

Kadınların Beden Algısı ve Vücut İmajının Yemek Seçimine Etkisi

Fatma Koç¹

Gülsevdı Öztürk²

Özet

Bu araştırma, katılımcıların yaş, meslek, eğitim düzeyi ve vücut tipine göre kadınların yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajındaki farklılıkları incelemektedir. Katılımcıların çoğunluğu 30-35 yaş aralığında, lisans mezunu olduğu bulunmuştur. Katılımcıların çoğunluğu günde 2 öğün yemek yemekte ve en çok tüketilen yiyecek türleri sebzeler, etler, hamur işleri ve salatalardır. Araştırma, kadınların beden algısı ve yemek seçimi arasında belirli ilişkileri ortaya koymaktadır. Katılımcıların çoğunluğu, kilo hassasiyetinin yemek seçimlerini etkilediğini ve vücut şekillerini beğenmedikleri durumlarda beslenme alışkanlıklarını değiştirdiklerini belirtmektedir. Dış görünüş ve çevresel etmenlerin, özellikle medya ve sosyal çevre baskısının, yemek seçimlerini etkilediği gözlemlenmiştir. Yaş, eğitim düzeyi ve vücut tipi gibi faktörlere göre yapılan analizler, bu değişkenlerin kadınların yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı üzerindeki etkileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığını göstermiştir. Ancak, eğitim düzeyinin yemek seçimi üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma, kadınların yaş, meslek, eğitim düzeyi ve vücut tipine bağlı olarak farklı beslenme alışkanlıkları ve beden algıları sergilediğini ortaya koymaktadır. Araştırma, kadınların vücut şekli ve kiloları ile ilgili algılarının, beslenme alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

- 1 Öğr. Gör. Dr. Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu. Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Siirt, Türkiye fatma.koc@siirt.edu.tr Orcid ID: 0000-0003-2500-8028
- 2 Araş. Gör. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Turizm Fakültesi. Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Samsun, Türkiye gulsevdı.cohadar@omu.edu.tr Orcid ID: 0000-0002-9540-8978

1. Giriş

Yeme olgusu ve bozuklukları üzerine yapılan ilk çalışmalardan bu yana, bu alandaki araştırmalar farklı bakış açılarını bütünleştirmiştir. Yeme davranışına ilişkin birleştirilmiş fizyolojik ve biyolojik bir bakış açısı ve tüketim toplumuna özgü obezite, anoreksiya ve bulimia gibi rahatsızlıkların, gıda olgusuna, analiz ve araştırmanın birleşik ve tamamlayıcı bakış açılarının ortaya çıkmasını sağlamıştır (López-Espinoza, 2007:261). Bu durum, beslenme ve beslenme ile ilgili davranışların anlaşılmasında ve açıklanmasında inançların ve yeme alışkanlıklarının belirleyici rolünün yer almasına yol açmıştır. Bununla birlikte, psikolojik bir bakış açısıyla, çocukluktan beri aşırı kilolu ve obez olmak, riskli yeme davranışları, beden imajındaki değişiklikler ve olası kontrollerine ilişkin hatalı inançlarla ilişkilidir (Amigo et al., 2005: 420; Ballester & Guirado, 2003: 558; Sepúlveda, Botella & León, 2001: 9).

Pek çok insan, sosyal veya kişisel sorunlarının daha iyi bir fiziksel görünümle çözüleceğine inanır ve bu, özellikle daha fazla sosyal ve kültürel baskıya maruz kalan, onları daha duyarlı hale getiren ve vücut imajlarından daha fazla memnuniyetsizliğe neden olan kadınlar için geçerlidir. Bu süreç, beden imajından memnuniyet/doyumсузлук değişkeninin yeme bozukluklarıyla ilişkili risk faktörlerinden biri olarak kabul edildiği dikkate alındığında özellikle önemlidir (Fabian & Thompson, 1989: 65; Leon et al., 1993: 442). Bu anlamda, çeşitli araştırmalar, özellikle kız çocuklarında vücut imajlarından daha fazla memnun olmadıklarını, görünüşlerini olumsuz değerlendirdiklerini ve “şişman olma” veya kilo alma konusunda daha fazla korku gösterdikleri belirlenmiştir (Cash & Henry, 1995: 20; Lameiras et al., 2003: 27). Benzer şekilde, kadınlar bedenleri ve imajlarıyla daha fazla ilgilenirler, bedenleri hakkında daha eleştireldirler ve fiziksel görünümle erkeklerden daha fazla ilgilenirler (Gómez-Peresmitré & Acosta, 2002: 222). Bununla birlikte, Latin Amerikalılar gibi diğer kültürlerden gelen ergenler, estetik vücut modelinden İspanyollara göre önemli ölçüde daha fazla etkilendiklerinden, beden memnuniyetsizliği ile kültür arasındaki ilişki konusunda bir fikir birliği yoktur (Rodríguez & Cruz, 2008: 132).

Beden algısının zaman içinde birçok değişikliğe uğraması, özellikle bazı tarihi dönemlerde, kadın bedenine ideal bir figür atfedilmesi, kadınların beden algısının bozulmasına, beden memnuniyetsizliğinin artmasına neden olmuştur. Beden algısının değişimi/bozulması kadınların beslenme alışkanlıklarını da etkilemiştir. Zayıf kalma veya kilo verme üzerine odaklanma, sağlıklı beslenme yerine düşük kalorili diyetlere yönelme gibi davranışlar ortaya çıkarmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, kadınların beden algısı ve vücut imajının beslenme alışkanlıklarına olan etkisini

belirlemektir. Bu çalışmada, kadınların beden algısı ve vücut imajının farklı yaş grupları, eğitim seviyeleri, meslek grupları gibi değişkenler açısından nasıl değiştiğini anlamak araştırmanın amacıdır.

2. Beden İmajı, Beden Algısı ve Vücut İmajı

Psikolojik bir fenomen olarak beden imajı kavramı, ilk olarak 1935 yılında Avusturyalı psikiyatr Paul Ferdinand Schilder (1886-1940) tarafından, bireyin kendi bedeninin kendisine sunduğu zihninde sahip olduğu imajı olarak ortaya atılmıştır. Psikiyatriste göre zihinde oluşan beden imgesi, çoğu zaman bilinçsiz olan duygular, fikirler ve duygular tarafından kurulur. Bu beden temsili inşası kişinin yaşam boyunca devam etmektedir (Schilder, 1999: 2; Slade, 1994: 497).

Kadın güzelliği idealleri her çağda benimsenen estetik standartlara bağlı olarak değişse de araştırmalar kadınların bu standartları takip etmek için vücutlarını değiştirmeye çalıştıklarını göstermektedir (Heinberg, 1996: 28-29). Vücut memnuniyetsizliğine olan ilgi, büyük ölçüde, bu bozuklukların izole semptomlarından bu yana, Yeme Bozuklukları ve Beden Dismorfik Bozukluğunun (BDB) erken teşhisi için temel olarak beden imajındaki değişiklikleri tanımlamanın önemini fark edilmesiyle motive olmuştur (Di Pietro & Silveira, 2009: 22). Conti, Frutuoso ve Gambardella'ya (2005: 493) göre sosyal faktörler, sosyokültürel etkiler, medya baskısı ve sürekli olarak başarı ve mutlulukla ilişkilendirilen ideal beden arayışı, özellikle kadın bireylerde beden imajı algısının değişmesine ve memnuniyetsizliğin oluşmasına neden olmaktadır.

Beden imajı, her insanın kendi bedeniyle ilgili olarak ne düşündüğünü, hissettiğini ve nasıl algılayıp davrandığını içermektedir (Cash, 1994: 1168-1170). Bu nedenle, beden imajı, kişinin kendisi hakkında sahip olduğu, davranış, yetenekler veya dış görünüş hakkındaki yargıları içeren algıları veya referansları olarak anlaşılan benlik kavramının bir parçası olarak kabul edilmektedir (Mock, 1993:154; Shavelson & Bolus, 1992:3). Kişinin bu algılar dizisi üzerinde yaptığı olumlu ya da olumsuz değerlendirmeler ve ürettikleri duygular, kişinin benlik saygısını belirlemektedir. Beden imajı; tatmin/doyumsuzluk duygularını içeren, kişinin kendi özelliklerinin değerlendirilmesine dayalı, kendine karşı olumlu veya olumsuz bir tutum/his olarak değerlendirdiği anlamda benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Bu ilişki, zayıf bir beden imajının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu anlamına gelmektedir (Otero et al., 2004: 359).

Antik çağlardan beri toplum, fiziksel güzelliğe ilişkin klişeler meselesini, sosyal aidiyet biçimlerinden biri (grup tarafından kabul) ve ayrıca diğer

yönlerin yanı sıra sosyal statü, başkalarına hayranlık duyma gibi bir farklılık olarak ele almıştır (Roberts & Muta, 2017: 17).

Beden imajı (vücut imajı) ile ilgili çalışmalara tüketici davranışları literatürde benlik saygısı ve fiziksel görünümün iyileştirilmesi olarak ele alınmaktadır. Beden benlik imajı, kişinin aynada yansımını gördüğü şey değildir; aynı zamanda ayna görüntüsünün kendisine ek olarak başka unsurlar tarafından da temsil edilebilecek bir incelik ihtiyacıdır (Aydınoglu ve Krishnab, 2012: 565).

Beden imajından memnuniyetsizlik, gerçek beden ile ideal beden arasındaki algısal farklılıklar kişinin kendi beden imajı hakkında olumsuz bir değerlendirme yapmasını neden olmaktadır (Dumith et al., 2012: 2500; Fingeret et al., 2004: 208). Bu olgunun ortaya çıkışı ergen popülasyonunda (%65,7 kadın ve %54,5 erkek) ve gençlerde (%64,4) yaygındır (Alvarenga et al., 2010: 48; Petroski et al., 2012:1071). Bilimsel literatürde vücut imajıyla başa çıkma ve kabul etmede zorluklar, fiziksel güzellik standartlarını karşılama kaygısı, özellikle sosyal medya ile kaygının ilişkilendirildiği belirlenmiştir (Iepsen & Silva, 2014: 319).

Moreno, Cervelló ve Moreno'ya (2008: 180) göre, Batı toplumunda beden imajı, kendimizi başkalarına sunmak için çok önemli bir araç olarak düşünülerek çok fazla işlenmektedir. Bu anlamda Ballester ve Guirado (2003: 560), sosyal çevrede homojenleşen belirli güzellik değerlerine ve ideallerine uyum sağlamak zorunda kalmanın, özellikle 11 yaş ve altı kız çocuklarında sürekli bir vücut değerlendirmesi durumuna götürdüğünü gözlemlemiştir; bu da onların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını tehdit eden davranışlar geliştirmelerine yol açmıştır. Toplumlarda ve mevcut zamanda fiziksel görüntünün büyük önem taşıdığı kabul edilir, ancak "mükemmel bedene" ulaşmak için mucize diyetler, kalorisiz olduğu düşünülen yiyecekleri tüketme, zayıflama kremleri, sağlığı ciddi şekilde tehlikeye atan aşırı kontrolsüz egzersiz vb. gibi riskli davranışların sergilemesine neden olmaktadır. Merino, Pombo ve Godás'ın (2001: 539) belirttiği gibi, geniş etkiye sahip zayıflık kültürü, boy, kilo ile ilgili bir davranış zincirini belirleyen bir dizi değer ve normu tetikleyebilen aşırı zayıf bir vücut klişesi oluşturuyor ve yeme bozukluklarının gelişmesine yol açacak davranışlara neden olmaktadır.

Yangzhou Üniversitesi tarafından yürütülen ve 1585 ortaokul öğrencisinin örneklem oluşturduğu bir çalışmada, ortaokul öğrencilerinin %6,37'si kendilerini zayıf, %14,89'u fazla kilolu, %3,34'ü ise obez olarak algıladığı belirlenmiştir (Song et al., 2023: 1065). Bir İngiliz bankasında tam zamanlı olarak büro işleri, denetim ve yönetim işlerinde çalışan çalışanların ve bir

İngiliz üniversitesindeki tam zamanlı büro, teknik ve akademik çalışanların örneklem oluşturduğu bir çalışmada ise her iki kuruluştaki kadınların vücut kitle indeksi, mesleki sınıf ve yaş kontrol edildikten sonra bile, kendilerini, boylarına göre, çok kilolu olarak algıladıkları bulunmuştur (Emslie et al., 2001: 406).

Gardner'a (1996: 329) göre beden imajı boyut ve kişinin kendi vücuduna yönelik duygu ve tutumlarını içeren davranışsal bileşen şeklinde iki bileşen içermektedir. Beden imajı bozukluğu, algısal, duygusal ve bilişsel yönleri içerir ve fiziksel görünümdeki bazı hayali veya tahmin edilen kusurlarla abartılı bir ilgi olarak tanımlanmaktadır. Bu ilgi, görünüşün değersizleştirilmesine, başkalarının fikirlerine aşırı derecede önem verilmesine ve kişinin buna değmeyeceğine, fiziksel görünümü nedeniyle sevelemeyeceğine düşünmesine yol açmaktadır.

3. Beden Algısı ve Yemek Seçimi

İnsanın yiyecek seçimi, bir yandan insanın omnivor olma durumuna, yani her şeyi yiyebilme yeteneğine sahip olmasına, diğer yandan da bireyi bu kararda etkileyecek diğer birçok faktöre dayanmaktadır. Yemek yeme eylemi, toplum tarafından dayatılan ve yiyecek seçimini etkileyen kurallara göre ortaya çıkmıştır. Bu kurallar, sembolik temsil yolu ile insanların özdeşleşmesine yardımcı olan, yemeğin hazırlama şekilleri, tabakların bir araya getirilmesi ve yemek ritüelleri ile temsil edilmektedir. Bu ilişkide, insanın her şeyi yeme yeteneği ile temsil edilen, her şeyi yiyen bir canlı olduğu ve yemek yeme kararını etkileyen çeşitli faktörler vardır. Bu faktörler, kişinin ne yiyeceğine düşünmesine olanak tanıyan, mevcut kaynaklar, sosyal ilişkiler, çevre veya bireysel geçmişi kapsamaktadır (Jomori et al., 2008: 64).

Bibiloni et al. (2013: 4) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerin vücut memnuniyetsizliği ile yemek seçimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada aşırı şişman erkeklerin çoğu vücut imajlarından memnunken, aşırı şişman kızların neredeyse tamamı daha ince bir vücut dilediklerini bildirmiş, aşırı şişman ergenler arasında vücut memnuniyetsizliği ile yemek düzenleri ve yiyecek tüketimi ilişkilendirilmiştir. Aşırı şişman kızların, kilo indeksi normal olarak kabul edilen kızlara göre kahvaltıyı daha sık atladığı, gerçek kiloları hakkında yanlış beyanda bulunduğu ve çikolata, tatlı gibi kalori değeri yüksek yiyeceklerden uzak durdukları tespit edilmiştir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan ve 189 kadının örneklem oluşturduğu bir çalışmada, kadınların görsel ve yazılı medyaya uzun saatler maruz kalmasının sonucu olarak, ekranlarda idealize edilen kadın bedeninin katılımcılarda yeme bozukluklarına (kalori sayarak beslenme, öğün atlama ve

tıkanırcasına yeme) ve beden algısında tutarsızlıklara (kendi bedenini şişman algılamak) neden olduğu bulunmuştur (Hefner et al., 2014: 196).

Selanik'te ergenlerin örneklem oluşturduğu bir çalışmada ise kadınların daha düşük vücut ağırlığını isteme olasılığının erkeklere göre daha fazla olduğu, yiyecek seçimi faktörlerinin belirgin bir etkisinin olduğu bulunmuştur (Hassapidou & Papadopoulou, 2006:166-167).

Adinda ve Sudaryati (2021: 29) tarafından lise öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen bir çalışmada; kız öğrencilerin bir kısmının kötü beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu, öğrencilerin yetersiz beslendikleri ve kilolu olma korkusu nedeniyle öğün atlama eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mauritiuslu kız öğrencilerin örneklem oluşturduğu bir çalışmada, vücut imajından memnun olan kız öğrencilerin çeşitli yiyecek gruplarını daha fazla tükettiği; olumsuz beden imajına sahip kız öğrencilerin ise daha az sağlıklı yiyecek gruplarını tercih ettiği bulunmuştur (Balluck vd. (2016: 397).

Birkaç istisna dışında (Elsbach, 2003; Symon ve Pritchard, 2015; Tyler, 2011), araştırmalar, beden algısını belirli mesleki bağlamlarda kimlik çalışmasının dayanak noktası olarak nasıl hizmet edebileceğini vurgulamaktadır. Trethewey (1999), profesyonel kadınların çalıştıkları yerde fiziksel özerkliği korumak için daha fazla vücut çalışması yaptıklarını anlatmaktadır. Formda kalmak ve belirli bir vizyona uymak için kadınlara güçlü baskı uygulayan iş ortamlarında beden algılarının cisimleştirdiğini aktarmaktadır.

110 obez kadın, önceden obez olup normal kiloya ulaşan 131 kadın ve hayatı boyunca hiç kilolu olmamış 47 kadın (kontrol grubu) ile gerçekleştirilen bir çalışmada, obez kadınlarda daha düşük vücut memnuniyeti ve olumsuz vücut algısına sahip olduğu, post-obez kadınların daha olumlu bir vücut algısına ve memnuniyetine sahip olduğu, zayıf kontrol grubundaki kadınların, obez ve post-obez kadınlara kıyasla daha olumlu bir vücut algısı ve memnuniyetine sahip olduğu belirlenmiştir (Adami et al., 1998: 300-302).

Belgrad Üniversite öğrencilerinin örneklem oluşturduğu bir başka çalışmada ise beden kitle indeksi (BKİ) düşük olan kız öğrencilerin beden kitesini korumak için düşük kalorili gıdaları tercih ettiği ve öğün atladığı bulunmuştur (Gazibara et al., 2013: 332).

Morbid obezite tedavisi için bekleme listesindeki hastaların örneklem oluşturduğu bir çalışmada ise kadın katılımcıların, aynalarda ve fotoğraflarda kendi görüntülerinden dolayı düşük özgüven, zayıf vücut imajından daha fazla mustarip olduğu, duygusal yeme nedeniyle öğünlerdeki yiyecek miktarları hakkında kesin bilgiye sahip olmadıkları, sağlıklı ve kilo verdiren

beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olduklarını iddia etseler de, bu bilgiyi eyleme ve değişime dönüştürmekte zorlandıkları ortaya çıkmıştır (Christiansen et al., 2012).

Fazla kilolu ve normal kilolu Malezyalı kız çocukların beden imajı algısı, diyet uygulamaları ve fiziksel aktivitelerini inceleyen bir araştırmada, örneklem grubunun vücut imajından önemli ölçüde memnuniyetsiz olduğu, daha fazla zayıf olmak istedikleri, vücut ağırlığından memnuniyetsizliğin kronik diyetlere ve yeme bozukluklarına yol açtığı, günlük öğünlerinden bir veya daha fazlasını, özellikle kahvaltıyı atladıkları sonucuna ulaşmıştır (Pon et al., 2004: 141).

İsrail'deki bir akademik enstitünün lisans öğrencilerinin örneklem oluşturduğu bir araştırmada ise, örneklemin yalnızca 3'te 1'inin sağlıklı beslenmeye dikkat ettiği, sağlıklı beslenmeyi sürdürdüğünü bildiren öğrencilerin pozitif beden imajına ve pozitif benlik imajına sahip oldukları bulunmuştur (Korn et al., 2013: 3).

4. Yöntem

Bu araştırmada evren Konya, örneklem ise Konya ili merkez ilçelerinde (Selçuklu, Meram, Karatay) yaşayan 18 yaş ve üzeri kadınlardır. Bu çalışmada bir evrene genellenecek örneklem sayısı 384'dür. Araştırmada örneklem seçimi olarak tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme tercih edilmiştir (Coşkun vd., 2015: 139). Kolayda örnekleme, ankete gönüllü cevap veren 18 yaş ve üzeri kadınların örnekleme dahil edilebilmesi esasına dayanmaktadır.

Anket formunu hazırlamak için ilgili çalışmalar beden algısı, vücut imajı ve yeme davranışlarına göre kategorize edilerek anket formu hazırlanmıştır. Beden algısı kategorisinde beden memnuniyeti/tatminsizliği ölçümlerine odaklanarak Thompson et al. (2004:299) tarafından uygulanan 'Dış Görünüşe Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği-3 (The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3) isimli ve Dowson & Henderson (2001: 269-270) tarafından uygulanan 'Vücut Şekli Anketinin Kısa Versiyonunun Geçerliliği (The Validity of a Short Version of the Body Shape Questionnaire) isimli çalışmalardaki ifadeler araştırmaya uygun olarak revize edilmiştir. Ocker et al. (2007:31) tarafından uyarlanan 'Yeme Tutum Testinin Psikometrik Özellikleri (Psychometric Properties of the Eating Attitudes Test) isimli çalışmadaki ifadeler araştırmaya uygun olarak revize edilmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu hazırlanmıştır. Hazırlanan anket formu kadınların yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı

ile ilgili düşüncelerini ortaya çıkarmak amacıyla oluşturulmuştur. Anket demografik özellikler ve kadınların yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı ile ilgili ifadeler yer verildiği iki bölümden oluşmaktadır. Yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı ile ifadeleri içeren 13 soru 5'li likerte göre hazırlanmıştır. Ankette yer alan ifadeler katılımcılardan beş kategoride (hiç katılmıyorum, az katılmıyorum, orta katılıyorum, katılıyorum, çok katılıyorum) cevapları istenmiştir. Katılımcıların anket sorularına verdiği cevaplar doğrultusunda elde edilen veriler istatistik paket programına aktarılarak analize tabii tutulmuştur. Ölçekte yer alan 13 ifade toplam 3 boyut (yemek seçimi, beden algısı, vücut imajı) altında toplanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik katsayısı cronbach $\alpha=0,873$ olarak hesaplanmış ve anlamlılık düzeyi $p=0,05$ olarak dikkate alınmıştır.

Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Siirt Üniversitesi Etik Kurulu 26.09.2023 tarihli ve 5608 karar/sayı numarası ile alınmıştır.

4.1. Bulgular

Aşağıdaki tablolarda katılımcılardan alınan ifadelerin tabloları verilmiştir.

Tablo 1. Ankete Katılan Kadınların Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler	N	%	
Yaş	18-23 yaş arası	31	7,8
	24-29 yaş arası	102	25,8
	30-35 yaş arası	120	30,3
	36-41 yaş arası	74	18,7
	42-47 yaş arası	42	10,6
	48-53 yaş arası	15	3,8
	54-59 yaş arası	8	2,0
	60 yaş ve üzeri	4	1,0
	Toplam	396	100,0
Eğitim Durumu	İlkokul	24	6,1
	Ortaokul	21	5,3
	Lise	77	19,4
	Lisans	205	51,8
	Lisansüstü	67	16,9
	Toplam	394	99,5

Meslek Grubu	Eğitim	80	20,2
	Emniyet/Ordu	33	8,3
	Sağlık sektörü	32	8,1
	Çalışmıyor/Ev hanımı	95	24,0
	Sanat/Medya sektörü	21	5,3
	Hizmet sektörü	38	9,6
	Hukuk	38	9,6
	İşletmeci/Esnaf	27	6,8
	Öğrenci	32	8,1
	Toplam	396	100
Yemek Yeme Sıklığı	Günde 1 öğün	10	2,5
	Günde 2 öğün	186	47,0
	Günde 2 ara öğün, 2 ana öğün	70	17,7
	Günde 3 ana öğün	116	29,3
	Günde 2 ara öğün, 3 ana öğün	14	3,5
	Toplam	396	100

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1 de verilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı incelendiğinde, katılımcıların %30,3'ü (n=120) 30-35 arası yaş aralığında, %25,8'i (n=102) 24-29 yaş aralığında, %18,7'si (n=74) 36-41 yaş aralığında, %10,6'sı (n=42) 42-47 yaş aralığında, %7,8'i (n=31) 18-23 yaş aralığında, %3,8'i (n=15) 48-53 yaş aralığında, %2,0'ı (n=8) 54-59 yaş aralığında, %1,0'i (n=4) ise 60 yaş ve üzerinin olduğu belirlenmiştir.

Ankete katılan katılımcıların meslek grupları incelendiğinde, katılımcıların %24,0'ü (n=95) ev hanımı/çalışmıyor, %20,2'si (n=80) eğitim, %9,6'sı (n=38) hizmet, %9,6'sı (n=38) hukuk, %8,3'ü (n=33) emniyet/ordu, %8,1'i (n=32) sağlık, %8,1'i (n=32) öğrenci, %6,8'i (n=27) işletmeci/esnaf, %5,3'ü (n=21) ise sanat/medya sektöründe olduğunu belirtmiştir.

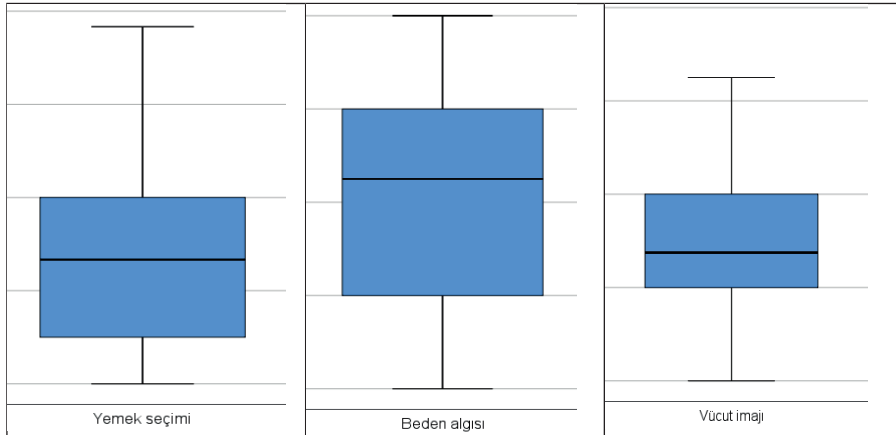
Ankete katılan katılımcıların eğitim durumu incelendiği zaman, katılımcıların %51,8'i (n=205) lisans, %19,4'ü (n=77) lise, %16,9'u (n=67) lisansüstü, %6,1'i (n=24) ilkokul, %5,3'ü (n=21) ise ortaokul mezunu olduğunu belirtmiştir.

Ankete katılan katılımcıların yemek yeme sıklığı incelendiği zaman, katılımcıların %47,0'si (n=186) ile günde 2 öğün, %29,3'ü (n=116) günde 3 ana öğün, %17,7'si (n=70) günde 2 ara öğün, 2 ana öğün, %3,5'i (n=14) günde 2 ara öğün, 3 ana öğün, %2,5'i (n=10) ise günde tek öğün beslendiğini belirtmiştir.

Tablo 2. Araştırma Değişkenleri için Açıklayıcı İstatistikler

	Minimum	Maximum	Ortalama	S. Sapma	Çarpıklık	Basıklık		
Değişken	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	S. Hata	İstatistik	S. Hata
Yemek seçimi	1,00	4,83	2,34	0,935	0,317	0,123	-0,755	0,245
Beden algısı	1,00	5,00	2,99	1,121	-0,224	0,123	-0,994	0,245
Vücut imajı	1,00	4,25	2,50	0,728	0,594	0,123	-0,312	0,245

Araştırma değişkenleri için açıklayıcı istatistik bilgileri Tablo 2’de verilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Her üç değişken için de çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyduğuna karar verilmiştir. Verilerde uç değerlerin analizi ise boxplot grafiği ile görsel olarak incelenmiştir. Şekil 1’de görüldüğü gibi veriler içinde istatistiksel olarak uç değer olarak tanımlanabilecek değer olmadığı görülmüştür.

Şekil 1. Araştırma Değişkenleri için Boxplot Grafiği**Tablo 3. Yaş Gruplarına Göre Varyansların Homojenliği İçin Levene Testi Bulguları**

Değişken	Levene ist.	sd1	sd2	p
Yemek seçimi	2,186	4	391	0,070
Beden algısı	1,222	4	391	0,301
Vücut imajı	2,009	4	391	0,092

Araştırma değişkenlerinin yaş gruplarına göre homojen varyansa sahip olup olmadıkları Levene testi ile incelenerek elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir. Yapılan test sonucunda %5 anlamlılık düzeyinde her üç değişken için varyansların homojen olduğuna karar verilmiştir. Elde edilen bulguya göre her üç değişken için de yaş grupları bakımından farklılık olup olmadığı F istatistiğiyle gruplar arasında farklılık olmasına karar verilmesi durumunda farklılığın kaynağı TUKEY testiyle incelenmiştir.

Tablo 4. Yemek Seçimi, Beden Algısı ve Vücut İmajı Değişkenlerinin Yaş Grupları Bakımından İncelenmesi

Değişken	Yaş grupları	N	Ort.	S. Sapma	İstatistik	p
Yemek seçimi	18-23 yaş arası	31	2,51	1,108	0,777*	0,540
	24-29 yaş arası	102	2,30	0,885		
	30-35 yaş arası	120	2,29	0,902		
	36-41 yaş arası	74	2,30	0,909		
	42 yaş ve üzeri	69	2,48	1,008		
	Total	396	2,34	0,935		
Beden algısı	18-23 yaş arası	31	2,64	1,207	1,073*	0,370
	24-29 yaş arası	102	3,04	1,097		
	30-35 yaş arası	120	3,07	1,204		
	36-41 yaş arası	74	2,92	1,049		
	42 yaş ve üzeri	69	3,04	1,037		
	Total	396	2,99	1,121		
Vücut imajı	18-23 yaş arası	31	2,42	0,699	0,955*	0,432
	24-29 yaş arası	102	2,42	0,699		
	30-35 yaş arası	120	2,57	0,781		
	36-41 yaş arası	74	2,45	0,645		
	42 yaş ve üzeri	69	2,58	0,732		
	Total	396	2,50	0,721		

(*: *F istatistiği*, **: *Brown-Forsythe istatistiği*)

Yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı değişkenlerinin yaş grupları bakımından incelenmesi Tablo 4'te verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre değişkenlerden hiçbirisinde yaş grupları değişkeni bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 5. Eğitim Durumuna Göre Varyansların Homojenliği için Levene Testi Bulguları

	Levene ist.	df1	df2	Sig.
Yemek seçimi	4,356	3	390	0,005
Beden algısı	0,533	3	390	0,660
Vücut imajı	4,129	3	390	0,007

Araştırma değişkenlerinin eğitim durumuna göre homojen varyansa sahip olup olmadıkları Levene testi ile incelenerek elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir. Yapılan test sonucunda %5 anlamlılık düzeyinde, yemek seçimi ve vücut imajı değişkenleri için varyansların homojen olmadığına, beden algısı değişkeni için varyansların homojen olduğuna karar verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre varyansları homojen olan değişkenler için eğitim durumu değişkeni bakımından farklılık olup olmadığı F istatistiğiyle farklılığın kaynağı ise Tukey testiyle incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı değişkenler de ise eğitim durumu değişkeni bakımından farklılık olup olmadığı Brown-Forsythe istatistiğiyle farklılığın kaynağı ise Tamhane T2 testiyle incelenmiştir.

Tablo 6. Yemek Seçimi, Beden Algısı ve Vücut İmajı Değişkenlerinin Eğitim Durumu Bakımından İncelenmesi

Değişken	Eğitim	N	Ort.	S. Sapma	İstatistik	p	Farklılığın Nedeni
Yemek seçimi	İlk/orta okul	45	2,43	1,008	0,882**	0,451	
	Lise	77	2,33	1,057			
	Lisans	205	2,29	0,898			
	Lisansüstü	67	2,49	0,843			
	Total	394	2,35	0,935			
Beden algısı	İlk/orta okul	45	2,89	1,079	5,112*	0,002	İlkokul ile Lisansüstü; Lise ile Lisansüstü;
	Lise	77	2,76	1,142			
	Lisans	205	2,97	1,115			
	Lisansüstü	67	3,45	1,037			
	Total	394	3,00	1,121			
Vücut imajı	İlk/orta okul	45	2,57	0,840	1,067**	0,364	
	Lise	77	2,57	0,801			
	Lisans	205	2,43	0,666			
	Lisansüstü	67	2,57	0,707			
	Total	394	2,50	0,723			

(*: F istatistiği, **: Brown-Forsythe istatistiği)

Yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı değişkenlerinin eğitim durumu bakımından incelenmesi Tablo 6'da verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre sadece beden algısı değişkeninde eğitim durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ve farklılığın kaynağı olan gruplar tabloda gösterilmiştir. Eta-kare istatistiğine göre beden algısı üzerinde eğitim durumu değişkeninin etkisi 0,038 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç beden algısı değişkenindeki değişkenliğin (varyansın) %3,8 inin eğitim durumu değişkeni tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablo 7. Meslek Gruplarına Göre Varyansların Homojenliği İçin Levene Testi Bulguları

	Levene ist.	df1	df2	Sig.
Yemek seçimi	3,297	6	341	0,004
Beden algısı	3,504	6	341	0,002
Vücut imajı	4,705	6	341	0,000

Araştırma değişkenlerinin meslek gruplarına göre homojen varyansa sahip olup olmadıkları Levene testi ile incelenerek elde edilen bulgular Tablo 7'de verilmiştir. Yapılan test sonucunda %5 anlamlılık düzeyinde, her üç değişkenin de varyansların homojen olmadığına karar verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre değişkenlerde meslek grupları bakımından farklılık olup olmadığı Brown-Forsythe istatistiğiyle farklılığın kaynağı ise Tamhane T2 testiyle incelenmiştir.

Tablo 8. Yemek Seçimi, Beden Algısı ve Vücut İmajı Değişkenlerinin Meslek Bakımından İncelenmesi

Değişken	Meslek	N	Ort.	S. Sapma	İstatistik	p	Farklılığın Nedeni
Yemek seçimi	Eğitim	80	2,31	0,927	1,077**	0,377	
	Emniyet/Ordu	33	2,38	0,660			
	Sağlık sektörü	32	2,40	0,929			
	Çalışmıyor/ev hanımı	95	2,12	0,973			
	Hizmet sektörü	38	2,18	0,897			
	Hukuk	38	2,47	0,703			
	Öğrenci	32	2,26	1,087			
	Total		348	2,27	0,910		

Beden algısı Eta-kare: 0,141	Eğitim	80	3,01	1,009	9,650**	0,000	Emniyet/ Ordu ile Eğitim, Sağlık, Çalışmıyor/ Ev hanımı, Hizmet sektörü, Öğrenci
	Emniyet/Ordu	33	3,84	0,655			
	Sağlık sektörü	32	2,81	1,173			
	Çalışmıyor/ev hanımı	95	2,62	1,152			
		38	2,93	0,951			
	Hizmet sektörü	38	3,53	1,081			
	Hukuk	32	2,34	1,179			
	Öğrenci	348	2,95	1,131			
Total							
Vücut imajı Eta-kare: 0,034	Eğitim	80	2,51	0,739	2,266**	0,038	Emniyet/ Ordu ile Eğitim, Sağlık, Çalışmıyor/ Ev hanımı, Hukuk
	Emniyet/Ordu	33	2,12	0,434			
	Sağlık sektörü	32	2,64	0,654			
	Çalışmıyor/ev hanımı	95	2,50	0,799			
		38	2,51	0,750			
	Hizmet sektörü	38	2,54	0,559			
	Hukuk	32	2,34	0,686			
	Öğrenci	348	2,47	0,711			
Total							

(*: *F* istatistiği, **: *Brown-Forsythe* istatistiği)

Yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı değişkenlerinin meslek bakımından incelenmesi Tablo 8’de verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre beden algısı ve vücut imajı değişkenlerinde meslek bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ve farklılığın kaynağa olan gruplar tabloda verilmiştir. Ayrıca Eta-kare istatistiğine göre meslek değişkenini beden algısı üzerinde etkisi 0,141 ve vücut imajı üzerindeki etkisi 0,034 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç beden algısı değişkenindeki değişkenliğin %14,1 inin ve vücut imajı değişkenindeki değişkenliğin %3,4 ü meslek değişkeni tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablo 9. Vücut Tipine Varyansların Homojenliği İçin Levene Testi Bulguları

	Levene ist.	df1	df2	Sig.
Yemek seçimi	1,989	3	392	0,115
Beden algısı	5,355	3	392	0,001
Vücut imajı	3,432	3	392	0,017

Araştırma değişkenlerinin vücut tipine göre homojen varyansa sahip olup olmadıkları Levene testi ile incelenerek elde edilen bulgular Tablo 9’da verilmiştir. Yapılan test sonucunda %5 anlamlılık düzeyinde, beden algısı ve vücut imajı değişkenleri için varyansların homojen olmadığına, yemek seçimi değişkeni için varyansların homojen olduğuna karar verilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre varyansları homojen olan değişkenler için vücut tipi değişkeni bakımından farklılık olup olmadığı F istatistiğiyle farklılığın kaynağı ise Tukey testiyle incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı değişkenler de ise eğitim durumu değişkeni bakımından farklılık olup olmadığı Brown-Forsythe istatistiğiyle farklılığın kaynağı ise Tamhane T2 testiyle incelenmiştir.

Tablo 10. Yemek Seçimi, Beden Algısı ve Vücut İmajı Değişkenlerinin Vücut Tipi Bakımından İncelenmesi

Değişken	Vücut tipi	N	Ort.	S. Sapma	İstatistik	p	Farklılığın Nedeni
Yemek seçimi Eta-kare: 0,096	İnce	107	2,09	0,909	13,822*	0,000	İnce ile Bahksetli; İnce ile Kilolu; Atletik ile Bahksetli
	Atletik	61	1,93	0,775			
	Bahksetli	161	2,48	0,881			
	Kilolu	67	2,78	0,987			
	Total	396	2,34	0,935			
Beden algısı	İnce	107	2,78	1,206	2,178**	0,091	
	Atletik	61	2,98	1,274			
	Bahksetli	161	3,14	1,050			
	Kilolu	67	3,01	0,956			
	Total	396	2,99	1,121			
Vücut imajı Eta-kare: 0,040	İnce	107	2,36	0,741	6,701**	0,000	İnce ile Bahksetli; Atletik ile Kilolu; Atletik ile Bahksetli
	Atletik	61	2,25	0,566			
	Bahksetli	161	2,63	0,705			
	Kilolu	67	2,62	0,765			
	Total	396	2,50	0,721			

(*: F istatistiği, **: Brown-Forsythe istatistiği)

Yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı değişkenlerinin vücut tipi bakımından incelenmesi Tablo 10'da verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre yemek seçimi ve vücut imajı değişkenlerinde vücut tipi bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ve farklılığın kaynağı olan gruplar tabloda verilmiştir. Ayrıca Eta-kare istatistiğine göre vücut tipi değişkeninin yemek seçimi üzerinde etkisi 0,096 ve vücut imajı üzerindeki etkisi 0,040 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç yemek seçimi değişkenindeki değişkenliğin %9,6 sının ve vücut imajı değişkenindeki değişkenliğin %4'ünün vücut tipi değişkeni tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablo 11. Beslenme Alışkanlığına Göre Varyansların Homojenliği İçin Levene Testi Bulguları

	Levene ist.	df1	df2	Sig.
Yemek seçimi	3,501	4	391	0,008
Beden algısı	2,255	4	391	0,063
Vücut imajı	0,951	4	391	0,435

Araştırma değişkenlerinin beslenme alışkanlığına göre homojen varyansa sahip olup olmadıkları Levene testi ile incelenerek elde edilen bulgular Tablo 11'de verilmiştir. Yapılan test sonucunda %5 anlamlılık düzeyinde, beden algısı ve vücut imajı değişkenleri için varyansların homojen olduğuna yemek seçimi değişkeni için varyansların homojen olmadığına karar verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre varyansları homojen olan değişkenler için vücut tipi değişkeni bakımından farklılık olup olmadığı F istatistiğiyle farklılığın kaynağı ise Tukey testiyle incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı değişkenler de ise eğitim durumu değişkeni bakımından farklılık olup olmadığı Brown-Forsythe istatistiğiyle farklılığın kaynağı ise Tamhane T2 testiyle incelenmiştir.

Tablo 12. Yemek Seçimi, Beden Algısı ve Vücut İmajı Değişkenlerinin Beslenme Alışkanlığı Bakımından İncelenmesi

Değişken	Beslenme alışkanlığı	N	Ort.	S. Sapma	İstatistik	p
Yemek seçimi	Daha az kalorili yiyecekler	65	2,59	0,837	3,493**	0,008
Eta-kare: 0,036	Dengeli bir beslenme planlaması yaparak	104	2,10	0,857		
	Sağlıklı beslenmeyi önemsemiyorum.	57	2,49	1,096		
	Küçük porsiyonlar halinde her şeyi yiyerek	88	2,42	0,910		
	İşlenmemiş gıdaları tercih ederek	82	2,26	0,949		
	Total	396	2,34	0,935		
Beden algısı	Daha az kalorili yiyecekler	65	3,50	1,023	5,273*	0,000
Eta-kare: 0,051	Dengeli bir beslenme planlaması yaparak	104	2,83	1,188		
	Sağlıklı beslenmeyi önemsemiyorum.	57	2,71	1,074		
	Küçük porsiyonlar halinde her şeyi yiyerek	88	3,09	1,033		

	İşlenmemiş gıdaları tercih ederek	82	2,89	1,118		
	Total	396	2,99	1,121		
Vücut imajı	Daha az kalorili yiyecekler	65	2,70	0,712	3,524*	0,008
Eta-kare: 0,035	Dengeli bir beslenme planlaması yaparak	104	2,34	0,743		
	Sağlıklı beslenmeyi önemsemiyorum.	57	2,58	0,672		
	Küçük porsiyonlar halinde her şeyi yiyerek	88	2,58	0,759		
	İşlenmemiş gıdaları tercih ederek	82	2,38	0,645		
	Total	396	2,50	0,721		

(*: *F* istatistiği, **: *Brown-Forsythe* istatistiği)

Yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı değişkenlerinin beslenme alışkanlığı bakımından incelenmesi Tablo 12’te verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre her üç değişkende de beslenme alışkanlığı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ve farklılığın kaynağına olan gruplar Tablo 13’te verilmiştir. Ayrıca Eta-kare istatistiğine göre beslenme alışkanlığı değişkeninin yemek seçimi üzerindeki etkisi 0,036, beden algısı üzerinde etkisi 0,051 ve vücut imajı üzerindeki etkisi 0,035 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç yemek seçimi değişkenindeki değişkenliğin %3,6 sının, beden algısı değişkenindeki değişkenliğin %5,1 inin ve vücut imajı değişkenindeki değişkenliğin %3,5 inin beslenme alışkanlığı değişkeni tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablo 13. Yemek Seçimi, Beden Algısı Ve Vücut İmajı İçin Çoklu Karşılaştırma Testi Bulguları

Değişken	Grup i	Grup j
Yemek seçimi	Daha az kalorili yiyecekler	Dengeli bir beslenme planlaması yaparak
Beden algısı	Daha az kalorili yiyecekler	Dengeli bir beslenme planlaması yaparak
	Daha az kalorili yiyecekler	Sağlıklı beslenmeyi önemsemiyorum.
	Daha az kalorili yiyecekler	İşlenmemiş gıdaları tercih ederek
Vücut imajı	Daha az kalorili yiyecekler	Dengeli bir beslenme planlaması yaparak
	Daha az kalorili yiyecekler	İşlenmemiş gıdaları tercih ederek

Tablo 14. Olumlu Düşünmeye Göre Varyansların Homojenliği İçin Levene Testi Bulguları

	Levene ist.	df1	df2	Sig.
Yemek seçimi	2,597	4	391	0,036
Beden algısı	3,820	4	391	0,005
Vücut imajı	3,640	4	391	0,006

Araştırma değişkenlerinin olumlu düşünmeye göre homojen varyansa sahip olup olmadıkları Levene testi ile incelenerek elde edilen bulgular Tablo 14’te verilmiştir. Yapılan test sonucunda %5 anlamlılık düzeyinde, her üç değişkenin de varyansların homojen olmadığına karar verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre değişkenlerde olumlu düşünme bakımından farklılık olup olmadığı Brown-Forsythe istatistiğiyle farklılığın kaynağı ise Tamhane T2 testiyle incelenmiştir.

Tablo 15. Yemek Seçimi, Beden Algısı ve Vücut İmajı Değişkenlerinin Olumlu Düşünme Bakımından İncelenmesi

Değişken	Olumlu düşünme	N	Ort.	S. Sapma	İstatistik p	Farklılığın Nedeni
Yemek seçimi	Hiç olumlu değil	34	2,79	1,058	5,660** 0,000	Çok olumlu ile hiç olumlu değil; Çok olumlu ile az olumlu; Çok olumlu ile orta düzeyde olumlu
	Az olumlu	54	2,63	0,994		
	Orta düzeyde	99	2,39	0,841		
	Olumlu	144	2,25	0,939		
	Çok olumlu	65	2,01	0,797		
Total		396	2,34	0,935		
Beden algısı	Hiç olumlu değil	34	2,79	1,188	1,449** 0,218	
	Az olumlu	54	3,18	0,974		
	Orta düzeyde olumu	99	3,03	0,985		
	Olumlu	144	2,87	1,193		
	Çok olumlu	65	3,16	1,211		
Total		396	2,99	1,121		
Vücut imajı	Hiç olumlu değil	34	2,19	0,683	2,275** 0,062	
	Az olumlu	54	2,63	0,827		
	Orta düzeyde olumu	99	2,53	0,717		
	Olumlu	144	2,53	0,726		
	Çok olumlu	65	2,43	0,604		
Total		396	2,50	0,721		

(*: F istatistiği, **: Brown-Forsythe istatistiği)

Yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı değişkenlerinin olumlu düşünme bakımından incelenmesi Tablo 15'te verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre sadece yemek seçimi değişkeninde olumlu düşünme alışkanlığı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ve farklılığın kaynağı olan gruplar tabloda verilmiştir. Ayrıca Eta-kare istatistiğine göre olumlu düşünme değişkeninin yemek seçimi üzerindeki etkisi 0,057 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç yemek seçimi değişkenindeki değişkenliğin %5,7 sinin olumlu düşünme değişkeni tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablo 16. Olumsuz Düşünmenin Yeme Alışkanlığına Etkisine Göre Varyansların Homojenliği İçin Levene Testi Bulguları

	Levene ist.	df1	df2	Sig.
Yemek seçimi	3,978	4	391	0,004
Beden algısı	5,591	4	391	0,000
Vücut imajı	6,339	4	391	0,000

Araştırma değişkenlerinin yeme alışkanlığına göre homojen varyansa sahip olup olmadıkları Levene testi ile incelenerek elde edilen bulgular Tablo 16'da verilmiştir. Yapılan test sonucunda %5 anlamlılık düzeyinde, her üç değişkenin de varyansların homojen olmadığına karar verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre değişkenlerde yeme sıklığı bakımından farklılık olup olmadığı Brown-Forsythe istatistiğiyle farklılığın kaynağı ise Tamhane T2 testiyle incelenmiştir.

Tablo 17. Anket Boyutlarının Olumsuz Düşünmenin Yeme Alışkanlığına Etkisine Göre İncelenmesi

Değişken	Yeme alışkanlığı	N	Ort.	S. Sapma	İstatistik	p
Yemek seçimi	İştahım azalır, yemek yemek istemem.	83	2,45	0,888	7,456**	0,000
Eta-kare: 0,073	Daha fazla yerim	65	2,63	0,986		
	Standart yeme planıma bağlı kalamam, öğün atlarım veya kendimi aç bırakırım.	60	2,65	1,068		
	Daha küçük porsiyonlar yiyerek öğün atlamamaya çalışırım	46	2,28	0,783		
	Standart yeme planıma bağlı kalmaya çalışırım.	142	2,04	0,833		
Total		396	2,34	0,935		

Beden algısı	İştahım azalır, yemek yemek istemem.	83	3,19	1,135	4,045**	0,003
Eta-kare: 0,036	Daha fazla yerim	65	2,86	1,159		
	Standart yeme planıma bağlı kalamam, öğün atlarım veya kendimi aç bırakırım.	60	3,28	0,999		
	Daha küçük porsiyonlar yiyerek öğün atlamamaya çalışırım	46	3,16	0,757		
	Standart yeme planıma bağlı kalmaya çalışırım.	142	2,77	1,198		
	Total	396	2,99	1,121		
Vücut imajı	İştahım azalır, yemek yemek istemem.	83	2,58	0,757	19,559**	0,000
Eta-kare: 0,179	Daha fazla yerim	65	2,43	0,730		
	Standart yeme planıma bağlı kalamam, öğün atlarım veya kendimi aç bırakırım.	60	3,12	0,688		
	Daha küçük porsiyonlar yiyerek öğün atlamamaya çalışırım	46	2,56	0,677		
	Standart yeme planıma bağlı kalmaya çalışırım.	142	2,20	0,526		
	Total	396	2,50	0,721		

(*: *F* istatistiği, **: *Brown-Forsythe* istatistiği)

Yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı değişkenlerinin yeme alışkanlığı bakımından incelenmesi Tablo 17'de verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre her üç değişkende de beslenme alışkanlığı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ve farklılığın kaynağa olan gruplar Tablo 18'de verilmiştir. Ayrıca Eta-kare istatistiğine göre yeme alışkanlığı değişkeninin yemek seçimi üzerindeki etkisi 0,073, beden algısı üzerinde etkisi 0,036 ve vücut imajı üzerindeki etkisi 0,179 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç yemek seçimi değişkenindeki değişkenliğin %7,3 ünün, beden algısı değişkenindeki değişkenliğin %3,6'sını ve vücut imajı değişkenindeki değişkenliğin %17,9 unun yeme alışkanlığı değişkeni tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablo 18. Yemek Seçimi, Beden Algısı ve Vücut İmajı İçin Çoklu Karşılaştırma Testi Bulguları

Değişken	Grup 1	Grup 2
Yemek seçimi	İştahım azalır, yemek yemek istemem.	Standart yeme planıma bağlı kalmaya çalışırım.
	Daha fazla yerim	Standart yeme planıma bağlı kalmaya çalışırım.
	Standart yeme planıma bağlı kalamam, öğün atlarım veya kendimi aç bırakırım.	Standart yeme planıma bağlı kalmaya çalışırım.
Beden algısı	Standart yeme planıma bağlı kalamam, öğün atlarım veya kendimi aç bırakırım.	Standart yeme planıma bağlı kalmaya çalışırım.
Vücut imajı	Standart yeme planıma bağlı kalamam, öğün atlarım veya kendimi aç bırakırım.	İştahım azalır, yemek yemek istemem.
	Standart yeme planıma bağlı kalamam, öğün atlarım veya kendimi aç bırakırım.	Daha fazla yerim
	Standart yeme planıma bağlı kalamam, öğün atlarım veya kendimi aç bırakırım.	Daha küçük porsiyonlar yiyerek öğün atlamamaya çalışırım
	Daha küçük porsiyonlar yiyerek öğün atlamamaya çalışırım	Standart yeme planıma bağlı kalmaya çalışırım.

Tablo 19. Yemek Seçimi, Beden Algısı ve Vücut İmajı Değişkenleri İçin Korelasyon Katsayısı Bulguları

		Yemek seçimi	Beden algısı	Vücut imajı
Yemek seçimi	Korelasyon katsayısı	1	,587**	,466**
	p		0,000	0,000
Beden algısı	Korelasyon katsayısı	,587**	1	,527**
	p	0,000		0,000
Vücut imajı	Korelasyon katsayısı	,466**	,527**	1
	p	0,000	0,000	

Yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı değişkenleri için korelasyon katsayısı bulguları Tablo 19'da verilmiştir. Yapılan analize göre her üç değişken arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. korelasyon katsayısına göre değerlendirildiğinde en yüksek ilişki yemek seçimi ile beden algısı arasında, en düşük ilişki ise yemek seçimi ile vücut imajı arasındadır.

Tablo 20. Beden Algısı ve Vücut İmajının Yemek Seçimi Üzerindeki Etkisi İçin Regresyon Analizi Bulguları

	Regresyon katsayıları	Standard regresyon katsayıları	t	p
Sabit	0,460		3,313	0,001
Beden algısı	0,394	0,472	10,093	0,000
Vücut imajı	0,282	0,218	4,654	0,000
R	R kare	Düzeltilmiş R kare	F	p
0,615	0,379	0,375	119,689	,000

Beden algısı ve vücut imajının Yemek seçimi üzerindeki etkisi için regresyon analizi bulguları Tablo 20’de verilmiştir. Yapılan F testine göre model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Beden algısı ve vücut imajı değişkenlerinin her ikisinin de yemek seçimi üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Standart regresyon katsayısı tahminine göre beden algısındaki 1 birim artışın yemek seçiminde 0,472 birim iyileşmeye, vücut imajındaki 1 birim artışın ise yemek seçiminde 0,218 birim iyileşmeye kaynaklık etmesi beklenmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığı için elde edilen t istatistiğine göre yemek seçimi üzerinde beden algısının etkisinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Regresyon modeli için elde edilen düzeltilmiş R-kare değerine göre yemek seçimi değişkenindeki değişkenliğin %37,5’i model aracılığıyla beden algısı ve vücut imajı değişkenleri tarafından açıklanmaktadır.

5. Sonuç

Bu çalışma, Konya ilinin merkez ilçeleri olan Selçuklu, Meram ve Karatay’da yaşayan 18 yaş ve üzeri kadınların beden algısı ve vücut imajını yemek seçimine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmanın amacı doğrultusunda yapılan korelasyon ve regresyon sonuçları Tablo 19 ve Tablo 20’de verilmiştir. En yüksek korelasyon katsayısı yemek seçimi ile beden algısı arasında bulunmuştur. Bu, kadınların yemek seçimlerinin, kendi beden algılarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Korelasyon sonucu, beden algısı olumlu ve toplumdaki idealleştirilmiş kadın bedeni standardıyla ilgili baskıyı hissetmeyen bir kadının, yeme alışkanlıklarını sağlıklı bir şekilde dengeleyebileceği ve kendilerine uygun olan besinleri seçme eğiliminde olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Dolayısıyla, kadınların beden algıları ve toplumdaki beden standartları ile kadınların yemek seçimi boyutu arasındaki ilişkiyi açıkça yansıtmaktadır.

En düşük korelasyon katsayısı yemek seçimi ile vücut imajı arasında bulunmuştur. Yemek seçimi boyutu ile vücut imajı boyutu arasındaki

ilişkinin beden algısı boyutuna göre daha zayıf olduğu belirlenmiştir. Bu, kadınların yeme alışkanlıklarını ve yemek seçimlerini daha çok dış etkenlerle ilişkilendirdiğini ve toplumsal beklentilerin bu seçimler üzerinde daha fazla etkisi olduğunu gösterirken, vücut imajının daha çok kişisel düşünceler ve duygularla ilişkilendirilmiş olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, kadınların yeme alışkanlıklarını ve yemek seçimlerini dışsal etkenlere, özellikle toplumun idealize ettiği beden standartlarına göre şekillendirdiğini, ancak vücut imajlarını daha çok kişisel deneyimler ve algılar doğrultusunda değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır.

Verilen sonuçlara dayanarak, beden algısı ve vücut imajındaki olumlu düşüncelerin kadınların yemek seçimlerinde daha sağlıklı ve daha kontrollü tercihler yapabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca, regresyon katsayılarının anlamlılığına göre, beden algısının yemek seçimi üzerindeki etkisinin vücut imajından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu, beden algısının kadınların yeme tercihlerini belirlemede daha büyük bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, yemek seçimi, beden algısı ve vücut imajı arasında karmaşık bir ilişkinin olduğunu ve bu faktörlerin birbirini etkilediğini göstermektedir. Bu ilişkilerin daha iyi anlaşılması, bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarını geliştirmelerine ve olumlu bir beden imajı oluşturmalarına yardımcı olabilir.

Bu sonuçlar, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal iyilik hali üzerinde de olumlu bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Toplumun idealize ettiği beden standartlarının gerçekçi olmadığını ve herkesin farklı olduğunu kabul etmek önemlidir. Bu bilinçle, toplumsal baskıya karşı daha dirençli olunabilir. Kendini kabul etmek ve sevmek, olumlu bir beden imajını destekleyebilir. Her beden tipinin değerli olduğunu kabul etmek ve kendini sürekli eleştirmek yerine, kişinin bedenini takdir etmesi önemlidir. Bu önerilerin kadınların beden algısı ve vücut imajını güçlendirmeye yönelik etkili bir strateji olması ve çalışma bulgularının, gelecekteki beslenme danışmanlığı ve vücut pozitiflik çalışmaları için önemli bir referans noktası olması beklenmektedir.

6. Kaynakça

- Adami, G. F., Gandolfo, P., Campostano, A., Meneghelli, A., Ravera, G., & Scopinaro, N. (1998). Body image and body weight in obese patients. *International Journal of Eating Disorders*, 24(3), pp. 299-306.
- Adinda, D., & Sudaryati, E. (2021). Body Image and Eating Habits of Students Female Student at Vokasi Senior High School Sibolga. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 2(1), pp. 25-33.
- Alvarenga, M. S., Philippi, S. T., Lourenço, B. H., Sato, P. M., & Scagliusi, F. B. (2010). Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 59, pp. 44-51.
- Amigo, I., Fernández, C., Rodríguez, E., & Rodríguez, A. (2005). Creencias sobre las estrategias para el control del peso. *Psicothema*, 17(3), pp. 418-421.
- Aydinoglu, N. Z., & Krishnab, A. (2012) Imagining thin: Why vanity sizing works. *Journal of Consumer Psychology*, 22, pp. 565-572.
- Ballester, R., & Guirado, M. C. (2003). Detección de conductas alimentarias de riesgo en niños de 11 a 14 años. *Psicothema*, 15(4), pp. 556-562.
- Balluck, G., Toorabally, B. Z., & Hosenally, M. (2016). Association between body image dissatisfaction and body mass index, eating habits and weight control practices among Mauritian adolescents. *Malaysian Journal of Nutrition*, 22(3), pp. 389-401
- Bibiloni, M. D. M., Pich, J., Pons, A., & Tur, J. A. (2013). Body image and eating patterns among adolescents. *BMC Public Health*, 13, pp. 1-10.
- Cash, T. F. (1994). Body-image attitudes: Evaluation, investment and affect. *Perceptual and Motor Skills*, 78(2), pp. 1168-1170.
- Cash, T. F., & Henry, P. E. (1995). Women's body images. The results of a national survey in the U.S.A. *Sex Roles*, 33, pp. 19-28.
- Conti, M. A., Frutuoso, M. F. P., & Gambardella, A. M. D. (2005). Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista Nutrição*, 18(4), pp. 491-497.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2015). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Christiansen, B., Borge, L., & Solveig Fagermoen, M. (2012). Understanding everyday life of morbidly obese adults-habits and body image. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 7(1), 17255.
- Di Pietro, M., & Silveira, D., X. (2009). Internal validity, dimensionality and performance of the body shape questionnaire in a group of brazilian college students. *Revista Brasileiro Psiquiatria*, 31(1), pp. 21-24.
- Dowson, J., & Henderson, L. (2001). The validity of a short version of the body shape questionnaire. *Psychiatry Research*, 102(3), pp. 263-271.

- Dumith, S. C., Menezes, A. M. B., Bielemann, R. M., Petresco, S., Silva, I. C. M., Linhares, R. S., & et al. (2012). Insatisfação corporal em adolescentes: Um estudo de base populacional. *Ciência Saúde Coletiva*, 17, pp. 2499-2505.
- Elsbach, K. D. (2003). 'Interpreting workplace identities: The role of office decor'. *Journal of Organizational Behavior*, 25, pp. 99-128.
- Emslie, C., Hunt, K., & Macintyre, S. (2001). Perceptions of body image among working men and women. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 55(6), pp. 406-407.
- Fabian, L. J., & Thompson, J. K. (1989). Body image and eating disturbance in young females. *International Journal of Eating Disorders*, 8, pp. 63-74.
- Fingeret, M. C., Gleaves, D. H., & Pearson, C. A. (2004). On the methodology of body image assessment: The use of figural rating scales to evaluate body dissatisfaction and the ideal body standards of women. *Body Image*, 1, pp. 207-212.
- Gardner, R. M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87, pp. 327-337.
- Gazibara, T., Tepavcevic, D. B. K., Popovic, A., & Pekmezovic, T. (2013). Eating habits and body-weights of students of the University of Belgrade, Serbia: A cross-sectional study. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 31(3), pp. 330-334.
- Gómez-Peresmitré, G., & Acosta, M. V. (2002). Valoración de la delgadez. Un estudio transcultural (Mexico/España). *Psicothema*, 14(2), pp. 221-226.
- Hassapidou, M., & Papadopoulou, S. K. (2006). Food choice criteria in adolescents according to body image. *Songklanakarin Journal of Science Technology*, 28(1), pp. 165-169.
- Hefner, V., Woodward, K., Figge, L., Bevan, J. L., Santora, N., & Baloch, S. (2014). The influence of television and film viewing on midlife women's body image, disordered eating, and food choice. *Media Psychology*, 17(2), pp. 185-207.
- Heinberg, L. J. (1996). Theories of body image disturbance: perceptual, development, and sociocultural factors. In Thompson JK. Body image, eating disorders and obesity: An integrative guide for assessment and treatment. *Washington, DC: American Psychological Association*, pp. 27-47.
- Iepsen, A. M., & Silva, M. C. (2018). Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes de escolas do ensino médio da zona rural da região sul do rio grande do sul. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 23, pp. 317-25.
- Jomori, M. M., Proença, R. P. D. C., & Calvo, M. C. M. (2008). Determinantes de escolha alimentar. *Revista de Nutrição*, 21, pp. 63-73.

- Korn, L., Gonen, E., Shaked, Y., & Golan, M. (2013). Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. *PloS one*, *8*(3), e58543.
- Lameiras, M., Calado, M., Rodríguez, Y., & Fernández, M. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, *3*(1), pp. 23-33.
- Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L., & Cudeck, R. (1993). Personality and behavioural vulnerabilities associated with risk state for eating disorders in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, *102*, pp. 138-444.
- López-Espinoza, A. (2007). Análisis experimental en conducta alimentaria. *Anales de Psicología*, *23*(2), pp. 258-263.
- Merino, H., Pombo, M. G., & Godás, A. (2001). Evaluación de las actitudes alimentarias y la satisfacción corporal en una muestra de adolescentes. *Psicothema*, *13*(4), pp. 539-545.
- Mock, V. (1993). Body image in women treated with breast cancer. *Nursing Research*, *42*, pp. 153-157.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *8*(1), pp. 171-183.
- Ocker, L. B., Lam, E. T., Jensen, B. E., & Zhang, J. J. (2007). Psychometric properties of the eating attitudes test. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *11*(1), 25-48.
- Otero, M. C., Fernández, M. L., & Castro, Y. R. (2004). Influencia de la imagen corporal y la autoestima en la experiencia sexual de estudiantes universitarias sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *4*(2), 357-370.
- Petroski, E. L., Pelegrini, A., & Glaner, M. F. (2012). Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciência Saúde Coletiva*, *17*, pp. 1071-77.
- Pon, L. W., Kandiah, M., & Taib, M. N. M. (2004). Body image perception, dietary practices and physical activity of overweight and normal weight Malaysian female adolescents. *Malaysian Journal of Nutrition*, *10*(2), pp. 131-147.
- Rodríguez, S., & Cruz, S. (2008). Insatisfacción corporal en adolescentes latinoamericanas y españolas. *Psicothema*, *20*(1), pp. 131-137.
- Roberts, A., & Muta, S. (2017). Representations of female body weight in the media: An update of playboy magazine from 2000 to 2014. *Body Image*, *20*, pp. 16-19.

- Schilder, P., A. (1999). *Imagem do corpo: As energias construtivas da psique*. São Paulo. Editora Martins Fontes, 2.
- Sepúlveda, A. R., Botella, J., & León, J. A. (2001). La alteración de la imagen corporal en los trastornos de alimentación. *Psicothema*, 13(1), pp. 7-16.
- Shavelson, R. J., & Bolus, R. (1992). Self-Concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74, pp. 3-17.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behavior Research and Therapy*, 32(5), pp. 497-502.
- Song, H., Cai, Y., Cai, Q., Luo, W., Jiao, X., Jiang, T., ... & Liao, Y. (2023). Body image perception and satisfaction of junior high school students: Analysis of possible determinants. *Children*, 10(6), pp. 1065.
- Symon, G., & Pritchard, K. (2015). Performing the responsive and committed employee through the sociomaterial mangle of connection. *Organization Studies*, 36, pp. 241-63.
- Thompson, J. K., Van Den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), pp. 293-304.
- Trethewey, A. (1999). Disciplined bodies: Women's embodied identities at work. *Organization Studies*, 20, pp. 423-50.
- Tyler, M. (2011). Tainted love: From dirty work to abject labour in Soho's sex shops. *Human Relations*, 64, pp. 1477-1500.