



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

**DİYET YAPAN BİREYLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, YEME  
BAĞIMLILIĞI İLE VÜCUT ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Yaprak ÇINAR**

**Lefkoşa**

**Haziran, 2023**

**Yaprak Çınar**

**DİYET YAPAN BİREYLERDE  
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, YEME  
BAĞIMLILIĞI İLE VÜCUT ALGISI  
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2023**

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

DİYET YAPAN BİREYLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, YEME  
BAĞIMLILIĞI İLE VÜCUT ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**YAPRAK ÇINAR**

**Tez Danışmanı**




**Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER**

**Lefkoşa**

**Haziran, 2023**

## Onay

Yaprak Çınar tarafından hazırlanan “Diyet Yapan Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Yeme Bağımlılığı ile Vücut Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans olarak ..... tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye BALKIR	
Jüri Üyesi:	Doç.Dr. Ece MÜEZZİN	
Danışman:	Yrd. Doç. Hande ÇELİKAY SÖYLER	
Anabilim Dalı Başkanı Onayı		

15. / 6. / 2023



Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

..... / ..... / 2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Çan Başer

Enstitü Müdürü



## **Etik İlkelere Uygunluk Beyanı**

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

**Yaprak Çınar**

**.../06/2023**

## Teşekkür

Öncelikle tez sürecim boyunca benimle hoşgörü ve sabırla iletişimde olan ilminden faydalandığım, bilgi ve deneyimleriyle bana ışık tutan tez danışmanım ve çok değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e kıymetli katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca desteklerini ve güçlerini asla esirgemeyen canım aileme, süreç boyunca beni motive eden yardımlarını asla esirgemeyen canım dostlarıma çok teşekkür ediyorum.

Ve tüm süreci benimle adım adım paylaşan, desteğini her an yanımda hissettiğim canım sevgilime çok teşekkür ediyorum.

**Yaprak ÇINAR**

## Özet

### **Diyet Yapan Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Yeme Bağımlılığı ile Vücut Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Çınar, Yaprak**

**Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**Haziran 2023, 105 sayfa**

Bu araştırmada, diyet yapan bireylerde sosyal görünüş kaygılarına bağlı olarak yeme bağımlılıkları ile vücut algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın yürütülme hedefine uygun olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu diyet yapan bireyler oluşturmaktadır. Ölçüt örnekleme neticesinde Diyetisyen Nihan Olgun, Diyetisyen Nur Tathoğlu, Diyetisyen Ayşe Ural Güdül, Diyetisyen Simay Duvan, Diyetisyen İrem Özkan, Diyetisyen Büşra Topçu, Diyetisyen Hilal Demirgil, Diyetisyen Kader Ardiç ve Nazilli Fitspor Center'da amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 453 diyet yapan birey dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak yüz yüze anket ile çevrim içi anket sistemi Google Form uygulanmıştır. Araştırma bulgusunda sosyal görünüş kaygısı ile yeme bağımlılığı ve vücut algısı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların yeme bağımlılığı ve vücut algısı puanları arttıkça sosyal görünüş kaygısı puanlarının da arttığı görülmüştür. Katılımcılarda yeme bağımlılığı ve vücut algısının sosyal görünüş kaygısını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Yaş durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, 25-38 yaş aralığındaki katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları en yüksektir. Bireylerin dış görünüşlerine ve vücut yapılarına dair tek tip bir görünüş ve vücut yapısının bulunmadığı konusunda bilinçlendirilmesinin, kişide yarattığı endişenin yaşamı kısıtlayabilen yönlerini ve kişide meydana gelen sosyal görünüş kaygısının olumsuz sonuçlarının hafifletebileceği düşünülmektedir. Bu konuda bireylerin dış görünüşlerine ve tek tip bir vücut yapısının bulunmadığı konusunda bilinçlendirilmesine yönelik konuyla ilgili eğitim veya psikolojik yardım programlarının düzenlenmesi önerilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Görünüş Kaygısı, Yeme Bağımlılığı, Vücut Algısı

## **Abstract**

### **Investigation Of The Relationship Between Dieting Individuals' Social Appearance Anxiety, Eating Addiction and Body Image**

**Çınar, Yaprak**

**MSC, Department of Clinical Psychology**

**June 2023, 105 pages**

The aim of this study was to investigate the relationships between eating addiction and body perceptions based on social appearance concerns in individuals who are on a diet. The research was conducted using the correlational research method in line with the research objectives. The study group consisted of individuals who are on a diet. As a result of criterion sampling, a total of 453 individuals aged 18 and above, selected through purposeful sampling were included as participants in the study from clients of Dietitian Nihan Olgun, Dietitian Nur Tatlıoğlu, Dietitian Ayşe Ural Güdül, Dietitian Simay Duvan, Dietitian İrem Özkan, Dietitian Büşra Topçu, Dietitian Hilal Demirgil, Dietitian Kader Ardiç and Nazilli Fitness Centre. The data collection tools used in the study were face-to-face surveys and an online survey system called Google Form. The research findings revealed positive and significant relationships between social appearance concerns, eating addiction, and body perceptions.

According to the findings, as participants' scores on eating addiction and body perceptions increased, their scores on social appearance concerns also increased. The study found that eating addiction and body perceptions statistically and positively predicted social appearance concerns among the participants. Statistically significant differences were found in the mean scores of social appearance concerns based on age. Accordingly, participants in the age range of 25-38 had the highest average scores in social appearance concerns. It is believed that raising awareness about the absence of a standardized appearance and body structure can alleviate the aspects of concern that can restrict one's life and mitigate the negative consequences of social appearance concerns. Therefore, it is recommended to organize educational or psychological support programs related to raising awareness about individuals' physical appearances and the fact that there is no standardized body structure.

**Keywords:** Social Appearance Anxiety, Eating Addiction, Body Image

## İçindekiler

Onay .....	I
Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı .....	II
Teşekkür .....	III
Özet .....	IV
Abstract .....	V
Tablolar Listesi.....	IX
Kısaltmalar .....	X

### BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu .....	3
Araştırmanın Amacı .....	5
Araştırmanın Alt Amaçları.....	6
Araştırmanın Önemi.....	6
Sınırlılıklar .....	7
Tanımlar .....	7

### BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar .....	8
Kaygı (Anksiyete) .....	8
Sosyal Kaygı Kavramı .....	9
Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi.....	10
Sosyal Kaygının Etiyolojisi.....	11
Sosyal Kaygı Yaşayan Kişilerde Görülen Belirtiler .....	12
Sosyal Görünüş .....	12
Sosyal Görünüş Kaygısı.....	13
Sosyal Görünüş Kaygısına Neden Olan Etmenler .....	14
Kuramlara Göre Sosyal Görünüş Kaygısı.....	15
Bağımlılık.....	17
Yeme Bağımlılığı .....	19
Yeme Bağımlılığının Semptomları .....	20



Yeme Bağımlılığının Etyolojisi .....	21
Yeme Bağımlılığı Epidemiyolojisi .....	21
Yeme Bağımlılığı Risk Faktörleri.....	22
Yeme Bağımlılığına Eşlik Eden Rahatsızlıklar.....	24
Yeme Bağımlılığı Döngüsü .....	26
Yeme Bağımlılığı Tedavisi .....	26
Beden Algısı.....	27
Beden Algısını Etkileyen Faktörler.....	28
İlgili Araştırmalar.....	30

### BÖLÜM III

Yöntem.....	37
Araştırmanın Modeli .....	37
Evren ve Örneklem .....	37
Veri Toplama Araçları .....	39
Veri Toplama Süreci .....	41
Verilerin İstatistiksel Analizi .....	42
Çalışma Planı .....	43

### BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar .....	45
----------------------------	----

### BÖLÜM V

Tartışma.....	58
---------------	----

### BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	65
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	66
Ülke İdarecilerine Yönelik Öneriler.....	67
Klinisyenlere Yönelik Öneriler .....	67
Kaynakça.....	69
Ekler .....	83
EK-1 Katılımcı Bilgilendirme Formu .....	83
EK-2 Aydınlatılmış Onam Formu.....	84
EK-3 Sosyo-demografik Bilgi formu.....	85
EK-4 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	86

EK-5 Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği .....	87
EK-6 Vücut Algısı Ölçeği.....	88
EK-7 Ölçek İzinleri .....	89
İntihal Rapor Oranı .....	91
Özgeçmiş.....	92
Etik Kurul Onayı.....	93

## Tablolar Listesi

	Sayfa
<b>Şekil 1.</b> Araştırmanın modeli	37
<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	38
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi, Vücut Algısı Ölçeği Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri	43
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Antropometrik Ölçümleri	43
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Karşılaştırma Sonuçları	45
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların BKİ Sınıflaması ve Bedeni Değerlendirme Şekline Göre Dağılımı	47
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların BKİ Sınıflaması Ve Bedeni Değerlendirme Şekline Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Karşılaştırma Sonuçları Katılımcıların BKİ Sınıflaması ve Bedeni Değerlendirme Şekline Göre Dağılımı	48
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları	50
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi Puanları	51
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi Puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar	52
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi'ne göre Bağımlılık Durumları	53
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi Bağımlılık Durumlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Karşılaştırılması	54
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların Vücut Algısı Ölçeği Puanları	55
<b>Tablo 13.</b> Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı ve Vücut Algısı Ölçeği Puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Arasındaki Korelasyonlar	56
<b>Tablo 14.</b> Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı ve Vücut Algısı Ölçeği Puanlarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	58

## Kısaltmalar

<b>APA:</b>	Amerikan Psikiyatri Birliği
<b>Ark:</b>	Arkadaşları
<b>BCS:</b>	Body-Cathexis Scale
<b>BKİ:</b>	Beden Kitle İndeksi
<b>BN:</b>	Bulimia Nervoza
<b>DSM:</b>	Ruhsal Bozukluklar Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
<b>SAAS:</b>	Social Appearance Anxxiety Scale
<b>SGKÖ:</b>	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
<b>SPSS:</b>	Statistical Package for Social Sciences
<b>Vb:</b>	Ve benzeri
<b>YYBÖ:</b>	Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği

## BÖLÜM I

### Giriş

Yeme bağımlılığı kavramı son yıllarda ilgi duyulan ve hakkında giderek artan çalışmaların yapıldığı bir kavramdır (Öyekçin ve Deveci, 2012). Yüksek kaloriye sahip glukoz içeriği yüksek olan besinlerin kişide daha fazla yeme isteği uyandırmasının fark edilmesi ile yeme bağımlılığı kavramı daha fazla ilgi çekmeye ve araştırılmaya başlanmıştır (Tekin, Yetkin ve Gürsoy, 2018). Yeme bağımlılığı yüksek kalori içeriğine sahip aşırı yağlı ve şeker bakımından zengin yiyeceklerin denetimsiz, tekrarlayıcı ve aşırı miktarda tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır (Alan vd., 2021).

Son zamanlarda besin endüstrisinin gelişmesinin bir sonucu olarak, geçmişte insanlar yemek yemeyi sadece enerji elde etmek için bir araç olarak kullanıyorken şimdilerde ise şeker ve yağ bakımından yüksek kaloriye sahip besin değeri düşük olan yiyecekleri tüketmeye başlamışlardır. Bu sebeple son zamanlarda tüketmiş olduğumuz şeker ve yağ bakımından yüksek kaloriye sahip endüstriyel katkı maddeleri içeren besinlerin aşırı tüketimi sonucunda kişilerin kilolarında artış, sağlıklarında bozulmalar görülmekle birlikte kişilerin beyinlerinde dopamin salınımını arttırdığı için bağımlılık yapabilmektedir (Tonkuş ve Uysal, 2021). Yeme bağımlılığının belirtilerine baktığımızda madde bağımlılığı belirtileri ile benzerlik gösterdiği görülmektedir (Alan vd., 2021). Kullanmak için aşırı arzu duyma, gerekenden fazla tüketme gibi belirtiler bunlardan bazılarıdır (Atabay, Altın ve Altın, 2019). Yapılan bazı çalışmalarda madde bağımlılığı ile benzer şekilde bazı besinlerin beyindeki ödül sistemini tetiklediği görülmektedir (Atabay, Altın ve Altın, 2019)

Vücut algısı günümüzde araştırmalara konu olmuş önemli bir konu haline gelmektedir (Aran, Üçgül ve Ekici, 2018). Gittikçe önemi artan beden algısı kişinin bedenini objektif bir şekilde değerlendirmesi değil, bedeni hakkındaki zihinsel değerlendirmesidir (Balaydın, Kızıltan ve Apay, 2020). Genel tanımı ile vücut algısı bireyin bedeni ve bedeninin tüm parçaları ile işlevleri hakkında pozitif veya negatif tutumlara sahip olması şeklinde tanımlanabilmektedir (Uskun ve Şabaplı, 2013). Pozitif tutuma ve olumlu beden algısına sahip kişilerin sosyal ilişkilerinde ve işlerinde daha başarılı ve rahat oldukları gözlemlenirken, negatif tutuma sahip olanlar ve olumsuz vücut algısına sahip kişilerin ise daha içe kapanık oldukları

hayatlarının belli zamanlarında huzursuz, güvensiz veya değersiz hissettikleri görülmektedir (Yorulmaz ve Kurutçu, 2019).

Vücut algısı genellikle kişinin kendisini fark etmeye başladığı yaşamın ilk yıllarındaki yaşlarda oluşmaya başlamakta ve hayat boyu değişip gelişmektedir. Buna göre kişi fiziksel olarak nasıl görüldüğümüz algısının önemi ile küçük yaşlarda tanışmaktadır. Çocuk öykü ve hikayelerindeki kahramanların her zaman çok güzel ve çok yakışıklı olmaları buna örnek olarak gösterilebilmektedir (Abakay, Alıncak ve Ay, 2017). Kadın ve erkeklerde çoğunlukla aynı şekilde algılanmaz ancak ortak özellik olarak her ikisi de kilo ile bağlantılı olduğunu düşünmektedirler (Özbey ve Gültekin, 2021). Biyolojik, psikolojik, toplumsal ve kültürel başta olmak üzere birçok farklı etmenden etkilenmektedir (Büyük ve Özdemir, 2018). Toplumsal etkilere baktığımızda günümüzde güzellik algısının geldiği nokta ile yeterince zayıf ve uzun olmayan kimsenin güzel olmadığı düşüncesinin gelişmesi ile birlikte düşüncelerimizdeki bu değişim yeme davranışımızı da etkilemeye başlamaktadır. Örneğin yeme davranışlarımızdaki sağlıklı beslenme artık günümüzde diyet yapma olarak algılanmaya başlamaktadır. Bununla birlikte toplumsal olarak ideal görülen beden ölçülerine sahip olabilmek için diyet yapma oranları artmış ve bununla birlikte yeme bozuklukları da meydana gelmeye başlamıştır (Arslan, 2020). Vücut algısı; kişiliğin gelişimi, özgüvenin artması, sosyal bir varlık olması, zihinsel, bedensel ve psikolojik olarak sağlamlık gibi kişinin birçok özelliğini de etkilemektedir (Makas ve Çelik, 2018).

Hepimiz duygusal ve toplumsal varlıklarız, insanız. İnsanlık tarihine baktığımızda tarih boyunca dış görünüşümüze verdiğimiz önem hep dikkat çekici olmuştur. Günümüzde de aynı şekilde önemini korumaktadır (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019). Sosyal bir varlık olan insan çekici bulduğu insanlarla arkadaşlık edip iletişim içinde olmak istemektedir. Ve bu sebeple toplum içinde çekici görünmek isteyip olumlu bir imaja sahip olmak amacıyla davranışlar sergilemektedir. Etkili bir izlenim bırakamayacaklarını düşündüklerinde ise kaygı yaşamaya başlamaktadırlar (Kara, 2016). Kişide meydana gelen bu kaygı ise sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Göksel, Caz, Yazıcı ve Zorba, 2018). Kısaca sosyal görünüş kaygısı kişinin vücudu ve fiziksel görünüşü ile ilgili düşüncelerinin onda kaygı uyandırması ve sosyal aktivitelerinin bozulmasıdır (Küçük Kılıç, 2020).

Sosyal görünüş kaygısı sadece kişinin vücut özelliklerinden dolayı kaygılanması durumu olmayıp boyu, kilosunu, yüzünün veya ellerinin şeklinin de onda

kaygıya sebep olması gibi daha bütüncül bir durumdur (Yorulmaz ve Kurutçu, 2019). Bu bütüncül durum ise bize sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı ile oldukça bağlantılı olduğunu göstermektedir (Gümüş, Kale ve Çakmak, 2022). Buna bağlı olarak sosyal görünüş kaygısının kişinin olumsuz beden imajı yaşamasının ardından meydana geldiği ve bunun bir sonucu olduğu görülmektedir (Makas ve Çelik, 2018). Her yaşta ortaya çıkabilen sosyal görünüş kaygısı daha çok görünüşümüzün başkaları tarafından nasıl algılandığına yoğun önem verdiğimiz ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır (Soylu, Atik ve Öçalan, 2017).

### **Problem Durumu**

İnsanlık yaşamı boyunca dış görünüşümüze vermiş olduğumuz değer önemini hep korumuştur (Göksel vd., 2018). Kişiler girdikleri sosyal ortamlarda fikir ve düşüncelerinden önce fiziksel görünüşleri ile değerlendirildiklerini düşündükleri için nasıl göründükleri onlar için her zaman öncelikli olmuştur (Kaplan, Polat ve Ertuğrul, 2021). Bu sebeple ne kadar zayıf, uzun, ince veya kaslı görünüşleri olursa diğerleri üzerinde o kadar etkili olacaklarını düşünmektedirler. Ve insanlar güzel olmayı olumlu, çirkin olmayı ise olumsuz değerler ile ilişkilendirmektedirler (Göksel vd., 2018). Bu sebeple girdikleri ortamlarda güzel görünmek ve olumlu izlenim bırakmak için çaba göstermektedirler. Sosyal medya ve kitle iletişim araçları da bu durumu destekleyici niteliktedir ve insanlar bu durumdan etkilenerek daha yoğun bir çaba içerisine girmektedir (Yorulmaz ve Kurutçu, 2019). Tüm bunların sonucunda ise karşımıza beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı kavramları çıkmaktadır.

Beden algısı kavramı kişinin dış görünüşü ile ilgili oluşturduğu olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve algılarıdır (Kaplan, Polat ve Ertuğrul, 2021). Kişide oluşan olumlu ve olumsuz beden algısı yeme bozuklukları, sosyal görünüş kaygısı, cinsel işlev bozuklukları gibi pek çok rahatsızlık üzerinde etkili olmaktadır (Kaplan, Polat ve Ertuğrul, 2021). Olumsuz beden algısı kişinin bedenindeki herhangi bir organından memnun olmaması ile olumsuz tutum ve düşünceler geliştirmesi sonucunda diğerlerinin kendilerini yeterince güzel veya çekici bulmadıklarını düşünmektedirler. Bu durum ise kişinin girdiği sosyal ortamlarda bedeni ile kaygı yaşaması sonucu sosyal görünüş kaygısını oluşturmaktadır. Buna göre sosyal görünüş kaygısı olumsuz beden algısının sonucunda meydana gelmektedir. Sosyal görünüş kaygısı kişinin fiziksel görünümü ile ilgili duyduğu kaygı ve diğerleri tarafından nasıl algılandığı ile ilgili kaygılarının toplamından oluşmaktadır (Doğan,

2010). Bu kaygı kişide girdiği sosyal ortamlarda olumlu bir izlenim bırakamayacağına dair negatif bir duygu oluşmasına sebep olmaktadır (Kaplan, Polat ve Ertuğrul, 2021).

Geçmiş araştırmalar incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının yeme davranışı bozukluklarının ortaya çıkmasında rol oynadığı görülmektedir. Sosyal medya ve kitle iletişim araçları ile karşımıza çıkan ince, uzun, zayıf, fit veya kaslı görüntüler kişide yeterince iyi olmadığına dair kaygılar uyandırması sonucunda olumlu izlenim bırakamayacaklarını düşünmeleri ile kişiler sosyal görünüş kaygısı yaşamaya başlamaktadır. Yaşanan bu kaygı ile kişi daha fazla bir şeyler yapmalıyım düşüncesi ile sağlıksız diyetler, aşırı egzersizler vb. davranışlara yönelerek yeme bozuklukları gibi sağlık sorunları yaşayabilmektedir (Karakas Kaya, 2021).

Temel ihtiyaçlarımızdan biri olan beslenme yaşamımızı sürdürebilmemiz için almamız gereken besinlerin yeterli miktarda tüketilmesidir ve her yaşta önem arz etmektedir. Beslenme alışkanlıklarımız genellikle ergenlik döneminde oluşmaya başlamaktadır (Karakas Kaya, 2021). Yeme bağımlılığı kavramı günümüzde birçok bilimsel çalışmaya konu olmaktadır. Kişinin kontrolsüzce yeme davranışı gerçekleştirmesi ile yüksek düzeyde yağ ve şeker içeren kalorisi yüksek bazı yiyeceklerin kontrolsüz bir şekilde aşırı tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır (Atabay, Altın ve Altın, 2019). Yapılan araştırmalar ile yeme bağımlılığının daha çok beyindeki ödül sistemi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yapılan genetik araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmaktadır. Ortak sonuçlarda beslenme kavramının beyindeki merkezi sinir sistemi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Limbik sistem bahsettiğimiz ödül sisteminin yapı taşı oluşturmaktadır, insan bedeninde oldukça önemli olan haz algısının temelini oluşturduğu gibi aynı zamanda temel duygu ve davranışlarımızı da kontrol etmektedir. Genetik araştırmaların sonuçları ise benzer olarak yeme bağımlılığının ödül sisteminde önemli derecede işlevi bulunan dopamin ile ilişkilendirmiştir. Kişinin tükettiği yüksek kalori içeren yağ, şeker ve karbonhidrat bulunan besinlerin fazla tüketilmesi sonucunda dopamin salınımının artması ile bağımlılık davranışı gelişebilmektedir. Örneğin çikolata ödül yolağında dopamin salınımını arttırdığında kişinin daha fazla çikolata yemesine sebebiyet vererek bağımlılık davranışı geliştirmesine sebep olabilmektedir (Atabay, Altın ve Altın, 2019). İnsanları daha fazla yeme davranışına iten sebeplerden biri olarak kişinin o an içinde bulunduğu duygusal durumun etkisinin olduğu araştırmalar sonucunda karşımıza çıkmaktadır. Duygusal olarak kötü bir anda olan normal ve



zayıf kilodaki kişilerin bu durumda daha az yemek yedikleri görülmüştür ancak daha yüksek kiloda olan kişiler duygusal olarak kötü bir anda olduklarında daha fazla yiyecek tükettikleri görülmektedir. Ayrıca yapılan bazı araştırmalar karbonhidrat, yağ ve şeker içeren yüksek kalorili yiyeceklerin kişilerin yaşadıkları öfke duygusuna da etki ettiğini göstermektedir. Buna göre kişilerin bu besinleri tükettikten kısa bir süre sonra öfke ve sinirlilik hallerinde azalma meydana geldiğini söylemektedir (Öyekçin ve Deveci, 2012). Yeme bağımlılığını etkileyen bir başka unsur ise dijital ortamın sosyal ortamlarda diğerleri tarafından dikkat çekmek ve beğenilmek için bir güzellik algısı sunmasıdır. Sunulan algıdan dolayı kişiler bedenlerine daha fazla yönelmektedirler. Bu sebeple kişi beden algısı ve görünüşleri ile ilgili sorunlar yaşamaya başlayabilmektedir (Karakaş Kaya, 2021).

Yapılan tüm bu araştırmalar ve çalışmaların doğrultusunda kişilerin yaşadığı sosyal görünüş kaygısı, yeme bağımlılığı ve vücut algısı kavramlarının oldukça önem kazandığı görülmektedir. Biyolojik, psikolojik ve toplumsal olarak birçok farklı etmeden etkilenen beden algısı kavramı ile olumsuz beden algısının bir sonucu olarak meydana gelen sosyal görünüş kaygısının kişinin bedeni ile daha fazla meşgul olmasına sebep olmaktadır. Kişinin yaşamış olduğu bu meşgulliyet, yeme endüstrisindeki gelişmelerin ve aynı zamanda dijital medyanın sunduğu güzellik algısının kişide oluşturduğu baskının da yeme bağımlılığını büyük ölçüde etkilediği görülmektedir. Söz konusu kavramların kişinin yaşamını etkilememesi için kavramların sağaltımına (tedavi) özen gösterilmelidir. Tüm bunların doğrultusunda, bu araştırmanın problem cümlesi “Diyet yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısı, yeme bağımlılığı ile vücut algısı arasında bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

### **Araştırmanın Amacı**

Diyet yapan bireylerde sosyal görünüş kaygılarına bağlı olarak yeme bağımlılıkları ve vücut algıları arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Kişilerin sosyal görünüş kaygıları, yeme bağımlılıkları ve vücut algıları diyet yapan bireylere göre nasıl değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktır.

### **Araştırmanın Alt Amaçları**

1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygıları arasında fark var mıdır?
2. Katılımcıların BKİ sınıflaması ve bedeni değerlendirme şekline göre sosyal görünüş kaygıları arasında fark var mıdır?
3. Katılımcıların yeme bağımlılığı durumlarına göre sosyal görünüş kaygısı kaygıları arasında fark var mıdır?
4. Katılımcıların Yeme Bağımlılığı ve Vücut Algıları ile Sosyal Görünüş Kaygıları Arasında ilişki var mıdır?
5. Katılımcıların Yeme Bağımlılığı ve Vücut Algıları Sosyal Görünüş Kaygılarının Yordayıcısı mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Yeme bağımlılığı şeker oranı bakımından zengin ve yüksek karbonhidrat içeriğine sahip çikolata gibi yiyeceklerin aşırı tüketimi ile klinik araştırmalara uzun zaman önce konu olmaya başlamış bir kavramdır (Tonkuş ve Uysal, 2021). Kişinin dış görünüşü ile ilgili oluşturduğu düşünceleri beden algısını oluşturmaktadır. Kişinin yaşamış olduğu olumsuz beden algısı ise kişide sosyal görünüş kaygısını meydana getirmektedir (Doğan, 2010). Yeme bağımlılığının psikolojik faktörlerine bakıldığında kalorisi yüksek yiyeceklerin tüketimi ile duygusal açıdan bunalımlı dönemlerde başa çıkmak adına kullanılan bir savunma mekanizması olabildiği görülmektedir (Kafes, Ülker ve Sayar, 2018).

Bu bağlamda kişinin sahip olduğu olumsuz beden algısı ve yeme bağımlılığı düzeylerinin sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir etkisi olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışma sosyal görünüş kaygısı, yeme bağımlılığı ve beden algısı arasındaki ilişkilerin tanımlanması amacıyla oluşturulmuştur. Literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı, yeme bağımlılığı ve beden algısı kavramlarını bir arada inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olması araştırmamızın önemini ortaya koymaktadır. Bu sebeple araştırmanın psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- 453 katılımcı ile,
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ile,
- Araştırma veri analizinde kullanılan SPSS 27.0 paket programı ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırmada diyet yapan bireyler yer almıştır. Seçilen örneklem grubu araştırma genellenebilirliğini sınırlandırmıştır.

## Tanımlar

***Beden Algısı:*** Kişinin kendi bedeni üzerindeki olumlu veya olumsuz (iyi veya kötü) düşüncelerin tümü beden algısını oluşturmaktadır (Öksüz, 2012).

***Sosyal Görünüş Kaygısı:*** Bireyin dış görünüşünün başkaları tarafından değerlendirileceğine yönelik yaşamış olduğu kaygı ve korku halidir (Makas ve Çelik, 2018).

***Yeme Bağımlılığı:*** Karbonhidrat bakımından zengin yüksek kaloriye sahip yiyeceklerin bağımlılık yapıcı etkilerine yönelik çalışmalar daha önce yapılmaya başlansa da yeme bağımlılığı kavramı 1950’li yıllarda ilk kez çalışmalara konu olmaktadır. Yiyeceklerden bazılarının insan beynine diğer besinlere oranla daha farklı etki etmesi, beyindeki ödül yollarını tetiklemesi, geri çekilme semptomlarının meydana gelmesi ve yeme davranışındaki kontrolün kaybolmasıdır. Kişinin yeme davranışındaki kontrolünün kaybolması ile yeme bağımlılığı oluşturan yiyeceğin tüketimi artmaktadır. (Kafes, Ülker ve Sayar, 2018)

## BÖLÜM II

### Kavramsal Temeller ve Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

#### Kaygı (Anksiyete)

Endişe, korku ve merak şeklinde anlamları da barındıran kaygı (anksiyete) kelimesinin kökeni eski Yunanca'da kullanılan "anxietas" kelimesine dayanmaktadır (Yüceant, 2013). Psikoloji literatürü incelendiğinde kaygı kavramını ilk kez Freud egonun bir işlevi olduğu şeklinde ortaya atmaktadır. Kişinin yaşadığı bir ruhsal durumu barındıran kaygı kavramı Freud'dan önce biyolojik bir kavram olarak kabul edilirken Freud ile birlikte psikolojik bir kavram olarak kabul edilmiştir (Manav, 2011). Kaygı kavramı genel tanımı ile, herhangi bir tehlikenin korkusunun yansıması ile kişide meydana gelen tedirginlik hali veya akıl dışı korku şeklinde tanımlanabilmektedir. Çoğunlukla korku kavramı ile karıştırılmaktadır ancak korkunun nesnesi bellidir, kişide kaygıyı uyandıran nesne ise belirsizdir (Manav, 2011). Buna göre kaygı hali içindeki bir kişi bir durumdan korkuyormuş gibidir, kendini rahatsız hisseder ve çoğu zaman kuşkulu ve evhamlıdır (Manav, 2011).

Kaygı ve korku arasında üç temel fark bulunmaktadır. Bunlardan ilki kaynaktır. Korkunun kaynağı bellidir ancak kaygının kaynağı belli değildir. İkinci temel fark ise şiddettir. Korkunun şiddeti kaygının şiddetine göre daha fazladır. Son olarak üçüncü temel fark ise süredir. Korku kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre hissedilmektedir. Kaygının meydana gelmesinde etkili bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi kişinin alıştığı ortamın değişmesidir, bir diğeri kişinin yaşadığı olumsuz sonuçların başka olumsuz sonuçlar doğuracağı, bir diğeri ise kişinin düşüncesine zıt olarak yaptığı davranış ile ortaya çıkan çelişkidir. Son olarak ise geleceğin belirsizlik içermesidir (Manav, 2011).

Kişinin yaşamında tehdit olarak algıladığı nesne veya durumlar kişide korku yaratır. Ancak kişi aynı duruma gerçekçi olmayan anlamlar yüklediğinde ise kaygı yaratır. Özetle kişi nesne veya duruma fiziksel bir tehdit şeklinde yaklaşıyorsa korku ortaya çıkar, fiziksel bir tehditin dışında inanışlar gerçekleştirirse ise kaygı ortaya çıkmaktadır (Manav, 2011). Kişide kaygının ortaya çıkmasında kişinin ona yüklediği anlamlar etkili olmaktadır. Kişide korku yaratan durum herkes için aynı tehdit unsurunu oluşturabilir ancak kaygı kişilerin kişisel düşünce ve inanışları

doğrultusunda şekillenir. Buna göre korku nesnel, kaygı ise öznel bir kavramdır (Manav, 2011).

### ***Kaygının Nedenleri***

Her insanda farklılık gösteren kaygı kavramı bazıları için daha uzun sürede gelişim gösterirken bazıları içinse yaşadıkları anlık stres durumundan sonra ortaya çıkabilmektedir. Kaygıya neden olabilecek etmenlere baktığımızda yaşamın belirsizliği kimileri için kaygı oluşturabilmektedir veya geçmiş yaşantısında başına gelen bir olayın ileriki yaşantısında da başına gelebileceği düşüncesi endişe yaratabilmektedir. Kimilerinde ise genetik faktör etkili olmakta ve kaygıyla ilişkili sorunlar risk faktörü olabilmektedir. Vücudumuzda bazı işlevlerden sorumlu olan tiroit bezlerinin fazla çalışması gibi fiziksel etmenlerde kişide kaygı yaratabildiği gibi çeşitli psikiyatrik ilaçların yan etkileri bulunmakta veya haz yaratan ilaçların kullanımını da kaygı yaşanmasına neden olabilmektedir (Cüceloğlu, 1999).

Kişilerin yaşamları boyunca verdikleri emek sonucunda bir karşılık beklentilerinin olması ve bu beklentileri elde etme aşamasında ortaya çıkan bazı pürüzler, çevrenin kişinin kapasitesinden daha fazlasını beklemeleri, bireyin kendisini güvende ve rahat hissetmemesi veya önüne çıkacak herhangi bir olgunun belirsiz olması gibi faktörler de kişide kaygıyı meydana getirebilmektedir (Yüceant, 2013).

### **Sosyal Kaygı Kavramı**

Sosyal kaygı kavramı bireyin sosyal hayatında başkaları tarafından değerlendirilmekten endişe duyması ve rahatsızlık hissetmesine, topluluk karşısında konuşmaktan kaçınma ve tanımadığı kişilerle ilişki kurmaktan kaçınması gibi tepkilerin verilmesine neden olan kaygı türlerinden biridir (APA, 2013). Sosyal kaygı kişinin var olan kapasitesini ve kendisini göstermesine engel olmaktadır bu sebeple de kişilerin sosyal ilişki ve etkileşimlerini olumsuz etkileyen bir yapıya bulunmaktadır (Aktan, 2018).

Sosyal kaygı en yüksek belirtilerini çoğunlukla 11-17 yaş aralığında kendini göstermektedir. Ergenlerde artan sosyal kaygının, arkadaşlık ilişkilerini zedelemekte ve sosyal yaşam ilişkilerine negatif yönde etkisi olmaktadır (Kermen, Tosun ve Doğan, 2016). Ayrıca hayattan aldığımız toplam doyum olarak nitelendirilen

yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkilemektedir (Kermen, Tosun ve Doğan, 2016). Bu bağlamda bir kıyaslama çalışması yapılmıştır ve sosyal kaygı yaşayan bireylerin, sosyal kaygısı olmayan bireylere göre işsizlikten daha fazla etkilenerek daha düşük gelir elde ettikleri, daha az sosyal ilişki kurdukları, romantik ilişkilerinde problem yaşadıkları ve kişilerin madde kullanım risklerinin daha fazla olduğu sonuçları bulunmaktadır (Kemen, Tosun ve Doğan, 2016).

Sosyal kaygının genellikle sosyal ilişkilerde veya sosyal ilişkileri barındıran konularda görülmesi beklenmektedir. Bu kişiler fizyolojik uyarılda artış, dikkat dağınıklığı, huzursuzluk ve gerginlik gibi kaygı semptomları göstermektedirler. Aynı zamanda kişiler sosyal kaygı yaşarken yaşadıkları problemin o anda yaşadıkları veya ileride yaşayacak oldukları sosyal etkileşim olduğunun bilincindedirler. Her insan topluluk karşısında konuşma yapacağı veya bir iş görüşmesine giderken heyecanlanabilir veya gergin hissedebilir. Ancak kişi bu durumu süreklilik haline getirirse ve artık işlevsellik sorunları yaşıyorsa burada sosyal kaygının varlığından bahsedebiliriz. Buna göre her birimiz sosyal kaygı düzeylerimiz baz alındığında bu sürekliliğin bir parçasıyız (Yüceant, 2013).

### **Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi**

Sosyal kaygı kavramının yaygınlığı incelendiğinde oldukça sık görülen bir kavram olduğu ortaya çıkmaktadır. Bireylerin yaşam boyu prevalansında kadın bireylerde %15, erkeklerde ise %11 olduğu görülmektedir (Davison, 1997).

Sosyal kaygının yaşam boyu devam ettiğine dair söylentiler mevcuttur. Bu sebeple kesin olmamakla birlikte sosyal kaygının başlama yaşı 13 ile 14 yaşları arasında olduğu bilinmektedir. Kişilerin sosyal kaygı sebebiyle kliniğe başvurma yaşı kişide kaygı ortaya çıktıktan 15-20 sene sonrası 30 yaş civarındadır. Kişilerin kliniğe başvurmakta bu kadar gecikmelerinin sebebi sosyal kaygının tedavisinin mümkün olduğundan haberdar olunmaması ve bu durumun bireyin karakterinden kaynaklı olduğunu düşünmelerinden dolayıdır (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygıya ilişkin yürütülen epidemiyolojik incelemeler yaygınlık kapsamında %0.5 ile %22.6 arasında değişen değerler karşımıza çıkmaktadır.

Değerlerin bu denli değişmesinin sebeplerinin tanı kriterlerinin farklılaşması ve bireylerin bazı zamanlarda yaşadığı çekingenlik duygusunun sıklığının göz ardı edilmesi olabilmektedir. Her insan hayatının bir evresinde utangaçlık duygusu yaşayabilir ve kendisini güvende hissetmeyebilir. Ancak kişilerin yaşlarının

ilerlemesi ile kazandıkları olgunluk yaşanan bu olumsuz duyguların şiddetini düşürebilmektedir. Tam tersi şeklinde bazı kişiler ilerleyen yaşlarında da endişe ve kaygı duyabilmektedir. Ancak bu durum kişilerin topluluk karşısında konuşma gibi durumlarda bireyin hayatını ve kapasitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ümmet, 2007).

## **Sosyal Kaygının Etiyolojisi**

### ***Biyolojik Faktörler***

Genetik faktörler, dolaylı olarak veya doğrudan yaşanmış olumsuz yaşam olayları, stres, kişide baskıya sebep olan olumsuz hayat koşulları gibi faktörlerin sosyal kaygının ortaya çıkmasında etkili olabileceği bilinmektedir (Gümüş, 2002). Sosyal kaygının meydana gelmesinde biyolojik faktörlerin etkisini incelemek amacıyla aile ve ikiz çalışmaları yapılmıştır. Çalışmalar sonucunda sosyal kaygının meydana gelmesinde orta düzeyde bir katkısının olduğu görülmektedir. Çalışmanın bulgularında sosyal kaygı geçiş indeksi yaklaşık %30 olduğu öngörülmüştür. Sosyal korkularla ilgili yürütülen araştırmalarda ise sosyal korku geçiş indeksinin %50 ile %22 arasında olduğu bulunmaktadır. Aile yaşantısında sosyal kaygısı olan kişilerde sosyal kaygının meydana gelme sıklığının arttığı bulunmuştur. Sosyal kaygı ile ilgili yapılmış araştırmalar yeterli olmamakla birlikte konu hakkında kesin sonuçlara ulaşabilmek adına daha fazla çalışmanın yapılması gerekmektedir (Dilbaz, 1997).

### ***Ebeveyn Tutumları***

Sosyal kaygının meydana gelmesinde kişinin içinde bulunduğu sosyal çevre de oldukça etkili olmaktadır. Anne babalar çocuğu bu konuda direkt olarak etkileyebildiği gibi çocuğun yaşadığı sosyal çevreyi de yapılandırarak çocuğun davranışları üzerinde etkisi bulunmaktadır. Sosyal kaygı ile yapılan araştırmalarda annenin çocuk ile olan ilişkisi, ebeveynlik tutumu, kendi kişilik özellikleri gibi faktörler değerlendirilmiştir (Mercan ve Yavuzer, 2017).

Aile çalışmalarına bakıldığında stres ve kaygılı ailelerin çocuklarına daha korumacı yaklaşarak çocukların keşif davranışlarının öne geçtikleri, çocukların özgüvenlerini olumsuz etkiledikleri görülmektedir (Dilbaz, 1996).

### ***Yaş***

Sosyal kaygının oluşumunda risk oluşturabilecek bir diğer faktör ise yaştır. Sosyal kaygı çoğunlukla adölesan dönemde meydana gelmektedir ve ergen bireyler

bu dönemde yoğun bir kaygı yaşadıkları bilinmektedir. Yaş faktörü incelendiğinde sosyal kaygının ortaya çıkmasında benlik bilinci kavram oldukça önem arz etmektedir. Söz konusu olan benlik bilinci kavramı adölesan dönemde gelişim göstermektedir. Bu dönemde birey başkalarının kendisi hakkındaki fikirlerine ve düşüncelerine oldukça önem vermektedir. Adölesan dönemde bireylerin bilişsel, duygusal ve en önemlisi bedensel açıdan oldukça hızlı bir şekilde değişim ve gelişim yaşamaları ve bu sebeple kendilerine yabancılaşmaları ile benlik saygıları da bu durumdan etkilenmektedir. Adölesan dönemin başlarında ortaya çıkan kaygı ve endişe zamanla giderek artmaktadır (Gümüş, 2002).

### **Sosyal Kaygı Yaşayan Kişilerde Görülen Belirtiler**

Sosyal kaygısı bulunan bireylerde gözlemlenen belirtiler üç başlık altında toplanmıştır.

1. *Fiziksel Belirtiler:* Kişilerde kas seyirmeleri, bulantı, çarpıntı, terleme, ağızda kuruluk, titreme, kekeleme, yüz kızarması, baş dönmesi, nefes almada güçlük şeklinde kaygı yaşandığında ortaya çıkan somatik semptomlardır. Diğer semptomlara göre nefes almada güçlük ve baş dönmesi daha az görülmektedir.
2. *Davranışsal Belirtiler:* Kişilerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen sosyal ilişkilerini bozan sosyal ortamlardan kaçma ve pasif davranışlar içinde olma gibi davranışsal belirtiler görülebilmektedir.
3. *Bilişsel Belirtiler:* Kişinin sosyal kabul görmeyeceği, dışlanacağı, alay edileceği veya negatif geri dönüşler alacağına dair kaygı duymasısıdır. Dolayısıyla kişi herhangi bir kaygı veya korku durumunda kaçınma davranışları gösterebilmektedir. Yakın çevresinin de içinde bulunduğu kişilerarası ilişkilerini minimuma indirme ve hatta diğerleriyle göz teması kurmaktan kaçınmaya kadar ilerleyebilmektedir (Çiçek, 2021).

### **Sosyal Görünüş**

Günümüzde yaşamımızın büyük bir parçası haline gelmiş olan kitle iletişim araçları, sosyal medya, karşımıza çıkan reklamlar, tv programları bireyler üzerinde bir güzellik algısı yaratmaktadır. Kişilere dayatılan bu güzellik algısı bireyin kendisi olmasına, düşünce ve duygularına etki etmeye başlamaktadır. Günümüzü



değerlendirdiğimizde kişilere empoze edilen güzellik algısının kadınların daha ince ve uzun olması, erkeklerin ise daha kaslı bir vücuda sahip olması gerektiğini karşımıza çıkarmaktadır (Yıldırım ve Taştan, 2020). İnsanların dış görünüşlerine atfedilen bu önem kişilerin sosyal hayatlarını da etkilemektedir. Buna göre kişilerin dış görünüşlerine verdikleri önemin kişinin ilişki kurduğu ortamlarda ve kişiler üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Bunların yanında bireyin bedenine dair olan algısı kendi özgüvenine, diğerleriyle kurduğu ilişkilere olan etkisinin yanında bedensel, zihinsel ve duygusal anlamda birçok farklı açıdan kişiyi etkilemektedir (Yıldırım ve Taştan, 2020).

Kişiler kendi bedenleri hakkındaki algılarının yanında diğerlerinin onların bedenlerini nasıl algıladıklarına da önem vermektedirler. Birey toplumsal bir varlık olarak diğerleri üzerinde olumlu izlenimler yaratmak istemektedirler ve kişilerin davranışları da bu yönde şekillenmektedir. Kişiler yaratmaktan istedikleri olumlu izlenim için çabalarken kimi zaman endişe duymaktadırlar ancak bazı kişiler daha fazla kaygılanmaktadır (Kılıç, 2015).

### **Sosyal Görünüş Kaygısı**

Sosyal bir varlık olan insan iletişim kurduğu diğer insanlar üzerinde olumlu bir izlenim bırakarak daha çekici görünmek istemektedir ve çoğu zaman bunun için çaba harcamaktadır. Kişiler diğerleri üzerinde ne kadar olumlu bir izlenim bırakıp çekici görünürlerse o kadar iletişim kurulmak istenen biri olacaklarına inanırlar (Yousefi, Hassani ve Shokri 2009). Kişi diğer insanlar üzerinde olumlu izlenim bırakamayacağına inandığında veya çekici görünmediğini düşündüğü noktada kaygı yaşamaya başlamaktadır. Bireyin dış görünüşü hakkında duygu ve düşünceleri kişinin benlik saygısı üzerinde etkisi olan en önemli faktörlerden bir tanesidir. Kişilerin dış görünüşlerine yükledikleri anlam ve önem kişinin yaşamış olduğu zamana ve kültüre göre değişkenlik göstermektedir (Özcan vd., 2013).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin dış görünüşü ile ilgili yaşadığı kaygılar ve diğer insanların onun dış görünüşü hakkındaki düşünce ve fikirleri ile ilgili yaşadığı kaygılanma durumudur. Ancak kişide oluşan bu kaygı hali sadece beden yapısı şeklinde değil kilosunu, boy uzunluğu, yüz yapısı gibi vücut özelliklerini de içinde bulunduran daha kapsamlı ve bütüncül bir yapısı olan kaygı şeklidir. Sosyal görünüş kaygısı bireyin bedenini algılayış şekli olan beden algısı ile büyük ölçüde ilişkilidir. Beden algısı kavramı ise bireyin bedenini ve dış görünüşünü kapsayan duygu,

düşünce ve algılarıdır (Doğan, 2010). Bu bağlamda kişinin sahip olduğu beden algısı üzerinde olumsuz algı ve fikirlere sahip aynı zamanda dış görüntüsü ile ilgili endişe taşıyan bireylerde, günlük yaşantılarında kendilerinde eksiklik veya kusurluluk olarak algıladıkları taraflarıyla yoğun uğraş içinde olmaları, sık sık aynaya bakarak kendilerini düzeltme gereksinimi duymaları ve diğerleriyle karşılaştırma yapmaları gibi davranışlar gözlenmektedir. Bunlardan yola çıkarak kişi dış görüntüsünün girdiği ortamlarda onda daha fazla endişe ve kaygı uyandırmasından dolayı sosyal ortamlardan kaçınma davranışları da gösterebilmektedir. Olumsuz beden algısına sahip bu sebeple sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişilerde genellikle kendini diğerleriyle kıyaslama, sık sık aynaya bakıp kendini kontrol etme, yoğun makyaj, eksik veya kusurlu gördükleri vücut özelliklerine onay ihtiyacı gibi davranışlar sergiledikleri gözlenmektedir (Doğan, 2010).

Kişi içinde bulunduğu kültür ve gündemde olan modanın etkisi ile ideal bir beden ve görünüş algısı oluşturmaktadır. Bu sebeple kişi kendisine özgü olan güzellik standartlarını gözden geçirmektedir. Ve eğer kendi güzellik standartları ile ideal olan arasında bir farklılık meydana gelirse kişi bu durumu benimsemeyerek negatif bir görünüş algısı oluşturduğunda endişe ve kaygı hali içine girmektedir. Bu durum ise kişinin benlik saygısının düşük olmasından kaynaklanabilmektedir (Kılıç, 2015).

Benlik kavramının öne çıkan yönlerinden biri kişinin bedenidir ve bu bağlamda benliğe yönelik görsel algıların büyük bir kısmını barındırır. Bu sebeple de kişinin oluşturduğu görünüş algısı benlik saygısının büyük ölçüde kimlikleyicisidir. Bireyin benliği ile ilgili pozitif veya negatif tutumları aynı zamanda sosyal görünüş kaygılarını da aynı düzeyde etkilemektedir. Eğer kişinin çevresinden gelen dönüşler de mevcut algıyı destekler nitelikteyse kişinin benlik saygısı üzerinde önemli ölçüde etkisi bulunur (Eren Gümüş, 2000).

### **Sosyal Görünüş Kaygısına Neden Olan Etmenler**

Sosyal görünüş kaygısı adölesan dönemde kişiyi oldukça etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal görünüş kaygısının oluşumunda etkili olan bazı faktörler şu şekilde sıralanmıştır:

***Reddedilme duygusu:*** Adölesan dönemde kişiler dış görünüşlerinin karşı cins ile diyaloglarında sosyal bir kabul şeklinde algıladıkları için bu konuda karşılarına çıkan

herhangi bir olumsuz dönüt sosyal görünüş kaygısı yaratabilmektedir (Alden ve Taylor, 2004).

**Sosyal İzlenim:** Adölesan dönemde birey kendisi hakkındaki kendi fikirlerinden önce diğerlerinin fikirlerine önem vermektedir. Bu dönemde kişi için sosyal çevresi kişinin kendinden daha önceliklidir. Bu sebeple birey sosyal çevresine daha çekici görünmek ve daha olumlu izlenimler bırakmak istemektedir ve bırakmak istediği izlenim konusunda başarıya ulaşip ulaşmadığını öngöremeyeceği için endişelenebilmektedir (Ballı, Erturan-İlker ve Arslan, 2014).

**Utangaçlık:** Utangaçlık kişide içe dönük bir yapı oluşturacağı için birey girdiği sosyal ortamlarda sessiz ve geride kalacaktır. Bu sebeple özgüven problemi yaşayacak ve yetersizlik duygusu ile birlikte depresif semptomlar meydana çıkacak ve kişi dış görünüşü ile problem yaşamaya başlayacaktır. Dolayısıyla kişide sosyal görünüş kaygısı düzeyi de artış gösterecektir (Çınar ve Keskin, 2015).

**Fizyoloji:** Genel anlamda kaygı seviyeleri yüksek olan kişilerin sempatik sinir sistemi çalışma kapasitesi daha düşüktür. Bu sebeple bu kişilerin herhangi bir durum karşısında kaygı hissetmeleri daha olağandır. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısı yaşayan adölesan dönemdeki bireylerin sempatik sinir sistemi çalışma kapasiteleri daha düşüktür (Sübaşı, 2007)

## **Kuramlara Göre Sosyal Görünüş Kaygısı**

### ***İzlenim Teorisi***

İzlenim teorisi adölesan dönemdeki bireyin yaşamında ciddi etkileri bulunan sosyal çevresinin kişinin duygusal, davranışsal ve bilişsel yaşamı üzerindeki etkilerini değerlendirmektedir. Adölesan dönemdeki birey girdiği sosyal ortamlarda olumlu bir izlenim bırakma çabasına girecek ancak başarıp başaramayacağını öngöremediği için endişe duyacaktır. Bu sebeple kişide sosyal görünüş kaygısının temelleri atılmış olacaktır.

Adölesan dönemdeki ergen birey sürekli izlendiğini düşündüğü için girdiği sosyal ortamlarda sürekli olarak hal ve hareketlerini düzeltme gereksinimi hissetmektedir. Kişi hayali seyirci adında bilişsel bir yanlgı yaşamaktadır. Kişiye sürekli olarak hal ve hareketlerini düzeltmesi gerektiğini söyleyen hayali seyirci kavramı için sosyal kabul, dış görünüşü ile çekici algılanmak, ideal olarak algılanan beden özelliklerine sahip olmak oldukça önem arz etmektedir. Dolayısıyla kişi girdiği sosyal ortamlarda dış görünüşü hakkında pozitif geri dönüşler aldığı

sosyal görünüş kaygısı oluşmazken, negatif geri dönüş alan kişide sosyal görünüş kaygısı oluşabilmektedir (Leary, Kowalski ve Campbell, 1988).

### ***Psikanalitik Kuram***

Psikanalitik kurama göre sosyal görünüş kaygısı kişinin bilinçdışında dikkat çekme ve ilgi görme çabalarından kaynaklanmaktadır. Bu bireylerin girdikleri sosyal ortamlarda pozitif izlenim yaratmak, dikkat çekmek, olumlu geri dönüşler almak için bilinçdışında bir güdülemeye sahip olduklarını söylemektedir (Türkçapar, 1999).

### ***Bilişsel Davranışçı Kuram***

Bilişsel davranışçı kurama göre ise sosyal görünüş kaygısı öğrenilmiş bir temele dayanmaktadır. Kişiler koşullu uyarıcı ve pekiştireçler ile bu davranışı meydana getirmektedirler. Bu koşullanma 3 şekilde karşımıza çıkmaktadır. Ve şu şekilde sıralanabilmektedir (Türkçapar, 1999).

1. *Doğrudan Koşullanma:* Birey davranışı ve beraberinde getirdiği sonuçları doğrudan deneyimlemektedir. Davranış deneyimlendikten sonra kişide yarattığı etki tekrarlandıkça kişide öğrenme gerçekleşir. Bedensel görünümünden hoşnut olmayan bir ergen devamlı olarak çevresinden negatif geri dönüşler aldığıda sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkması buna bir örnektir.
2. *Gözlem:* Kişi söz konusu davranışı diğerlerinin deneyimlerinde gözlemlemesi sonucunda da öğrenme gerçekleşebilmektedir. Kişinin deneyimi yaşamak yerine gözlemlemesi de etki yaratmaktadır. Örneğin dış görünüşü ile sosyal kabul görmediğini ve dışlandığını gözlemleyen bir ergen bireyde sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkması olağandır.
3. *Bilgi aktarımı:* Birey öğrenmeyi bilgi ve tutumlar ile de gerçekleştirebilmektedir. Burada herhangi bir deneyim veya gözlem olmaksızın birey diğerlerinden aldığı bilgiler doğrultusunda bir tutum sergileyebilmektedir. Sosyal çevresinde dış görünüşün hayatımıza önemli etkilerinden bahsedildiğini duyan bir ergen birey dış görünüşü ile daha fazla ilgilenerken endişe duyması bir örnektir.

### ***Sosyal Öğrenme Kuramı***

Sosyal öğrenme kuramı kişinin taklit yolu ile kişide bir davranışın ortaya çıkabileceğini söylemektedir. Bu kuram adölesan dönemdeki kişilerde sosyal görünüş kaygısı meydana gelmesindeki sebebin dış görünüşleri ile fazla zaman harcamaları, diğerlerini örnek alarak taklit etme davranışı geliştirmeleridir. Medyanın da özellikle günümüzde sık sık karşımıza çıkardığı ideal kadın ve erkek vücutları bu durumu teşvik eden faktörlerdendir. Kitle iletişim araçlarında sık sık karşılaştığımız ve ergen bireyler üzerinde önemli etkileri olan ünlü kişilerin bu konudaki tutumları da dış görünüşün önemli olduğu kanısındadır. Tüm bunlardan etkilenecek taklit etme davranışı geliştiren ergen bireylerde sosyal görünüş kaygısının meydana gelmesi oldukça olağan bir durumdur (Dilbaz, 1997).

### **Bağımlılık**

DSM-5'e göre (APA, 2014) bağımlılık uyuşturucu maddelerin tekrar tekrar kullanımıyla ortaya çıkar. Literatür incelendiğinde bağımlılık kavramı ile ilgili farklı görüşlerin olduğu görülmektedir (Connell, 1968). Tanımını yapacak olursak bireyin tekrar tekrar kullandığı maddeye veya sürekli olarak başvurduğu davranışa karşı koyamaması, sonlandıramaması ve kontrol edememe durumudur (Egger ve Rauterberg, 1996). Bağımlılık kavramı tekrar tekrar başvuru olan yineleyici döngüsel bir süreçtir. Bağımlılık, maddenin herhangi bir ihtiyacın fizyolojik olarak karşılanma durumu olmaksızın süreç içerisinde kullanım sıklığının ve miktarının da artarak kullanılmaya devam etme durumudur. Bağımlılığın üç temel unsuru bulunmaktadır. Bunlar;

- Bireyin durum ve koşul fark etmeksizin maddeye karşı konulamaz bir arzu ve isteğin bulunması (aşerme),
- Kişinin maddenin devamlı kullanılması ile dozunun ve miktarının arttırılması zorunluluğu hissetmesi (tolerans),
- Kişinin kullanılan maddeye karşı zaman içinde fizyolojik ve psikolojik gereksinim duyması (yoksunluk).

Bağımlılık süreci tahmin edilemez, belirsiz bir süreçtir kişi bağımlı olduğunun farkında değildir ya da oldukça geç farkına varır (Griffiths, 1999).

Bağımlılık kavramı literatür incelendiğinde madde kullanımına bağlı kimyasal bağımlılık ile kişilerin davranışlarını içeren davranış bağımlılığı şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Özgür ve Uçar, 2018). Kişilerin kimyasal maddelerden bağımsız

olarak bazı davranışları sergileme konusunda aşırı istek ve arzu duyması davranış bağımlılığıdır. Kumar oynama, internet, oyun, seks, telefon, yeme alışkanlığı gibi eylemler davranış bağımlılığına birer örnektir (Özgür ve Uçar, 2018). Davranışsal bağımlılıklar kimyasal bağımlılıklara oranla daha az fiziksel risk taşımalarına karşın psikolojik, sosyolojik veya nörolojik açıdan daha büyük problemler meydana getirebilmektedir (Akten ve Noyan, 2019). Örnek verecek olursak seks bağımlılığına bakıldığında aile ve toplum açısından risk faktörü oluşturabilmekte ve travmalara sebebiyet verebilmekte, aynı zamanda yeme bağımlılığı da diyabet, tansiyon, kalp hastalıkları gibi çeşitli fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmakla birlikte psikolojik olarakta kişinin beden algısını, benlik saygısını olumsuz yönde etkileyerek kişide ciddi psikolojik rahatsızlıklara da sebebiyet verebilmektedir (Özlen, 2020). Kimyasal bağımlılıkların ve davranışsal bağımlılıkların fark edilmesinde benzer belirtiler bulunmaktadır. Griffiths'e (1999) göre davranış temelli bağımlılıkların tanı ölçütleri aşağıdaki gibidir;

***Dikkat Çekme:*** Belirli bir davranış veya eylemin bireyin yaşamında önem taşımaya başladığında kişinin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde etki etmesi durumudur.

***Duygu-durum Değişikliği:*** Mevcut eylemin başa çıkma stratejisi olarak kullanılması ile kişide rahatlatıcı ve sakinleştirici bir etki göstermesiyle duygusal değişimdir.

***Tolerans:*** Davranışın veya eylemin süreç içerisinde aynı hazzı vermesi adına aktivite miktarının giderek artırılması durumudur.

***Yoksunluk belirtileri:*** Mevcut davranışın/eylemin devam edememesi, devam etme durumunun engellendiğinde kişide rahatsızlık uyandıran duygular ve psikolojik etkilerdir.

***Çatışma:*** Kişinin iş, aile ve sosyal ortamlarında yaşadığı çatışmalardır (Griffiths, 1999).

Bağımlılığın derece ve şiddetlerine bağlı olarak değişen hafif, orta ve yüksek olmak üzere üç seviyesi mevcuttur. İki veya üç belirtinin bulunduğu düzey hafif düzey, dört veya beş belirtinin bulunduğu orta düzey, altı veya daha fazla belirtinin bulunması ise kişinin bağımlılığının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (DSM-IV, 1952). Kişinin bağımlılığının olup olmaması durumu DSM-5 tanı kriterlerine göre belirlenmektedir (DSM-V).

## Yeme Bağımlılığı

Yeme bağımlılığı kavramı geçmişe oranla son yıllarda çalışmalara daha fazla konu olmaya başlayarak popüler bir konu haline gelmiş farklı bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu yeme bağımlılığı kavramı çoğunlukla yüksek kaloriye sahip, yüksek oranda işlenmiş ve diğerlerine göre daha lezzetli besinlerin kişilerde bağımlılık yapma ihtimalinin ve bazı aşırı yeme biçimlerinin kişilerde bağımlılık davranışını meydana getirebileceği düşüncesini doğurmuştur. Aynı zamanda yeme bağımlılığı konu alan çalışmaların sayısında da artış meydana gelmiştir (Meule, 2015). Bazı besinler diğer besinlere göre insan beynini farklı etkilemektedir. Beyindeki ödül sistemini uyarmakta, yoksunluk belirtileri göstermekte ve kişinin yeme eylemi üzerindeki kontrolünü kaybetmesine sebebiyet vermektedir. Kaybolan kontrol kaybı ile kişi tüketilen besini süreç ile orantılı şekilde artan bir düzeyde tüketmeye başlamaktadır. Bu bağlamda ise bazı araştırmacılar yeme bağımlılığı kavramını obezite ve tıkanırcasına yeme ile benzetmektedir. Çünkü obezite ve tıkanırcasına yeme bozukluğunda da tüketilen besinin bağımlılık yapıcı etkiler gösterdiği gözlemlenmiştir ve bu sebeple de bağımlılık ile ilişkilendirilebilmektedir (Kafes, Ülker ve Sayar, 2018).

Karbonhidrat ve şeker bakımından zengin yüksek kalori içeriğine sahip bazı besinlerin kişide bağımlılık yapıcı etkilerine dair çalışmaların varlığı daha eskilere dayansa da “yeme bağımlılığı” kavramına ilk kez 1956 yılında Theron Randolph tarafından alkol bağımlılığı ile benzetilerek yüksek glukoz ve kaloriye sahip besinlerin zamanla kişide bağımlılık yapıcı etkilerinin olabileceği ile ortaya atılmıştır. (Tınkır ve Eryılmaz, 2021). Kesin bir tanımı olmaksızın yeme bağımlılığı kavramı kişide bir süre sonra bağımlılık oluşturabilecek olan çikolata, şeker, tatlı gibi kalori ve karbonhidrat açısından zengin olan besinlerin öngörülemeyen biçimde aşırı tüketimi şeklinde tanımlanabilmektedir (Akten ve Noyan, 2019). Kesin bir tanımlamasının olmamasına karşın yeme bağımlılığı ölçekler ile incelenebilen bir bozukluk türüdür (Çim ve Atlı, 2017). Yeme bağımlılığını değerlendirebilmek ve aynı zamanda belirtileri ile ilgili net olmayan tanımları netleştirebilmek amacıyla Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği geliştirilmiştir. Madde bağımlılığı belirtilerini baz alarak yeme bağımlılığı belirtilerini değerlendirmektedir. Aşağıda bulunan semptomlardan en az üç tanesi görülüyorsa kişide yeme bağımlılığının varlıından söz edebilir demektir. Söz konusu belirtiler;

- Maddeyi veya nesneyi aldığındaki ilk etkileri hissetmek istemesinden dolayı süreç içerisinde besinin (madde) miktarını arttırması (Tolerans gelişimi)
- Tüketilen besin alımının engellenmesi sonucunda kişide yoksunluk belirtileri meydana gelmektedir. Meydana gelen yoksunluğu ortadan kaldırmak için tüketilen besine ihtiyaç duyulması (Geri çekilme)
- Yiyecek alımını engellemede başarısız olma
- Kişinin sürekli olarak tüketilen besini düşünmesi
- Maddenin tüketilmesi sonucunda iş, aile veya sosyal ortamlardan uzaklaşma
- Tüketilen maddenin / besinin kısıtlanmaması sonucunda kişi fizyolojik ve fiziksel sorunlar yaşamaya başlamaktadır ancak kullanım devam etmektedir (Rogers ve Smit, 2000).

### **Yeme Bağımlılığının Semptomları**

Kişide yeme bağımlılığının olup olmadığını netleştirmek amacıyla davranışsal bağımlılık belirtilerini de incelemek önem arz etmektedir. Söz konusu davranışsal semptomlardan 4/5 tanesi kişide görülüyorsa yeme bağımlılığından bahsedilmektedir (Gunnars, 2004). Söz konusu belirtiler aşağıdadır;

- Kişinin kendisini oldukça tok hissetmesine karşın sıklıkla belirli yiyecekleri arzu etmesi
- Kimi besin alımlarında besini tüketmeye başladığı anda kontrolün kaybolması ve tahmininden fazla besin alımının gerçekleşmesi
- Arzu edilen yiyeceğin aşırı tüketiminden sonra kişide oluşan aşırı/tıka basa doymuşluk hali
- Bazı besinlerin tüketilmesinden sonra gelen suçluluk hissine rağmen tüketilmeye devam edilmesi
- Kişinin tok olmasına rağmen arzu edilen besini tüketmek için bahaneler üretmesi
- Bazı besinlerin tüketiminin kısıtlanması veya sonlandırılma çalışmalarında başarısız olma
- Arzu ettiği sağlıklı besinlerin tüketiminin sosyal çevreden gizlenmesi
- Kişinin fiziksel açıdan zarar gördüğünün (kilo alımı) farkında olmasına rağmen besin alımını kontrol edememesi (Gunnars, 2004).



### **Yeme Bağımlılığının Etyolojisi**

Obezite tanısı almış bazı bireylere kalorisi yüksek bazı besinlerin resimleri gösterilmiştir. Ve kişilerin bu resimlere baktıktan sonra obezitesi olmayan bireylere göre beynin bazı bölümlerinde daha yüksek bir aktivasyona neden olduğu görülmüştür. Daha yüksek aktivasyon alan beyin bölümleri ödül sisteminde önemli etkiye sahip olan dopaminerjik sistemle ilişkili alanlardır. Dopaminerjik sistemin ise bağımlılıkta etkin bir rolü bulunmaktadır (Kafes, Ülker ve Sayar, 2018). Dopamin reseptörlerine glukoz içeriği yüksek yiyeceklerin verilmesi ile dopamin reseptörlerinin aşağı doğru regüle oldukları hayvan deneylerinde gözlemlenmiştir. Buradan yola çıkarak obezite ve yeme bağımlılığının glukoz içeriği yüksek şekerli besinlerin alımı sonucunda meydana gelen dopamin reseptörlerinin aşağı doğru regülasyonunu oratadan kaldırmak için aşırı yemek yeme davranışının oluştuğu çalışmalarda gösterilmiştir (Öyekçin ve Deveci, 2012). Yeme bağımlılığının meydana gelmesinde etkisi bulunan bir diğer konu da psikolojik faktörlerdir. Bazı kişilerin duygusal stres faktörleri ile baş etmek amacıyla yüksek kalorili besin tüketmenin bir savunma mekanizması olarak kullandığı gözlemlenmektedir. Yeme bağımlılığının meydana gelmesinde genetik faktörlerin de etkisi araştırılmıştır. Valkow ve Wise'nin yapmış olduğu bir araştırma sonucunda obezitenin ortaya çıkmasında %60 genetik faktörlerin de etkisi olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuç ise obezite ile genetik faktörleri ilişkilendiren aracı rolün yeme bağımlılığı olabileceği sorusunu ortaya çıkarmıştır. Yapılan hayvan deneylerinde bakıldığında ise yüksek yağ ve şeker içeren yiyeceklerin verilmesi sonucunda yavruların da diğer yavrulara göre yüksek yağ ve şeker içeren besinlere ilgi gösterdikleri görülmektedir (Altan, 2021).

### **Yeme Bağımlılığı Epidemiyolojisi**

Gearhardt vd., yeme bağımlılığı kavramında sık gözlemlenen özelliklerini Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeğini kullanarak bir araştırmada incelemişlerdir. Ve yapılan araştırma sonucunda sık meydana gelen özellikleri;

1. Tekrar tekrar denenmesine rağmen başarıya ulaşamayan bırakma denemeleri (%71,13)
2. Kişide sorun yaratmasına rağmen besinleri tüketmeye devam etme (%28,3)
3. Besinleri temin etme, yeme davranışını başlatma ve davranışı solandırmada gereğinden fazla uzun bir süre harcama (%24,0) şeklinde belirlenmiştir.

Çalışmanın sonucunda belirlenen üç özellik aynı zamanda Tikanırcasına Yeme Bağımlılığı için de görülme sıklığı bakımından eşdeğerdir (Özlen, 2020).

Lisa Merlo ve arkadaşlarının 2009 yılında yürüttükleri bir araştırmanın sonucunda kilolu çocukların %15,2'lik bir kısmında “her zaman”, “çoğunlukla”, veya “sıkça” besin bağımlılığı olduğunu saptamışlardır. Ve aynı zamanda yeme bağımlılığı, kontrolsüz yeme, duygusal yeme, aşırı düzeyde yeme, besin endişesi, beden büyüklüğü ile ilgili kaygı, besin kalorisi önemi ve kontrolü ile de ilişkili oldukları saptanmıştır. Kilosu normal düzeyde olan erişkin kişilerden %11,4'lük bir kısmının yeme bağımlılığı adına YYBÖ tanı kriterlerini karşıladığı görülmüştür. Yeme bağımlılığı tanı kriterlerinin karşılanma oranı obez bireylerde yaygınlık varsayımları 2-3 kat daha fazla olduğu ve obezite tanısı alan kişilerin %25 ve %27,5'lik kısmı yeme bağımlılığı adına YYBÖ tanı kriterlerini karşıladığı görülmektedir. Günümüzde gıda bağımlılığını ve yaygınlığını konu almış araştırma sayısı oldukça azdır. Ve bu sebeple karşımıza çıkan yaygınlık varsayımları bizim için fikir verici ancak öncü araştırma sonuçlarıdır. Önümüzdeki yıllarda yeme bağımlılığını konu alan büyük ölçekli çalışmalar yürütülmelidir (Özlen, 2020).

## **Yeme Bağımlılığı Risk Faktörleri**

### ***Yüksek Şeker ve Yüksek Yağ İçeren Besinler***

Yiyeceklerin neredeyse tümü bireyde ödül sistemini uyarırken bazı besinler kişiyi daha fazla etkilemektedir. Bu bağlamda hayvanlar üzerinde glukoz içeriği fazla besinler ile çalışmalar yürütülmüştür ve sonuçları bağımlılık kavramını destekler nitelikte çıkmıştır. Örneğin fareler üzerinde yapılmış araştırmada, beslenme şekilleri yapılandırılmış iki ayrı fare grubu oluşturulmuştur. Bu iki ayrı fare grubundan bir tanesine serbest beslenme uygulanmış diğerine ise glukoz içeriği fazla yüksek şekerli besinler verilmiştir ve 36 saat sonunda iki grup karşılaştırılmıştır. Glukoz içeriği zengin yüksek şekerli besin verilen fare grubunda NAc'daki dopaminin meydana gelmesi diğer gruba oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Öztatar, 2020). Şeker içeriği yüksek besinlerle yapılan diğer çalışmalarda deneklerin zaman içinde öğün sayılarını ve miktarlarında artış gösterdiklerini ve kendilerine “başa çıkma” öğünleri oluşturdukları ve oluşturdukları bu öğünler ortadan kaldırılınca ise geri çekilme belirtileri gösterdikleri görülmüştür (Avena and Hoebel, 2003). Bu konuda yapılmış diğer araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Öztatar, 2020).

### ***Obezite***

Yapılan çalışmalarda obezitenin varlığı kişilerin yeme bağımlılıklarını etkiledikleri sonuçları karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin vücut kitle indeksleri bakımından yeme bağımlılıklarının yaygınlığında artış görülmektedir (Yılmaz, 2015). Örnek bir araştırmada normal kiloda olan ve obez olan bireyler incelenmiştir. Ve araştırmanın sonucunda bireylerin hoşlarına giden yiyeceklere karşı daha fazla kortikol-limbik-striatal aktivesi olduğu görülmektedir. Araştırmada kişilerin insülin dirençleri incelenmiş ve obez kişilerin hoşuna giden yiyeceği gördüğünde talamik bölgelerinde bir artış medana geldiği görülmüş. Oluşan bu artış dikkatleri insülin direnci ile arasında meydana gelen pozitif etkiye çevirmiştir. Buradan sonuçla obez ihtimali yüksek ve obez tanısı almış olan kişilerde bağımlılık yaratıcı besinlere büyük oranda duyarlık ve nörolojik bir değişme olduğu görülmektedir (Çınar ve Keskin, 2015).

### ***Kişilik Özellikleri***

Düşük benlik saygısı, duygu denetiminde zorlanma, olumsuz duygulanım, duygudurum bozuklukları ve stresle başa çıkmada güçlük gibi faktörlerin kişiyi daha fazla yemeğe iterek yeme bağımlılığı oluşturabileceği bulunmuştur (Thorberg ve Lyvers, 2006). Bireylerde madde kullanım bozukluğu ile depresyon ve anksiyete gibi duygudurum bozuklukları kişiye eşlik edebilir ve bunlarla başa çıkmada yaşadığı güçlük kişiyi yeme bağımlılığına itebilmektedir (Thorberg ve Lyvers, 2006). Yeme bağımlılığı ile dürtüsellik arasında da bir ilişki olduğu bulunmuştur. Dürtüsellik kişilerde madde kullanım davranışı ile lezzet açısından zengin besinlerin tüketiminin artmasında etkisi bulunmaktadır. Eskiye oranla günümüz şartarında lezzet bakımından zengin besinlerin market raflarında bekleme süresinin fazla olması, depolanma faktörünün bulunması ve kişilerce ulaşabilirliğinin basit olması kişilerin besin tüketim alışkanlıklarını ve bireysel tercihlerini büyük ölçüde değiştirmektedir (Özatar, 2020).

### ***Genetik Yatkınlık***

Yapılan genetik çalışmalar genellikle beyinde ödül sistemi ile ilişkili olan dopamin ile büyük oranda ilişki olduğu bulunmuştur. Ve vücudumuzdaki dopamini etkileyen ve düzenleyen pek çok gen bulunmaktadır. Söz konusu dopamini düzenleyen genlerde eğer bir bozukluk olursa bu durum bireylerde bağımlılık, tekrar

eden (kompulsif) davranış ve dürtüsellik faktörlerini önemli ölçüde arttırdığı söylenmektedir. Bu konuda yürütülen araştırmaların sonucunda ödül genine sahip kişilerin besinlerle ilgili uğraşılara daha fazla zaman harcadıkları, daha çok besin aşermesi yaşadıkları ve daha fazla miktarda besin tükettikleri bulunmuştur (Öyekçin ve Deveci, 2012).

### ***Çevresel Etmenler***

Çevresel etmenler bakımından yapılmış yaygınlık araştırmalarının sonucunda kişinin yaşadığı bölgede fast-food yiyeceklerini tüketebileceği yer ve mekanların fazlalığı obezite ve obezite ile ilişki faktörlerin fazla yaşanmasının sebebi şeklinde bulunmuştur (Aksoydan ve Çakır, 2011). Kişinin sağlıklı bir çevrede yaşamını sürdürmesi yemek yeme ile sorun yaşayan ve ödül sisteminde problem olan bireyler üzerinde kilo artışı ile obezite risk faktörlerini arttırdığı söylenmektedir (Öyekçin ve Deveci, 2012).

### **Yeme Bağımlılığına Eşlik Eden Rahatsızlıklar**

Literatür incelendiğinde duygudurum bozuklukları, kişinin duygularını kontrol etmekte güçlük yaşaması, bireyin benlik saygısının düşük oluşu ve olumsuz duygudurumun yaşanması yeme bağımlılığı ile bağlantılı olduğunu görmekteyiz (Altan, 2021). Yapılan araştırmalar sonucunda yeme bağımlılığı ile tıknırcasına yeme bozukluğu arasında ciddi düzeyde bir ilişkinin varlığı söylenmektedir (Schienle vd., 2009).

Yapılan çalışmalar bize, kişinin duygularını kontrol etmedeki başarı düzeyi kişinin bağımlılık davranışı üzerinde yadsınamaz bir etkisi olduğu sonucunu vermektedir. Buna bir örnek verecek olursak tıknırcasına yeme bağımlılığı bulunan bir kişinin olumsuz duygular yaşadığı ve yaşanan olumsuz duygular sonucunda çoğunlukla kişide anksiyete ve depresyonun meydana geldiği görülmüştür (Wetter vd., 2004).

Kişide içe dönüklüğün varlığı, sorumlulukları yerine getirmeme ve almaktan kaçınma, depresyon ve dürtüsellik gibi etmenlerin bulunması duygusal yeme davranışı göstermesi ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda kişide dışsal yeme eyleminin görülmesi dürtüsellik ve oto kontrol düşüklüğü ile bağlantısının olduğu sonucunu vermektedir. Kısıtlı yeme eylemi

gösteren bireylerde ise mükemmeliyetçilik davranışı olduğu gözlemlenmiştir (Altan, 2021).

Tüm bu bilgilerin ışığında yeme bozukluğuna eşlik eden hastalıklar ile yeme bozuklukları arasında bir ilişkinin varlığından söz edilebilmektedir.

#### - *Yeme Bağımlılığı ve Obezite*

Son yıllarda obezite problemi sıklığı ve yaygınlığı giderek artış gösteren kişilerde çeşitli rahatsızlıklara sebep olan ve ölümlle sonuçlanabilen dünya çapında görülen bir sağlık problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Obezitenin tanımı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından bireyin yaşamını tehlikeye sokan kişinin bedeninde normalin dışında bir şekilde yağ depolanması şeklinde ifade edilmektedir (Gökmen, Aktaş ve Eke, 2019). Ve aynı zamanda obezitenin sıklığı ve yaygınlığı için 2030 yıllarında evrensel olarak %57,8 oranında bir popülasyonda obezite tanısı veya obezite alt sınırı görüleceğini öngörmektedir (Çınar, Şengüzel ve Görgülü, 2016). Dünya geneline ve ülkemizdeki yaygınlık oranına baktığımızda obezitenin bir salgın kategorisinde olduğu görülmektedir. Obezite bir sağlık problemi olarak karşımıza çıkmakta ve kişide çeşitli organ sistem rahatsızlıklarına, çeşitli bedensel komplikasyonlara ve aynı zamanda çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sebep olduğu bilinmektedir (Köse- Çınar, Şengüzel ve Görgülü, 2016).

Son yıllarda evrensel bir problem haline gelmiş yaygınlığı her geçen gün artan obezitenin meydana gelmesinde yeme bağımlılığının önemli ölçüde etkisinin bulunduğu düşünülmektedir (Gökmen, Aktaş ve Eke, 2019). Bu bağlamda kişilerde bağımlılık davranışı oluşturabilecek yüksek kalori ve şeker içeriğine sahip aşırı lezzetli yiyecekler kategorisine girecek besinlerin kontrol edilemez bir şekilde tüketilmesi obezite ile yeme bağımlılığının ilişkilendirilmesine örnektir (Demirer ve Açıkgöz, 2022). Bu sebeple kişinin yeme davranışlarını kontrol edememesi sonucu oluşan yeme bağımlılığı obezitenin artış gösteresinde etkisi büyük bir faktör olduğu ve aynı zamanda kişilerin kilo verme davranışlarını negatif yönde etkileyebileceği görülmektedir (Gökmen, Aktaş ve Eke, 2019). İçeriğinde fazlaca yağ ve şeker barındıran yüksek kaloriye sahip ve kişinin ödül mekanizmasını uyararak haz veren yiyeceklerin tüketimi kişide bağımlılık davranışını meydana getirebilmektedir (Gökmen, Aktaş ve Eke, 2019). Fakat obezitenin oluşmasında yeme bağımlılığının etkisinin yanında genetik ve çevresel faktörler de incelenmelidir (Tınkır ve Eryılmaz, 2021).

### **Yeme Bağımlılığı Döngüsü**

Yeme bağımlılığı döngüsünün çoğunlukla kişide yoksunluk yaratan sınırlayıcı sert diyetler ile meydana gelen bir kısır döngü şeklinde ilerlediği söylenmektedir. Kısıtlayıcı diyetlerde kişilere yasaklanan yüksek kaloriye sahip yiyeceklerin aynı zamanda medya araçlarında popüler bir şekilde sunulması kişide yarattığı yoksunluk semptomlarını da etkilemektedir. Fakat bu noktada bir ikililik mevcuttur çünkü medyada karşımıza çıkan kalorili besinleri tüketen kişiler çoğunlukla idealize edilen beden ölçülerine sahiptirler ancak sürekli bu besinleri tüketerek idealize edilen beden ölçülerine sahip olmak oldukça zordur (Demirdil ve Harmancı, 2021).

### **Yeme Bağımlılığı Tedavisi**

Tedavi noktasında yeme bağımlılığı ve madde bağımlılığı benzerlikler göstermektedir. Bağımlılık tedavilerine baktığımızda öncelikli olarak kişiyi davranışa iten tetikleyicileri saptamak gerekmektedir. Ardından kişi bu davranışa karşı dürtü kontrolünün sağlanması için desteklenmelidir ve aynı zamanda bağımlılık davranışına alternatif olabilecek bir eylem belirlenmelidir. Yeme bağımlılığında birçok bireyin yoksunluk yaşadığı anlarda yeme eylemine dair düşünsel yoğunluk yaşadığı ve aynı zamanda arzu ettiği besini hatırlatıcı resim, koku gibi uyarıcıların kişileri yoğun şekilde etkilediği bilinmektedir. Burada psikoterapinin en önemli adımı uyarı etkisi ile baş edebilmeyi ve kontrol edebilmeyi sağlayabilmektir. Kişi bağımlılık ile savaşırken bağımlılık yapan eylemin arkasında olan nedenleri saptamakta kaçınılmazdır. Yeme bağımlılığı ve madde bağımlılığı tedavilerinde benzerlikler olduğu kadar farklılıklar da söz konusudur. Madde bağımlılığında kişinin yaşamı boyunca bağımlılık geliştirmiş olduğu maddeden uzak durması beklenir ancak yeme bağımlılığında bu durum söz konusu değildir çünkü kişi bağımlılığından kurtulmak için çabalarken aynı zamanda hayatı boyunca bağımlılık geliştirdiği davranışı yinelemek zorundadır çünkü birey yaşamını sürdürebilmek için yeme eylemini gerçekleştirmek zorundadır.

Psikoeğitim tedavi aşamasında oldukça önemli basamaklardan bir tanesidir.

Psikoeğitim basamağında kişiye beynin haz mekanizmasının nasıl çalıştığı, nasıl bilinçli besin tüketebileceği, yeme atakları yaşadığı anlarda baş etme stratejileri

hakkında detaylı bir şekilde bilgilendirilmelidir. Aynı zamanda kişinin kontrolünü kaybettiği anlardan sonra yaşadığı öfke ve suçluluk hali için de psikoeğitim basamağı oldukça etkili olmaktadır (Kafes, Ülker ve Sayar, 2018).

### **Beden Algısı**

Beden algısı kavramı ise ilk kez Alman yazar Schilder'in 1935 yılında "İnsan Vücudunun Görüntüsü ve Görünüşü" adlı araştırmasında karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu araştırmada Schilder beden algısı kavramını kişinin bedeni ile ilgili kendi zihninde oluşturduğu bir resim şeklinde tanımlamıştır (Kale, Hurşidi ve Karaboğa, 2021).

Beden imajı veya beden imgesi gibi bir çok farklı terim ile özdeşleştirilmiş bir kavram olsa da beden algısı ve diğerleri arasında farklılıklar mevcuttur (Aktaş, Aştı, Bakanoğlu ve Çelebioğlu, 2010). Beden/vücut imajı kavramı kişinin bedeni ile ilgili olumlu veya olumsuz duygu ve düşüncelerini içerirken, beden algısı kavramı ise bireyin kendi vücudu ile ilgili algı, düşünce ve tutumlarını içermektedir. Bireyin kişiliğinin oluşumunda, özgüveninin artmasında, psikolojik, fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı bir birey olmasında ve en önemlisi sosyal bir kişi olabilmesinde vücut algısının önemli bir rolü vardır (Öksüz, 2012).

Çok boyutlu bir kavram olan beden algısı, psikolojik, biyolojik, toplumsal ve kültürel başta olmak üzere bir çok farklı bileşenden etkilenecek şekilde yinelenip değişmektedir. Başlangıç olarak çoğunlukla ergenlik döneminde meydana gelmektedir fakat öncesinde de ortaya çıkabilmektedir (Ata, Vural ve Keskin, 2014). Ergenlik dönemi kişinin vücudundaki farklılaşmanın en yoğun yaşandığı bir dönemdir. Ve bu dönemde kişi sıklıkla kendi vücudunu diğerleri ile kıyaslamakta ve bu konuda diğerlerinin görüşlerine yoğun şekilde önem vermektedir (Aslan, 2004).

Beden algısında sözel tepkilerinden başka ses tonu, mimikler, beden dili gibi çeşitli sözel olmayan tepkilerin de etkin bir rolü bulunmaktadır. Çünkü kişi sözel tepkilerin yanında sözel olmayan tepkiler ile diğerlerinin dış görünüşü hakkındaki fikirlerine ulaşabilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010).

Dış görünüşe verdiğimiz anlamlar zamanın koşullarına ve toplumsal yapıya göre farklılık göstermektedir (Aslan, 2004). Örneğin 17. Yüzyılda daha çok balıketli kadınlar beğenilirken 1960 yıllarından itibaren kadınların daha ince ve zayıf olmaları beklenmektedir (Özgür ve Uçar, 2020). Bu sebeple son yıllarda yeme bozuklukları ciddi anlamda artış göstermektedir (Aslan, 2004). Bu konuda medyanın etkisi

yadsınamaz biçimde büyük rol oynamaktadır. Medyada vücut ölçüleri çoğunlukla ince ve zayıf olarak karşımıza çıkmasından dolayı kişiler vücut ağırlıkları ve beden yapıları ile ilgili kaygı yaşamaya başlamaktadır. Bu sebeple kitle iletişim araçlarında zayıf ve ince olmanın özendirilmesi özellikle kadınların beden algıları üzerinde önemli ölçüde etkisi bulunmaktadır (Özgür ve Uçar, 2020).

Beden algısı yalnızca psikolojik bir olgu olmakla birlikte sosyolojik ve fiziksel dış görünüş ile de ilgili olduğu bilinmektedir. Kişilerin olumlu beden algısına sahip olduklarında davranış biçimlerinde de aynı şekilde pozitif bir tutum sergiliyor olmaları beden algısının özgüven ile benlik saygısının önemli bileşenlerinden biri olduğunu kanıtlamaktadır (Oktan ve Şahin, 2010).

Olumsuz beden algısının sonucunda kişi aşırı kilo kontrolü ile katı diyetler yapma, oruç tutma, ishal oluşturma, aşırı spor yapma gibi davranışlar sergilemektedir. Beden algısı çoğunlukla düşük özgüven, düşük benlik saygısı, kilo kaygıları, depresif ruh hali ve yeme bozuklukları ile birlikte görülebilmektedir (Ata, Vural ve Keskin, 2014).

### **Beden Algısını Etkileyen Faktörler**

Kişilerin yaş, cinsiyet, kilo gibi kişisel özelliklerinin yanında yetişmiş oldukları toplum yapısı beden algıları üzerinde etkili olmaktadır. Kişiler vücut yapılarını yaşamış oldukları toplumda idealize edilen vücut yapılarını esas alarak oluşturmak istemektedirler. Buna bağlı olarak sahip olmak istedikleri vücut yapısı için çeşitli kozmetik ürünlere ve estetik müdahalelere yönelmektedirler (Çiftçi, 2012). Toplumun güzellik algısını belirlemede büyük rolü olan medya kişilere olması gereken vücut yapısının ince ve zayıf bir beden olduğu konusunda yönlendirmektedir. Yapılan bir araştırma sonucunda moda, magazin, sosyal çevre gibi etmenlerin kişilerin beden algıları ve yeme tutumları üzerinde önemli etkilerinin olması sosyokültürel faktörlerin varlığına dikkat çekmektedir. Medya ve toplum ile kişilere ince ve zayıf olma gerekliliğini aşılması sonucunda bireylerin yeme davranışlarının etkilendiği, katı diyetlere yöneldikleri ve bu konuda baskı hissettikleri gözlemlenmiştir (Oğuz, 2005). Bireylerin vücutları hakkındaki düşünceleri olumlu olduğunda kendilerin olan saygılarının arttığı ve güvende hissettikleri görülmüş, olumsuz seyreden düşünceler olduğunda ise kişilerin kendilerini önemsiz ve güvensiz hissettikleri ortaya çıkmaktadır (Çiftçi, 2012).



Toplumsal normlara ve medyaya bakıldığında idealize edilen bedene ulaşma konusunda kadınlar erkeklere oranla daha fazla etkilenmekte ve bu konuda daha fazla çaba sarf ettikleri bilinmektedir. Bu sebeple beden algısı kadınlar ve erkekler için farklı anlamları ifade etmektedir. Kadınlar daha çok ideal bir bedene sahip olmanın toplum içindeki yerlerini değiştireceğini ve toplum içinde değer kazanacakları konusunda bir algı geliştirmişlerdir. Erkekler ise beden gücünün toplum içerisindeki konumlarını arttıracığı yönünde bir fikir geliştirmişlerdir. Özetle vücut algısı kavramı kadınlarda erkeklere göre daha fazla önem arz ettiği görülmektedir (Oğuz, 2005).

Beden algısı, kişinin dış görünüşünü diğerleri ile kıyaslamaya başladığı ve görünümüyle ilgili diğerlerinin fikirlerine yoğun önem verdiği ergenlik dönemi ile başlayıp gelişmektedir. Dolayısıyla bu dönemde beden algısına olan hassasiyet artmaktadır (Aslan, 2004). Bireyin beden algısı üzerinde etkili olan bir diğer faktör ise kişinin kilosudur. Yapılan araştırmalar yüksek kiloya sahip kişilerin beden algıları ile problem yaşamaya daha müsait ve beden memnuniyetsizliklerinin daha fazla olduğunu göstermektedir (Demir, 2006). Beden kitle indeksleri yüksek olan obez bireyler bedenlerini diğerlerinden farklı ve gülünç olduğu algısına sahiptirler ve bu sebeple sosyal ortamlardan kaçınma davranışı gösterebilmektedirler. Vücutlarının başkaları için tuhaf, gülünç, farklı olduğunu düşünmeleri bu kişilerin benlik saygılarında, özgüvenlerinde düşüş meydana gelmektedir bu da kişilerin depresyona daha yatkın olmalarına sebep olmaktadır. Dolayısıyla beden kitle indeksi yüksek kişilerin psikopatolojik rahatsızlıklara daha meyilli oldukları söylenebilmektedir (Özgür, Gümüş ve Palaz, 2008).

Kişilerin beden algılarını etkileyen bir diğer faktör ise kişilerin benlik saygılarıdır. Benlik saygısı kavramı bireyin kendisini değerlendirerek ortaya çıkardığı benlik kavramından memnun olma veya olmama hali, kişinin kendisini olduğundan aşağı veya yukarı görmeksizin kendisini değerli, saygı duyulan, sevmeye veya beğenilmeye değer biri olarak görmesi şeklinde tanımlanabilmektedir. Beden algıları bozuk olan kişilerin genellikle özsaygılarının düşük olduğu görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin sık sık katı diyetler uygulamaları beden algısı kavramında benlik saygısının önemini vurgulamaktadır (Demir, 2006).

## İlgili Araştırmalar

Womble vd. (2001) tarafından kişisel bildirim anketi ile seçilen erkek ve kadınlardan oluşan diyet yapan 808 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada kişilerin duygusal duygurumlarının yeme davranışlarını şekillendirdiği görülmektedir. Araştırmanın sonucunda düşük kiloya veya normal kiloya sahip katılımcıların olumsuz duygudumun varlığında daha az yeme davranışı sergiledikleri, normalden daha fazla kiloya sahip katılımcıların ise yeme davranışlarında artış meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Chua, Touyz ve Hill (2004) tarafından yapılan çalışma Avusturalya’da bulunan bir obezite kliniğinde tıknırcasına yeme eylemi devam eden obezite tanısı almış bir grup kadın üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada, katılımcılara önce açlık duygusu uyandıran bir diyet uygulanmıştır. Daha sonra, bazı katılımcılara stresli bir görev verilerek olumsuz ruh hali uyandırılmıştır. Diğer katılımcılar ise stres altında olmayan bir kontrol grubunu oluşturmuştur. Daha sonra, tüm katılımcılar aynı miktarda yiyecek sunumu yapılmıştır ve yiyecek tüketimleri ölçülmüştür. Sonuçlar, stres altında olan katılımcıların daha fazla yemek yediklerini ve daha fazla kalori alımı gerçekleştirdiklerini göstermiştir. Ayrıca, stres altındaki katılımcıların daha fazla yağ ve şeker içeren yiyecekleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda olumsuz duygudurumu mevcut obez kadınların başa çıkma davranışı olarak daha çok yemek yeme davranışı gösterdikleri bulunmuştur.

Kostanski, Fisher ve Gullone (2004) tarafından Avusturalya’nın Victoria eyaletinde bulunan 508 kadın ile 448 erkek olmak üzere toplam 966 katılımcı ile yürütülen bir araştırmada katılımcıların çocukluk ve gençlik yıllarında beden algısından hoşnutsuzluğun nedenleri üzerine çalışmışlardır. Araştırma verilerine göre beden algısındaki hoşnutsuzluğun kişilerin vücut kitle indeksleri ile cinsiyetlerine göre farklılaştığı görülmüştür. Kadın katılımcılarda kilolarına bağlı olarak beden algılarının farklılaştığı ve kişilerin daha ince bir görünüme sahip olmak istedikleri, erkek katılımcılarda ise kilolu kişilerin kilo vermek istedikleri, daha zayıf kişilerin ise kalıplı görünmek istedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Smith, Simmons, Flory, Annus ve Hill (2007) tarafından yemek yemenin kişinin negatif duygudurumunu azalttığı ve pozitif duygudurum yarattığını düşünen 12-18 yaş aralığında bulunan 928 ergen denek üzerinde yürütülmüştür. Denek grubu 3 yıl boyunca gözlem altında tutulmuştur. Gözlem altında incelenen ergenlerin düşünceleri sürecin başında yemek yeme davranışının negatif duygudurumu azalttığı

ve pozitif duygudurum yarattığı yönündedir. Ve 3 yıllık süre sonunda araştırmanın sonucunda yemek yeme davranışının pozitif duygudurum yaratarak negatif duygudurumu azalttığı düşüncesine sahip olan ergenlerin bu düşünceye sahip olmayan diğer kişilere kıyasla daha fazla tıknırcasına yeme eylemi sergiledikleri bulunmuştur.

Kostanski ve Gullone (2007) tarafından Avusturalya’da bulunan 5. Ve 6. Sınıf 431 ortaokul öğrencisinin katılım sağladığı bir araştırmada alay edilmenin kişilerin benlik algıları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise çok kilolu ve çok zayıf şeklinde nitelendirilen öğrencilerin diğerlerine oranla daha çok alay edildiği ve bu sebeple beden algıları olumsuz etkilendiği saptanmıştır.

Avena, Rada ve Hoebel (2008) tarafından Amerika Birleşik Devletleri’ndeki New Jersey Üniversitesi’nde fareler üzerinde yapılan bir araştırmada yaklaşık bir ay boyunca deneklere haftanın her günü 12 saat boyunca şekerli solüsyon verilmiştir. Yapılan davranışsal testler ile laboratuvar testlerin sonucunda farelerin bağımlı kişilere benzer biçimde tıknırcasına yeme davranışı gösterdikleri ve haftanın her günü 12 saat boyunca maruz kaldıkları şekerli solüsyonun kesilmesi sonucunda yoksunluk belirtileri sergiledikleri görülmüştür.

Goossens ve diğerleri (2009) tarafından kilolu olan ve bu konuda tedavi olmak isteyen 115 kişi ile tedavi olmak istemeyen 73 kişi üzerinde çalışma yürütmüştür. Çalışmada yarı yapılandırılmış bir klinik görüşme ve kişisel bildirim anketleri kullanılmıştır. Yürütülen çalışmada kişilerde anksiyete ve depresyon gibi negatif duygudurumun varlığı ile kişinin yeme eylemi üzerinde bir kontrol güçlüğüne bulunması ve bu sebeple duygudurumlarını düzenleme amacıyla yeme davranışında artış görüldüğü ve bu kişilerde depresyon görülme sıklıklarının da arttığı sonucuna varılmıştır.

Bohon, Stice ve Burton (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bulimik patolojinin sürekliliği ile ilgili faktörleri belirlemek için Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Multidimensional Perfectionism Scale, Eating Disorder Examination Questionnaire, Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale ve Barratt Impulsivity Scale ölçekleri kullanılarak Bulimia Nervoza tanısı almış 96 kadın üzerinde bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada BN tanısı almış kişileri bir yıl boyunca gözlemlemiştir. Bir yıllık takip sürecinin sonunda BN tanısı almış kişilerde tıknırcasına yeme davranışının tekrarladığı görülmüştür. Nedeninin ise

yemek yeme davranışının kişileri rahatlattığı, olumsuz duygularla baş etmede yaşadıkları güçlükleri hafifletmesi olarak bulunmuştur.

Claes vd. (2011) tarafından yeme bozukluğu bulunan 61 kadın katılımcı ile bir araştırma yürütülmüştür. Çalışmada 61 katılımcı üzerinde sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin özellikleri ile birlikte kişilerin sosyal görünüş kaygıları, depresyon, anksiyete, kuşku duyma gibi kişilik özellikleri araştırılmaktadır. Araştırma verilerinin sonucunda sosyal görünüş kaygısı ölçeği kişilerin görünüşleri ile ilgili yaşadıkları kaygıları ölçmek için ideal bir ölçek olduğu saptanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile beden kitle indeksi, zayıflık ve beden hoşnutsuzluğu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin varlığı saptanmıştır. Araştırmanın diğer sonuçlarından biri de depresyon ve anksiyete gibi duygusal sorunlar ve kuşku duyma gibi kişilerarası problemler ile de anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Belçika’da yapılan bir araştırmada Blumia Nervoza tanısı almış 30 kadın ve herhangi bir yeme problemi olmayan 40 kadın olmak üzere toplam 70 katılımcının bulunduğu bir araştırma yürütülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre Blumia Nervoza tanısı alan kadınların herhangi yeme problemi bulunmayan kadınlara göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Koskina ark. 2011).

Çiftçi (2012) tarafından yürütülen çalışmada 2010-2011 yıllarında Süleyman Demirel Üniversitesi’nde birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin beden algısı ile yeme tutumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise üniversite öğrencilerinin beden algıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmışken, kız öğrencilerin beden algıları erkek öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu bulunmuş ve normal kiloda olan katılımcıların da beden algısı puanları daha yüksek olduğu verileri saptanmıştır. Araştırmanın diğer sonuçlarına bakıldığında karşı cinsin zayıf kategorisine soktuğu kişilerin daha fazla öğün atladıkları, kilolu kategorisine soktukları kişilerin ise tümünün öğünlerini atladıkları görülmüştür. Kişinin sosyal çevresi ve sosyal medya gibi kitle iletişim araçlarının beden algısı üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda kişilerin romantik ilişkilerinin başlamasında bir ön koşul olan beğenilme arzusunun da beden algısı üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur.

Caccavale, Farhat ve Iannotti (2012) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde bulunan ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların beden algıları, kiloları ile sosyal ortamlara katılım sağlama düzeyleri

incelenmiştir. Araştırmaya 6909 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma verilerine göre kişilerin vücut ağırlıklarının artması ile beden algılarında düşüş meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Erkek katılımcıların aksine kilosu yüksek kadın katılımcıların sosyal ortamlara katılımları beden algıları üzerinde dengeleyici bir etkisi gözlemlenmiştir. Buna ek olarak kilolu kadınlarda sosyal ortamlara katılımlarının artması ile kiloya bağlı beden memnuniyetsizliğinin düşüş gösterdiği saptanmıştır.

Kang, Johnson ve Kim (2013) tarafından çalışma Kore’de bulunan yaşları 18 ile 31 aralığında olan toplam 310 kadın üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bir araştırma yürütmüştür. Çalışmanın konusunu sosyal görünüş kaygısı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri doğrultusunda nevrozizm, mükemmeliyetçilik ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Hamurcu (2014) tarafından, <https://www.diyetkolik.com/> adresli internet sitesi üzerinden seçtiği beden kitle indeksi 18,50’nin üzerinde olan 816 kişinin katılımı ile katılımcıların beden kitle indekslerine göre obez bireylerde benlik saygısı ile beden algısını inceleyen bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın verilerine göre beden kitle indeksi kişilerin benlik saygısı ile beden algılarının düşük olmasında etkisi olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer sonucu ise kişilerin yaş değişkeninin benlik saygısına etki ettiği ve benlik saygısı düşük olanların yaş ortalamaları, benlik saygısı yüksek olanlara göre daha düşük olduğu şeklinde saptanırken, yaşın beden algısı üzerinde etkisinin bulunduğu görülmektedir. Beden algısı düşük olanların yaş ortalamalarının, beden algısı yüksek olanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bakalim ve Taşdelen- Karçkay (2016) tarafından Uşak Üniversitesi’nde öğrenim gören 431 kadın ve 310 erkek üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen bir başka çalışmada beden memnuniyetinin kendine güven ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi üzerindeki aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma verilerine göre toplam örneklem için beden memnuniyetlerinin kendine güven yaklaşımı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Özteke Kozan ve Hamarta (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın örneklemini bir kamu üniversitesinde Pdr, Özel Eğitim, Okul Öncesi, İlköğretim ve ortaöğretim ve İngilizce öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 181’i kadın, 164’ü erkek olmak üzere toplam 354 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada beliren yetişkinlik döneminde bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısının vücut algısı baş etme stratejileri üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır.

Araştırmaya 345 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın verilerine göre kişilerin bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı puanları ile vücut algısı baş etme stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ve katılımcıların bağlanma stillerinin görünüşü düzeltme ve kaçınma, sosyal görünüş kaygısının da vücut algısı baş etme stratejilerinin önemli ölçüde yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Trekes ve Eggermont (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaşları 9 ile 14 arasında bulunan 39 farklı okulda öğrenim gören adölesan dönemdeki kişiler üzerinde 6 aylık aralıklarla boylamsal bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile görünüm odaklı dergilere maruz kalma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre kişilerin görünüm odaklı dergilere maruz kalmasının sonucunda ideal bedene özenme ile sosyal ödüllerin de çekiciliğe yüklenmesi ile birlikte sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ahmed ve Sayed (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergen bireyler üzerinde çalışılmıştır. Araştırma obezitenin en çok görüldüğü Afrika ülkelerinden biri olan Mısır'da gerçekleşmiştir. Kahir'deki devlet okullarından rastgele seçilmiş yaşları 11 ve 18 arasında olan toplam 801 katılımcının yeme bağımlılığı ile vücut kitle indeksleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda vücut kitle indeksi ile yeme bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır.

Eşiyok Sönmez ve Özgen (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Türkiye ve İngiltere'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beden algısı ile ilgili düşünce yapılarının medyadan etkilenme düzeylerini inceleyen bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya Türkiye'den Gazi Üniversitesi'nden öğrenim gören 381 ve İngiltere'den Leeds Beckett Üniversitesi'nde öğrenim gören 235 öğrencinin katılımı ile toplamda 616 katılımcı katılmıştır. Ve araştırmanın sonucunda iki ülke karşılaştırıldığında ideal beden algısına ilişkin anlamlı düzeyde farklar saptanmıştır. Ayrıca araştırma bulgularına göre kişilerin medyadan yoğun şekilde etkilenerek ideal ölçülerde gösterilen ünlüler ile kendilerini kıyaslama davranışı göstererek onları örnek aldıkları görülmüştür. İki ülkenin beden algısı değerlerine bakıldığında İngiltere'nin ortalama değeri daha yüksek bulunmuştur. İngiltere'de yaşayan bireyler medyadan daha fazla etkilenmektedir.

Makas ve Çelik (2018) tarafından yürütülen çalışma uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 17 ile 31 yaş aralığında bulunan, 273'ü kadın, 108'i erkek

olmak üzere toplam 381 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bir araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın verilerine göre erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Toprak ve Saraç (2018) tarafından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavı'na başvururan 108 kadın ve 171 erkek sporcunun katılım sağladığı toplamda 279 katılımcı ile yürütülen çalışmada kadın ve erkek sporcuların sosyal görünüş kaygısı ile fazla kilolu kişiler hakkındaki tutum ve yargıları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre ise sosyal görünüş kaygısı puanlarının kadın ve erkek sporcularda anlamlı şekilde farklılık gösterdiği ve fazla kilolu bireylere karşı olumsuz tutum ve yargılarda kadınların daha fazla bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Toprak ve Saraç, 2018).

Genel (2018) tarafından Üsküdar Üniversitesinde öğrenim gören 150 öğrenci ile yürütülen araştırmada, üniversite öğrencilerinin yeme bağımlılığı, vücut algısı ve dürtüsellik düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda diyet yapma davranışına baş vuran ve geçmişte madde kullanım öyküsü bulunmayan kişilerin vücut algısının düşük olduğu görülmüştür. Yeme bağımlılıkları ise alkol kullanım ile birlikte artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gürsoy (2018) tarafından Haliç Üniversitesi ile İstanbul Kültür Üniversitesi'nde öğrenim gören 300 katılımcı ile yapılmış olan araştırmada genç erişkenlerin bağlanma stilleri, dürtüsellik düzeyleri ile yeme bağımlılığının ilişkisinin araştırıldığı çalışma sonucunda genç erişkin bireylerin bağlanma stilleri ve yeme bağımlılıkları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunmadığı ancak genç erişkinlerin dürtüsellik düzeyleri ile yeme bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yeme bağımlılığı ile dürtüsellikleri arasındaki ilişkide yeme bağımlılığı bulunan genç erişkinlerin dürtüsellik düzeyleri yeme bağımlılığı olmayanlara göre daha fazla olduğu sonucu çıkmıştır

Imperatori vd. (2023) tarafından İtalya'da bulunan 395 kadın ve 123 erkek olmak üzere toplam 518 katılımcı ile yürütülen araştırmada yeme bağımlılığı ile vücut algısının ilişkisine bakılmıştır. Katılımcılara yeme bağımlılığı, beden memnuniyetsizliği, tıknırcasına yeme, depresif belirtiler, duygudurum üzerinde kontrol kaybı ve demografik bilgilerine yönelik anketler yapılmıştır. Araştırma verilerine göre diğer değişkenlerin etkilerinden bağımsız olarak kişilerin vücut

zelliklerinden memnuniyetsiz olmaları ile yeme bağımlılıkları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığı sonucuna ulaşılmıştır.

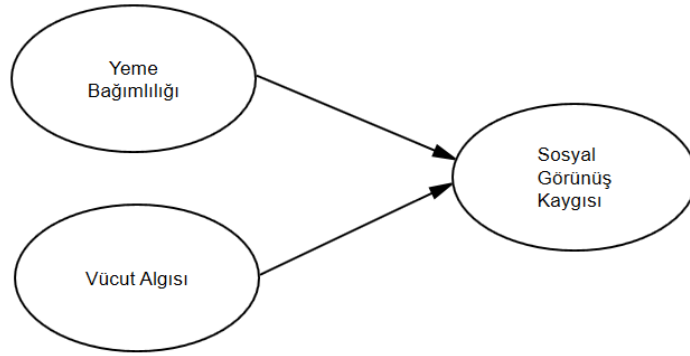


## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada diyet yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısının yeme bağımlılığı ve beden algısı ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunmaksızın inceleyen ve neden sonuç belirtilerini belirlemek için yapılan nicel araştırma yöntemidir (Kadıoğlu Ateş ve Mazı, 2017).



Şekil 1. Araştırma modeli

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini diyet yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Çanakkale Diyetisyen Nihan Olgun, Kayseri Diyetisyen Nur Tatlıoğlu, Konya Diyetisyen Ayşe Ural Güdül, İstanbul Diyetisyen Simay Duvan, Aydın İstanbul Diyetisyen İrem Özkan, İstanbul Diyetisyen Büşra Topçu, Sivas Diyetisyen Hilal Demirgil, Eskişehir Diyetisyen Kader Ardiç ile çevrimiçi anket sistemi Google Form ile ve diyetisyene gitmeyen katılımcılar Nazilli Fıtspor Center'dan yüz yüze seçkisiz örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 453 diyet yapan katılımcıdan oluşturulmuştur. Bu yöntem sınırlı verilerin maksimum düzeyde kullanılması adına bilgi açısından zengin durumların

derinlemesine incelenmesini sağlar. Araştırmacı bu örnekleme yöntemini kullanırken örneklem seçiminde öznel davranabilmektedir (Korkmaz, 2020).

Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1.

*Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	371	81,90
Erkek	82	18,10
<b>Yaş grubu</b>		
18-24 yaş	107	23,62
25-31 yaş	172	37,97
32-38 yaş	97	21,41
39 yaş ve üstü	77	17,00
<b>Eğitim Durumu</b>		
Lise ve altı	106	23,40
Üniversite	263	58,06
Lisansüstü	84	18,54
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	219	48,34
Evli	214	47,24
Boşanmış	20	4,42
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışan	328	72,41
Çalışmayan	125	27,59
<b>Gelir Düzeyiniz</b>		
0-1 asgari ücret	76	36,54
1-2 asgari ücret	60	28,85
2-3 asgari ücret	42	20,19
3-4 asgari ücret	30	14,42
<b>Herhangi bir psikolojik rahatsızlık</b>		
Var	24	11,71
Yok	181	88,29
<b>Diyetisyene gitme durumu</b>		
Evet	99	47,60

Tablo 1’de katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %81,90’ının kadın, %18,10’unun erkek olduğu, %23,62’sinin 18-24 yaş arası, %37,97’sinin 25-31 yaş arası, %21,41’inin 32-38 yaş arası, %17’sinin 39 yaş ve üzeri yaş grubuna mensup, %23,40’ının lise mezunu veya daha alt eğitim seviyesine sahip, %58,06’sının üniversite mezunu, %18,54’ünün lisansüstü mezunu olduğu, %48,34’ünün medeni durumunun bekar, %47,24’ünün medeni durumunun evli, %4,42’sinin medeni durumunun boşanmış olduğu, %72,41’inin çalışan, %27,59’unun çalışmayan bireyler olduğu, %36,54’ünün gelirinin 0-1 asgari ücret, %28,85’inin gelirinin 1-2 asgari ücret, %20,19’unun gelirinin 2-3 asgari ücret, %14,42’sinin gelirinin 3-4 asgari ücret düzeyinde olduğu, %11,71’inin psikolojik bir rahatsızlığının olduğu, %88,29’unun herhangi bir psikolojik rahatsızlığının olmadığı, %47,60’ının diyetisyene gittiği, %52,40’ının diyetisyene gitmediği görülmüştür.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada, Aydınlatılmış Onam Formu ve Bilgilendirme Formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, vücut ağırlıkları, diyetisyene gidip gitmedikleri vb. konulara ilişkin toplamda on 13 yer almaktadır. (Ek-3)

### ***Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği***

Orijinal adı Social Appearance Anxiety Scale – SAAS olan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Hart ve arkadaşları (2008) tarafından kişinin dış görünüşü ile ilgili endişelerini değerlendirmeye yönelik geliştirilen bir ölçektir. Ölçek 5’li likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun şeklinde cevaplandırılan toplam 16 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin 1. Sorusu tersten kodlanmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden alınan bir puan kişinin

sosyal görünüş kaygısını ölçmek için tek başına yeterli bulunmaktadır. Kişinin ölçekten elde ettiği puan arttıkça sosyal görünüş kaygısı da aynı oranda artmaktadır. Orijinal ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması üç büyük üniversite öğrenci grupları üzerinde yapılmıştır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa değeri üç örneklem için sırası ile .94, .95 ve .94 şeklinde saptanmıştır. Daha sonra 100 kişiden oluşan bir örneklem ile test tekrar test güvenirlik çalışması bir ay arayla iki kez yapılmıştır ve güvenirlik katsayısı .84 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Tayfun Doğan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma 340 kişilik üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubu üzerinde yürütülmüştür. Çalışma sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93, test tekrar test güvenirlik katsayısı .85, test yarılama yöntemi sonucunda güvenirlik katsayısı ise .88 şeklinde bulunmuştur (Doğan, 2010; Ek-4)

### ***Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ)***

Yale yeme bağımlılığı ölçeği 2009 yılında Gearhardt ve arkadaşları tarafından kişilerin son 12 ay içerisinde yüksek oranda yağ/şeker bulduran ve kişide bağımlılık oluşturabilecek besinlerin olası risk faktörlerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek kişilerin yeme tutumlarını madde bağımlılığı semptomlarıyla inceleyen 27 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin 25. maddesi likert tipi ile cevaplanan 26. maddesi ise bireyler tarafından cevaplanan bireylerin yeme davranışları ile beslenme alışkanlıkları ile ilişkili maddelerdir. Ölçeğin iki puanlama metodu vardır; kişi yeme bağımlılığı ölçütlerini barındırıyor diyebilmek için semptomlardan en az bir tanesini karşılıyor olması, kişiye yeme bağımlılığı tanısı koyabilmek için de son 12 ay içinde semptomlardan 3 veya daha fazlasını barındırıyor olmalıdır ve klinik bir bozulma eşlik etmektedir. Gearhardt ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin İç tutarlılık- Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Gearhardt vd., 2009). Ölçeği Bayraktar ve arkadaşları tarafından 2012 yılında Türkçeye çevrilmiştir. Bayraktar ve arkadaşları tarafından yapılan güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach's Alfa değeri 0,93 olarak bulunmaktadır (Bayraktar vd., 2012). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Sevinçer ve arkadaşları tarafından Bariatrik cerrahi hastaları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda İç tutarlılık – Cronbach alfa katsayısı 0.859 olarak belirlenmiş ve ölçeğin geçerliliği ve güvenirliği güçlü bulunmuştur (Sevinçer vd., 2015; Ek-5)

### ***Beden Algısı Ölçeği***

Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan Beden Algısı Ölçeği Secard ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireyin 40 ayrı beden bölümünden veya işlevlerinden (kol, bacak, çene, yüz veya işlevleri, cinsel faaliyet düzeyleri) hoşnut olma düzeylerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek iki bölümden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte ilk bölüm vücut bölümlerini ve işlevlerini kapsayan 46 sorudan oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda Cronbach – İç tutarlılık katsayıları birinci bölüm için .81, ikinci bölüm için ise .90 olarak saptanmıştır (Secord ve Jounard, 1953).

Beden algısı ölçeğinin ülkemizdeki geçerlik güvenilirlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu 40 sorudan oluşan 5’li likert tipli (5. Çok beğeniyorum, 4. Oldukça beğeniyorum, 3. Kararsızım, 2. Pek beğenmiyorum, Hiç beğenmiyorum) cevap anahtarına sahiptir. Kişiler ölçekten tek bir puan elde edebilmektedirler. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 200, en düşük puan ise 40 puandır. Dolayısıyla bireyin ölçekten aldığı toplam puan artış gösterdikçe bedeni ve işlevlerinden memnun olma düzeyi de artmaktadır. Geçerlik güvenilirlik çalışması 200 katılımcıdan oluşan bir öğrenci grubu ile yapılmıştır. Çalışma sonucunda ölçeğin Cronbach – İç tutarlılık katsayısı 0.9 şeklinde bulunmuştur (Hovardaoğlu, 1993; Ek-6)

### **Veri Toplama Süreci**

Araştırmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’na yapılan başvuru sonucunda 28.12.2022 tarihinde YDÜ/SB/2022/1370 numaralı izin alınmıştır. Veriler toplanırken katılımcılara çalışmanın amacı, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, çalışmanın tamamen bilimsel amaç doğrultusunda gerçekleşeceği bilgisi verilmiştir. Veri toplama aracı olarak çevrim içi anket sistemi Google Form ile yüz yüze anket uygulanmıştır. Anketler, Diyetisyen Nihan Olgun, Diyetisyen Nur Tatlıoğlu, Diyetisyen Ayşe Ural Güdül, Diyetisyen Simay Duvan, Diyetisyen İrem Özkan, Diyetisyen Büşra Topçu, Diyetisyen Hilal Demirgil, Diyetisyen Kader Ardıç ile çevrimiçi (whatsapp,email vb.) ve Nazilli Fitspor Center’da diyet yapan bireylere yüzyüze gerekli izinler ve iletişim bilgileri alınarak iletilmiştir. Veriler gönüllülük esasına bağlı olacak şekilde toplanmıştır. Anketlerin yanıtlama süresi ortalama olarak 10-15 dakika sürmüştür.

### **Verilerin İstatistiksel Analizi**

Araştırma verileri istatistiksel olarak analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 27.0 yazılımı kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan Yale Yeme Bağımlılığı Testi, Vücut Algısı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine verdikleri yanıtların güvenilirliği için Cronbach Alfa testi yapılmış olup elde edilen alfa katsayıları Yale Yeme Bağımlılığı Testi için alfa 0,913, Vücut Algısı Ölçeği için 0,934 ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği için 0,953 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiş olup, Yale Yeme Bağımlılığı Testi, Vücut Algısı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarına ait betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 2.'de katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi, Vücut Algısı Ölçeği Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının normallik testleri verilmiş olup, Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılım göstermediği belirlenmiş olmasına rağmen çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1,5$  arasında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyduğu kabul edilmiş ve parametrik testler kullanılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre çarpıklığın ve basıklığın  $\pm 1,5$  arasında olması verilerin normal dağılıma yakınsadığını gösterir. Ancak bağımsız değişkende 30'un altında gözlem değerine sahip kategorilerin olması durumuna non-parametrik testler kullanılmıştır.

Araştırmada iki grup karşılaştırılırken t testi, ikiden fazla grup karşılaştırılırken ANOVA (nonparametrik alternatifi Kruskal-Wallis) kullanılmıştır.

Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi, Vücut Algısı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlar için Pearson testi uygulanmıştır. Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı ve Vücut Algısı Ölçeği puanlarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarını yordama durumu çok değişkenli doğrusal regresyon analiziyle incelenmiştir.

Tablo 2.

*Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi, Vücut Algısı Ölçeği Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri*

	Kolmogorov-Smirnov				
	İstatistik	sd	p	Çarpıklık	Basıklık
Yale Yeme Bağımlılığı Testi	0,086	453	0,000*	-0,404	0,602
Vücut Algısı Ölçeği	0,042	453	0,050	-0,161	0,083
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	0,088	453	0,000*	-0,331	0,646

Tablo 3.

*Katılımcıların Antropometrik Ölçümleri*

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
<b>Boy uzunluğu (cm)</b>	453	166,83	7,70	150,00	190,00
<b>Vücut ağırlığı (kg)</b>	453	71,64	15,66	42,00	133,00
<b>BKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	453	25,65	4,83	14,53	50,39
<b>Hedeflenen vücut ağırlığı (kg)</b>	453	62,40	11,42	42,00	110,00

Tablo 3'te araştırmaya dahil olan katılımcıların antropometrik ölçümleri verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılanların boy uzunluğu ortalamasının 166,83±7,70 cm, minimum 150, maksimum 190 cm olduğu, katılımcıların vücut ağırlığı ortalamasının 71,64±15,66 kg, minimum 42, maksimum 133 kg olduğu, katılımcıların BKİ değeri ortalamasının 25,65 kg/m<sup>2</sup>, minimum 14,53, maksimum 50,369 kg/m<sup>2</sup> olduğu, katılımcıların hedefledikleri vücut ağırlığı ortalamasının ise 62,40±11,42 kg, minimum 42, maksimum 110 kg olduğu belirlenmiştir.

### Çalışma Planı

Araştırmanın ilk aşamasında Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği ve Vücut Algısı Ölçeği geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan ölçek izinleri alınmıştır. Ölçek izinleri “ölçek izinleri” bölümünde yer almaktadır.	Ekim 2022
---	-----------

<p>Araştırmanın ikinci aşamasında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul İzni alınarak araştırmaya başlanmıştır. Etik Kurul İzni “Etik Kurul Onayı” kısmında yer almaktadır.</p>	<p>Aralık 2022</p>
<p>Yapılan çalışmanın üçüncü aşamasında, araştırmanın evrenini oluşturan, diyet yapan bireylere ulaşmak amacıyla, Aydınlatılmış Onam Formu, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği içeren anket formları, Google Form üzerinden çevrimiçi olarak ayrıca yüz yüze toplanacak şekilde düzenlenmiş olup katılımcılara ulaştırılmıştır.</p>	<p>Şubat 2022</p>
<p>Kavramsal temeller ve ilgili alan yazının incelenmesi.</p>	<p>Mart 2023</p>
<p>Örneklem grubundan elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.</p>	<p>Nisan 2023</p>



## BÖLÜM IV

### Bulgular ve Yorumlar

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

Tablo 4.

*Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Karşılaştırma Sonuçları*

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	t / F	p	Fark
<b>Cinsiyet</b>								
Kadın	371	38,49	16,40	16	80	0,488	0,626	
Erkek	82	37,52	14,79	16	76			
<b>Yaş grubu</b>								
18-24 yaş <sup>1</sup>	107	40,90	17,03	16	77	10,149	0,000*	1>3
25-31 yaş <sup>2</sup>	172	41,61	16,53	16	80			2>3
32-38 yaş <sup>3</sup>	97	35,33	15,01	16	80			1>4
39 yaş ve üstü <sup>4</sup>	77	31,10	11,90	16	61			2>4
<b>Eğitim Durumu</b>								
Lise ve altı	106	37,96	14,43	16	75	1,710	0,182	
Üniversite	263	39,31	16,86	16	80			
Lisansüstü	84	35,62	15,54	16	76			
<b>Medeni Durum<sup>a</sup></b>								
Bekar <sup>1</sup>	219	40,66	17,11	16	80	7,033	0,030*	1>2
Evli <sup>2</sup>	214	36,05	14,58	16	80			1>3
Boşanmış <sup>3</sup>	20	36,85	17,63	17	80			
<b>Çalışma Durumu</b>								
Çalışan	328	37,65	16,00	16	80	-1,418	0,157	
Çalışmayan	125	40,05	16,34	16	77			
<b>Gelir Düzeyiniz</b>								
0-1 asgari ücret	76	37,42	15,64	16	76	0,633	0,594	
1-2 asgari ücret	60	40,68	16,60	16	79			
2-3 asgari ücret	42	40,02	15,25	16	80			
3-4 asgari ücret	30	37,37	16,04	16	76			
<b>Herhangi bir psikolojik rahatsızlık<sup>a</sup></b>								
Var	24	46,75	16,52	16	78	-2,610	0,009*	
Yok	184	38,12	15,50	16	80			
<b>Diyetisyene gitme durumu</b>								
Evet	99	39,16	15,70	16	80	0,244	0,808	
Hayır	109	38,62	16,08	16	78			

\* $p < 0,05$  a: Nonparametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 4’te katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları karşılaştırma sonuçları Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılarak verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılanların yaş grubu, medeni durumu, ve psikolojik rahatsızlığının olması durumuna göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Uygulanan ileri analiz Tukey testi sonucunda Yaşı 32-38 arasında olan ve yaşı 39 ve daha fazla olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, yaşı 18-24 arasında olan ve 25-31 arasında olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Medeni durumu bekar olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, medeni durumu evli olan ve medeni durumu boşanmış olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Psikolojik bir rahatsızlığı olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, psikolojik herhangi bir rahatsızlığı bulunmayan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerinden cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi ve diyetisyene gitme durumları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi ve diyetisyene gitme durumlarına bakılmaksızın Görünüş Kaygısı Ölçeğinden benzer puanlar aldıkları görülmüştür.

Tablo 5.

*Katılımcıların BKİ Sınıflaması ve Bedeni Değerlendirme Şekline Göre Dağılımı*

	<b>Sayı (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>BKİ Sınıflaması</b>		
Zayıf	13	2,87
Normal	216	47,68
Hafif kilolu	151	33,33
Obez	73	16,11
<b>Bedenini değerlendirme şekli</b>		
Zayıf	21	4,64
Normal	203	44,81
Kilolu	179	39,51
Çok kilolu	50	11,04

Tablo 5’de katılımcıların BKİ sınıflaması ve bedeni değerlendirme şekline göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %2,87’sinin BKİ sınıflamasına göre zayıf, %47,68’inin BKİ sınıflamasına göre normal, %33,33’ünün BKİ sınıflamasına göre hafif kilolu, %16,11’inin BKİ sınıflamasına göre obez olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların %4,64’ünün bedenini zayıf, %44,81’inin bedenini normal, %39,51’inin bedenini kilolu, %11,04’ünün bedenini çok kilolu olarak değerlendirdiği görülmüştür.

Tablo 6.

*Katılımcıların BKİ Sınıflaması Ve Bedeni Değerlendirme Şekline Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Karşılaştırma Sonuçları*

	n	$\bar{x}$	s	SO	X <sup>2</sup>	p	Fark
<b>BKİ Sınıflaması</b>							
Zayıf <sup>1</sup>	13	38,46	20,42	214,00	31,082	0,000*	1<4
Normal <sup>2</sup>	216	34,37	15,15	192,81			2<3
Hafif kilolu <sup>3</sup>	151	41,17	15,76	253,66			2<4
Obez <sup>4</sup>	73	44,04	16,12	275,32			
<b>Bedenini değerlendirme şekli</b>							
Zayıf <sup>1</sup>	21	36,57	17,88	207,90	44,714	0,000*	1-4
Normal <sup>2</sup>	203	33,20	14,05	184,31			2-3
Kilolu <sup>3</sup>	179	41,93	15,48	260,64			2-4
Çok kilolu <sup>4</sup>	50	46,82	18,66	287,93			

\* $p < 0,05$

Tablo 6’da katılımcıların BKİ sınıflaması ve bedeni değerlendirme şekline göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları karşılaştırma sonuçları Kruskal Wallis testi yapılarak verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin BKİ sınıflamasına göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Yapılan ileri analiz Tukey testi sonucunda BKİ sınıflandırmasına göre obez olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, BKİ sınıflandırmasına göre zayıf olan ve normal olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş ve BKİ sınıflandırmasına göre hafif kilolu olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, BKİ sınıflandırmasına göre normal olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin bedenlerini değerlendirme şekillerine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ( $p < 0,05$ ). İleri analiz Tukey testi sonuçlarına göre bedenini çok kilolu olarak değerlendiren bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, bedenini zayıf olarak ve normal olarak değerlendiren bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı

Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, bedenini kilolu olarak değerlendiren bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, bedenini normal olarak değerlendiren bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 7.

*Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları*

	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği</b>	453	38,31	16,11	16	80

Tablo 7’de katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılanların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden ortalama  $38,31 \pm 16,11$  puan, minimum 16, maksimum 80 puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 8.

*Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi Puanları*

	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
İstenilenden daha fazla tüketilen yiyecekler	453	0,96	0,18	0	1
Önlenemeyen arzular ve başarısız denemeler	453	0,97	0,17	0	1
Elde etmek ve düzeltmek için uzun zaman gerekenler	453	0,86	0,34	0	1
Önemli aktiviteler	453	0,48	0,50	0	1
Sonuçları bilinmesine rağmen devam edilenler	453	0,57	0,50	0	1
Yiyeceğe karşı tolerans	453	0,81	0,39	0	1
Karakteristik semptomlar	453	0,82	0,38	0	1
Halsizlik ve sıkıntının klinik bulguları	453	0,75	0,43	0	1
<b>Yale Yeme Bağımlılığı Testi</b>	453	6,23	1,59	0	8

\* $p < 0,05$ 

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin Yale Yeme Bağımlılığı Testine ait “İstenilenden daha fazla tüketilen yiyecekler” boyutundan ortalama  $0,96 \pm 0,18$  puan, minimum 0, maksimum 1 puan, “Önlenemeyen arzular ve başarısız denemeler” boyutundan ortalama  $0,97 \pm 0,17$  puan, minimum 0, maksimum 1 puan, “Elde etmek ve düzeltmek için uzun zaman gerekenler” boyutundan ortalama  $0,86 \pm 0,34$  puan, minimum 0, maksimum 1 puan, “Önemli aktiviteler” boyutundan ortalama  $0,48 \pm 0,50$  puan, minimum 0, maksimum 1 puan, “Sonuçları bilinmesine rağmen devam edilenler” boyutundan ortalama  $0,57 \pm 0,50$  puan, minimum 0, maksimum 1 puan, “Yiyeceğe karşı tolerans” boyutundan ortalama  $0,81 \pm 0,39$  puan, minimum 0, maksimum 1 puan, “Karakteristik semptomlar” boyutundan ortalama  $0,82 \pm 0,38$  puan, minimum 0, maksimum 1 puan, “Halsizlik ve sıkıntının klinik bulguları” boyutundan ortalama  $0,75 \pm 0,43$  puan, minimum 0, maksimum 1 puan aldıkları, Yale Yeme Bağımlılığı Testi genelinden ise ortalama  $6,23 \pm 1,59$  puan, minimum 0, maksimum 8 puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 9.

*Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi Puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar*

		<b>Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği</b>
<b>Yale Yeme Bağımlılığı Testi</b>	r	0,358
	p	0,000*
	N	453

Tablo 9’da katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları karşılaştırılmış ve aralarındaki korelasyon sonuçları verilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin Yale Yeme Bağımlılığı Testi puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ).



Tablo 10.

*Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi'ne göre Bağımlılık Durumları*

<b>Yale Yeme Bağımlılığı</b>	<b>Sayı (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Yeme bağımlılığı olmayan	36	7,95
Yeme bağımlılığı olan	417	92,05

Tablo 10'da katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testine göre bağımlılık durumları verilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılanların %7,95'inin Yale Yeme Bağımlılığı Testine göre yeme bağımlılığı olmayan, %92,05'inin ise Yale Yeme Bağımlılığı Testine göre yeme bağımlılığı olan bireyler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11.

*Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi Bağımlılık Durumlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Karşılaştırılması*

	<b>Yale Yeme Bağımlılığı Testi</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Sosyal Görünüş	Yeme bağımlılığı olmayan	36	30,39	16,18	-3,105	0,002*
Kaygısı Ölçeği	Yeme bağımlılığı olan	417	39,00	15,94		

Tablo 11’de katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Testi bağımlılık durumlarına göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları karşılaştırma sonuçları verilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya katılanların Yale Yeme Bağımlılığı Testi puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Yeme bağımlılığı olan bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, yeme bağımlılığı olmayan bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 12.

*Katılımcıların Vücut Algısı Ölçeği Puanları*

	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<b>Vücut Algısı Ölçeği</b>	453	103,60	25,02	40	172

Tablo 12 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin Vücut Algısı Ölçeğinden ortalama  $103,60 \pm 25,02$  puan, minimum 40 puan, maksimum 172 puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 13.

*Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı ve Vücut Algısı Ölçeği Puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Arasındaki Korelasyonlar*

		Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
<b>Yale Yeme Bağımlılığı Testi</b>	r	0,358
	p	0,000*
	N	453
<b>Vücut Algısı Ölçeği</b>	r	0,509
	p	0,000*
	N	453

\* $p < 0,05$

Tablo 13'te katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı ve Vücut Algısı Ölçeği Puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde, araştırmaya katılanların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ile Yale Yeme Bağımlılığı Testi puanları ve Vücut Algısı Ölçeği puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

Tablo 14.

*Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı ve Vücut Algısı Ölçeği Puanlarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu*

	Std. Olmayan		Standardize	t	p	F	R <sup>2</sup>
	B	S.H.	Beta				
(Sabit)	-1,95	3,15		-0,620	0,536	0,285	89,690
Yale Yeme Bağımlılığı Testi	1,80	0,44	0,18	4,069	0,000*	0,282	0,000*
Vücut Algısı Ölçeği	0,28	0,03	0,43	9,929	0,000*		

\* $p < 0,05$

Tablo 14.'te araştırma kapsamındaki katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı ve Vücut Algısı Ölçeği puanlarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiği regresyon analizi sonuçları verilmiş olup, modelin istatistiki olarak anlamlı olduğu ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğindeki varyansın %28,2'sini açıkladığı görülmüştür.

Katılımcıların Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların ( $\beta=0,18;p<0,05$ ) ve Vücut Algısı Ölçeği ( $\beta=0,43;p<0,05$ ) puanlarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordamakta olduğu görülmüştür .

## BÖLÜM V

### Tartışma

Bu araştırmada diyet yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yeme bağımlılığı ile beden algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular belirlenen alt amaçlar çerçevesinde ele alınmıştır.

Diyet yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği ifade puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan analizler sonucunda; SGKÖ ifade puanlarıyla cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığı belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikte araştırmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Telli ve Ünal, 2016). Özkan'ın (2017) ergen bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal görünüş kaygısı puanlarıyla cinsiyet arasında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şimşir, Seki ve Dilmaz'ın (2019) sosyal görünüş kaygısının cinsiyetler kapsamında farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla yürütmüş olduğu araştırmasının sonucunda SGKÖ puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir başka çalışma olan Arslan'ın (2021) İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında sosyal görünüş kaygısı puanları ile cinsiyet faktörünün herhangi bir farklılık yaratmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Konuyu destekler nitelikte (Göksel, Can, Yazıcı ve Zorba, 2018, Kalemoglu, Varol, Erbas ve Unlu, 2014) pek çok literatür araştırması mevcuttur. Sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet arasında farklılaşma görülen çalışmalar da mevcuttur. Atik ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu çalışma sonucunda sosyal görünüş kaygısı cinsiyet ile ilişkisi kapsamında kadınların SGKÖ puanları erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır veya Alemdağ ve Öncü'nün gerçekleştirdiği araştırma sonucunda erkeklerin SGKÖ puanları kadınların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırma bulguları doğrultusunda kişilerin eğitim durumlarına göre SGKÖ puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Mevcut sonucu destekler nitelikte olan Mutlu'nun (2017) yürütmüş olduğu çalışmada sosyal görünüş kaygısının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut sonucun tersi nitelikte olan bir başka

araştırma olan Özkan'ın (2017) gerçekleştirdiği bir araştırmanın sonucunda SGKÖ puanlarının eğitim duruma göre farklılaştığı sonucu bulunmuştur.

Sosyal görünüş kaygısına ilişkin yaş değişkeni incelendiğinde kişilerin SGKÖ puanlarının ile yaşlarına göre farklılaştığı görülmektedir. Yaşı 32-38 arasında olan ve yaşı 39 ve daha fazla olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, yaşı 18-24 arasında olan ve 25-31 arasında olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Mevcut araştırmanın sonucunu destekler nitelikte olan Gül'ün (2016) yürütmüş olduğu çalışma sonucunda ergen bireylerin SGKÖ puanları ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bir diğer araştırma olan Özkan'ın (2017) yürüttüğü araştırmanın sonucunda sosyal görünüş kaygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Fidan'ın (2021) yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında bir farklılaşma olmadığı sonucu ile mevcut araştırmanın tersi yönünde bir sonuca ulaşmıştır.

Bu çalışmada medeni durum değişkeni ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Medeni durumu bekar olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, medeni durumu evli olan ve medeni durumu boşanmış olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde mevcut sonucu destekler nitelikte çalışmaların varlığının sınırlı olduğu görülmektedir. Tok'un (2021) gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmada SGKÖ puanlarının bekar bireylerde evli bireylere göre daha yüksek olduğu sonucu ile sosyal görünüş kaygısı ile medeni durum arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Ercan'ın (2018) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada evli katılımcıların bekarlara göre SGKÖ puanlarının daha düşük olduğu sonucu ile bireylerin SGKÖ puanları medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Dağlı Altinkaya'nın (2023) yapmış olduğu araştırmada bekar katılımcıların SGKÖ puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucu ile katılımcıların medeni durumlarına göre SGKÖ puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu bulunmuştur.

Araştırmamızın bulguları incelendiğinde katılımcıların gelir düzeyi ile SGKÖ puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Benzer biçimde Şeker'in (2021) gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin SGKÖ puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut araştırmayı destekler nitelikte olan bir diğer çalışma ise Meral'in (2018) yaptığı araştırmada da gelir düzeyi ile SGKÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde karşımıza çıkan sonuçlar çalışmamızı destekler nitelikte kanıtlar sunmaktadır.

Mevcut çalışmamızın sonucunda çalışma durumu değişkeni ile Sosyal Görünüş Kaygısı leği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir. Konu hakkında literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Yıldız'ın (2018) alışmasının sonucunda mevcut araştırmamızdan elde ettiğimiz sonucun tersi niteliğinde çalışma durumu değişkeni ile SGKÖ puanlarının farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada bulguları incelendiğinde diyetisyene gitme değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde konu ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. şeker'in (2021) sonucunda niversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışma sonucunda diyetisyene gitme değişkeni ile SGKÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın sonucunda psikolojik rahatsızlığının olması durumuna göre Sosyal Görünüş Kaygısı leği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik bir rahatsızlığı olan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı leği puanları, psikolojik herhangi bir rahatsızlığı bulunmayan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı leği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. zkan (2017) alışmasının bulguları incelendiğinde psikiyatrik ilaç kullanımı değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında farklılık tespit ettiği psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin SGKÖ puanlarının ilaç kullanmayan bireylerden yüksek olduğu sonucu ile çalışmamızı destekler niteliktedir. Doğru'nun (2018) yürütmüş olduğu araştırma sonucunda psikiyatrik bir hastalığı bulunması değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucu ile çalışmamızın tersi yönünde bir kanıt sunmaktadır. Psikolojik rahatsızlıklardan dolayı kullanılan ilaçların metabolizmayı düşürdüğü ve kilo alımına sebebiyet verdiği için kişilerin sosyal görünüş kaygılarını etkilediği bilinmektedir (zkan, 2017). Jeffrey A.Liebermen ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu CATİE (Clinical Antipsychotic Trials of Intervetin Effectiveness) alışmasında şizofreni hastaları bir yıl süre ile gözlemlenmiştir. Çalışmanın sonucunda psikiyatrik ilaç kullanan hastaların başlangıç kilosunun %7'si kadar kilo



aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çilesiz'in (2020) yapmış olduğu çalışma sonucunda psikiyatrik rahatsızlığı olan kişilerin SGKÖ puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Kara'nın (2019) yapmış olduğu çalışma sonucunda SGKÖ puanları ile herhangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Psikolojik rahatsızlığı bulunan katılımcıların SGKÖ puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmamızın bulguları incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin BKİ sınıflamasına göre SGKÖ puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir. İlgili konuda literatür incelendiğinde farklı araştırmalar ve sonuçlarını görmekteyiz. Normal kiloya sahip kişiler ile obez kişilerin sosyal görünüş kaygıları değerlendirildiği bir araştırmanın sonucunda obez kişilerin SGKÖ puanları normal kiloya sahip kişilerden daha yüksek olduğu bulunurken, bir başka çalışmada normal kiloya sahip kişiler ile obez kişilerin SGKÖ puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Ancak literatür incelendiğinde BKİ sınıflamasına ilişkin SGKÖ puanlarının farklılaştığı sonucuna ulaşılan araştırmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Uzun, 2017; Özkan, 2017; Erdem, 2022; Sungur ve Eminsoy, 2022; Yılmaz, 2015; Işık, 2019). Bu duruma, kişilerin toplum içerisinde daha çekici görünmek istemeleri ve bu konuda endişe duymalarının sebebiyet verebilmektedir (Gürkan, 2012). Işıl Karasu'nun (2022) yapmış olduğu çalışma sonucunda katılımcıların SGKÖ puanları ile BKİ arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Şeker'in (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma sonucunda kişilerin SGKÖ puanlarında BKİ değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bu araştırmanın sonucunda araştırmaya katılan bireylerin bedenlerini değerlendirme şekillerine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur. Bedenini çok kilolu olarak değerlendiren bireylerin SGKÖ puanları, bedenini zayıf olarak ve normal olarak değerlendiren bireylerin SGKÖ puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, bedenini kilolu olarak değerlendiren bireylerin SGKÖ puanları, bedenini normal olarak değerlendiren bireylerin SGKÖ puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmayı destekler nitelikte kanıtlar sunan Karasu'nun (2022) 18-50 yaşları arasında bulunan toplam 254 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasının sonucunda kişilerin kendilerini değerlendirme biçimlerine göre SGKÖ puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu

saptanmıştır. İlgili literatür değerlendirildiğinde doğrudan bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırmaya rastlanmamıştır. Sosyal bir varlık olan insan diğer insanlar üzerinde olumlu izlenimler bırakmak, ilgi görmek ve dikkat çekmek isteyebilmektedir. Ve bu isteklerini dış görünüşleri ile de elde etmeye çalışmaktadırlar (Mutlu, 2017). Bireylerin vücutları hakkındaki düşünce ve fikirleri yaşadığı kültürden, magazin gibi medya programlarından ve dönemin moda anlayışından etkilenerek şekillenebilmektedir. Söz konusu kavramlar doğrultusunda ise kişide ideal bir vücut algısı oluşabilmektedir. Buradan hareketle kişinin vücut algısı ile kişiye yansıtılan ideal vücut algısı arasında farkların oluşması sonucunda birey dış görünüşü hakkında negatif tutumlar geliştirebilmektedir (Kılıç, 2015). Çeşitli değişkenlerden etkilenebilen ideal vücut algısının tersi bir beden imajına sahip kişilerin kendilerini zayıf, çok zayıf veya kilolu, çok kilolu kategorisine sokmalarına sebebiyet verebileceği gibi bu kişilerin vücut algıları hakkında pozitif düşünce ve tutum sergilemelerinin önüne geçtiği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde araştırmaya katılanların Yale Yeme Bağımlılığı Testi puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Yeme bağımlılığı olan bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, yeme bağımlılığı olmayan bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde doğrudan bu iki değişken arasındaki farkı inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. İlgili literatürde yeme bağımlılığı değişkeni yerine yeme tutumu değişkeni ile benzer çalışmalar yapılmıştır. Bunlardan bir tanesi Çakaroglu, Ömür ve Arslan'ın (2020) üniversite öğrencilerinin üzerinde yaptıkları bir çalışmadır. Çalışmada öğrencilerin yeme tutumu yeme farkındalığı ile sosyal görünüş kaygılarının ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde katılımcıların yeme tutumu ve yeme davranışı puanları arttıkça, bu konularda problem yaşadıkça SGKÖ puanlarının da aynı şekilde artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yeme davranışlarında problem olan bireylerin dış görünüşleri ile daha fazla meşgul oldukları ve sosyal onay şeklinde gördükleri ideal görünüşe sahip olma uğraşı içerisinde oldukları, karşılıklarına çıkan sorunları yeme davranışı ile çözmeye çalıştıkları, bu sebeple özgüven problemi yaşadıkları düşünülmektedir. Örneklem grubu üniversite öğrencilerinden oluşan Bamford ve Halliwell' in yürüttükleri bir araştırma sonucunda kaçınan bağlanma türüne sahip bireylerin kilo ve yeme davranışları ile fazla uğraştıkları bu sebeple de kişilerarası

ilişkilerden uzak durmaya çalıştıkları, izole bir hayat sürdürdükleri sonuçlarına ulaşılmıştır (Çakaroglu, Ömür ve Arslan, 2020). Benzer bir başka çalışma olan Tekkurşun Demir, Namlı ve Cicioğlu'nun (2021) yürüttükleri araştırma sonucunda sporculardan oluşan katılımcıların SGKÖ puanları ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların SGKÖ puanları arttıkça sağlıklı beslenme tutumlarında düşüş meydana geldiği görülmüştür.

Bu çalışmada katılımcıların SGKÖ puanları ile yale yeme bağımlılığı testi puanları ve vücut algısı ölçeği puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde mevcut çalışmayı destekler nitelikte kanıtlar sunan Yılmaz'ı (2015) obez bireyler üzerinde yürütmüş olduğu çalışmasının sonucunda katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları ile vücut algısı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre sosyal görünüş kaygı seviyeleri yüksek olan kişilerin vücut algılarının da olumsuz düzeyde yüksek olmaktadır. Benzer sonuçları olan bir diğer çalışma olan Yurtören'in (2021) yürütmüş olduğu araştırmanın sonucunda sosyal görünüş kaygısı ile vücut algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde elde edilen benzer bulgular sosyal görünüş kaygısındaki artış ile vücut algısındaki artışın arasında bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir (Koskina ve ark., 2011).

Bu çalışmada yeme bağımlılığı ve vücut algısının sosyal görünüş kaygısını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Ve çalışmanın bulgularına göre, sosyal görünüş kaygısı puanları ile yale yeme bağımlılığı ve vücut algısı puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinin ardından ana amacı doğrultusunda regresyon analizi yapılmış ve katılımcıların yale yeme bağımlılığı puanları ile vücut algısı puanlarının SGKÖ istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre katılımcıların yale yeme bağımlılığı ölçeği puanları ve vücut algısı ölçeği puanları arttıkça SGKÖ puanlarının da artış gösterdiği görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde mevcut çalışmanın bulgularına yönelik Türkiye'de yapılmış bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Uluslararası literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularına benzer nitelikte çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Gearhardt & Corbin, (2011) amerika da ergenleri ile yaptıkları araştırmalarında yeme bağımlılığı ile sosyal kaygı ve anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelenmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen bulguya yeme bağımlılığı olan kişilerin daha yüksek sosyal kaygı ve anksiyete düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Pursey ve ark. (2014) çalışmalarında 25 farklı araştırmanın sonuçlarını değerlendirmiş ve bu araştırmaların toplamda 196.211 katılımcının bulgularını içermektedir.

Araştırmaların çoğu Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya ve Avrupa'da gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre Obezite, düzensiz yeme davranışları ve psikolojik problemler (örneğin depresyon ve kaygı) ile yeme bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Yeme bağımlılığı ile birlikte vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı da artmaktadır. Bu araştırmaların sonucunda elde edilen bulgular mevcut araştırmanın bulguları paralellik göstermektedir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuçlar

Bu çalışmada cinsiyet ve eğitim değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puanları farklılık göstermemişken yaş değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılaşma elde edilmiştir. Buna göre, 25-38 yaş aralığındaki katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları en yüksektir.

Medeni durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, bekar olan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları evli olan katılımcılardan daha yüksektir.

Bu araştırmada gelir düzeyi, çalışma durumu ve diyetisyene gitme durumu değişkenlerine göre sosyal görünüş kaygısı puanları farklılık göstermemişken psikolojik rahatsızlığının olması değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, psikolojik bir rahatsızlığı olan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları, psikolojik herhangi bir rahatsızlığı bulunmayan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların BKİ sınıflamasına göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre BKİ sınıflandırmasına göre obez bireylerin SGKÖ puanları, BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal kiloda bulunan kişilerden yüksektir ve BKİ sınıflamasına göre hafif kilolu olan kişilerin SGKÖ puanları normal kilodaki kişilerden yüksektir.

Katılımcıların bedenlerini değerlendirme şekillerine göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, bedenini çok kilolu olarak değerlendiren kişilerin SGKÖ puanları, bedenini zayıf olarak değerlendiren kişilerden yüksektir ve bedenini kilolu olarak değerlendiren bireylerin SGKÖ puanları, bedenini normal olarak değerlendiren kişilerden yüksektir.

Yale yeme bağımlılığı ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, yeme bağımlılığı bulunan kişilerin SGKÖ puanları, yeme bağımlılığı bulunmayan kişilerden yüksektir.

Sosyal görünüş kaygısı ile yeme bağımlılığı ve vücut algısı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların yeme bağımlılığı ve vücut algısı puanları arttıkça sosyal görünüş kaygısı puanlarının da arttığı görülmüştür.

Katılımcılarda yeme bağımlılığı ve vücut algısının sosyal görünüş kaygısını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ve sosyal görünüş kaygısı ölçeğindeki varyansın %28,2'sini açıkladığı bulunmuştur.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu çalışma 18 yaş ve üzeri diyet yapan 453 kişi ile yürütülmüştür. Çalışmada elde edilen bulguların genel geçerliğini arttırmak için daha fazla katılımcının bulunduğu örneklem grubu ile tekrar çalışılması önerilebilir.

Çalışmanın farklı örneklem grupları üzerinde yürütülerek elde edilen bulguların mevcut çalışmamızın bulguları ile karşılaştırılması önerilebilir. Diyet yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin yeme bağımlılıklarını ve vücut algıları üzerinde bıraktığı etkinin daha iyi anlaşılabilmesi adına daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada diyet yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yeme bağımlılığı ile vücut algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Gelecekte yürütülecek diğer çalışmalarda kişilerin sosyal görünüş kaygılarını etkileyen sosyal medya bağımlılığı, estetik işlem yaptırma algısı ve benlik saygısı gibi farklı değişkenler ile çalışılması önerilebilir. Biyopsikososyal yaklaşım kullanılarak biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörleri bir arada değerlendirerek daha kapsamlı sonuçlar elde etmeleri sağlanabilir.

Araştırmacılar sosyal görünüş kaygısı, yeme bağımlılığı ve vücut algısı arasındaki ilişkiyi anlamak için çeşitli yaş gruplarını, cinsiyetleri ve sosyo-ekonomik seviyeleri kapsayan çok yönlü araştırmalar yapabilirler. Yeterli katılımcı sayısına ulaşarak sonuçların artırarak genelleştirilebilirliğini arttırarak daha doğru sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilirler.

## **Ülke İdarecilerine Yönelik Öneriler**

Yeme bağımlılığının önemli ölçüde etki ettiği obezite problemi artık bir dünya problemi haline gelmiş kişinin yaşamını tehdit eden bir rahatsızlıktır. Bu bağlamda ilgili kurumların öncelikle yeme bağımlılığı ile kişileri ve ebeveynleri bilinçlendirmeye yönelik seminer ve programlar oluşturması önerilir. Bu seminer ve programlarda yeme bağımlılığının sebeplerinin, sonuçlarının ve sonrasında oluşturabileceği fiziksel problemlerin yanında psikolojik problemlerin de yer verilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Yeme bağımlılığı ile görünüş kaygısı problemlerinin önüne geçilebilmesi amacıyla ortaokul ile lise döneminde bulunan bireylere erken müdahale ve bilinçlendirme çalışmalarının planlanması düşünülmektedir. Çocukların uzmanlar tarafından doğru bilgi ile bilinçlendirilmesi adına okullar bu konuda çalışmalar planlayabilir. Bu konuda ailelerin de bilinçlendirilerek desteklenmesi önerilebilir.

Ülkeler, halk sağlığını teşvik etmek için sağlıklı beslenmeyi teşvik etmeli ve sağlıksız gıdaların tüketimini azaltmalıdır. Yüksek kalorili ve işlenmiş gıdaların fiyatlarına ek vergiler uygulama, sağlıklı gıdaların fiyatlarını düşürme, okullarda sağlıklı yemekler sunma gibi adımlar atılabilir aynı zamanda beden pozitifliği desteklenerek insanların kendilerini kabul etmelerine ve vücutlarına saygı duymaları sağlanabilir. Ülke idarecileri kampanyalar ve etkinlikler düzenleyerek bu konuda farkındalık yaratılabilir. Aynı zamanda medya ve reklamlar aracılığıyla insanları olumsuz vücut algısı ve yeme bozukluklarına karşı korumak için çalışmalar yapılması önerilebilir. Bu, reklamlarda sağlıklı beden imajlarının kullanılması, diyet ürünleri ve zayıflatıcı hapların reklamının yasaklanması gibi adımlarla yapılabilir.

## **Klinisyenlere Yönelik Öneriler**

Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısının yaşa göre değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Bu konuda çocukların ve ergen bireylerin dış görünüşlerine ve vücut yapılarına dair tek tip bir görünüş ve vücut yapısının bulunmadığı konusunda bilinçlendirilmesinin, kişide yarattığı endişenin yaşamı kısıtlayabilen yönlerini ve yaşanan kaygı sebebiyle gerçekleştirilemeyen davranışların önüne geçilebileceğine ve kişide meydana gelen sosyal görünüş kaygısının olumsuz sonuçlarının hafifletebileceği düşünülmektedir. Çocukların bu konuda erken

bilinçlendirilmesi ve ailelerin de desteğinin alınması daha özgüvenli ve hayata karışan bireyler olarak yetişmesi konusunda önemli olduğu düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ile yeme bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin sosyal görünüş kaygıları ile yeme bağımlılıkları da artış göstermektedir. Diyet yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yeme bağımlılığı ve vücut algısı gibi sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için psikoterapi faydalı olabilir. Psikoterapi, bireylerin bu sorunların altında yatan nedenlerini anlamalarına ve daha sağlıklı davranışlar geliştirmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada yeme bağımlılığı bulunan bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olacak beslenme danışmanlığı, yeme bozuklukları ve diğer sorunlarla mücadelede faydalı olabilir. Beslenme danışmanlığı, bireylerin vücutlarına ihtiyaç duydukları besinleri almalarına yardımcı olurken, aynı zamanda vücut algısı ile ilgili kaygılarını azaltabilir. Aynı zamanda egzersize teşvik ile diyetle olan bireylerin sağlıklı bir vücut ağırlığına ulaşmalarına ve vücut algılarını geliştirmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Egzersiz aynı zamanda stresi azaltır, mutluluk ve zindelik hissi verir. Diyet yapan bireylerin, toplum destek gruplarına katılmaları, diğer insanlarla etkileşime girmeleri, paylaşmaları ve diğerleriyle birlikte benzer sorunları paylaşmaları, yeme bozuklukları, sosyal görünüş kaygısı ve diğer sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Çalışma sonucunda yeme bağımlılığı bulunan bireylerin, yeme bağımlılığının altında yatan nedenlerin konuda uzman kişilerce değerlendirilmesi ve gerekli görülürse psikologlara yönlendirmeleri önerilebilir.



### Kaynakça

- Abakay, U., Alıncak, F., & Ay, S. (2012). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*(9), 12-18.
- Ahmed, A. Y., & Sayed, A. M. (2017). Prevalence of food addiction and its relationship to body mass index. *The Egyptian Journal of Medical Human Genetics*, 18(3), 257-260.
- Aksoydan, E., & Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4), 264-270.
- Aktaş, A., Aştı, T. A., Bakanoğlu, E., & Çelebioğlu, M. (2010). Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *İ.Ü.F.N. Hem. Dergisi*, 18(2), 63-71.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Akten, E., & Noyan, C. O. (2019). Yeme eylemi; fizyolojik bir ihtiyaç mı? psikolojik bir davranış mı? üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile yeme bağımlılığı ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 30-32.
- Alan, H., Güngör, S., Gümüştığ, G., Bilgin, H., & Vuraler, S. E. (2021). Hemşirelik lisans öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörler. *Türk Hemşireler Derneği Dergisi*, 2(1), 27-41.
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857-882.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue*, 3, 287-300.
- Altan, H. (2021). *Yeme Bağımlılığı ve Dürtüsel Davranış Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi
- American Psikiyatri Birliği, A. P. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru elkitabı'ndan (çeviri ed. E Köroğlu). Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2013

- Aran, O. T., Üçgöl, M. Ş., & Ekici, G. (2018). Alt ekstremitte amputelerinde vücut imajı algısı ve yaşam memnuniyeti ilişkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(2), 89-94.
- Arslan, M. (2020). Lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların beden kitle indeksi ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vüzyoner Dergisi*, 11(26), 107-117.
- Arslan, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve bağlanma stillerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED*, 13(9), 326-329.
- Ata, A., Vural, A., & Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84.
- Atabay, F. E., Altın, D., & Altın, B. (2019). Diyet polikliniğine başvuran hastalarda yeme bağımlılığının epidemiyolojisinin araştırılması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-29.
- Atik, D., Atik, C., Asaf, R., & Çınar, S. (2015). Hemodiyaliz hastalarında algılanan sosyal desteğin sosyal görünüş kaygısına etkisi. *Medicine Science*, 4(2), 2210-2223.
- Avena, N. M., & Hoebel, B. G. (2003). A diet promoting sugar dependency causes behavioral cross-sensitization to a low dose of amphetamine. *Neuroscience*, 122(1), 17-20.
- Avena, N. M., Rada, P., & Hoebel, B. G. (2008). Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 20-39.
- Avena, N. M., Rada, P., & Hoebel, B. G. (2008). Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 20-39.
- Aynur, M. S. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde sosyal görünüş kaygısı: algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcı gücü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bakalım, O., & Taşdelen, K. A. (2016). Beden memnuniyeti ölçeği: türk kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde faktör yapısı ve psikometrik özelliklerinin

- değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 410-422.
- Bamford, B., & Halliwell, E. (2009). Investigating the Role of Attachment in Social Comparison Theories of Eating Disorders within a Non-Clinical Female Population. *European Eating Disorders Review*, 17, 371-379.
- Balaydın, A. S., Kızıltan, B., & Ejder Apay, S. (2020). Gebelikte vücut algısı ile kıskançlık durumu arasındaki ilişkinin araştırılması. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 115-126.
- Ballı, Ö. M., Erturan İlker, G., & Arslan, Y. (2014). Achievement goals in Turkish high school PE setting: The predicting role of social physique anxiety. *International Journal of Educational Research*, 30-39.
- Bat Tonkuş, M., & Uysal, D. (2021). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörler. *4th International Health Sciences and Life Congress*, 739-749.
- Bayraktar, F., Erkman, F., & Kurtuluş, E. (2012). Adaptation study of yale food addiction scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(1), 38.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Bocarsly, M. E., Hoebel, B. G., Paredes, D., Von Loga, I., Murray, S. M., Wang, M., & ... Avena, N. M. (2014). GS 455534 selectively suppresses binge eating of palatable food and attenuates dopamine release in the accumbens of sugar-bingeing rats. *Behavioural pharmacology*, 25(2), 147-157.
- Bohon, C., Stice, E., & Burton, E. (2009). Maintenance factors for persistence of bulimic pathology: A prospective natural history study. *International Journal of Eating Disorders*, 42(2), 173-178.
- Büyük, E. T., & Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E. Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F., & Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pagem Akademi.

- Caccavale, L. J., Farhat, T., & Lannotti, R. J. (2012). Social engagement in adolescence moderates the association between weight status and body image. *Body Image*, *9*(2), 221-226.
- Chua, J., Touyz, S., & Hill, A. (2004). Negative mood-induced overeating in obese binge eaters: an experimental study. *International Journal of Obesity*, *28*, 606-610.
- Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van den Eynde, F., Mueller, A., & Mitchell, J. E. (2011). Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorders Review*, *20*(5), 406-409.
- Connell, P. H. (1968). Drug Addiction [Abridged] Amphetamine Dependence . 178-181.
- Çakaroglu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi (Siirt İli Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *14*(1), 1-12.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F., & Çiftçi, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *10*(17), 906-922.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, *14*, 457-465.
- Çiçek, G. (2021). *Burun estetiği ameliyatı öncesi bireylerin sosyal görünüş Kaygıları ile psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Çiftçi, F. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Çilesiz, G. D. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık düzeylerinin obsesif kompulsif semptomlar ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çim, E. F. A., & Atlı, A. T. L. I. (2017). Yeme bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, *18*(3), 90-97.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve davranışı*. 9. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Dağlı Altinkaya, B. (2023). *Sosyal medya kullanan genç yetişkin bireylerde beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Topkapı Üniversitesi, İstanbul.
- Davison, G. (1997). The mutual enrichment of basic and applied research in psychological science and practice. *Psychological Science*, 8(3), 194-197.
- Demir, B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demirdil, G., & Harmancı, P. (2021). Yeme Bağımlılığı. G. Demirdil, & P. Harmancı içinde, *Davranışsal Bağımlılıklar* (s. 107-118).
- Demirer, B., & Açıkgöz P, A. (2022). Besin bağımlılığı ve obezite ilişkisi. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 8(3), 354-359.
- Dilbaz, N. (1996). Sosyal fobi. *Popüler Bilim*, 4, 28-30.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin (SGKÖ) türkçe uyarlaması: geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(39), 151-159.
- Doğru, B. (2018). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet Behavior and Addiction. *Unpublished Master's thesis, Swiss Federal Institute of Technology*.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating behaviors*, 9(3), 285-293.
- Ercan, M. (2018). *Geç ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Eren Gümüş, A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Science*, 33(1), 99-108.
- Eren Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.

- Erdem, E. (2022). *Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutum davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.
- Eşiyok Sönmez, E., & Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: türkiye ve ingiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*(27), 78-95.
- Fidan, Z. (2021). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Gearhardt, A. N., Davis, C., Kushner, R., & Brownell, K. D. (2011). The Addiction Potential of Hyperpalatable Foods. *Current Drug Abuse Reviews*, 4, 140-145.
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Yale gıda bağımlılığı ölçeğinin ön doğrulaması. *İştah*, 52(2), 430-436.
- Gearhardt, A. N., & Corbin, W. R. (2011). The role of food addiction in clinical research. *Current pharmaceutical design*, 17(12), 1140-1142.
- Genel, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığının dürtüsellik ve beden algısıyla ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., & Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 68-78.
- Gökmen, E., Aktaş, N., & Eke, N. H. (2019). Yeme bağımlılığı araştırmaları: 2000-2019 dönemi makalelerinin içerik analizi. *Proceedings Book of 5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy Life & Sport*, 690-697.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., & Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist*.
- Gunnars, K. (2004). Food addiction a serious problem with a simple solution. *Vicious Eating*, 26-31.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Gümüş, A. E. (2002). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Gümüş, M., Kale, M., & Çakmak, S. (2022). Ebeveynlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre çocuklarının sosyal görünüşleri ile ilgili tutum ve davranış farklılıkları. *Cukurova Medical Journal*, 47(3), 1197-1209.
- Gürkan, B. (2012). *Şemalar ve baş etme yollarının obezitesi olan bireylerin kaygı, depresyon, benlik saygısı ve intihar oranları üzerindeki etkisinin şema kuramı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Gürsoy, Ç. (2018). *Genç erişkinlerde bağlanma stilleri ve dürtüsellik düzeyleri ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi, Testler Özel Eki*, 1(1), 26-27
- Imperatori, C., Carbone, G. A., De Rossi, E., Prevete, E., Tarsitani, L., Corazza, O., . . . Bersani, F. S. (2023). Dissociative experiences of compartmentalization are associated with food addiction symptoms: results from a cross-sectional report. *Eat Weight Disord*, 28(1), 28.
- Işık, M. (2019). *Erişkinlerin sosyal medya kullanım özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumlarına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Johnson, P. M., & Kenny, P. J. (2010). Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats. *Nature neuroscience*, 13(5), 635-641.
- Kadioğlu Ateş, H., & Mazı, M. G. (2017). Book review: scientific research methods. *Eurasian Education & Literature Journal*, 7, 56-94.
- Kafes, A. Y., Ülker, S., & Sayar, G. (2018). Yeme bağımlılığı. *Current Addiction Research*, 2(2), 54-58.
- Kale, M., Hurşidi, S., & Balcı Karaboğa, A. (2021). Okul öncesi dönemde beden algısı. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(34), 1410-1435.

- Kara, Ç. (2019). *Genç yetişkin bireylerin vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısının cinsel doyuma etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karasu, Z. I. (2022). *Sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme aemasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Kang, J. Y., Johnson, K. K., & Kim, J. (2013). Clothing functions and use of clothing to alter mood. *International Journal of Fashion Design, Technology and Education*, 6(1), 43-52.
- Kaplan, V., Polat, B., & Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Dergisi*, 6(11), 95-106.
- Karakaş Kaya, G. (2021). *18-30 Yaş arasındaki bireylerde beden imajının sosyal medya kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumuna etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Karasu, Z. I. (2022). *Sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Karayurt, T., Edeer Durmaz, A., Süler, G., Dorum, H., Harputlu, D., Vural, F., & Üçer, C. (2015). Psychometric properties of the body image scale in turkish ostomy patients. *International Journal of Nursing Knowledge*, 26(3), 127-134.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 1-29.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Köse Çınar, R., Şengüzel, E., & Görgülü, Y. (2016). Obezite, yiyecek bağımlılığı ve nöromodülasyon. *Literatür Sempozyum Dergisi*(9), 27-32.



- Küçük Kılıç, S. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85.
- Konstanski, M., & Gullone, E. (2007). The impact of teasing on children's body image. *Journal of Child and Family Studies*, 16(3), 307-319.
- Konstanski, M., Fisher, A., & Gullone, E. (2004). Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong? *J Child Psychol Psychiatry*, 45(4), 1317-1325.
- Koskina, A., Van den Eynde, F., Meisel, S., Campbell, I., & Schmidt, U. (2011). Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16(2), 142-145.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(2), 255-262.
- Leary, M., Kowalski, R., & Campbell, C. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: the role of generalized impression expectanc. *Journal of Research in Personality*, 22, 308-321.
- Lieberman, J. A., Meyer, J. M., A., N. H., McEvoy, J. P., Goff, D. C., Davis, S. M., . . . Stroup, T. S. (2005). The Clinical Antipsychotic Trials Of Intervention Effectiveness (CATIE) Schizophrenia Trial: clinical comparison of subgroups with and without the metabolic syndrome. *Schizophr Res*, 80(1), 9-18.
- Makas, S., & Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 926-937.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Meral, B. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Meule, A. (2015). Back by Popular Demand: A Narrative Review on the History of Food Addiction Research. *Yale journal of biology and medicine* 88, 295-302.
- Mercan, Ç. S., & Yavuzer, H. (2007). *Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Mutlu, K. (2017). *Sosyal görünüş kaygısının yeme tutumları ile ilişkisinin cinsiyet açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim*, 4(1), 31-37.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Oktay, C. (2015). *Beden kitle indeksinin yeme bağımlılığı, dürtüsellik, depresyon ve anksiyete ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*(28), 69-77.
- Önal, S., Özdemir, A., Koca Özer, B., Acar, S., Sağır, M., Meşe Yavuz, C., & Sağır, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *DTCF Dergisi*, 59(1), 543-558.
- Öyekçin, D. G., & Deveci, A. (2012). Yeme bağımlılığının etyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 138-153.
- Özbey, H., & Gültekin, M. (2021). Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özgür, G., Gümüş, A. B., & Palaz, C. (2008). Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(3), 77-85.
- Özgür, M., & Uçar, A. (2018). Ankara'da yaşayan üniversite öğrencilerinde besin bağımlılığı ve yeme sendromunun değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 10-21.
- Özgür, M., & Uçar, A. (2020). Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 46-54.

- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özlen, E. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Öztatar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özteke Kozan, H. İ., & Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 63-81.
- Pursey, K. M., Stanwell, P., Gearhardt, A. N., Collins, C. E., & Burrows, T. L. (2014). The prevalence of food addiction as assessed by the Yale Food Addiction Scale: a systematic review. *Nutrients*, 6(10), 4552-4590.
- Rogers, P. J., & Smit, H. J. (2000). Food craving and food "addiction": a critical review of the evidence from a biopsychosocial perspective. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 66(1), 3-14.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body cathexis: body cathexis and the Self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347.
- Sevinçer, G. M., Konuk, N., Bozkurt, S., Saraçlı, Ö., & Coşkun, H. (2015). Psychometric properties of the Turkish version of the Yale Food Addiction Scale among bariatric surgery patients. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1), 44-53.
- Schienze, A., Schäfer, A., Hermann, A., & Vaitl, D. (2009). Binge-eating disorder: reward sensitivity and brain activation to images of food. *Biological psychiatry*, 65(8), 654-661.
- Smith, G., Simmons, J., Flory, K., Annus, A., & Hill, K. (2007). Thinness and eating expectancies predict subsequent binge-eating and purging behavior among adolescent girls. *J Abnorm Psychol*, 116(1), 188-197.
- Soylu, Y., Atik, F., & Öçalan, M. (2017). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 38-45.

- Sungur, Z. E., & Eminsoy, İ. O. (2022). *Kadın diyetisyenlerde sosyal fizik kaygısının ortoreksiya nervoza ve egzersiz bağımlılığına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şeker, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Şimşir, Z., Seki, T., & Dilmaz, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*(10), 17.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Çok değişkenli istatistikleri kullanma* (Cilt 6). Boston, MA: pearson.
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134.
- Tekin, A., Yetkin, A., & Gürsoy, Ç. (2018). Genç erişkinlerde yeme bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(4), 171-178.
- Telli, E., & Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: Bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.
- Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2006). Negative mood regulation (NMR) expectancies, mood, and affect intensity among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive behaviors*, 31(5), 811-820.
- Tınkır, N. S., & Eryılmaz, G. (2021). Obezite, yeme bağımlılığı ve duygusal şiddet arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Güncel Bağımlılık Araştırmaları*, 5(1), 5-15.
- Tok, M. (2021). *Genç yetişkinlerde narsisistik kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Tonkuş, M., & Damla, U. (2021). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörler. *4th International Health Sciences and Life Congress*, 739-749.

- Toprak, N., & Saraç, L. (2018). Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111-118.
- Tural Büyük, E., & Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Uzun, H. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile umutsuzluk ve kilo özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Varol Kalemoglu, Y., Erbaş, M. K., & Ünlü, h. (2014). Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasındaki ilişki. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 121-130.
- Yıldırım, E., & Taştan, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimleri ve sosyal görünüş kaygısının problemleri internet kullanımı üzerinde yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 79-100.
- Yıldız, B. (2018). *Çalışan ve çalışmayan kadınların sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, S. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme sorunu: Nicel ve nitel paradigmalardan örnekleme kuramına bütüncül bir bakış. *Kesit Akademi Dergisi*, 3(11), 421-442.
- Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yorulmaz, M., & Kurutçu, Ş. (2019). Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 195-208.

- Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.
- Yurtören, D. D. (2021). *Öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Wetter, D. W., Kenford, S. L., Welsch, S. K., Fouladi, R. T., Fiore, M. C., & Baker, T. B. (2004). Prevalence and predictors of transitions in smoking behavior among college students. *Health Psychology*, 23(2), 168-177.
- Womble, G. L., Williamson, D. A., Martin, C. K., Zucker, L. N., . . . Greenway, F. L. (2001). Psychosocial variables associated with binge eating in obese males and females. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2), 217-221.

## Ekler

### EK-1 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Yaprak Çınar tarafından Yrd. Doç. Dr. Hande Çelikay Söyler danışmanlığında ki yüksek lisans tezi amacıyla yürütülmektedir. Bu form sizleri araştırmanın hedefleri ve koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Bu çalışma, diyet yapan bireylerin yeme tutumlarına bağlı olarak vücut algıları ve sosyal görünüş kaygıları arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacı ile yapılmaktadır. Ölçekler aracılığı ile toplanan veriler diyet yapan bireylerin yeme bağımlılıkları, vücut algıları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi anlamamız için kullanılacaktır. Sizlere verilen Aydınlatılmış Onam Formu'nu onayladığınız takdirde araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup soruların doğru ya da yanlış cevabı gibi bir durum söz konusu değildir. Kimlik bilgileriniz araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında bulunan kısa açıklamaları dikkatlice okumanız gerekmektedir. Araştırmaya katılmaktan vazgeçtiğiniz takdirde bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanınızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Herhangi bir sorunuz veya endişeniz olduğu takdirde bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederiz.

Psk. Yaprak Çınar

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: pskyaprakcinar@gmail.com

**EK-2 Aydınlatılmış Onam Formu**

Değerli Katılımcı,

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, aşağıda iletişim bilgileri bulunan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz. Bu araştırmada diyet yapan bireylerin yeme bağımlılıkları vücut algıları ile sosyal görünüş kaygılarının ilişkisi araştırılmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz üç farklı ölçek içinde belli soruların bulunduğu ölçekler verilecektir. Çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayalıdır ve katılmak zorunlu değildir. Çalışmadan, istediğiniz zaman çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırmadan çekilmeniz durumunda, veriler yok edilecektir ve araştırmada kullanılmayacaktır. Eğer araştırmaya katılmaya karar verir ve tamamlamaya izin verirseniz, cevaplar ve formlar gizlilikle korunup yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. İsim ve tanımlayıcı bilgiler ölçek cevaplarından ayrı olarak muhafaza edilecektir. Veriler, araştırma tamamlandıktan sonra en az 2 yıl boyunca kilitli bir dolapta muhafaza edilecektir. Çevrimiçi toplanacak veriler en az 2 yıl süre ile drive dosyası olarak saklanacaktır. Verilerin analizinden sonra, bilgiler toplu olarak değerlendirilip bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Çalışma sırasında veya sonrasında çalışmadan kaynaklı oluşabilecek herhangi bir psikolojik zarar hissettiğinizde aşağıda bulunan iletişim bilgileriyle bize ulaştığınız takdirde ücretsiz danışmanlık hizmeti sağlanacaktır.

Araştırmaya yaptığımız değerli katkıdan ve katılımınızdan dolayı çok teşekkür ediyorum.

Araştırma Ekibi:

Psk. Yaprak Çınar

e-posta : pskyaprakcinar@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Onaylıyorum ( )



### EK-3 Sosyo-demografik Bilgi formu

1. Cinsiyetiniz: K\_\_\_ E\_\_\_
2. Yaşınız : \_\_\_\_\_
3. Boyunuz: \_\_\_\_\_cm
4. Eğitim Durumunuz  
Okuryazar\_\_\_\_\_
- İlköğretim Mezunu \_\_\_\_\_
- Lise Mezunu\_\_\_\_\_
- Üniversite Mezunu \_\_\_\_\_
- Lisansütü \_\_\_\_\_
5. Yaşadığınız Yer: \_\_\_\_\_
6. Medeni Durum: ( ) Bekar ( ) Evli ( ) Boşanmış ( ) Ayrı Yaşıyor
7. Çalışma Durumu: \_\_\_\_\_
8. Gelir Düzeyiniz:  
( ) 0 – 1 Asgari ücret arası  
( ) 1 Asgari ücret – 2 Asgari ücret arası  
( ) 2 Asgari ücret – 3 Asgari ücret arası  
( ) 3 Asgari ücret – 4 Asgari ücret üzeri
9. Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Varsa nedir?
10. Diyetisyene gidiyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
11. Şimdiki Kilonuz:
12. Hedef Kilonuz:
13. Bedeninizi nasıl değerlendiriyorsunuz?  
( ) Çok zayıf ( ) Zayıf ( ) Normal ( ) Normal Kilolu ( ) Çok Kilolu

**EK-4 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği****SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

		Hiç Uygun Değil	Uygu n Değil	Bira z Uyg un	Uygu n	Tamam en Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5

## EK-5 Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği

### YALE YEME BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Bu ankette yer alan sorular, geçen bir yıla dair yeme alışkanlıklarınızı öğrenmeyi amaçlamaktadır. İnsanlar bazen belirli yiyeceklerin tüketimini kontrol etmekte zorlanırlar:

- Dondurma, çikolata, kurabiye, pasta, şeker gibi tatlılar
- Beyaz ekmek, makarna, pirinç gibi nişastalı gıdalar
- Cips, kraker gibi tuzlu atıştırmalar
- Biftek, hamburger, pizza, patates kızartması gibi yağlı yiyecekler
- Kola ve şekerli içecekler

Aşağıdaki sorularda “BELİRLİ YİYECEKLER” ifadesini gördüğünüzde listedeki yiyecekler ya da benzerlerini, ya da geçen bir yıl içinde sorun yaşadığınız bir yiyecek türünü düşünün.

SON 12 AYDIR:	Hiç	Ayda bir kez	Ayda 2-4 kez	Haftada 2- kez	Haftada 4'ten fazla ya da her gün
1. Belirli yiyecekleri yemeye başladıktan sonra planladığımdan daha fazla yediğimi fark ettim	0	1	2	3	4
2. Açlığım geçmesine rağmen kendimi belirli yiyecekleri tüketmeye devam ederken buluyorum	0	1	2	3	4
3. Fiziksel olarak rahatsız hissedene kadar yiyorum	0	1	2	3	4

**EK-6 Vücut Algısı Ölçeği****VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ**

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin bulunduğu kutuya “X” işreti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					

## EK-7 Ölçek İzinleri

### Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek İzni

107 ileti dizisinden 19. < > ☰

**Yaprak Cinar** <yaprakcinarr@gmail.com> 16 May 2022 20:13 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: tayfun ▾

Merhaba Tayfun Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. 'Diyet Yapan Bireylerin Yeme Bağımlılığı Beden Algısı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' konu başlıklı yüksek lisans tez çalışması yürütmek istemekteyim. Bu çalışmada ki amacım, diyet yapan bireylerin yeme bağımlılıkları beden algıları ile sosyal görünüş kaygıları arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını araştırmaktır. Ayrıca belirttiğim kavramlarla ilişki olabileceğini düşündüğüm cinsiyet, şu an ki kiloları, bedenlerini nasıl değerlendirdikleri, yerleşim yeri gibi demografik özellikleri de analize dahil etmek istemekteyim. Bu çalışmam da sizin tarafınızdan geliştirilmiş, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olduğunuz 'Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 'ni kullanmak istemekteyim. Ve bu ölçeğe ilişkin bilgi ve tüm ölçek maddelerini de benimle paylaşmanızı rica etmekteyim.

Teşekkürler.  
Saygılar.

Yaprak Çınar

---

**Tayfun Doğan** <tayfun@tayfundogan.net> 16 May 2022 21:29 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: ben ▾

Merhaba Yaprak Hanım,  
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.  
İyi çalışmalar dilerim.

16.05.2022, 20:13, "Yaprak Cinar" <yaprakcinarr@gmail.com>:  
\*\*\*  
Prof. Dr. Tayfun Doğan  
Biruni Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

### Vücut Algısı Ölçek İzni

107 ileti dizisinden 2. < > ☰

**Yaprak Cinar** <yaprakcinarr@gmail.com> 13:25 (59 dakika önce) ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: shovardaoglu ▾

Merhaba Selim Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. 'Diyet Yapan Bireylerin Yeme Bağımlılığı Beden Algısı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' konu başlıklı yüksek lisans tez çalışması yürütmek istemekteyim. Bu çalışmada ki amacım, diyet yapan bireylerin yeme bağımlılıkları beden algıları ile sosyal görünüş kaygıları arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını araştırmaktır. Ayrıca belirttiğim kavramlarla ilişki olabileceğini düşündüğüm cinsiyet, şu an ki kiloları, bedenlerini nasıl değerlendirdikleri, yerleşim yeri gibi demografik özellikleri de analize dahil etmek istemekteyim. Bu çalışmam da sizin tarafınızdan geliştirilmiş, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olduğunuz 'Beden Algısı Ölçeği 'ni kullanmak istemekteyim. Ve bu ölçeğe ilişkin bilgi ve tüm ölçek maddelerini de benimle paylaşmanızı rica etmekteyim.

Teşekkürler.  
Saygılar.


Yaprak Çınar

---

**selim hovardaoglu** 14:09 (15 dakika önce) ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: ben ▾

Merhaba, ölçek ve ilgili bilgiler ekti dosyada, kullanabilirsiniz, saygılarımla,

Prof. Dr. Selim Hovardaoglu  
\*\*\*



## Yale Yeme Bağımlılığı Ölçek İzni

107 ileti dizisinden 9. < > ☰

**Yaprak Cinar** <yaprakcinarr@gmail.com>  
Alıcı: guzinsevincer@yahoo.com

14 Ekim Cum 09:55 (4 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba Güzin Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. "Diyet Yapan Bireylerin Yeme Bağımlılığı, Beden Algısı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konu başlıklı yüksek lisans tez çalışması yürütmek istemekteyim. Bu çalışmada ki amacım, diyet yapan bireylerin yeme bağımlılıkları beden algıları ile sosyal görünüş kaygıları arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını araştırmaktır. Ayrıca belirttiğim kavramlarla ilişki olabileceğini düşündüğüm cinsiyet, şu an ki kiloları, bedenlerini nasıl değerlendirdikleri, yerleşim yeri gibi demografik özellikleri de analize dahil etmek istemekteyim. Bu çalışmam da sizin tarafınızdan geliştirilmiş, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği"ni kullanmak istemekteyim. Ve bu ölçeğe ilişkin bilgi ve tüm ölçek maddelerini de benimle paylaşmanızı rica etmekteyim.

Teşekkürler.  
Saygılar.

Yaprak Cinar

---

**guzin sevinçer**  
Alıcı: ben

14 Ekim Cum 16:22 (4 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba,  
Dökümanları ekte gönderiyorum.

İyi çalışmalar dilerim

Doç. Dr. Güzin M. Sevinçer

## İntihal Rapor Oranı

### Yaprak Çınar

ORJİNALLİK RAPORU

% **11**  
BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**  
İNTERNET KAYNAKLARI

% **2**  
YAYINLAR

% **5**  
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	<a href="https://docs.neu.edu.tr">docs.neu.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	%5
2	<a href="https://acikbilim.yok.gov.tr">acikbilim.yok.gov.tr</a> İnternet Kaynağı	%1
3	<a href="https://docplayer.biz.tr">docplayer.biz.tr</a> İnternet Kaynağı	<%1
4	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> İnternet Kaynağı	<%1
5	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	<%1
6	Submitted to Ordu Āniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
7	<a href="https://acikerisim.selcuk.edu.tr:8080">acikerisim.selcuk.edu.tr:8080</a> İnternet Kaynağı	<%1
8	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<%1
9	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<%1

## Özgeçmiş

Yaprak Çınar 2 Mart 1998, Nazilli doğumludur. Nazilli Final Temel Lisesi mezunudur. Girne Amerikan Üniversitesi Beşeri Bilimler Fakültesi Psikoloji dalında 2021 yılında lisans eğitimini tamamlamıştır. 2021 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına başlamıştır. Girne Amerikan Üniversitesi'nde birçok sosyal sorumluluk projesi, konferans, söyleşi ve kulüp faaliyetlerinin organize ve koordinesinde yer almıştır. Yüksek lisans stajını Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Hastanesi'nde tamamlamıştır. Eğitim hayatı boyunca birçok özel kurum ve kuruluşunun vermiş olduğu eğitimlere katılım sağlamıştır.

## İletişim Bilgileri:

Yaprak Çınar

E-posta: [yaprakcinarr@gmail.com](mailto:yaprakcinarr@gmail.com)



## Etik Kurul Onayı



### BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

28.12.2022

Sayın Yaprak Çınar

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1370 proje numaralı ve "**Diyet Yapan Bireylerin Yeme Bağımlılığı, Beden Algısı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki 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.



Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü