre, medya ve toplumdan etkilenmektedir (Aslan, 2001).

Bireyler zayıf olabilmek için birçok zararlı ve ya zararsız diyetle girmektedirler (Er, 2015). Anoreksiya nervoza ve Bulimiya nervozanın kızlarda daha fazla görüldüğünden dolayı, araştırmalarda kızlar üzerine odaklanılmıştır. Kızlar da beden memnuniyetsizliği erkeklerle göre daha fazla olduğu görülmüştür (Wardle ve Cooke, 2005). Kadınlara göre güzel görünmenin sırrı güzel zarif yüz hatları, uzun boy, güzel parlak saçlar ve güzel vücuda uygun kıyafetler

giymektir. Bireyler medyadaki kişileri rol model almakta, medyadaki kişiler gibi görünmeye çalışmaktadırlar (Er, 2015).

Beden algısı cinsiyete göre farklılık göstermektedir (Er, 2015). Sosyal olarak yapılan araştırmalarda kabul görülmüş değerlere bakılınca kadınlarda zayıf bir beden tercih edildiği gözlemlenmiştir. Bu nedenle kadınlar yaşam boyunca kendilerini sürekli kilolu görüp diyet yapma oranları yüksektir. Sosyal medya da kadınların kendilerini kilolu görmelerinde bir etkidir (Tiggemann, 2001). Bunların sonucunda kadınlarda beden memnuniyetsizliği erkeklere göre daha fazla olup, erken yaşta kızlar toplumsal baskıdan dolayı kendilerini içselleştirip topluma uygun davranmaya, toplumun güzel beden zayıf beden anlayışına uyum sağlamaya çalışmaktadır (Cash, 2002). Günümüzde, kadınlar kariyer yapabilmek için vücutlarının zayıf ve güzel olması gerektiğine inanırken, erkekler vücutlarının sadece sağlıklı olmasını önemsemektedirler. Bu nedenle zayıflamak ve ince görünmek için diyet yapma olasılığı kadınlarda daha yüksektir. Bedenlerinden memnun olmayan erkekler, kadınlar gibi değildir, kadınlar diyet yapmayı ve ağır egzersiz yapmayı tercih ederken erkekler sadece egzersiz yapmaktadırlar.

2.1.5. Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı

Bireylerin vücut algıları, yaşa, cinsiyete, kaçınıcı sınıf olduklarına, nerede yaşadıklarına, hangi illerden geldiklerine, anne-baba eğitim düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencilerinden kadınların erkeklere göre beden algısı daha düşük olduğu gözlemlenmiş olup, ekonomik düzeyleri orta olanların beden algısı ekonomik düzeyleri yüksek olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak devlet üniversitesinde okuyan öğrencilerin özel okulda okuyan öğrencilere göre daha düşük beden algısı olduğu, üniversite öğrencilerinde beden algısı nedeni ile kadınların zayıf bedene daha çok önem verdikleri görülmüştür (Tayfur,2018).

2.2. Yeme Tutumu

Yeme davranışı; motor, bilişsel, sosyal ve çevresel olaylara bağlı olarak değişmektedir. Yeme davranışı yaşamda karşılaşılan acı ya da mutluluk

sağlayan yaşam olaylarıyla şekillendirildiğinde, yeme sadece biyolojik ve fizyolojik olarak gelişimi sağlamaz, yaşam boyunca sosyal çevremizi de etkilediği görülmektedir (Saygılı, 1999). Fizyolojik ihtiyaçlarımızdan biri olan yemek yeme aşırılaştığı veya azaldığı durumlarda bozukluk meydana gelmektedir. Yeme bozukluğu günümüzde hızla artan ve hayatımızı etkileyen bir sorun haline gelmektedir (Tayfur, 2018). Beslenme kavramı yaşamımızın devamı için büyük önem taşımaktadır. Doğduğumuz andan itibaren beslenme; büyüme ve gelişme için en önemli yapı taşlarından biridir (Açık vd., 2003). Eğer yetersiz beslenilirse veya alınan besin değeri düşük olursa, fiziksel olduğu gibi mental gelişimi de olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Bireyler ergenlik dönemlerinde beslenmelerine çok dikkat etmeli beslenme şekli vücut gereksinimlerine göre olmalıdır (Güleç vd., 2008). Bozulan yeme tutumu eğer ilk aşamalarda tedavi edilmez ise daha ağır sonuçlar doğurabilmekte bundan dolayı çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bireylerin yeme tutumları incelenmeli eğer herhangi bir durum var ise kontrol altına alınmalıdır (Oruçlular, 2013).

Yeme bozukluğunun kadınlarda görülme sıklığı %3,4 iken erkekler de görülme sıklığı %1,5 olduğu görülmekte bu da yeme bozukluğunun kadınlarda daha sık karşılaşıldığını göstermektedir (Kjelsas, Bjornstrom ve Götestam 2004, Akt. Oruçlular, 2013).

Bazı durumlarda yemek yeme davranışı artıp azalabilir, kişi bu durumun farkında olmayabilir (Kundakçı, 2005). Bireyler besinleri yavaş öğüttüklerinde sağlıklı beslenme kurallarına uymaktadırlar. Fakat bazı bireyler bunu dikkate almayarak aşırı hızlı yemek yiyebilmektedirler. Bu durumda kişi kendisine göre bir yeme tutumu geliştirmektedir (Kundakçı, 2005).

Yeme bozukluklarının yaygınlık derecesi şu şekildedir:

- Anoreksiya nervroza görülme sıklığı %1-%4'dür.
- Bulimiya nervroza görülme sıklığı %2-%4'dür.
- Tıkanırcasına yeme bozukluğu %0,7-%6,6'dır.

Cinsiyete bağılı olarak da bu hastalıklar farklılık göstermektedir. Anoreksiya ve bulimiya en fazla kadınlarda görülmektedir (Kundakçı, 2005). Tıkanırçasına yeme bozukluğu ise hem kadınlarda hem erkeklerde görülmektedir (Tayfur, 2018).

2.2.1. Yeme Bozuklukları

Bireylerin yeme tutumu çevresel faktörlere ve biyolojik etmenlere bağılı olarak karmaşık bir yapıya sahiptir. Nesne ilişkiler kuramında yeme bozukluğuyla ilgili olarak şunlardan bahsedilmektedir; yaşamın ilk aylarından itibaren iki önemli aşama vardır. Birincisi diğer insanların farkına varması, onları görmesi, tanınması daha sonra bireyin kendisini onlardan ayrı yani farklı birey olduğunu kabul etmesidir. Kurama göre bireyler kendilerini psikolojik açıdan diğer insanlara göre yetersiz görmekte ve çevredeki insanların kendilerine göre daha iyi olduğunu düşünmektedirler. Bu da kişinin yeme davranışını etkilemekte ve bireyde yeme bozukluğu meydana gelmektedir (Keskingöz, 2002)

Yeme bozukluklarından BN 1979'da Russel tarafından ilk defa tanımlanmıştır (Maner ve Aydın, 2007). Birey çevreden etkilendiğinde kısa süre içerisinde birçok insanın yiyebileceğinden daha çok yiyebilmektedir (Gürel, 2017). Birey kısa sürede aşırı yemek yediği için kontrolünü kaybettiğini düşünebilir (Karaköse, 2012).

AN ise 1873'te William Gull tarafından ilk defa tanımlanmıştır. Beden ağırlığı normalin altında olduğu halde bireyin kendisini kilolu olarak algılayıp bu durumdan korkması ve daha fazla zayıflamaya çalışması beden imajını ve beden biçimini algılamada bozulmanın meydana gelmesidir (Maner ve Aydın, 2007).

BN ve AN'yi ayıran özelliklerden bir tanesi kilo farkıdır çünkü BN'da birey normal kilo ya da normal kilonun üzerindedir ama AN'da birey bedenine uygun olan kilonun altındadır. Ortak yanları ise her iki hastalık grubunda da

kişiler kilo almaktan korkar ve vücutlarından memnun değildirler, aynı zamanda kilo vermek için çaba sarf ederler (Kılıç, 2006).

2.2.2. DSM-V'e Göre Tanı Ölçütleri;

2.2.2.1. Anoreksiya Nervosa

a. Kişinin yaşı, gelişim düzeyi için izlenen yol ve beden sağlığı bağlamında belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığının olmasına yol açar. Yani bireyin boyuna göre ideal ağırlığının 50 kilo olması beklenirken bireyin 20 kilo olması. Bu da bireyde beklenen kilonun çok altında olarak tanımlanır.

b. İdeal kilosunun altında olduğu halde kilo almaktan ve şişman biri olmaktan aşırı korkma ve kilo almayı engelleyen davranışlarda bulunma.

c. Bireyin vücut ağırlığı veya vücut şeklini nasıl algıladığına ilişkin bir problem vardır. Kişi kendi vücudunu değerlendirirken gereksiz bir vücuduna önem verme vardır. Birey o an ki kilosunu sürekli olarak farklı algılamaktadır.

d. Anoreksiya Nervozanın Kısıtlı tür ve Tıkınırcasına Yeme/Çıkarma olmak üzere iki alt türü bulunmaktadır.

(1) Kısıtlı Tür: Anoreksiya Nervozanın gidişatı sırasında birey yediğini çıkartmak için herhangi bir davranışı göstermemiştir. Kısıtlı tür için son 3 ay içindeki döneme bakılmaktadır.

(2) Tıkınırcasına Yeme/Çıkartma Türü: Anoreksiya Nervozanın gidişatı sırasında birey de tekrar eden yediğini çıkartmak gibi herhangi bir davranışı göstermiştir. Kısıtlı tür için son 3 ay içindeki döneme bakılmaktadır.

2.2.2.2. Bulimiya Nervosa

a. Tekrar eden tıkınırcasına yeme prognozların olması. Bir tıkınırcasına yeme prognozu sırasında aşağıdakilerden her ikisi ile belirlidir.

(1) Aynı sürede ve benzer koşullarda çoğu kişinin normalde yiyebileceğinden daha fazla miktarda olan yiyeceği belirli bir zaman da yemesidir (herhangi 1 saatlik vakitte yeme).

(2) Bu prognoz esnasında yeme kontrolünün kaybettiği durum olması.

b. Kilo almaktan sakınmak için, kendi yöntemlerini kullanarak zorla kusma, hiç yememe veya ilaçları kötüye kullanma tekrarlayan aşırı spor yapma gibi uygunsuz davranışlarda bulunma.

c. Tıkınırcasına yeme ve uygunsuz davranışların her ikisi de ortalama 3 ay süreyle haftada en az 1 defa kendini göstermiştir.

d. Kişi kendini değerlendirirken vücut bundan anlamsız bir şekilde etkilenmektedir.

e. Bu bozukluk sadece Anoreksiya Nervoza prognozu sırasında ortaya çıkmamaktadır.

2.2.2.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

a. Sıklıkla tekrarlayan yeme dönemleri. Bir tıkınırcasına yeme döneminde en az iki madde bulunmalıdır:

(1) Aynı koşullarda, benzer sürede, bütün kişilerin yiyebileceğinden daha fazla yiyeceği farklı bir zaman da yeme.

(2) Bu dönem sırasında, yemek yemeyle ilgili kontrolün kalkması.

b. Tıkınırcasına yeme dönemlerinde aşağıdakilerden en az üçü ya da daha fazlası görülür:

(1) Normalin üstünde bir hızla yemek.

- (2) Rahatsızlık verecek kadar yemek.
 - (3) Aç değilken bile çok fazla yemek.
 - (4) Çok yediği için utandığından dolayı tek başına yemek.
 - (5) Aşırı yedikten sonra kendinden tiksime, çökkünlük yaşama veya suçluluk duyma.
- c. Tıkınırcasına yeme ile ilgili belirgin bir sıkıntı duyulur.
- d. Tıkınırcasına yeme davranışları ortalama üç ay içinde, en az haftada bir defa olmuştur.
- e. Tıkınırcasına yemeye, BN da olduğu gibi yineleyen uygunsuz telafi edici davranışlar eşlik etmez ve tıkınırcasına yeme yalnızca BN ve AN gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.

2.3. Kilo Konuşması

Bireylerin kendi vücut ölçüleri ile karşıdaki kişinin vücut ölçüleri hakkında birbirlerini olumsuz bir şekilde eleştirmeleridir (Karaköse ve Baykara 2017). Kilo konuşması "bedenlerinin büyüklüğü ve şekli hakkında olumsuz konuşan kadınların" vücut memnuniyetsizliğini yansıtan bir olgudur (Salk ve Engeln, 2011).

Obez bireylerde kilo konuşmalarının daha çok olduğu görülmektedir. Kişilerin vücut ağırlığı arttıkça kilo konuşmaları artmakta ve buna bağlı olarak bireylerde yeme bozukluğu oluşabilmektedir. Bundan dolayı bireyler de ideal bir beden ölçüsü ve kilo bakımından başkaları gibi olma yani normal kilo da olma arzusu içinde oldukları söylenebilir (Karaköse ve Baykara, 2017).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Beden Algısı İle İlgili Araştırmalar

Beden algısı kişinin vücudunun ve vücuduna ait olan duygularının zihindeki yeridir, kişinin bedeni ile ilgili olarak bilinçli veya bilinçdışı tüm duygu ve düşüncelerini, vücut hareketlerini algılayış şeklidir (Bronheim vd., 1992)

Çok (1990) tarafından yapılan çalışmada; ergenlik dönemindeki erkek öğrencilerin kız öğrencilerine göre vücutlarıyla daha barışık olduğu saptanmıştır. Beden algısında bozulma en sık ergenlik çağında, lise, üniversite gibi ortamlarda rastlanmaktadır (Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ, 2015). Rieves ve Cash (1996) sık sık alay edilen veya ergenlikteki görünüşleriyle ilgili eleştirilen kadınların bunu olumsuz bir deneyim olarak yaşadıklarını ve beden imajlarının gelişimi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu düşündüklerini bildirdi. Mc Elhone ve arkadaşları (1999) yetişkinlerin vücut görüntüsünde yaptıkları bir çalışmada memnuniyet sıklığı erkeklerde %39 idi, kadınlarda vücut imajı memnuniyeti %46'dır. Zayıf kadınlarda kilo vermek isteyen kadın ve erkeklere göre vücutlarından daha fazla memnun oldukları tespit edilmiştir. Tüm yaş gruplarında bozulmuş vücut algısı ve vücut memnuniyetsizliği kadınlarda daha sık görülür. Bunun birkaç nedeni vardır: Sosyo-kültürel baskılardan en çok kadınlar etkilmektedir. Ayrıca tv programlarında ve aile yapılarında genellikle kız çocukları üzerinde baskı kuruluyor (Beth ve pederson, 2004). Stice ve Whitenton (2002) yaptıkları çalışmada ince olma baskısının güçlenmesi ve vücut memnuniyetsizliğinin arttığı görülmektedir. Ricciardelli ve arkadaşlarına (2002) göre, medya fiziksel çekicilik hakkında yüklemeler yapmaktadır. Bunun sonucunda ergenler, fiziksel görünümelerini medyanın algısına göre değiştirmektedir. Welch ve arkadaşları (2004) 8 ile 11 yaş arası çocuklarla yaptıkları çalışmada, çocukların gerçek bedenleri ile algılanan vücut arasında bir uyumsuzluk olduğunu saptamıştır.

Presnell ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmaya göre cinsiyet farklılıkları, 16-19 yaş arası kızlar BKİ'deki boy ile vücut memnuniyetsizliği arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada kız adolesan dönemindeki bireylerin %43'ü daha ince olmayı istediğini belirtirken erkek öğrencilerde bu oran %18,3 olarak saptanmıştır (Örsel vd., 2004).

Eaton ve arkadaşları (2005) üniversite öğrencileri hakkında yaptıkları çalışmada öğrencilerin %65'i normal kiloda idi. Öğrencilerin sadece %54'ünün kendilerini normal kiloda algıladığı tespit edildi.

Demir'in (2006) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada; Öğrencilerin %13,2'si kilo almak istiyor, %63,2'si kilo vermek istiyor ve %23,6'sı ağırlığını korumak istediği tespit edildi. Kilo vermek isteyen öğrencilerin %78,1'inin normal ağırlıkta olması ilgi çekicidir. Bu durum insanların vücut algısı ile ilgilidir. Aynı çalışmada öğrenciler uzun oldukları halde, vücut ölçülerinin daha ince ve uzun olmasını istedikleri saptanmıştır.

Yapılan bir çalışmada kız adolesan dönemindeki öğrencilerinin 'sürekli kilo alacağı düşüncesiyle akıllarının meşgul olması', 'sürekli yemek yemesi ve bu durumu kontrol edememesi' ve 'akıllarında ki tek düşüncenin zayıf olması' ifadelerine fazla katılım gösterdiklerinden dolayı beden imgelerini çok fazla önemsedikleri gözlemlendi. BKİ 23 olduğu halde kilo almaktan korkmaktadırlar. Adolesan döneminde ki bireyler kilo almaktan korkmalarına rağmen akıllarının sürekli yemek yemekte olduğu tespit edilmiştir. (Özgen vd., 2012).

Gizem'e (2017) göre kadın beden algısı ölçek puanları, erkek beden algısı puanları ölçek puanlarından daha yüksek bulundu. Aile geliri 5010 tl ve üstü olanların beden algısı puanları, aile geliri 2000 tl'ye eşit veya daha az olan bireylerin beden algısı ölçek puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Ergenlik döneminde beden algısı ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda kadınların beden algısının erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

2.4.2. Yeme Tutumu İle İlgili Araştırmalar

Bazı araştırmalara göre, yeme bozukluğunun nedenleri arasında bireyin vücudun şekli ve görünümüyle son derece ilgilendiği ve vücudundan memnun olmadığı düşünülmektedir.

Humphrey'e (1989) göre yeme bozukluğu olan kişilerin aile ilişkilerinde kendi kendilerini koruma düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bireylerin bir başkasına destek olması ve bireylerle yakınlaşmasının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Yapılan bir çalışmada yeme bozukluğunun risk faktörlerinin, yeme bozukluklarında özgüven riski açısından önemli olduğu bulunmuştur (French vd., 1995).

Yapılan bir araştırmaya göre BKİ oranı arttıkça diyet yapma olasılığı ve vücudun memnuniyetsizliğinin arttığı saptanmıştır. BKİ 24 olan bireylerde uygulanan ortalama diyet sayısı, BKİ 19 olan bireyler ile karşılaştırılmıştır. BKİ 24 olan bireylerin, BKİ 19'dan az olanlara göre diyet sayısının 19 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Barker vd., 2000).

Polat ve arkadaşlarının (2005) yaptığı bir çalışmada öğrencilerin kendilerini kusmaya zorlamaları, bağırsak boşaltma ilaçlarını kullanarak, spor yapma oranlarının %6,7 olduğu tespit edildi. Vakaların %21'inde tıknırcasına yeme nöbeti görülür. Kendini yağ olarak görenlerin oranı %15,6. Kendilerini obez olarak gören öğrencilerin büyük çoğunluğunun kız öğrencilerden oluştuğu tespit edilmiştir.

Pembecioğlu (2005) yaptığı bir araştırmada stresle baş etme ve yeme bozukluğu arasındaki ilişki araştırıldı. Bu çalışmanın sonuçlarına göre,

duygusal odaklı başa çıkma stilleri kullanan bireyler arasında patolojik yeme tutumlarının daha yaygın olduğu tespit edilmiştir.

Kugu ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmada öğrencilerin %2,2'sinde yeme bozukluğunun olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bir çalışmada zayıf öğrencilerin %18,2'si normal ağırlığın %50,0 ve %73,7'si öğrencinin şişman olduğu aynı zamanda geçmişte diyet yaptığı saptanmıştır (Demir, 2006).

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile sosyo-demografik değişkenler ve aile yapısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yapılan bir çalışmada; yeme bozuklukları ile aile yapıları arasında ilişki bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksi, cinsiyet ve yaşa göre beslenme tutumlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Siyez ve Uzbaş, 2006).

İlhan ve arkadaşlarının (2006) yaptığı bir çalışmada tıp fakültesine devam eden üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu sıklığını belirlemektir. Üniversite öğrencilerinin %13,7'sinin yeme bozukluğu olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerde, yeme bozuklukları kızlardan daha yaygındır. Tıp fakültesine devam eden üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu riski yüksek bulunmuştur.

Yapılan bir araştırma da 1120 lisans öğrencisi, öğrenci yemeğin %87,4'ü öğün atladığı ve en çok atlanan öğün kahvaltı olduğu belirtilmiştir. Kahvaltı bireylerin beslenmesinde büyük önem taşımaktadır. Çalışma sonucunda gece aç olan bireylerde kan şekeri verimi düşüyor. Beden memnuniyetsizliği varlığında diyet uygulamalarının daha sık olduğu kanıtlanmıştır. Ancak vücut memnuniyetsizliği nedeniyle kadınların erkeklerden daha fazla diyet yaptığı saptanmıştır. Erkekler kilo vermek için egzersiz yapmayı tercih etmektedirler (Vançalık vd., 2007).

Üniversite öğrencilerinde yeme tutumları ile ilgili yaptığı çalışmada çeşitli demografik değişkenler ile ailelerin yapısal özellikleri arasındaki ilişkileri

ortaya çıkarmaya çalışılmıştır. Araştırma bulgularına göre, yeme tutumları ile aile yapısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sosyo-demografik değişkenler açısından yeme tutumları çocukluk çağı travma öyküsü ve sigara içme düzeyine göre farklılık göstermektedir; yaş, medeni durum, gelir düzeyi, ikamet yeri, ebeveyn ilişkisi, anne tutumu, baba tutumu, kardeş sayısı, aileden uzun süre ayrılma, cinsel taciz öyküsü, göç, mesleki işlevsellik bulunamamıştır. Örneklemin %4,83'ünün yeme tutumu ölçeğinin kesme puanının üstünde puan aldığı tespit edilmiştir (Toker, 2008).

Şanlıer ve arkadaşları (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, yeme bozukluğu riski cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadınların %25,7'si ve erkeklerin %20,4'ü yüksek riskli gruptadır. Bu bağlamda, bir bireyin yaşamı boyunca yeme bozukluğu riski %22,8 olarak değerlendirilmiştir. Çelikel ve arkadaşları (2008) yaptığı bir çalışmada kız üniversite öğrencilerinin %12'sinde anormal yeme tutumu saptanmıştır.

Yeme tutumları (anorektik ve bulimik semptomlar), ortorektik semptomlar ve ebeveynlere bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca, ebeveynlerin bağlanmasının ebeveyn cinsiyetine, katılımcı cinsiyetine ve annenin eğitim seviyesine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Tüm örnekte yeme davranışlarının bozulması arttıkça ortorektik semptomların arttığı tespit edildi. Erkeklerde, her iki ebeveyn tarafından algılanan koruma arttıkça ortorektik semptomlar artar. Ek olarak, bağlanma boyutlarının yeme davranışını ve ortorektik semptomları ön görmediği bulunmuştur (Aydın, 2010).

Vardar ve Erzen'in (2011) yaptığı bir çalışma; iki aşama şeklinde yapılmıştır. Bu çalışmada ergenlerde yapılan ve yeme bozukluğu prevalansı ve yeme bozukluğuyla sık görülen yandaş hastalıklar üzerinde yapılan bir çalışmada toplam katılımcıların %2,33'ü yeme bozukluğu yaşadığı, ancak yalnızca kadın katılımcıların yeme bozukluğu oranı değerlendirildiğinde, bu oran %4'e yükseldi. Araştırma sonucunda adolesan döneminde en çok karşılaşılan yeme bozukluğunun atipik olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmanın örnekleme, hazırlık sınıfına giren ya da birinci sınıfa katılan 481 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre özerk öz özelliklerin olmadığı durumlarda yeme tutum bozukluğunun ortaya çıkabileceği tespit edilmiştir. Ayrıca, özerklik eksikliğinin yeme tutumunu önemli ölçüde etkilediği belirlenmiştir (Oruçlular, 2013).

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yeme bozukluğu olan ve olmayan genç kadınların algılanan ebeveynlik stilleri, erken uyumsuzluk şemaları ve duygu düzenleme zorlukları açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, yeme bozukluğu riski taşıyan grup hem anne hem de babaya yönelik algılanan reçeteli, aşırı korumacı, endişeli ebeveynlik stilleri bakımından daha yüksek puanlara sahiptir. Yeme bozukluğu riski yüksek olan grubun, tüm erken dönem uyumsuz şema boyutlarında ve tüm duygu düzenlemede zorlukların riskli olmayan gruba göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi (Sapmaz, 2014).

Yapılan araştırmaların sonucunda sosyodemoğrafik değişkenler, ailenin yapısı, cinsiyet, yaş, beden kitle indeksi, bireylerin psikolojik durumlarının yeme tutumuna etkisi olduğu saptanmıştır.

2.4.3. Kilo Konuşmaları İle İlgili Araştırmalar

Salk ve Engeln'e (2011) göre kolej kadınları arasında kilo konuşmasının içeriği, sıklığı ve etkisini araştırdı. Katılımcılar (Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir Midwest Üniversitesinden 168 kız öğrenci) konuşmaya özgü sorular ve beden memnuniyetsizliği ve ince ideal içselleştirme kriterleri gibi çevrimiçi anketler sonucunda; katılımcıların çoğu, kilo konuşması yaptığını bildirdi. Kanıtlar, katılımcıların diğer kolej kadınlarından daha az şişman olduğunu düşündükleri güçlü bir üçüncü taraf etkisinin olduğunu göstermiştir. Vücutta bulunan yağ oranı, vücut kitle indeksi ile ince ve memnuniyetsiz olan ancak vücut kitle indeksi ile tatmin olmayan vücut kitle indeksinin içselleştirilmesi ile ilişkiliydi. Kilo konuşması ile vücut memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiye rağmen, katılımcıların yarısından fazlası, kilo konuşmalarının vücutlarını daha iyi hissetmelerini sağladığına

inandıklarını söyledi. Sonuçlara göre kilo konuşmasının kadınlarda sorunlarını arttırdığı gözlenmektedir.

Salk (2012) yapmış olduğu bir araştırmada kilo kaybının bir kadını ne şekilde etkilediğine bakılmıştır. Bu araştırma sonucunda kilo kaybı yaşayan kadınların, kilo kaybı yaşamayanlara göre vücut memnuniyetsizliğinin daha yüksek olması (katılımcılar bir ön testte değerlendirildi) kilo konuşmalarına katılma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ortaya çıkardığı saptanmıştır.

Karaköse ve Baykaranın yaptığı bir çalışmaya göre bireylerde beden kitle indeksi ve beden kaygısı gibi faktörler yaşam kalitesini etkilemediği saptanmıştır.

Yapılan çalışmaların genelinde kilolu ve obez bireylerin zayıf bireylere göre daha fazla kilo konuşması yaptığı tespit edilmiştir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumu ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nicel bir araştırma olup, aynı zamanda araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli geçmişte veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır.

3.2. Evren ve Örneklem

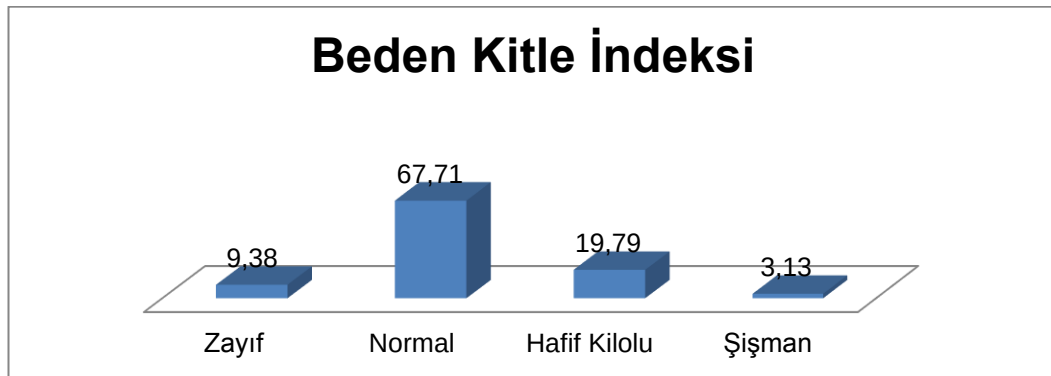
Üniversite öğrencilerinde kilo konuşmaları, beden algısı ve yeme tutumu ile olan ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Lefkoşa ilinde bulunan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin tamamına ulaşılması mümkün olmadığından dolayı, zaman ve maliyet açısından uygun olabilecek seçkili örneklem yöntemi ile belirlenecek Yakın Doğu Üniversite öğrencilerine yer verilecektir. Araştırmanın örnekleme %95 güven düzeyi ve %5 örnekleme hatası ile kişi sayısı 384 olarak belirlenmiştir.

Tablo 1.
Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri(n=384)

	Sayı(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet		
Kadın	168	43,75
Erkek	216	56,25
Yaş		
20 yaş ve altı	49	12,76
21-22 yaş	182	47,40
23 yaş ve üzeri	153	39,84
Sınıf		
Bir	22	5,73
İki	67	17,45
Üç	206	53,65
Dört	89	23,18
Bölüm		
Besyö	74	19,27
Sağlık Bil.-Tıp	70	18,23
Psikoloji	118	30,73
Eğitim Bil.	93	24,22
Diğer	29	7,55
Medeni durum		
Evli	14	3,65
Boşanmış	5	1,30
Bekar	347	90,36
Nişanlı	18	4,69
Anne eğitim durumu		
İlkokul	114	29,69
Ortaokul	71	18,49
Lise	106	27,60
Üniversite	93	24,22
Baba eğitim durumu		
İlkokul	95	24,74
Ortaokul	69	17,97
Lise	108	28,13
Üniversite	112	29,17
Kardeş sayısı		
Kardeşi yok	33	8,59
1-2 kardeş	143	37,24
3-4 kardeş	107	27,86
5 kardeş ve üzeri	101	26,30
Aylık gelir		
2000 ₺ ve altı	45	11,72
2001-4000 ₺ arası	117	30,47
40001 ₺ ve üzeri	222	57,81

Tablo 1.'de araştırmaya alınan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 1.'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin %43,75'i kadın, %56,25'i erkek, %12,76'sı 20 yaş ve altı, %47,40'ı 21-22 yaş arası ve %39,84'ü 23 yaş ve üzerindedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %5,73'ünün birinci sınıf, %17,45'inin ikinci, %53,65'inin üçüncü ve %23,18'inin dördüncü sınıf öğrencisi olduğu, % 19,27'sinini BESYÖ'nde, %18,23'ünün sağlık bilimleri ve tıp fakültesinde, 30,73'ünü psikoloji bölümünde, %24,22'sinin eğitim bilimlerinde öğrenim gördüğü saptanmıştır. Öğrencilerin %3,65'i evli, %90,36'sı bekârdır. Öğrencilerin %37,24'ünün 1-2 kardeş, %27,86'sının 3-4 kardeş, %26,30'unun 5 ve üzeri sayıda kardeşi olduğu görülürken, %8,59'unun kardeşinin olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %29,69'unun annesinin ilköğretim mezunu, %18,49'unun ortaokul, %27,60'ının lise ve %24,22'sinin annesini üniversite mezunu olduğu, %24,74'ünün babasının ilköğretim, %17,97'sinin ortaokul, %28,13'ünün lise ve %29,17'sinin babasının üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirine göre dağılımı incelendiğinde, %11,72'sinin 2000 tl ve altında, %30,47'sinin 2001-4000 tl arasında ve %57,81'inin 4001 tl ve üzerinde aylık gelire sahip olduğu görülmüştür.



Şekil 1. Öğrencilerin beden kitle indeksi sınıflamaları

Şekil 1.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beden kitle indeksi sınıflamalarının dağılımı verilmiş olup, öğrencilerin % 9,38'inin zayıf, %67,71'inin normal kilolu, %19,79'unun hafif kilolu ve %3,13'ünün şişman olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Demografik Bilgi Formu, Beden Algısı Ölçeği, Olumsuz Beden Konuşmaları ve Yeme Tutum Testi-40 olmak üzere dört bölümden oluşan anket formu aracılığıyla veri toplanmıştır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda araştırmaya katılacak öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, medeni durum, kilo, boy, anne-baba eğitim durumu ve kardeş sayısının saptanması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış 10 soruluk anket kullanılmıştır.

3.3.2. Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği (OBKÖ)

Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği (OBK) kişilerin beden şekliyle ilgili olumsuz konuşmalarını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçekte “benim bedenim neden onun ki gibi görünmüyor”, “o oldukça formda”, gibi maddelerden oluşmaktadır. Engeln-Maddox, Salk ve Miller (2012) tarafından geliştirilmiştir. Akın ve arkadaşları tarafından ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek de 13 soru bulunmaktadır. Ölçeğin beden karşılaştırması ve beden kaygıları alt boyutları vardır. Ölçeğe verilen cevaplar 1 (asla) ve 7 (her zaman) arasında değişmektedir. Ölçekten alınacak olan yüksek puan kişinin olumsuz beden konuşması yaptığını belirtmektedir. Ölçeğin cronbach alpha değeri 0,86’dır (Karaköse ve Baykara 2017).

3.3.3. Yeme Tutum Testi-40 (YTT-40)

Garner ve Garfinkel tarafından geliştirilmiş olan yeme tutum testinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Savaş ve Erol tarafından yapılmıştır. Bireyin yeme tutumunu ölçmek amaçlı geliştirilmiş olan test 40 maddeden oluşmaktadır ve 6’lı likert tipe sahiptir. İç güvenilirlik alfa katsayısı anorektik denekler için 0,79, anorektik ve normal grubun toplam alfa katsayısı 0,94

olarak saptanmıştır. YTT-40'a göre 30 puan üzerine çıktıkça yeme tutumunda bozulma görülür (Savaş, 1989).

3.3.4. Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)

Secord ve Jourard tarafından geliştirilmiştir. Hovardaoğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanan bir ölçektir. Bireylerin vücutlarındaki birçok kısımlarından ve çeşitli beden işlevlerinden memnuniyet düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 40 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tip kullanılmıştır. Bu ölçekte bireyin vücut kılları, yüz rengi, burnu vb. gibi sorular bulunmaktadır. Toplam puan 40 ile 200 arasında değişmektedir puan yükseldikçe kişi bedeninden o kadar hoşnut olur. Madde test kolerasyonları $r=.45$ ile $r=.89$ arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r=0.97$ olarak belirlenmiştir (Hovardaoğlu, 1992).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma 2019-2020 yılında öğrenim gören Yakın Doğu Üniversitesinde okuyan öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması amacı ile Yakın Doğu Üniversitesi gerekli izinler alındı ve görüşmeler yapıldı. Verilerin uygulandığı bölümler eğitim bilimleri, sağlık bilimleri, mühendislik fakültesi, besyo bölümü ve mimarlık fakültesinde uygulandı. Yapılan görüşmelerde araştırmadan ve uygulanacak ölçeklerden bahsedildi. Planlanan ölçek önceden belirlenen gün ve saatlerde gönüllü katılımcılara uygulandı. Doldurulan ölçek formları araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada öğrencilerden elde edilen veriler SPSS 24.0 yazılımında oluşturulan bir veritabanının da girilerek bu yazılım aracılığı ile analize tabi tutulmuştur.

Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların güvenilirliğinin belirlenmesinde bir iç tutarlılık testi olan Cronbach Alfa testi uygulanmış olup, güvenilirlik

katsayıları Yeme Tutum Testi için 0,760, Beden Algısı Ölçeği için 0,946 ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği için 0,910'dur.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular frekans analizi yardımıyla belirlenmiş olup, Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılıma uyumu Kolmogorov&Smirnov testiyle araştırılmış ve normal dağılıma uyum göstermediği belirlenmiştir. Öğrencilerin Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının sosyo-demografik özelliklerine göre farklılığının incelenmesinde parametrik olmayan testlere yer verilmiştir. Buna göre öğrencilerin cinsiyetine göre ölçek puanları Mann-Whitney U testi ile, yaşına, sınıfına, bölümüne, kardeş sayısına, anne-baba eğitim durumuna ve aylık gelirine göre ölçek puanları ise Kruskal-Wallis testi ile karşılaştırılmıştır. Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanları arasında ilişkin Spearman testi ve regresyon ile incelenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, Üniversite öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumları ile olan ilişkisinin saptanması amacıyla gerçekleştirilen ihtiyaç analizi doğrultusunda, Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği, Yeme Tutum Testi-40 ve Beden Algısı Ölçeği puanlarına ilişkin bulgular ve bulguların yorumları yer almaktadır. Tüm bulgular, araştırmaya ait alt amaçlar dikkate alınarak bu doğrultuda değerlendirilmiştir.

4.1. Katılımcıların Yeme Tutumlarının, Beden Algılarının ve Olumsuz Beden Konuşmalarının YTT-40, BAÖ ve OBK Ölçeğine Göre Puan Dağılımları

Tablo 2.

Öğrencilerin Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanları(n=384)

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Yeme Tutum Testi	384	12,94	9,78	0	66
Beden Algısı Ölçeği	384	152,85	25,80	49	200
Beden kaygıları	384	20,18	11,14	7	49
Beden karşılaştırması	384	16,58	8,47	6	42
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	384	36,80	17,69	13	91

Tablo 2.'de araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının ortalaması, standart sapması, en küçük ve en büyük değeri gösterilmiştir.

Öğrencilerin yeme tutum testinden aldıkları puan ortalaması $12,94 \pm 9,78$ bulunurken, yeme tutum testinden aldıkları en düşük puan 0, en yüksek puan ise 66'dır. Yeme tutum testi-40'a göre 30 puan üzerine çıktıkça yeme tutumunda bozulma görülür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin beden algısı ölçeğinden $\bar{x}=152,85 \pm 25,80$ puan almıştır. Öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldığı en düşük puan 49, en yüksek puan ise 200'dür. Beden algısı ölçeğinde puan yükseldikçe kişi bedeninden o kadar hoşnut olur.

Öğrencilerin olumsuz beden konuşmaları ölçeği genelinden $\bar{x}=36,80 \pm 17,69$ puan, beden kaygıları alt boyutundan $\bar{x}=20,18 \pm 11,14$ puan, Beden karşılaştırması alt boyutundan ise $\bar{x}=16,58 \pm 8,47$ puan aldığı tespit edilmiştir. Olumsuz beden konuşmaları ölçeğinde puan yükseldikçe kişilerin kilo konuşmaları artmaktadır.

4.2. Katılımcıların Yeme Tutumlarının, Beden Algılarının ve Olumsuz Beden Konuşmalarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Tablo 3.

Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (n=384)

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	M	SO	Z	P
Yeme Tutum Testi	Kadın	168	13,33	9,37	11,00	200,63	-1,267	0,205
	Erkek	216	12,63	10,11	10,00	186,18		
Beden Algısı Ölçeği	Kadın	168	149,88	24,34	149,00	178,15	-2,234	0,025*
	Erkek	216	155,17	26,71	156,00	203,66		
Beden kaygıları	Kadın	168	22,06	12,37	18,00	207,25	-2,299	0,021*
	Erkek	216	18,73	9,87	16,00	181,03		
Beden karşılaştırması	Kadın	168	16,10	8,63	13,50	185,37	-1,112	0,266
	Erkek	216	16,91	8,35	16,00	198,05		
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	Kadın	168	38,16	19,23	32,50	198,20	-0,888	0,374
	Erkek	216	35,64	16,39	33,00	188,06		

* $p \leq 0,05$

Tablo 3.'te öğrencilerin cinsiyetine göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına dair uygulanan Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre Yeme Tutum Testi ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Beden Algısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu saptanmış olup, erkek öğrencilerin beden algısı puanları kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0,05$). Erkekler kadınlara göre bedenlerini daha çok beğendikleri tespit edilmiştir.

Kadın ve erkek öğrencilerin Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği toplam puanları ve beden karşılaştırılması alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanırken ($p>0,05$), beden kaygıları alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın öğrencilerin beden kaygıları alt boyutundan aldıkları puanlar erkeklere göre yüksektir. Kadınların beden kaygısı erkeklere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.

Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (n=384)

	Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X ²	P
Yeme Tutum Testi	Kardeşi yok	33	11,73	7,30	10,00	183,68	1,993	0,574
	1-2 kardeş	143	12,45	10,17	10,00	184,29		
	3-4 kardeş	107	13,51	10,17	10,00	196,56		
	5 ve üzeri	101	13,42	9,58	11,00	202,71		
Beden Algısı Ölçeği	Kardeşi yok	33	153,58	21,10	154,00	194,65	0,386	0,943
	1-2 kardeş	143	154,17	25,24	153,00	196,57		
	3-4 kardeş	107	151,53	27,03	153,00	188,44		
	5 ve üzeri	101	152,15	26,89	154,00	190,34		
Beden kaygıları	Kardeşi yok	33	22,15	11,94	18,00	210,86	1,430	0,699
	1-2 kardeş	143	20,19	11,61	17,00	190,77		
	3-4 kardeş	107	19,39	10,58	17,00	185,83		
	5 ve üzeri	101	20,38	10,85	18,00	196,01		
Beden karşılaştırması	Kardeşi yok	33	14,73	8,20	13,00	167,44	5,244	0,155
	1-2 kardeş	143	15,87	8,50	14,00	182,79		
	3-4 kardeş	107	16,82	8,12	16,00	197,70		
	5 ve üzeri	101	17,85	8,79	16,00	208,93		
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	Kardeşi yok	33	36,88	17,69	35,00	194,97	1,335	0,721
	1-2 kardeş	143	36,06	18,42	32,00	186,31		
	3-4 kardeş	107	36,21	16,99	35,00	190,48		
	5 ve üzeri	101	38,23	17,61	35,00	202,60		

Tablo 4.'te öğrencilerin kardeş sayısına göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Kruskal-Wallis H testi sonuçları verilmiş olup, kardeş sayısına göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5.

Öğrencilerin Sınıfına Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (n=384)

	Sınıf	n	$\bar{x}$	S	M	SO	X ²	P
Yeme Tutum Testi	Bir	22	14,27	10,85	11,00	206,70	1,364	0,714
	İki	67	13,73	11,28	10,00	196,93		
	Üç	206	12,36	8,83	10,00	186,66		
	Dört	89	13,34	10,46	11,00	199,19		
Beden Algısı Ölçeği	Bir	22	156,14	28,71	155,00	206,93	2,089	0,554
	İki	67	151,94	23,88	156,00	188,70		
	Üç	206	151,73	25,22	151,50	186,85		
	Dört	89	155,33	27,92	155,00	204,87		
Beden kaygıları	Bir	22	18,68	10,51	14,00	180,68	4,495	0,213
	İki	67	22,60	12,51	19,00	211,80		
	Üç	206	19,97	10,19	18,00	194,88		
	Dört	89	19,24	12,18	13,00	175,39		
Beden karşılaştırması	Bir	22	14,68	7,71	12,00	167,50	2,807	0,422
	İki	67	16,78	8,47	16,00	195,71		
	Üç	206	16,91	8,21	16,00	199,00		
	Dört	89	16,04	9,26	13,00	181,22		
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	Bir	22	33,36	16,03	30,00	172,32	3,548	0,315
	İki	67	39,37	19,10	37,00	207,43		
	Üç	206	36,88	16,65	35,00	195,85		
	Dört	89	35,28	19,36	29,00	178,49		

Tablo 5.'de gösterilen Kruskal-Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıfa göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6.

Öğrencilerin Bölümüne Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (n=384)

	Bölüm	n	$\bar{x}$	s	M	SO	χ^2	p	Fark
Yeme Tutum Testi	BESYÖ	74	13,20	9,14	11,00	199,43	4,663	0,324	
	Sağlık Bil.	70	14,03	9,89	11,00	204,70			
	Psikoloji	118	11,97	9,34	10,00	179,55			
	Eğitim Bil.	93	12,66	10,49	10,00	186,10			
	Diğer	29	14,45	10,70	12,00	218,59			
Beden Algısı Ölçeği	BESYÖ	74	162,53	22,72	160,50	235,10	23,724	0,000**	1-2,1-3
	Sağlık Bil.	70	147,41	26,43	148,00	168,07			1-4
	Psikoloji	118	148,61	24,25	149,50	175,02			2-5,3-5
	Eğitim Bil.	93	150,76	26,91	151,00	183,56			4-5
	Diğer	29	165,28	25,15	167,00	242,55			
Beden kaygıları	BESYÖ	74	19,96	10,19	17,00	194,94	2,086	0,720	
	Sağlık Bil.	70	20,84	11,30	18,50	200,22			
	Psikoloji	118	20,46	11,24	17,00	195,54			
	Eğitim Bil.	93	20,03	11,40	17,00	188,80			
	Diğer	29	18,55	12,37	13,00	167,14			
Beden karşılaştırması	BESYÖ	74	17,09	8,23	16,00	201,27	2,898	0,575	
	Sağlık Bil.	70	16,36	8,68	14,00	188,65			
	Psikoloji	118	16,42	8,07	16,00	192,95			
	Eğitim Bil.	93	17,15	9,20	15,00	197,30			
	Diğer	29	14,34	7,91	12,00	162,17			
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	BESYÖ	74	37,05	16,67	37,00	197,11	1,790	0,774	
	Sağlık Bil.	70	37,20	17,45	35,00	195,56			
	Psikoloji	118	36,87	17,75	33,00	193,26			
	Eğitim Bil.	93	37,18	18,82	33,00	193,67			
	Diğer	29	32,90	17,84	27,00	166,50			

** $p \leq 0,05$

Tablo 6.'de verilen Kruskal-Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, araştırmaya alınan öğrencilerin bölümüne göre Yeme Tutum Testi ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Öğrencilerin bölümlerine göre Beden Algısı Ölçeğinden aldığı puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin beden algısı puanları Sağlık Bilimleri, Psikoloji ve Eğitim Bilimlerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksektir.

Tablo 7.

Öğrencilerin Medeni Durumuna Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (n=384)

	Medeni durum	N	$\bar{x}$	s	M	SO	χ^2	P
Yeme Tutum Testi	Evli	14	14,14	9,68	12,00	219,29	7,204	0,066
	Boşanmış	5	25,60	16,46	15,00	304,60		
	Bekar	347	12,44	9,10	10,00	188,56		
	Nişanlı	18	18,17	15,93	10,00	216,39		
Beden Algısı Ölçeği	Evli	14	163,50	18,98	161,50	238,79	4,667	0,198
	Boşanmış	5	162,40	20,82	163,00	236,00		
	Bekar	347	152,66	25,74	154,00	191,64		
	Nişanlı	18	145,61	30,97	139,00	161,08		
Beden kaygıları	Evli	14	21,00	9,78	21,50	207,39	4,769	0,190
	Boşanmış	5	31,40	15,24	36,00	287,00		
	Bekar	347	19,87	11,01	17,00	189,47		
	Nişanlı	18	22,44	12,46	18,50	213,11		
Beden karşılaştırması	Evli	14	18,36	8,82	19,00	218,18	0,849	0,838
	Boşanmış	5	18,00	13,71	12,00	189,80		
	Bekar	347	16,50	8,44	15,00	191,89		
	Nişanlı	18	15,78	7,79	13,50	184,94		
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	Evli	14	39,36	16,26	41,00	214,61	2,226	0,527
	Boşanmış	5	49,40	26,35	44,00	249,90		
	Bekar	347	36,38	17,63	33,00	190,20		
	Nişanlı	18	38,22	17,87	35,00	203,69		

Tablo 7.'de öğrencilerin medeni durumuna göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Kruskal-Wallis H testi sonuçları verilmiş olup, medeni durumuna göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8.

Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (n=384)

	Anne eğitim durumu	n	$\bar{x}$	S	M	SO	X ²	P
Yeme Tutum Testi	İlkokul	114	13,50	9,84	11,00	203,25	5,726	0,126
	Ortaokul	71	12,34	9,49	10,00	186,28		
	Lise	106	11,78	9,33	9,00	173,51		
	Üniversite	93	14,02	10,41	11,00	205,70		
Beden Algısı Ölçeği	İlkokul	114	153,71	27,60	155,00	196,99	0,518	0,915
	Ortaokul	71	152,00	27,00	154,00	191,79		
	Lise	106	153,41	22,69	155,00	193,80		
	Üniversite	93	151,83	26,29	149,00	186,05		
Beden kaygıları	İlkokul	114	20,18	11,33	17,00	191,53	3,333	0,343
	Ortaokul	71	20,18	10,21	17,00	197,13		
	Lise	106	18,66	10,67	16,00	178,28		
	Üniversite	93	21,92	12,00	20,00	206,37		
Beden karşılaştırması	İlkokul	114	17,46	8,92	16,00	202,53	5,071	0,167
	Ortaokul	71	17,44	7,75	17,00	209,61		
	Lise	106	15,98	8,53	14,00	183,67		
	Üniversite	93	15,44	8,30	13,00	177,22		
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	İlkokul	114	37,64	17,96	33,50	197,75	2,687	0,442
	Ortaokul	71	37,62	16,41	36,00	201,42		
	Lise	106	34,64	17,83	31,00	177,74		
	Üniversite	93	37,37	18,30	37,00	196,08		

Tablo 8.'de araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan Kruskal-Wallis H testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 8. incelendiğinde öğrencilerin annesinin eğitim durumuna göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının benzer olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 9.

Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (n=384)

	Baba eğitim durumu	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X ²	P
Yeme Tutum Testi	İlkokul	95	14,20	10,57	12,00	208,72	3,521	0,318
	Ortaokul	69	11,88	8,46	10,00	184,04		
	Lise	108	12,38	9,81	9,00	181,57		
	Üniversite	112	13,05	9,83	11,00	194,50		
Beden Algısı Ölçeği	İlkokul	95	155,11	28,02	157,00	203,92	2,557	0,465
	Ortaokul	69	150,33	27,72	152,00	186,12		
	Lise	108	154,24	23,18	155,50	197,81		
	Üniversite	112	151,16	25,11	148,50	181,63		
Beden kaygıları	İlkokul	95	21,19	11,76	18,00	200,54	3,262	0,353
	Ortaokul	69	19,03	10,40	15,00	182,73		
	Lise	108	18,56	9,84	16,00	180,75		
	Üniversite	112	21,62	12,05	19,00	203,04		
Beden karşılaştırması	İlkokul	95	18,59	9,16	16,00	216,76	6,788	0,079
	Ortaokul	69	16,42	8,02	15,00	193,78		
	Lise	108	15,98	8,43	14,00	184,06		
	Üniversite	112	15,47	7,97	13,00	179,27		
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	İlkokul	95	39,78	19,08	37,00	209,23	3,860	0,277
	Ortaokul	69	35,45	16,50	31,00	185,96		
	Lise	108	34,54	16,53	31,50	179,78		
	Üniversite	112	37,09	18,18	36,00	194,61		

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi bulguları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 10.

Öğrencilerin ailesinin aylık gelirine göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=384)

	Aylık gelir	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X ²	p	Fark
Yeme Tutum Testi	2000 TL ve altı	45	14,80	11,22	12,00	217,62	6,265	0,044*	1-2
	2001-4000 TL	117	11,04	7,19	10,00	173,33			
	40001 TL ve üzeri	222	13,56	10,52	11,00	197,51			
Beden Algısı Ölçeği	2000 TL ve altı	45	156,98	24,79	154,00	206,90	2,594	0,273	
	2001-4000 TL	117	149,30	28,45	151,00	179,65			
	40001 TL ve üzeri	222	153,89	24,40	155,00	196,35			
Beden kaygıları	2000 TL ve altı	45	21,47	11,45	19,00	207,19	1,525	0,466	
	2001-4000 TL	117	19,19	10,48	17,00	183,97			
	40001 TL ve üzeri	222	20,45	11,42	17,00	194,02			
Beden karşılaştırması	2000 TL ve altı	45	19,36	9,10	18,00	227,74	5,824	0,054	
	2001-4000 TL	117	16,78	8,72	16,00	194,59			
	40001 TL ve üzeri	222	15,87	8,12	14,00	184,26			
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	2000 TL ve altı	45	40,82	19,38	37,00	215,14	2,168	0,338	
	2001-4000 TL	117	35,97	17,61	34,00	187,73			
	40001 TL ve üzeri	222	36,32	17,39	33,00	190,42			

* $p \leq 0,05$

Tablo 10.'de öğrencilerin ailesinin aylık gelirine göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına dair bulgular gösterilmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin ailesinin aylık gelirine göre Yeme Tutum Testinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Aylık geliri 2000 TL ve altında olanların Yeme Tutum Testinden aldıkları puanlar aylık geliri 2001-4000 TL olanlardan yüksektir.

Öğrencilerin ailesinin aylık gelirine göre Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 11.

Öğrencilerin BKİ sınıflarına göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=384)

	BKİ	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X ²	p	Fark
Yeme Tutum Testi	Zayıf	36	13,11	7,74	11,50	207,07	1,909	0,592	
	Normal	260	12,77	10,18	10,00	187,48			
	Hafif Kilolu	76	13,45	9,75	11,00	199,36			
	Şişman	12	12,92	7,18	12,50	214,25			
Beden Algısı Ölçeği	Zayıf	36	150,50	27,68	144,00	181,01	4,490	0,213	
	Normal	260	152,21	24,79	153,00	189,67			
	Hafif Kilolu	76	157,67	28,01	158,00	213,30			
	Şişman	12	143,33	25,27	153,00	156,46			
Beden kaygıları	Zayıf	36	13,03	5,75	12,00	120,25	36,108	0,000**	1-3
	Normal	260	19,41	10,85	16,00	185,30			1-4
	Hafif Kilolu	76	24,75	11,30	25,00	238,19			2-3
	Şişman	12	29,58	12,40	32,50	275,96			2-4
Beden karşılaştırması	Zayıf	36	13,50	6,66	12,00	154,54	5,375	0,146	
	Normal	260	16,64	8,48	15,00	193,77			
	Hafif Kilolu	76	17,59	8,65	17,00	205,91			
	Şişman	12	17,33	10,68	15,50	193,96			
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	Zayıf	36	26,53	10,97	25,50	128,36	23,282	0,000**	1-3
	Normal	260	36,05	17,40	32,00	188,35			1-4
	Hafif Kilolu	76	42,34	18,19	43,50	228,49			2-3
	Şişman	12	46,92	21,74	47,50	246,96			2-4

** $p \leq 0,05$

Tablo 11.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Beden Kitle İndeksi sınıflarına göre Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına dair yapılan Kruskal-Wallis H testi bulguları gösterilmiştir.

Tablo 11. incelendiğinde öğrencilerin Beden Kitle İndeksi sınıflarına göre Yeme Tutum Testi ve Beden Algısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beden Kitle İndeksi sınıflarına göre Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği toplam puanları ve ölçekteki beden kaygıları alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Beden Kitle İndeksi sınıflaması zayıf ve normal olan öğrencilerin Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği toplam puanları ve ölçekteki beden kaygıları alt boyutundan aldıkları puanlar hafif şişman ve şişman olan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

4.3. YTT-40, BAÖ ve OBK Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişki

Tablo 12.

Öğrencilerin Yeme Tutum Testi, Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler (n=384)

		Yeme Tutum Testi	Beden Algısı Ölçeği	Beden kaygıları	Beden karşılaştırması	Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği
Yeme Tutum Testi	r	1				
	p	.				
Beden Algısı Ölçeği	r	0,123	1			
	p	0,016*	.			
Beden kaygıları	r	0,106	-0,230	1		
	p	0,037*	0,000**	.		
Beden karşılaştırması	r	0,048	-0,330	0,640	1	
	p	0,347	0,000**	0,000**	.	
Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği	r	0,094	-0,301	0,924	0,872	1
	p	0,067	0,000**	0,000**	0,000**	.

** $p \leq 0,05$

Tablo 12.'de öğrencilerin YTT-40, BAÖ ve OBK Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde kullanılan Spearman korelasyon analizi bulguları gösterilmiştir.

Tablo 12. incelendiğinde öğrencilerin YTT-40 puanları ile BAÖ ve OBK Ölçeğinde yer alan Beden Kaygıları alt boyutundan aldığı puanlar arasındaki korelasyonların istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Öğrencilerin Yeme Tutum Testi puanlarının artması halinde Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinde yer alan beden kaygıları alt boyutundan aldığı puanlar da artmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği puanları ile Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği toplam puanları ve ölçekte bulunan beden kaygıları ve beden karşılaştırması alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu korelasyonlar negatif yönlüdür ve Beden Algısı Ölçeği puanları arttıkça, Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği toplam puanları ve ölçekte bulunan beden kaygıları ve beden karşılaştırması alt boyutu puanları azalmaktadır.

4.4. Katılımcıların Beden Algılarının ve Olumsuz Beden Konuşmalarının Yeme Tutumu Testi-40 Puanlarına Etkisi

Tablo 13.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmalarının Yeme Tutum Testi puanlarına etkisi (n=384)

	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	T	P
	B	SH	Beta		
(Sabit)	0,76	3,57		0,213	0,831
Beden Algısı	0,06	0,02	0,15	2,807	0,005*
Beden kaygıları	0,16	0,056	0,18	2,837	0,005*
Beden karşılaştırması	0,02	0,08	-0,019	0,288	0,773*

* $p \leq 0,05$, $R^2 = 0,047$

Tablo 13.'te öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği puanlarının Yeme Tutum Testi puanlarına etkisine ilişkin yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinde bulunan beden kaygıları ve beden karşılaştırması alt boyutlarından aldıkları puanların Beden Algısı Ölçeği puanlarını yordamasına dair uygulanan regresyon modelinin anlamlı olduğu ve Yeme Tutum Testi puanlarındaki varyasyon %4,7'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin Beden Algısı puanlarının Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinde bulunan beden kaygıları alt boyutu puanlarının olumlu olarak yordadığı belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin Beden Algısı puanlarının 1 birim artması Yeme Tutum Testi puanlarını 0,06 birim artırmakta, beden karşılaştırması puanlarının 1 birim artması ise 0,16 birim artırmaktadır

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1 Tartışma

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumları ile olan ilişkinin incelenmesidir.

Beden algısı ve cinsiyet karşılaştırıldığında erkeklerin beden algıları daha yüksek bulunmuştur. Uskun ve Şabaplı'nın (2013) yaptığı bir çalışmada kız öğrencilerde ki beden algısının erkek öğrencilere göre daha bozuk olduğunun ve bundan dolayı yeme davranışlarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Başka bir çalışmada ise kız öğrencilerin beden imgesinden hoşnutluk düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Hacıoğlu, 2017). Uğur ve arkadaşları (2017) yaptığı bir çalışmada ise beden algısı ve atılganlık düzeyleri cinsiyet açısından karşılaştırıldığında erkeklerin beden algısı kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer birçok çalışmada benzer sonucu bulmuştur (Aslan, 2001; Kundakçı, 2005; Gökçe, 2017). Örsel ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan bir çalışmada kız adölesan dönemindeki bireylerin %43'ü daha ince olmayı istediğini belirtirken erkek öğrencilerde ise bu oran %18,3 olarak saptanmıştır.

Bu çalışmada kadınların erkeklere göre beden kaygıları daha fazladır. McElhone ve arkadaşlarının (1999) yaptığı bir çalışmada bireylerin bedenlerinden ne kadar memnun olduğuna bakılmıştır. Bu çalışma sonucunda kilo vermek isteyen kadınların, zayıf kadınlara ve erkeklere göre

beden kaygısının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada ise kadın öğrencilerin bedenlerinin zayıf olması erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu ve bundan dolayı kadınlardaki beden kaygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tayfur, 2018). Yapılan bir diğer araştırmaya göre kadınlardaki bozulmuş vücut algısı ve beden memnuniyetsizliği erkeklere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Beth ve Pederson, 2004).

Bu çalışmada BESYO öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre beden algıları yüksektir. Hacıoğlu'nun (2017) yaptığı bir çalışmada düzenli olarak spor yapan öğrencilerin beden memnuniyetleri ortalamasının sürekli spor yapmayanlara göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Tayfur' a (2018) göre mühendislik, kimya, öğretmenlik, biyoloji ve fizik bölümlerinde okuyan öğrenciler arasında aşırı kilolu ve obez bireylerin oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir aynı zamanda bu öğrencilerin beden algılarının da BESYO okuyan öğrencilerle kıyaslandığında diğer bölümdeki öğrencilerin beden algıları daha düşüktür.

Bu çalışmada BKİ' e göre şişman sınıfında giren öğrencilerin beden kaygıları ve olumsuz beden konuşmaları diğer gruplara göre yüksek bulunmuştur. Yapılan bir çalışmaya göre vücut kitle indeksi ve vücut kaygısı gibi faktörler yaşam kalitesini etkilememiştir (Karaköse ve Baykara, 2017). Yapılan bir araştırmaya göre; BKİ bakıldığında zayıf olan bireyler incelendiğinde beden algısı ve yeme tutumu arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüş aynı zamanda fazla kilolu ve obez olan öğrenciler incelendiğinde ise beden algısı ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Tayfur, 2018). Karaköse ve Baykara'nın (2017) yaptığı çalışmada normal kilonun altında yani zayıf sınıfında olan grup, normal olan grup ile, kilolu grup ise obez grup ile karşılaştırılmıştır. BKİ ölçüldüğünde kilolu ve obez grubunda olan katılımcıların beden kaygıları, beden karşılaştırması ve olumsuz beden konuşmaları puanlarının diğer gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kilo ile OBK toplam kilo kaybının obez ve obezler de normal gruptan daha fazla kilolu olduğu bulundu. Bulgular, fazla kilolu ve obez bireylerin vücut kaygısında daha fazla olduğunu ve vücut karşılaştırmaları

yaptığını göstermektedir. Engeln ve arkadaşlarının (2014) yaptığı bir çalışmada kilolu zayıf ve sağlıklı kadınlar karşılaştırılmış bu karşılaştırılma sonucunda kilolu kadınların daha az kilo konuşmaları yaptığını fakat zayıf ve sağlıklı kadınların daha fazla kilo konuşmaları yaptıkları saptanmıştır. Yapılan bir başka çalışmada ise kilolu kadınların zayıf ve normal olan kadınlara göre daha fazla kilo konuşmaları yaptığı tespit edilmiştir (Martz ve ark., 2009).

Bu çalışmada beden algısı arttıkça katılımcıların yeme tutum puanlarında artış görülmüştür. Tayfur'a (2018) göre kadın ve erkek öğrencilerin beden algısı arttıkça yeme tutumlarının düştüğü saptanmıştır, kadınların beden algısı erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Uşkun ve Şabaplı'a (2013) göre vücut ağırlığından memnun olmayan ve kilo vermek isteyen bireylerin beden algılarının ve yeme tutumlarının iyi olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmaya göre istenen ağırlıkta olan ve olmayan öğrencilerin beden algısı ve yeme tutumlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür, beden algısı düşük olan öğrencilerin yeme tutumları, beden algısı yüksek olan öğrencilere göre daha fazla bozulmuştur (Tayfur, 2018).

Bu çalışmada beden kaygısı arttıkça yeme tutumu puanlarının arttığı görülmüştür. Tayfur'un (2018) çalışmasında beden algısı ve yeme tutumu arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Uşkun ve Şabaplı'nın (2013) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ise beden algısı ve yeme tutumları arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde başka bir çalışmada ise bireylerin BKİ oranı arttıkça, diyet yapma olasılığı ve vücuttan memnuniyetsizlik olasılığının arttığı tespit edildi. BKİ 24 olan bireylerin diyet yapma olasılığı, BKİ 19 olanlara göre, 19 kat daha yüksektir (Barker ve ark., 2000).

Bu çalışmada beden algısı arttıkça olumsuz beden konuşmalarının azaldığı tespit edilmiştir. Karaköse ve Baykara'nın (2017) yaptığı çalışmada kilolu ve obez bireylerin beden algıları zayıf olanlara göre daha düşüktür. Bireylerde kaygı arttıkça olumsuz kilo konuşmalarının da arttığı gözlemlenmiştir.

Salk (2012) yapmış olduğu araştırmada kilo kaybının kadınlar üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bu araştırma sonucunda kilo kaybı yaşayan kadınların, kilo kaybı yaşamayanlara göre vücut memnuniyetsizliğinin daha yüksek olması (katılımcılar bir ön testte değerlendirildi) kilo konuşmalarına katılma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ortaya çıkardığı saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu bölümde, araştırmanın bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara uygun önerilere yer verilmiştir. Bu araştırmanın problemi üniversite öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumu ile ilişkisinin incelenmesi şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmada erkek öğrencilerin beden algısı puanları kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Kadın öğrencilerin beden kaygıları alt boyutundan aldıkları puanlar erkeklere göre yüksektir. BESYÖ ve diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin beden algısı puanları sağlık bilimleri, psikoloji ve eğitim bilimlerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksektir. Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin ailesinin aylık gelirin göre Yeme Tutum Testinden aldıkları puanlara bakıldığında, aylık geliri 2000 TL ve altında olanların Yeme Tutum Testinden aldıkları puanlar aylık geliri 2001-4000 TL olanlardan yüksektir.

Beden Kitle İndeksi sınıflaması zayıf ve normal olan öğrencilerin Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği toplam puanları ve ölçekteki beden kaygıları alt boyutundan aldıkları puanlar hafif şişman ve şişman olan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Öğrencilerin Yeme Tutum Testi puanlarının artması halinde Beden Algısı Ölçeği ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinde yer alan beden kaygıları alt boyutundan aldığı puanlar da artmaktadır. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği puanları ile Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği toplam puanları ve ölçekte bulunan beden kaygıları ve beden karşılaştırması alt boyutu puanları arasında negatif yönde ilişki tespit

edilmiştir. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden ve Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeğinde bulunan beden kaygıları ve beden karşılaştırması alt boyutlarından aldıkları puanların Beden Algısı Ölçeği puanlarını yordanmasına dair uygulanan regresyon modelinin anlamlı olduğu ve Yeme Tutum Testi puanlarındaki varyansın %4,7'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Öneriler

Bu çalışma 2019-2020 yıllarında KKTC'de Lefkoşa ilinde bulunan Yakın Doğu Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören lisans öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırma grubu artırılarak çeşitli üniversiteler de ya da farklı öğrenci düzeylerinde çalışma ilerletilebilir. Bu araştırma ile sonuçları karşılaştırılabilir.

Araştırma sonucunda sağlık bilimleri fakültesi, psikoloji bölümü, eğitim bilimleri ve diğer bölümlerin beden algısı besyo bölümündeki öğrencilere göre düşük olduğu saptanmıştır. Bu sebepten dolayı üniversitede bireylerin sağlıklı beden algısı geliştirmeleri için seminerler verilebilir, bireyler bu seminerlere katılarak bilinçlenebilirler. Üniversite öğrencilerinde olumsuz beden konuşmaları arttıkça yeme tutumlarında bozulmalar tespit edilmiştir. Üniversite psikologları olumsuz beden konuşmaları hakkında öğrencileri bilgilendirmeli. Bu sayede öğrenciler bilinçlenerek olumsuz kilo konuşmalarının azalacağı düşünülmektedir.

Kilolu veya kendilerini kilolu gören bireyler bir araya getirilerek klinik psikologlar tarafından grup terapileri yapılabilir. Bu sayede bireylerin kilo konuşmaları gözlenip bu konu ile ilgili olarak çözüm üretilebilir. Bu sayede insanlar kendi bedenleriyle barışacak ve daha sağlıklı bireylerden oluşan bir topluma kavuşacağız. Kilo konuşmaları ile ilgili literatürde kısıtlı çalışma bulunmaktadır. Bu konu ile ilgili çalışmaların farklı kültürlerde de ele alınması düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, Ö. T. (2010). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Yağ Dağılımı ile İlgisi. *Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.*
- Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A. T., Oğuzöncül, A. F., Deveci, S. E., & Gülbayrak, C. (2003). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Sağlık ve Toplum, 13*(4), 74-80.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam, 14*(1), 41-47.
- Aslan, S. H. (2000). Beden Dismorfik Bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam, 13.*
- Abakay, U., Alıncak, F., & Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2017*(9), 12-18.
- Anderson, R. C., & Maksud, D. P. (1994). Psychologic adjustments to reconstructive surgery. *The Nursing clinics of North America, 29*(4), 711-724.
- Barker, M., Robinson, S., Wilman, C., & Barker, D. J. P. (2000). Behaviour, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite, 35*(2), 161-170.
- Baykara, B., & Karaköse, T. (2017). Kilo konuşmalarının psikolojik faktörler üzerindeki etkisi: Pilot çalışma. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 21*(1), 26-33.

- Birliđi, A. P. (2014). Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri el kitabı. Çev: Köroğlu, E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliđi.(Özgün çalışma 2013).
- Bronheim, H., Strain JJ., Biller HF. Psychiatric Aspects of Head and Neck Surgery. Port II: *Body Image and Psychiatric Intervention*. GHP, 1992; 13.
- Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A., & Özbay, M. H. (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 11(2), 143-154.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Cengiz, Y. (2011). Obez Ergenlerde Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Ruhsal Durum Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Celikel, F. C., Cumurcu, B. E., Koc, M., Etikan, I., & Yucel, B. (2008). Psychologic correlates of eating attitudes in Turkish female college students. *Comprehensive psychiatry*, 49(2), 188-194.
- Çok F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*. Summer; 25(98):409-422.
- DARLING-FISHER, C. S. (1985). Impairment of body image. *Signs and symptoms in nursing*.
- Demir, B. D. (2006). Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Demir, T., & Eralp-Demir, K. M. (1998). Yeme bozukluğu olan ergenlerin sosyo-demografik, ailesel ve kişisel özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9.
- Eaton, D. K., Lowry, R., Brener, N. D., Galuska, D. A., & Crosby, A. E. (2005). Associations of body mass index and perceived weight with suicide ideation and suicide attempts among US high school students. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(6), 513-519.
- Engeln, R., Salk RH. The demographics of fat talk in adult women: Age, body size, and ethnicity. *Journal of Health Psychology* 2014; 15: 850-70.
- Er, Y. (2015). Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Eraslan, M., & AYDOĞAN, H. (2016). Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezinde Spor Yapan Bireylerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 50-57.
- Erenoğlu Son, N., (2014). "Obez ve Obez Olmayan Bireylerde Etik Açısından Beden Algısı ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi" Doktora Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A. (1995). Dieting behaviors and weight change history in female adolescents. *Health Psychology*, 14(6), 548.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., & Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(2), 102-109.

- Gürel, A. (2017). Ergenlerin Duygusal Şemaları ve Evebeyn Kontrollerinin Yeme Tutumlarıyla Şişkinliğin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Hovardaoğlu, S (1992). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(2).
- Hasan, H. Ç. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. *Turkish Journal of Public Health*, 15(2), 96.
- Humphrey, L.L., Observed Family Interactions Among Subtypes Of Eating Disorders Using Structural Analysis Of Social Behavior. *J Counselling and Clinical Psychology* 2006; 206-214.
- İlhan, M.N, Özkan, S. Aksakal F N. (2006). Bir Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı. *Türkiye'de Psikiyatri* 2006; 8(3): 151-155
- İTÜ Geliştirme Vakfı: Beden algısının gelişimi. (2014, Ocak). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü, 1-6.

- Karaköse, S. (2012). *Yeme Bozukluğu Semptomolojisini Yordamada Başetme Stratejilerinin ve Olumsuz Temel İnançların Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Karamustafalıoğlu, O., Karamustafalıoğlu, N. (2000). Beden Dismorfik Bozukluğu, Klinik özellikler. *Düşünen Adam Dergisi*, 13(2).
- Karslı, H. G. (2014). *Obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Keskingöz, B. (2002). Üniversite öğrencileri ile anoreksiya nervoza tanısı alan ve almayan bireylerde bağlanma biçimleri, kişilerarası şemalar ve yeme örüntüleri arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Kıcalı, G. D. (2015). *Üniversite öğrencilerinde, beslenme alışkanlıkları ve yeme bağımlılığının, farklı kişilik ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisinin incelenmesi* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Konya.
- Kılıç, E. Z. (2006). Ruhsal Bir Hastalık Olarak Yeme Bozuklukları. *Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci*, 2(7): 45-50.
- Killen, J. D., Taylor, C. B., Hayward, C., Wilson, D. M., Haydel, K. F., Hammer, L. D., & Kraemer, H. (1994). Pursuit of thinness and onset of eating disorder symptoms in a community sample of adolescent girls: A three-year prospective analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 16(3), 227-238.
- Kundakçı, H.A. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı Ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Ankara.

- Konttinen H. (2012) *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors*. (Academic Dissertation). Helsinki University of Social Research Depertman.
- Maner, F. (2001). Yeme bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5(4), 130-139.
- Maner, F., & Aydın, A. (2007). Bulimiya nervozada psikososyokültürel etmenler. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 20(1), 25-37.
- Mantilla, E. F., Bergsten, K., & Birgegård, A. (2014). Self-image and eating disorder symptoms in normal and clinical adolescents. *Eating behaviors*, 15(1), 125-131.
- Martz, D. M., Petroff, A. B., Curtin, L., & Bazzini, D. G. (2009). Gender differences in fat talk among American adults: Results from the psychology of size survey. *Sex Roles*, 61(1-2), 34-41.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Finemore, J. (2002). The role of puberty, media and popularity with peers on strategies to increase weight, decrease weight and increase muscle tone among adolescent boys and girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(3), 145-153.
- McElhone, S., Kearney, J. M., Giachetti, I., Zunft, H. J. F., & Martínez, J. A. (1999). Body image perception in relation to recent weight changes and strategies for weight loss in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2(1a), 143-151.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.

Oruçlular, Y., (2013). *Vücut Algısının Aracı Rolü Üzerinden Özerk- İlişkisel Benlik Özellikleri Ve Yeme Tutumu İlişkisi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Örsel S, Canpolat B, Akdemir A, Ozbay H. Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2004; 15(1): 5-15.

Özgen L, Kınacı B. Ve Arlı M. (2012). Eating attitudes and behaviors of adolescents. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*.

Özaltın G. (2003). Beden Algısı Değişimine Yaklaşımlar. İ.Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu *Hemşirelik Dergisi*.

Pembecioğlu, Ü. (2005). *Predictors of Disordered Eating Among Turkish University Students*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, ODTÜ, Ankara.

Potter, B. K., Pederson, L. L., Chan, S. S., Aubut, J. A. L., & Koval, J. J. (2004). Does a relationship exist between body weight, concerns about weight, and smoking among adolescents? An integration of the literature with an emphasis on gender. *Nicotine & Tobacco Research*, 6(3), 397-425.

Polat, A., Yücel, B., Genç, A., & Meteris, H. (2005). Bir grup üniversite öğrencisinde yeme davranışı özellikleri: Bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, C, 42, 1-4.

Presnell K., Bearman S., Stice E. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorder*, 2004; 36(4): 389-401.

- Price, B., & Price, B. (1990). *Body image: nursing concepts and care*. Prentice Hall, Amerika.
- Rieves, L., & Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(1), 63.
- Review.Tiggemann M., Effect of gender composition of school on body concerns in adolescent women. *Int J Eat Disord*. (2001) Mar;29(2):239-43.
- Saygılı, F. (1999). Obezite komplikasyonları, Ed: Yılmaz, C. *Obezite ve tedavisi. Mart Matbaacılık: İstanbul*.
- Salk, R. H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!" Frequency, content, and impact of fat talk among college women. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18-28.
- Sapmaz, S. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Ve Duygu Düzenlemenin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Secord PF, Jourard SM. The appraisal of body – cathexis: Body cathexis and the self. *J Consult Psycho* 1953;17: 343-347.
- Sezer, F.E. (2018). *7-14 Yaş Arası Obez Çocuklarda Beden Algısının Çocuğun Kendisi ve Ebeveyni Tarafından Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi*. Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Smith, D. E., Thompson, J. K., Raczyński, J. M., & Hilner, J. E. (1999). Body image among men and women in a biracial cohort: The CARDIA study. *International Journal of Eating Disorders*, 25(1), 71-82.
- Siyez, M., & Uzbaş, A. (2006). Bir grup üniversite öğrencisinin anoreksik yeme tutumları ile aile yapısı arasındaki ilişki. *Yeni Symposium Journal*, 44(1), 37-43.
- Stice E., Whitenton K. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: Alongitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 2002; 38(5): 669-78.
- Şanlıer, N, Yabancı, N. ve Alyakut, Ö. (2008). An Evaluation of Eating Disorders Among a Group of Turkish University Students. *Appetite*. 51, 641-645.
- Taşdelen, Y. ve Ark. (2017). Yatarak Tedavi Gören Psikiyatri Hastalarında Beden Dismorfik Bozukluğu Yaygınlığı ve Özellikleri: Edirne/Türkiye’ de Kesitsel Bir Araştırma.
- Tayfur, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Üsüdar Üniversitesi, İstanbul.
- Teixeira MD, Pereira AT, Marques MV, Saraiva JM, Macedo AF. Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls. *Rev Bras Psiquiatr* 2016;38(2):135-140.
- Temel M.(2005). Beden İmajını Etkileyen Faktörler ve Beden İmajı Doyumu. *Sendrom Dergisi*, Temmuz: 62-65.
- Tezcan, B. (2009). Obez Bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Uzmanlık Tezi.

- Toker, D. E. (2008). *K.T.Ü. Trabzon Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinde Yeme Tutumu Ve Aile Yapısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Yurdakul, S. (2018). Diyet, vücut algısı, umut ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wardle J, Cooke L, The impact of obesity on psychological well-being. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.*(2005) Sep;19(3):421-40.
- Welch C, Gross SM, Bronner Y, Moore ND, Paige DM. Discrepancies on body image perception among fourh-grade public school from urban, suburban and rural maryland. *J Am Diet Assoc* 2004;104:1080–1085.
- Wood A, Waller G, Gowers S. Predictors of eating psychopathology in adolescent girls. *Eating Disorders Review* 1994; 2(1): 6-13.
- Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22(4), 205-12.
- Vançelik S, Önal S, Güraksın A. ve Beyhun G. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile ilişkili Faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2007 6(4): 242-248.

EKLER

EK-1

BİLGİLENDİRME FORMU

Bu çalışmanın amacı elde edilen veriler doğrultusunda kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumları ile olan ilişkisinin incelenmesidir.

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet, kilo, boy gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise Vücut Algısı Ölçeği bireylerin vücutlarındaki birçok kısımlarından ve çeşitli beden işlevlerinden memnuniyet düzeylerini, Olumsuz Beden Konuşmaları Ölçeği vücut şekli ile ilgili olumsuz konuşmalarını, Yeme Tutum Testi Yeme tutum testi bireyin yeme tutumunu taramak amaçlı kullanılmaktadır.

Ölçeklerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı olan Havva KAN ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (havvakan94@hotmail.com)

Katıldığınız için teşekkür ederim

Saygılarımla

Yakın Doğu Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek
Lisans Öğrencisi
Havva KAN
Danışman
Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN

EK-2

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM

Sayın Katılımcı,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Sizlere sunulan anketler, Üniversite öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algısı ve yeme tutumu ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla verilmiştir. Verilecek yanıtlar sadece bilimsel veri toplama amacıyla kullanılacak olup, kimlik bilgilerinizi paylaşmanız ve anket formu üzerine adınızı soyadınızı yazmanız beklenmemektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve istediğiniz zaman çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Bütün soruları eksiksiz bir şekilde doldurmak araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği için çok önemlidir.

Her bir ölçeği yanıtlamadan önce lütfen ölçeğin üst kısmında bulunan yönergeleri dikkatlice okuyunuz. Ölçeklerdeki tüm soruların doğru bir şekilde cevaplanması araştırmanın geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşması bakımından çok önemlidir.

Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz halinde, sizlere verilen bilgi formu ile ölçekleri doldurmanızı ve teslim etmenizi rica ediyorum.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. Evet () Hayır ()
Saygılarımla.

Yakın Doğu Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek
Lisans Öğrencisi
Havva KAN
Danışman
Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN

EK-3

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİLER

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup isim soy isim bilgisi paylaşmanızı gerektirmemektedir. Sosyodemografik bilgi formuna dolduracağınız kişisel bilgilerinizi doğru vermeniz araştırmamızın değerlendirilmesi açısından büyük bir öneme sahiptir.

1. Cinsiyet:
Kadın() Erkek()
2. Yaş:
3. Kardeş sayısı:
4. Kaçınıcı sınıf:
(1) (2) (3) (4)
5. Bölüm:
6. Medeni durum:
1. Evli () 2. Boşanmış () 3. Bekâr () 4. Nişanlı ()
7. Anne eğitim durumu:
a. İlkokul () b. Ortaokul () c. Lise () d. Üniversite ()
Baba eğitim durumu:
a. İlkokul () b. Ortaokul () c. Lise () d. Üniversite ()
8. Eve giren aylık geliriniz ne kadar?
a. 2.000 ve altı () b. 2.000 - 4.000 () c. 4.000 ve üstü ()
9. Boy:
10. Kilo:

EK-4

BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Kutucuğu X işareti ile tek bir seçeneği işaretlemeniz gerekmektedir. Bütün soruları eksiz olarak cevaplamanız önemlidir.

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım	1	2	3	4	5
Yüzümün rengi	1	2	3	4	5
İştahım	1	2	3	4	5
Ellerim	1	2	3	4	5
Vücudumdaki kıl dağılımı	1	2	3	4	5
Burnum	1	2	3	4	5
Fiziksel gücüm	1	2	3	4	5
İdrar-dışkı düzenim	1	2	3	4	5
Kas kuvvetim	1	2	3	4	5

EK-5**OLUMSUZ BEDEN KONUŞMALARI ÖLÇEĞİ**

Bu ölçekte aşağıdaki düşünceleri ne sıklıkla düşündüğünüz yerine, bu tür düşünceleri arkadaşlarınız ile konuşurken ne sıklıkla dile getirdiğiniz değerlendirilmektedir. Lütfen, arkadaşlarınız ile sohbet ederken aşağıdaki ifadeleri ne sıklıkla kullandığınızı

- 1 Asla,
- 2 Nadiren,
- 3 Ara sıra,
- 4 Kararsızım,
- 5 Sıklıkla,
- 6 Çoğunlukla,
- 7 Herzaman şeklinde derecelendiriniz.

S. Nu.		1	2	3	4	5	6	7
1	Keşke onun gibi bir bedenim olsaydı.							
2	Diyete başlamalıyım.							
3	Kendimi kilolu hissediyorum.							
4	Kusursuz bir bel ölçüsü var.							

EK-6**YEME TUTUMU TESTİ-40**

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutucuğa X işareti koyunuz

S. No.		Daima	Çok Sık	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1.	Başkalarıyla birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2.	Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.						
3.	Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
4.	Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
5.	Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım.						

ÖZGEÇMİŞ

Havva Kan, 4 Nisan 1994 yılında Birecik'te doğdu. İlköğretimini, Mehmet Emin Zekiye Üstünel İlköğretim (Gaziantep) ve Mehmet Ali Eruslu İlköğretim Okulu (Gaziantep) olmak üzere 2 farklı okulda tamamladı. Lise eğitimini Gaziantep'te bulunan Hasan Süzer Lisesi'nde tamamladıktan sonra 2013 yılında KKTC Lefkoşa'da bulunan Yakın Doğu Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünü kazandı. 2017 yılında mezun olduktan sonra yine Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji bölümünde yüksek lisans eğitimine başlayıp 2020'de mezun oldu.

ÖLÇEK KULANIM İZİNLERİ

OLUMSUZ BEDEN KONUŞMASI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ

Gönderen: Ahmet Akin <aakin@sakarya.edu.tr>

Gönderildi: 25 Aralık 2018 Salı 10:59

Kime: havva kan <havvakan94@hotmail.com>

Konu: Re:

Merhabalar,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ekte yolluyorum.

Beden kaygıları=2,3,5,8,10,12,13

Beden karşılaştırması=1,4,6,7,9,11

Ölçek hem alt boyutlara göre hem de toplam bir olumsuz beden konuşmaları puanı vermektedir.

Prof. Dr. Ahmet Akin

İstanbul Medeniyet Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Fakültesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilimdalı

25 Ara 2018 Sal 02:15 tarihinde havva kan <havvakan94@hotmail.com> şunu yazdı:

Ahmet Hocam Merhaba,

Ben Havva KAN, Yakın Doğu Üniversitesi'nde Klinik psikoloji dalında yüksek lisans yapmaktayım.

Deniz Ergün danışmanlığında, kilo konuşmalarının yeme bozukluğu ve vücut dismorfik bozukluğu üzerinde ki etkisi ile ilgili bir tez çalışması yürütmekteyim. İlgili literatürü taradım. Kilo konuşmaları ile sizin türkçeye uyarladığınızı olumsuz beden konuşması ölçeğine rastladım. İzniniz olursa gerekli bilimsel atıfları yaparak ölçeğinizi çalışmamda kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.

BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ

Gönderen: selim hovardaoglu <shovardaoglu@yahoo.com>

Gönderildi: 15 Aralık 2018 Cumartesi 09:15

Kime: havva kan <havvakan94@hotmail.com>

Konu: Re: Yüksek lisans tezim için ölçek izni

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,,

Prof. Dr. Selim Hovardaoglu

On Friday, December 14, 2018, 10:32:32 PM GMT+3, havva kan
<havvakan94@hotmail.com> wrote:

Merhaba hocam

Ben Havva KAN, Yakın Doğu Üniversitesi'nde Klinik psikoloji dalında yüksek lisans yapmaktayım.

Deniz Ergün danışmanlığında, yeme bozukluğu ve vücut dismorfik bozukluğu ile ilgili bir tez çalışması yürütmekteyim. İlgili literatürü taradım. Beden algısı ile ilgili bir çok ölçeğe rastlamama rağmen en kapsamlı bulgulara sizin geliştirmiş olduğunuz vücut algısı ölçeği ile ulaşacağıma inanıyorum. İzniniz olursa gerekli bilimsel atıfları yaparak ölçeğinizi çalışmamda kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.

İNTİHAL RAPORU

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİLO KONUŞMALARININ BEDEN ALGISI VE YEME TUTUMLARI İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ-HAVVA KAN

ORJİNALLIK RAPORU

% 14	% 13	% 4	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 8
2	pam.arel.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	Uskun, Ersin, and Ayse Sabapli. "The relationship between body image and eating attitudes of secondary school students", TAF Preventive Medicine Bulletin, 2013. Yayın	% 1
4	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<% 1
5	prezi.com İnternet Kaynağı	<% 1
6	www.scribd.com İnternet Kaynağı	<% 1
7	acikerisim.baskent.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1

ETİK KURUL RAPORU



05.03.2019

Sayın Havva Kan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2019/383 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Kilo Konuşmaları, Beden Algısı Ve Yeme Tutumları İle Olan İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

- Veri toplanacak kurumlardan izin alınması gerekmektedir.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ



NEAR EAST UNIVERSITY

12 Mart 2019

Sayın Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN

Yakın Doğu Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencisi Havva Kan'ın *“Üniversite Öğrencilerinde Kilo Konuşmalarının Beden Algısı ve Yeme Tutumları ile Olan İlişisinin İncelenmesi”* adlı anketinin uygulanması uygun bulunmuştur.

Bilgi ve gereğini rica ederim.

**Doç. Dr. İrfan Suat GÜNSEL**
Mütevelli Heyeti Başkanı

Ek-1 Anket Formu

YAKIN DOĞU BULVARI, LEFKOŞA - KKTC, MERSİN 10 TURKEY - TEL: +90 (392) 680 20 00 - FAKS: +90 (392) 223 64 61

info@neu.edu.tr - www.neu.edu.tr