

Daha Sağlıklı Olmak için Ne Yapmalı? Yeme Davranışını Düzenlemeye Etki Eden Faktörler

Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep ÇENESİZ*

Balıkesir Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Balıkesir / Türkiye,
gayecenesiz@yvu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2835-9851

Prof. Dr. Faruk GENÇÖZ

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara / Türkiye,
fgencoz@metu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7476-1361

Öz

Bu çalışma, bireylerin problemlili yeme tutumları, özsaygı, görünüm özsaygısı, kişilik özellikleri, yeme düzenleme motivasyonları ve sosyokültürel görünüm tutumları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle, cinsiyet ve fiziksel görünüm algısına göre bu değişkenlerdeki farklılıklar araştırılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Yeme Tutumları Ölçeği, Rosenberg Özsaygı Ölçeği, Görünüm Özsaygısı Ölçeği, Temel Kişilik Özellikleri Envanteri, Yeme Davranışını Düzenleme Motivasyonları Ölçeği ve SosyoKültürel Tutumlar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kadınların dışa dönüklük, uyumluluk, yeme düzenlemeye yönelik özerk motivasyon ve problemlili yeme tutumlarında erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Buna karşın, erkekler ise deneyime açıklık ve olumsuz değerlik değişkenlerinde kadınlardan daha yüksek puanlar almıştır. Ayrıca, kendilerini aşırı kilolu olarak değerlendiren bireylerin, normal kilolu ya da zayıf olarak değerlendirenlerle kıyasla daha düşük sorumluluk ve görünüm özsaygısına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Kontrollü motivasyon ve problemlili yeme

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 535 967 09 19 | Araştırma Makalesi

Makale Tarih Bilgisi. Gönderim: 16.10.2024, Kabul: 19.10.2024, Basım: Aralık, 2025.

tutumlarının bu grupta daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, kilo yönetimi ve yeme davranışlarında özerk motivasyonun artırılmasının önemini vurgularken, başkalarının değerlendirmelerine verilen önemin azaltılmasının sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini önermektedir. Gelecek çalışmalarda daha geniş örneklem gruplarının incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Problemlı yeme davranışı; Kişilik özellikleri; Özsaygı; Motivasyon; Sosyokültürel tutumlar; Algılanan fiziksel görünüm; Cinsiyet.

What to Do to Be Healthier?

Factors Affecting Eating Behavior Regulation

Abstract

This study aims to examine the relationships between individuals' problematic eating behaviors, self-esteem, appearance self-esteem, personality traits, eating regulation motivations, and socio-cultural attitudes towards appearance. In particular, it explores differences in these variables based on gender and physical appearance perception. Data collection tools used in this study include the Demographic Information Form, Eating Attitudes Test, Rosenberg Self-Esteem Scale, Appearance Self-Esteem Scale, Basic Personality Traits Inventory, Regulation of Eating Behavior Scale, and Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. The results revealed that women scored significantly higher than men in extraversion, agreeableness, autonomous motivation, and problematic eating attitudes. On the other hand, men scored higher than women in openness to experience, and negative valence. Furthermore, individuals who perceived themselves as overweight had lower levels of conscientiousness and appearance self-esteem compared to those who perceived themselves as normal or underweight. Controlled motivation and problematic eating behaviors were found to be higher in those who perceived themselves as overweight. This study highlights the importance of increasing autonomous motivation in managing weight and eating behaviors, emphasizing the reduction of reliance on others' evaluations. It suggests that future research should involve larger and more diverse samples to further explore these relationships.

Keywords: Problematic eating behavior; Personality traits; Self-esteem; Motivation; Socio-cultural attitudes; Gender; Percieved physical appearance; Gender.

Extended Summary

Purpose

The perception that being thin is the best indicator of health often leads to weight loss as a primary goal. However, many individuals regain the weight they lost, leading to a cycle of "yo-yo dieting" (Astrup and Rossner, 2000). This cycle can be disappointing and can be influenced by negative body image, self-esteem, eating attitudes, and appearance attitudes. Studies show that subjective perceptions of body weight, shape, and size can override objective values and affect self-esteem, eating attitudes, and appearance attitudes (Bornholt et al., 2005; Demir and Bayram, 2023; Herman et al., 2013).

Self-esteem is a factor contributing to problematic eating behaviors, as individuals with low self-esteem may feel insecure about their self-worth and try to meet expectations or avoid behaviors that may trigger criticism. Studies show a correlation between body satisfaction and self-esteem for both men and women, and self-esteem may predict eating attitudes scores (Malik and Ali, 2021). Personality traits beyond self-esteem are frequently associated with eating patterns and regulatory behaviors, such as neuroticism, which increases an individual's proneness to negative emotions and serves as a risk factor for eating disorders (Stice, 2001).

Research indicates that individuals with overweight perceptions have lower self-esteem and conscientiousness, higher neuroticism and disordered eating behaviors. These traits can increase the risk of eating disorders (Vorobyeva and Nimchenko, 2022). Conversely, high self-regulation skills can lead to healthier eating habits. These findings underscore the importance of considering personality traits and perceived body weight when discussing weight management and eating behaviors. Socio-cultural influences on body image, such as pressure to conform to thinness norms, can also influence eating regulation behaviors. This study aims to examine the relationship between problematic eating attitudes, self-esteem, appearance self-esteem, personality traits, eating regulation motivations, and socio-cultural appearance attitudes, and compare group differences based on gender and physical appearance perceptions.

Method

A total number of 513 participants were included in the present study. The participants' ages ranged 18-45, and 78 % were women. For data collection, Demographic Information Form, Regulation of Eating Behavior Scale,

Eating Attitude Test, Rosenberg Self Esteem Scale, Appearance Esteem Scale, Basic Personality Traits Inventory and Socio-Cultural Attitudes towards Appearance Questionnaire were used. The data were analyzed by using Pearson correlations, independent samples t-tests and ANOVAs.

Results

Independent Samples t-tests results showed that females' extraversion level was higher than males'. Similarly, women's agreeableness level was higher than men's. For openness to experience, men scored higher than women. For the last personality trait, negative valence, men had higher scores than women. Women's autonomous motivation to regulate eating was found to be higher than men. Finally, t-test results showed that women's problematic eating attitudes were higher than men.

One-way ANOVAs were conducted to examine the differences for perceived physical appearance groups. Conscientiousness showed significant group differences, the participants who evaluated themselves as overweight were lower than those who evaluated themselves as normal weight and underweight. While there was no significant difference in self-esteem levels for the three groups, there was a significant difference in appearance self-esteem. Participants who evaluated themselves as overweight had lower appearance self-esteem than participants who evaluated themselves as normal weight and underweight. When eating regulation motivations were evaluated, it was seen that autonomous motivation did not show a significant difference, but there were significant group differences in controlled motivation. Participants who evaluate themselves as overweight have higher levels of controlled motivation than normal weight and underweight participants.

When the participants' levels of internalization of socio-cultural appearance attitudes were compared, the results showed that participants who evaluate themselves as underweight had the lowest level, followed by participants who evaluate themselves as normal weight, and participants who evaluate themselves as overweight had the highest level. Finally, when group comparisons were examined for problematic eating attitudes, it was seen that participants who evaluated themselves as overweight had higher levels of problematic eating attitudes than participants who evaluated themselves as normal weight and underweight.

Discussion

The results indicated that women have higher extraversion,

agreeableness, autonomous motivation, and problematic eating attitudes compared to men. On the other hand, male participants score higher on openness to experience and negative valence. There were no significant difference based on gender for subjective physical perception, conscientiousness, neuroticism, and socio-cultural appearance attitudes.

The findings suggest that while female participants exhibited higher motivation to regulate their dietary intake, male participants showed similar concerns about socio-cultural attitudes and personality traits. Autonomous motivation did not correlate with physical appearance perception and appearance self-esteem, but controlled motivation had negative correlations with self-esteem and appearance self-esteem.

The findings are consistent with existing research, which suggests that high levels of conscientiousness in individuals have been associated with greater control over eating habits, indicating stronger autonomous motivation (Baumeister et al., 2006; Deci and Ryan, 2008). Autonomous motivation supports psychological well-being, while controlled motivation has a negative effect on well-being (Kebede et al., 2021).

Conclusion

This study emphasizes the importance of a health-focused approach to weight management, emphasizing the importance of physical health and psychological well-being. It suggests that clinical psychologists should focus on promoting self-motivation and reducing the importance of others' evaluations. However, the study has limitations, including a lack of a larger, diverse sample, a cross-sectional nature, and the use of self-report measures. Future studies should include participants from different age groups, socioeconomic levels, and cultural backgrounds, and increase the number of male participants. The study's cross-sectional nature limits causal relationships, and the self-report measures may have been influenced by social desirability bias and participant's ability to accurately assess their behaviors. Therefore, an objective measurement or observational method is recommended for future studies.

Giriş

İnceliğin veya zayıf olmanın en iyi sağlık göstergesi olduğu yönündeki yaygın algı, birçok bireyin kilo vermeyi birincil hedef hâline getirmesine neden olmaktadır. Çoğu insan, besin alımını kısıtlayarak kilosunu kontrol etmeye çalışır. Ancak önemli bir kısmı, kaybettikleri kiloları geri kazanır ve

çoğu zaman başlangıçtaki kilolarını aşar. Bu durum, tekrar eden diyet denemeleri ile sonuçlanır. Bu döngü, halk arasında “yo-yo diyeti” olarak bilinen bir duruma yol açar ve genellikle hayal kırıklığı yaratır (Astrup ve Rossner, 2000). Dolayısıyla ‘kilo sorunları’yla mücadele eden bireylerin uzun vadeli motivasyonlarını korumalarına yardımcı olabilecek stratejilerin araştırılması büyük önem taşımaktadır.

Bireylerin beden algıları ‘kilo sorunu’ olarak tanımladıkları durumların sadece tıbbi bir sorunun yanı sıra bedensel sağlıkları ile ilgili bir durumun ötesine geçerek olumsuz beden imajlarının işareti olabilmektedir. Beden imajından memnun olmama durumu beden ağırlığı ve görünüşü ile ilgili olumsuz yorumlara ve olumsuz düşüncelere bağlı olarak gelişebilmektedir (Noordenbos, 2013). Bornholt ve arkadaşları (2005) tarafından özetlendiği üzere, çalışmalar bireylerin beden ağırlığı, biçimi ve büyüklüğüne ilişkin nesnel değerler ile öznel algıları arasında uyumsuzluk olduğunu göstermektedir. Bu noktada öznel algılar nesnel değerlerin önüne geçerek özsayı, yeme tutumları, görünüm tutumları üzerinde etkili olabilmektedir (Qasim ve ark., 2021). Bu noktada hem öznel fiziksel algılarıyla ilişkili kişilik özelliklerinin çalışılması hem de öznel algıların neden olduğu sorunların incelenmesi önemlidir.

Tiggemann ve Rothblum (1997) Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile öznel beden algısının her iki cinsiyet için anlamlı korelasyonlar göstermediğini, kadınların kendilerini öznel olarak daha kilolu algıladıklarını ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada, normal BKİ’ye sahip kadınların %11.1’inin kendilerini kilolu olarak algıladıkları ve bu algının düşük özsayıyla ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Khanna, 2019). Öte yandan, bazı çalışmalar kilo algısı ile gerçek BKİ arasında tutarsızlıklar olduğunu göstermiştir. Örneğin, Kanada’da yapılan geniş ölçekli bir çalışmada, algılanan kilo durumu ile öz-bildirime dayalı BKİ arasındaki uyumun sadece orta düzeyde olduğu bulunmuştur (Herman ve ark., 2013). Bir diğer çalışmada da çocukların %59.1’inin mevcut vücut ağırlıklarını olduğundan düşük tahmin ettikleri bulunmuştur (Demir ve Bayram, 2023). Başka bir çalışmada ise fazla kilolu erkeklerin üçte ikisinin ve kadınların %44.7’sinin kendilerini ‘normal kiloda’ algıladıkları görülmüştür (Jayawardena ve ark., 2013). Benzer bir biçimde, Sağlık Bakanlığı (2012) tarafından gerçekleştirilen Türkiye Beden Ağırlığı Algısı Araştırması da kilolu ve obezitesi olan bireylerin BKİ ve beden ağırlığı algısı karşılaştırıldığında kendilerini kilolu veya obez olarak algılayan bireylerin BKİ değerlerine göre kilolu veya obez olan bireylerden daha fazla diyet yaptıklarını göstermiştir. Bu

bulgular, kilo algısının her zaman gerçek BKİ ile örtüşmediğini ve özsaygı, yeme düzenleme motivasyonları, kişilik özellikleri gibi psikolojik faktörlerin bireylerin kilo algısında etkili olabileceğini göstermektedir.

Gerçek kilo durumlarından bağımsız olarak, kendilerini kilolu olarak algılayan bireylerin, görünüm özsaygısı, sorumluluk ve yeme davranışlarını düzenleme konusunda özerk motivasyon düzeylerinin düşük olabileceği hipotezi öne sürülebilir. Buna karşılık, bu bireylerin nevroitiklik, kontrollü motivasyon, sosyokültürel görünüm tutumları ve düzensiz yeme davranışları düzeylerinin yüksek olabileceği tahmin edilmektedir (Leal ve ark., 2020).

Daha önce belirtildiği gibi, özsaygı problemlili yeme davranışlarına katkıda bulunan bir faktör olarak kabul edilmektedir. Düşük özsaygıya sahip bireyler, kendilik değerleri konusunda güvensizlik hissedebilirler. Başkalarının onayını ve desteğini kazanmak amacıyla, beklentileri karşılamaya çalışır veya eleştiriyi tetikleyebilecek davranışlardan kaçınırlar (Noordenbos, 2013). Literatürün gözden geçirilmesi hem erkekler hem de kadınlar için beden memnuniyeti ile özsaygı arasında bir korelasyon olduğunu gösteren çalışmaların bulunduğunu ortaya koymaktadır (Albell ve ark., 1996; Sondhaus ve ark., 2001; Tomori ve Rus-Mokovec, 2000'den akt.; Uras, 2004; Malik ve Ali, 2021). Benzer şekilde, Erol ve arkadaşlarının (2002) araştırma bulguları, özsaygının yeme tutumları puanlarını öngörebileceğini göstermektedir.

Mevcut literatürün gözden geçirilmesi, özsaygının ötesinde belirli kişilik özelliklerinin yeme kalıpları ve düzenleyici davranışlarla sıklıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Stice (2001), nevroitizmi bireyin olumsuz duygulara yatkınlığını artıran ve yeme bozuklukları (YB) için bir risk faktörü olarak işlev gören bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Gerçekten de olumsuz duygusal durumlar artan duygusal yeme davranışını tetikleyebilir (Ramadhani ve Mahmudiono, 2021). Sonuç olarak, yüksek düzeyde nevroitiklik sergileyen bireyler, bir YB tanı ölçütlerini karşılamasalar bile, daha problemlili yeme tutumları gösterebilirler.

Araştırmalar, kendilerini kilolu olarak algılayan bireylerin, normal kilolu veya zayıf olarak algılayanlara kıyasla daha düşük özsaygı ve sorumluluk düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir. Bu bireyler aynı zamanda daha yüksek nevroitiklik, kontrollü motivasyon ve düzensiz yeme davranışları sergilemektedirler. Ayrıca, nevroitiklik gibi kişilik özellikleri, olumsuz duygulara yatkınlığı artırarak yeme bozuklukları için bir risk faktörü oluşturabilmektedir (Vorobyeva ve Nimchenko, 2022). Diğer yandan, yüksek sorumluluk

duygusu, daha iyi öz-düzenleme becerileriyle ilişkilendirilmiş ve bu da daha sağlıklı yeme alışkanlıklarına yol açabilmektedir. Bu bulgular, kilo yönetimi ve yeme davranışları konusunda bireylere yaklaşıırken, kişilik özelliklerini ve algılanan beden kilosunu dikkate almanın önemini vurgulamaktadır.

Ayrıca, araştırmalar sorumluluk duygusu ile öz-düzenleme arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Baumeister ve ark., 2006). Yapılan çalışmalar, yiyecek alımlarını sıkı bir şekilde kontrol eden bireylerin (yani diyet yapanların), yüksek düzeyde özenetim gerektiren durumlarla karşılaştıklarında aşırı yeme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Bu nedenle, yüksek sorumluluk duygusuna sahip bireylerin yeme alışkanlıklarını yönetmede daha gelişmiş öz-düzenleyici davranışlar sergileyebileceği ve bunun da daha güçlü içsel motivasyonlarla sonuçlanabileceği ileri sürülebilir.

Özsaygı ve kişilik özellikleri gibi psikolojik faktörler, bireylerin içinde yaşadıkları kültürel yapıdan etkilenmektedir: Akranlardan, aileden ve toplumdan gelen zayıf olma baskısı ve zayıflık ideali içselleştirilmektedir (Bamford ve Halliwell, 2009; Ty ve Francis, 2013; Tylka ve Subich, 2004). Beden imajı üzerindeki sosyokültürel etkiler, bir bireyin zayıflık ile ilgili toplumsal normlara nasıl uyum sağladığı ve bu uyumun, kültürel normlara ulaşmak için davranışların düzenlenmesi konusunda bireyin kendi motivasyonunu nasıl düzenlediğini belirlemektedir (Izydorczyk ve ark., 2020). Bergeron ve Senn (1998), sosyokültürel normların bir görünüm olarak neyin kabul edilebilir olduğunu belirleyen önemli faktörler olduğu için eğer birey bu normları daha fazla içselleştirirse, o zaman kendi beden değerlendirmeleri konusunda daha eleştirel olacakları hipotezini öne sürmüşlerdir. Toplumun bireyin fiziksel görünümü hakkındaki normlarının içselleştirilmesi, yeme düzenlemesi davranışlarını etkileyebilir. Bu nedenle psikolojik faktörlere ek olarak bireylerin yeme davranışını düzenleme motivasyonlarının sosyokültürel görünüm tutumlarıyla ilişkisinin ele alınması da önemli bir noktadır.

Cinsiyetin yeme davranışları, beden imajı ve görünüm öz güveni üzerindeki etkileri, son yıllarda önemli bir araştırma konusu hâline gelmiştir. Çalışmalar, kadınlar ve erkekler arasında bu alanlarda belirgin farklılıklar olduğunu ortaya koyarken, bazı araştırmalar da cinsiyetler arasında önemli farklılıkların bulunmadığını göstermektedir. Kadınlar genellikle toplumsal normlar ve medya etkisiyle bedenlerinden daha memnuniyetsiz olma eğilimindedir. Toplumda sunulan ince beden idealinin kadınlar üzerinde baskı oluşturduğu bilinmektedir. Bu durum, kadınların daha fazla yeme bozukluğu

geliştirmesine ve düşük görünüm öz güveni hissetmesine yol açabilir (Mahoy ve Hevey, 2021).

Araştırmalar, kadınların sosyal medya ve medya kaynaklı güzellik standartlarından daha fazla etkilendiklerini, bu durumun da beden memnuniyetsizliğini artırdığını göstermektedir. Ancak erkekler genellikle kaslı bir vücut arayışındadır ve kendilerini daha olumlu bir şekilde değerlendirirler (Bodega ve ark., 2024). Diğer taraftan, bazı araştırmalar cinsiyetler arasında belirgin farklılıkların olmadığını ortaya koymaktadır. Örneğin, sosyal medya kullanımının yeme davranışları ve beden algısı üzerindeki etkisi hem erkekler hem de kadınlar için benzerlikler göstermektedir. Hem kadınlar hem de erkekler, ideal beden imgelerine maruz kaldıklarında benzer düzeyde beden memnuniyetsizliği yaşayabilmektedirler. Ayrıca, cinsiyetin bu alandaki etkilerinin daha çok bireysel hayat tarzı seçimleri ve psikolojik faktörlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Pop ve ark., 2021). Sonuç olarak, cinsiyetin yeme davranışları, beden imajı ve görünüm öz güveni üzerindeki etkileri karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu nedenle bu konu üzerine daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında, bu çalışmada bireylerin problemlili yeme tutumları, özsaygı, görünüm özsaygısı, kişilik özellikleri, yeme düzenleme motivasyonları ve sosyokültürel görünüm tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi; cinsiyet ve fiziksel görünüm algıları temelindeki grup farklarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

H1: Katılımcıların fiziksel görünüm algıları arttıkça, yani kendilerini daha kilolu olarak değerlendirdikçe, görünüm özsaygısı, sorumluluk ve özerk motivasyon düzeyleri azalacak; nevroitiklik, kontrollü motivasyon, sosyokültürel görünüm tutumları ve problemlili yeme tutumları düzeyleri ise artacaktır.

H2: Problemlili yeme tutumlarının nevroitiklik, olumsuz değerlik, özsaygı, görünüm özsaygısı, kontrollü motivasyon ve sosyokültürel görünüm tutumları ile pozitif; sorumluluk, uyumluluk ile negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

H3: Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek algılanan fiziksel görünüm, nevroitiklik, uyumluluk, özerk ve kontrollü motivasyon, problemlili yeme tutumları ve sosyokültürel görünüm tutumları düzeylerine sahip olmaları beklenmektedir.

H4: Fiziksel görünüm algılarına göre oluşturulan gruplar

değerlendirildiğinde; kendilerini kilolu olarak değerlendiren katılımcıların normal ve zayıf olarak değerlendiren katılımcılara kıyasla daha yüksek nevrotiklik, kontrollü motivasyon, sosyokültürel görünüm tutumları ve problemli yeme tutumları; daha düşük sorumluluk, özerk motivasyon ve görünüm öz güveni düzeylerine sahip olmaları beklenmektedir.

Bu çalışmadan elde edilecek sonuçların bireylerin sağlıkları üzerinde önemli etkilere sahip olan problemli yeme tutumlarına etki eden psikolojik faktörlerin belirlenmesi ve müdahaleler doğrultusunda önerilerin sunulmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Çalışma Grubu

Araştırma kapsamında Türkiye genelinden 18-45 yaş arası 513 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de özetlenmiştir. Buna göre, katılımcıların %78’inin kadın (N=400) %22’sinin erkek (N=113) olduğu; %45.2’sinin Ankara’da ikamet ettiği; yaş ortalamalarının 26.14 (ss=5.47) olduğu; %41.5’inin (N=213) lisansüstü düzeyde, %58.5’inin ise lisans ve altı düzeyde eğitim derecesinde olduğu; %79.3’ünün bekar olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken		N (%)
Cinsiyet	Erkek	113 (%22)
	Kadın	400 (%78)
Eğitim	Lise ve Üniversite	300 (%56.5)
	Yükseklisans	129 (%25.1)
	Doktora	84 (%16.4)
Yaş grupları	18-21	118 (%23)
	22-25	154 (%29.2)
	26-29	116 (%22.7)
	30-45	125 (%25.1)
İlişki durumu	Bekar	407 (%79.3)
	Evli	91 (%17.7)
	Partneriyle yaşayan	15 (%2.9)
İkamet edilen şehir	Ankara	232 (%45.2)
	İstanbul	88 (%17.2)
	İzmir	56 (%10.9)
	Diğer	137 (%26.7)

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ikamet edilen şehir, medeni durum, kronik hastalıklarının olup olmadığına dair bilgilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Ayrıca bireylerin algılanan fiziksel görünümünün belirlenmesi amacıyla fiziksel görünümünü 1 “aşırı zayıf” – 7 “aşırı kilolu” aralığında değişen 7’li likert ölçek üzerinden derecelendirmeleri istenmiştir.

Rosenberg Özsaygı Ölçeği (RÖÖ)

Bireylerin 4’lü-likert tipi bir ölçek üzerinde yanıtladığı benlik hakkındaki 10 ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe çeviri ve güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun test-tekrar test güvenirliliği Çuhadaroğlu (1986) tarafından .75, Kartal (1996) tarafından .82 ve ölçeğin Cronbach alfa güvenirliliği Kartal (1996) tarafından .85 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha düşük benlik saygısını göstermektedir; ancak bu çalışmada daha net yorum yapabilmek için puanlar tersine çevrilmiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Görünüm Özsaygısı Ölçeği (GÖÖ)

Ölçek, kişinin fiziksel görünümüne ilişkin görüşlerine özgü 10 benlik ifadesinden oluşmaktadır. GÖÖ Kartal (1996) tarafından Görünüm Özsaygısı Ölçeği’nin (Pliner, Chaiken ve Flett, 1990) beş maddesi ve Öz Değerlendirme Ölçeği’nin (Fleming ve Courtney, 1984) beş maddesinden geliştirilmiştir. Yanıtlar 4’lü-likert tipi bir ölçekte verilmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği .77, Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur (Kartal, 1996). Ölçekten alınan düşük puanlar daha yüksek beden memnuniyetini göstermektedir. Mevcut örneklem için Cronbach alfa değeri .89’dur.

Temel Kişilik Özellikleri Envanteri (TKÖE)

Temel kişilik özelliklerinin Türk kültürüne uygun bir şekilde ölçümü için Gençöz ve Öncül (2012) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin 45 sıfat üzerinden 5’li-likert ölçek kullanarak kendilerini değerlendirmesi istenen TKÖE ile ‘dışa dönüklük’, ‘sorumluluk’, ‘uyumluluk’, ‘nevrotiklik’, ‘dene-yime açıklık’ ve ‘olumsuz değerlik’ kişilik özellikleri belirlenmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği .71 ve .84, iç tutarlılık katsayısı değerleri .71 ve .89 arasında değişmektedir. Bu çalışmada Cronbach alfa değerlerinin .64 ve .87 aralığında olduğu bulunmuştur.

Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği (GSTÖ)

Calogero ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen GSTÖ, bireylerin görünüme yönelik sosyal ve kültürel tutumları nasıl algıladıklarını ölçmeyi hedeflemektedir. Türkçeye uyarlaması Kalafat ve arkadaşları (2008) tarafından gerçekleştirilen ölçek 5'li-likert tipi 40 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada toplam puan kullanılmış ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Yeme Davranışını Düzenleme Motivasyonları Ölçeği (YDDMÖ)

Pelletier ve arkadaşları tarafından (2004) öz-belirleme kuramı tememinde yeme davranışını düzenleme motivasyonu ölçmek üzere geliştirilmiş 7'li-likert tipi 23 maddeden oluşan ölçek, birinci yazarın tez çalışması kapsamında Türkçeye uyarlanmıştır. İçsel/bütünleşmiş motivasyon, tanımlanmış motivasyon, içe yansıtılmış motivasyon, dışsal motivasyon ve amotivasyon alt faktörleri ile gerçekleştirilen üst düzey faktör analizi sonucunda ortaya çıkan özerk motivasyon ve kontrollü motivasyon boyutları üzerinden katılımcıların yeme düzenleme davranışına yönelik motivasyonları ele alınmıştır.

Yeme Tutumları Ölçeği (YTÖ)

Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilen YTÖ, bireylerin problemli yeme örüntülerinin incelenmesi için kullanılan 6'lı-likert tipi 40 maddeden oluşmaktadır. Türkçeye Savaşır ve Erol (1989) tarafından uyarlanmıştır. 'Kilolu olmak', 'diyet davranışı', 'sosyal stres' ve 'zayıflık takıntısı' alt boyutları bulunan ölçek, bu çalışma kapsamında toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam puanı için bu çalışmada Cronbach alfa değeri .84 olarak bulunmuştur.

Veri Toplanması ve Analizi

Bireylerin problemli yeme tutumları, özsaygı, görünüm özsaygısı, kişilik özellikleri ve sosyokültürel görünüm tutumlarının cinsiyet ve fiziksel görünüm algıları temelindeki grup farklarının karşılaştırılmasını amaçlayan bu çalışma, birinci yazarın doktora tezinin bir kısmını oluşturmaktadır (Çenesiz, 2015). Tez çalışması ile ilgili etik izin ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Komitesi tarafından verilmiştir. Etik iznin alınmasının ardından veriler elden ve çevrim içi olarak toplanmış, iki veri toplama yönteminin bir farka yol açmadığına yönelik analizler sonucunda tek bir veri seti üzerinden verilerin normallik dağılımları incelenmiştir. Toplamda 558 katılımcıdan veri toplanmış, 45 katılımcının verileri kayıp verilerin varlığı, tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler nedeniyle veri setinden çıkarılmış ve 513 katılımcının değişkenler

üzerinden Pearson Korelasyonu, t-testi ve varyans analizi sonuçları sunulmuştur.

Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Katsayısı değerleri Tablo 2’de verilmiştir. İlk olarak, algılanan fiziksel görünüm ve sorumluluk arasında negatif ($r=-.13, p<.01$), nevrotiklik arasında ise pozitif ($r=.09, p<.05$) yönde ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan fiziksel görünüm, görünüm özsaygısı ($r=-.51, p<.01$) ve özsaygı ($r=-.09, p<.05$) negatif yönde korelasyon göstermektedir. Ayrıca kontrollü motivasyon ($r=.18, p<.01$), problemlili yeme tutumları ($r=.28, p<.01$) ve sosyokültürel görünüm tutumları ($r=.35, p<.01$) ile arasında pozitif yönde korelasyon bulunmaktadır. Buna göre, bireyler kendilerini daha kilolu algıladıkça özsaygı, görünüm özsaygısı ve sorumluluk düzeyleri düşerken; kontrollü motivasyonları, problemlili yeme tutumları, sosyokültürel görünüm tutumlarını içselleştirme düzeyleri ve nevrotiklik kişilik özelliği artmaktadır.

Problemlili yeme tutumlarının kişilik özelliklerinden uyumluluk ($r=-.15, p<.01$) ve deneyime açıklık ($r=-.18, p<.01$) ile negatif; nevrotiklik ($r=.17, p<.01$) ve olumsuz değerlik ($r=.11, p<.01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, özsaygı ($r=-.26, p<.01$) ve görünüm özsaygısıyla da ($r=-.43, p<.01$) negatif yönde ilişkilidir. Motivasyon boyutlarına bakıldığında her ikisiyle de [özerk motivasyon ($r=.23, p<.01$), kontrollü motivasyon ($r=.38, p<.01$)] pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre bireylerin uyumluluk ve deneyime açıklık düzeyleri düştükçe ve nevrotiklik, olumsuz değerlik ve yeme düzenleme motivasyonları arttıkça problemlili yeme tutumları artmaktadır. Ayrıca öz güven ve görünüm öz güvenleri düştükçe problemlili yeme tutumları yine artış göstermektedir.

Motivasyon boyutlarının kişilik özellikleri ile arasındaki korelasyona bakıldığında, özerk motivasyonun dışa dönüklük ($r=.11, p<.05$), uyumluluk ($r=.16, p<.01$), sorumluluk ($r=.26, p<.01$), deneyime açıklık ($r=.14, p<.01$) ile pozitif; olumsuz değerlik ($r=-.14, p<.01$) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kontrollü motivasyon ise uyumluluk ($r=-.12, p<.01$), sorumluluk ($r=-.15, p<.01$), deneyime açıklık ($r=-.12, p<.01$) ile negatif; nevrotiklik ($r=.17, p<.01$) ve olumsuz değerlik ($r=.23, p<.01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Buna ek olarak özerk motivasyon özsaygı ($r=.12, p<.01$) ile pozitif yönde ilişkiliyken, kontrollü motivasyon hem özsaygı ($r=-.27, p<.01$) hem de görünüm özsaygısı ($r=-.35, p<.01$) ile negatif yönde ilişkilidir.

Buna göre dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ve özsaygı düzeyleri arttıkça ve olumsuz değerlik azaldıkça özerk motivasyon düzeyi artmakta; diğer taraftan uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık, özsaygı ve görünüm özsaygısı azaldıkça ve nevrotiklik ile olumsuz değerlik arttıkça kontrollü motivasyon artmaktadır.

Son olarak sosyokültürel görünüm tutumları uyumluluk ($r=-.11$, $p<.01$), sorumluluk ($r=-.15$, $p<.01$), deneyime açıklık ($r=-.13$, $p<.01$) ile negatif yönde; nevrotiklik ($r=.20$, $p<.01$) ve olumsuz değerlik ($r=.24$, $p<.01$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Aynı zamanda öz güven ($r=-.26$, $p<.01$) ve görünüm öz güveni ($r=-.45$, $p<.01$) ile negatif, problemlı yeme tutumları ($r=.48$, $p<.01$) pozitif yönde korelasyonlara sahiptir. Ayrıca hem özerk motivasyon ($r=.15$, $p<.01$) hem de kontrollü motivasyon ($r=.50$, $p<.01$) ile pozitif ilişkilidir. Buna göre bireylerin uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık, öz güven ve görünüm öz güveni azaldıkça; nevrotiklik, olumsuz değerlik ve problemlı yeme tutumları arttıkça sosyokültürel görünüm tutumları düzeyleri yükselmektedir.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyonu Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 AFG	1												
2 DD	.06	1											
3 U	.01	.36**	1										
4 S	-.13**	.25**	.29**	1									
5 DA	-.06	.50**	.35**	.21**	1								
6 N	.09*	-.16**	-.16**	-.13**	-.10*	1							
7 OD	.03	-.25**	-.44**	-.25**	-.16**	.34**	1						
8 ÖM	.01	.11*	.16**	.26**	.14**	-.08	-.14**	1					
9 KM	.18**	-.06	-.12**	-.15**	-.12**	.17**	.23**	.07	1				
10 Ö	-.09*	.37**	.21**	.31**	.46**	-.24**	-.26**	.12**	-.27**	1			
11 GÖ	-.51**	.18**	.08	.25**	.32**	-.25**	-.15**	.04	-.35**	.47**	1		
12 PYT	.28**	-.04	-.15**	-.03	-.18**	.17**	.11*	.23**	.38**	-.26**	-.43**	1	
13 SGT	.35**	-.05	-.11**	-.15**	-.13**	.20**	.24**	.15**	.50**	-.26**	-.45**	.48**	1

AFG: Algılanan fiziksel görünüm, DD: Dışadönüklük, U: Uyumluluk, S: Sorumluluk, DA: Deneyime açıklık, N: Nevrotiklik, OD: Olumsuz değerlik, ÖM: Özerk motivasyon, KM: Kontrollü motivasyon, Ö: Özsaygı, GÖ: Görünüm özsaygısı, PYT: Problemlı yeme tutumları, SGT: Sosyokültürel görünüm tutumları,

Değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi için bağımsız gruplar t-testleri gerçekleştirilmiştir (Tablo 3). Araştırma değişkenlerinden altı tanesinde cinsiyete göre farklılık bulunmuştur. Buna

göre kadınların dışa dönüklük düzeyleri ($Ort=29.08$) erkeklerden ($Ort=26.91$) daha yüksektir [$t(511)=-3.24, p<.001, d=0.50$]. Benzer bir şekilde uyumluluk düzeyleri kadınlarda ($Ort=33.99$) erkeklerden ($Ort=32.67$) daha yüksektir [$t(511)=-2.96, p<.01, d=0.25$]. Deneyime açıklık değişkeninde, erkekler ($Ort=22.63$) kadınlardan ($Ort=21.78$) daha yüksek puan almışlardır [$t(511)=2.03, p<.05, d=0.28$]. Kişilik özelliklerinden sonuncusu olan olarak olumsuz değerlikte erkekler ($Ort=11.06$) kadınlardan ($Ort=9.63$) yüksek skorlara sahiptir [$t(511)=4.39, p<.001, d=0.67$]. Kadınların yeme düzenlemeye yönelik özerk motivasyonlarının ($Ort=51.40$) erkeklerden ($Ort=47.81$) yüksek olduğu görülmüştür [$t(511)=-2.51, p<.01, d=0.30$]. Son olarak t-testi sonuçları kadınların problemli yeme tutumlarının ($Ort=98.16$) erkeklerden ($Ort=87.50$) yüksek olduğunu göstermektedir [$t(511)=-5.27, p<.001, d=0.63$].

Tablo 3. Cinsiyete Göre t-testi Bulguları

Bağımlı değişken	<i>t</i>	<i>sd</i>	Cohen's <i>d</i>
Algılanan fiziksel görünüm	1.43	511	
Dışa dönüklük	-3.24***	511	.50
Uyumluluk	-2.96**	511	.25
Sorumluluk	-1.72	511	
Deneyime açıklık	2.03*	511	.28
Nevrotiklik	-0.02	511	
Olumsuz değerlik	4.39***	511	.67
Özerk motivasyon	-2.51**	511	.30
Kontrollü motivasyon	-0.83	511	
Özsaygı	0.27	511	
Görünüm özsaygısı	1.01	511	
Problemli yeme tutumları	-5.27***	511	.63
Sosyokültürel görünüm tutumları	-0.42	511	

Katılımcıların algılanan fiziksel görünüm düzeylerine göre kişilik özelliklerinin, özsaygı ve görünüm özsaygılarının, problemli yeme tutumları ve sosyokültürel görünüm tutumlarının değişip değişmediğinin incelenmesi için tek-yönlü varyans analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların 7'li-likert üzerinden fiziksel görünüm algıları 3 grupta toplanarak ['zayıf' ($N=65$), 'normal' ($N=283$), 'aşırı kilolu' ($N=165$)] grup karşılaştırmaları yapılmıştır.

Kişilik özellikleri incelendiğinde sadece sorumluluk anlamlı grup farklılıkları göstermektedir [$F(2,510)=3.55, p<.05$]. Çoklu karşılaştırma sonuçları kendini aşırı kilolu olarak değerlendiren katılımcıların sorumluluk

düzeylerinin ($Ort=27.31$) kendilerini normal kiloda ($Ort=28.62$) ve zayıf olarak değerlendiren katılımcılardan ($Ort=29.38$) daha düşük olduğunu; normal kiloda ve zayıf olarak değerlendiren katılımcıların sorumluluk düzeylerinin ise farklılaşmadığını göstermektedir.

Üç grup için özsayıgı düzeyleri anlamlı farklılık göstermezken görünüm öz güvenleri açısından anlamlı farklılık görülmüştür [$F(2, 510)=132.21, p<.001$]. Çoklu karşılaştırma sonuçları kendini aşırı kilolu olarak değerlendiren katılımcıların görünüm öz güvenlerinin ($Ort=30.77$) kendilerini normal kiloda ($Ort=32.02$) ve zayıf olarak değerlendiren katılımcılardan ($Ort=31.46$) daha düşük olduğunu, normal kiloda ve zayıf olarak değerlendiren katılımcıların görünüm öz güvenlerinin ise farklılaşmadığını göstermektedir.

Yeme düzenleme motivasyonları değerlendirildiğinde özerk motivasyonun anlamlı farklılık göstermediği ancak kontrollü motivasyonda anlamlı grup farklarının olduğu görülmüştür [$F(2, 510)=10.18, p<.001$]. Çoklu karşılaştırmalar kendini aşırı kilolu olarak değerlendiren katılımcıların ($Ort=33.84$) kendilerini normal kilolu ($Ort=29.54$) ve zayıf ($Ort=30.29$) katılımcılardan daha yüksek kontrollü motivasyon düzeylerine sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların sosyokültürel görünüm tutumlarını içselleştirme düzeyleri karşılaştırıldığında sonuçlar kendilerini zayıf olarak değerlendiren katılımcıların ($Ort=85.68$) en düşük düzeye sahip oldukları, onları kendilerini normal kilolu olarak değerlendiren katılımcıların ($Ort=94.64$) izlediği ve en yüksek düzeye kendilerini aşırı kilolu olarak değerlendiren katılımcıların sahip olduğu ($Ort=109.98$) bulgulanmıştır [$F(2, 510)=33.78, p<.001$].

Son olarak problemlili yeme tutumları için grup karşılaştırmalarına bakıldığında kendilerini aşırı kilolu olarak değerlendiren katılımcıların ($Ort=103.22$) kendilerini normal kilolu ($Ort=93.28$) ve zayıf ($Ort=88.02$) olarak değerlendiren katılımcılardan daha yüksek düzeyde problemlili yeme tutumları olduğu görülmüştür [$F(2, 510)=132.21, p<.001$].

Tartışma

Bireylerin problemlili yeme tutumları, özsayıgı, görünüm özsayıgısı, kişilik özellikleri, yeme düzenleme motivasyonları ve sosyokültürel görünüm tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan ve cinsiyet ile fiziksel görünüm algısı grupları arasındaki farkları karşılaştırmayı amaçlayan bu

çalışmanın bulgularına bakıldığında genel olarak beklentiler ile uyumlu sonuçlarla karşılaşıldığı görülmektedir.

Araştırmada gerçekleştirilen cinsiyet karşılaştırmaları, kadınlarda dışadönüklük, uyumluluk, özerk motivasyon ve problemli yeme tutumları değerlerinin erkekler ise deneyime açıklık ve olumsuz değerlik düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Beklentilerin aksine, cinsiyetler arasında öznel fiziksel algı, sorumluluk, nevrotiklik veya sosyokültürel görünüm tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Bu bulgular şu şekilde yorumlanabilir: Çalışmadaki kadın katılımcılar, diyet alımlarını düzenleme konusunda daha yüksek motivasyon seviyeleri sergilemelerine rağmen, erkek katılımcılar sosyokültürel tutumlar hakkında benzer düzeyde endişe göstermiş ve benzer kişilik özellikleri sergilemiştir. Başka çalışmalarda da beden imajında cinsiyete dayalı bir farklılık gözlemlenmemiştir (Öztop ve Koçak, 2019; Ramirez ve Rosen, 2001). Özellikle sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin fiziksel görünümleri ile ilgili kaygılarında artış olmaktadır, bu da erkekler arasındaki kilo ve beden imajı endişelerinin hızla arttığı hipotezini desteklemektedir (Turel ve ark., 2018).

Fiziksel görünüm algıları gruplarının karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen analizler, kendilerini aşırı kilolu olarak değerlendiren bireylerin, normal kilolu veya zayıf olarak değerlendirilenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük sorumluluk düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yeme düzenleme motivasyonları incelendiğinde, özerk motivasyon açısından gruplar arasında bir farka rastlanmazken; kendilerini kilolu olarak gören bireylerin, normal kilolu veya zayıf olarak değerlendirenlere kıyasla kontrollü motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde bu grubun sosyokültürel görünüm tutumları ve problemli yeme tutumları daha yüksek, görünüm öz güvenleri de daha düşük olarak bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak, özerk motivasyonun fiziksel görünüm algısı ve görünüm özsaygısı ile korelasyon göstermemesi; diğer yandan kontrollü motivasyonun hem özsaygı hem de görünüm özsaygısı ile negatif korelasyonlara sahip olması bireylerin sağlıklı bir yeme düzenleme davranışı geliştirmeleri noktasında sadece motivasyonun değil, motivasyonun türünün de önemine dikkat çekmektedir.

Bulgular, mevcut araştırmalarla (Baumeister ve ark., 2006) tutarlılık göstermektedir. Daha önce belirtildiği gibi, bireylerde yüksek sorumluluk düzeyleri, yeme alışkanlıkları üzerinde daha fazla kontrol ile ilişkilendirilmiş ve bu durum daha güçlü bir özerk motivasyonu işaret etmektedir. Çalışmalar

özerk motivasyonun bireylerin psikolojik iyi-oluşlarını desteklediğini ancak temelini diğer insanların değer yargıları ve başkalarının değerlendirmelerinden alan kontrollü motivasyonun iyi-oluş üzerinde olumsuz etki yarattığını göstermektedir (Deci ve Ryan, 2008). Aynı zamanda sağlık alanında gerçekleştirilecek müdahalelerin daha etkili olabilmesi noktasında bireylerin özerklik düzeylerinin önem taşıdığı da görülmektedir (Deci ve Ryan, 2012; Kebede ve ark., 2021).

Sonuç

Bu çalışma yeme bozukluğu hastalarıyla veya kilo sorunlarına sahip bireyler ile çalışan klinik psikologların dikkate alması gereken önemli bulguların altını çizmektedir. Aşırı kilonun ve obezitenin üstesinden gelmek için sosyokültürel güzellik kriterlerine ağırlık veren bir yaklaşımın değil, kilo ne olursa olsun sağlığa vurguda bulunan bir perspektif genel kabul gören görüş olmalıdır. Böylelikle bireylerin fiziksel sağlıklarının teşvik edilmesine ek olarak psikolojik sağlıklarını destekleyici bir yaklaşım da benimsenmiş olacaktır. Bireylerin özerk motivasyonların arttırılması da uzmanların hedefleri arasında yer almalıdır. Bunun gerçekleştirilmesi için kişilerin kendi seçimleri ile hareket etmelerinin desteklenmesi ve başkalarının değerlendirmelerine verilen önemin azaltılması sağlanmalıdır.

Mevcut çalışma değerlendirilirken kısıtlılıkların da göz ardı edilmemesi gerekmektedir. İlk olarak çalışmanın genellenebilirliğini artırmak için daha geniş ve çeşitli bir örneklem grubu kullanılabilirdi. İleride gerçekleştirilecek çalışmalarda farklı yaş grupları, sosyoekonomik düzeyler ve kültürel geçmişleri temsil eden katılımcıların dâhil edilmesi, erkek katılımcı sayısının arttırılması bulguların daha kapsamlı olması açısından önerilmektedir. Ayrıca çalışmanın kesitsel doğası, nedensel ilişkilerin kurulmasını sınırlandırmaktadır. Boylamsal bir çalışma tasarımı, kişilik özellikleri, motivasyon ve yeme davranışları arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimini incelemeye olanak sağlayacaktır. Son olarak çalışmada kullanılan öz-bildirim ölçekleri, sosyal istenirlik yanlılığı ve katılımcıların kendi davranışlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneklerindeki sınırlılıklar nedeniyle sonuçları etkilemiş olabilir. Objektif ölçümler veya gözlemsel yöntemlerle desteklenen bir yaklaşım, ileride gerçekleştirilecek çalışmalar için önerilmektedir.

Kaynakça

Astrup, A. ve Rossner, S. (2000). Lessons from obesity management programmes: greater initial weight loss improves long-term maintenance. *Obesity Reviews*,

1, 17-19.

Doi: 10.1046/j.1467-789x.2000.00004.x

Bamford, B. ve Halliwell, E. (2009). Investigating the role of attachment in social comparison theories of eating disorders within a non-clinical female population. *European Eating Disorders Review*, 17(5), 371-379.

Doi: 10.1002/erv.951

Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N. ve Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1802.

Doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x

Bergeron, S. M. ve Senn, C. Y. (1998). Body image and sociocultural norms. *Psychology of Women Quarterly*, 22(3), 385-401.

Doi: 10.1111/j.1471-6402.1998.tb00164.x

Bodega, P., de Cos-Gandoy, A., Fernández-Alvira, J. M., Fernández-Jiménez, R., Moreno, L. A. ve Santos-Beneit, G. (2024). Body image and dietary habits in adolescents: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 82(1), 104-127.

Doi: 10.1093/nutrit/nuad044

Bornholt, L., Brake, N., Thomas, S., Russell, L., Madden, S., Anderson, G., Kohn, M. ve Clarke, S. (2005). Understanding affective and cognitive self-evaluations about the body for adolescent girls. *British Journal of Health Psychology*, 10(4), 485-503.

Doi: 10.1348/135910705x41329

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. ve Çakmak, E. K. (2012). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.

Calogero, R. M., Davis, W. N. ve Thompson, J. K. (2004). The sociocultural attitudes toward appearance questionnaire (SATAQ-3): Reliability and normative comparisons of eating disordered patients. *Body Image*, 1(2), 193-198.

Doi: 10.1016/j.bodyim.2004.01.004

Çenesiz, G. Z. (2015). *The relationship between eating attitudes, personality factors, weight perception, self-esteem, appearance esteem, and eating regulation motivations based on self determination theory*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.

Doi: 10.1037/0708-5591.49.1.14

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: A few comments. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 24.

Doi: 10.1186/1479-5868-9-24

Demir, H. P. ve Bayram, H. M. (2023). The association between BMI and body weight perception among children in Turkey: A cross-sectional study. *Iranian Journal of Public Health*, 52(11), 2372-2379.

Doi: 10.18502/ijph.v52i11.14037

Erol, A., Toprak, G. ve Yazıcı, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme

- bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48-57.
- Garner, D. M. ve Garfinkel, P. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279.
Doi: 10.1017/s0033291700030762
- Gençöz, T. ve Öncül, Ö. (2012). Examination of personality characteristics in a Turkish sample: Development of basic personality traits inventory. *The Journal of General Psychology*, 139(3), 194-216.
Doi: 10.1080/00221309.2012.686932
- Herman, K. M., Rosenberg, M. W. ve Hopman, W. M. (2013). Self-rated health and life satisfaction among Canadian adults: associations of perceived weight status versus BMI. *Quality of Life Research*, 22(10), 2693-2705.
Doi: 10.1007/s11136-013-0394-9
- Izydorczyk, B., Lipowska, M., Lizińczyk, S. ve Sitnik-Warchulska, K. (2020). Socio-cultural standards promoted by the mass media as predictors of restrictive and bulimic behavior. *Frontiers in Psychiatry*, 11(1), 506.
Doi: 10.3389/fpsy.2020.00506
- Jayawardena, R., Byrne, N. M., Soares, M. J., Katulanda, P. ve Hills, A. P. (2013). Body weight perception and weight loss practices among Sri Lankan adults. *Obesity Research & Clinical Practice*, 8(2), 192-200.
Doi: 10.1016/j.orcp.2013.05.003
- Kalafat, T., Özbaşı, D. ve Dilek, C. (2008, Mayıs). *Görünüme yönelik sosyokültürel tutumlar ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. I. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Kongresi'nde sunulan bildiri, Ankara Üniversitesi.
- Kartal, Ş. (1996). *Obesity and its psychological correlates: appearance esteem, self esteem and loneliness*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kebede, A. A., Cherkos, E. A., Taye, E. B., Taye, B. T., Chanie, W. F. ve Eriku, G. A. (2021). Married women's decision-making autonomy in the household and maternal and neonatal healthcare utilization and associated factors in Debreabor, northwest Ethiopia. *PLOS ONE*, 16(9), e0255021.
Doi: 10.1371/journal.pone.0255021
- Khanna, D. (2019). Perception of weight status and BMI based on self-reported weight and height among undergraduate students. *The FASEB Journal*, 33(S1).
Doi: 10.1096/fasebj.2019.33.1_supplement.lb448
- Leal, G. V. D. S., Philipp, S. T. ve Alvarenga, M. D. S. (2020). Unhealthy weight control behaviors, disordered eating, and body image dissatisfaction in adolescents from São Paulo, Brazil. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 264-270.
Doi: 10.1590/1516-4446-2019-0437
- Mahon, C. ve Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in Psychology*, 12, 626763.
Doi: 10.3389/fpsyg.2021.626763
- Malik, N. ve Ali, N. (2021). The relationship with self esteem, anxiety and depression controlling for body mass in adolescents and young adults with perceived body image dissatisfaction. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(2),

14-30.

Doi: 10.25215/0902.003

Noordenbos, G. (2013). *Recovery from eating disorders: A Guide for clinicians and their clients* içinde (7-16). Chichester: Wiley-Blackwell.

Doi: 10.1192%2Fpb.bp.113.044933

Öztop, M. ve Koçak, M. S. (2019). Investigating body image satisfaction among the different levels of Turkish tennis players as a function of gender. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 11(1), 60-69.

Doi: 10.30655/besad.2019.16

Pelletier, L. G., Dion, S. C., Slovinec-D'Angelo, M. ve Reid, R. (2004). Why do you regulate what you eat? Relationships between forms of regulation, eating behaviors, sustained dietary behavior change, and psychological adjustment. *Motivation and Emotion*, 28(3), 245-277.

Doi: 10.1023/B:MOEM.0000040154.40922.14

Pop, L. M., Iorga, M., Şipoş, L. R. ve Iurcov, R. (2021). Gender differences in healthy lifestyle, body consciousness, and the use of social networks among medical Students. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 57(7), 648.

Doi: 10.3390/medicina57070648

Qasim, I., Yasmin, H. ve Akram Riaz, M. (2021). Effect of sociocultural attitude towards appearance and self-esteem on body image dissatisfaction among working women. *Journal of Peace, Development & Communication*, 5(2), 284-294.

Doi: 10.36968/jpdc-v05-i02-25

Ramadhani, N. ve Mahmudiono, T. (2021). Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescent. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38-47.

Doi: 10.20473/mgi.v16i1.38-47

Ramirez, E. M. ve Rosen, J. C. (2001). A comparison of weight control and weight control plus body image therapy for obese men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(3), 440-446.

Doi: 10.1037//0022-006x.69.3.440

Savaşır, I. ve Erol, N. (1989). Anoreksiya nervroza belirtileri indeksi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 19-25.

Stice, E. (2001). A prospective test of the dual pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 124-135.

Doi: 10.1037//0021-843x.110.1.124

Tiggemann, M. ve Rothblum, E. D. (1997). Gender differences in internal beliefs about weight and negative attitudes towards self and others. *Psychology of Women Quarterly*, 21(4), 581-593.

Doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00132.x

Turel, T., Jameson, M., Gitimu, P., Rowlands, Z., Mincher, J., Pohle-Krauz, R. ve Kong, F. (2018). Disordered eating: Influence of body image, sociocultural attitudes, appearance anxiety and depression - a focus on college males and a gender comparison. *Cogent Psychology*, 5(1), 1483062.

Doi: 10.1080/23311908.2018.1483062

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2012). *Türkiye beden ağırlığı algısı araştırması*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.

- Ty, M. ve Francis, A. J. P. (2013). Insecure attachment and disordered eating in women: the mediating processes of social comparison and emotion dysregulation. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*, 21(2), 154-174.
Doi: 10.1080/10640266.2013.761089
- Tylka, T. L. ve Subich, L. M. (2004). Examining a multidimensional model of eating disorder symptomatology among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 314-328.
Doi: 10.1037/0022-0167.51.3.314
- Uras, B. Y. (2004). *Body satisfaction and depression symptoms relationship among university students: the mediating role of self esteem*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vorobyeva, E. ve Nimchenko, A. (2022). Cognitive and personality traits of social media users with eating disorders. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 10(3), 139-147.
Doi: 10.23947/2334-8496-2022-10-3-139-147