

DİYET YAPAN KADINLARDA BEDEN ALGISI, BENLİK SAYGISI, YAŞ ve VÜCUT KİTLE İNDEKSİ İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Sultan OKUMUŞOĞLU¹

ÖZ

Benlik saygısı bireyin genel olarak kendisini değerli duymaması, beden algısı ise kişinin kendi bedenine ilişkin olumlu bilişleri olması şeklinde ifade edilmektedir. Bu iki kavram birbiri ile ilişkili kabul edilmektedirler. Beden algısının, kişinin benlik değeri ile psikolojik iyi olma halinin oldukça önemli bir yönünü oluşturduğu ileri sürülmektedir. Beden memnuniyetsizliği, benlik algısı ile diyet çabalarının hem obezite hem de yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilmesi mümkündür. Dolayısıyla bu konudaki araştırmalar gerek yeme bozuklukları gerekse obezite ile ilişkili çalışmalar açısından önemlidir. Bu yüzden ilgili literatürün ışığı altında bu çalışmanın amacı diyet yapan kadınların bilişlerinin beden algısı, benlik saygısı açısından araştırılması ve beden algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi (VKİ) arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Veri toplamada Beden Algısı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar 21-63 yaş aralığındaki (Ort.=38.91) 110 kadındır. Bulgulara göre beden algısına ait toplam varyansın %10,6'sı VKİ tarafından yordandığıdır ve beden algısının VKİ ve yaş ile negatif korelasyonu vardır. Obeziteli grubun beden memnuniyeti normal kilodaki gruptan daha düşüktür, yaş ve Vücut Kitle İndeksi (VKİ) arttıkça bedenden memnuniyet azalmaktadır. Farklı beden ağırlığı grupları arasında benlik saygısı açısından anlamlı farklılaşma saptanamamıştır. Beden algısı ile benlik saygısı arasında korelasyon ilişkisi saptanamamıştır. Bu bulgular birlikte ele alındığında, yaşın getirdiği olgunlaşma ile benlik saygısında görülen artışın, en azından yaş ortalaması 38.9 olan bu örneklem için, benlik saygısı ile beden algısı arasındaki ilişkiyi değiştirmiş olabileceğini düşündürmüştür. Yaş ilerledikçe benlik saygısının beden algısı ile ilişkisinin azaldığının düşünülmesi mümkündür. Gelecek araştırmalarla ilişkili olabilecek diğer faktörlerin araştırılması önerilir. Beden memnuniyetsizliği, benlik algısı ile diyet çabalarının hem obezite hem de yeme bozukluklarıyla ilişkisi dolayısıyla, bulguların gerek yeme bozuklukları gerekse obezite ile ilgili araştırma ve tedaviler açısından önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Benlik Saygısı, Vücut Kitle İndeksi, Diyet, Bilişler

¹Yrd.Doç.Dr. Lefke Avrupa Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,ssehitoglu(at)eul.edu.tr, sultan.okumusoglu(at)gmail.com

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE, SELF ESTEEM, AGE AND BODY MASS INDEX IN DIETING FEMALES

ABSTRACT

Self esteem is generally described as feelings of self worth, while body image is described as positive cognitions towards individual's own body. These two concepts are accepted as related with each other. It was claimed that body concept is compose a quite important aspect of self esteem and psychological well being of an individual. It is possible to relate body dissatisfaction, self esteem and dieting efforts with eating disorders and obesity both. Hence related investigations are important in terms of obesity and eating disorders related studies both. Therefore under the light of the related literature the aim of this study is investigation of the cognitions of dieting women in terms of body image, self esteem and examination of relationships among body image, self esteem, age and body mass index (BMI). Body Image Scale and Rosenberg Self Esteem Scale have been used for data collection. Participants are 110 women with age range 21-63 (M=38.91). According to findings %10.6 of total variance of body image was explained by BMI and body image has negative correlation with BMI and age. The group with obesity has lower body image satisfaction than the group with normal BMI. An increase in terms of BMI and age is related with decreasing body image satisfaction. No statistically significant difference was found among different BMI groups in terms of self esteem. No statistically significant relationship was found between body image and self concept. When these findings evaluated together, it is possible to say - at least for this sample with mean age 38.9- the expected relationship between body image and self concept is changed as a result of psychological maturation came by age. It is possible to think that the relationship between body image and self concept is declining through age. Investigation of related other factors with future studies is proposed. Since body dissatisfaction, self esteem and dieting efforts are interrelated with eating disorders and obesity both, it can be said that the findings are important in terms of research and treatment regarding eating disorders and obesity.

Keywords: Body Image, Self Esteem, Body Mass Index, Diet, Cognitions

Okumuşoğlu, Sultan. "Diyet Yapan Kadınlarda Beden Algısı, Benlik Saygısı, Yaş ve Vücut Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması". *ulakbilge* 5. 13 (2017): 1171-1181

Okumuşoğlu, S. (2017). Diyet Yapan Kadınlarda Beden Algısı, Benlik Saygısı, Yaş ve Vücut Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması. *ulakbilge*, 5 (13), s.1171-1181.

Giriş

Ogden ve Evans (1996) beden ağırlığını sürekli tartılarak tespit etme görevi verilen katılımcılarda, sadece sürenin başında ve en sonunda tartılması yönergesi verilmiş olanlara göre daha fazla beden memnuniyetsizliğinin ortaya çıktığını ifade etmiştir. Sadece tartılma eyleminin etkisinin bile beden ağırlığından memnuniyetsizlik getirebildiğini ileri sürmüştür. Buna göre, beden ağırlığının azaltılmasına yönelik bir çaba olması nedeniyle diyet yapıyor olmanın bedeninden memnun olmama halinin ve bireyin konuya ilişkin bilişlerinin olumlu olmayışının işareti olabileceği düşünülebilir.

Bilişsel Kuram'a göre bireyin bilişleri, duyuşları ve davranışları karşılıklı etkileşim içindedirler, bireyin duyuşsal tepkisi o kişinin deneyimlerini ne şekilde yapılandırdığıyla yakından ilişkilidir (Beck, 1967; Beck, 2011). Bilgi işlemede, yani çevreden ve bireyin hafızasından gelen bilgilerin kavranması, kodlanması ve edinilmesinde rehberlik eden, kişinin edinilmiş şemalarıdır. Olaylar karşısında beklentiler, yorumlar ve dikkat bu şemalarca gölgelenmekte, sonuç olarak hatalı bilişler ve negatif temalar çıkarsamaya eğilimli bir bilgi işleme süreci yaşanabilmektedir (D'Alessandro ve Burton, 2006).

Kilo azaltma girişimlerinin bilişsel temelli tedavilerle desteklenmesinin kilo verme başarısı açısından daha olumlu sonuçlar getirdiğini gösteren araştırmalar vardır (Örn., Stahre, Tarnell, Hakanson ve Hallstrom, 2007; Werrij ve ark., 2009). Kilo verme konusunda başarısızlık döngüsü, fazla kilo problemi olan kişilerde öz yeterlilik kaybına yol açabilmektedir. Dolayısıyla tekrarlayan kilo verme çabaları kilo verme konusundaki umutsuz atıfları da içeren, işlevsel olmayan bilişlerin gelişmesine yol açabilmekte ve bu işlevsel olmayan bilişler kişinin beslenme düzenini bozarak kilo vermeyi ve psikolojik iyi olma halini korumayı zorlaştırabilmektedir (Coelho, Jansen ve Bouvard, 2012; Okumuşoğlu, 2017).

Benlik kavramının kavramsallaştırmaları birçok farklı biçimde yapılmıştır. Rosenberg tarafından benlik kişinin kendisine ilişkin düşünce ve duygularının tamamı olarak kavramsallaştırılmaktadır. Buna göre benlik saygısının bireyin genel olarak kendisini değerli duyumsaması olarak ifade edilmesi mümkündür (Rosenberg, 1965). Beden algısı kavramı ise kişinin kendi bedenine ilişkin olumlu bilişleri olması şeklinde ifade edilebilirse de bununla sınırlı değildir. Bunun ötesinde bireyin üçüncü kişilerin gözüyle kendi vücudunun değerlendirilmesine ilişkin birtakım zihinsel resimler biçimindeki algılarını da içerir. Beden algısı ile benlik saygısı birbiri ile ilişkilendirilmektedir (Sarwer, Wadden ve Foster, 1998) ve

beden algısının kişinin psikolojik iyi olma hali ile benlik değerinin oldukça önemli bir yönünü oluşturduğu ileri sürülmektedir (Harter, 2005).

Depresyon yatkınlığı gibi psikolojik iyi olmama halleri bireyin olumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalar içeren düşünce biçimiyle ilişkilendirilir (Beck, 1967; D'Alessandro ve Burton, 2006). Buna göre, kişinin kendi benliğine yönelik olumsuz değerlendirmeleri de depresif bilişlerin -bireyin kendi, dünya ve geleceğe ilişkin negatif düşüncelerinin- (Beck, 1967; Beck, 2011), bilişsel çarpıtmaların ve psikolojik iyi olmama halinin ortaya çıkmasında rol oynayabilmektedir (Beck, 1967; Beck, 2011; D'Alessandro ve Burton, 2006).

Beden memnuniyetsizliği, benlik algısı ile diyet çabalarının hem obezite (Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ, 2015) hem de yeme bozukluklarıyla (Garner ve Garfinkel, 1981; Steele ve Wade, 2008) ilişkilendirilebilmesi mümkündür. Dolayısıyla bulgular gerek yeme bozuklukları gerekse obezite çalışmaları açısından önemli olabileceğinden, alanın keşfedilecek birçok faktörün etkilediği, araştırmaların sürdürülmesi gereken bir araştırma alanı olduğu düşünülmektedir. Bu nedenlerle, literatür bilgilerinin ışığı altında, bu çalışmada kilo vermek için diyetisyene başvuran kadınlarda beden algısı, benlik saygısı, yaş ve beden kitle indeksi ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Örnekleme

Çalışmanın örneklemini, ulaşılabilirlik ilkesine göre ulaşılan kilo vermek için diyet yapmakta olan 110 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 21 ile 63 yaş arasında olup, yaş ortalaması 38.91'dir (SS=11.438). Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ortalaması 27.71kg/m²'dir (SS=3.476). Normal kilolu grupta 25, fazla kilolu grupta 57 ve obeziteli grupta ise 28 katılımcı vardır. Normal kilolu, fazla kilolu ve obeziteli grupların VKİ ortalamaları sırasıyla 23, 27,5 ve 32 kg/m²'dir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, Beden Algısı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu ile deneklerin yaş, boy ve kilo gibi bilgileri elde edilmiştir. Kilo ve boy bilgileri kilogram cinsinden beden ağırlığının metre

cinsinden boyun karesine bölünmesi formülü ile vücut kitle indekslerinin hesaplanmasında kullanılmıştır.

Beden Algısı Ölçeği

Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) 40 maddelik beşli likert tipi (1=“Hiç beğenmiyorum”, 2=“Beğenmiyorum”, 3=“Kararsızım”, 4=“Beğeniyorum” ve 5=“Çok beğeniyorum”) bir ölçektir. Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliğini Hovardaoğlu (1993) gerçekleştirmiştir. Ölçek beden bölümlerine ilişkin veya bedenin işlevleri ile ilgili kişinin beğeni düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Değerlendirme toplam puanlarla (40 ile 200 arası) yapılmaktadır. Toplam puanın yüksekliği kişinin bedenine ilişkin doyum düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, kesme noktasının (135) altındaki puanlar beden algısına ilişkin doyumun düşüklüğüne işaret etmektedir. Hovardaoğlu (1993) tarafından bildirilmiş olan Cronbach Alfa katsayısı .91 iken, mevcut çalışmada alfa katsayısı .94 olarak saptanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Ölçek Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Çuhadaroğlu (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmalarda genellikle ilk 10 maddesi benlik saygısını ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Dörtlü likert tipi (“çok doğru”, “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış”) bir ölçektir. Ölçeğin beş maddesi (3, 5, 8, 9, 10) ters kodlanmaktadır. Bu çalışmada 0-3 arası puanlama kullanılmıştır. Toplam puanlarla değerlendirilme yapılmış, yüksek puanların daha yüksek benlik saygısı belirteceği kabul edilmiştir. Çuhadaroğlu (1985) tarafından bildirilmiş olan Cronbach Alfa katsayısı .76 iken, mevcut çalışmada alfa katsayısı .72 olarak saptanmıştır.

Bulgular

Korelasyon Analizleri

Benlik saygısı, beden algısı, yaş ve vücut kitle indeksi (VKİ) değişkenleri arasında korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 1.). Beden algısı ile VKİ ($r=-0.325$, $p<0.01$) ve yaş ($r=-0.201$, $p<0.05$) arasında ve ayrıca yaş ile VKİ arasında ($r=-0.20$, $p<0.05$) negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tablo 1. *Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları*

Değişkenler	Yaş	VKİ	Benlik Saygısı	Beden Algısı
Yaş	1			
VKİ	-.200*	1		
Benlik Saygısı	.035	-.145	1	
Beden Algısı	-.201*	-.325**	.137	1

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, VKİ=Vücut Kitle İndeksi

Regresyon Analizleri

Beden algısının yordayıcılarını araştırmak için, yaş, VKİ ve benlik saygısı değişkenleri ile adimsal regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan adimsal regresyon analizlerine göre beden algısına ait toplam varyansın %10.6'sı VKİ tarafından yordanmıştır. Diğer değişkenler denkleme girmemiştir (bkz. Tablo 2.).

Benlik saygısının yordayıcılarının araştırılması için, yaş, VKİ ve beden algısı değişkenleri ile adimsal regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Söz konusu değişkenlerle benlik saygısı arasında herhangi bir yordama ilişkisi saptanamamıştır. Tablo 1.'de görülebileceği üzere değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon ilişkisi bulunamamış olması da bulgu ile paraleldir.

Tablo 2. *Adimsal Girişe Göre Beden Algısının Yordayıcıları*

Yordayıcılar	R	R ²	B	Beta	F	p
Yaş	-.201	.04	-.192	.201	-1.536	.128
Vücut Kitle İndeksi	.325	.106	-1.572	-.325	12.768	.001*
Benlik Saygısı	.137	.018	.092	-.137	1.004	.318

* $p < 0,05$

Farklı Vücut Kitle İndeksi Grupları Arasında Beden Algısı ve Benlik Saygısı Farklılıklarının Araştırılması

Profesyonel destek alarak günlük alınan kalorinin azaltılması yöntemiyle diyet yapan normal kilolu, fazla kilolu ve obeziteli kadınlarda beden algısı ve benlik saygısı bakımından gruplar arası fark olup olmadığı, ilişkisiz örneklemlerde tek yönlü varyans analizlerinin nonparametrik karşılığı olan Kruskal Wallis testi ile araştırılmıştır.

Beden algısı puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmıştır, $X^2(sd=16.8, n=110)=6,49, p < .05$. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğu Mann Whitney U-testi ile araştırılmıştır. Buna göre normal

kilolu grup (Ort.=148.40, SS=19.22) ile obeziteli grup (Ort.=135.93, SS=15.24) arasında anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı toplam puanları açısından farklı beden kitle indeksi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır, $X^2(sd=2.55, n=110)=1.66, p>.05$.

Farklı Yaş Grupları Arasında Beden Algısı ve Benlik Saygısı Farklılıklarının Araştırılması

Beden algısı ve benlik saygısının yaşla ilişkisinin araştırılması amacıyla, katılımcılar yaşlarına göre 21-31, 32-42, 43-53 ile 54 ve üzeri olmak üzere dört farklı yaş grubuna ayrılarak gruplararası farklılıklar tek yönlü varyans analizlerinin nonparametrik karşılığı olan Kruskal Wallis testi ile araştırılmıştır.

Yaş grupları arasında benlik saygısı toplam puanları açısından anlamlı farklılaşma saptanamamıştır, $X^2 (sd=2.55, n=110)=.80, p>.05$.

Yaş grupları arasında beden algısı toplam puanları açısından da istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır, $X^2 (sd=16.80, n=110)=6.08, p>.05$.

Tartışma

Bu çalışmada diyetisyenden profesyonel destek alarak günlük alınan kalorinin azaltılması yöntemiyle diyet yapan normal kilolu, fazla kilolu ve obeziteli kadınlarda farklı yaş ve farklı beden ağırlığı grupları arasında beden algısı ve benlik saygısı bakımından farklılaşma olup olmadığı, değişkenlerin birbiriyle ilişkisi ve aralarındaki yordayıcılık ilişkileri araştırılmıştır.

Literatürde obezite ile olumsuz beden algısı, bedenden memnuniyetsizlik ilişkilendirilmektedir (Cash, Counts ve Huffine, 1990; Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ, 2015; Tezcan, 2009). Kişinin kendi bedenine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin beden algısı ölçeği puanları yoluyla araştırıldığı mevcut araştırmanın sonuçlarına göre, normal kilolu grubun beden algısı puanlarının dolayısıyla bedenine ilişkin memnuniyetinin obeziteli gruptan anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Beden algısına ait toplam varyansın %10.6'sının VKİ tarafından yordanması ve beden algısının vücut kitle indeksi ile negatif korelasyonu, beden ağırlığı arttıkça bedenden memnuniyetin azalmasına dikkat çeken ve obeziteli grubun normal kilodakilerden daha az beden memnuniyeti bildirmesiyle uyumlu bir bulgudur. Bulgular vücut kitle indeksleri arttıkça ve yaşları ilerledikçe bireylerin

beden memnuniyetinin azaldığına dikkat çeken literatürle de uyumludur (Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ, 2015). Ayrıca mevcut çalışmadaki bedenden memnuniyetin yaşla negatif korelasyonuna, yaş arttıkça bedenden memnuniyetin azaldığına işaret eden bulgu da yukarıda sözü edilen literatür bulgularıyla paraleldir.

Bununla birlikte mevcut çalışmanın sonuçlarına göre diyet yapan normal kilolu, fazla kilolu ve obeziteli kadınlar arasında benlik saygısı bakımından anlamlı fark saptanamamıştır. Bulgu kimi diğer araştırmalarla zıt (Örn., Hovardaoğlu ve Özdemir, 1990; Tezcan, 2009) kimileriyle uyumludur (Örn., Sarısoy ve ark., 2013). Çelişkili gibi görünen sonuçlar araştırmalar arasındaki örneklem açısından farklılıklarla uyumludur. Benzer sonuç bildirmiş olan çalışma (Örn., Sarısoy ve ark., 2013) ile mevcut çalışmanın örnekleminde morbit obeziteli bireylerin olmayışı gibi farklılıklar dikkat çekmektedir.

Bir çalışmada (Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ, 2015) beden algısı ve benlik saygısı arasında birlikte artma azalma şeklinde pozitif bir ilişki aktarılmıştır. Vücut kitle indeksi morbit obezite ($VKİ \geq 40$) seviyesine yükseldikçe beden algısı ile benlik saygısı arasında bildirilen ilişki oranlarının da giderek arttığını ileri süren bulgular da bildirilmiştir (Hamurcu, ve ark., 2015). Bir diğer çalışmada morbit obezite söz konusu olmadığında farklı beden kitle indeksine sahip gruplar arasında benlik saygısı açısından farklılaşma saptanamadığı bildirilmiştir (Sarısoy ve ark., 2013). Ayrıca literatürde yaş artışının benlik saygısındaki azalmayla ilişkisinden söz edilmektedir (Hamurcu ve ark., 2015) ancak tüm katılımcılarının diyetle başlamış kişiler olduğu mevcut çalışmada yaş grupları arasında benlik saygısı ve beden algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanamamıştır. Mevcut çalışmadaki obeziteli grubun $VKİ$ ortalamasının 32.24 kg/m^2 olması ve katılımcıların hiçbirinin morbit obez kategorisi kriterini karşılamayışı, ayrıca katılımcıların % 67.27'sinin 31 yaşın üstünde oluşu, yaş ortalamasının 38.9 olması gibi özellikler, ilk bakışta çelişkili gibi görünen mevcut çalışmanın bulgularının literatürle uyumlu olduğunu düşündürmektedir.

Beden algısının kişinin psikolojik iyi olma hali ile benlik değerinin oldukça önemli bir yönünü oluşturduğu savına karşın (Harter, 2005) yaşın getirdiği olgunlaşma ile benlik saygısında görülen artışın, en azından bu örneklem için, benlik saygısı ile beden algısı arasındaki ilişkiyi değiştirmiş olduğu düşünülebilir. Ayrıca literatürde benlik saygısının motivasyon açısından önemi vurgulanmakta (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004) ve benlik saygısının stres yapıcılar karşısında yardım aramayı kolaylaştırıcı özelliğinden söz edilmektedir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009). Mevcut araştırmanın katılımcılarının tümünün diyet tedavisine başvurarak yardım arama davranışı gerçekleştirdiği ve çoğunun belli yaşın üzerinde olduğu düşünüldüğünde benlik saygısının bu grup için beden memnuniyetinden ayrılabilirliği izlenimi edinilmektedir.

Yeme bozuklukları ve obezite ve bunların beden algısı benlik saygısı ile ilişkileri aslında keşfedilecek birçok faktörün etkilediği, araştırmaların sürdürülmesi gereken bir araştırma alanıdır. Araştırmada söz konusu edilen grupların algılanan beden ölçüsü gibi, yeme bozukluğu ya da depresyon yatkınlığı gibi, psikolojik sağlık gibi, ilişkili olabilecek diğer faktörler açısından incelenmemiş olmaları bu çalışmanın bir kısıtlılığı olarak düşünülebilir. İleride ilişkili olabilecek diğer faktörleri de kapsayan çalışmaların yapılması önerilir. Ayrıca katılımcıların beden algısı ve benlik saygısı açısından uzun vadeli verilerinin elde edilebileceği boylamsal çalışmaların planlanması önerilir.

Sonuçlardan görülebileceği gibi bu araştırmada günlük alınan kalorinin azaltılması yöntemiyle diyet yapan kadınlarda beden algısının en önemli yordayıcısının vücut kitle indeksi olduğu, obeziteli bireylerde beden memnuniyetinin normal kilolulardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Yaş ilerledikçe benlik saygısının beden algısı ile ilişkisinin azaldığına dikkat çeken bulgular saptanmıştır. Beden memnuniyetsizliği, benlik algısı ile diyet çabalarının hem obezite hem de yeme bozukluklarıyla ilişkisi dolayısıyla, bulguların gerek yeme bozuklukları gerekse obezite alanı ile ilgili araştırmalar ve tedavi çabaları açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarla bireyin duygu durumu gibi, algılanan beden ölçüsü ve algılanan sosyal destek gibi bireyin benlik saygısı ile beden algısını ve bunların birbiri ile ilişkisini etkiliyor olması olası diğer faktörlerin araştırılması önerilir. Ayrıca nedensel ilişkilerin saptanabilmesi için katılımcıların beden algısı ve benlik saygısı açısından uzun vadeli verilerinin elde edilebileceği boylamsal çalışmaların planlanması önerilir.

Kaynaklar

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper and Row Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and beyond*. 2. Baskı. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F., Counts, B. ve Huffine, C.E. (1990). Current and vestigial effects of overweight among women: Fear of fat, attitudinal body image and eating behaviors. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 12, 157-167.

- Coelho, J., Jansen, A. ve Bouvard, M. (2012). Cognitive distortions in normal-weight and overweight woman: Susceptibility to thought-shape fusion. *Cognitive Therapy and Research*, 36(4), 417-425.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- D'Alessandro, D. U. ve Burton, K. D. (2006). Development and validation of the dysfunctional attitudes scale for children: Tests of Beck's cognitive diathesis-stress theory of depression, of its causal mediation component, and of developmental effects. *Cognitive Therapy and Research*, 30,335-353.
- Gamer, D.M. ve Garfinkel, P.E. (1981). Body image in anorexia nervosa: Measurement, theory and clinical implications. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 11,263-284.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 25-42.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19, 122-128.
- Harter, S.(1990). Developmental differences in the nature of self-representations:Implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour. *Cognitive Therapy and Research*. 14, 113-142.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi, Testler Özel Eki*. 1(1), 26-27.
- Hovardaoğlu, S. ve Özdemir, Y.D. (1990). *Vücut algısı ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması/Şizofrenik ve major depresif hastaların beden imgelerinden doyum düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ogden, J. ve Evans, C. (1996). The problem with weighting: Effects on mood, self-esteem and body image. *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorders*, 20, 272-277.
- Okumuşoğlu, S. (2017). The role of negative, saboteur, dysfunctional thoughts and attitudes in weight loss success in obesity. *International Journal of Humanities and Education*. 3 (5), 63-75.

- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self Image*. Princeton, New Jersey, Princeton University Press. s.12-32.
- Sarısoy, G, Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K. ve Pazvantoglu, O.(2013). Obezite hastalarında dürtüsellik ve dürtüsellüğün beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 53-61.
- Sarwer, D .B., Wadden, T. A., ve Foster , G .D. (1998). Assessment of body image dissatisfaction of obese women: Specificity, severity, and clinical significance. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 66, 651-654.
- Secord, P.F. ve Jourard, S.M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347.
- Stahre, L., Tarnell, B., Hakanson, C. E. ve Hallstrom, T. (2007). A randomized controlled trial of two weight-reducing short-term group treatment programs for obesity with an 18-month followup. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14, 48-55.
- Steele, A. L. ve Wade, T. D. (2008). A randomised trial investigating guided self-help to reduce perfectionism and its impact on bulimia nervosa: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*. 46(12), 1316-1323.
- Tezcan, B. (2009). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Werrij, M. Q., Jansen, A., Mulkens, S., Elgersma, H.J., Ament, A. J. H. A. ve Hospers, H. J. (2009). Adding cognitive therapy to dietetic treatment is associated less relaps in obesity. *Journal of Psychosomatic Research*. 67, 315-324.