T.C.

MUNZUR ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLERİNİN YEME FARKINDALIKLARININ BEDENLERİNİ BEĞENMELERİ İLE İLİŞKİSİ

Umay TURGUD

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TUNCELİ, 2023

T.C.

MUNZUR ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLERİNİN YEME FARKINDALIKLARININ BEDENLERİNİ BEĞENMELERİ İLE İLİŞKİSİ

Umay TURGUD

200190022

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TUNCELİ-2023

T.C.

MUNZUR ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLERİNİN YEME FARKINDALIKLARININ BEDENLERİNİ BEĞENMELERİ İLE İLİŞKİSİ

Umay TURGUD

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bu tez 17/11/2023 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

İmza	**İmza**	**İmza**
Dr. Öğr. Üyesi	Doç. Dr.	Dr. Öğr. Üyesi
Hülya BİNGÖL	Muhammed Bahadır SANDIKÇI	Akif BOZKIR
(İnönü Üniversitesi)	(Munzur Üniversitesi)	(Munzur Üniversitesi)
BAŞKAN	**DANIŞMAN**	**ÜYE**

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Enstitü Müdürü
Doç. Dr. Murat KORUNUR

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı "Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

17.11.2023

17.11.2023

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin şahsıma ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın ön hazırlık, veri toplama, analizin, bilgilerin ve bulguların sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza

Umay TURGUD

Danışman

Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesi esnasında benden desteğini esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. M. Bahadır SANDIKÇI hocama, bana olan inancını hiçbir zaman yitirmeyen anneme, her zaman arkamda destekçi olan babama, ablalarıma ve kardeşlerime, bütün süreç boyunca yanımda olan ve her zaman desteğini hissettiren sevgili Yavuz KADEMLİ'ye teşekkürlerimi sunarım.

Umay TURGUD

TUNCELİ-2023

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ I
TEŞEKKÜR II
İÇİNDEKİLER III
TABLOLAR LİSTESİ V
KISALTMALAR VI
ÖZET VII
ABSTRACT VIII
1. GİRİŞ 1
2. GENEL BİLGİLER 4
2.2. Yeme Bozuklukları 9
2.2.1. Obezite 9
2.2.2. Anoreksiya nervoza 10
2.2.3. Tıkınırcasına yeme bozukluğu 12
2.3. Beslenme Okuryazarlığı 13
2.4. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme 15
2.5. Sağlıksız ve Dengesiz Beslenme 16
2.6. Beden Algısı 17
2.6.1. Olumlu beden algısı / beden memnuniyeti 18
2.6.2. Olumsuz beden algısı / beden memnuniyetsizliği 19
2.7. Beden Kitle Endeksi 20
2.8. Fiziksel Aktivite 21
2.9. Yaşam Kalitesi 22
3. MATERYAL METOT 24
3.1. Çalışmanın Evren ve Örneklemi 24
3.2. Çalışmanın Amacı 24
3.3. Çalışmada Kullanılan Araçlar 24
3.4. Veri Toplama Araçları 25
3.4.1. Kişisel bilgi formu 25
3.4.2. Yeme farkındalığı ölçeği 25
3.4.3. Bedeni beğenme ölçeği 26
3.4.4. Katılımcılar 26
4. BULGULAR 27
5. TARTIŞMA 76

6. SONUÇ ve ÖNERİLER 81
7. KAYNAKLAR 85
ÖZGEÇMİŞ 92
EKLER 93

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Normallik varsayımı ve güvenilirlik analizi 27
Tablo 4.2 Sosyodemografik bilgiler tablosu 28
Tablo 4.3. Cinsiyet değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 30
Tablo 4.4. Medeni durum değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 32
Tablo 4.5. Çocuk sahibi olma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu..... 34
Tablo 4.6. Eğitim düzeyi değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 36
Tablo 4.7. Branş değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 38
Tablo 4.8. Yaşanılan yer değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 40
Tablo 4.9. Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni ile tüm ölçekleri karşılaştırılma tablosu 42
Tablo 4.10. Aktif spor yapma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu..... 44
Tablo 4.11. Okul kademesi değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 46
Tablo 4.12. Öğün tercihi değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 48
Tablo 4.13. Alkol kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu..... 50
Tablo 4.14. Sigara kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 52
Tablo 4.15. Uyuşturucu kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılma tablosu..... 54
Tablo 4.16. Facebook kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 56
Tablo 4.17. Instagram kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu..... 58
Tablo 4.18. Twitter kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu..... 60
Tablo 4.19. Whatsapp kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu..... 61
Tablo 4.20. Gelir değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 63
Tablo 4.21. Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 65
Tablo 4.22. Yemekkalorileri hesaplama değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu 68
Tablo 4.23. Bazı değişkenler ile yeme farkındalığı ölçeği alt boyutları ve bedeni beğenme ölçeği arasındaki ilişkisi (Korelasyon Analizi) 72

KISALTMALAR

WHO	: World Healthy Organisation (Dünya Sağlık Örgütü)
VKI	: Vücut Kitle İndeksi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
TYB	: Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
BKI	: Beden Kitle İndeksi
BBÖ	: Bedeni Beğenme Ölçeği
YFÖ	: Yeme Farkındalığı Ölçeği

ÖZET

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeme farkındalıkları ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yoğun çalışma tempolarından dolayı yeme farkındalıklarının oluşması ve bu farkındalığı bedenlerini beğenmeleri ile ilişkilendirilmesi zor olabilmektedir. Yeme farkındalığı neticesinde bireyin fiziksel görünümü etkilenmekte ve bu da bireyin bedenini beğenmesini önemli ölçüde etkilemektedir. Yapılan çalışmamız doğrultusunda beden eğitimi öğretmenlerinin bu algılarını nasıl yönettiği ve bunlardan nasıl etkilendiği nedenleri ve sonuçları ile incelenmeye çalışılmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bu anlamda mevcut bakış açısını öğrenmek ve bu neticede yaşam kalitelerini ve beden algılarını bu doğrultuda da hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyileştirici çalışmalarda bulunabilmek için önemli bir gelişme sağlanabilir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yemek farkındalıklarının cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, hayatı kentte veya kırda geçirme, yemek yemeden önce kalori hesabı yapmak veya yapmamak, eğitim düzeyi, branş farklılığı, sosyal medya kullanma durumu, sosyal medyada paylaşım yapma sıklığı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Malatya ilinde görev yapan 128'i kadın 145'i erkek olmak üzere toplam 273 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak demografik bilgilerin sorulduğu kişisel bilgi formu, yemek farkındalığı ölçeği ve bedeni beğenme ölçeği kullanılmıştır. İstatistiki yöntemlerle analizi yapan bulgulara göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeme farkındalıkları ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin demografik özelliklere göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ele alındığı zaman kadınların sahip olduğu puanlar erkeklerin sahip olduğu puanlara göre anlamlı şekilde büyüktür. Medeni durum söz konusu olduğu zaman da ise bekar bireylerin evli bireylere göre bedenlerini daha fazla beğendikleri araştırma sonuçlarınca saptanmıştır. Katılımcılardan bireysel sporlarla ilgilenenlerin takım sporlarıyla ilgilenenlere göre yeme farkındalıkları ve bedenlerini beğenmeleri Oranı daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yine kırda yaşayan bireyler kentte yaşayan bireylere göre yemek konusunda da daha dikkatli ve bedenlerini daha fazla beğendiklerini ifade etmişlerdir. Çocuk sahibi olan bireylerde ise yeme farkındalık seviyesi ve bedenlerini beğenmeleri çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşük çıkmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeme farkındalıklarının demografik özelliklere göre değiştiğini ve bu durumun bedenlerini beğenme durumlarını önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor öğretmeni, yeme farkındalığı, bedeni beğenme

ABSTRACT

Physical Education and Sports Teacher the Relationship of Eating Awareness to Like Their Body

In this study, it is aimed to examine the relationship between physical education and sports teachers' eating awareness and their body liking. Due to the intense working tempo of physical education and sports teachers, it can be difficult to create awareness of eating and to associate this awareness with liking their bodies. As a result of eating awareness, the physical appearance of the individual is affected and this significantly affects the individual's appreciation of his body. In line with our study, it has been tried to examine how physical education teachers manage these perceptions and how they are affected by them, with reasons and results. In this sense, an important development can be achieved in order to learn the current perspective of physical education and sports teachers and, as a result, to improve their quality of life and body perception in this direction, both physically and psychologically. The food awareness of physical education and sports teachers depends on the variables of gender, age, marital status, having a child, spending life in the city or in the countryside, calculating calories before eating or not, education level, branch difference, social media usage status, and frequency of posting on social media. Analyzed to see if it differs. The sample of the study consists of 273 physical education and sports teachers, 128 of whom are women and 145 are men, working in the province of Malatya. Personal information form asking demographic information, food awareness scale and body liking scale were used as data collection tools in the research. According to the findings that analyzed statistical methods, it was determined that the relationship between physical education and sports teachers' eating awareness and their body liking differed significantly according to demographic characteristics. When the gender variable is considered, the scores of women are significantly higher than the scores of men. When it comes to marital status, it has been determined by the results of the research that single individuals like their bodies more than married individuals. It was concluded that the rate of eating awareness and body liking of the participants who are interested in individual sports is higher than those who are interested in team sports. Again, individuals living in rural areas stated that they were more careful about food and liked their bodies more than individuals living in the city. In individuals who have children, the level of awareness of eating and liking their bodies are lower than those who do not have children. It has been concluded that physical education and sports teachers' eating awareness changes according to demographic characteristics and this situation significantly affects their body liking.

Keywords: Physical education and sports teacher, eating awareness, body liking

1. GİRİŞ

Yemek yeme davranışının zamanla insan ihtiyaçlarını gidermekten öte daha farklı boyutlarda şekillenerek düzensiz yemek yeme tutumları, bilinçsiz beslenme veya yemeğin geçiştirilmesi gibi durumlarla karşımıza çıktığı görülmektedir. Düzensiz yemek yeme alışkanlıkları ve kontrolsüz kilo artışı ciddi bir toplum sağlığı problemi olmuş ve çok sayıda fiziksel problemi beraberinde getirmiştir. Bireylerin yaşamış olduğu sağlık problemleri psikolojik problemlerin de ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Kişilerin gıdalarla olan ilişkilerini psikolojik durumları etkileyebilmektedir (Orbatu, 2020). Yeme davranışına verilen önemin arttırılması, tüketilen besinin birey tarafından içselleştirilmesi besinin tüketimi esnasında bireyin düşünce ve duyguları konusundaki hassasiyetinin kontrol edilebilmesi ile bireyin daha sağlıklı besin tercihleri yapabileceği varsayılmaktadır. Yeme farkındalığı bireyin besinlere karşı aşırı istek duyma durumunu azaltmakta, vücut ağırlığını kontrol edebilmesini sağlamaya yardımcı olmakta ve bu durumun sonucunda vücut ağırlığının etkin kontrolünü sağlamakta önemli rol oynamaktadır (Köse ve ark., 2016). Bireyin hayatı boyunca var olan yeme davranışı bebekliğinden okul zamanına kadar hızlı bir gelişim göstermektedir. Bu süreç boyunca bireyin yeme tutunu ve duygusal durumları arasındaki ilişki bilim insanları tarafından uzunca bir süredir araştırma konusu yapılmaktadır. Bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan yeme davranışı ve yemek yeme durumları bireye verdiği zevkin yanı sıra yetersiz beslenme, aşırı beslenme veya yeme bozuklukları gibi çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilmektedir. Bireyin duygusal durumları ve bilişsel faktörler de dahil olmak üzere psikolojik özellikler de bireyin yeme tutumlarını ve kilo kontrolünü etkileyebilmektedir. Bu durumun sadece normal kilosunun üzerinde olan bireyleri değil ideal vücut kilosuna sahip olan bireyleri de etkilediği görülebilmektedir. Bireyin bilişsel kısıtlanmalar ile karşı karşıya kalması durumunda da yeme tutumunun ve vücut ağırlığının olumsuz yönde değiştiği görülebilmektedir. Özellikle bireyin rutin hayatında karşısına çıkan stresle mücadele edemediğinde ve uzun süreli birbirinden farklı diyet uygulamaları sonucunda yanlış beslenme tutumları meydana gelmektedir. Son zamanlarda bireylerin duygusal durumlarının farkına varmaları ve mücadele edebilmesi için yeme farkındalığının artırılması konusuna önem verilmektedir (Özkan ve Bilici, 2018). Süreklilik arz eden hastalıkların daha az meydana gelmesi, birey sağlığının korunması ve iyileştirilmesi yeterli ve dengeli beslenme

ile mümkün kılınabilir. Fakat Türkiye'de yanlış beslenme toplumsal bir sorun haline gelmiştir. Özellikle genç bireylerin yanlış yeme davranışlarına yönelik yapılan araştırmalarda ciddi sorunlar baş göstermektedir. Yetersiz beslenmenin sadece alışkanlıklardan dolayı değil ekonomik sıkıntılar, yurtlarda kalan öğrencilerin yaşam şartlarının yetersiz oluşu ve yemek yemenin sadece doymak için yapılmasından dolayı vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri alamaması da önemli sebepler arasında yerini almıştır (Houshyari ve Kalkan, 2019). Yeme davranışında meydana gelen bozulmaların önemli bir kısmının 25 yaş öncesinde ortaya çıktığı ve üniversite dönemlerinde yeme bozukluğu oranının daha yüksek olduğu savunulmaktadır. Son 25 yılda Türkiye'de yeme bozukluğu daha fazla görülmeye başladığı savunulmaktadır. Yeme bozuklukları karşımıza sıklıkla kilo kaybı veya sonrasındaki yeni vücut ağırlığının stabilizesini sağlamak için meydana gelen normal olmayan ve sağlıksız yeme alışkanlıkları olarak tanımlamanın mümkün olduğu savunulmaktadır. Genç bireyler evlerindeki beslenme alışkanlıklarını bu zaman aralığında devam ettiremedikleri için alışkın olduklarından farklı beslenme alışkanlıkları geliştirebilmektedir. Bu dönemlerde daha çok işlenmiş besin tüketilmesi, fast food, geç saatlerde yemek yeme alışkanlığı vs. neticesinde bireylerde obezite anoreksiya nevroza gibi hastalıklar meydana gelebilmekte ve bunun sonucunda fiziki görünümde yaşanan değişiklikler kişide kilo endişesini sebebiyet verebilmektedir. Kilo endişesinin neden olduğu başka bir durum ise bireyin vücudunu algılamasındaki hoşnutsuzluktur. Bireylerin görünüşleriyle ilgili olarak meydana gelen olumsuz beden algısı sosyal görünüş kaygısına da sebebiyet verebilmektedir (Çakaroğlu ve ark., 2020). Bireyin bedeninin ve fiziki görünüşünün sosyal ilişkileri belirlediği, fiziki özellikleri beğenilen kişilerin beğenilmeyen kişilere nazaran toplumda daha çok kabul gören kişilik özelliklerini taşıdıkları varsayıldığı ve bu kişilerin toplumsal anlamda sahip olduğu yetkilerin diğerlerine göre daha fazla olduğu ve de ayrıca bu kişilerin sosyal hayatta diğerlerinden daha çok kabul gördüğü savunulmaktadır. Fiziki anlamda kendini yeterli gören veya diğer insanların bakış açısından da kendisini bu şekilde algılayan bireyin vücudunu beğenmesi ve kendisine her anlamda yetebileceğini düşünmesiyle birlikte bu farkındalığın yüksek seviyede olması neticesinde bireyin kendisine duymuş olduğu öz saygının da yüksek olması olağan ve beklenen bir sonuçtur. Genç bireylerde sağlıklı bir fiziksel durum için en doğru yolun beden eğitimi programları ve sportif aktiviteler yapılmasının uygun olduğu savunulmaktadır. Aynı yaşam şartlarına sahip kişilerin dahi spor yapan ve yapmayanlar arasında yapılan karşılaştırmalarda

genel bir ifadeyle spor yapanların kültür seviyelerinde ve espri anlayışında önemli bir farklılık olduğu savunulmaktadır. Bu kişilerin psikolojik ve fiziksel açıdan daha güçlü beyin yapıların sahip olduğu belirtilmektedir (Akyol ve ark., 2015). Spor ve kişilik çerçevesinde yapılan çalışmaların birçoğunda, spor yapıyor olmanın bireyin kişisel gelişiminde olumlu etkisi olduğu ifade edilmiştir. Bireylerin kişiliklerini ve insanlarla olan ilişkilerini belirleyen önemli bir psikolojik etken de bireyin kendisi ile ilgili sahip olduğu beden algısıdır. Beden algısı üzerine dünya üzerinde sayısız çalışma yapılmıştır. Literatürde de oldukça fazla beden algısı tanımı bulunmaktadır. Birkaçına değinecek olursak bunlar; bireyin kendi bedeninin ayrıntılarına ve bunların işlevlerine karşın geliştirilen olumlu veya olumsuz tutumların yine birey tarafından değerlendirilmesi veya kendi bedenini zihninde nasıl canlandırdığı ve bu canlandırma neticesinde bedenin bireye nasıl göründüğüdür. Beden algısının iyileşmesi ve gelişmesinde bireyin geçmiş yaşamındaki deneyimler oldukça önemlidir. Bireyin daha önceki yaşantısında bedenine karşı tutumu ve çevrenin verdiği tepkiler bireyin beden algısını etkilemektedir. Daha çok olumlu beden algısı olarak algılanmışsa bireyin kendine duymuş olduğu öz saygı ve güveninde önemli etkiler bırakmaktadır (Bülbül ve ark., 2021). Bu çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yeme Farkındalıklarının Bedenlerini Beğenmeleri ile İlişkisini inceleyerek beden eğitimi öğretmenlerinin beden algısı, yeme içgüdüsü, yeme farkındalığı, beslenmenin önemi, egzersizle ilişkisi, kendisiyle barışık yaşam algısı, topluma kazandırdıkları, beslenme alışkanlıklarının önemi, beden algısının ve yeme farkındalığının yaşam kalitelerini ne doğrultuda etkilediğini bunların öğretmenlere ve topluma ne tür dönütler sağladığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yeme tutumları

İnsanların yaşamına devam edebilmesi için temel faaliyetlerin başında yemek yeme davranışı yer almaktadır. Ancak yemek yeme tutumu fizyolojik bir ihtiyaç olduğu kadar bireylerin psikolojik bir ihtiyacı olduğu da kabul edilmektedir (Özer ve Okat, 2021). Yeme tutumlarının psikososyal değişkenlerden etkilendiği ifade edilmektedir (Özvurmaz ve ark., 2018). İnsanlar duygu durumunu kontrol edemeyip sinirlendiklerinde, başka birisine sinirlendikleri zaman veyahut kendilerini baskı ve stres altında hissettikleri zaman olağan yeme tutumlarını kontrol edemeyip normalden fazla yemek yiyebilmekte ya da hiç besin tüketmeme davranışları sergileyebilmektedir. Bu tür durumlardaki yeme tutumları bireyin yaşamsal fonksiyonları için olmaktan çok öte psikolojik durumlarının yeme davranışı üzerindeki etkisini yansıtmaktadır. Yeme davranışı tüketilecek besinin seçimini bireyin güdülerini, beslenme tutumlarını, diyete başlama obezite, anoreksiya gibi yeme ve beslenme problemlerini de içine alan kapsamlı bir ifadedir. Yemek yeme davranışı ve yemeklerin seçimi çoğunlukla bireyin benimsediği kültüre bağlı olarak kişisel duygusal ve ekonomik faktörlerin de etkilediği ve birbirinden etkilendiği karmaşık bir süreç olarak ele alınmaktadır. İnsanların yemek yerken tercihleri üzerinde etkisi bulunan ve en çok bilinen değişkenler içerisinde sağlık, ruhsal durum ürünün doğal veya yapay içeriği, fiyatı, duygusal olarak etkililiği, yaygınlığı, kilo kontrol ve farkındalığıyla birlikte toplumun ve bireyin sahip olduğu ortak etik değerler de yer almaktadır (Özer ve Okat, 2021). Yeme davranışını etkileyen fizyolojik sisteme karşın yemenin psikolojik yanı daha karmaşık ve geniştir. Bireyin psikolojik durumunda yaşanan farklılıklar yeme bozukluklarının tabanını öncelikle yeme davranışında meydana gelen olumsuz tutumlar ile hazırlamaktadır. Normal seyrin dışında devam eden yeme davranışı ise toplumsal hayatta var olan obezite ve hafif şişmanlığın çoğunluğunun görünmeyen sebebidir. Yemek yeme davranışında duyguların yadsınamaz önemi ve etkisi göz önünde olmasına rağmen yeme davranışını nasıl etkileyip kontrol ettiğini anlayabilmek sanıldığından daha zordur. Bireylerin duygu durumları belirleyici ölçüde güdülerde farklılıklara sebep olarak davranışın ortaya çıkış biçiminin kontrolü üzerinde temel oluşturmaktadır (Güzey, 2014). Duygusal ve bilişsel faktörler de etkili olmak üzere bireyin psikolojik özellikleri yeme tutumunu ve kilo durumunda

farklılıklara sebep olabilmektedir. Bu durum yalnızca aşırı kilolu ve obez olan kişilerde değil ideal kilosuna sahip olan kişilerde de meydana gelebilmektedir. Bireylerin bilişsel açıdan kısıtlanmış olması da yeme davranışında ve vücut ağırlığında olumsuz olarak etkileyebilmekte özellikle de rutin hayatta yaşanan stresle mücadele edilemediğinde ve bununla birlikte uzun süreli farklı diyetleri uygulayan kişilerde doğru olmayan beslenme davranışları meydana gelebilmektedir. Son yıllarda insanların duygu durumları ile ilgili farklılıkların arttırılması ve bununla mücadele edilebilmesi için yeme farkındalıklarının üzerinde durulmaktadır. Doğru ve sağlıklı yemek yeme davranışı geliştirilmesinde ve kontrol edilip devamının sağlanmasında sezgisel yemek yeme ve yeme farkındalığı yeteneğinin iyileştirilmesinin daha çok kilo kontrolünde ve yeme bozuklukları ile ilgili tedavinin yetkinliğinin geliştirilmesinin önemli olduğu ifade edilmektedir. Yeme davranışına verilen önem ve dikkatin arttırılması, tüketilen besinle kurulan bağın içselleştirilmesi, besin tüketimi yapıldığı esnada bireyin duygu ve düşüncelerinin daha kontrol edilebilir olması neticesinde bireyin daha doğru daha sağlıklı besin seçimleri yapabileceği öngörülmektedir (Özkan ve Bilici, 2018). İnsanların duygusal durumları veya kişisel özelliklerinin yeme tutum ve davranışlarının üzerinde etkisi olduğu ifade edilmektedir. “Duygusal yeme” açlık hissi nedeniyle ya da yemek yemen vakti geldiği için yahut bu durumun sosyal açıdan var olan gerekliliğinden ötürü değil yalnızca bireyin duygusal durumuna cevap niteliğinde meydana geldiği kabul edilen yeme davranışı olarak varsayılmaktadır. Normal şartlar altında kaygı, sinir hali, depresyon gibi duygu durumları bireyin iştahında azalmalara sebebiyet verirken duygusal yeme davranışı gösteren kişilerde bu tarz duygu durumlarında diğerlerinden farklı olarak aşırı bir yeme davranışı sergilenebilir (Eskici, 2020). Bireyin tükettiği besinler vücudunun ihtiyacı olan metabolik enerji ihtiyacını gidermekle beraber zihnin ve bilişsel fonksiyonların da dahil olduğu birden fazla beyin işlevlerini etkilerler. Besinler ve bireylerin beslenme davranışlarının duygu durumlarını nasıl etkilediği hem fiziksel hem duygusal iyi olma durumuna faydası olduğu fikri oldukça benimsenmektedir. Bunların haricinde bireyin içinde bulunduğu duygu durumu da bireyin ne tür besinleri tüketeceği doğrultusundaki tercihlerini ve verdiği kararları etkilemektedir. Farklı besin unsurlarının yetersizliğinin yalnızca bilişsel işlevlerde yetersizlik ve depresif bir psikolojiye neden olmakla yetinmeyip saldırgan tutumların meydana gelmesinde de etkisi olduğu savunulmaktadır (Özenoğlu, 2017). Duyguların durumuna göre veya bireyin kişilik özellikleri arasındaki ilişki durumuna göre yemek yeme davranışı ve duygular arasındaki

ilişki farklılık gösterebilmektedir. Biyolojik açlık ve duygusal açlık işaretleri kendi arasında oldukça farklılık göstermektedir. Fiziksel açlık durumunda bireyin midesinde bir kazınma, kırgınlık olmakta ve kan şekeri düşebilmektedir kısacası bu tepkiler daha fizyolojiktir. Birey doyma hissine yemek yedikçe ulaşmaktadır. Açlığı giderme davranışı, duygusal yeme davranışı olan bireylerden oldukça farklıdır (Serin ve Şanlıer, 2018). Yeme tutumları genel olarak 3 alt başlıkta incelenir. Bunlar kontrolsüz yeme, duygusal yeme ve sezgisel yemedir.

1. Kontrolsüz yeme; bireyin yeme davranışı üzerindeki hakimiyeti kaybetme duygusu ile bu davranışını denetleyememe hissini ifade etmektedir. Kontrolsüz yeme, bireylerin besinlerin dışsal uyarılarına yanıt olarak sağlıklı olmayan besinlerin normalden fazla tüketilmesi ile meydana gelen bir yeme davranışıdır (Türk, 2018). Yeme davranışı üzerindeki kontrolün kaybedilmesi ile yeme bağımlılığını meydana getiren besinler zamanla daha fazla oranda tüketilmeye başlanır (Kafes ve ark., 2018). Kontrolsüz yemek yeme davranışı, bireyin besinleri tüketimi noktasında kontrolünü kaybederek normalden daha fazla yemek yeme davranışı sergilemesi şeklinde ifade edilmektedir. Kontrolsüz yemek yeme davranışı sergileyen birey aynı zamanda olumsuz bir uyarıcıya karşı da yeme davranışı sergilemektedir. Dolayısıyla obezite, bireyin kontrolsüz yemek yeme davranışı sergilemesinin neticesinde meydana gelen hem bir sebep hem de bir risk faktörü olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalarda yüksek BKİ (beden kitle indeksi) değeri ile kontrolsüz yemek yeme davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise zayıflama programları uygulayan bireylerin kontrolsüz yeme puanlarında bir düşüş olduğu gözlenmiştir. Bu durumların ışığında kontrolsüz yemek yeme davranışı sergileyen bireylerin, dış uyarıcıların etkisiyle ihtiyaç olandan daha fazla besin tüketimi gerçekleştirdiği fark edilmiştir. Tüketilen gıdaların ise enerji yoğunluğu yüksek ve sağlıksız besinler olduğu dikkat çekmektedir (Sezgin, 2017).

2. Duygusal yeme; beslenme bireyin sağlığını korumak, daha iyi hale getirmek ve hayat standardını iyileştirme amacıyla bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Fizyolojik bir ihtiyaç olan beslenme, psikolojik bakımdan da önem taşımaktadır. Beslenme yalnızca fiziksel açlığı giderme davranışı olarak ifade edilen bir tanım olmaktan öte bireyin iştahını bastırmakta ve duygularıyla mücadelesi için de meydana gelen bir davranıştır. Bireyin duygusal açlık durumu, fiziksel tokluk sağlanmış olsa dahi duygusal tetikleyicilere karşı meydana gelen açlık durumu olarak ifade edilmektedir. Duygusal açlık fiziksel açlık ile aynı belirtileri göstermediği gibi yavaş yavaş değil aniden meydana gelir. Duygusal yeme, bireyin

fizyolojik olarak çektiği açlık ya da sosyal yaşama uyum sağlama amacı olmaksızın yalnızca mevcut durumdaki duygulara karşılık olarak meydana gelen bir yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin duygu durumlarında yaşadığı yoğunluk neticesinde ya da kendilerini baskı ve stres altında hissettikleri zaman normalden daha fazla gıda tüketimi gerçekleştirebilir veyahut heyecanlı ya da normalin üstünde bir stres altında kaldıkları zamanlarda hiç besin tüketmeyebilirler. Bireyler duygularına göre besleniyorsa fizyolojik açlıklarının olup olmadığının farkına varamayabilir (Solak, 2020). Birçok birey sadece fizyolojik ihtiyaçları için değil bununla birlikte haz almak ve negatif duygularını bastırmak için yemek yemektedir. Duygusal yeme olarak ifade edilen bu tutum bireylerin yaşadığı olumsuz ruh durumlarını yaşarken yemek yeme davranışını ve normalden fazla yeme davranışını ifade etmektedir. Bireylerin negatif duygularının bastırılması ve pozitif ruh durumlarını yükseltmek için normalden daha fazla yemek yedikleri ve bu tutumu bir süreklilik arz ederek alışkanlık haline getirdikleri görülmektedir. Duygusal yeme tutumunun bireyin sağlığı üzerinde yadsınamayacak boyutta psikolojik ve fiziksel etkileri mevcuttur. Duygusal ve bilişsel faktörler de dahil olmak üzere bireylerin psikolojik durumları yeme tutumlarını ve kilo kontrolünü önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Taş ve Kabaran, 2020). Duygusal yeme, bireyin yaşadığı fizyolojik açlık duygusundan ya da öğün saati geldiği için değil sadece duygu durumuna yanıt olarak meydana geldiği varsayılan yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır ve bununla birlikte duygusal yeme davranışının olumlu duygulardan ziyade daha çok negatif duygular tarafından etkilendiği ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalarda duygusal yeme davranışı sergileyen bireylerin rutin yaşamında meydana gelen olumsuz duygularıyla başa çıkmak için yemeye yöneliyor olduklarını göstermektedir. Duygu durumlarındaki değişiklik neticesinde yeme davranışları da değişim göstermektedir. Negatif ya da pozitif duygu durumlarında normal duruma nazaran daha fazla besin tüketildiği belirtilmektedir (Dinçer, 2019). Bireyde meydana gelen yemek yeme isteğine karşı organizmayı harekete geçiren yeme arzusu fizyolojik bir ihtiyaç olmasıyla birlikte duygusal olarak da bir ihtiyaç ve bazı durumlarda da yeme sorunu olarak ifade edilmektedir. Duygusal yeme eğilimi ise bireyin içinde bulunduğu psikolojik durumların neticesinde hissettiği birbirinden farklı negatif duygulara karşın meydana gelen bir tepki olduğu belirtilmektedir. Stres, kaygı ve depresif ruh hali tarafından tetiklenen yeme davranışı bireyin psikolojik olarak iyi oluş seviyesi yeme bozukluğu ile ilgili sahip olunan emareler ve güçlü olmayan duygu düzenleme ile oldukça ilişkilidir. Bireysel farkındalığı,

duygularıyla mücadele edebilme becerisi ve duygularını yönetme yeteneği güçlü olmayan bireylerin duygusal yemeye daha fazla eğilimli olduğu ifade edilmektedir. Yeme bozukluklarında önemli bir görev üstlenen bilinçli farkındalığının durumun öncesinden, sırasında ve sonrasında duyguları doğru algılayabilmesi, organize edebilmesi ve yönetimini sağlayabilmesi için olası bir duygu düzenleme becerisinin kullanılabileceği ifade edilmektedir (Soylu, 2021). Bireyin içinde bulunduğu duygusal durumlar, yeme tutumları üstünde fizyolojik besin ihtiyacından daha fazlası anlamına gelen bir etkiye sahiptir. Duygusal yeme hem negatif hem de pozitif güçlü duygular tarafından etkilenen besin alımı olarak ifade edilmektedir. Literatürde bulunan bir başka çalışmada ise duygusal yeme durumunu hem obez hem de zayıf bireylerde var olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte VKİ (vücut kitle indeksi) ile duygusal yeme arasında bir bağlantı olmadığı sonucu ifade edilmektedir (Kalabaş, 2021). Literatürde var olan araştırmalarda farklı duygu durumlarının beslenme eğilimini nasıl etkilediği üzerine gidilmiş ve bireylerin sahip olduğu farklılıkları değiştirmeden kabul ederek sadece negatif duyguların değil pozitif duyguların da yeme davranışı üzerinde belirgin bir farklılığa sebep olduğu ifade edilmiştir. Kısacası duygusal yeme davranışına endişe, korku, olumsuz duygulanım, sinirlilik hali vs. gibi negatif duygularla birlikte mutluluk, neşe, sevinç gibi olumlu duygular da sebebiyet verebilmektedir. Pozitif duyguların devamında tüketilen besinlerden daha çok zevk alma ve sağlıklı besinler seçmeye yönelindiği ifade edilmiştir (Özer, 2021).

3. Sezgisel yeme, bireyin bedeninin normal olarak verdiği fizyolojik açlık, tokluk ve doyum işaretlerine dikkat ederek ve bu işaretlere uygun olarak yemek yeme tutumu şeklinde de ifade edilmektedir. Sezgisel yeme, fizyolojik açlık ve doyma işaretlerine cevap olarak yemek yemeyi öngören uyumlu bir davranış olarak ifade edilmektedir. Sezgisel yemenin temel noktası "vücut bilgeliği" kazanmaktır. Sezgisel yeme, kişilerin kendilerine ait bir sağlık sorunu olmadan beden ağırlıklarının kontrol edebilmesine cevap olarak meydana gelen, özünde vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri ne kadar tüketeceğinin farkında olması olarak da ifade edilmektedir (Özkan ve Bilici, 2018). Bireyin sezgisel olarak yemek yeme yeteneğinin daha çok doğuştan geldiği fikri kabul görmektedir. Sezgisel yemenin temelinde yatan sav, bireylerin bedenlerini dinlediği noktada yaratılışına uygun olarak beden ağırlığını korumaya yönelik tutum geliştireceği ve ihtiyaç duyduğu besinler noktasında besin miktarı, türü ve kontrolü noktasında bunları ayarlayabilme yeteneğine sahiptir (Kuseyri, 2020). Sezgisel yemeyi etkileyen birden fazla etmen bulunmaktadır. Öncelikle cinsiyet baz

alındığında, yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre beslenme noktasında sezgilerine daha çok güvenebildikleri ifade edilmektedir. Beden kitle endeksi ise sezgisel yemeyi etkileyen başka bir kavramdır. Beden kitle endeksinin çok düşük olması durumunda bu durum sezgisel yeme ile ilişkilendirilebilmektedir. Bunlarla birlikte sürekli olarak diyet yapma eğilimi bu anlamda etkili olabilmektedir. Bireyin doyduğu zaman yemek yemeyi bırakması bırakmayan kişilere göre daha az diyet yaptıkları gözlemlenmiştir. Doyduğu vakit yemek yemeyi bırakan bireylerin, bırakmayanlara oranla daha az diyet yapma geçmişi olduğu ifade edilmektedir. Ayrı bir belirleyici faktör olarak ise kendine daha çok güvenen bireylerin güven konusunda sıkıntı yaşayan bireylere göre daha düzenli yeme davranışı gösterdikleri ifade edilmektedir (Türk ve ark., 2019).

Bireylerin hangi besini seçeceğini belirleyen etkenler de sezgisel yeme davranışını etkileyebilmektedir. Kitle iletişim araçlarındaki reklamlar, sosyal medya platformları, restoran ve kafeler gibi pek çok uyaran, açlık tokluk belirtilerini yok sayabilmekte ve bireylerin açlık hissinden bağımsız olarak yeme davranışına itebilmektedir. Besin seçimi ve tüketilmesinde bireylerin sosyoekonomik durumları, besinlerin lezzetli oluşu, bireyin besine ulaşabilme kolaylığı veya zorluğu gibi pek çok faktörün belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Altay ve ark. 2022).

2.2. Yeme Bozuklukları

2.2.1. Obezite

Obezite, bireylerin vücutlarına besinler yoluyla aldığı enerji miktarının harcanan enerji miktarından fazla olması sonucunda meydana gelen ve vücutta bulunan yağ miktarının yağsız olan vücut ağırlığına karşın artış göstermesi ile özdeşleşen süreğen bir hastalıktır (Altunkaynak ve Özbek, 2006). Son zamanlarda daha sık görülmeye başlanan obezite; yalnızca yeme tutumu ile ilgili olmayıp bireylerin yaş, ekonomik durum, medeni hal, cinsiyet, fiziksel aktiviteye ayrılan zaman, alkol ve sigara kullanımı gibi birden çok etkenin sebep olduğu önemli bir sağlık sorunudur. Obezite genel anlamıyla bedenin yağ oranının yağsız vücut ağırlığına oranla normalin üzerinde bir artış olması sonucu bireyin boy uzunluğuna karşın vücut ağırlığının istenilen seviyesinin üzerinde seyretmesi olarak tanımlanırken DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) obeziteyi sağlığın bozulmasına sebep olacak

düzeyde kilo artışı veya vücutta aşırı yağlanma olarak ifade etmektedir (Kayar ve Utku, 2015). Obezite en başta gelişmiş olan ülkelerde olmak üzere bütün dünya üzerinde sıklıkla görülmeye başlayan önemli bir sağlık sorunu olmaya başlamıştır. Eski zamanlardan itibaren dünyamızda kendine bir yer edinen obezite değişik dönemlerde gösterişin, gücün, kudretin ve hatta güzelliğin dahi sembolü olduğu zamanlar olmuştur. Fakat son zamanlarda sebep olduğu kronik hastalıkların topluma maddi manevi yükü giderek artmaya başladığı için obezite artık bir hastalık olarak kabul edilip tedavi olunması gerektiği açıkça kabul edilmiştir (Serter, 2004). Bireyin yeme davranışındaki bozukluklar obezitenin meydana gelme olasılığını arttırabilmektedir (Aygün, 2014). Obeziteye neden olan nedenler arasında bireylerin fazla kalori alması, kalori eksikliğinin yaratılamaması, genetik faktörler, bireyin içinde olduğu psikolojik durum sahip olduğu sosyoekonomik durumlar da gösterilmektedir (Baltacı, 2008). Obezite bireyin sahip olduğu fiziksel ve çevresel unsurların birbirleri ile etkileşimi sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Uskun ve ark., 2005). Obezite riskinin çocukluk ve gençlik dönemlerinde başlayıp bireyin yetişkin olduğu dönemde de görülmesi bireyin sağlığı açısından risk unsuru meydana getirdiği düşünülmektedir. Vücutta aşırı yağlanma neticesinde meydana gelen obezite yalnızca fiziksel problemlere değil bununla birlikte psikolojik ve ruhsal açıdan da sorunların meydana gelmesine sebep olan bir metabolizma problemidir (Şimşek ve ark., 2005). Obezitenin tedavi edilebilen bir sağlık sorunu olduğu ifade edilmektedir. Genellikle bireylerin sağlıksız yeme tutumlarının fiziksel aktivite eksikliği ile bir araya gelmesi sonucunda meydana gelmektedir. Vücuda alınan fazla kalorinin vücutta yağ olarak depolanması, vücuda alınan kalori ile kalori tüketimi arasında belirgin bir fark yaratılamaması sonucunda burada meydana gelen dengesizlik durumudur. Obezite sorunu ile yaşayan bireylerin deri altında ve hayati organlarındaki yağlanma seviyesinde yükselme meydana gelmekte ve bu yükselme bireyin yaşayabileceği sağlık sorunlarını normalin üzerine taşıyacak boyuta ulaşmasına sebep olmaktadır (Yıldırım ve ark., 2008).

2.2.2. Anoreksiya nervoza

Sosyal ve kültürel değişiklikler neticesinde yaşanan çatışmaların bireylerde görülen yeme bozukluklarının görülme oranlarında artış gösterdiği ifade edilmektedir. Sosyal anlamda daha hızlı değişen ülkelerde beden algısına yönelik değerlerin de hızlı değişmesi

bir risk faktörü meydana getirmektedir. Bu anlamda değerlendirildiğinde de ilerleyen zamanlarda ülkemizde daha fazla yeme bozukluğu davranışına rastlanılacağı ifade edilmektedir. Anoreksiya nervoza aynı zamanda bir beden algısı bozukluğudur. Anoreksiya nervoza söz konusu olduğunda bireylerin bedenleri ile fazla uğraşmaları, obezite ve şişmanlama korkusu, bireyin beden ağırlığını kontrolü anlamında yoğun davranışlar sergilemesi ve zayıf bir bedene sahip olabilme duygusu klinik belirtilerindendir. Bireyin sahip olduğu ağırlığın beklenenden en az %15 daha düşük olması bu durumda da ya yoğun kilo kaybı vardır ya da istenilen kilo düzeyine hiçbir zaman ulaşılamamıştır. Bu durumdaki bir bireyin sahip olduğu beden kitle indeksi 17.5 veya bunun altındadır (Gürdal, 1999). Bireylerin ihtiyaçlarına göre enerji alımlarını azaltma davranışı, bireyin yaşı, cinsiyeti, gelişim dönemi olarak takip edilen yol ve sahip olduğu beden sağlığı anlamında fark edilir düzeyde düşük bir beden ağırlığının meydana gelmesine sebep olur. Gözle görülür şekilde düşük beden ağırlığı, olabilecek en düşük beden ağırlığının altında veya çocuklar ve genç yetişkinler için en düşüğün altında olarak tanımlanır. Kilo artışı yaşamaktan ya da şişmanlamaktan aşırı derecede korkma veya fark edilebilir düzeyde düşük vücut ağırlığında olmasına karşılık devamlı olarak kilo artışı yaşamayı güçleştiren davranışlar sergilemek de yine anoreksiya nervoza tanılı bireyin davranışları arasında yer aldığı ifade edilmektedir. Bireyin beden ağırlığını algılama biçimiyle ilgili bir bozukluk söz konusudur, birey kendisini değerlendirirken beden ağırlığına ve şekline yersiz bir anlam yükler veya o sırada sahip olduğu düşük vücut ağırlığının önemi hiçbir zaman anlayamaz (Erbay ve Seçkin, 2016). Birçoğunun zihnini yemek tarifleri ve sürekli olarak yaptıkları kalori hesapları meşgul etmektedir. Genelde güzel yemek yapan kişilerdir ancak yaptıklarını kendileri yemek yerine başkalarına yedirmeyi tercih ettikleri ifade edilmektedir. Bireyler zihinleri yeme fikriyle bu denli yoğun ilgilenmesine rağmen ve uzun süreli açlıkları mevcut olmasına karşın beden ağırlığı üzerinde aşırı kontrol isteği yüzünden iştahlarını ve iştahın sonuçlarını engellemek için büyük uğraş gösterdikleri ifade edilmektedir. Bu hedef doğrultusunda bireyler yeme isteğine karşı gelmekte, azaltmakta ya da yemek yemeyi telafi edecek bazı dazı tutumlarla (yedikten sonra kendini kusturma, aşırı fiziksel aktivite vb.) aldığı kalori miktarını kontrol etmeye çalıştığı ifade edilmektedir (Yücel, 2009). Anoreksiya nervozanın oluşumunda bireyin kontrolü kaybetme konusundaki düşüncelerinin oldukça önemli bir yeri olduğu ve bu kontrolünü kaybetmemek için bireyin bedenine odaklanması ve onu kontrol etmeye çaba göstermesi şeklinde bir sonuç meydana getirdiği buna bağlı olarak da bireyin yeme

tutumunun farklılaştığı ifade edilmektedir (Kaya ve ark., 2003). Anoreksiya nervozanın bireyin yemek yeme tutumunu aşırı şekilde kontrol etme duygusuyla ilişkilendirdiği savunulmaktadır (Kaya ve ark., 2003). Anoreksiya nervoza tanılı bireylerde beden ağırlığı ve şekli genelde bozulmuştur. Genetik, psikolojik, sosyal ve kültürel etmenlerin öneminin yadsınamaz düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Çaka ve ark., 2018). Anoreksiya nervoza yeme bozukluğuna sahip bireylerde kilo artışına yönelik olan yoğun korkuyla beraber bireyin kendi benlik bütünlüğüne verdiği değerinin de bedenin sahip olduğu biçim ve kilo bağlamında kontrol edilmeye çalışıldığı ifade edilmektedir. Bu anlamda zayıf olma ve bu durumu koruyup kilo artışına engel olabilmek için gösterilen çabanın yansıması bireyin kendisini hayatta başarılı hissedip hissedememesinin de bir karşılığını yansıttığı savunulmaktadır (Faraji ve Fırat, 2022).

2.2.3. Tıkınırcasına yeme bozukluğu

Tıkınırcasına yeme bozukluğunda, bireylerin doyum noktasında problem yaşadıkları için normalin üzerinde bir hızla yemek yeme davranışı sergilemektedirler. Yeme davranışı bozuk olan bu bireylerde yiyecekler onları tıkınırcasına yeme ataklarına sevk eden tuzaklar olarak da ifade edilmektedir (Güven ve ark. 2020). Tıkınırcasına yeme bozukluğu aynı durumlar karşısında birçok insanın tüketebileceğinin oldukça üzerinde besin tüketimi gerçekleştirilmesi sonucunda yeme davranışındaki kontrol kaybı ile ilişkilendirilebilen bir bozukluktur. Tıkınırcasına yeme bozukluğu için çözüm arayan bireylerde aşırı kilo veya obezite görülebilmektedir. Bununla birlikte tıkınırcasına yeme bozukluğu obezite ile aynı anlama gelmemektedir. Obez olan her bireyde sürekli yeme atakları görülemeyebilir ancak tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireylerin normalden daha fazla kalori tükettiği, daha fazla bozukluk ve da daha düşük yaşam kalitesine sahip oldukları ifade edilmiştir. Ayrıca tıkınırcasına yeme bozukluğuna sahip olan bireylerin hafif şişman/obez ya da sağlıklı bireylere oranla daha az fiziksel aktivite sergilediği ifade edilmektedir (Altınsoy ve Yavuz,2021). TYB (Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu), ortalama olarak iki saatlik bir zaman dilimi içerisinde diğerlerinin tüketebileceğinden oldukça fazla miktarlarda yiyecekleri birbiri ardına, fiziksel olarak açlık hissi olmaması halinde dahi kontrolü kaybederek yemek ve yedikten sonra da yoğun bir şekilde suçluluk duygusu içerisinde olmak şeklinde ifade edilmektedir. Besinleri normalden hızlı bir şekilde tüketmek, yediği besinlerden rahatsızlık

hissedene kadar yeme davranışını durduramamak, fiziksel açlık hissi olmadığı halde yemek, yalnız kalması durumunda yine yemek yeme davranışına sarılmak ve davranıştan sonra da yoğun bir şekilde rahatsızlık ve iğrenme hissi TYB'si olan kişilerde sıklıkla karşılaşılan tutumlar olarak ifade edilmektedir (Coşkun ve ark., 2020). Tıkınırcasına yiyen obezitesi olan bireylerdeki artmış durumda olan psikolojik stres, bu bireylerin normalden farklı yeme tutumu sergilemesine sebep olabileceği ya da bu durumun yeme tutumunun bir sonucu olabileceği ifade edilmektedir (Babayiğit, 2007).

2.3. Beslenme Okuryazarlığı

Son zamanlarda gıdalar insan sağlığı için taşıdığı olumlu veya olumsuz içeriklerine dikkat edilmeksizin oldukça farklı şekillerde raflarda yer almaya başlamıştır. Bu durumların neticesinde bireylerin aşırı çeşitlilik karşısında ihtiyaç duyulan ve sağlıklı olan besinleri seçmesi ve tüketmesi oldukça zorlaşmıştır. Ayrıca değişen yaşam standartları da yeme tutumlarının geçmişe oranla oldukça farklılık göstermesine sebep olmuştur. Yaşam tarzının değişmesi ve geçmişe oranla daha hızlı bir hal alması da bireylerin yaşamını devam ettirmesi noktasında temel taşı olan sağlıklı beslenme tutumlarının bozulmasına ve sağlıksız beslenme tutumlarının yaygınlaşmasını da kaçınılmaz kılmıştır. Birbirini etkileyen ve birbirinden etkilenen bu iki durumun sonucunda bireylerin sağlıksız beslenmeden ötürü meydana gelen kronik hastalıklara ve sağlık harcamalarında da ciddi artışlar meydana getirdiği savunulmaktadır (Bor ve Saka, 2021). Beslenme ve sağlık arasında kuvvetli bir bağ olduğu görüşünün günümüzde de kabul edildiği ifade edilmektedir. Bireyin iyi beslenmesinin iyi bir sağlığa sahip olabilmesi için önkoşul olarak kabul edildiği savunulmaktadır. Bireyin sağlıksız yeme tutumları, obezite ve birçok kronik hastalığa sebebiyet vermektedir. Sağlık, yalnızca bireyin bedensel anlamda tam olması ve fizyolojik olarak bir hastalığının bulunmaması değil, her anlamda tamamıyla huzurlu ve dengeli olması olarak ifade edilmektedir. İnsan sağlığın mihenk taşı olan sağlıklı beslenme ise bireyin ihtiyaç duyduğu her türlü besini gerekli olduğu ölçüde tüketmesi olarak tanımlanmaktadır (Ayer, 2018). Bireyler için kalıcı ve etkili bir beslenme eğitiminin verilmesinin insan sağlığının korunması ve mevcut durumdan daha iyi bir konuma getirilmesi noktasında önemli bir görev olduğu, hemen her yaştaki bireyin sağlığına karşı tehdit unsurlarının, olumsuz tutumların ve artık alışkanlık haline gelen hataların değiştirilmesi anlamında etkili olacağı ifade edilmektedir

(Şanlıer ve ark., 2009; Aktaş ve Özdoğan, 2016). Beslenme davranışının tek bir faktörün sonucu olamayacak kadar karmaşık bir davranış olduğu ifade edilmektedir (Velardo, 2015; Aktaş ve Özdoğan 2016). Bireyin besinler ve beslenme davranışı konusunda sahip olduğu kültür, bilgi vb. faktörler besin seçimini, tüketim şeklini etkileyebildiği gibi sürekli olan beslenme tutumunu da etkileyebildiği savunulmaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığının, bireylerin besinleri tanımlayabilmesi, besin elemanları, besinlerin oluşturmuş olduğu grup ve sınıflamalar ve beslenme durumları ile ilgili çeşitli ilişkileri kavrayabilmeleri, eleştirel bir tutum çerçevesinde ele alabilmeleri ve bu bilgiler doğrultusunda besin seçimi yaptıkları zaman kendi sağlıkları için doğru ve tutarlı kararlar alabilmeleri ve bu kararları uygulayabilmeleri noktasında önemli olduğu ifade edilmektedir. Beslenme ve sağlık ilişkisindeki artan bilinçlenme, besin çeşitliliği, insanların ev dışında da kayda değer bir şekilde nesin tüketmeleri ve seçeneklerinin günden güne çoğalması, gıda ve beslenme okuryazarlığını daha önemli bir konu haline getirdiği ifade edilmektedir (Keser ve Çıracıoğlu,2015; Aktaş ve Özdoğan, 2016). İnsanlar günlük yaşamları içerisinde besin ve beslenme tutumları ile alakalı bazı kararlar almak durumundadır. Karar sürecini etkileyen faktörler arasında besinlerin insan sağlığı üzerindeki etkilerinden, besinlerin değerleri, lezzeti, bireyin sahip olduğu kültürel düzeye kadar birçok etken önemli rol oynamaktadır. Bireyin hangi besin türünden ne kadar ve nasıl tüketeceği konusunda doğru kararlar alabilmesi noktasında beslenme okuryazarlığına sahip olması gerektiği savunulmaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016). Sağlıklı beslenme tutumları sergilenebilmesi için bireylere beslenme ile ilgili olarak doğru bilgilere erişebilme, elde edilen bilgileri sağlıklı bir şekilde yorumlayabilme ve bu bilgiler ışığında doğru kararlar alabilme imkanları oluşturulmalıdır. Güvenli, doğru ve sağlıklı beslenmenin gerçekleşebilmesi için gerekli olan talep, bilgi, çaba, tutum ve davranışların bir araya gelmesi beslenme okuryazarlığı olarak ifade edilmektedir. Beslenme okuryazarlığı, bireyin beslenmeye dair bilgilere ulaşabilme ve bu bilgileri anlayıp yorumlayabilmenin yanı sıra bu bilgiler ışığında doğru ve sağlıklı kararlar verebilme yeteneğine sahip olma durumu olarak da ifade edilmektedir (Özdenk ve Özcebe,2018). Bireylerin iyi birer beslenme okuryazarı olabilmeleri için sahip olmaları gereken temel özellikler arasında, besinleri hazırlayabilme ve pişirme taktikleri gibi alanlarda gerekli bilgilere sahip olmaları gerektiği ifade edilmektedir. Beslenme okuryazarlığı, bireylerin beslenme kurallarını bilgiye dönüştürmelerini sağlayan bir yetenek geliştirme süreci olarak da açıklanmaktadır. Güncel hayatımızda bu yetenekler bilgi işlem okuryazarlığını da içine

almaktadır. Çünkü bireylerin beslenme ile ilgili bilgilere internet gibi birden fazla kaynaktan sıklıkla ve günden güne artan bir şekilde ulaşmakta olduğu görülmektedir. Beslenme okuryazarlığının neticesinde bireyler daha sağlıklı olmaktadır. Genellikle genç bireylerde görülen obezitenin altında beslenme konusundaki bilgi eksikliğinin yer aldığı ifade edilmektedir (Açıkkapu, 2020).

2.4. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

Sağlıklı beslenme, bireyin ihtiyacı olan besinlerin vücuda yeterli ve dengeli bir dağılımla alınması durumudur. Birçok sağlık probleminin asıl sebebi yanlış beslenme ile ilişkilendirilmektedir. Sağlıklı beslenmeyle ilgili endişelerin artması da bireylerin beslenme niteliğinde farklılıklar meydana getirmektedir (Umunç, 2020). Sağlıklı beslenmede asıl hedef bireyin yaşı, cinsiyeti, biyolojik, fizyolojik ve fiziksel durumları gibi bedensel özelliklerinin de dikkate alınarak ihtiyaç duyulan çeşitli besinlerin vücuda yeterli ve dengeli oranda alınıp bedensel ihtiyaçların karşılanmasıdır. Beslenme; bireylerin hem fiziksel hem de fizyolojik olarak gelişmesi ve sağlıklı gün sayısının artırılması anlamında oldukça önemlidir. Bireylerin beslenme esnasında aldığı çeşitli besinler, bireyin yaşına, sahip olması gereken ideal kilo durumuna, cinsiyetine, rutin hayatında harcadığı enerji miktarına göre farklılıklar gösterebileceği ifade edilmektedir. Birey günlük hayatında ister aktif isterse pasif bir yaşantı sürdürsün her iki türlü de beslenme farklılıklarının ortaya çıkmasının kaçınılmaz olduğu ifade edilmektedir. Bireyin günlük hayatı içerisinde fiziksel aktiviteye ayırdığı vakitte artış meydana gelince aldığı besinlerde de artış meydana gelecektir aynı şekilde fiziksel aktivitelerin azalması söz konusu olduğunda da aldığı besinlerde azalma olması beklenmektedir. Ancak bu ilişkideki dengenin korunamayıp bozulduğu zaman birçok sağlık problemini beraberinde getirdiği savunulmaktadır (Sargın ve Güleşçe, 2021). Vücudun gelişmesi, dokuların yeniden inşa edilmesi için gerekli olan besin türlerinin yeterli ve dengeli oranda vücuda alınması ve vücudun bu besin türlerini uygun bir biçimde işleyip kullanması yeterli ve dengeli beslenme olarak açıklanmaktadır. Besin çeşitlilikleri vücudun ihtiyacı ölçüsünde alınmadığı durumlarda vücut yeterli enerjiyi karşılayamadığı için yetersiz beslenme durumu meydana gelir. Bilimsel olarak kanıtlanmış bir diğer gerçek de şöyle ifade edilmektedir, bireyler vücudun ihtiyaç duyduğundan daha fazla ve gereksiz besin alırsa, bu

besinler vücutta yağ olarak depo edileceğinden sağlık için zararlıdır. Bu durum da dengesiz beslenme olarak ifade edilmektedir (Acaroğlu, 2020).

2.5. Sağlıksız ve Dengesiz Beslenme

Bireyler yaşamları boyunca pek çok fiziksel ve psikolojik sağlık sorunu ile karşılaşmaktadırlar. Ancak bu sağlık sorunları arasında sağlıksız ve dengesiz beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak gelişen hastalıkların diğerlerine oranla daha sık meydana geldiği ifade edilmektedir (Demirezen ve Coşansu, 2005). Yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun yerine getirmesi gereken işlevlere engel teşkil etmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmeyen bireylerin vücutları mikroplara karşı daha dayanıksız olduğundan hem kolaylıkla hasta olabilmekte hem de hastalık sürecinin yönetimi açısından ciddi sorunlar ve aksaklıklara yol açmaktadır. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğeleri vücuda yeterli miktarda alınmadığından, bu besin öğesinin görevi de tam anlamıyla gerçekleşemediğinden birey sağlığını korumakta ve sürdürmekte problem yaşayacaktır. Tüm bunlarla birlikte yetersiz ve dengesiz beslenme tutumu sergileyen bireyler rutin hayatlarındaki üreticiliklerini, hayatlarını koordine etme durumlarını ve yeni fikirler üretmeleri gibi zihinsel işlevlerinde de zamanla aksaklıklar meydana gelebilmektedir. Yetersiz beslenme tutumunun süreklilik kazanma ve alışkanlık haline gelmesi durumunda ise durum daha çok önem kazanacağı ve bireylerde zihinsel gerilik, bilinç dışı hareketler gibi sonuçlarında ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Besler ve ark., 2015; Kahraman, 2018). Dengesiz ve yetersiz beslenme davranışı sergileyen kişilerin dikkat sürelerinde azalma meydana geldiği, algılarının zayıfladığı, davranış bozukluğunun daha sık görüldüğü ve akademik başarılarının düşük olduğu ifade edilmektedir. Yalnızca bunlarla sınırlı kalmayıp obezitenin bir emaresi olarak görüldüğü ve hastalık olarak ifade edildiği söylenmektedir. Yalnızca fiziksel özelliklere bakılarak bireylerin sağlıklı ve dengeli beslenip beslenmediğine karar verilemeyeceği belirtilmektedir. Yapılan araştırmalara göre ülkemizin büyük çoğunluğunun yetersiz ve dengesiz beslendiği görülmektedir. Gerekçe olarak önemli bir çoğunluğun sağlıklı beslenme tutumları ile ilgili kural ve kaidelerin bilmemesi ve bilen kesimin de bu duruma gerekli özeni göstermemesi olarak ifade edilmektedir. Bu duruma sunulan önerinin ise sağlıklı beslenme tutumunun sürdürülebilirliğinin birey ve topluma kazandırılması ve de beslenme eğitimi büyük önem taşıdığı görülmektedir (Kahraman, 2018).

2.6. Beden Algısı

Beden algısı, bireylerin sahip oldukları bedenleriyle ilgili yaşantı, hissiyat, tavır ve tutumların tamamını ifade eden bir olgu olmakla birlikte diğer bireylerin bedenleri ile ilgili farklılıkların da algılanması ve yorumlanması olarak ifade edilmektedir (Ben, 2017). Beden algısının, bireyin kendi bedenin bölümlerine ve onların fonksiyonlarına yönelik olumlu ve olumsuz hislerin birey tarafından değerlendirilmesi olarak ifade edildiği görülmektedir. Bireyin beden algısı; cinsiyeti, yaşı, vücut yapısı, sahip olduğu vücut ağırlığı, beden bütünlüğüne duyduğu saygısı, bireyin kendi bedenine yüklemiş olduğu anlam ve topumdaki diğer bireylerin bedeninin görünüşüne verdiği anlam ve önemden yoğun bir şekilde etkilendiği ifade edilmektedir. Bireyin sahip olduğu bedeni ile sahip olmak istediği beden arasında farklılıklar mevcut olduğu zamanlarda da beden memnuniyetsizliğinin meydana geldiği savunulmaktadır (Aslan, 2004; Büyük ve Özdemir, 2018). Beden algısının ifadesinde, bireyin geçmiş yaşantısı ve mevcut hayatının etkili olduğu kadar bireyin gelecek yaşantısında da beklentileriyle de yakından ilişkilendirilmektedir (Kapıkıran, 2003; Grogan, 2005; Ricciardelli ve Yager, 2016; Güvenen,2017). Bireylerin kendisine duymuş oldukları saygı ile beden algılarının olumlu olması arasındaki orantılı ilişkinin, düşük benlik saygısı ile olumsuz beden algısı arasında da açıkça görüldüğü ifade edilmektedir (Jung ve Lee, 2006; Ball ve ark., 2012; Güvenen, 2017). Beden algısı bireylerin zihinlerinde oluşturduğu bedenlerin birey tarafından nasıl algılanıp yorumlandığı ile ilişkili olup bireyin benlik saygısı ile de yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Sarwer ve ark., 1998; Abakay ve ark., 2017). Beden algısının, yeme bozuklukları gibi ileri derecedeki klinik-psikolojik rahatsızlıklarda oldukça önemli bir rol oynadığı da ifade edilmektedir. Vücut kitle endeksi ile fiziksel görünüm arasındaki ilişkiyi savunan çalışmalar ergenlik döneminde kız çocuklarında vücut ağırlığının, erkek çocuklarında ise uzun boyun olumlu etkisi olduğu savunulmaktadır. Bu sebeplerden ötürü bireylerin vücut ağırlıklarının kontrolü noktasında diyetlerden ziyade fiziksel aktivitelerin tavsiye edilip bu anlamda yoğunlaşılması da özellikle ergenlik dönemlerinde önem taşıdığı görülmektedir. Fiziksel aktivite yapan bireylerin beden algısının, yapmayanlara göre daha olumlu olduğunu ortaya koyan çalışmalar ışığında göründüğü üzere bireylerin beden algılarının stres yönetimi konusunda da önemli bir katkı payı olduğu yorumlanmaktadır (Önal ve ark., 2019).

2.6.1. Olumlu beden algısı / beden memnuniyeti

Beden algısının bireyin bedenin dışarıdan nasıl göründüğünü yorumlaması, hissiyatı ve fikirlerinin tamamından oluşan ortak bir olgu olduğu ifade edilmektedir (Güzel, 2016; Özbey ve Gültekin,2020). Beden algısı kadınlar ve erkekler tarafından farklı yorumlansalar dahi kadınlar da erkekler de beden algılarını genel itibariyle kilo ile tanımlamaktadırlar. Beden algısını en çok etkileyen faktörlerden biri de hiç şüphesiz medyadır. Bireyler medyanın sunmuş olduğu imaj ile kendi imajlarını karşılaştırma durumları olduğu zaman sahip oldukları imajlardan pek memnuniyet duymadıkları ifade edilmektedir. Bu nedenlerden ötürü bireylerin sahip olmuş oldukları beden algıları onların genetik kod ve kökenlerinden ziyade görsel bir boyutla ifade edilmeye başlandığı görülmektedir. Bu durumlar neticesinde de bireylerin sağlıklı beden algıları bozulmaya yüz tutmuştur. Bireylerin beden algılarındaki bu değişimlere istinaden yeme bozukluklularında artış, sağlıksız ve dengesiz diyetlerle birlikte yetersiz beslenme gibi problemlerin de meydana geldiği açıkça ifade edilmektedir. Ergenlerde ve düşük beden algısına sahip bireylerin çeşitli zayıflama yöntemlerine başvurduğu bilinmektedir (Özbey ve Gültekin, 2020). Benlik saygısı, bireyin kendisini dışarıdan bir nesne olarak gördüğü ve kendi kendine yöneltmiş olduğu fikirlerin ve hislerin toplamıdır. Bireylerde benlik saygısının yüksek olması demek; bireyin kendine değer vermesi, kendini değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul etmesi olarak da yorumlanmaktadır. Bireylerin ilk olarak sosyal ilişkilerinin başladığı aile ortamının benlik saygısını etkileyip onu şekillendirdiği bilinmektedir. Sevilip kabul ve değer gördüğünü bilen bireyler kendileri de çevrelerine aynı özveriyle yaklaşacaktır. Bu doğrultuda bireylerin sahip olduğu aile ortamı, anne-baba tavır ve tutumları, ailenin demografik yapısı, sahip olunan kardeş sayısı ve sırası gibi faktörlerin benlik saygısını etkilediğini doğrulayan çalışmaların literatürde mevcut olduğu da savunulmaktadır (Özbey ve Gültekin,2020). Bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili fikir ve görüşlerinin ortaya çıktığı ilk yer ailedir. Bireyin aile yaşantısında kendini önemli hissetmesi ve benliğine karşı olan saygı düzeyinin pozitif anlamda desteklenmesi, kendisini algılama biçimini de etkileyecektir. Bu noktada ilk hamlelerde bulunan aile bireyleri özellikle de anne baba tutumunun önemli etkisi ifade edilmektedir. Literatüre kazandırılan bir çalışmada ebeveynlerin, daha çok da annenin tavır ve tutumlarının, çocuk ile kurulan iletişim şeklinin ilerleyen vakitlerde çocuğu vücut ağırlığını dahi etkilediği ortaya konulmuştur (McPhiea ve ark., 2012; Akgül, 2022). Beden

algısı, bireyin yalnızca psikolojik bakışı ile ilgili bir durum olmaktan öte bireyin sosyal hayattaki yeri ve fiziksel olarak nasıl göründüğü ile ilgilidir. Olumlu beden algısına sahip bireylerin, davranışlarının da olumlu yönde gerçekleşmesi de bireyin beden algısının kendisine duymuş olduğu saygı ve güven noktasında da pozitif bir ivme kazandırabileceği görülmektedir (Oktan ve Şahin, 2010; Güven ve Solmaz,2022). Bireyler girdikleri ortamlarda diğer insanlar üzerinde olumlu ve etkili bir izlenim bırakmak için çeşitli çabalarda bulunmaktadırlar. Çoğu insanın görünüm itibarıyla daha çekici ve etkileyici bireylerle daha fazla etkileşim içerisinde bulunmak için çaba gösterdiği savunulmaktadır. Bireyin fiziksel görünümü hakkındaki fikir ve hissiyatının nasıl olduğu, kısaca kendi fiziğine duymuş olduğu saygı sahip olduğu tüm benlik saygısını etkileyen en önemli olgudur. Benlik saygısı yüksek olan bireyler yapılması daha güç aktiviteleri seçme konusunda da daha rahat davranabilmekte, gösterdikleri çabalarının karşılığını da alacakları noktasında daha emin hissedip, duygusal problem ve çöküşlere de daha az hassas oldukları ve süreçleri de daha iyi yönetebildikleri görülmektedir. Aldıkları dönütleri kabul etme noktasında da daha rahat olup, olumsuz geri bildirim noktasında daha az olumsuz etkilenmekte ve başkalarının kendilerinden daha iyi olma durumlarında olumsuz ruh haline bürünmedikleri ifade edilmektedir (Özcan ve ark., 2013).

2.6.2. Olumsuz beden algısı / beden memnuniyetsizliği

Beden algısı kavramsal bir olgu olarak bireyin bedenine ilişkin olumlu veya olumsuz hisleri üzerinden ifade edilmektedir. Kişinin fiziksel görünümü ile ilgili olumlu hislere sahip olması olumlu beden algısı veya beden memnuniyeti olarak açıklanabilmektedir. Fakat bireyin özellikle sahip olmuş olduğu vücut ağırlığı ve fiziksel şekline ilişkin ufak memnuniyetsizlikten, yoğun bir şekilde bedenini beğenmeme hatta kendi bedenini kabul edememe durumuna kadar varabilen hislere sahip olabilmesi durumu da olumsuz beden algısı, beden memnuniyetsizliği olarak ifade edilmektedir (Paxton ve McLean, 2010; Kale ve Karaboğa, 2020). Beden algısı, bireyin sahip olduğu fiziksel görünümün psikolojik çerçevede nasıl algılandığı ve algıları bağlamında sahip olduğu hissiyatıdır. Bireyin fiziksel görünüm ve vücut ağırlığı yönünde negatif algıları yanlış yeme tutumları ve fiziksel aktivite davranışları meydana gelmesine sebebiyet verebilmektedir. Toplumsal yaşantıda olması ideal vücut yapısının zayıf olmakla eşleştirilmesinden dolayı vücut kitle endeksi normal olan

bireylerde dahi vücut ağırlıkları genel itibarıyla yanlış algılanmaktadır. Vücut ağırlıkları normal olan ya da zayıf bedenlere sahip olan kişilerin kendi bedenlerini kilolu olarak yorumlamasının da bireylerde sağlıksız yeme tutumlarına sebebiyet verebileceği ifade edilmektedir. Bununla birlikte olarak hafif kilolu veya şişman bireylerin de kendi bedenlerini yanlış yorumlamalarının da sağlıklı davranışlar ortaya koymasının önünde engel teşkil ettiğini ve kilo kaybetme noktasında motivasyonlarının da düşük olabileceği görülmektedir (Yılmaz ve ark., 2013). Sosyal ve kültürel kuramlar fiziksel görünüşlerin karşılaştırılması ve medyanın olması gerektiği gibi yansıttığı beden görünümlerinin bireyler tarafından daha da içselleştirilmesi sonucunda beden memnuniyetsizliğinin meydana geldiğini ve yeme bozukluklarının ana sebepleri noktasında da beden memnuniyetsizliğinin yadsınamaz bir faktör olduğu savunulmaktadır (Rodger ve ark., 2015; Şen, 2021). Medyada lanse edilen ve sahip olunması gerekenmiş gibi servis edilen bedenleri görmek ve bu bedenler üzerinden yapılan karşılaştırmaların bireylerde beden memnuniyetsizliğine sebep olduğu düşünülmektedir. Bireyin beden görünümüne ilişkin sosyal ilişkileri sonucunda çevresinden aldığı dönütlerin de beden memnuniyetsizliği konusunda etkili bir faktör olduğu görülmektedir. Beden memnuniyetsizliği yeme bozukluklarının ortaya çıkması noktasındaki rolünden dolayı da klinik alanda yapılan araştırmalarda da sıklıkla yer almakta ve güncelliğini kaybetmemektedir. Bireyin bedenine karşı geliştirmiş olduğu olumsuz beden algısına karşın ulaşmak istenilen beden görünümüne kavuşması için sağlıksız yeme tutumları sergileyebildiği görülmektedir (Şen, 2021).

2.7. Beden Kitle Endeksi

Aşırı kilo zamanın en önemli sorunlarından biri haline gelmiştir. Şişmanlık, insan vücudundaki fazla yağ oranı olarak tanımlanmaktadır. Şişmanlığın sınıflandırılması ve tedavi edilmesi sürecinde sıklıkla beden kitle endeksi kullanılmaktadır. BKİ, insan vücudunun ağırlığının, boyunun karesine oranı ile hesaplanabilmektedir. BKİ, obezitenin sınıflandırılması için sıklıkla kullanılan pratik bir yöntem olarak kabul görmektedir. Bireylerin şişmanlık seviyelerinin ölçülebilmesi ve beslenme tutumlarının kontrol edilebilmesi için ihtiyaç duyulan yöntemlerdendir. Bu ölçümler için birden çok yöntem vardır ancak BKİ en sık başvurulan yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Yetişkin bireylerin veya çocukların sahip olduğu beslenme durumunu ortaya çıkarmak için sıklıkla

kullanılan BKİ güvenli, doğru ve sağlıklı sonuçlar ortaya koyan bir yöntemdir. BKİ hesaplanması oldukça kolay olan ve kliniklerce yapılan değerlendirmeler sonucunda da vücutta var olan yağ oranının da iyi bir ölçütü olarak karşımıza çıkmaktadır. BKİ ayrıca obezitenin de yorumlanıp ölçülebilmesi için tavsiye edilen bir yöntemdir. Beden Kitle İndeksi erkek ve kadınlar için, BKİ (kg/m2)<18,5 Zayıf; 18,5- 24,9 Normal Kilolu; 25-29,9 Kilolu ve >30 Obez olarak belirlenmiştir.

2.8. Fiziksel Aktivite

Toplumumuzun önemli bir kesimi fiziksel aktivite ile spor kelimesi eş anlamlı olarak kullanmaktadır. Halbuki fiziksel aktivite, gündelik hayatta farklı enerji harcayarak meydana gelen kalp ritmini ve solunum hızını değiştiren farklı şiddette yorgunluklarla sonlanan eylemler olarak ifade edilmektedir. Bu anlamda spor faaliyetleriyle birlikte egzersizler, çeşitli oyunlar, rutin hayatta yapılan farklı etkinlikler yine fiziksel aktivite olarak değerlendirilebilmektedir. Fiziksel aktivite, hayatın her döneminde sağlığa faydalıdır. Bireylerin fiziksel aktiviteleri düzenli olarak yapması çocukluk ve gençlik çağında büyüme ve gelişmeye, olumsuz tutum ve davranışlardan uzaklaşma noktasında, sosyal yaşantının geliştirilmesinde, yetişkin bireylerin çeşitli hastalıklarla mücadelesinde, yaşlıların hayatını daha aktif geçirmesinde, özetle hayatın her çağında bireylerin hayat kalitesinin yükselmesi noktasında önemli etkiler yarattığı savunulmaktadır (Tunay, 2008). Günümüzde sıklıkla karşımıza çıkan hareketsiz yaşam şeklinin, sağlık yönünden birçok olumsuz faktörü de beraberinde getirdiği ve bir halk sağlığı problemi haline geldiği ifade edilmektedir. Fiziksel aktivitenin, fizyolojik, biyolojik, metabolik ve psikolojik değişkenler üzerinde olumlu etkileri bulunduğu, birçok hastalığın etkilerini azalttığı ve beden sağlığının sürekliliğini koruma noktasında da oldukça önemli olduğu görülmektedir (Genç ve ark., 2011). Bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını pozitif etkileyen, kişilerin hastalıklardan korunmasında ve var olan sağlık problemlerinin iyileştirilmesi noktasında fiziksel aktivitenin faydası yadsınamaz seviyededir. Fiziksel aktivitenin, insan sağlığı noktasında yaşam kalitesine olan pozitif yansıması açıkça görülmektedir. Fiziksel aktivitenin ayrıca bulaşıcı olmayan birçok hastalığa yakalanma riskini de daha aza indirgediği toplumsal hayattaki ilişkileri daha kalıcı kıldığı ve sosyal ilişkilerdeki uyumu da yükseltip toplumsal faydalar da sağladığı ifade edilmektedir (Alpözgen ve Özdinçler, 2016). Genel itibarıyla

fiziksel aktiviteyi özetleyecek olursak bireylerin daha dinamik ve mutlu bir rutinde yaşamlarını sürdürmeleri, vücutlarını hastalıklara karşı koruyabilme, enerji açığı oluşturup kilo probleminin önüne geçme , yaşlanmanın beraberinde getirdiği biyolojik yavaşlama sürecinin uzatılması, metabolik yapının korunması ve hatta ulaşılabilecek en yüksek seviyeye ulaşması ve seviyenin sürdürülebilirliği, sinir ve psikolojik gerilimlerin de azaltılması, kalp damar hastalıklarına bağlı ölüm vakalarını önleyici ve koruyucu faaliyetlerinin çoğaltılması kas ve eklemlere bağlı sağlık sorunlarının önüne geçilme ve bireylerin sosyal yaşamlarında da kaynaşıp kendilerini yalnız hissetmemesi gibi birden fazla alanda faydalı ve etkili olduğu savunulmaktadır (Arabacı ve ark., 2007). Değişen dünya düzeni ile hareketsizlik günden güne artmıştır. Hareketsiz yaşamın sebebi olduğu fiziksel ve psikolojik problemlerin endişe veren boyutlara ulaştığı birçok kişi tarafından da kabul görmektedir. İnsanların hem psikolojik hem de fiziksel yönden acı çekmeleri, daha az üretmeleri ve sağlık sorunlarının da olmasından dolayı hareketsiz yaşamın topluma maliyeti her geçen gün artmaktadır. Fiziksel aktivitenin toplumda bir yer edinmesi birçok hastalığın önlenmesi ve ortadan kaldırılması için önemli bir faktördür (Akyol ve ark., 2008). Gelişen dünya düzeni birlikte uzun yaşamaktan ziyade kaliteli bir hayat sürmek daha önemli bir konu haline gelmiştir. Yıllar içerisinde yaşlılığa bağlı gelişebilecek sağlık problemlerini en az seviyede tutabilmek ve bireyin yaşlanma sürecini de daha sağlıklı yönetebilmesi için gerekli olan ön koşullar beslenme ve fiziksel aktivitedir (Vural ve ark, 2010; Kızar ve ark., 2016).

2.9. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, bireyin sahip olduğu yaşam algısı ile hayattan beklentileri ile statü olarak kendini konumlandırdığı biçimde hayatı anlamlandırma şeklidir. Yaşam kalitesini iki başlıkta inceleyecek olursak başlıkları bireysel ve toplumsal olarak adlandırabiliriz. Bireysel yaşam kalitesi başlığını inceleyecek olursak bireyin sağlık, sosyal yaşam, zamanının kaliteli kullanılması, yapılan işten alınan doyum, dolgun ücret olarak ifade edilebilir. Toplumsal yaşam kalitesi başlığına geldiğimizde ise bireyin yaşadığı çevrenin sağlıklı olup olmayışı, sosyal çevresine karşı hisleri, ihtiyaç duyulan kaynakların yeterli olup olmayışı gibi emareler yol gösterici olabilirler (Demir ve ark. 2021). Yaşam kalitesi bireyin hayatı boyunca elde edilebilecek kişisel doyumun düzeyini etkileyen, bireyin hastalıklara ve günlük hayatı üzerinde fiziksel ruhsal ve toplumsal faktörlere karşı verilen tepkilerin tamamı olarak ifade

edilebilmektedir. Her daim her çevre tarafından kabul edilen bir yaşam kalitesi tanımlaması bulmak mümkün değildir. Yaşam kalitesi bir anlamda bireyin kendisiyle ilgili olan psikolojik durumu bedensel sağlığı, sosyal yaşamındaki ilişkileri, bağımsızlık düzeyi, sahip olduğu inançlarından oluşurken başka bir anlamda da toplumla olan ilişkilerini de kapsayan karmaşık bir kavramdır. Yaşam kalitesinin tanımının dahi bu kadar zor olması anlam karışıklığı da meydana getirmektedir (Top ve ark., 2003). Yaşam kalitesi birey açısında sahip olunan yaşam standartlarının çeşitli taraflarına ilişkin özne olarak tatmin olma durumudur. Bu sebepten ötürü bireylerin yaşam kaliteleri ele alınacak olursa tek bir alana yönelmenin başarılı olmayacağı, bu değerlendirme yapılırken birden fazla alanın ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu alanlardan ilkinin bireyin ailesi tarafından sahip olduğu aile alanıdır. Bireylerin aile yaşantılarından sahip oldukları doyumun yaşam kaliteleri üzerinde yadsınamaz bir önemi olduğu savunulmaktadır. Bir diğeri bireyin sahip olduğu kendi alanıdır. Bireyin kendi varlığı, benlik algısı ve toplum içinde varoluşu ile alakalı kişisel durumları ele almaktadır. Birey eğer ki kendini yetersiz olarak yorumluyorsa bunun sonuçları da olumsuz olarak hayatına yansıyacaktır. Olumsuz ve yetersiz yaşam algısına sahip olan birey elbette çevresine de bu durumu olumsuz olarak yansıtacaktır. Asıl olması gereken bireyin yaşamını tamamıyla ele almasıdır Birey ailesi, sosyal çevresi, iş ve arkadaş yaşamı ile bir bütündür ve bunların tamamıyla değerlendirme yapmalıdır. Netice itibariyle yapılan tüm bu değerlendirmeler bireyin manevi yaşam kalitesini algılama şeklini tamamıyla ortaya koymaktadır. Yaşam kalitesi sürekli gelişen ve değişen bir ifadedir. Açıklamak gerekirse birey için sonuçlanmış bir şeyin kalitesinin ölçülmesi pek mümkün değildir. Kalite değeri sonuçlardan değil o sonucu oluşturan süreç ve olaylardan oluşmaktadır. Yaşam, akışı sürekli olarak değiştirdiği için kalite fikri zamanla üretilmektedir (Akyol, 1993).

3. MATERYAL METOT

3.1. Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini 2021 yılında Malatya ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak görev yapan 499 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışmada tüm evren, örneklem olarak kullanılmıştır. Eksik ve hatalı veriler çıkarıldığında 273 beden eğitimi ve spor öğretmeninin verisi kalmıştır. Evren grubunun 128'i kadın, 145'i erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Anketler katılımcılara basılı anket formu olarak yüz yüze görüşme ile uygulanmıştır.

3.2. Çalışmanın Amacı

Çalışmanın evren ve örneklemi başlığında belirtilen bilgiler ışığında çalışmanın amacı bireylerin yeme tutumları, duygusal yeme, sezgisel yeme, sağlıklı veya sağlıksız beslenmeleri vs. ile beden algıları ve yaşamı algılayış biçimleri arasındaki ilişki düzeyini incelemek ve bu değerlendirme neticesinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeme farkındalıklarının bedenlerini beğenmeleri ile ilişkisi noktasında anlamlı bir farkındalık olup olmadığını ortaya koymaktır.

3.3. Çalışmada Kullanılan Araçlar

Çalışmada 2 farklı ölçek ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu ölçekler, Yeme farkındalığı ölçeğidir ve bu ölçek "Düşünmeden Yeme", "Duygusal Yeme", "Yeme Kontrolü", "Yeme Disiplini", "Enterferans", "Bilinçli Beslenme" ve "Farkındalık" olmak üzere yedi alt boyuta sahiptir. Ölçekte 20 tane ters kodlu madde bulunmaktadır. İkinci ölçek ise Bedeni beğenme ölçeğidir. Alt boyutu olmayan tek ölçektir. Kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu gibi soruların içinde bulunduğu 20 sorudan oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma kapsamında katılımcılara, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu gibi sosyodemografik değişkenlerle ilgili soruların olduğu bir form uygulanmıştır. Bu sosyodemografik soruların yer aldığı kişisel bilgi formu bireylere sosyal yaşamlarında kendilerini nasıl tanımladıkları, sosyal medyada fotoğraf paylaşma sıklığı, yemekten önce kalori hesabı yapıp yapmadıklarına dair sorular da içermektedir. Kişisel bilgi formu 20 sorudan oluşmaktadır.

3.4.2. Yeme farkındalığı ölçeği

Yeme Farkındalığı Ölçeği ilk olarak 2009 yılında Framson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. "Mindful Eating Questionnare - MEQ" adıyla oluşturulmuş ölçeğin orijinal çalışmasında "disinhibisyon", "dış etkenler", "duygusal cevap" ve "dikkat dağılması" olmak üzere 4 boyutu bulunmuştur (Framson, Kristal, Schenk, Littman, Zeliadt ve Benitez, 2009). Bireylerin yeme farkındalığını ölçen Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını ise Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez (2016) yapmıştır. 30 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi kullanılarak hazırlanmıştır. Her madde, "Hiç", "Nadiren", Bazen", "Sık Sık" ve "Her Zaman" şeklinde cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Maddeler 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Ölçek, toplam puan birlikte, "Düşünmeden Yeme", "Duygusal Yeme", "Yeme Kontrolü", "Yeme Disiplini", "Enterferans", "Bilinçli Beslenme" ve "Farkındalık" olmak üzere yedi alt boyuta sahiptir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam yeme farkındalığı puanı vermektedir. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır. Ölçekteki her bir alt boyuttan alınan yüksek puan o alt boyuta ait olan özelliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte 20 tane ters kodlu madde bulunmaktadır. Toplam puan Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı 0,73 olarak elde edilmiştir (Altınok, 2020).

3.4.3. Bedeni beğenme ölçeği

Bu çalışmada Tylka ve Wood-Barcalow (2015)17 tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Anlı ve Akın (2015)18 tarafından yapılmış "Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) kullanılmıştır. BBÖ, 10 maddeden oluşan 5'li Likert (1 asla- 5 her zaman) türü bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışmasında, madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür (x^2= 72.46, sd= 33, RMSEA=.077, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.95, GFI= .93, SRMR= .045). BBÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.4.4. Katılımcılar

Katılımcılar yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi bir sınırlama olmaksızın araştırmaya katılmışlardır. Araştırmaya 128 (%46,9) kadın 145(%53,1) erkek olmak üzere 273 kişi katılmıştır. 273 kişinin 197'si (%72,2) evli 76'sı(%27,8) bekardır. Katılımcılardan 85'i (%31,1) çocuk sahibi olmayıp 188'inin(%68,9) ebeveyn olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 78'inin (%28,6) lisansüstü eğitim aldığı görülmektedir. Katılımcıların 222'sinin(%81,3) hayatını şehirde 51'inin(%18,7) kırsalda yaşadığı saptanmıştır. Branş dağılımı olarak takım sporları ile 158 (%57,9) bireysel sporlar ise 115 (%42,1) olacak şekilde bir dağılım mevcuttur. Katılımcılardan 84'ü (%30,8) sosyal yaşamında kendini içe dönük olarak tanımlarken 189'u (%69,2) dışa dönük olarak tanımlamaktadır. Katılımcıların 119'u (%43,6) spor yaşamına aktif olarak devam ederken 154'ü (%56,4) devam etmemektedir. 121'i (%44,3) ortaokul kademesinde görev yaparken 152'si (%55,7) lise kademesinde görev yapmaktadır. Katılımcıların 231'i(84,6) öğünlerini evde yemeyi tercih ederken 42'si (%15,4) dışarıda yemeyi tercih etmektedir.

4. BULGULAR

Araştırma basılı anket formu şeklinde katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcılar anket formunu basılı olarak doldurmuştur. Katılımcılardan kendilerine en yakın olduğunu düşündükleri cevabı işaretlemeleri istenmiştir.

Veriler SPSS-22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem T-Test, grup gözlem sayısı yetersiz olan değişkenler için parametrik olmayan Mann Whitney-U analizi uygulanmıştır. 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA Analizi, grup gözlem sayısı yetersiz olan değişkenler için parametrik olmayan analiz Kruskal Wallis-H uygulanmıştır. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizler alfa=0,05 seviyesinde uygulanmıştır.

Tablo 4.1 Normallik varsayımı ve güvenilirlik analizi

Ölçek	**N**	**Ort.**	**Ss**	**Kolmogorov Smirnov (P)**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Düşünmeden Yeme	273	20,43	4,20	,000	-,923	,415
Duygusal Yeme	273	20,47	3,19	,000	-1,282	1,810
Yeme Kontrolü	273	16,09	3,26	,000	-,736	-,301
Farkındalık	273	16,41	1,80	,000	-,704	1,444
Yeme Disiplini	273	14,77	3,04	,000	-,456	-,280
Bilinçli Beslenme	273	18,10	3,51	,000	-,249	-,532
Enterferans	273	8,54	1,67	,000	-1,299	1,498
Yeme Farkındalığı Ölçeği	273	114,72	15,48	,000	-,581	-,316
BBÖ Ölçeği	273	43,85	6,47	,000	-,777	-,406
Yaş	273	38,03	7,27	,000	,151	-,946
BKİ	273	22,83	2,93	,000	,889	,375
Hizmet Yılı	273	11,66	7,55	,000	,390	-1,043

* p <0,05

Tablo 4.1'de normallik analizi ve güvenilirlik analizi sonuçları yer almaktadır. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır. Kaynak: George, D., Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson. Ölçeklerin güvenilirlikleri yüksek düzeydedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olması ölçeğin orta güvenilir, 0,80 ile 1,00 arasında olması ise ölçeğin yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2009; Kılıç, 2016).

Tablo 4.2 Sosyodemografik bilgiler tablosu

Değişken	**Grup**	**N**	**Yüzde(%)**
Cinsiyet	Kadın	128	%46,9
	Erkek	145	%53,1
Medeni Durum	Evli	197	%72,2
	Bekar	76	%27,8
Çocuk Durumu	Yok	85	%31,1
	Var	188	%68,9
Eğitim Düzeyiniz	Lisans	195	%71,4
	Lisansüstü	78	%28,6
Branş	Takım Sporları	158	%57,9
	Bireysel Sporlar	115	%42,1
Hayatınızı en çok nerede	Şehirde	222	%81,3
geçiriyorsunuz	Kırsalda	51	%18,7
Sosyal yaşamınızda kendinizi	İçedönük	84	%30,8
nasıl tanımlarsınız?	Dışadönük	189	%69,2
Spor yaşamınız aktif olarak	Evet	119	%43,6
devam etmekte mi?	Hayır	154	%56,4
Görev Yaptığınız Okul	Ortaokul	121	%44,3
Kademesi	Lise	152	%55,7
Öğünlerinizi evde mi yoksa	Evde	231	%84,6
dışarıda mı yemeyi tercih	Dışarıda	42	%15,4
edersiniz?			

Tablo 4.2. (Devamı) Sosyodemografik bilgiler tablosu

Değişken	Grup	N	Yüzde(%)
Aylık Geliriniz	5000-7500tl	9	%3,3
	7500-10.000tl	174	%63,7
	10.000tl +	90	%33,0
Sosyal medyada fotoğraf paylaşma sıklığı	Asla	53	%19,4
	Nadiren	148	%54,2
	Sık Sık	54	%19,8
	Her zaman	18	%6,6
Yemek yemeden önce kalori miktarının hesaplamasını yapar mısınız?	Evet	89	%32,7
	Hayır	109	%40,1
	Nadiren	74	%27,2
Kullandığınız ya da kullanmakta olduğunuz madde var mı?	Yok	153	%56,0
	Alkol	19	%7,0
	Sigara	118	%43,2
	Uyuşturucu	1	%0,4
Kullandığınız sosyal medya hesapları	Facebook	98	%35,9
	Instagram	215	%78,8
	Twitter	103	%37,7
	Whatsapp	269	%98,5

Tablo 4.2'de katılımcıların sosyodemografik bilgilerinin, katılımcı bilgi formu olarak sunulan form sonuçlarından elde edilen genel sayısal bilgileri verilmiştir. Bu ankete katılan kişilerin çoğunluğu kadınlardan (%46.9) ve erkeklerden (%53.1) oluşmaktadır. Katılımcıların büyük bir kısmı evli (%72.2) ve çocuk sahibi (%68.9) olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyine bakıldığında, katılımcıların çoğunluğu lisans (%71.4) seviyesinde eğitim almışken, lisansüstü (%28.6) seviyede eğitim alanlar da bulunmaktadır. Spor tercihlerine göre, katılımcıların %57.9'u takım sporlarıyla ilgilenirken, %42.1'i bireysel sporları tercih etmektedir. Sosyal yaşamlarını değerlendirdiklerinde, katılımcıların büyük çoğunluğu (%81.3) şehirde yaşamayı tercih etmiştir. Ayrıca, katılımcıların çoğunluğu (%69.2) kendini dışadönük olarak tanımlamaktadır. Ankete katılanların %43.6'sı spor yaşamlarını aktif olarak devam ettirirken, %56.4'ü aktif değildir. Görev yaptıkları okul kademesine göre,

katılımcıların %55.7'si lise, %44.3'ü ise ortaokul düzeyindedir. Öğün tercihleri incelendiğinde, katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%84.6) evde yemek yemeyi tercih etmektedir. Aylık gelir dağılımı ise şu şekildedir: %3.3'ü 5000-7500 TL, %63.7'si 7500-10.000 TL ve %33.0'u 10.000 TL üzeri gelire sahiptir. Sosyal medya kullanım alışkanlıklarına bakıldığında, katılımcıların çoğunluğu Instagram (%78.8) ve Whatsapp (%98.5) gibi platformları kullanmaktadır. Fotoğraf paylaşma sıklığına göre, katılımcıların %54.2'si nadiren, %19.8'i sık sık ve %6.6'sı her zaman fotoğraf paylaşmaktadır. Ankete katılanların %32.7'si yemek yemeden önce kalori miktarını hesaplamaktadır. Madde kullanımına gelince, katılımcıların %56.0'ı hiçbir madde kullanmazken, %43.2'si sigara ve %7.0'i alkol kullanmaktadır. Son olarak, katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%98.5) Whatsapp kullanmaktadır, diğer sosyal medya platformları da önemli oranlarda tercih edilmektedir.

Tablo 4.3. Cinsiyet değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Kadın	128	21,15	4,14	2,702	271	,007
	Erkek	145	19,79	4,17			
Duygusal Yeme	Kadın	125	20,25	2,93	-1,035	271	,302
	Erkek	144	20,65	3,39			
Yeme Kontrolü	Kadın	128	17,16	2,72	5,436	271	,000
	Erkek	145	15,14	3,40			
Farkındalık	Kadın	128	16,35	1,64	-,537	271	,592
	Erkek	145	16,46	1,92			
Yeme Disiplini	Kadın	127	15,39	3,02	3,205	271	,002
	Erkek	145	14,22	2,96			

*p<0,05

Tablo 4.3. (Devamı) Cinsiyet değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Bilinçli Beslenme	Kadın	128	18,94	3,33	3,812	271	,000
	Erkek	145	17,35	3,51			
Enterferans	Kadın	128	8,78	1,58	2,277	271	,024
	Erkek	145	8,33	1,72			
Yeme Farkındalığı	Kadın	128	117,92	15,14	3,272	271	,001
	Erkek	145	111,89	15,27			
BBÖ	Kadın	128	45,23	5,80	3,406	271	,001
	Erkek	145	42,63	6,80			

*p<0,05

Tablo 4.3'de cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Cinsiyet değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,007<0,05). Kadınların düşünmeden yeme alışkanlıkları ile erkeklerin bu alışkanlıkları arasında belirgin bir fark ve bu farkın önemli derecede büyük olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet bazlı gruplara göre duygusal yeme alışkanlıklarında istatistiksel bir fark bulunamamıştır (p=,302>0,05). Ancak, cinsiyet grupları arasında yeme kontrolü ölçeği açısından anlamlı bir fark saptanmıştır (p=,000<0,05). Kadınların yeme kontrolü ölçeği ortalama puanı, erkeklerinkinden belirgin şekilde yüksek çıkmıştır. Cinsiyet bazlı gruplara göre farkındalık ölçeğinde istatistiksel anlamda bir fark gözlemlenmemiştir (p=,592>0,05). Ancak, yeme disiplini alanında cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p=,002<0,05). Yeme disiplini, kadın grubunda n=127, ortalama=15,39 ve standart sapma=3,02 iken, erkek grubunda n=145, ortalama=14,22 ve standart sapma=2,96 bulunmuştur. Kadınların yeme disiplini ölçeği ortalama puanı,

erkeklerinkinden istatistiksel olarak anlamlı ve belirgin derecede yüksektir. Cinsiyet grupları arasında bilinçli beslenme alışkanlıklarında istatistiksel bir fark gözlemlenmiştir (p=,000<0,05). Bilinçli Beslenme: Kadın grubunda n=128, ortalama=18,94 ve standart sapma=3,33 Erkek grubunda n=145, ortalama=17,35 ve standart sapma=3,51'dir. Kadınların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalaması, erkeklerin Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni grupları açısındanEnterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,024<0,05). Enterferans, Kadın grubunda n=128, ortalama=8,78 ve standart sapma=1,58 Erkek grubunda n=145, ortalama=8,33 ve standart sapma=1,72'dir. Kadınların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalaması, erkeklerin Enterferans Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni grupları açısındanYeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,001<0,05). Yeme Farkındalığı Ölçeği: Kadın grubunda n=128, ortalama=117,92 ve standart sapma=15,14 Erkek grubunda n=145, ortalama=111,89 ve standart sapma=15,27'dir. Kadınların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalaması, erkeklerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni grupları açısındanBBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,001<0,05). BBÖ Ölçeği: Kadın grubunda n=128, ortalama=45,23 ve standart sapma=5,80 Erkek grubunda n=145, ortalama=42,63 ve standart sapma=6,80'dir. Kadınların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, erkeklerin BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 4.4. Medeni durum değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Evli	197	20,63	3,97	1,212	271	,228
	Bekar	76	19,89	4,75			
Duygusal Yeme	Evli	196	20,76	2,63	1,987	271	,050
	Bekar	73	19,69	4,27			

*p<0,05

Tablo 4.4. (Devamı) Medeni durum değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Disiplini	Evli	197	14,76	3,05	-,093	271	,926
	Bekar	75	14,80	3,03			
Bilinçli Beslenme	Evli	197	18,05	3,47	-,391	271	,696
	Bekar	76	18,23	3,64			
Yeme Kontrolü	Evli	197	15,86	3,26	-1,832	271	,068
	Bekar	76	16,67	3,20			
Farkındalık	Evli	197	16,50	1,88	1,386	271	,167
	Bekar	76	16,17	1,56			
Enterferans	Evli	197	8,60	1,60	,951	271	,344
	Bekar	76	8,38	1,83			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Evli	197	115,13	14,53	,639	271	,524
	Bekar	76	113,67	17,77			
BBÖ Ölçeği	Evli	197	42,83	6,78	-5,075	271	,000
	Bekar	76	46,50	4,68			

*p<0,05

Tablo 4.4'de medeni durum değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Medeni durum değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,228>0,05). Medeni durum değişkeninin grupları açısındanDuygusal Yeme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p=,050>0,05). Aynı şekilde, medeni durum grupları

arasında Yeme Kontrolü alışkanlıkları ölçeğinde de istatistiksel anlamda bir fark saptanmamıştır (p=,068>0,05). Medeni durum değişkenine göre Farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak bir farklılık gözlemlenmemiştir (p=,167>0,05). Yine medeni durum grupları açısındanYeme Disiplini ölçeğinde de istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p=,926>0,05). Benzer şekilde, medeni durum grupları arasında Bilinçli Beslenme ölçeğinde de istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (p=,696>0,05). Medeni durum grupları açısındanEnterferans ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p=,344>0,05). Yeme Farkındalığı ölçeği puanları açısından da medeni durum grupları arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunmamıştır (p=,524>0,05). Ancak, BBÖ ölçeği puanlarına bakıldığında medeni durum grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir (p=,000<0,05). Evli Grup: n=197: Evli kişilerin sayısı 197, ortalaması 42.83, standart sapması 6.78'dir. Bekarların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, evlilerin BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 4.5. Çocuk sahibi olma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Yok	85	19,89	4,61	-1,423	271	,156
	Var	188	20,67	3,99			
Duygusal Yeme	Yok	82	19,73	4,11	-2,158	271	,033
	Var	187	20,79	2,63			
Yeme Kontrolü	Yok	85	16,69	3,17	2,066	271	,040
	Var	188	15,81	3,27			
Farkındalık	Yok	85	16,10	1,58	-1,909	271	,057
	Var	188	16,55	1,87			

*p<0,05

Tablo 4.5. (Devamı) Çocuk sahibi olma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Disiplini	Yok	84	14,71	3,17	-,209	271	,835
	Var	188	14,79	2,99			
Bilinçli Beslenme	Yok	85	18,31	3,65	,679	271	,498
	Var	188	18,00	3,45			
Enterferans	Yok	85	8,24	1,89	-1,850	271	,066
	Var	188	8,68	1,54			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Yok	85	113,54	17,33	-,849	271	,396
	Var	188	115,26	14,58			
BBÖ Ölçeği	Yok	85	46,99	4,32	6,599	271	,000
	Var	188	42,45	6,80			

*p<0,05

Tablo 4.5'de çocuk sahibi olma değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Çocuk sahibi olma değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,156>0,05). Çocuk sahibi olma değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,033<0,05). Çocuk sahibi olanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, çocuk sahibi olmayanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Çocuk sahibi olma değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,040<0,05). Çocuk sahibi olmayan bireylerin Yeme Kontrolü ölçeği puanı, çocuk sahibi olan bireylerin Yeme Kontrolü ölçeği ortalama puanından anlamlı ve belirgin derecede

farklıdır. Ancak, çocuk sahibi olma durumuna göre Farkındalık ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=,057>0,05). Yine çocuk sahibi olma durumuna göre Yeme Disiplini düzeylerinde de istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p=,835>0,05). Ayrıca, çocuk sahibi olma durumuna göre Bilinçli Beslenme ölçeğinde de istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (p=,498>0,05). Enterferans ölçeği açısından da çocuk sahibi olma durumları arasında istatistiksel anlamda belirgin bir fark saptanmamıştır (p=,066>0,05). Yeme Farkındalığı ölçeği puanları açısından da çocuk sahibi olma durumları arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunmamıştır (p=,396>0,05). Ancak, çocuk sahibi olmayan bireylerin Bilinçli Beslenme ölçeği, çocuk sahibi olan bireylerin Bilinçli Beslenme ölçeği ortalama puanından anlamlı ve belirgin bir şekilde farklıdır (p=,000<0,05).'.

Tablo 4.6. Eğitim düzeyi değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Lisans	195	19,99	4,23	-2,748	271	,006
	Lisansüstü	78	21,52	3,96			
Duygusal Yeme	Lisans	191	20,25	3,34	-1,893	271	,060
	Lisansüstü	78	21,00	2,73			
Yeme Kontrolü	Lisans	195	15,81	3,29	-2,272	271	,024
	Lisansüstü	78	16,79	3,09			
Farkındalık	Lisans	195	16,35	1,78	-,796	271	,426
	Lisansüstü	78	16,55	1,84			

*p<0,05

Tablo 4.6. (Devamı) Eğitim düzeyi değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Disiplini	Lisans	194	14,41	3,03	-3,076	271	,002
	Lisansüstü	78	15,65	2,90			
Bilinçli Beslenme	Lisans	195	17,69	3,40	-3,096	271	,002
	Lisansüstü	78	19,12	3,60			
Enterferans	Lisans	195	8,43	1,65	-1,805	271	,072
	Lisansüstü	78	8,83	1,68			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Lisans	195	112,82	15,60	-3,271	271	,001
	Lisansüstü	78	119,48	14,16			
BBÖ Ölçeği	Lisans	195	43,20	6,72	-2,880	271	,004
	Lisansüstü	78	45,47	5,50			

*p<0,05

Tablo 4.6'da eğitim düzeyi değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Eğitim düzeyi değişkeninin grupları olan Lisans ve Lisansüstü grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,006<0,05). Lisansüstü mezunlarının Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, lisans mezunlarının Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim düzeyi değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,060>0,05). Eğitim düzeyi değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,024<0,05). Lisansüstü mezunlarının Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, lisans mezunlarının Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim düzeyi değişkeninin iki grubuna göre Farkındalık Ölçeğinin Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,426>0,05).

Eğitim düzeyi değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği de istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,002<0,05). Lisansüstü düzeyde eğitim almış bireylerin Yeme Disiplini ölçeği, lisans düzeyinde eğitim almış bireylerin Yeme Disiplini ölçeğinden istatistiksel anlamda belirgin derecede farklıdır. Bilinçli Beslenme ölçeği için eğitim seviyesinin gruplarına göre, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p=,002<0,05). Lisansüstü eğitim almış bireylerin Bilinçli Beslenme ölçeği, lisans düzeyinde eğitim almış bireylerin Bilinçli Beslenme ölçeği puanından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir. Enterferans ölçeği için eğitim seviyesine grupları açısından aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=,072>0,05). Yeme Farkındalığı ölçeği puanları açısından eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir (p=,001<0,05). Lisansüstü eğitim almış bireylerin Yeme Farkındalığı ölçeği puanı, lisans düzeyinde eğitim almış bireylerin Yeme Farkındalığı ölçeği puanından istatistiksel anlamda farklı ve yüksektir. Eğitim seviyesine göre Bilinçli Beslenme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p=,004<0,05). Lisansüstü eğitim almış bireylerin Bilinçli Beslenme Ölçeği puanı, lisans düzeyinde eğitim almış bireylerin Bilinçli Beslenme Ölçeği puanından anlamlı ve belirgin derecede farklıdır.

Tablo 4.7. Branş değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Takım Sporları	158	19,65	4,29	-3,673	271	,000
	Bireysel Sporlar	115	21,50	3,85			
Duygusal Yeme	Takım Sporları	155	19,99	3,23	-2,907	271	,004
	Bireysel Sporlar	114	21,12	3,02			
Yeme Kontrolü	Takım Sporları	158	15,39	3,31	-4,365	271	,000
	Bireysel Sporlar	115	17,05	2,94			

*p<0,05

Tablo 4.7. (Devamı) Branş değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Disiplini	Takım Sporları	157	14,10	3,21	-4,495	271	,000
	Bireysel Sporlar	115	15,67	2,54			
Farkındalık	Takım Sporları	158	16,47	1,76	,653	271	,514
	Bireysel Sporlar	115	16,33	1,85			
Bilinçli Beslenme	Takım Sporları	158	17,56	3,00	-2,848	271	,005
	Bireysel Sporlar	115	18,83	4,01			
Enterferans	Takım Sporları	158	8,18	1,70	-4,252	271	,000
	Bireysel Sporlar	115	9,03	1,49			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Takım Sporları	158	111,31	14,62	-4,415	271	,000
	Bireysel Sporlar	115	119,41	15,45			
BBÖ Ölçeği	Takım Sporları	158	42,93	6,72	-2,852	271	,005
	Bireysel Sporlar	115	45,12	5,91			

*p<0,05

Tablo 4.7'de branş değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Branş değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Bireysel spor yapanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, takım sporu yapanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından istatistiksel anlamda farklı ve büyüktür. Branş değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel anlamda farklılık gözlemlenmiştir (p=,004<0,05). Bireysel spor yapanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, takım sporu yapanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı, farklı ve büyüktür. Branş değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmiştir (p=,000<0,05). Bireysel spor yapanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, takım sporu yapanların Yeme Kontrolü

Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı ve büyüktür. Branş değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (p=,514>0,05). Branş değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (p=,000<0,05). Bireysel spor yapanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, takım sporu yapanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak farklı ve büyüktür. Branş değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p=,005<0,05). Bireysel spor yapanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalaması, takım sporu yapanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı ve büyüktür. Branş değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmiştir (p=,000<0,05). Bireysel spor yapanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalaması, takım sporu yapanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı, farklı ve büyüktür. Branş değişkeni grupları açısındanYeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Bireysel spor yapanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalaması, takım sporu yapanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı, farklı ve büyüktür. Branş değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,005<0,05). Bireysel spor yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, takım sporu yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından istatistiksel açıdan anlamlı farklıdır.

Tablo 4.8. Yaşanılan yer değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Şehirde	222	19,95	4,08	-4,017	271	,000
	Kırsalda	51	22,50	4,14			
Duygusal Yeme	Şehirde	219	20,24	3,23	-2,498	271	,013
	Kırsalda	50	21,48	2,80			

*p<0,05

Tablo 4.8. (Devamı) Yaşanılan yer değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Kontrolü	Şehirde	222	15,69	3,21	-4,597	271	,000
	Kırsalda	51	17,80	2,88			
Yeme Disiplini	Şehirde	221	14,48	3,02	-3,251	271	,001
	Kırsalda	51	16,00	2,82			
Farkındalık	Şehirde	222	16,39	1,84	-,421	271	,674
	Kırsalda	51	16,50	1,59			
Bilinçli Beslenme	Şehirde	222	17,67	3,29	-4,367	271	,000
	Kırsalda	51	19,98	3,84			
Enterferans	Şehirde	222	8,35	1,64	-4,205	271	,000
	Kırsalda	51	9,37	1,53			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Şehirde	222	112,73	14,90	-4,594	271	,000
	Kırsalda	51	123,39	15,07			
BBÖ Ölçeği	Şehirde	222	43,03	6,66	-6,193	271	,000
	Kırsalda	51	47,43	3,94			

*p<0,05

Tablo 4.8'de yaşanılan yer değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Yaşanılan yer değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Kırsalda yaşayanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, şehirde yaşayanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak büyüktür. Yaşanılan yer değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,013<0,05). Kırsalda yaşayanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, şehirde yaşayanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde büyüktür. Yaşanılan yer değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı

istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenir (p=,000<0,05). Kırsalda yaşayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, şehirde yaşayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak farklı ve büyüktür. Yaşanılan yer değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,674>0,05). Yaşanılan yer değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmaktadır (p=,001<0,05). Kırsalda yaşayanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, şehirde yaşayanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yaşanılan yer değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p=,000<0,05). Kırsalda yaşayanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalaması, şehirde yaşayanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı, farklı ve büyüktür. Yaşanılan yer değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmaktadır (p=,000<0,05). Kırsalda yaşayanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalaması, şehirde yaşayanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yaşanılan yer değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmektedir (p=,000<0,05). Kırsalda yaşayanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalaması, şehirde yaşayanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yaşanılan yer değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmaktadır (p=,000<0,05). Kırsalda yaşayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, şehirde yaşayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı ve büyüktür.

Tablo 4.9. Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	İçedönük	84	20,80	4,22	,988	271	,324
	Dışadönük	189	20,26	4,20			

*p<0,05

Tablo 4.9. (Devamı) Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Duygusal Yeme	İçedönük	84	21,10	2,65	2,214	271	,028
	Dışadönük	185	20,18	3,37			
Yeme Kontrolü	İçedönük	84	15,70	3,31	-1,317	271	,189
	Dışadönük	189	16,26	3,22			
Farkındalık	İçedönük	84	16,41	1,66	,017	271	,987
	Dışadönük	189	16,41	1,86			
Yeme Disiplini	İçedönük	83	14,14	3,42	-2,106	271	,037
	Dışadönük	189	15,04	2,82			
Bilinçli Beslenme	İçedönük	84	18,10	3,04	,015	271	,988
	Dışadönük	189	18,10	3,71			
Enterferans	İçedönük	84	8,52	1,71	-,145	271	,885
	Dışadönük	189	8,55	1,65			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	İçedönük	84	115,14	14,97	,297	271	,767
	Dışadönük	189	114,53	15,73			
BBÖ Ölçeği	İçedönük	84	41,30	6,94	-4,215	271	,000
	Dışadönük	189	44,98	5,93			

*p<0,05

Tablo 4.9'da sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları

açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,324>0,05). Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları için Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=,028<0,05). İçedönük katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, dışa dönük katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak farklı ve büyüktür. Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,189>0,05). Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,987>0,05). Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılık bulunmaktadır (p=,037<0,05). Dışa dönük katılımcıların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, içe dönük katılımcıların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı, farklı ve büyüktür. Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,988>0,05). Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p=,885>0,05). Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p=,767>0,05). Sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmaktadır (p=,000<0,05). Dışa dönük katılımcıların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, içe dönük katılımcıların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak büyüktür.

Tablo 4.10. Aktif spor yapma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Evet	119	20,63	4,33	,712	271	,477
	Hayır	154	20,27	4,11			

*p<0,05

Tablo 4.10. (Devamı) Aktif spor yapma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Duygusal Yeme	Evet	117	20,75	3,16	1,264	271	,207
	Hayır	152	20,25	3,20			
Yeme Kontrolü	Evet	119	16,74	3,01	2,966	271	,003
	Hayır	154	15,58	3,35			
Farkındalık	Evet	119	16,36	1,71	-,423	271	,672
	Hayır	154	16,45	1,86			
Yeme Disiplini	Evet	118	15,44	2,92	3,225	271	,001
	Hayır	154	14,25	3,04			
Bilinçli Beslenme	Evet	119	17,99	3,95	-,445	271	,657
	Hayır	154	18,18	3,14			
Enterferans	Evet	119	8,72	1,59	1,541	271	,124
	Hayır	154	8,40	1,71			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Evet	119	116,63	15,58	1,794	271	,074
	Hayır	154	113,25	15,28			
BBÖ Ölçeği	Evet	119	46,87	4,48	7,805	271	,000
	Hayır	154	41,51	6,81			

*p<0,05

Tablo 4.10'da aktif spor yapma değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Aktif spor yapma değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel anlamda anlamlı farklılık gözlemlenmektedir (p=,477>0,05). Aktif spor yapma değişkeni gruplarına açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,207>0,05). Aktif spor yapma değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,003<0,05). Aktif spor yapanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, aktif spor yapmayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Aktif spor yapma değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,672>0,05). Aktif spor yapma değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel anlamda anlamlı farklılık gözlemlenmektedir (p=,001<0,05). Aktif spor yapanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, aktif spor yapmayanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak farklı ve büyüktür. Aktif spor yapma değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak manalı farklılık göstermemektedir (p=,657>0,05). Aktif spor yapma değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,124>0,05). Aktif spor yapma değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p=,074>0,05). Aktif spor yapma değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir (p=,000<0,05). Aktif spor yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, aktif spor yapmayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak büyüktür.

Tablo 4.11. Okul kademesi değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Ortaokul	121	20,66	4,00	,830	271	,407
	Lise	152	20,24	4,36			
Duygusal Yeme	Ortaokul	119	20,58	3,23	,531	271	,596
	Lise	150	20,38	3,16			

*p<0,05

Tablo 4.11. (Devamı) Okul kademesi değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Kontrolü	Ortaokul	121	16,40	3,19	1,420	271	,157
	Lise	152	15,84	3,30			
Farkındalık	Ortaokul	121	16,47	1,54	,467	271	,641
	Lise	152	16,36	1,98			
Yeme Disiplini	Ortaokul	121	14,86	3,02	,463	271	,643
	Lise	151	14,69	3,07			
Bilinçli Beslenme	Ortaokul	121	18,42	3,22	1,374	271	,171
	Lise	152	17,84	3,72			
Enterferans	Ortaokul	121	8,76	1,57	1,976	271	,049
	Lise	152	8,36	1,72			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Ortaokul	121	115,98	14,78	1,199	271	,232
	Lise	152	113,72	15,99			
BBÖ Ölçeği	Ortaokul	121	44,05	6,42	,465	271	,643
	Lise	152	43,69	6,52			

*p<0,05

Tablo 4.11'de okul kademesi değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Okul kademesi değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği gözlemlenmiştir (p=,407>0,05). Okul kademesi değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,596>0,05). Okul kademesi

değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,157>0,05). Okul kademesi değişkeni grupları açısından göre Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,641>0,05). Okul kademesi değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,643>0,05). Okul kademesi değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,171>0,05). Okul kademesi değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmektedir (p=,049<0,05). Ortaokul kademesinde görev yapan öğretmenlerin Enterferans Ölçeği Puanı Ortalaması, lise kademesinde görev yapan öğretmenlerin Enterferans Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Okul kademesi değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmediği bulunmuştur (p=,232>0,05). Okul kademesi değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,643>0,05).

Tablo 4.12. Öğün tercihi değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Evde	231	20,67	4,03	1,971	271	,054
	Dışarıda	42	19,09	4,90			
Duygusal Yeme	Evde	228	20,59	3,06	1,510	271	,132
	Dışarıda	41	19,78	3,80			
Yeme Kontrolü	Evde	231	16,29	3,16	2,432	271	,016
	Dışarıda	42	14,97	3,59			

*p<0,05

Tablo 4.12. (Devamı) Öğün tercihi değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Farkındalık	Evde	231	16,37	1,83	-,895	271	,371
	Dışarıda	42	16,64	1,58			
Yeme Disiplini	Evde	231	14,94	2,96	2,223	271	,027
	Dışarıda	41	13,80	3,35			
Bilinçli Beslenme	Evde	231	18,29	3,56	2,176	271	,030
	Dışarıda	42	17,02	3,02			
Enterferans	Evde	231	8,64	1,56	2,423	271	,016
	Dışarıda	42	7,97	2,08			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Evde	231	115,64	15,14	2,309	271	,022
	Dışarıda	42	109,69	16,51			
BBÖ Ölçeği	Evde	231	44,01	6,47	,954	271	,341
	Dışarıda	42	42,97	6,49			

*p<0,05

Tablo 4.12'de öğün tercihi değişkeninin Bağımsız Örneklem T-Test'i Analiz sonuçları belirtilmiştir. Öğün tercihi değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel anlamda anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,054>0,05). Öğün tercihi değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel anlamda anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,132>0,05). Öğün tercihi değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlendiği görülmektedir (p=,016<0,05). Öğünlerini evde yiyenlerin Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, öğünlerini dışarı yiyenlerin Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak büyüktür. Öğün tercihi değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmediği

görülmektedir (p=,371>0,05). Öğün tercihi değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmediği bulunmuştur (p=,027<0,05). Öğünlerini evde yiyenlerin Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, öğünlerini dışarı yiyenlerin Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak farklı ve büyüktür. Öğün tercihi değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlendiği görülmektedir (p=,030<0,05). Öğünlerini evde yiyenlerin Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalaması, öğünlerini dışarı yiyenlerin Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı, farklı ve büyüktür. Öğün tercihi değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (p=,016<0,05). Öğünlerini evde yiyenlerin Enterferans Ölçeği Puanı Ortalaması, öğünlerini dışarı yiyenlerin Enterferans Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı açıdan farklı ve büyüktür. Öğün tercihi değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlendiği görülmektedir (p=,022<0,05). Öğünlerini evde yiyenlerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalaması, öğünlerini dışarı yiyenlerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak büyüktür. Öğün tercihi değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,341>0,05).

Tablo 4.13. Alkol kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Kullanmama	254	20,55	4,14	-1,691	271	,091
	Alkol Kullanma	19	18,78	4,81			
Duygusal Yeme	Kullanmama	250	20,51	3,10	-,485	271	,627
	Alkol Kullanma	19	19,89	4,26			

*p<0,05

Tablo 4.13. (Devamı) Alkol kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Kontrolü	Kullanmama	254	16,24	3,17	-2,504	271	,012
	Alkol Kullanma	19	14,05	3,80			
Farkındalık	Kullanmama	254	16,41	1,80	-,198	271	,843
	Alkol Kullanma	19	16,42	1,74			
Yeme Disiplini	Kullanmama	253	14,89	3,02	-2,430	271	,015
	Alkol Kullanma	19	13,10	2,94			
Bilinçli Beslenme	Kullanmama	254	18,18	3,56	-1,672	271	,094
	Alkol Kullanma	19	17,00	2,64			
Enterferans	Kullanmama	254	8,55	1,66	-,475	271	,635
	Alkol Kullanma	19	8,36	1,83			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Kullanmama	254	115,25	15,25	-1,891	271	,059
	Alkol Kullanma	19	107,63	17,17			
BBÖ Ölçeği	Kullanmama	254	44,05	6,35	-1,700	271	,089
	Alkol Kullanma	19	41,15	7,59			

*p<0,05

Tablo 4.13'de alkol kullanma değişkeni için Mann Whitney-u Analizi sonuçları verilmiştir. Alkol kullanma değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (p=,091>0,05). Alkol kullanma

değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,627>0,05). Alkol kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlendiği görülmektedir (p=,012<0,05). Alkol kullanmayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, alkol kullananların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Alkol kullanma değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,843>0,05). Alkol kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,015<0,05). Alkol kullanmayanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, alkol kullananların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak büyüktür. Alkol kullanma değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,094>0,05). Alkol kullanma değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,635>0,05). Alkol kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (p=,059>0,05). Alkol kullanma değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (p=,089>0,05).

Tablo 4.14. Sigara kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Kullanmama	155	20,35	4,49	-,355	271	,723
	Sigara	118	20,53	3,81			
Duygusal Yeme	Kullanmama	152	20,48	3,47	,049	271	,961
	Sigara	117	20,46	2,79			

*p<0,05

Tablo 4.14. (Devamı) Sigara kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Kontrolü	Kullanmama	155	16,55	3,17	2,723	271	,007
	Sigara	118	15,48	3,28			
Farkındalık	Kullanmama	155	16,46	1,68	,531	271	,596
	Sigara	118	16,34	1,94			
Yeme Disiplini	Kullanmama	154	15,25	3,10	3,022	271	,003
	Sigara	118	14,14	2,85			
Bilinçli Beslenme	Kullanmama	155	18,19	3,781	,502	271	,616
	Sigara	118	17,98	3,145			
Enterferans	Kullanmama	155	8,57	1,70	,321	271	,748
	Sigara	118	8,50	1,63			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Kullanmama	155	115,76	16,15	1,277	271	,203
	Sigara	118	113,35	14,50			
BBÖ Ölçeği	Kullanmama	155	45,53	5,47	4,975	271	,000
	Sigara	118	41,64	7,02			

*p<0,05

Tablo 4.14'de sigara kullanma değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Sigara kullanma değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,723>0,05). Sigara kullanma değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,961>0,05). Sigara kullanma değişkeni

grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=,007<0,05). Sigara kullanmayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, sigara kullananların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Sigara kullanma değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,596>0,05). Sigara kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlendiği görülmektedir (p=,003<0,05). Sigara kullanmayanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, sigara kullananların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı ve büyüktür. Sigara kullanma değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,616>0,05). Sigara kullanma değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,748>0,05). Sigara kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülür (p=,203>0,05). Sigara kullanma değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Sigara kullanmayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, sigara kullananların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı olarak büyüktür.

Tablo 4.15. Uyuşturucu kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Kullanmama	272	20,41	4,20	,149	271	,176
	Uyuşturucu	1	25,00				
Duygusal Yeme	Kullanmama	268	20,47	3,19	,917	271	,944
	Uyuşturucu	1	21,00				
Yeme Kontrolü	Kullanmama	272	16,08	3,26	,341	271	,454
	Uyuşturucu	1	19,00				

*p<0,05

Tablo 4.15. (Devamı) Uyuşturucu kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Farkındalık	Kullanmama	272	16,40	1,79	,115	271	,110
	Uyuşturucu	1	19,00				
Yeme Disiplini	Kullanmama	271	14,75	3,03	,133	271	,140
	Uyuşturucu	1	19,00				
Bilinçli Beslenme	Kullanmama	272	18,08	3,51	,140	271	,154
	Uyuşturucu	1	23,00				
Enterferans	Kullanmama	272	8,54	1,67	,283	271	,410
	Uyuşturucu	1	10,00				
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Kullanmama	272	114,64	15,45	,116	271	,095
	Uyuşturucu	1	136,00				
BBÖ Ölçeği	Kullanmama	272	43,87	6,47	,259	271	,359
	Uyuşturucu	1	38,00				

*p<0,05

Tablo 4.15'te uyuşturucu kullanımı değişkeni için yapılan Mann Whitney-u Analizi sonuçları sunulmuştur. Uyuşturucu kullanımı grupları arasında Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanları açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (p=,176>0,05). Ayrıca, uyuşturucu kullanımı değişkenine göre Duygusal Yeme Ölçeği Puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=,944>0,05). Uyuşturucu kullanımı grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p=,454>0,05). Benzer şekilde, Farkındalık Ölçeği Puanları açısından uyuşturucu kullanımı grupları arasında istatistiksel açıdan bir fark gözlemlenmemiştir (p=,110>0,05). Yeme Disiplini Ölçeği Puanları açısından da uyuşturucu kullanımı grupları arasında istatistiksel açıdan bir fark bulunmamıştır (p=,140>0,05). Aynı şekilde, Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanları açısından da uyuşturucu kullanımı grupları arasında istatistiksel açıdan bir fark saptanmamıştır (p=,154>0,05). Enterferans Ölçeği Puanlarına göre uyuşturucu kullanımı grupları arasında istatistiksel anlamda bir fark gözlemlenmemiştir

(p=,410>0,05). Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanlarına bakıldığında da uyuşturucu kullanımı grupları arasında istatistiksel açıdan bir fark bulunmamıştır (p=,095>0,05). BBÖ Ölçeği Puanları açısından da uyuşturucu kullanımı grupları arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunmamıştır (p=,359>0,05).

Tablo 4.16. Facebook kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Kullanmama	175	21,01	4,09	3,086	271	,002
	Facebook	98	19,39	4,22			
Duygusal Yeme	Kullanmama	173	20,81	3,00	2,386	271	,018
	Facebook	96	19,85	3,43			
Yeme Kontrolü	Kullanmama	175	16,51	3,130	2,902	271	,004
	Facebook	98	15,33	3,36			
Farkındalık	Kullanmama	175	16,14	1,66	-3,387	271	,001
	Facebook	98	16,89	1,93			
Yeme Disiplini	Kullanmama	174	14,90	3,13	,940	271	,348
	Facebook	98	14,54	2,88			
Bilinçli Beslenme	Kullanmama	175	18,68	3,44	3,748	271	,000
	Facebook	98	17,06	3,40			
Enterferans	Kullanmama	175	8,70	1,64	2,165	271	,031
	Facebook	98	8,25	1,68			

*p<0,05

Tablo 4.16. (Devamı) Facebook kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Kullanmama	175	116,77	15,14	2,959	271	,003
	Facebook	98	111,07	15,48			
BBÖ Ölçeği	Kullanmama	175	44,29	6,54	1,516	271	,131
	Facebook	98	43,06	6,30			

*p<0,05

Tablo 4.16'da facebook kullanma değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Facebook kullanma değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlendiği görülmektedir (p=,002<0,05). Facebook kullanmayanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, facebook kullananların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı ve büyüktür. Facebook kullanımı değişkeni grupları arasında Duygusal Yeme Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p=,018<0,05). Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalamaları arasında facebook kullanmayanlar ile kullananlar arasında anlamlı ve önemli farklılık bulunmaktadır. Yeme Kontrolü Ölçeği puanları bakımından da Facebook kullanımı değişkeni grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir (p=,004<0,05). Yeme Kontrolü Ölçeği puan ortalamaları, facebook kullanmayanlar ile kullananlar arasında anlamlı ve belirgin farklılık taşımaktadır. Farkındalık Ölçeği puanlarına göre de Facebook kullanıcıları ile kullanmayanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p=,001<0,05). Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları, Facebook kullanıcıları ile kullanmayanları arasında anlamlı ve belirgin bir farklılık göstermektedir. Yeme Disiplini Ölçeği puanları açısından ise Facebook kullanımı değişkeni grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=,348>0,05). Bilinçli Beslenme Ölçeği puanlarına göre Facebook kullanıcıları ile kullanmayanları arasında anlamlı fark saptanmıştır (p=,000<0,05). Bilinçli Beslenme Ölçeği puan ortalamaları, Facebook kullanmayanlar ile kullananlar arasında anlamlı ve belirgin bir farklılık taşımaktadır. Enterferans Ölçeği puanları açısından da Facebook kullanıcıları ile kullanmayanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit

edilmiştir (p=,031<0,05). Enterferans Ölçeği puan ortalamaları, Facebook kullanmayanlar ile kullananlar arasında anlamlı ve belirgin bir farklılık göstermektedir. Yeme Farkındalığı Ölçeği puanlarına göre de Facebook kullanıcıları ile kullanmayanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p=,003<0,05). Yeme Farkındalığı Ölçeği puan ortalamaları, Facebook kullanmayanlar ile kullananlar arasında anlamlı ve belirgin bir fark taşımaktadır. BBÖ Ölçeği puanları açısından ise Facebook kullanımı grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır (p=,131>0,05).

Tablo 4.17. Instagram kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Duygusal Yeme	Kullanmama	58	19,96	2,84	-1,367	271	,173
	Instagram	211	20,61	3,27			
Yeme Kontrolü	Kullanmama	58	15,29	3,07	-2,115	271	,035
	Instagram	215	16,30	3,28			
Farkındalık	Kullanmama	58	16,67	1,92	1,233	271	,219
	Instagram	215	16,34	1,76			
Yeme Disiplini	Kullanmama	57	14,22	2,84	-1,521	271	,129
	Instagram	215	14,91	3,08			
Bilinçli Beslenme	Kullanmama	58	17,15	3,70	-2,331	271	,020
	Instagram	215	18,35	3,42			
Enterferans	Kullanmama	58	8,27	1,60	-1,388	271	,166
	Instagram	215	8,61	1,68			

*p<0,05

Tablo 4.17. (Devamı) Instagram kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Kullanmama	58	111,72	14,21	-1,669	271	,096
	Instagram	215	115,53	15,73			
BBÖ Ölçeği	Kullanmama	58	41,34	7,35	-3,031	271	,003
	Instagram	215	44,53	6,05			

*p<0,05

Tablo 4.17'de instagram kullanma değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Instagram kullanma değişkeni grupları arasında Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemektedir (p=,113>0,05). Instagram kullanma değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,173>0,05). Instagram kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,035<0,05). Instagram kullananların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, instagram kullanmayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Instagram kullanma değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,219>0,05). Instagram kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,129>0,05). Instagram kullanma değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmektedir (p=,020<0,05). Instagram kullananların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalaması, instagram kullanmayanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Instagram kullanma değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,166>0,05). Instagram kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,096>0,05). Instagram kullanma değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı

istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlendiği görülmektedir (p=,003<0,05). Instagram kullananların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, instagram kullanmayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı ve büyüktür.

Tablo 4.18. Twitter kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Kullanmama	170	20,69	3,68	1,232	271	,220
	Twitter	103	20,00	4,94			
Duygusal Yeme	Kullanmama	169	20,65	2,83	1,117	271	,266
	Twitter	100	20,17	3,70			
Yeme Kontrolü	Kullanmama	170	16,00	3,05	-,536	271	,593
	Twitter	103	16,23	3,58			
Farkındalık	Kullanmama	170	16,35	1,74	-,718	271	,473
	Twitter	103	16,51	1,89			
Yeme Disiplini	Kullanmama	169	14,64	3,03	-,882	271	,379
	Twitter	103	14,98	3,06			
Bilinçli Beslenme	Kullanmama	170	18,03	3,29	-,390	271	,697
	Twitter	103	18,21	3,86			
Enterferans	Kullanmama	170	8,54	1,59	,016	271	,987
	Twitter	103	8,54	1,79			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Kullanmama	170	115,00	13,87	,361	271	,718
	Twitter	103	114,26	17,88			
BBÖ Ölçeği	Kullanmama	170	42,61	6,52	-4,278	271	,000
	Twitter	103	45,89	5,88			

*p<0,05

Tablo 4.18'de twitter kullanma değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Twitter kullanma değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme

Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,220>0,05). Twitter kullanma değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (p=,266>0,05). Twitter kullanma değişkeni grupları için Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel anlamda anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p=,593>0,05). Twitter kullanma değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel anlamda anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,473>0,05). Twitter kullanma değişkeni grupları için Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,379>0,05). Twitter kullanma değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülmektedir (p=,697>0,05). Twitter kullanma değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,987>0,05). Twitter kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel anlamda anlamlı farklılık görülmemektedir (p=,718>0,05). Twitter kullanma değişkeni grupları için BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (p=,000<0,05). Twitter kullananların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, twitter kullanmayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı ve büyüktür.

Tablo 4.19. Whatsapp kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**Z**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	Kullanmama	4	20,50	5,25	-,253	271	,800
	Whatsapp	269	20,43	4,20			
Duygusal Yeme	Kullanmama	4	19,50	3,00	-,828	271	,408
	Whatsapp	265	20,48	3,19			
Yeme Kontrolü	Kullanmama	4	16,50	5,06	-,640	271	,522
	Whatsapp	269	16,08	3,23			

*p<0,05

Tablo 4.19. (Devamı) Whatsapp kullanma değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	Z	Sd	P
Farkındalık	Kullanmama	4	18,00	1,41	-1,926	271	,054
	Whatsapp	269	16,39	1,79			
Yeme Disiplini	Kullanmama	4	13,75	4,57	-,486	271	,627
	Whatsapp	268	14,78	3,02			
Bilinçli Beslenme	Kullanmama	4	20,00	4,54	-1,044	271	,297
	Whatsapp	269	18,07	3,50			
Enterferans	Kullanmama	4	8,75	1,50	-,133	271	,894
	Whatsapp	269	8,54	1,67			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Kullanmama	4	117,00	22,31	-,437	271	,662
	Whatsapp	269	114,69	15,41			
BBÖ Ölçeği	Kullanmama	4	43,50	5,80	-,603	271	,546
	Whatsapp	269	43,85	6,49			

*p<0,05

Tablo 4.19'da whatsapp kullanma değişkeni için Mann Whitney-u Analizi sonuçları verilmiştir. Whatsapp kullanma değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (p=,800>0,05). Whatsapp kullanma değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,408>0,05). Whatsapp kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,522>0,05). Whatsapp kullanma değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (p=,054>0,05). Whatsapp kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmediği

görülmektedir (p=,627>0,05). Whatsapp kullanma değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemektedir (p=,297>0,05). Whatsapp kullanma değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,894>0,05). Whatsapp kullanma değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemektedir (p=,662>0,05). Whatsapp kullanma değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemektedir (p=,546>0,05).

Tablo 4.20. Gelir değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	**Grup**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**H**	**Sd**	**P**
Düşünmeden Yeme	5000-7500 TL	9	16,88	4,72	5,308	1	,021
	7500-10.000 TL	174	20,62	4,44			
	10.000 TL +	90	20,42	3,51			
	Toplam	273	20,43	4,20			
Duygusal Yeme	5000-7500 TL	8	19,37	2,61	2,295	1	,130
	7500-10.000 TL	171	20,45	3,44			
	10.000 TL +	90	20,60	2,71			
	Toplam	269	20,47	3,19			
Yeme Kontrolü	5000-7500 TL	9	14,11	3,29	5,356	1	,021
	7500-10.000 TL	174	16,63	3,10			
	10.000 TL +	90	15,23	3,31			
	Toplam	273	16,09	3,26			
Farkındalık	5000-7500 TL	9	16,66	1,50	,156	1	,693
	7500-10.000 TL	174	16,36	1,70			
	10.000 TL +	90	16,47	2,01			
	Toplam	273	16,41	1,80			
Yeme Disiplini	5000-7500 TL	9	15,66	3,84	,747	1	,387
	7500-10.000 TL	173	14,90	2,91			
	10.000 TL +	90	14,43	3,19			
	Toplam	272	14,77	3,04			

*p<0.05

Tablo 4.20. (Devamı) Gelir değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	H	Sd	P
Bilinçli Beslenme	5000-7500 TL	9	16,11	3,75	3,208	1	,073
	7500-10.000 TL	174	18,29	3,61			
	10.000t TL +	90	17,92	3,26			
	Toplam	273	18,10	3,51			
Enterferans	5000-7500 TL	9	7,33	2,06	4,702	1	,030
	7500-10.000 TL	174	8,62	1,68			
	10.000 TL +	90	8,51	1,56			
	Toplam	273	8,54	1,67			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	5000-7500 TL	9	104,77	17,43	3,493	1	,062
	7500-10.000 TL	174	115,82	15,88			
	10.000 TL +	90	113,60	14,16			
	Toplam	273	114,72	15,48			
BBÖ Ölçeği	5000-7500 TL	9	44,66	7,03	,013	1	,908
	7500-10.000 TL	174	45,06	5,81			
	10.000 TL +	90	41,42	7,00			
	Toplam	273	43,85	6,47			

*p<0.05

Tablo 4.20'de gelir değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir. Gelir değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,021<0,05). Yapılan post-hoc analizleri sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Gelir değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,130>0,05). Gelir değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,021<0,05). 7500-10000tl arasında kazancı olanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, 10000tl ve üzeri kazancı olanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,693>0,05). Gelir değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,387>0,05). Gelir değişkeni

grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,073>0,05). Gelir değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,030<0,05). Yapılan post-hoc analizleri sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Gelir değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,062>0,05). Gelir değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir (p=,908>0,05).

Tablo 4.21. Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	H	Sd	P
Düşünmeden Yeme	Asla	53	19,92	3,75	6,894	3	,075
	Nadiren	148	20,30	4,18			
	Sık Sık	54	21,01	4,38			
	Her zaman	18	21,22	5,09			
	Toplam	273	20,43	4,20			
Duygusal Yeme	Asla	53	20,09	2,96	2,623	3	,453
	Nadiren	146	20,53	3,18			
	Sık Sık	53	20,79	2,96			
	Her zaman	17	20,11	4,56			
	Toplam	269	20,47	3,19			
Yeme Kontrolü	Asla	53	14,77	3,02	16,714	3	,001
	Nadiren	148	16,28	3,02			
	Sık Sık	54	16,44	3,69			
	Her zaman	18	17,33	3,51			
	Toplam	273	16,09	3,26			
Farkındalık	Asla	53	16,39	1,76	1,002	3	,801
	Nadiren	148	16,55	1,71			
	Sık Sık	54	16,11	2,14			
	Her zaman	18	16,22	1,47			
	Toplam	273	16,41	1,80			

*p<0.05

Tablo 4.21. (Devamı) Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	H	Sd	P
Yeme Disiplini	Asla	52	13,63	2,99	12,929	3	,005
	Nadiren	148	14,85	2,91			
	Sık Sık	54	15,31	3,38			
	Her zaman	18	15,77	2,36			
	Toplam	272	14,77	3,04			
Bilinçli Beslenme	Asla	53	17,00	3,31	11,780	3	,008
	Nadiren	148	18,04	3,30			
	Sık Sık	54	18,79	3,86			
	Her zaman	18	19,77	3,85			
	Toplam	273	18,10	3,51			
Enterferans	Asla	53	8,43	1,33	5,621	3	,132
	Nadiren	148	8,47	1,73			
	Sık Sık	54	8,72	1,78			
	Her zaman	18	8,94	1,66			
	Toplam	273	8,54	1,67			
Yeme Farkındalığı Ölçeği	Asla	53	110,79	13,19	10,964	3	,012
	Nadiren	148	114,85	14,63			
	Sık Sık	54	116,94	17,64			
	Her zaman	18	118,55	20,03			
	Toplam	273	114,72	15,48			
BBÖ Ölçeği	Asla	53	38,69	7,33	56,719	3	,000
	Nadiren	148	44,02	5,52			
	Sık Sık	54	46,59	5,69			
	Her zaman	18	49,44	,78			
	Toplam	273	43,85	6,47			

*p<0.05

Tablo 4.21'de fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir. Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,075>0,05).

Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,453>0,05). Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,001<0,05). Sosyal medyada nadiren paylaşım yapanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada asla paylaşım yapmayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Sosyal medyada her zaman paylaşım yapanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada asla paylaşım yapmayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,801>0,05). Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,005<0,05). Sosyal medyada sık sık paylaşım yapanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada asla paylaşım yapmayanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Sosyal medyada her zaman paylaşım yapanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada asla paylaşım yapmayanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,008<0,05). Yapılan post-hoc analizleri sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,132>0,05). Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,012<0,05). Yapılan post-hoc analizleri sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fotoğraf paylaşma sıklığı değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Sosyal medyada nadiren paylaşım yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada asla paylaşım yapmayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Sosyal medyada sık sık paylaşım yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada asla paylaşım yapmayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Sosyal medyada nadiren paylaşım yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada nadiren paylaşım yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Sosyal medyada her zaman paylaşım yapanların BBÖ

Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada asla paylaşım yapmayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Sosyal medyada her zaman paylaşım yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada nadiren paylaşım yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Sosyal medyada her zaman paylaşım yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, sosyal medyada sık sık paylaşım yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 4.22. Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	Var. K	K.t.	Sd	K.o.	F	P
Düşünmeden Yeme	Evet	89	23,11	2,97	**GA**	1345,143	2	672,572	52,559	,000
	Hayır	109	17,92	4,14	**GI**	3442,235	269	12,796		
	Nadiren	74	20,97	3,33	**Toplam**	4787,379	271			
	Toplam	272	20,45	4,20						
Duygusal Yeme	Evet	89	21,82	1,76	**GA**	283,088	2	141,544	15,324	,000
	Hayır	105	19,40	3,86	**GI**	2447,729	265	9,237		
	Nadiren	74	20,37	2,90	**Toplam**	2730,817	267			
	Toplam	268	20,47	3,19						
Yeme Kontrolü	Evet	89	18,32	2,08	**GA**	928,487	2	464,243	63,682	,000
	Hayır	109	14,00	3,23	**GI**	1961,028	269	7,290		
	Nadiren	74	16,48	2,47	**Toplam**	2889,515	271			
	Toplam	272	16,09	3,26						
Farkındalık	Evet	89	16,56	1,65	**GA**	8,992	2	4,496	1,385	,252
	Hayır	109	16,49	1,96	**GI**	873,063	269	3,246		
	Nadiren	74	16,12	1,71	**Toplam**	882,055	271			
	Toplam	272	16,41	1,80						

*p<0.05

Tablo 4.22. (Devamı) Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni ile tüm ölçeklerin karşılaştırılması tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	Var. K	K.t.	Sd	K.o.	F	P
Yeme Disiplini	Evet	88	16,98	2,31	GA	737,33	2	368,66	56,747	0
	Hayır	109	13,1	2,88	GI	1741,09	268	6,49		
	Nadiren	74	14,67	2,26	Toplam	2478,43	270			
	Toplam	271	14,79	3,02						
Bilinçli Beslenme	Evet	89	20,77	2,87	GA	1303,99	2	651,99	85,358	0
	Hayır	109	15,65	2,69	GI	2054,7	269	7,638		
	Nadiren	74	18,52	2,72	Toplam	3358,69	271			
	Toplam	272	18,11	3,52						
Enterferans	Evet	89	9,43	1,27	GA	133,484	2	66,742	28,68	0
	Hayır	109	7,78	1,58	GI	625,895	269	2,327		
	Nadiren	74	8,59	1,69	Toplam	759,379	271			
	Toplam	272	8,54	1,67						
Yeme Farkındalığı	Evet	89	127,3	9,45	GA	26933,882	2	13466,941	95,3	0
	Hayır	109	103,89	13,68	GI	38012,321	269	141,31		
	Nadiren	74	115,75	11,66	Toplam	64946,202	271			
	Toplam	272	114,78	15,48						
BBÖ	Evet	89	47,24	4,3	GA	1945,565	2	972,783	27,7	0
	Hayır	109	40,95	7,24	GI	9445,67	269	35,114		
	Nadiren	74	44,09	5,41	Toplam	11391,235	271			
	Toplam	272	43,86	6,48						

*p<0.05

Tablo 4.22'de yemek kalorilerini hesaplama değişkeni için One-Way (Tek yönlü) ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir. Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni grupları açısından Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların

Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Düşünmeden Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni grupları açısından Duygusal Yeme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Duygusal Yeme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni grupları açısından Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Yeme Kontrolü Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni grupları açısından Farkındalık Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,252>0,05). Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni grupları açısından Yeme Disiplini Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,000<0,05). Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Yeme

Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Yeme Disiplini Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni grupları açısından Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,000<0,05). Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Bilinçli Beslenme Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni grupları açısından Enterferans Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,000<0,05). Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Enterferans Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni grupları açısından Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,000<0,05). Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalamasından

anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek kalorilerini hesaplama değişkeni grupları açısından BBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,000<0,05). Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yemek yemeden önce kalori miktarı hesabını nadiren yapanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalaması, yemek yemeden önce kalori miktarı hesabı yapmayanların BBÖ Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 4.23. Bazı değişkenler ile yeme farkındalığı ölçeği alt boyutları ve bedeni beğenme ölçeği arasındaki ilişkisi (Korelasyon Analizi)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Düşünmeden Yeme (1)	1											
Duygusal Yeme (2)	,635**	1										
	,000											
Yeme Kontrolü (3)	,705**	,455**	1									
	,000	,000										
Farkındalık (4)	,139*	,083	,097	1								
	,022	,173	,108									
Yeme Disiplini (5)	,521**	,334**	,615**	,154*	1							
	,000	,000	,000	,011								
Bilinçli Beslenme (6)	,635**	,389**	,605**	,014	,435**	1						
	,000	,000	,000	,823	,000							
Enterferans(7)	,676**	,518**	,583**	,065	,392**	,564**	1					
	,000	,000	,000	,284	,000	,000						

Tablo 4.23. (Devamı) Bazı değişkenler ile yeme farkındalığı ölçeği alt boyutları ve bedeni beğenme ölçeği arasındaki ilişkisi (Korelasyon Analizi)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Yeme Farkındalığı Ölçeği (8)	,893**	,698**	,840**	,218**	,702**	,757**	,731**	1				
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000					
BBÖ Ölçeği (9)	,188**	,178**	,440**	,105	,450**	,287**	,181**	,351**	1			
	,002	,003	,000	,082	,000	,000	,003	,000				
Yaş (10)	,014	,098	-,182**	,133*	-,050	-,100	,050	-,018	-,433**	1		
	,812	,108	,003	,028	,410	,100	,414	,768	,000			
BKİ (11)	-,377**	-,176**	-,494**	,045	-,252**	-,425**	-,302**	-,420**	-,356**	,411**	1	
	,000	,004	,000	,459	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
Hizmet Yılı (12)	-,058	,023	-,236**	,150*	-,078	-,172**	,002	-,090	-,374**	,947**	,454**	1
	,340	,707	,000	,013	,197	,004	,971	,138	,000	,000	,000	

Tablo 4.23'de korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre; Düşünmeden Yeme Ölçeği ile Duygusal Yeme Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,635; p=,000). Düşünmeden Yeme Ölçeği ile Yeme Kontrolü Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,705; p=,000). Düşünmeden Yeme Ölçeği ile Farkındalık Ölçeği arasında %95 güven düzeyinde pozitif yönde düşük seviyeli ilişki görülmektedir (r=,139; p=,022). Düşünmeden Yeme Ölçeği ile Yeme Disiplini Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde fakat orta dereceli anlamlı ilişki söz konusudur (r=,521; p=,000). Düşünmeden Yeme Ölçeği ile Bilinçli Beslenme Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,635; p=,000). Düşünmeden Yeme Ölçeği ile Enterferans Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,676; p=,000). Düşünmeden Yeme Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=,893; p=,000). Düşünmeden Yeme Ölçeği ile BBÖ Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde düşük seviyeli ilişki görülmektedir (r=,188; p=,002). Düşünmeden Yeme Ölçeği ile BKİ Değişkeni arasında %99 güven düzeyinde negatif yönde ve zayıf derecede fakat anlamlı ilişki görülmektedir (r=-,377;

p=,000). Duygusal Yeme Ölçeği ile Yeme Kontrolü Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde fakat orta dereceli anlamlı ilişki söz konusudur (r=,455; p=,000). Duygusal Yeme Ölçeği ile Yeme Disiplini Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=,334; p=,000). Duygusal Yeme Ölçeği ile Bilinçli Beslenme Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=,389; p=,000). Duygusal Yeme Ölçeği ile Enterferans Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde fakat orta dereceli anlamlı ilişki söz konusudur (r=,518; p=,000). Duygusal Yeme Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,698; p=,000). Duygusal Yeme Ölçeği ile BBÖ Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde düşük seviyeli ilişki görülmektedir (r=,178; p=,003). Duygusal Yeme Ölçeği ile BKİ Değişkeni arasında %99 güven düzeyinde negatif yönde oldukça zayıf dereceye sahip anlamlı ilişki söz konusudur (r=-,176; p=,004). Yeme Kontrolü Ölçeği ile Yeme Disiplini Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,615; p=,000). Yeme Kontrolü Ölçeği ile Bilinçli Beslenme Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,605; p=,000). Yeme Kontrolü Ölçeği ile Enterferans Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde fakat orta dereceli anlamlı ilişki söz konusudur (r=,583; p=,000). Yeme Kontrolü Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde ve çok güçlü seviyeli anlamlı ilişki vardır (r=,840; p=,000). Yeme Kontrolü Ölçeği ile BBÖ Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde fakat orta dereceli anlamlı ilişki söz konusudur (r=,440; p=,000). Yeme Kontrolü Ölçeği ile Yaş Değişkeni arasında %99 güven düzeyinde negatif yönde oldukça zayıf dereceye sahip anlamlı ilişki söz konusudur (r=-,182; p=,003). Yeme Kontrolü Ölçeği ile BKİ Değişkeni arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=-,494; p=,000). Yeme Kontrolü Ölçeği ile Hizmet Yılı Değişkeni arasında %99 güven düzeyinde negatif yönde ve zayıf derecede fakat anlamlı ilişki görülmektedir (r=-,236; p=,000). Farkındalık Ölçeği ile Yeme Disiplini Ölçeği arasında %95 güven düzeyinde pozitif yönde düşük seviyeli ilişki görülmektedir (r=,154; p=,011). Farkındalık Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=,218; p=,000). Farkındalık Ölçeği ile Yaş Değişkeni arasında %95 güven düzeyinde pozitif yönde düşük seviyeli ilişki görülmektedir (r=,133; p=,028). Farkındalık Ölçeği ile Hizmet Yılı Değişkeni arasında %95 güven düzeyinde pozitif yönde

düşük seviyeli ilişki görülmektedir (r=,150; p=,013). Yeme Disiplini Ölçeği ile Bilinçli Beslenme Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde fakat orta dereceli anlamlı ilişki söz konusudur (r=,435; p=,000). Yeme Disiplini Ölçeği ile Enterferans Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=,392; p=,000). Yeme Disiplini Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,702; p=,000). Yeme Disiplini Ölçeği ile BBÖ Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde fakat orta dereceli anlamlı ilişki söz konusudur (r=,450; p=,000). Yeme Disiplini Ölçeği ile BKİ Değişkeni arasında %99 güven düzeyinde negatif yönde ve zayıf derecede fakat anlamlı ilişki görülmektedir (r=-,252; p=,000). Bilinçli Beslenme Ölçeği ile Enterferans Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde fakat orta dereceli anlamlı ilişki söz konusudur (r=,564; p=,000). Bilinçli Beslenme Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,757; p=,000). Bilinçli Beslenme Ölçeği ile BBÖ Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=,287; p=,000). Bilinçli Beslenme Ölçeği ile BKİ Değişkeni arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=-,425; p=,000). Bilinçli Beslenme Ölçeği ile Hizmet Yılı Değişkeni arasında %99 güven düzeyinde negatif yönde oldukça zayıf dereceye sahip anlamlı ilişki söz konusudur (r=-,172; p=,004). Enterferans Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde yüksek seviyeli anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=,731; p=,000). Enterferans Ölçeği ile BBÖ Ölçeği arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde düşük seviyeli ilişki görülmektedir (r=,181; p=,003). Enterferans Ölçeği ile BKİ Değişkeni arasında %99 güven düzeyinde negatif yönde ve zayıf derecede fakat anlamlı ilişki görülmektedir (r=-,302; p=,000). Yeme Farkındalığı Ölçeği ile BBÖ Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=,351; p=,003). Yeme Farkındalığı Ölçeği ile BKİ Değişkeni arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=-,420; p=,000). BBÖ Ölçeği ile Yaş Değişkeni arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır (r=-,433; p=,000). BBÖ Ölçeği ile BKİ Değişkeni arasında %99 güven düzeyinde negatif yönde ve zayıf derecede fakat anlamlı ilişki görülmektedir (r=-,356; p=,000). BBÖ Ölçeği ile Hizmet Yılı Değişkeni arasında %99 güven düzeyinde negatif yönde ve zayıf derecede fakat anlamlı ilişki görülmektedir (r=-,374; p=,000).

5. TARTIŞMA

Daha çok ergenlik döneminde kendini gösteren beden görünümüne yönelik ilgi, yaş ilerledikçe artmakta ve bireyler fiziksel görünümlerinde büyük payı olduğunu düşündükleri kilolarını kontrollü bir şekilde yönetmek istemektedir. Kilo kontrolünü sağlamak isteyen bireyler zihinlerini sadece bu durumla meşgul ettikleri vakit yeme bozuklukları ve sağlıksız beslenme de kaçınılmaz olmaktadır (Altınok, 2020). Yeme bozuklukları tek başına ele alınmaktan ziyade bireyin bedenin başkalarına nasıl göründüğü hususunda sahip olduğu algı ve bedeni hakkındaki tavır ve tutumları da beden imajı beden algısının üzerinde durulması gerektiği noktasına vurgu yapmaktadır (Altınsoy, Yılmaz Yavuz, 2021). Bireyin bedenine karşı olan hissiyatlarının olumsuz olarak değişmesi, bireyin özellikle sosyal ilişkilerinde fark edilmektedir. Bireyde beden algısı bozulmuşsa kontrolsüz yeme davranışı görülme ihtimali oldukça yüksektir. Birey kilo kontrolü ile ilgili gerekli farkındalığa ulaşırsa bu farkındalık bireye fiziksel aktivite yöneliminin yanı sıra beslenme şeklini de kontrol edebilme yeteneği sağlamaktadır. Bu sebeplerden ötürü beden sağlığını korumak ve geliştirmenin yanı sıra doğru beslenme şeklini bir yaşam stili haline getirmek ve fiziksel aktiviteye yönelmek için de sağlıklı bir beden algısına sahip olmak esastır (Altınsoy, Yılmaz Yavuz, 2021). Yeme tutumlarında değişikliğin meydana gelmesini tetikleyen birden fazla değişken mevcuttur. Bu çalışmada yeme tutumları ve beslenme farkındalığı gibi değişkenlerin beden algısı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite gibi çeşitli durumlara olan etkisi araştırılmaya ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada katılımcıların basılı anket formlarına verdikleri cevaplar ışığında cinsiyet değişkeni grupları açısından düşünmeden yeme ölçeği puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha düşünmeden yediği görülmektedir. Yeme farkındalığı ile ilgili yapılan başka bir çalışmada da (Orbatu, 2020) kızların duygusal yeme ve yeme disiplini noktasında yeme sorunlarının daha yüksek olabileceği görülüp erkeklerin bu anlamda daha yüksek puan aldığı ifade edilmektedir. Bu anlamda yapılan çalışma ile araştırmamız benzer sonuçlar sunmaktadır.

Yapılan araştırmamızın sonuçlarına göre medeni durum değişkeni grupları açısındanBBÖ Ölçeği Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Yalçın, Çelik, Arpacıoğlu'nun 2022'de yapmış olduğu bir çalışmada da kadınlar ve bekar bireylerde

yeme farkındalığı ölçeğinin paralel bir şekilde bu demografik özellikler doğrultusunda benzer sonuçlar vermiştir. Özetle yapılan iki çalışma neticesinde bekarlarda ve kadın bireylerde YFÖ ve BBÖ ölçekleri önemli farklılık gösterip her iki çalışma da birbirini destekler niteliktedir.

Araştırma sonuçlarına göre eğitim düzeyi değişkenine göre hem YFÖ hem de BBÖ puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Yalın (2021), tarafından yapılan bir çalışmaya göre ise eğitim düzeyine göre oluşturulan grupların yeme tutumları açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu anlamda çalışmalarımız arasında bir çelişki meydana gelmiştir. Çalışmada bireylerin eğitim seviyesinin yüksek seviyede olmasından dolayı bireylerin kişisel gelişim dönemlerinde olayları aktif ve güncel olarak izleyip hayatın içinde aktif bir görev alması kendisine karşı da olumlu tutumlar gerçekleştirmesine yardımcı olacağı ifade edilmektedir. Sonuç itibariyle iki çalışma arasında benzerlik saptanamamıştır.

Mevcut çalışmamızda yaş değişkenine bağlı bir farklılık bulunmamıştır. Bireylerin yaşları ve yeme farkındalıkları arasında kayda değer bir ilişki tespit edilmeyen çalışmaların literatürde olduğu gibi anlamlı ilişki olan çalımalar da mevcuttur. Bu çalışmalar içerisinde bireylerin yaşları arttıkça yeme farkındalığının hem azalabileceği hem de artabileceği yönünde bir ikilemde kalındığı ifade edilmektedir (Hamurcu, Taş,2022). Bu ifadeler göstermektedir ki literatürde yaş değişkeni ile ilgili bir ortak görüş bulunmamaktadır.

Araştırma sonucunda çocuk sahibi olma değişkeni grupları açısından yeme farkındalığı ölçeği puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir. Buna karşın Yükselen, (2021) yaptığı bir çalışmada çocuk sahibi olan bireylerin, çocuklarının gelişim basamakları hakkında bilgi ölçütünde çocuklarının sergilediği problemli yeme davranışları hakkında o kadar anlamlı farkındalıklarının mevcut olduğunu ifade etmiştir. İki çalışma bu değişken açısında çelişmektedir.

Araştırma doğrultusunda bir diğer değişken olan branş değişkeni huşunda katılımcılara bireysel veyahut takım sporlarından hangisi ile ilgilendikleri sorulmuştur. Araştırma neticesinde branş değişkeni grupları açısından düşünmeden yeme ölçeği puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Bireysel spor yapanların düşünmeden yeme ölçeği puanı ortalaması, takım sporu yapanların düşünmeden yeme ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Literatüre bakıldığı zaman yeme farkındalığı ve bireysel veya takım sporları ile ilgili yapılmış bir çalışma saptanamamıştır.

Araştırmamız doğrultusunda bireylerin yaşamını en çok geçirdiği yerler hususunda yeme farkındalığı için anlamlı bir farkındalık puanı saptanamamıştır. Ancak bedeni beğenme noktasında yaşanılan yer değişkeni grupları açısından BBÖ puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Kırsalda yaşayanların BBÖ puanı ortalaması, şehirde yaşayanların BBÖ puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Literatüre bakıldığı zaman bireylerin kent veya kırsal yaşamı tercih etmelerinin YFÖ veya BBÖ ile ilgisi olan bir çalışma saptanmamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre sosyal hayatta kendini tanımlama değişkeni grupları açısından BBÖ Puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Dışa dönük katılımcıların BBÖ puanı ortalaması, içe dönük katılımcıların BBÖ puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Uslu, (2019) yaptığı çalışmada bireyler eğer sosyal açıdan yetkin olan bireylerin bedenlerine yönelik algılarının da pozitif olduğunu ifade etmiş ve bu sonuç yapılan çalışmanın mevcut çalışmamızla paralel değerlere sahip olduğu kanaatini ortaya koymuştur.

Araştırma sonuçlarımıza göre aktif spor yapma değişkeni grupları açısından yeme disiplini ölçeği puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Aktif spor yapanların yeme disiplini ölçeği puanı ortalaması, aktif spor yapmayanların yeme disiplini ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yapılan başka bir çalışmaya göre fiziksel aktivite yapan bireylerin obezite ve yeme farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmış olup bireylerin fiziksel aktivite yapma oranı arttıkça yeme farkındalıklarının da arttığı ifade edilmiştir. Bu sonuç çalışmamızla paralellik gösterip, çalışmamızı doğrular niteliktedir (Yüksel, Akıl, 2019).

Araştırmamızda birçok değişken ele alınmış olup bunlardan biri de bireyin bedenine karşı olan algısını etkileyen değişkenlere değindiğimiz zaman bunlardan birisi de aktif spor yapıp yapmamasıdır. Aktif spor yapma değişkeni grupları açısından BBÖ puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Aktif spor yapanların BBÖ puanı ortalaması, aktif spor yapmayanların BBÖ puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Literatürdeki bir diğer çalışma bu bulguyu doğrular nitelikte olup; egzersiz yapan bireylerin bedenleri üzerinde olumlu algılara sahip olduğu ve egzersiz düzeyine göre farklılık göstermediği ancak yüksek seviyede fiziksel egzersiz yapan ve erkek bireylerin lehine bir farkındalık olduğu yönündedir (Güven, Nalçakan, Kazak, 2021). Bu çalışma da çalışmamızı destekler niteliktedir.

Katılımcılara çeşitli sosyal medya platformlarını kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevapların analizi neticesinde sosyal medya kullanma değişkeni grupları açısından bilinçli Beslenme ölçeği puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal medya kullananların bilinçli beslenme ölçeği puanı ortalaması, kullanmayanların bilinçli beslenme ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Terzi, (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencileri ele alınmış ve bireylerin sosyal medya kullanımının yeme tutumunu ve yeme tutumlarının alt boyutlarını da etkilediği ortaya konulmuştur. Yapılan çalışmada sosyal medya kullanımının artış gösterdiği oranda yeme bozukluğu da benzer oranda olumsuz yönde etkilendiğini ifade etmiştir. Duran ve arkadaşlarının, (2019) yapmış olduğu bir çalışmada yine üniversite öğrencileri üzerinde çalışılmış olup sosyal medyaya ayrılan vaktin yedi saatin üzerinde olduğu kullanıcılarda diğer kullanıcılara göre daha fazla oranda yeme bozukluğu saptanmış olup bireylerin sosyal medyaya ayırdıkları vakitteki artışa göre normalin dışında davranışlar gösterildiği açıkça ifade edilmiştir (Duran ve ark., 2019).

Sosyal medya kullanma değişkeni grupları açısından BBÖ puanı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Instagram kullananların BBÖ puanı ortalaması, sosyal medya kullanmayanların BBÖ puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Karakurt, (2019) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmaya göre ergenlerin bedenlerine duyduğu saygıları ve beden imajlarının sosyal medyada geçirilen süreyle paralel ölçüde farklılık gösterdiğini ifade etmiştir.

Tosun ve Çoban, (2020) yaptıkları çalışmada sosyal medya kullanımının bireylerin istenilen fiziki görünüme sahip olmak için yoğun kültürel baskılara maruz kaldığını ve sosyal medya platformlarını kullanmanın bedeni beğenme üzerinde olan etkilerini açıklamış ve bu bilgiler de çalışmamızla paralel seyretmiştir. Yine aynı çalışmada fiziki görünümden duyulan memnuniyetsizliğin erkeklerden ziyade kadınlar üzerinde daha çok etki etmesi beklenirken erkek bedeni ile ilgili bazı normların sosyal medyada yer bulması üzerine erkekler için de bu konu önem arz etmeye başladığı ve sonuçlarının da sıklıkla ve gözle görülür biçimde yer aldığı ifade edilmiştir (Tosun, Çoban,2022).

Avcılar, (2022) çalışmasında yeni sosyal medyanın güzellik algısını kusursuz bir biçimde objektif bir hale getirildiğini ifade etmiştir.

Uslu, (2019) yaptığı çalışma neticesinde kadınların erkeklere oranla bedenlerini daha çok beğendiğini ve sosyal açıdan da daha yetkin olduğunu ifade etmiştir. Bekar ve veli

katılımcılar hususunda da yine bekar olan bireylerin beden memnuniyetinin daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Sosyoekonomik düzey söz konusu olduğu zamanda gelir seviyesi yüksek olan bireylerin bedenlerini daha çok beğendiği saptanmıştır. Bireylerin sosyal becerilerinin artması ile bedenlerini beğenme seviyelerinin de aynı yönde artış gösterdiği ifade edilmiştir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bireylerin yeme farkındalığının, yeme bozukluklarının, yeme tutumlarının ve bu değişkenler neticesinde beden algılarını nasıl etkilediğinin araştırıldığı bu çalışmanın sonuçları aşağıdaki gibidir. Bu çalışma kapsamında katılımcıların sosyodemografik özellikleri, yaşamlarını kırda veya kentte mi geçirdikleri, hangi sosyal medya hesaplarını kullandıkları sorulmuş ve alınan cevaplar neticesinde gruplamalar yapılıp bu değişkenlerin YFÖ ve BBÖ puanlarını ne ölçüde etkilediği test edilmiştir.

Yeme farkındalığının alt boyutlarından olan düşünmeden yeme, yeme kontrolü, yeme disiplini, bilinçli beslenmenin yeme farkındalığını yordama tutumu üzerindeki etkisine bakıldığında kadın katılımcılar için anlamlı farkındalık bulunmuş erkek katılımcılara oranla kadın katılımcıların yeme tutumları üzerinde daha fazla yordama etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bedeni beğenme durumunda yine kadın katılımcıların bedenlerini, erkek katılımcılara oranla daha fazla beğendiği kanaatine ulaşılmıştır.

Medeni durum incelendiği zaman katılımcıların yeme farkındalığı üzerinde bir etkisi olmadığı saptanmış olup bedeni beğenme ölçeğine verilen cevaplar ışığında ise bekar bireylerin evli bireylere göre bedenlerini daha çok beğendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yeme farkındalığı çocuk sahibi olma değişkenine göre incelendiği zaman duygusal yeme alt boyutunda çocuk sahibi olan katılımcıların duygusal yeme düzeyi çocuk sahibi olmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yeme kontrolü alt boyutunda incelendiği zaman ise çocuğu olmayan bireylerin yeme kontrolü daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bedeni beğenme hususunda da yine anlamlı bir farklılık saptanmış olup bu farklılık şu şekildedir; çocuğu olmayan bireyler çocuk sahibi olanlara göre bedenlerini daha çok beğendiği kanaati mevcuttur.

Katılımcıların eğitim düzeylerinin neticesinde lisansüstü mezunlarının düşünmeden yeme, yeme kontrolü, yeme disiplini, bilinçli beslenme farkındalıklarının lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Daha genel bir ifadeyse söyleyecek olursak lisansüstü eğitim seviyesine sahip olan katılımcıların yeme farkındalığı lisans mezunlarına göre anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Bedeni beğenme anketine verilen cevaplar da yine lisansüstü eğitim gören katılımcıların cevapları anlamlı farklılık gösterip bu bireylerin bedenlerini beğenmelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların branşlarıyla ilgili sorulan sorulara verdikleri cevaplar neticesinde bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların düşünmeden yeme, duygusal yeme, yemek kontrolü, yeme disiplini ve bilinçli beslenme alt boyutları takım sporları ile ilgilenenlere karşın anlamlı farklılık göstermektedir. Bedeni beğenme durumlarında da yine aynı şekilde bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların takım sporlarıyla ilgilenen katılımcılara nazaran bedenlerini daha çok beğendiği saptanmıştır.

Anket sonuçları doğrultusunda kırsalda yaşayan katılımcıların; yeme farkındalığı alt boyutlarından düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü yeme disiplini ve bilinçli beslenme açısından verdikleri cevaplar kentte yaşayan bireylere göre anlamlı farklılık göstermektedir. Aynı zamanda kırsalda yaşayan bireylerin şehirde yaşayan bireylere göre bedenlerine daha fazla beğendikleri anket sonuçları ile saptanmıştır.

Yapılan çalışma neticesinde sosyal yaşamda kendini dışa dönük olarak tanımlayan bireylerin yeme disiplin puanı içe dönük tanımlayan bireylere göre Daha yüksek çıkmış ve anlamlı farklılık göstermiştir. Bedeni beğenme hususunda da yine sosyal hayatta kendini dışa dönük olarak tanımlayan bireylerin içe dönük olarak tanımlayan bireylerden daha çok bedenini beğendiği çalışmalar neticesinde ortaya konulmuştur.

Aktif bir şekilde spor yapan bireylerin yemek kontrolü ve yeme disiplinin spor hayatı devam etmeyen bireylere göre daha yüksek olduğu yine çalışma sonuçlarıyla sabittir. Bireylerin bedenlerini beslenmesiyle ilgili hususta aktif bir şekilde spor hayatı devam eden katılımcıların bedenlerini spor hayatı devam etmeyen bireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmamızın bir diğer sonucunda sosyal medya kullanan bireylerin yemek kontrolü bilinçli beslenme puanı kullanmayan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda sosyal medya kullanan bireylerin, bedenlerini sosyal medya kullanmayan bireylere göre daha çok beğendiği araştırma sonucunda ortaya konulmuştur.

Gelir değişkeni hususuna göre ise geliri 10.000 TL'nin üzerinde olan katılımcıların yemek kontrol puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu açıkça görülmüştür.

Sosyal medyada fotoğraf paylaşma açısından bakıldığı zaman sıklıkla fotoğraf paylaşan bireylerin yeme kontrolü ve bilinçli beslenmesinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu araştırma sonucunda ortaya konulmuştur. Bununla birlikte sosyal medyada sık sık fotoğraf paylaşan katılımcıların diğerlerine göre bedenlerine daha fazla beğendikleri de saptanmıştır.

Bir diğer anlamlı sonuç ise yemek yemeden önce kalori hesaplaması yapan bireylerin bilinçli beslenme, yeme disiplini ve yemek kontrol puanları kalori hesabı yapmayan bireylere göre anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Buna ek olarak yemek yemeden önce kalori hesabı yapan bireyler yapmayanlara göre bedenlerini daha çok beğendiklerini ifade etmiştir.

Öneriler;

Malatya ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeme farkındalıklarının bedenlerini beğenmeleri ile ilişkisinin incelendiği bu çalışmada öneriler aşağıdaki gibidir;

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin meslek hayatında aktif spor yaşamına devam edememesinden dolayı bedenlerine karşı algılarında olumsuz bir tutum görülmüştür. Bu sebepten ötürü beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin meslek hayatında da aktif spor yaşamına devam edip hem sağlığını hem de beden algılarını olumlu yönde iyileştirmeleri tavsiye edilmektedir.

Branş açısından yapılan değerlendirmeler neticesinde bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların kendileriyle ilgili algılarının daha olumlu yönde geliştiği görülmüş olup aynı algının takım sporlarıyla uğraşan bireyler için de geliştirilip onlara da bu şekilde ifade edilip takım sporlarıyla uğraşan bireylerde de olumlu beden algısı sağlanmalıdır.

Katılımcılardan kalori hesaplaması yapan bireylerin bedenlerini beğenme puanları daha yüksek çıktığından ve aynı zamanda yeme farkındalıkları ile ilgili alt boyutların da daha yüksek veriler verdiğinden ötürü beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğünlerle ilgili kalori miktarıyla ilgili daha bilgili olunursa bunun kişisel hayatına da olumlu yansıyacağı önerilmektedir.

Literatür incelendiği zaman Bireylerin yemek farkındalığı ve beden algılarıyla ilgili yaş değişkeni hususunda ortak bir görüş saptanamamıştır. Yeme farkındalığı ve beden algısıyla ilgili yapılacak olan çalışmalarda bu eksiklik üzerine çalışmalar yapılmasının faydalı olacağı öngörülmektedir.

Sosyal medya kullanan ve sosyal medyada sıklıkla fotoğraf paylaşan bireylerin bedenlerini beğenme algıları daha yüksek sonuçlarla ortaya çıkmıştır. Bu anlamda bunun sebebinin araştırılması ve bireyin bu davranışların altındaki neden bulunduğu vakit diğerleri için de daha olumlu çalışmalar yapılabileceği öngörülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulguların yanı sıra elbette sınırlılıklar da mevcuttur. Çalışmaya katılan bireylerin sosyodemografik özelliklerinin eşit bir şekilde dağılmaması bir sınırlılık olarak ifade edilebilir. Bununla birlikte anket sorularının fazla olması katılımcıların cevaplarken dikkatin dağılmış olabilme ihtimali araştırmanın sınırlılıklarını oluşturabilir. Bunlara ilaveten katılımcılara uygulanan anket sorularıyla literatürde rastlanan yöntem ve çalışmaların kısıtlı olması araştırmanın sınırlılıkları oluşturmaktadır.

Daha sonra bu alanda çalışma yapacak olan araştırmacılara tavsiye edilebilecek noktalardan biri de çalışılacak örneklemenin sayısının arttırılması ve örneklem grubunun mevcut özelliklere göre eşit veya birbirine yakın oranlarda sahip olması sağlanabilir. Aynı zamanda çalışmamızın sınırlılıkları undan bahsedildiği gibi soruların daha kısa ve öz ve sonuçla ilgili olmayan değişkenlerin mevcut ölçeklerde den çıkarılması öneri olarak sunulabilir.

7. KAYNAKLAR

Abakay, U., Alıncak, F., Seda, A. Y., 2017. Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2017*(9), 12-18.

Acaroğlu, T., 2020. Spor politikası olarak gençlerin sportif aktivitelere yönlendirilmesi, sağlıklı beslenme ve obezite farkındalığı. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Ankara, 94s.

Açikkapu, M. A., 2020. Elazığ il merkezinde beslenme okuryazarlığı düzeyinin ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Fırat Üniversitesi, Elazığ, 71s.

Akgül, A., 2022. Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile beden algısı arasındaki ilişkide sosyal medya kullanımının aracılık rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 104s.

Aktaş, N., Özdoğan, Y., 2016. Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi, 20*(2), 146-153.

Akyol, A., G., A., Bilgiç, A., G., P., Ersoy, G., 2008. Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Akyol, P., Erim, V., Yamak, B., 2015. Beden eğitimi öğrencileri, öğretmenleri ve dansçıların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6*(2), 109-120.

Anlı, G., Akın, A., Eker, H., Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması.

Alpözgen, A. Z., Özdinçler, A. R., 2016. Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3*(1), 66-72.

Altınsoy, C., Yavuz, A. Y., 2021. Üniversite öğrencilerinde kronotipin, yeme tutumu ve beden algısı ile ilişkisinin incelenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(1), 136-146.

Altınsoy, C., Yavuz, A. Y., 2021. Çocuklardaki gizli tehlike: tıkanırcasına yeme bozukluğu. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(3), 433-448.

Altunkaynak, B. Z., Özbek, E., 2006. Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi, 13*(4), 138-142.

Arabacı, R., Çankaya, C. 2007. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*(1), 1-15.

Avcılar, E. G., 2022. Sosyal medyada kadın bedeninin idealize edilmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 445-464.

Aygün, N., 2014. Obezite tanımı, komplikasyonları, endokrin kontrolü ve beslenme tedavisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi, 30(*1), 45-49.

Babayiğit, Z., 2007. Obez kadınlarda tıkınırcasına yeme bozukluğunun bilişsel kurama göre incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 188s.

Bağcı, Y., Ezgi, İ., 2021. 3-6 yaş çocuğa sahip sağlık çalışanı ebevynlerin gelişim basamaklarını bilme durumları ile çocuklardaki problem davranışların farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul, 124s.

Baltacı, G., Tedavi, F., 2008. Obezite ve egzersiz. *Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 730*, 13-16.

Ben, S., 2017. İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 98s.

Bor, H., Saka, M., 2017. Besin Okuryazarlığı, yeme farkındalığı ve beslenme. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10*(2), 307-313.

Bülbül, A., Olcucu, B., Akyol, G., 2021. Spor elemanlarının rekreasyon fayda farkındalığı ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi, 1*(50), 110-123.

Büyük, E. T., Özdemir, E., 2018. Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki İlişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences, 4*(2), 1-12.

Coşkun, E., Deveci, E., İnce, B., 2020. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun Obezite Cerrahisi Tedavi Sürecine Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(3), 409-420.

Çaka, S. Y., Çınar, N., Altınkaynak, S., 2018. Adolesanda yeme bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(*1), 203-209.

Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., Arslan, C., 2020. Üniversite öğrencılerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(*1), 1-12.

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., Ünverdi, B., 2021. Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi, 35*(1), 192-206.

Demirezen, E., Coşansu, G., 2005. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 14*(8), 174-178.

Dinçer, R. S., 2019. Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Başkent Üniversitesi, Ankara, 191s.

Duran, S., Çetinbaş, A., Başaran, T., Kara, A., Elgün, B., Keklik, N., 2019. Üniversite öğrencilerinde stres ve sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerine etkisi. *Eurasian Journal of Family Medicine, 8*(4), 149-154.

Erbay, L. G., Seçkin, Y., 2016. Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji, 20*(4), 473-477.

Faraji, H. Ve Fırat, B., 2022. Yeme tortusu ve duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2(*1), 153-174.

Fidan, Ö. P. T., Göküstün, K. K., Özdoğan, Y., 2019. Beslenmede alternatif müdahale: Sezgisel Yeme. *Mas International European Conference On Mathematics-Engineering-Natural and Medical Sciences Journal*, *10,* 290-296.

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, K., 2011. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi, 12*(3), 145-150.

Gürdal, A., 1999. Yeme bozuklukları ve tedavisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 9*(1), 21-27.

Güveli, H., Altay, O. M., Güven, N., Özlü, T., Kenger, E., 2022. Sağlık çalışanları arasında sezgisel yeme davranışı sıklığının saptanması. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 31*(2), 108-114.

Güven, G., Solmaz, D. Y., 2022. Kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS, 8*(2), 24-38.

Güven, N. K., Nalçakan, G. R., Kazak, Z., 2021. Egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15*(3), 470-481.

Güven, N., Özlü,T., Kenger, E., Tümer, H., Ergün, C., 2020. Anoreksiya nervoza ve tıkınırcasına yeme bozukluğunu bir yıl ara ile yaşamak; olgu sunumu. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11*(2), 279-281.

Güvenen, G., 2017. Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 102s.

Güzey, M., 2014. Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Başkent Üniversitesi, Ankara, 149s.

Hamurcu, P., Derya, T. A. Ş., 2022. Sağlık çalışanlarında yeme farkındalığı düzeyinin belirlenmesi: Zeynep Kamil kadın ve çocuk hastalıkları eğitim araştırma hastanesi örneği. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi, 6(*1), 96-105.

Houshyari, S., Kalkan, İ., 2019. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, davranışları ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Aydın Sağlık Dergisi, 5*(2), 121-132.

Kafes, Ay, Ülker, S., Sayar, 2021. GH yeme bağımlılığı. *Turkish Journal of Internal Medicine, 3*(1), 23-24.

Kahraman, Ç., 2018. Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite riski: tekirdağ namık kemal üniversitesi örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ, 101s.

Kalabaş, S., 2021. Kadınlarda duygusal yeme davranışının, kaygı ve öz-denetim ile ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul,

Kale, M., Hurşidi, S., Karaboğa, A. B., 2021. Okul öncesi dönemde beden algısı. *OPUS International Journal of Society Researches, 17*(34), 1408-1435.

Karakurt, R. B., 2019. Ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarının sosyal medya kullanımı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Doktora Tezi*, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul, 109s.

Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., Pala, A., 2016. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1*(1), 61-72.

Kaya, B., Yiğittürk, D., Yalvaç, H. D., 2003. Anoreksiya nervoza tanılı iki kız kardeş: olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 6*(1), 56-61.

Kayar, H., Utku, S., 2013. Çağımızın hastalığı obezite ve tedavisi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(2).

Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., Dönmez, A., 2016. Yeme Farkındalığı Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3(*1), 125-134.

Kuseyri G., 2020. Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi.* Başkent Üniversitesi, Ankara, 119s.

Orbatu, D. S., 2020. İzmir ili lise çağı çocuklarında yeme farkındalığının değerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanasi Dergisi, 30*(1), 19-27.

Orbatu, D. S., 2020. İzmir ili lise çağında yemenin sınıflandırması. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi, 30*(1), 19-27.

Önal, S., Özer, B. K., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S., Yavuz, C. M., 2019. Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 59*(1), 543-558.

Özbey, H., Gültekin, M., 2021. Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 23*(2), 429-441.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., Yıldız, M., 2013. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal Of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.

Özdenk, G. D., Özcebe, L. H., 2018. Bir üniversite çalışanlarının beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışları ve ilişkili faktörler. *Turkish Journal of Public Health, 16*(3), 178-189.

Özenoğlu, A., 2018. Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*,*9*(4), 357-365.

Özer, B., 2021. Duygusal yemenin belirleyicileri olarak kişilik özellikleri, beden algısı ve tüketici karar verme tarzlarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, 195s.

Özer, S., Okat., Ç., 2021. Yeni Korona virüs (Covid-19) günlerinde bireylerin yeme tutumlarının incelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 5*(1), 84-102.

Özkan., N., Bilici, S., 2018. Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3*(2), 16-24.

Sargın, K., Güleşce, M., 2022. Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi Van ili örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7*(1), 1-11.

Serter, R., 2004. Obezite atlası. Ankara, Karakter Color Basımevi.

Sezgin, A., 2017. Türkiye'ye gelen turistlerin ve türkiye'de yaşayan yerleşik yabancıların yeme davranışları. *Yüksek Lisans Tezi*. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 87s.

Solak İ., 2020. 18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinde duygusal açlık ve yeme davranışında etkili psikolojik faktörler. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul, 86s.

Soylu, Y., 2021. Mücadele sporcularında duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10*(3), 542-549.

Şen, E., 2021. Anne beden memnuniyetsizliği ve besleme davranışı ile çocuk beden memnuniyetsizliği ve yeme davranışı arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Işık Üniversitesi, İstanbul, 107s.

Şimşek, F., Ulukol, B., Berberoğlu, M., Gülnar, S. B., Adıyaman, P., Öcal, G., 2005. Ankara'da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 58*(4), 163-166.

Taş, E., Kabaran S., 2020. Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı? *Sağlık ve Toplum, 20*(3), 127-139.

Terzi, S., 2021. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 95s.

Tosun, L. P., Çoban, A., 2020. Sosyal ağ sitelerinde fiziksel görünüm karşılaştırmaları, bedeni beğenme ve depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(1), 52-69.

Tunay, V. B., Tedavi, F., 2008. Yetişkinlerde fiziksel aktivite. *Sağlık Bakanlığı Yayını,* Ankara: Klasmat Matbaacılık, 16s.

Türk, M., 2018. Farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Akdeniz Üniversitesi, Antalya, 128s.

Umunç, C., 2020. Yemek ve sağlık programlarında katılımcı ve takipçi yorumlarının sağlıklı beslenme farkındalığı açısından incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi, 7*(2), 1263-1284.

Uskun, E., Öztürk, M., Kişioğlu, A., Kırbıyık, S., Demirel, R., 2005. İlköğretim öğrencilerinde obezite gelişimini etkileyen. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 12*(2), 19-25.

Uslu, D., 2019. Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 110s.

Yalçın, M., Çelik, D., Arpacıoğlu, S., 2022. Yeme farkındalığının bireylerin sosyodemografik, *Klinik ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi Dergisi*. *11*(2), 93-105.

Yalın, K., 2021. Yeme tutumlarını yordamada öz anlayış ve yeme farkındalığının rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. Işık Üniversitesi, İstanbul, 93s.

Yıldırım, M., Akyol, A., Ersoy, G., 2008. Şişmanlık obezite ve fiziksel aktivite. Klasmat Matmaacılık, Ankara, 20s.

Yılmaz, D., Ayaz, A., Demirel, Z. B., 2013. Kız üniversite öğrencilerinde yeme tutumunun kişisel beden imajı algısı ile ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 41*(3), 227-233.

Yücel, B., 2009. Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: yeme bozuklukları. *İlk Söz Dergisi, 22*(4), 39-45.

Yüksel, E., Akıl, M., 2019. Adölesanların fiziksel aktivite seviyeleri ile obezite farkındalık düzeyleri ve beslenme davranışlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13*(3), 185-193.

ÖZGEÇMİŞ

EKLER

EK: 1 Demografik Bilgiler

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yeme Farkındalıklarının Bedenlerini Beğenmeleri ile İlişkisi

Bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yeme Farkındalıklarının Bedenlerini Beğenmeleri İle İlişkisini incelemeyi amaçlamaktayız. Ölçekte bulunan sorulara vereceğiniz cevaplar tarafımızca saklı tutulacak ve sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Katılım sağladığınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

1) Yaşınız:
2) Cinsiyetiniz: *Kadın *Erkek
3) Medeni Durumunuz: * Evli *Bekar
4) Çocuk Sayınız: * Yok * 1 *2 *3 *4 *4+
5) Boyunuz:
6) Kilonuz:
7) Hizmet Yılınız:
8) Görev Yaptığınız İl:
9) Görev Yaptığınız Okul Kademesi:
   * İlkokul * Ortaokul * Lise
10) Aylık Geliriniz:
   * 0-5000 * 5000-7500 * 7500-10.000 *10.000 +
11) Eğitim Düzeyiniz:
   * Lisans * Lisansüstü
12) Branşınız (Spor Dalı):
13) Kullandığınız ya da kullanmakta olduğunuz madde var mı?
   * Yok * Alkol * Sigara * Uyuşturucu
14) Kullandığınız sosyal medya hesapları:
   * Facebook * Instagram *Twitter *Whatsapp
15) Sosyal medyada fotoğraf paylaşma sıklığı:
   * Asla * Nadiren * Sık Sık *Her zaman
16) Hayatınızı en çok nerede geçiriyorsunuz?
   * Şehirde *Kırsalda
17) Öğünlerinizi evde mi yoksa dışarıda mı yemeyi tercih edersiniz?
   * Evde * Dışarıda
18) Yemek yemeden önce kalori miktarının hesaplamasını yapar mısınız?
   * Evet * Hayır * Nadiren
19) Sosyal yaşamınızda kendinizi nasıl tanımlarsınız?
   * İçedönük * Dışadönük
20) Spor yaşamınız aktif olarak devam etmekte mi?
   *Evet *Hayır

EK: 2 Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)

Değerli katılımcı, bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

1 Hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sık sık	5 Her zaman

		1	2	3	4	5
1.	Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.					
2.	Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.					
3.	Lokmalarımı çiğnemeden yutarım.					
4.	Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem.					
5.	Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.					
6.	Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.					
7.	Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.					
8.	Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.					
9.	Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.					
10.	Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.					
11.	Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.					
12.	Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.					
13.	Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.					
14.	Birden bire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.					
15.	Yediğim her lokmanın tadına varırım.					
16.	Sık sık diyet yaparım.					
17.	Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.					
18.	Öğün saatlerim bellidir.					
19.	Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.					
20.	Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.					
21.	Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.					
22.	Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.					
23.	Canım sıkılınca yerim.					
24.	Sağlıklı beslenirim.					
25.	Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.					
26.	Yediğimi fark etmeden atıştırırım.					
27.	Küçük lokmalarla yerim.					
28.	Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.					
29.	Yerken otomatik pilota bağlarım.					
30.	Mutlu olmak için çikolata yerim.					

Türkçe Kaynak: Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Adaptation Study of the Mindful Eating Questiıonnare (MEQ) into Turkish, Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 2016; 5(3): 125-134, doi: 10.5455/JCBPR.250644.

Orijinal Kaynak: Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. Journal of the American Dietetic Association. 2009;109(8):1439-44.

PUANLAMA YÖNERGESİ

Alt boyut ve madde sayısı: 7 alt boyut ve 30 madde

1. Düşünmeden Yeme (5 madde): 4, 14, 17, 20, 26
2. Duygusal Yeme (5 madde): 21, 22, 23, 28, 30
3. Yeme Kontrolü (4 madde): 3, 6, 27, 29
4. Farkındalık (5 madde): 8, 9, 12, 13 15
5. Yeme Disiplini (4 madde): 1, 18, 24, 25
6. Bilinçli Beslenme (5 madde): 2, 7, 11, 16, 19
7. Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme) (2 madde): 5, 10

Ölçeğin bulunan ters maddeler: Ölçekte 20 ters madde bulunmaktadır. 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27.sorular düz puanlandırılmaktadır. Geriye kalan sorular ters* puanlandırılmaktadır. {*Ters Puanlama (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1)}

Ölçeğin Değerlendirilmesi: Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam yeme farkındalığı puanı vermektedir. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır.

İzin için iletişim adresi: drgizemkose@gmail.com

EK: 3 Bedeni Beğenme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan;
(1) Asla
(2) Nadiren
(3) Bazen
(4) Sıksık
(5) Her zaman anlamına gelmektedir.

Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyımdır.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, artistler) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5