

**T.C.
ADYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ERGENLİK DÖNEMİ BİREYLERİNDE BEDEN KÜTLE İNDEKSİ
VE BEDEN ALGISININ DEPRESYON DÜZEYLERİ VE BENLİK
SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALİ RIZA ÇAKMAKCI

**DANIŞMAN
PROF.DR. İBRAHİM YERLİKAYA**

ADYAMAN, 2023

ÖZET

ERGENLİK DÖNEMİ BİREYLERİNDE BEDEN KÜTLE İNDEKSİ VE BEDEN ALGISININ DEPRESYON DÜZEYLERİ VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ali Rıza ÇAKMAKCI

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağustos/2023

Danışman: Prof. Dr. İbrahim YERLİKAYA

Ergenlik dönemi dışsal ve içsel etkilere açık olunan bir dönemdir. Bu çalışmanın amacı ergenlik döneminde yer alan ortaokul ve lise öğrencilerinin beden kütle indeksi (BKİ), beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi ve sonrasında BKİ ve beden algısı ile benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu amacı gerçekleştirmek için araştırma evreni Gaziantep ili belirlenmiş, gerekli izinler alındıktan sonra 2022-2023 eğitim öğrenim dönemi içerisinde Gaziantep ilinde eğitim gören 495 kız, 383 erkek toplam 878 katılımcı değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcıların yaş aralıkları 11 ile 18 arasında değişmekte olup 457'si erken ergenlik; 421'i orta ergenlik döneminde yer almaktadır. Öğrencilerden veri toplama amacıyla; “Kişisel Bilgi Formu”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Çocuk Depresyon Ölçeği” ve “Vücut Algısı Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler “SPSS 23.0 for Windows” paket programı ile yorumlanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem *t*-testi, ANOVA, Pearson korelasyon, regresyon analizleri tercih edilmiştir. Demografik değişikliklerin farklılaşmasının incelendiği analizlerde cinsiyet ve algılanan gelir durumunun beden algısı, benlik saygısı ve depresyonda farklılaşmaya neden olduğu; veli eğitim durumu hariç diğer gruplarda depresyonun farklılaştığı belirlenmiştir. BKİ, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı puanları arasındaki ikili karşılaştırmalarda BKİ ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken diğer karşılaştırmalarda ilişki saptanmıştır. Regresyon analizlerinde BKİ'nin anlamlı bir depresyon yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Benlik saygısı ile beden algısının depresyonun güçlü yordayıcıları olduğu ve depresyon varyansının %39'unu açıklayabildiği saptanmıştır. Özetle bireylerin BKİ'leri ve bedenlerine bakış açıları onların benlik saygılarını ve duygu durumlarını etkileyebilmektedir. Araştırmanın tüm sonuçları literatür çerçevesinde tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik dönemi; BKİ; Beden algısı; Benlik saygısı; Depresyon

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND BODY PERCEPTION, DEPRESSION LEVELS AND SELF-ESTEEM IN ADOLESCENT INDIVIDUALS

Ali Rıza ÇAKMAKCI

Department of Educational Sciences

Adıyaman University, Graduate School of Education, August/2023

Supervisor: Prof. Dr. İbrahim YERLİKAYA

Adolescence is period that is open to external and internal influences. The aim of this study is to examine the body mass index (BMI), body perception, self-esteem and depression levels of middle school and high school students during adolescence, and then to Decipher the relationship between BMI and body perception and self-esteem and depression levels. In order to achieve this goal, the research universe was determined in Gaziantep province, and after obtaining the necessary permits, 495 girls and 383 boys studying in Gaziantep province during the 2022-2023 education period, a total of 878 participants were evaluated. The age ranges of the participants ranged from 11 to 18, with 457 of them in early adolescence and 421 in middle adolescence. The “Personal Information Form”, the “Rosenberg Self-Esteem Scale”, the “Child Depression Scale” and the “Body Perception Scale” were used to collect data from the students.

The data obtained from the research were interpreted with the “SPSS 23.0 for Windows” package program. Independent sample t-test, ANOVA, Pearson correlation, regression analyses were preferred in the analysis of the data. In the analyses that examined the differentiation of demographic changes, it was determined that gender and perceived income status caused a differentiation in body perception, self-esteem and depression; depression differed in other groups except for parent education status.

There was no significant relationship between BMI and self-esteem in bilateral comparisons between BMI, self-esteem, depression and body perception scores, while there was a relationship in other comparisons. In the regression analyses, it was determined that BMI is not a significant predictor of depression. It has been found that self-esteem and body perception are strong predictors of depression and it can explain 39% of the depression variance. In summary, individuals' BMI and their perspective on their bodies can affect their self-esteem and emotional state. All the results of the research have been discussed within the framework of the literature and suggestions have been made for future research.

Keywords: Adolescence; BMI; body perception; Self respect; Depression

ÖNSÖZ

İnsanlar doğumlarından ölümlerine kadar normal bir yaşam çizgisi yaşadıklarını varsaydığımızda bazı gelişim dönemlerinden geçerler. Bu dönemlerin her biri önemli gelişim dönemleri olup her dönemim aşılması gereken çeşitli zorlukları ve o dönemde tamamlanması gereken kritik kazanımları vardır. Ancak bu dönemler içerisinde ergenlik döneminin hem zorluklar bakımından hem de kritik kazanımlar bakımından ayrı bir önemi bulunmaktadır. Kişiler bu dönemi olumlu atlattıkları durumunda sonraki dönemde kolaylık yaşayabileceği gibi bu dönemin sağlıklı geçirilmemiş olması hem dönem içinde hem de ergenlik dönemi sonrası dönemlerde kişileri olumsuz etkileyebilmektedir.

Ergenlik döneminde kişileri en çok etkileyen durumlardan birisi kişilerin boy ve kiloları ile bunların birbiriyle uyumunu ifade eden BKİ değerleri, bir diğeri ise beden algısıdır. Teknolojik gelişmeler ile kullanım süresi artan sosyal medya uygulamalarının da etkisi ile bu dönemde kişilerin özellikle kilolarına ve boylarına yönelik olumsuz beden algıları oluşabilmektedir. Bu durum onların ruhsal durumunu da etkileyebilmektedir. Öyle ki kişilerin benlik saygısı düşebilmekte ve olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Bundan dolayı çağımızda maalesef giderek artan depresyon durumu ortaya çıkabilmektedir. Bu araştırmada hem BKİ hem de beden algısının benlik saygısı ve depresyon ile ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarının öğrencilere, velilere, öğretmenlere ve özellikle okul psikolojik danışmanlarına faydalı olabileceğini düşünmekte ve hazırlanacak olan okul temelli projelere fikir vererek çağımızın önemli rahatsızlıklarından olan obezite ve depresyona yönelik yapılacak çalışmalarla bu rahatsızlıkların ülkemizde giderek azalmasına az da olsa katkıda bulunmayı temenni ederim.

Tezimin her aşamasında beni destekleyen ve bilimsel geribildirimleriyle yol gösteren, akademik gelişime katkı sağlayan benim için çok değerli olan tez danışmanım Prof. Dr. İbrahim YERLİKAYA'ya çok teşekkür ediyorum. Aynı zamanda tez savunma jürisinde yer alarak çok önemli katkı ve geri bildirim sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Tuncay AYAS ve Doç. Dr. Ahmet TANHAN'a teşekkür ederim. Yüksek lisans ders aşaması sürecinde akademik alanda gelişmemi sağlayan kıymetli bölüm hocalarıma çok teşekkür ederim. Aynı zamanda araştırmamı uygulamamda yardımcı olan okullardaki psikolojik danışman arkadaşlarıma, sınıf öğretmenlerine, idarecilere ve araştırmaya gönüllü katılarak envanterleri cevaplayan tüm öğrenci ve öğrencilerin katılımına onay veren velilerine teşekkür ederim. Tez konumu belirlememde ve bu konunun ciddiyetini

fark etmemi sağlayan kardeşlerim Büşra ÇAKMAKCI, Haticenur ÇAKMAKCI ve Rabia ÇAKMAKCI'ya teşekkür ederim. Ayrıca beraber bildiri sunduğum ve tezimin her aşamasında fikir alışverişı yaptığım yüksek lisans sınıf arkadaşım Kübra KOÇ EKEN'e ve her konuşmamızda motivasyonumu yükselten bir diğer sınıf arkadaşım Gülgün ÖZDEMİR'e ve tez çalışmamda birçok yardımcı olan sevgili Uzm. Psk. Dnş. Nur Yağmur ARAS'a çok teşekkür ederim.

Ali Rıza ÇAKMAKCI

Ekim, 2023



11/10/2023

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin 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; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve hiçbir şekilde kabul edilebilir düzeyin üzerinde “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)

Ali Rıza ÇAKMAKCI

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	4
2.1. Ergenlik Dönemi.....	4
2.1.1. Erken ergenlik dönemi.....	4
2.1.2. Orta ergenlik dönemi	5
2.1.3. Geç ergenlik dönemi.....	6
2.2. BKİ ve Fazla Kilolu Olma.....	8
2.2.1. BKİ.....	8
2.2.2. Obezitenin tanımı ve belirlenmesi.....	9
2.2.3. Yüksek BKİ'ne sahip bireylerin oranı.....	10
2.2.4. Yüksek BKİ değerine sahip olmanın nedenleri	12
2.2.5. Yüksek BKİ değerine sahip olmanın kişiler üzerindeki etkileri	15
2.3. Beden Algısı.....	16
2.3.2. Beden algısı ve BKİ	18
2.3.3. Ergenlik döneminde BKİ ve beden algısı	19

2.4. Depresyon	21
2.4.1. Depresyonun tarihçesi ve tanımı	21
2.4.2. Depresyonun nedenleri.....	23
2.4.3. Depresyonun oranı	26
2.4.4. Depresyonun hayata etkisi.....	28
2.4.6. Ergenlerde depresyon	29
2.4.7. Ergenlerde depresyon ve BKİ ilişkisi.....	31
2.5. Benlik ve Benlik Saygısı	32
2.5.1. Benlik.....	32
2.5.2. Benlik saygısı.....	35
2.5.3. Ergenlerde benlik saygısı	36
2.5.4. Benlik saygısı ve depresyon	38
2.5.5. Benlik saygısı, BKİ, beden algısı ve depresyon	39
3. YÖNTEM	42
3.1. Araştırmanın Amacı.....	42
3.2. Araştırmanın Önemi	43
3.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri.....	44
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	45
3.5. Sayıtlılar	45
3.6. Araştırmanın Modeli.....	46
3.7. Evren ve Örneklem.....	46
3.8. Veri Toplama Araçları.....	47
3.8.1. Kişisel bilgi formu.....	47
3.8.2. Vücut algısı ölçeği	47
3.8.3. Çocuk depresyon ölçeği.....	48
3.8.4. Rosenberg benlik saygısı ölçeği	48
3.9. Verilerin Toplanması.....	49
3.10. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	49

4. BULGULAR.....	54
4.1. Çalışma Grubuna İlişkin Betimsel İstatistikler	54
4.2. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	56
4.3. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	59
4.4. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	60
4.5. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	61
4.6. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	61
4.7. Altıncı Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	63
4.8. Yedinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	64
4.9. Sekizinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	65
4.10. Dokuzuncu Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	66
4.11. Onuncu Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	67
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	69
5.1. Fark Testleri Sonuçlarının Tartışılması	69
5.2. Korelasyon ve Regresyon Analizine Dair Sonuçların Tartışılması	76
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	80
KAYNAKÇA.....	84
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 2.1.	BKİ'ne göre yetişkin bireylerin durumları.	8
Tablo 4.1.	Çalışma grubunu oluşturan ergenlerin kategorik değişkenlere göre dağılımı	54
Tablo 4.2.	Çalışma grubunu oluşturan ergenlerde sürekli değişkenlerin dağılımı	55
Tablo 4.3.	Çalışma grubunu oluşturan ergenlerin BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algılarına göre dağılımı	57
Tablo 4.4.	Cinsiyete göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı bağımsız örneklem t-testi sonuçları	59
Tablo 4.5.	Ergenlik dönemine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	60
Tablo 4.6.	Yaş ile BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları.....	61
Tablo 4.7.	Anne eğitim düzeyine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı tek yönlü ANOVA sonuçları	62
Tablo 4.8.	Baba eğitim düzeyine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı tek yönlü ANOVA sonuçları	63
Tablo 4.9.	Kardeş sayısı ile BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları	64
Tablo 4.10.	Algılanan gelir düzeyine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı tek yönlü ANOVA sonuçları.....	65
Tablo 4.11.	BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları	67
Tablo 4.12.	Depresyon puanları çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	68

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2.1.	DSÖ bölgelerinde, 2016'da fazla kilolu veya obez 5-19 yaş arası çocuk sayısı 2010 yılı karşılaştırılması.	10
Şekil 2.2.	Bölgelere göre depresyon oranları	26
Şekil 2.3.	Yaşa göre depresyon oranları.....	27



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BKİ	: Beden Kütle İndeksi
BT	: Bilgisayarlı Tomografi
DSM-5	: Diagnostic and Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems-5
DSÖ	: Dünya Sağlık �rg�t�
HT	: Hipertansiyon
kg	: Kilogram
m	: Metre
MRG	: Manyetik Rezonans Görüntüleme
TDK	: Türk Dil Kurumu
UN	: United Nations
WHO	: World Health Organization

1. GİRİŞ

Vücudun dış görünümü deyince akla ilk gelen özellikler genelde kilo, boy ve bunların birbiri ile uyumudur. Beden kitle indeksi (BKİ) kişinin kilosu ve boyu arasındaki uygunluğu ortaya koyan bir değerdir. Bu değer hesaplanırken kişinin kilogram (kg) cinsinden kilosu boyunun metre (m) cinsinden karesine bölünür ($BKİ=kg/m^2$). Elde edilen değer; 18,5-25'e kadar normal, 25-30 arası fazla kilolu, 30'un üstü ise obez olarak tanımlanmaktadır (Karagöl, 2009). Gelişme çağındaki bireylerde yani bebeklik döneminin başından ergenlik dönemi sonuna kadarki grupta BKİ değerinin sınıflandırılması persentil eğrisine göre yapılmaktadır. Bu eğri toplumdaki o yaş grubuna dahil kişilerin genel ortalaması alınarak oluşturulan ve ortalama değerleri gösteren ekseri 7 eğri şeklinde gösterilen değer aralıklarıdır (Dönmez, 2021). Buna göre kişinin BKİ değeri; 5 persentilin altı zayıf, $5 \leq BKİ < 85$ arası ise normal kilolu, $85 \leq BKİ < 95$ persentil ise aşırı kilolu $BKİ \geq 95$ persentil üstünde ise obezitesi olan birey olarak tanımlanmıştır (Neyzi vd., 2008). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre 21. YY da etkisi artan hastalıkların başında obezite ve depresyon gelmektedir. 1975 den 2016'ya kadar aşırı kilolu ve obezitesi olan çocuk ve ergenlerin oranı %4'den %18'e çıkmıştır. Yapılan araştırmalar neticesinde elde edilen verilere göre bu artışın en yüksek olduğu ülkeler Türkiye'nin de içinde bulunduğu gelişmekte olan ülkelerdir (World Health Organisation [WHO], 2021).

Yetişkinler, yaşamda gerçekleştirmeleri gereken görevler nedeniyle stres yaşarken ortaokul ve lise öğrencileri bu sorumluluklara sahip olmasalar da hayat onlar için de birtakım zorluklar barındırmaktadır. Öğrenciler liseye girmeden önce ve girdikten sonra neredeyse hiç dinlenmeden bir yarış içerisinde bulunmakta, aynı zamanda bu yarış okul, aile ve arkadaş çevrelerine karşı olan sorumlulukları ile sürdürmek zorundadırlar (Koçak ve Seçer, 2018). Özellikle lise düzeyinde bulunan kişiler içinde bulundukları dönemin de etkisi ile bu durumlardan daha fazla etkilenebilmektedirler (Tanrıverdi, 2017). Lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin büyük bir bölümü orta ergenlik dönemi diye sınıflandırılan dönem içerisinde yer almakta olup bu dönem, genel manada kişiliğin arandığı ve bunun sosyalleşme ile şekillendiği belirtilen bir dönem olarak ifade edilmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016). Ancak ergenlik dönemi sadece kişiliğin oluştuğu bir dönem değil bu süreçte hızlı büyüme ve olgunlaşmaya eşlik eden biyolojik, psikolojik, sosyal ve bilişsel değişimlerin yaşandığı bir dönemdir (Cüceloğlu, 2011). Bu hızlı büyüme kişilerde birçok açıdan dengesizliğe neden olabilmektedir (Altınsoy ve Karakaya Özyer, 2018).

Aynı zamanda diğer yaş grubunda kişileri etkileyen birçok olumsuzluk lise öğrencilerini de etkilemektedir (Haskan Avcı ve Yıldırım, 2014). Bu nedenlerle bu dönem yaşam dönemleri içerisinde ki en fırtınalı dönem olarak ifade edilmektedir (Altınsoy ve Karakaya Özyer, 2018; Haskan Avcı ve Yıldırım, 2014). Özellikle sosyal ilişkiler, yalnızlık, sosyal destek, aidiyet duygusu gibi kişinin diğer kişilerle etkileşimine bağlı durumlar artık ailesinden ayrılarak arkadaş ve sosyal çevreyi daha ön plana alan lise öğrencileri için önemli bir etkiye sahip olmaktadır (Kılınç ve Sevim, 2005; Tanrıverdi, 2017). Aynı zamanda sosyal çevrenin yanında bireyin içsel süreçleri de bireyi bu dönemde etkilemektedir. Ergenlik dönemi bireyleri bilişsel gelişimlerinin artması ile soyut düşünme becerisini kazanabilmekte ve bu kazanım onların kendilerini, yaşayışlarını ve gelecekte beklediklerini sorgulayabilmelerine olanak sağlamaktadır (Cüceloğlu, 2011). Özellikle kendileri üzerindeki yoğun ve olumsuz eleştiriler bu dönemde bireyleri olumsuz etkilemektedir (Keller, 2003).

Yukarıda BKİ ve ergenlik dönemindeki bireylerin içerisinde bulundukları ruhsal durum açıklanmıştır. Bunun yanı sıra BKİ değerleri normal olan bireyler de kendilerini olduklarından zayıf ya da kilolu olarak görebilmektedir. Bundan dolayı kişilerin bedensel özelliklerine bakış açısının, bedenlerini beğenip beğenmemesinin de bireyler üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Abakay vd., 2017; Avcı, 2021). Örneğin üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kadınların olumlu beden algısı arttıkça atılganlık oranlarının da arttığı ve spor yapan kadınların beden algılarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Abakay vd., 2017).

Kişilerin bedensel özellikleri onların ruhsal durumunu etkileyebilmekte, aynı zamanda ruhsal durumları da kişilerin bedenleri üzerinde etkiye sahip olabilmektedir (Aslan, 2020). Schilder ilk defa 1935 yılında yayınlanan ve sonrasında birçok defa yayınlanmış eserinde bireylerin mevcut problemlerinin psikolojik durumlarından ayrılarak incelenmesi gerektiği düşüncesinin ve bu problemlerin ayrılabilirliğini düşünmenin yanlış olacağını belirtmiştir. Biyolojik ve psikolojik süreçlerin ortak köklerinin olduğunu hatta bu yönüyle psikolojinin Adolph Meyer'in tanımıyla psikobiyoloji olarak isimlendirilebileceğini ifade etmiştir (Schilder, 2013). Biyolojik ve psikolojik süreçlerin etki ve tepkisi neticesinde kişilerde; fiziksel, duygusal ya da bilişsel olumsuz değişiklikler oluşabilmekte ve kişilerin benlik saygıları düşebilmektedir (Işıklar, 2012; Yıldırım, 2016). Benlik; bireylerin doğumları ile başlayıp büyüme ve gelişme neticesinde kısa sürede ben ve diğerleri ayrımının ortaya çıkmasıyla oluşur (Erwin, 2000). Benlik kavramı bireyin

kendisini oluşturan her türlü kavramı kapsamaktadır. Bu kavramlardan bazıları; kişilerin ailesi, bedeni, sahip oldukları nesneler, beklentiler ve hayalleri gibi maddesel ve soyut kavramlardır (James, 1890). Benlik saygısı ise kişilerin benliklerine verdiği değeri ifade etmektedir. Bu değer çocuklukla beraber oluşmaya başlamakta ve her yaşam döneminde bireylerin yaşantıları ve bakış açısıyla şekillenmektedir (Erwin, 2000). Ancak benlik saygısının hemen değişime uğrayabilen bir yapı olarak algılanmaması gerektiği ve bu nedenle özellikle çocukluk ve ergenlik dönemleri bireylerin benlik saygıları için önemli dönemler olduğu belirtilmektedir (Kıran Esen ve Aktuğ, 2007).

Depresyon bireylerde çökkünlük, yaşantılardan zevk alamama, hareketsizlik ve intihar düşünceleri ile kendini gösteren bir duygu durum bozukluğudur (Beck ve Weishaar, 1989). Depresyonu diğer duygu durum bozukluklarından farklı kılan ve depresyonu daha ciddi bir sorun haline getiren ise depresyondaki kişilerin intihar girişimleri sonuçlarında kendi yaşamlarını sonlandırma oranlarının daha yüksek olmasıdır (Reddy, 2010). Depresyonun nedenleri incelendiğinde stres yaratan yaşantıların kişilerde depresyon düzeyini arttırdığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Eskin vd., 2006; Yavuzer vd., 2017). Ergenlik döneminde sıkça görülen stres durumları ise; aidiyet duygusundan mahrum olma, yalnızlık, alay, kayıplar ve bedenleri üzerinde gerçekleşen beğenmedikleri (sivilce, ses değişimi, kıllanma vb.) bedensel değişim durumlarıdır (Altınsoy ve Karakaya Özyer, 2018; Özdemir ve Tatar, 2019; Tanrıverdi, 2017; Yavuzer, 2013). Teknolojinin gelişmesi ve algıların küreselleşmesi ile özellikle kızlarda üst düzey bir beden kontrol çabası oluşabilmekte ve bu durum da onların stres düzeylerini arttırabilmektedir (Shafran ve Robinson, 2004).

Bazı ergenlerin yeme gereksinimlerinin fazla olması ve vücudun gelişme döneminde cinsiyete yönelik karakteristik yapıya girme süreci içerisinde olması nedeniyle BKİ’nde yüksek skorlar oluşabilmekte ya da bireyler BKİ normal olmasına rağmen olumsuz beden algısına sahip olabilmektedir (Aslan, 2020). Literatür taraması yapıldığında depresyon ve BKİ’ye yönelik daha çok yetişkin bireylerle çalışmalar yapıldığı çocukluk çağı ve ergenlikle ilgili çalışmaların kısıtlı olduğu ve bu dönem bireylerinin beden algılarının onların hem fizyolojik hem de psikolojik sağlıkları için önemli olduğu fark edilmiştir.

Bu çalışmanın amacı ortaokul ve lisede eğitim gören ergenlik dönemi bireylerinde BKİ ve beden algısının bireylerde ki depresyon düzeyleri ve benlik saygısı ile ilişkinin incelenmesidir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde; ergenlik dönemi, BKİ, depresyon, beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Ergenlik Dönemi

Bireyler doğumlarından itibaren sürekli bir büyüme ve gelişme içerisinde. Bu büyüme, gelişme bazı yaşlarda yavaş iken bazı yaşlarda daha hızlıdır. Bireylerin doğumdan sonra ki ilk 2 yaşı ve kişiden kişiye değişse de genel olarak 10-20 yaş aralıkları bedensel, zihinsel, duygusal ve psikolojik anlamda hızlı bir büyüme ve olgunlaşma gösterdikleri yaş aralıklarıdır. Önemli bir gelişim dönemi kabul edilen 10-20 yaş aralığı ergenlik dönemi olarak isimlendirilir (Yavuzer, 2013). Bu dönem yüzyıllar boyunca birçok meslek grubunun ilgisini çekmiş ve kültürler ergenlik dönemini çeşitli şekillerde ritüelleştirmiştir. Bu kültürlerin bazıları ergenlikle beraber kazanılan üreme yeteneğini kutlarken bazıları sosyal ve dini yönlerini kutlamışlardır (Susman ve Dorn, 2012).

Günümüzde ergenlik dönemi içerisinde yer alan bireylere “ergen” denmektedir. “Ergen” batı dillerinde “adolescent” in karşılığıdır. Adolescent, Latince büyümek, olgunlaşmak anlamına gelen “adolescere” fiilinden gelmektedir (Yavuzer, 2013). Bu nedenle ergenlik dönemi adölesan dönem olarak da ifade edilebilmektedir. Ancak adölesan döneminin başlangıç ve bitiş kriterleri üzerinde tam bir uzlaşma bulunmamaktadır. Ergenlik dönemi ise kendi içerisinde erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere 3 dönem olarak incelenebilmektedir. Akçan Parlaz ve diğerlerinin (2016) alıntılıdığı gibi her dönemde gerçekleşen belirli değişiklikler ve dönemde kazanılması gereken kritik görevler vardır. (Chambers, 1995).

2.1.1. Erken ergenlik dönemi

Erken ergenlik Dönemi, ergenlikte cinsiyete yönelik bedensel değişikliklerin ilk başladığı dönemdir. Bu dönemdeki en önemli kavram; “puberte” dir. Puberte; bireyin dış görünüşünde meydana gelen boy uzaması, kilo alımı, sakal ve bıyık kıllarının ortaya çıkması, vücutta kıllanmanın artması, göğüs gelişimi gibi ikincil cinsiyet karakterlerinin gelişmesi ve buna bağlı olarak kişide ortaya çıkan bariz değişikliklerdir (Steiner ve Feldman, 2012). Yaklaşık 10-14 yaş aralığına denk gelen bu dönemde bireylerin vücutlarında cinsiyetlerine uygun kadınsı veya erkeksi beden görünüşleri oluşmaya başlar.

Bu dönemde cinsiyet hormonları olarak bilinen; kızlarda östrojen ve erkeklerde testosteron hormonlarının salgılanma düzeyleri artar. Bu hormonların salgılanması kızlarda erkeklere göre daha erken yaşlarda başladığı için fiziksel değişiklikler kızlarda daha önce belirginleşir (Cüceloğlu, 2011). Bu dönem içerisinde hızlı bir şekilde boy uzaması ve kilo artışının görüldüğü “büyüme atağı” diye isimlendirilen 2-3 yılı kapsayan bir dönem de yer almaktadır (Akçan Parlaz vd., 2016). Bu değişimin çok hızlı olması ve her bireyin ergenliğe giriş yaşının farklı olmasından dolayı bu dönemde bireyler arasında boy ve kilo farklılıkları normale göre daha fazladır (Yaşar Can, 2020). Boy uzaması, kilo artışı, ses değişmesi ve tüylenmenin ortaya çıkmasından dolayı ergen karakteri ile bedeni arasında bir karmaşa yaşar. Bu karmaşanın da etkisi ile ani öfke patlamaları, sinirlilik ve ağlama davranışları görülebilir (Akçan Parlaz vd., 2016; Yaşar Can, 2020). Yine bu dönemde depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı, yanlış yeme tutumları gibi bazı psikolojik rahatsızlıklar artış gösterebilmektedir (Derman, 2008). Bu dönemin kritik görevi hızlı büyüme ile şekil değiştiren bedenin ergen tarafından kabul edilmesidir (Lock, 2012).

2.1.2. Orta ergenlik dönemi

Orta ergenlik dönemi, yaklaşık 14-18 yaş aralığına denk gelen ve ergenlerin ilgilerinin beden karmaşasından uzaklaşıp kişilikleri üzerine yoğunlaştığı dönemdir. Kişiliklerinin olgunlaşmaya başlaması ve bağımsızlık dönemin özelliklerindendir (Cüceloğlu, 2011). Bu dönemde ergen zihinsel olarak artık soyut düşünme becerisini kazanmış, genellemeler yapabilir bir duruma gelmiştir (Susman ve Dorn, 2012). Ancak her birey için bu durum geçerli olmayabilir (Cüceloğlu, 2011). Şöyle ki bilişsel gelişimde soyut düşüncenin gelişebilmesi için bireyin buna ihtiyaç duyması gerekmektedir. Ancak bazı toplumlarda bireyler çok rahat bir şekilde somut düşünceler ve kavramlarla hayatını devam ettirebilmekte ve bu nedenle soyut düşünme gereksinimi duymamaktadır. Bundan dolayı kişilerde soyut düşünme becerisi kazanılmayabilir (Cüceloğlu, 2011). Sosyal gelişim olarak değerlendirildiğinde bağımsızlık kazanımı bu dönemde görülmektedir (Erikson, 2014). Arkadaş çevresinden dışlanma endişesi yaşayan ergen bu dönemde sigara, alkol, yalan söyleme gibi kötü alışkanlıklar ve davranışlar edinebilmektedir (Yaşar Can, 2020). Sosyal olarak kendisini yalnız hissetmeleri durumunda kişilerde internet bağımlılığı, içe kapanma gibi davranışlar da gelişebilmektedir (Günay vd., 2018). Bu dönemde ki ergen için kritik görev; bireyin kendisini başkalarından özellikle ailesinden ayırt etme becerisini geliştirebilmesi ve kendi duygu, düşüncelerinin olduğunu daha

doğrusu olması gerektiğini fark ederek bu becerilerini geliştirmesi ve bunun yanında akran ilişkisi dünyasına kendisinden ciddi düzeyde ödün vermeden girebilmesidir (Lock, 2012).

2.1.3. Geç ergenlik dönemi

Yaklaşık 18-21 yaş aralığına denk gelmekte olup ergenlik dönemi fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak gelişimlerin tamamlandığı artık bireylerin vücut karmaşasını atlattığı, değişken duygu durumlarından kurtularak tam bir cinsiyet özelliklerini kazanarak bireylerin kimlik kazanımlarının tamamlandığı dönemdir (Cüceloğlu, 2011). Bu dönemde ergenlerde geleceğe yönelik düşünceler ve meslek tercihleri önemli bir yer tutar (Akçan Parlaz vd., 2016). Genel olarak baktığımızda ergenlik bir keşif ve gelişim sürecidir (Erikson, 2014). Bireyler kişiliklerini keşfetmeye ve oluşturmaya çalışırken; otoriteye karşı gelme, dürtüsel davranma, öfke, üzüntü, kaygı gibi bazı duyguları yoğun bir şekilde yaşama davranışları gösterebilmektedirler (Şireli, 2012). Ergenliğin son dönemi olan bu dönemde kritik görev; okul ve iş araştırmaları yapıp, bunlar hakkında planlar oluşturmaktır. Tabi bunun yanında yetişkinlik dönemine bir geçiş adımı olan bu dönem için önemli görevlerden biri de arkadaş ilişkilerinde ve özel birlikteliklerde kişiler arası ilişki örüntüsü oluşturabilmektir (Lock, 2012).

Ergenlik döneminde bireylerde gerçekleşen gelişim süreci kısaca yukarıda açıklanmıştır. Ancak bu değişimler kadar bu değişimlerin ne zaman ortaya çıktığı da bireyler için önemlidir (Williams ve Dunlop, 1999). Ergenliğe erken ya da geç girmek erkeklerde ve kızlarda farklı şekilde etki göstermektedir. Ergenlik dönemine erken giren bir erkek yaşantılarına göre o dönem için daha uzun ve güçlü olacaktır. Bu da onun vücuduna ve kilolarına olan memnuniyetinin artmasını sağlar. Kendilerinden sonra ergenliğe giren yaşantılarına göre bu bireyler kendilerine daha fazla güvenen ve vücutlarından daha memnun olan bireylerdir (Angold vd., 1998). Bunun sebebi olarak toplumlarda özellikle erkeklerde gücün ön planda bulunmasına dayanıyor olabileceği belirtilmiştir (Susman ve Dorn, 2012). Ancak bu kişiler kendilerine göre ergenliğe geç adım atan akranlarına nazaran daha az duygusal istikrara ve öz denetime sahip olabilmektedirler. Bu nedenle ergenliğe geç giren bireylerin erken ergenlik döneminde başlangıçta kendilerinden ve bedenlerinden memnun olmasalar da lisenin sonuna doğru yani orta ergenlik sonu ve geç ergenlik başında en sağlıklı grup oldukları belirtilmektedir (Williams ve Dunlop, 1999). Kızlarda ise bu durumun tersi bir etki söz konusudur. Erken ergenliğe giren kızlar kendilerine göre daha geç ergenlik dönemine adım atan kızlara göre daha fazla kaygı, depresyon ve vücutlarını

beğenmeme durumlarını yaşayabilmektedirler. Vücutlarının sınıflarındaki diğerlerine göre daha kadınsı görünmesi onları rahatsız eder ve vücutlarından utanmaya başlarlar (Angold vd., 1998). Bu nedenle bu bireylerde, gelişen göğüslerini saklamak için kambur durma ve toplum içinde fazla bulunmama gibi davranışlar gelişmektedir (Ge vd., 1996). Ergenlik dönemine olması gereken yaştan geç ya da erken girmek hem kız hem de erkekler için bir takım problemlere neden olabilmektedir. Bunun için en sağlıklı olan ergenliğe geçişin olması gereken yaş aralıklarında olmasıdır (Angold vd., 1998).

Bir başka açıdan baktığımızda bireylerde bedensel, cinsel, sosyal, bilişsel, duygusal ve ahlak alanlarında gerçekleşen bu toplu gelişim ve değişimden dolayı ergenlik dönemi “yeniden doğuş dönemi” olarak da isimlendirilebilmektedir (Sarıkaya, 2015). Bu süreç içerisinde bireylerde kişilik, davranış örüntüleri gibi değişimi zor özellikler olgunlaşmaktadır. Ek olarak bu dönemde yaşanan çatışmalarda her birey bazı olumsuz davranışlar sergiler düşüncesinin çok doğru olmadığı görülmektedir. Yapılan boylamsal çalışmada olumlu davranışlara sahip bireylerin ilerleyen yaşlarında da bunu devam ettirebildikleri, olumsuz davranışa sahip olan birçok kişinin de buna aynen ya da daha da arttırarak devam ettikleri belirlenmiştir (Kelder vd., 1994). Bu nedenle ergenlik dönemi ve öncesi bireyler için özel çalışmalar yapılmalıdır. İçinde bulundukları dönem itibari ile bu dönemde davranış değişikliği sağlamak diğer dönemlere oranla nispeten daha kolay ve kalıcıdır (Akçan Parlaz vd., 2016; Kelder vd., 1994).

Dünya nüfusu ve Türkiye nüfusuna baktığımızda bu yaş grubu bireylerin nüfusun önemli bir kısmını oluşturduğu görülmektedir. 2017 verilerine göre 15 yaş altı bireyler dünya nüfusunun %26’sını (United Nations [UN], 2017). 2020 verilerine göre 14 yaş altı bireyler Türkiye nüfusunun %22,8’ini, 15-19 yaş aralığında ki bireylerde ülke nüfusunun %7,24’ünü oluşturmaktadır. Yani ergenlik dönemi ve öncesindeki bireyler ülke nüfusunun 3’te 1’idir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2020). Özellikle Türkiye geçmiş yıllara oranla genç nüfus oranında bir azalma yaşasa da gelişmiş ülkelere oranla genç nüfusu yüksek bir ülkedir (TÜİK, 2020; UN, 2017). Görüldüğü gibi ergenlik dönemi öncesi ve bu dönemde bulunan kişiler hem ülkemizin hem de dünya nüfusunun büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde bireylerin hem olumlu hem de olumsuz duygu ve davranış kalıplarını şekillendirip bunu ilerleyen yaşlarında da devam ettirdikleri literatür taramasında görülmektedir (Kelder vd., 1994).

2.2. BKİ ve Fazla Kilolu Olma

Bu bölümde BKİ, fazla kilolu olmanın ve obezitenin tanımı, yüksek BKİ'ne sahip bireylerin oranı, yüksek BKİ değerine sahip olmanın nedenleri ve bunun bireylerde oluşturduğu etkiler hakkında bilgi verilecektir.

2.2.1. BKİ

BKİ hesaplaması: Kişinin boyu ve kilosu arasındaki uyum hakkında kolaylıkla bilgi sahibi olunmasını sağlayan genel olarak güvenilir sonuçların elde edildiği bir yöntemdir. BKİ değeri hesaplanırken kişinin kilogram (kg) cinsinden kilosu boyunun metre (m) cinsinden karesine bölünür ($BKİ=kg/m^2$). Ancak etnik köken, yaş, cinsiyet, vücudun kas oranı gibi sebeplerden dolayı BKİ sonuçları kesinlik oluşturmamakta, ilave yöntemlerin kullanılması gerekebilmektedir. Daha net sonuçların alınması için; deri kıvrım kalınlığı, bel kalça oranı kullanılabilmektedir (Kaya, 2019). BKİ 30 ve daha üzerinde olan kişiler obezite rahatsızlığı olan birey olarak, 30 ile 25 arasında olanlar ise fazla kilolu olarak tanımlanmaktadır (Yıldız ve Ertekin, 2019). Ancak gelişme döneminde BKİ değerleri yetişkinlerdeki gibi değil her yaş grubuna ve cinsiyete göre değişen persentil değerlerine göre değerlendirilir (Dönmez, 2021). Yetişkin bireylerin BKİ değerlerine göre sınıflandırmaları Tablo 2.1'de gösterilmiştir. Tabloda da görüldüğü gibi BKİ değerinin 25 ve üzeri olması yüksek BKİ olarak değerlendirilmektedir.

Tablo 2.1. *BKİ'ne yetişkin bireylerin durumları* (Yıldız ve Ertekin, 2019).

BKİ (kg/m ²)	Derecelendirme
<18,5	Zayıf
18,5-24,9	Normal
25,0-29,9	Aşırı Kilolu
30,0-34,9	1.derece obez
35,0-39,9	2.derece obez
>40,0	3.derece obez (Morbid obez)

Ergenlik döneminde bulunan bireylerin BKİ çeşitli sebeplerden dolayı normal olarak kabul edilen BKİ sınırları dışına çıkabilmektedir. Bunun olması durumunda kişilerde bodurluk, gelişimsel gerilik ve fazla kilolu olma ve obeziteye eşlik eden duygusal ve psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018; WHO, 2021).

Literatürde, araştırmaların daha çok BKİ değerlerinin yüksek olması sonucu ortaya çıkan obezite üzerine yapıldığı ve düşük BKİ sonuçlarına yönelik çalışmaların daha az olduğu görülmüştür. Araştırmalarda yüksek BKİ değerlerinin ve sonucunda oluşan obezitenin giderek arttığı ve ciddi bir sağlık sorunu haline geldiği belirtilmektedir (Öztürk ve Aktürk, 2011; Satman ve T.GRUP, 2011; Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2014; WHO, 2021). Özellikle 2013 yılında yayınlanan ve ülkemiz genelini kapsayan araştırmada Türkiye’de kentsel bölgede yaşayan erkeklerin kırsaldakilere göre ve kırsal bölgedeki kadınların ise kentsel bölgedekilere göre BKİ açısından riskli değerlere sahip olma oranlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

2.2.2. Obezitenin tanımı ve belirlenmesi

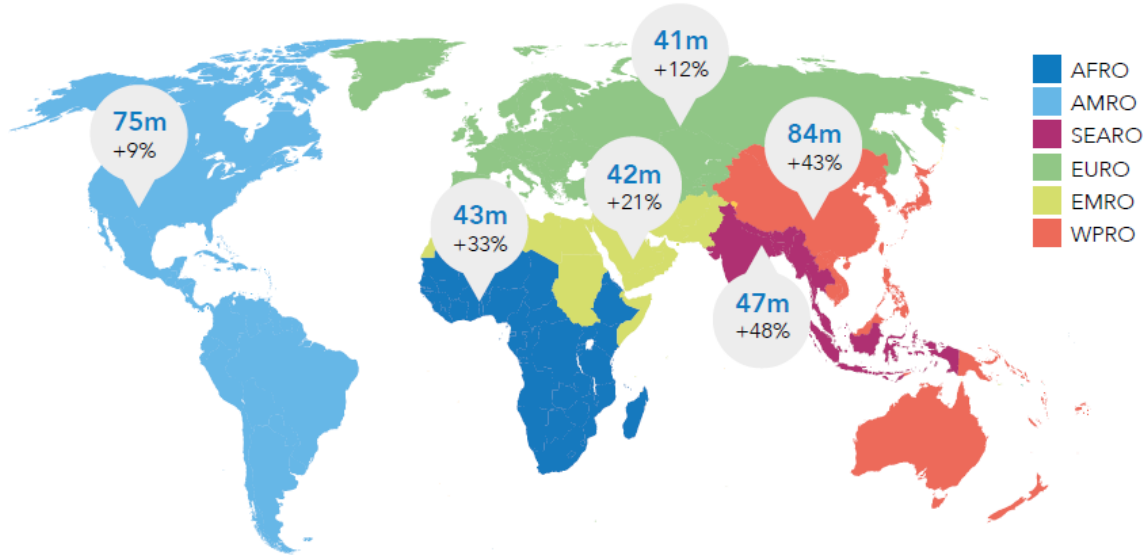
Kelimenin kökü olarak Latince “obeus” kelimesinden gelmekte olup anlam olarak “iyi beslenmiş” anlamına gelen obezite, çağımızın günden güne artan bir problemidir. Obezite, alınan kalori miktarının kullanılan kalori miktarından fazla olması sonucu kişilerin yağ kütlelerinde artış sonucu ortaya çıkan bir hastalık durumudur (Kaya, 2019). Obezite rahatsızlığı olan bireylerde yaşam kalitesinde azalma, normalden daha fazla aktivite kısıtlaması ve artan mesleki işlev bozukluğu seviyeleri görülür, bu da önemli derecede bedensel verimlilik kaybına neden olmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014). Obezitenin gelişimine neden olan beslenme ve fiziksel aktivite kalıpları konusunda artan farkındalıklara rağmen etkili tedaviler sınırlıdır ve bu da ergenler de dâhil olmak üzere risk altındaki popülasyonlarda obeziteyi önleme stratejilerine odaklanmayı gerekli hale getirmektedir (Korczak vd., 2013).

Obezitenin belirlenmesinde çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemleri iki ana başlık altında sınıflandırmamız gerekirse direkt ölçümler ve indirekt ölçümler şeklinde sınıflandırabiliriz (Aslan, 2020). Yöntemlerden hem ulaşılabilirlik hem de maliyet yönünden en uygun olanı bir indirekt ölçüm olan BKİ hesaplamasıdır.

Daha net sonuçların alınması için çeşitli yöntemler kullanılabilir. Bunlardan bazıları deri kıvrım kalınlığının, bel kalça oranının ölçülmesidir. (Kaya, 2019). Aynı zamanda manyetik rezonans görüntüleme (MRG), Bilgisayarlı tomografi (BT), biyoelektriksel impedans gibi çeşitli klinik yöntemler de kullanılabilir. Ancak bu yöntemler uygulamada pratik olmadıkları için çok kullanılmamaktadır (Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2019).

2.2.3. Yüksek BKİ'ne sahip bireylerin oranı

Obezitenin dünyada ve ülkemizde hızlı bir artış gösterdiği bilinmektedir. Dünya genelinde araştırmalar yapan DSÖ verilerine göre 1975 yılından günümüze kadar obezite rahatsızlığı olan kişilerin oranı 3 kat artmıştır. 2016'da 18 yaş ve üzeri 1,9 milyardan fazla kişinin fazla kilolu olduğu ve bunların 650 milyondan fazlasında ise obezite rahatsızlığı olduğu belirtilmektedir. Dünya nüfusu ile oranlamak gerekirse nüfusun %39'u fazla kilolu ve bunların da %13'ünün obeziteye sahip kişiler olduğu bilinmektedir (WHO, 2018). Obezite sadece yetişkinlerde değil çocuk ve gençlerde de yoğunluğunu arttırmaktadır. 2019'da 5 yaş altı çocukların 38 milyon ve 5-19 yaş aralığında ki 340 milyondan fazla çocuk ve gencin de aşırı kilolu ya da obeziteye sahip olduğu belirtilmiştir (WHO, 2021). DSÖ'nün 2018 yılında yayımlanmış olduğu "Çocukluk Çağı Obezitesine Karşı Harekete Geç" adlı çalışmasında 6 yıl içerisinde dünyanın çeşitli bölgelerinde ki obez veya fazla kilolu 5-19 yaş aralığındaki çocukların sayılarındaki ciddi yükseliş aşağıdaki Şekil 2.1'de görülmektedir.



Şekil 2.1. DSÖ bölgelerinde, 2016'da fazla kilolu veya obez 5-19 yaş arası çocuk sayısı 2010 yılı karşılaştırılması (Kaynak: WHO, 2018).

Harita incelendiğinde en yüksek artışın %48 ile Hindistan ve çevresinde sonrasında ise %43 ile Çin ve Avusturalya bölgelerinde olduğu görülmektedir. En az artışın ise Amerika Kıtasında olduğu ise dikkat çekmektedir. Türkiye deki durum da dünya ile paralel bir süreç izlemekte ve artışın %12 civarlarında olduğu görülmektedir.

Erken yaştaki obezite oranlarını inceleyen araştırmalara baktığımızda bu araştırmalarda yüksek BKİ değerlerinin önemli bir risk faktörü olduğu görülmektedir. Örneğin Bursa ilinde yapılan çalışmada obezite oranı kızlarda %9,1 erkeklerde %8,4 (Akış vd., 2003) ve Kayseri ilinde yapılan araştırmada ise kızlarda %17,5 erkeklerde %20,3 olarak belirlenmiştir. Yukarıdaki tablonun aksine erken yaşlardaki bireylerde cinsiyet ile obezite arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Öztürk ve Aktürk, 2011). Aydın ilinde lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da benzer bir sonuç elde edilmiş, genel olarak %12,3 oranında fazla kilolu ve obezitesi olan bireylerin olduğu ve cinsiyete göre anlamlı bir farkın bulunmadığı belirlenmiştir (Uzun, 2014). Ancak bu durumun aksini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. İstanbul ilinde ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada BKİ yönünden kız öğrencilerin %20, erkek öğrencilerin ise %7'sinin obezite sınırı içerisinde bulundukları belirlenmiştir (Aksoy, 2015).

Literatürde Türkiye geneli yapılan araştırmaların daha çok 18-20 yaş üzeri bireylerle yapıldığı, çocuk ve ergenler üzerinde araştırmaların yetersiz olduğu görülmektedir. DSÖ çocukluk çağı bireyler üzerinde yürütmüş olduğu çalışmaya Türkiye 2013 yılında 3. Aşamada katılmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi ve T.C. Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile yapılan “Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR) 2013” araştırma sonuçları obezite ve fazla kilolu olmanın çocuklar için de risk oluşturduğunu göstermektedir. Bu araştırma sonucuna göre Türkiye’de 6-9 yaş grubu bireylerin %8,3 ü şişman yani obezitesi olan, %14,2’si ise fazla kilolu olarak belirlenmiştir. Çocukların durumları bölgelere göre incelendiğinde %32,2 ile Doğu Karadeniz bölgesinin ilk, %13,3 ile Orta Doğu Anadolu’nun son sırada yer aldığı görülmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2017). Türkiye’de Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü’nün desteği ile Hacettepe Üniversitesi öncülüğünde yapılan başka bir araştırma sonucuna göre 6-18 yaş grubunda ki bireylerin çocukluk dönemi araştırması değerlerine yakın değerler elde edilmiştir. Bu araştırmada öğrencilerin %8,2’si obeziteye sahip, %14,3’ü hafif şişman olduğu görülmüştür. Bu yaş grubunda şişmanlığın %9,8 ile en yoğun olduğu yaş grubu ise ergenlik döneminde bulunan ve ortaokul eğitiminin sonunda ya da lise eğitimin başında yer alan 12-14 yaş grubudur (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2014).

Her iki araştırmada çıkan yüksek oranlar “Beslenme Dostu Okul Sertifikası (BDOS)” projesinin başlamasını sağlamıştır. Bu proje ile amaçlanan okulların öğrencilerin sadece akademik gelişimine değil fiziksel ve biyolojik gelişim alanlarını da sağlıklı bir şekilde geliştirmesini sağlamaktır (Baki, 2020).

2020-2021 yılları arasında yaşanan pandemi neticesinde tüm okulların uzaktan eğitime geçmesi ve 2023 şubat depremi sonrasında üniversitelerin tekrar uzaktan eğitime geçmesi bunlara ek masa başında ve evlerde hareketsiz geçen zamanların artmasından dolayı bu oranların önümüzdeki yıllarda çok daha yüksek seviyelere ulaşabileceği düşünülmektedir. Bu duruma yönelik önleyici çalışmalar yapılmaya çalışılsa da çeşitli sınırlılıklardan dolayı yetersiz kalabilme ihtimali oluşmaktadır.

2.2.4. Yüksek BKİ değerine sahip olmanın nedenleri

BKİ bireylerin boy ve kiloları arasındaki uyumu tespit etmede kullanılan en hızlı yöntemlerden biridir. BKİ değerini hesaplamak için kullanılan boy uzunluğu ergenlik dönemi ile beraber artış gösterirken belli bir yaştan sonra değişiklik göstermemektedir (Akçan Parlaz vd., 2016). Ancak bireylerin kilo değerleri aylık hatta bazen haftalık artış ya da azalış gösterebilmekte bu nedenle BKİ değerini değiştirebilmektedir. Bu bölümde bundan dolayı bireylerin boy uzunluklarından ziyade kilo değerlerinin yüksek olmasının nedenleri üzerinde durulacaktır. Bu nedenler başlıklar halinde sunulmuştur.

2.2.4.1. Genetik

Normalden fazla kilolu olmanın mevcut bilinen nedenleri arasında ilk olarak genetik özellikler gelmektedir. Genom araştırmalarında 5 aday gendeki 4 varyantın bireylerde fazla kilolu olma ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda elde edilen başarılar sınırlı ve ilerleme yavaş olsa da bireylerin kilo alımlarının otozomal genlerle ilişkili olduğunu ve kalıtımla anne babadan aktarılabilirdiği görülmüştür (Loos, 2009). Bazı kişilerin vücutları diğer bireylere göre daha fazla yağ depolamaya yatkınlık gösterebilmekte bu da bireylerin vücutlarında yağ miktarının artmasına ve artan yağ miktarı da obeziteye neden olmaktadır (Öncü, 2009). Öncü (2009) yapmış olduğu araştırmada BKİ yüksek bireylerin %85,7 sinin ailesindeki diğer bireylerin de yüksek BKİ değerine sahip olduğunu belirlemiştir. Araştırmasını 27 kişilik küçük bir grup üzerinde yapmış olmasından dolayı bu oranın genellenebilirliğinin istatistiki olarak anlamlı

olmadığını, ancak genetik faktörlerin bireylerin BKİ değerleri ile ilişkili olabileceğini gösterdiğini belirtilmiştir.

Yine genetik yatkınlıkla ortaya çıkabilen hipotiroidi yani tiroid bezinin az salgı üretmesi sonucunda bireylerin metabolizması yavaşlayabilmekte ve yağ yakımı azalarak BKİ değerleri artabilmektedir (Keller, 2003). Ancak literatürde yüksek BKİ değerlerinin tek nedeninin genetik olmadığı görülmüştür.

2.2.4.2. Kişilik Özelliği

Kişilik özelliklerinin de bireylerin BKİ değerlerini yükseltebileceği düşünülmektedir (Kıcalı, 2015). Özellikle dürtüsellikleri yüksek ve dürtülerini kontrol etmede başarılı olamayan bireyler, anlık kararlarla besin tüketimini arttırabilmekte ya da fazla kilolarını vermek için uyguladıkları yöntemleri sürdürmeyebilmektedir (Sarısoy vd., 2013). Bu kişiler uzun süre devam ettirildiğinde kendilerine yararlı olan sağlıklı beslenme yerine anlık mutluluk veren ve ulaşılması daha kolay olan sağlıksız beslenmeyi ve özellikle şekerli gıda tüketimlerini dürtülerine yenilerek tercih edebilmektedir (Kıcalı, 2015). Bu durumun onların BKİ değerlerinin yükselmesine neden olabileceği belirtilmiştir (Sarısoy vd., 2013). Kıcalı (2015) yapmış olduğu araştırmasında Eysenck kişilik envanteri sonuçları ile yeme bağımlılığı arasında ilişkiyi incelemiş ve “psikotizm, nörotizm ve yalan ölçütleri ile yeme bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki belirlemiştir.

2.2.4.3. Yaş

Yaş da bireylerin BKİ değerlerinin yükselmesinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır (Pınar 2002). Bireylerin yaşları ile fazla kilolu olma durumlarına bakıldığında yaşla beraber genel olarak BKİ değerleri artmaktadır (Akış vd., 2003; Pınar 2002; Küçük vd., 2018). Ancak 12-13 yaş grubunun, ergenlikle beraber boy artışının gerçekleşmesi nedeniyle diğer yaş gruplarından ayrıştığı belirlenmiştir. (Akış vd., 2003; Fabian ve Thompson, 1989). Ergenlik döneminin sonlanması ile normal koşullar altında bireylerin boy uzaması durur. Yetişkinlik döneminin sonlarına doğru metabolizmanın da yavaşlaması ile bireylerin vücutları daha fazla yağ depolamaya ve alınan kalorileri harcayamamaya başlar. Bu durum yaşın BKİ değerlerini etkilemesine neden olmaktadır (Küçük vd., 2018). Hem erkekler hem de kadınlar için istenmeyen kilo alımlarının en fazla yaşandığı yaş aralığı 25-34 olarak belirtilmiştir (Cüceloğlu, 2011).

2.2.4.4. Çocukluk çağı yaşantıları

Şemalar çocukluk çağı yaşantıları ile oluşmaya başlayan ve giderek karmaşıkleşan; hayatın ilerleyen dönemlerinde ise değişimlere karşı dirençli olan düşünce kalıplarıdır (Young vd., 2009). Çocukluk çağında yaşanacak olumsuz yaşantıların olumsuz şemaların oluşmasına neden olacağı ve oluşan olumsuz şemalardan dolayı bireylerde; Kaçma-kaçınma, teslim olma ya da aşırı telafi olmak üzere 3 tür baş etme davranışı ortaya çıkmaktadır. Kaçma-kaçınma baş etme davranışını gösteren kişiler, problemlerle yüzleşmek istemezler. Yüzleşmekten kaçındıkları içinde bu kişilerde aşırı alkol kullanımı ve madde kullanımı, cinsel birliktelikte seçici olmama ve aşırı yemek yeme davranışı oluşabilmektedir (Young vd., 2009). Aşırı yemek yeme davranışı da bireylerde obizete riskini arttırmaktadır (Kıcalı, 2015). Yapılan araştırmalar da bunu desteklemektedir.

Yavuzer (2013), anne-babanın çocuğuna karşı sergilemiş oldukları olumlu davranışların çocuğun büyüme ve gelişmesinde olumlu etkiye sahip olduğunu ancak anne-babası tarafından sevgi ve ilgiden mahrum bırakılan çocuklarda da bu duruma bağlı olarak çeşitli psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkların görülebileceğini belirtmiştir. Farklı aile kültürüne sahip bir çocuk popülasyonunda boylamsal olarak yapılan bir araştırmada ihmal edilen ve ilgilenilmeyen çocuklarda gençlik çağı obezite riskinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada tek çocuk olma, aşırı ilgi, aşırı koruyucu davranış gibi ailesel özelliklerin genç yetişkinlikteki obezite riski ile anlamlı bir ilişkisi tespit edilmemiştir (Lissau ve Srensen, 1994).

2.2.4.5. Sosyoekonomik durum

Sosyoekonomik durumun doğrudan etkilemese de dolaylı olarak BKİ'yi etkileyebileceği belirtilmektedir (Ata vd., 2014). Ailelerin çocuklarına harcamaları için normalin üzerinde verdikleri harçlıklar çocukları hazır gıda (fast-food), kola, abur cubur, cips gibi sağlıksız besinlere yönlendirebilmekte ve onların hatalı beslenme alışkanlığı edinmesine neden olabilmektedir (Öztürk ve Aktürk, 2011). Bu hatalı beslenme davranışı bazen fizyolojik değil psikolojik yeme şeklinde de görülmektedir. Fizyolojik beslenme de birey tokluk hissi ile yemek yeme davranışını bırakır. Ancak psikolojik yeme davranışında böyle bir durum bulunmamakta birey tok olsa dahi yeme davranışına devam edebilmektedir (Ata vd., 2014).

2.2.4.6. Duygusal durum

Alay edilmeye maruz kalmış kadınlar ile yapılan bir çalışmada bu kadınlarda kendi bedenlerini algılayış biçimlerinin olumsuz olduğu, bel, kalça gibi vücut bölümlerinin fazla kilolu olduğuna yönelik düşüncelerin oluşabildiği belirtilmiştir (Karagöl, 2009). Bu durumun kadınlarda yeme bozuklukları ve dolayısıyla BKİ değerlerinin yükselmesine neden olabileceği ifade edilmiştir (Özcan vd., 2013). Yapılan bazı araştırmalarda özellikle kadın bireylerde şimdiki depresyon düzeyi ile yeme davranışlarında bozukluk ve fazla kilolu olma durumlarının pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiş ancak ömür boyu depresyon ile obezite ve fazla kilolu olma arasında bir ilişki bulunmamıştır (Fabian ve Thompson, 1989; Karagöl, 2009; Kaya, 2019).

2.2.4.7. Fiziksel aktivite düzeyi

Bireylerin kilo artışının bir diğer nedeni alınan kalorinin yakılan kaloriden fazla olmasıdır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Bireylerin almış oldukları kaloriyi yakamamalarının sebeplerinden biri de hareketsiz yaşamdır. Bu durum 2010 yılında yapıp 2014 yılında yayımlanan raporun verileri ile de uygunluk göstermektedir. Rapora göre toplumumuzun sadece %25'i yeterli fiziksel aktiviteye sahipken %75'i çeşitli sebeplerden dolayı yeterli fiziksel aktivitede bulunamamaktadır. Yetersiz fiziksel aktivite yapan bireylerin 15-19 yaş grubunda oranla daha fazla olduğu da rapor edilen verilerden biridir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Ancak Tekce (2020), Van kent merkezinde eğitim gören ortaokul öğrencilerinin BKİ ve fiziksel aktivite yapma durumlarını incelemiş ve yüksek BKİ ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Yine Akdeniz Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada BKİ değeri yüksek kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu ancak bu ilişkinin istatistiki olarak anlamlı seviyede olmadığı belirlenmiştir (Erdoğan vd., 2011). Her iki araştırmada da fiziksel aktivitenin tek başına etkili olamayacağı ve çeşitli diğer değişkenlerle de incelenmesi gerektiği belirtilmiştir (Erdoğan vd., 2011; Tekce, 2020).

2.2.5. Yüksek BKİ değerine sahip olmanın kişiler üzerindeki etkileri

BKİ değerinin 30 ve üzeri olması bireylerde birçok olumsuz fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Bu kişilerde kardiyometabolik hastalıkların görülme riski normal BKİ'ne sahip bireylere göre daha fazladır. Aynı zamanda insülin direnci, hipertansiyon (HT), Metabolik Sendrom ve prediyabet gibi birçok hastalıkta bu bireylerde

görölme riskini arttırmakta ve obeziteye eşlik etmektedir (Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2019).

Obeziteye eşlik eden fizyolojik rahatsızlıkların yanı sıra psikolojik rahatsızlıklar da bulunmaktadır. Fazla kilolu ve obezitesi olan bireylerin zamanla kendilerine karşı bakış açıları değişmekte ve benlik saygıları azalabilmektedir (Yıldırım Baş vd., 2016). Bedenlerini beğenmeyen veya farklı algılayan bu kişiler başkalarının da kendilerini beğenmediğini düşünebilmekte bundan dolayı toplumdan uzaklaşabilmektedir (Hamurcu, 2014). Benlik saygısının azalması, bireyi rahatsızlıklara karşı daha duyarlı hale getirebilmektedir (Erarslan, 2014). Bu durum onların kaygı (anksiyete), üzüntü, öfke gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşamalarına neden olmakta ve bu duyguların da etkisiyle yeme alışkanlıkları iyice bozulan bireyler daha fazla ve dengesiz yemek yeme davranışı geliştirerek kilolarının artışına neden olabilmektedir (Kaya, 2019). Zamanla toplumdan kendilerini soyutlamaya başlayan bu kişiler daha az insanlarla iletişim kurmakta ve zorunlu olmadıkça da sosyalleşmekten kaçınabilmektedirler. Bu durumdan kaynaklı olarak fiziksel aktivite miktar ve süreleri azalabilmektedir. Fiziksel aktivite azalışı alınan kalorilerin yakılamamasına ve kilo artışına neden olabilmektedir (Işık vd., 2015). Bu süreç bir döngü haline gelebilmekte ve ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getirebilmektedir (Kaya, 2019).

Kısaca BKİ normalin üstünde olan bireyler için risk durumları; BKİ normal bireylere göre daha fazladır. Bu araştırmalar ışığında dikkat çeken en önemli noktalardan biri ergenlik çağındaki bireylerin yüksek risk altında olduğudur (Derman, 2008). Ergenlik dönemindeki bireyler hem vücutlarındaki değişimlere hem de psikolojik değişimlere uyum sağlamaya çalışırken depresyonla ve yüksek BKİ dolayısı ile obezite tehlikesi ile karşı karşıya gelmektedir. Öyle ki bu döneminde bireylerin ağırlıkları hızlı bir artış sergileyebilmekte ve bireylerde mevcut olabilen “zayıf olmalıyım” algısından dolayı artan kilolar onları olumsuz etkilemektedir (Akçan Parlaz vd., 2016; Derman, 2008). Bundan dolayı bazıları tehlikeli kilo verme yöntemlerini kullanabilmekte ya da sağlıksız kilo alım davranışlarını gösterebilmektedir (Yıldırım Baş vd., 2016).

2.3. Beden Algısı

Beden algısı, kendi bakış açımızla bedenimizin ve beden parçalarımızın nasıl olduğuna yönelik düşüncelerimizi ifade eder (Croll, 2005; Ogden ve Evans, 1996, akt: Hamurcu, 2014). Beden algısı çok boyutlu bir kavramdır. Kişilerin psikolojik, biyolojik, kültürel özelliklerinin toplamının bir sonucu olarak ortaya çıkar ve çeşitli durumlardan

etkilenir (Ata vd., 2014). Schilder (2013) beden algısını “kendi bedenimizin zihnimizde oluşturduğu resim” olarak tanımlamaktadır. Yani beden algısı aynadaki gördüğümüz görüntü değil bir sanatçı gibi zihnimizde oluşturduğumuz eserimizdir.

Kültürel olarak baktığımızda birçok toplumun güzellik algısı arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bu da kültürün beden algısı üzerinde etkisi olabileceğini göstermektedir. Örneğin batı toplumlarında kadınlar için ideal daha doğrusu istenen, çekici olarak nitelendirilen vücut tipi yıllara göre bile değişmektedir; 1980’lerde zayıflık ön planda iken günümüzde inceliğin yanında düz karın, ince bel, uzun bacaklar ve daha kıvrımlı bir vücut tipi ideal olarak görülmektedir. Tabi hızlı değişim özellikle genç yaştaki bireyler üzerinde bu algıların dışında yeni güzellik ve estetik algıların oluşmasına neden olabilmektedir (Kazığa vd., 2021). Asya’da özellikle de Kore toplumunda ise Batı toplumlarının aksine vücuttan ziyade yüze ve tene daha fazla önem verildiği görülmektedir. Bu nedenle küçük yüz, v şeklinde çene yapısı, soluk ten ve iri göz yapısı Koreliler için önemli güzellik ölçütleridir. Hatta bu nedenle plastik cerrahi işlemlerinin nüfusa oranla en yoğun yapıldığı ülkelerin başında Kore gelmektedir (Matuszak, 2022).

Norris (1984), beden algısının sadece görsel olarak elde edilen deneyimlerin bir sonucu olmadığını ve bireylerin duygusal durumlarından etkilendiğini belirtmiştir. Buna ek olarak beden algısını bireylerin öz farkındalıklarının ayrılmaz bir parçası şeklinde ifade eden Norris; bundan dolayı bireylerin beden algılarının onların kişilik sorunları ve dürtüleri ile de bağlantılı olduğunu belirtmiştir (Norris, 1984).

Schilder (2013) beden algısının 3 boyuttan oluştuğunu ve bunların; sosyal, fizyolojik ve psikolojik boyut olduğunu belirtmiştir. Bu boyutların toplamı kişinin zihninde bir beden şemasının oluşmasını sağlar ve bu şema çevreden alınan verilerle ve kişinin bu verileri işleyişi ile zamanla gelişir.

Beden algısı çocukluk döneminde oluşmaya başlar ve çeşitli yaşantılarla beraber sürekli değişim göstererek zamanla daha istikrarlı bir hal alır (Schilder, 2013). İlk çocukluk (oyun) döneminde fiziksel beden imajının ilk oluşumları sağlanır. Bu dönemin başlarında çocukta motor becerilerin gelişmesi ile çocuk çevreyi ve bedenini daha iyi keşfeder. Bu keşiflerde bedenini kontrol etmede güçlük yaşayan çocuklar kendilerini yetersiz hissedebilmektedir (Polat, 2007). Sonraki dönemde cinsiyetlere ait özellikler anne ve baba örnek alınarak belirlenir ve bu dönemde çocuklar anne ve babalarını taklit etme eğilimindedirler. Bu sayede çocuklar nasıl bir birey olmak istediklerini fark etmeye başlar ve beden algısı belirginleşir (Hamurcu, 2014; Cüceloğlu, 2011).

Ergenlik dönemi, hızlı değişimler yaşandığı ve yetişkin bedenine sahip olunmaya başlandığı için beden imajının en fazla değişim gösterdiği dönem olmaktadır. Genç yetişkinlik döneminde ise beden algısı ve bedenin fonksiyonlarına ilişkin duygular gelişmeye devam eder (Hamurcu, 2014). Bu dönem aynı zamanda Erikson'un "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" olarak isimlendirdiği bir dönemdir. Bu dönemde bireyler bedenleri ve bedenlerinin fonksiyonlarına karşı daha kabullenici ancak bedenlerine ve dış görünüşlerine karşı daha ilgilidirler. Çünkü dış görünüşleri sosyal çevre ve yakın ilişkilerde bireyler için çok daha önemli bir unsur durumundadır (Erikson, 2014).

Ancak beden algısının her zaman bireyler tarafından olumlu algılanmadığı araştırmalarda görülmüştür. Bireylerin beden algıları olumludan olumsuzla doğru çeşitli şekillerde algılanabilir ve bu algı neticesinde kişilerde çeşitli davranışlar görülebilmektedir (Ata vd., 2014). Örneğin bireylerin beden algıları onların atılganlık düzeyini etkileyebilmektedir (Abakay vd., 2017).

Duygusal yeme davranışı stres anında bireyin besin tüketerek rahatlama durumu (Ünal, 2018). Beden algısı olumsuz bireyler stres yaratan bu durumla başa çıkabilmek için duygusal yeme davranışı gösterebilmekte, bu da onların beden algılarının daha da olumsuzla doğru gitmesine neden olabilmektedir (Ata vd., 2014). Duygusal yeme bozukluğuna benzer bir şekilde bazı bireylerde "düşünce şekil kaynaşması (thought-shape fusion)" olarak da ifade edilebilen bilişsel çarpıtmalar bulunabilir. Bu çarpıtmaya sahip kişiler bedenlerinin durumunu düşünmekte ve yediklerini kontrol etmektedir. Birçok kişinin zaman zaman yaptığı bir durum olsa da bu kişilerin normal bireylerden farkı bunu sürekli yapmaları ve en ufak beklenmedik durumda bunu abartılı bir şekilde tepki vermeleridir. Örneğin sadece birkaç gün egzersiz yapamadıklarında kendilerinin irileştiğini, vücutlarının çirkinleştiğini ve bunu telafi etmelerin çok zor olduğunu düşünebilirler. Bundan dolayı bu kişilerin beden algıları çok değişken olabilmekte ve onları psikolojik olarak normalden fazla etkileyebilmektedir (Shafran ve Robinson, 2004).

2.3.2. Beden algısı ve BKİ

Bireyler için gerçekten ziyade bu gerçeklerin nasıl algılandığı da önemlidir. Bu durum BKİ ve beden algısı için de geçerlidir. BKİ, literatürde beden algısı ile ilişkili bir kavram olarak gösterilmekte ve BKİ arttıkça bireylerde beden memnuniyetsizliğinin arttığı belirtilmektedir (Okumuşoğlu, 2017). Ancak beden algısının sadece bireylerin BKİ ile ilişkili olduğunu düşünmek yanlış olacaktır. BKİ beden algısının çok kaba bir ölçüsü

olarak düşünülebilir (Norris, 1984). Çünkü beden algısı bireylerin tüm vücut parçalarını çeşitli etkiler neticesinde algılayışını ve kendine göre yorumlamasını ifade eder (Schilder, 2013). Buna karşın BKİ kolayca saptanabilen ve nesnel bir değerdir ve bireylerin beden algıları üzerinde yoğun bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Norris, 1984).

Ancak yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin BKİ değerlerini gerçekte olduğundan farklı algılayabildikleri görülmüştür. Avcı (2021), 18-22 yaş grubundaki bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında araştırmaya katılan 424 katılımcıdan 267 sinin BKİ'ye göre doğru bir BKİ algısına sahip olduğunu 157 sinin yanlış değerlendirmede bulunduklarını belirtmiştir. Bu kişilerin 58'i normal ya da zayıf olmalarına rağmen kendilerini fazla kilolu ve şişman olarak belirtmiştir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin %60'ı BKİ değerlerine göre normal kilo aralığında olmalarına rağmen öğrencilerden %36,6'sı kendilerini normal kiloda olarak değerlendirmiştir. Cinsiyete göre bakıldığında normal kiloda olan erkek öğrencilerin %88,7'si kendilerini normal olarak değerlendirirken kız öğrencilerde bu oran çok daha düşüktür (Tural Büyük ve Özdemir, 2018). Her iki araştırmada da BKİ değerleri yüksek bireylerin genel olarak kendilerini normal kiloda görmeye daha yatkın olduğu belirtilmiştir (Abakay vd., 2017; Tural Büyük ve Özdemir, 2018).

Boğaz ve diğerleri (2019), BKİ yüksek bireyler üzerinde yapmış oldukları araştırmada fazla kilolu bireylerin %29'unun kendilerini fazla kilolu olarak gördüklerini kalan diğer %71'nin ise BKİ değerlerini normal olarak gördüklerini belirtmiştir. Yapılan başka bir araştırmada da benzer bir sonuç elde edilmiş ve BKİ yüksek bireylerin sadece %54,9'unun kendilerini fazla kilolu olarak gördüğü belirlenmiştir (Ata vd., 2014). Yani bazı bireylerin BKİ değerlendirmeleri gerçek BKİ'lerini yansıtmamaktadır.

2.3.3. Ergenlik döneminde BKİ ve beden algısı

Kişilerde ergenlik dönemi ile birlikte çevreden daha fazla etkilenme başlamaktadır. Bu nedenle sosyal çevresinde kabul görmek isteyen kişinin kendi dış görünüşüne yönelebileceği ve dış görünüşün olumlu ya da olumsuz şekilde kişiyi etkileyebileceği düşünülmektedir (Şen Celasin ve Sevinç Akın, 2022). Çünkü ergenlik dönemindeki bireylerin önemli gelişim aşamalarından biri, meydana gelen fiziksel görünüş değişikliklerini kabullenmeleridir. Bu dönemde bireylerin bedenleri üzerindeki farkındalıkları çocukluk dönemine göre daha fazla olmakta ve ikili ilişkiler ve akran ilişkilerinde dış görünüş daha önemli hale gelmektedir. Erkek bireylerde uzun boylu, güçlü

ya da sportif bir görünüşün olması; kızlarda ise zayıf olmak ya da içinde bulunduğu sosyal ortamda çekici olarak nitelendirilen bazı özelliklere sahip bir birey olmak sosyal yönden onları çok daha üstün hissettirecektir (Erwin, 2000; Öngören, 2015). Bu durumu destekleyen araştırmalar mevcuttur. Yapılan bir araştırmada ergenlerde spor yapmanın bireylerin benlik saygısını arttırdığı belirtilmektedir (Şen Celasin ve Sevinç Akın, 2022). Bu nedenle birçok ergende fiziksel görünüş önemli bir kaygı sebebi olabilmektedir. Bu, sadece BKİ fazla bireyler için değil normal kiloda olan bireyler için de geçerli bir durumdur. Çünkü görece kızlarda erkeklere göre daha fazla etkiye sahip olsa da her iki cinsiyetteki bireylerin bazıları için fiziksel görünüş kendilerine olan saygılarının önemli bir ögesi konumuna gelebilmekte ve bunu kaybetme durumu onları kaygılandırabilmektedir (Erwin, 2000).

Güney (2018), 15-18 yaş grubu bireylerinde sosyal kaygı ve beden algısının birbiri ile ilişkisinde kişilik özelliklerinin aracı etkisini araştırdığı çalışmasında beden algısı ve sosyal kaygı arasında ilişki olduğunu belirlemiştir. Beden algıları olumsuz bireyler sosyal ortamlara katılmada, ilişki kurmada ve ilişkileri devam ettirmede zorlanabilmektedir. Yine beden algısı olumlu olan kişiler ise sosyal kaygıyı daha az yaşamakta ve yeni deneyimlere daha açık olmaktadır (Güney, 2018). Bu durum Adlerci bakış açısı ile de uyumludur. Adler bireylerde kişilik gelişimini etkileyen en önemli olgunun “güç arayışı” olduğunu ve onu “toplumsal duygunun” takip ettiğini belirtmiştir. Ergenlik dönemi bireylerinde bedenleri ve bazı davranışları onların gizli hedefleri durumunda olan üstünlük hedefine ulaşmalarını sağlayan önemli bir araç konumundadır. Kendisine sosyal çevresinde statü sağlayacak bedensel özelliklere ya da dış görünüşe sahip olmak ergeni aşağılık kompleksinden uzaklaştırır ve kendisini değerli hissettirir (Adler, 2004).

Ergenlik dönemindeki bazı bireylerde bedensel özelliklerini kontrol etme ve istedik şekle getirme çabaları yüksektir. Hatta bu kişilerde sağlıklı kilo kontrol yöntemleri ve yanlış yeme alışkanlıklarının olduğu görülmektedir (Özmen vd., 2007). Ergenlik dönemi bireylerinin BKİ skorları normal sınırlar içerisinde olsa dahi beden algıları düşük olabilir ve kilo verme yöntemlerini sıklıkla kullanabilirler. Hatta bu durum onlarda duygusal ve psikolojik problemlere neden olmaktadır (Croll, 2005; Fabian ve Thompson, 1989; Özmen vd., 2007). Duygusal yönden problem yaşayan bu ergenler anoreksik bireyler gibi kilolarını abartabilmektedirler (Norris, 1984). Norris (1984) yapmış olduğu çalışmada bu kişilerin ayna yüzleştirmesinden sonra da tahminlerini ve algılarını değiştirmede anoreksik

bireyler kadar başarılı olamadıklarını ve beden algılarını değiştirme konusunda bağımsızlık gösterdiklerini belirtmiştir.

Ergenlik döneminde yüksek BKİ, kişilerde beden algısı ve benlik saygısını olumsuz etkilerken zamanla bireylerin kendilerine yönelik beden algılarının gerçekten uzaklaşması ya da benlik saygısını etkileyen diğer etmenlerin daha baskın hale gelmesi ile yetişkinlik dönemlerinde psikolojik etkileri azalabilmektedir. Bu duruma rağmen yüksek BKİ değerleri yetişkinlik döneminde de bireylerin beden algısını olumsuz etkilemeye devam edebilmektedir (Okumuşoğlu, 2017). Zamanla değişen bu beden algısı obezitenin toplumda sinsi bir şekilde artarak devam etmesinde bir etken olabileceği düşünülmektedir. Beden algısının özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde olduğu gibi abartılı değerlendirilmesi ya da bazı yetişkinlerde olduğu gibi mevcut durumu reddedici olmaması gerektiği belirtilmektedir (Ata vd., 2014). Çünkü çeşitli şekillerde aşırı zayıflığın evrensel olarak gençlere şart koşulması onların normal BKİ değerlerine sahip olmalarına rağmen vücut memnuniyetsizliğini arttırabilmektedir. Bu durum onların beden imajı endişesi yaşamalarına; aynı zamanda BKİ'nin fazla olmasına rağmen normalleştirilmesi de kişilerin obezite ve beraberinde çeşitli sağlık problemleri ile karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır (Ata vd., 2014; Croll, 2005).

2.4. Depresyon

Bu bölümde depresyonun tarihçesi ve tanımı, nedenleri, oranı, hayata etkisi, ergenlerde depresyon ile depresyon ve obezitenin ilişkisi hakkında bilgi verilmiştir.

2.4.1. Depresyonun tarihçesi ve tanımı

Depresyonun genel tarihine baktığımızda ilk olarak melankoli olarak Hipokrat tarafından tanımlandığı görülmektedir. Ancak bu sadece bir tanımlamadan öteye geçmemiş sınırları ve nedenleri tam net belirtilmemiştir (Akiskal, 2000, akt.: Aslan, 2020). 1917 yılına gelindiğinde ise Freud melankoli ile depresyonu ayırmaya çalışarak “melankolik depresyon” adıyla depresyonu açıklamaya çalışmıştır. Freud bu eserinde kaybedilen kişiden sonra oluşan duygu durumunu incelemiş ve ortaya çıkan boşluk ve çaresizliği vefat eden kişiye yönlendirilmiş öfke olarak ele almıştır (Freud, 2019). 1960 yılları ise güvenilirlik ve geçerliliği yüksek ölçeklerin kullanılması ve genel halk sağlığı taramaları ile duygu durum rahatsızlıklarının tanı ve yaygınlıklarının belirlenmesinde dönüm noktası olmuştur. Bu süreç incelendiğinde depresyon 1970 yıllardan bu yana en sık rastlanan

rahatsızlıkların başında gelmektedir. Ayrıca bu süreçte genel olarak araştırmalarda depresyonun yetişkinliğe geçişle beraber artış gösterdiği ve orta yaşlardaki kişilerde ise en fazla yayılımı sergilediği görülmektedir. Türkiye’de depresyona yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde ilk araştırmaların 1960-1970 yılları arasında gerçekleştirildiği ancak geçerlilik ve güvenilirliği yüksek çalışmaların 1970li yıllardan sonra yapılmaya başlandığı görülmektedir (Kaya ve Kaya, 2007).

Günümüzde ise depresyon Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)’de 4. ana başlık altında incelenmekte ve 8 alt bozukluğa ayrılmaktadır. Bunlar aşağıda ki gibidir;

1. Yıkıcı Duygudurumu Düzenleyememe Bozukluğu
2. Yeğin (Majör) Depresyon Bozukluğu
3. Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi)
4. Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu
5. Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu
6. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu
7. Tanımlanmış Diğer Bir Depresyon Bozukluğu
8. Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu

Yukarıdaki depresyon bozukluklarının farklı nedenleri olmasına rağmen belirtiler benzerdir. Depresyon, kişilerde başlıca bedensel (isteksizlik, yorgunluk), zihinsel (Olumsuz düşünceler, hayal kırıklığı, dikkat dağınıklığı), davranışsal (azalan hareket, artan teknoloji kullanımı) ve ruhsal (umutsuzluk, kaygı) etkileri ile kendini gösteren ve çocukluk yıllarında fazla gözlenmezken ergenlikle beraber daha yaygın görünen ruhsal bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Cicchetti ve Toth, 1998; Çetin ve Arcagök, 2018; Günay vd., 2018; Tanrıverdi, 2017).

Depresyon türlerinin içerisindeki en şiddetlisi ve en çok odaklanan türü majör depresyondur. Majör depresyon sonucunda kişilerde alkol, madde kullanımı, intihar, tehlikeli ve hayatı umursamazca yapılan davranışlar görülmektedir (Lock, 2012). Majör depresyonun tanı kriterlerine baktığımızda ise kişiye tanı konulabilmesi için belirtilerden en az birinin “çökkün duygu durumu” ya da “kişinin ilgisini yitirmesi veya zevk alamaması” olması gerektiği görülmektedir. Bu iki belirtiyeye ek aşağıdaki belirtilerle bazılarının olması ve toplam 5 belirtinin son iki hafta boyunca günün büyük bir bölümünde görülmesi gerekmektedir. Bu belirtiler; uyku bozukluğu, kilo almak istemediği halde kilo alma ya da istemediği halde kilo verme, psikodevinimsel kışkırtma (ajitasyon), bitkinlik,

odaklanmakta güçlük ve yineleyici ölüm düşünceleri ya da kendini öldürme girişimleridir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Majör depresyon ergenlikle beraber bir artış gösterir. Bu dönem içinde ki bireylerden de tıbbi bir problem yaşamış ya da yaşamakta olan gençler diğerlerine göre daha fazla risk altındadır (Lock, 2012).

Birçok kişi zaman zaman kötü duygular hissedebilmekte, üzüntü, keder, kaygı yaşayabilmektedir. Ayrıca yapmaktan hoşlandığı ancak içinde o etkinliği yapma isteği bulamadığı anlar yaşayabilmektedir. Depresyonu bu yaşantılardan ayıran en önemli tanı kriteri bu duyguların normal durumlara göre daha yoğun yaşanarak bireylerin günlük hayatlarını fazlaca etkilemesi ve yaşam kalitesini düşürmesidir (Uluşahin, 2003). Bir depresyon türü olan distimi yukardaki duyguların zaman zaman değil bir süreklilik göstermesi ile ortaya çıkar. Bir yıldan uzun sürebilen distiminin majör depresyondan farkı; şiddeti ve süresidir. Majör depresyon distimiye göre daha şiddetli olsa da distimi de özellikle ergenlerde dikkat edilmesi gereken bir rahatsızlıktır. Çünkü ergenlik dönemi bireyleri duygularını konuşmak istemezler ve duygularını ailelerinden saklama eğilimindedirler. Bu nedenle distiminin teşhisi zorlaşmakta ve zamanla distimiye majör depresyonda eşlik etmeye başlayabilmektedir. Bu duruma ikili depresyon denmekte ve tedavisi daha zor olmaktadır (Lock, 2012).

2.4.2. Depresyonun nedenleri

Depresyonun nedenleri üzerine çeşitli araştırmalar yapılmış ve depresyona neden olan net bir etken bulunamamıştır. Depresyon ruhsal bir rahatsızlıktır. Birçok ruhsal rahatsızlıkta olduğu gibi tek bir nedenden dolayı ortaya çıkmamakta çeşitli nedenler bireylerde depresyonun gelişmesine olanak sağlamaktadır. Bunlardan bazıları; nörokimyasal süreçler (Kotan vd., 2009), bireylerin sahip oldukları genetik altyapı (Herken, 2002), hormonlar (Kotan vd., 2009), somatik rahatsızlıklar (Türkoğlu ve Ersöğütçü, 2022) ve psikososyal etkilere (Kim, 2003; Özdemir ve Tatar, 2019). Bu çalışmada depresyonun nedenleri bilişsel kurama ve psikososyal etkilere göre incelenecektir.

Depresyonun nasıl oluştuğuna baktığımızda en kapsamlı kuramsal çalışmaların Beck tarafından yapıldığı görülmektedir. Beck, şemalar olarak da ifade edilen ve bireylerin uyarınları işlemesini sağlayan bilişsel yapılarda oluşan çarpıtmanın kişilerin bilgiyi yanlış işlemesine ve bunun sonucunda da gerçek olmayan çıkarımlarda bulunabildiğini belirtmiştir (Beck vd., 1985). Depresyon, gerçek olmayan bu çıkarımlardan ya da bilişsel

yapıdaki bozukluklardan dolayı oluşur (Beck ve Weishaar, 1989). Aynı zamanda kişiler bu şemalara uyan ya da benzeyen başka yaşantılar yaşaması ile şemalar tekrar devreye girerek kişiyi yenileyen bir depresyon sürecine sokabilmektedir (Yavuzer vd., 2017). Depresyon rahatsızlığında birey mevcut bilişsel çarpıtmaların dışına çıkmaz, bundan dolayı da yaşantılarını sürekli olumsuz yorumlama davranışı içerisine girer. Bu durum depresyonun üçlü yapısının ortaya çıkmasına neden olur. Bu yapı; kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe karşı olan olumsuz bakış açısıdır. Kişiler mevcut problemlerin devam edeceğini ve asla onlardan kurtulamayacağı çıkarımını edinmeye başlaması ile depresyon puanları yükselir (Beck ve Weishaar, 1989). Yaşanılan bu sürecin gelişimsel olarak hassas bir dönemde bulunan ergenlerin ruhsal durumunu bozabileceği düşünülmektedir.

Oluşan bu şemalar temel inançlar ve ara inançlar olarak iki yapı altında incelenebilir. Bu inançlar neticesinde bireylerde otomatik düşünceler oluşmaktadır. Depresyonun oluşumunun bu yapılarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Beck vd., 1985). Şöyle ki bireyde mevcut olan olumsuz bir temel inanç ona paralel olumsuz ara inançların oluşmasına neden olur bu da bireylerin yaşantılarında ortaya çıkan her hangi bir olaya yönelik olumsuz otomatik düşüncelerin oluşmasına tetikler. Olumsuz otomatik düşünceler çoğu zaman bireyin farkında olmadığı, kendiliğinden ortaya çıkan, net bir cümleden ziyade parça parça fikir uçuşması şeklindeki düşüncelerdir. Olumsuz otomatik düşüncelerin yoğunluğu bireylerde depresyonun oluşumuna neden olur (Türkçapar, 2018).

Kişilerin yaşantıları algılama ve yorumlama tarzları onların duygu ve düşüncelerini şekillendirmektedir (Beck vd., 1985; Beck ve Weishaar, 1989). Ancak birçok kişinin savunduğunun aksine bilişler yani kişilerin düşünceleri depresyona veya başka herhangi bir psikopatolojik bozukluğa neden olmaz ancak bilişler bozukluğun içsel bir parçasıdır (Beck ve Weishaar, 1989). Kişiler hayati işlevlerini tehdit eden bir durum algıladıklarında psikolojik olarak sıkıntı yaşarlar. Bu sıkıntı kişilerin olayları algılamasını ve onları yorumlamasını katı ve ben merkezli bir şekilde olmasına neden olursa bilişsel süreçlerde bir bozulma meydana gelir. Bu da çarpık düşüncelere, dikkat dağınıklarına, kişinin kendi kendini iyileştirme becerilerinde azalmaya ve hafıza zayıflıklarına neden olabilir. Aynı zamanda bireylerde psikolojik uyumu sağlayan bilişlerin gerçekliğinin test edilmesi ve mevcut durumun küresel kavramsallaştırmalarla karşılaştırılarak iyileştirici bir rol oynaması zayıflayarak etkisiz hale gelebilir. Yani birey olayı gerçekçi değerlendiremez ve kendine göre yorumlar bu da onun olumsuz duygu durumunu destekler (Beck ve Weishaar, 1989). Kişilerin sağlık, sosyoekonomik durum, kardeş sayısı gibi kendileri ile

ilgili durumları algılayış biçimlerinin depresyonun yordayıcıları olabilmesi bu duruma örnek olarak verilebilir (Emiroğlu vd., 2011). Yaşantılardan ziyade yaşantıları algılayış biçiminin depresyona neden olabileceğine başka bir örnek de Josepho ve Plutchik'un (1994) yapmış oldukları araştırmadır. Bu araştırmada benzer yaşantıyı yaşayan ve benzer problemlerle karşılaşan kişilerin depresyon düzeyleri arasında ayrışma olduğunu ve bazı kişilerin olayları daha olumlu karşılayarak duygu durum bozukluğu göstermediklerini belirlemişlerdir.

Depresyonun oluşumu psikososyal açıdan değerlendirildiğinde çeşitli durumların depresyona neden olabildiği görülmektedir. Örneğin, kaygı depresyonla ilişkili olan bir duygu durumudur. Kaygı düzeyi artan kişilerin bu kaygıdan kaçmak ya da hissetmekte oldukları çaresizlik duygusunun yoğunluğundan dolayı depresyon puanlarının yükseldiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Özdemir ve Tatar, 2019). Demirer (2015) kadınlar ile yapmış olduğu araştırmasında çocukluk çağı travması yaşayan kadınların depresyon düzeylerinin çocukluk çağı travması yaşamayan kişilere oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırmada aynı zamanda duygusal ve fiziksel ihmal puanları arttıkça kişilerde depresyon puanlarının da arttığı belirlenmiştir. Öyle ki başka bir araştırmada intihar girişiminde bulunan depresyon hastaları ile intihar girişiminde bulunmayan depresyon ve sağlıklı üç grup karşılaştırılmış ve intihar girişiminde bulunan kişilerde çocukluk çağı örselenmelerinin diğer gruptaki kişilere oranla puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir (Erol vd., 2013). Bu durum çocukluk çağındaki kötü yaşantıların bireylerde depresyon oluşumuna neden olabileceğini hatta yaşanan yoğun depresyon neticesinde kişilerin öz kıyım davranışında bulunabileceğini göstermektedir (Erol vd., 2013; WHO, 2017).

Depresyon oluşumuna neden olan başka bir psikososyal durum ise yalnızlıktır. Yalnızlıkla depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Tanrıverdi, 2017). Yani kişilerin hissetmiş oldukları yalnızlık duygusunun artması onların depresyona daha yatkın olmasına neden olmaktadır (Tanrıverdi, 2017; Özdemir ve Tatar, 2019). Yapılan bir diğer araştırmada depresyonun madde kullanımı, anksiyete ve şizofreni ile beraber de ortaya çıkabildiği görülmüştür (Cicchetti ve Toth, 1998). Ayrıca bedensel rahatsızlıklardan dolayı kullanılan bazı ilaçlar da depresyona neden olabilmektedir (Tanrıverdi, 2017).

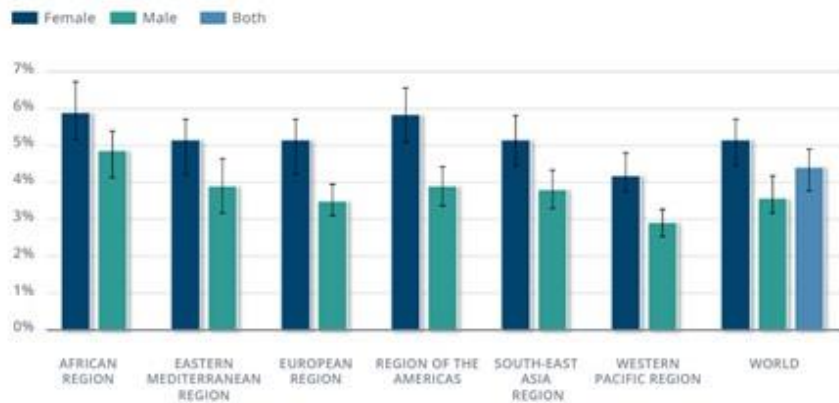
Yavuzer ve diğerkleri (2017), algılanan sosyal destek ve problem çözme becerileri ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Başka bir araştırmada kadınlarda fiziksel aktivite düzeyleri ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ölçücü vd., 2015). Kaya (2019) 100 kişi üzerinde yapmış olduğu araştırmada depresyon ile fiziksel aktivite arasında doğrudan bir ilişki bulunmadığını fakat düzenli egzersiz yapan kişilerin benlik saygılarının yapmayanlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Kişilik özellikleri de bazı kişilerin depresyona daha yatkın olmasına neden olabilmektedir. Örneğin utangaç ve içe kapanık bireyler kişiler arası ilişkilerde kendilerine olan güvenlerinin düşük olmasından dolayı çok fazla başarı elde edemezler ve elde ettikleri başarıları da dış kaynaklı elde edilmiş bir başarı olarak görmektedirler. Bundan dolayı kendilerine yönelik suçlayıcı olabilmekte ve bu durum onları depresyona daha yatkın hale getirebilmektedir (Henderson ve Zimbardo, 2001).

Yani depresyonun ortaya çıkması net bir ya da birkaç nedenden kaynaklanmamaktadır. Farklı etkenlerin bir araya gelmesi sonucu bireylerde depresyon oluşmaktadır. Bu nedenle depresyonun tedavisinde çok yönlü bir yaklaşım uygulanmalı bireyin ailesi ve çevresi de tedaviye katılmalıdır (Uluşahin, 2003).

2.4.3. Depresyonun oranı

DSÖ, 2017 yılında 7 Nisan Dünya Sağlık Gününün konusunu depresyon olarak belirlemiş ve bir rapor yayınlarak depresyon ile ilgili genel ve bölgesel sonuçları paylaşarak depresyonun ne derece tehlikeli bir rahatsızlık olduğuna dikkat çekmiştir (WHO, 2017). Bu rapordaki bölgelere göre depresyon oranları Şekil 2.2’de gösterilmiştir

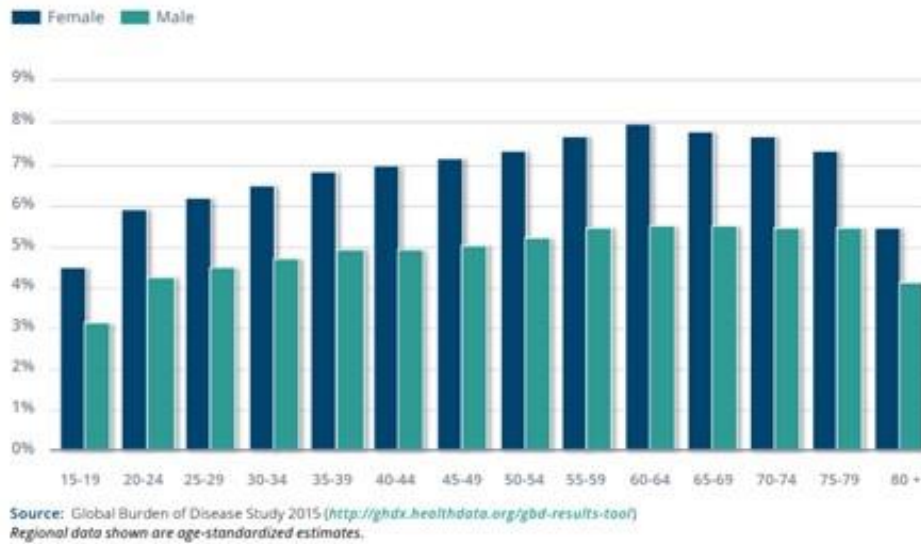


Şekil 2.2. Bölgelere göre depresyon oranları (Kaynak: WHO, 2017)

Grafik incelendiğinde en yüksek depresyon oranının Afrika’da olduğu ve en az depresyon oranlarının da Batı Pasifik bölgesindeki ülkelerde olduğu görülmektedir.

Türkiye olarak incelediğimizde araştırmalar depresyonun yaygın görülen bir rahatsızlık olduğunu göstermekte ve cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde kızlarda erkeklere oranla daha fazla gözlemlendiği belirtilmektedir (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019; Emiroğlu vd., 2011; Erim, 2001; Tanrıverdi, 2017; Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013). Yayımlanan sağlık istatistikleri de bu durumu doğrulamaktadır. İstatistiklerde 2019 yılında hastaneye başvuran 15 yaş üzeri kişilerin %5,7 si erkek, %12,2 si kadın olmak üzere toplam %9 oranında depresyon tanısı aldığı rapor edilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021). Türkiye’de yapılan araştırmada depresyon sıklığı kadınlarda kentsel bölgelerde kırsal bölgeye göre daha fazla iken erkeklerde böyle bir fark gözlenmemiştir. Aynı araştırmada depresyonun genel olarak yaşla beraber arttığı belirlenmiştir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013). İlerleyen dönemlerde sadece ergenlik dönemindeki öğrenciler için değil yetişkin ve yaşlılar için de depresyonun ciddi seviyelere ulaşarak kişilerin hayatını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019; Emiroğlu vd., 2011; Günay vd., 2018; Koçak ve Seçer, 2018; Tutarel Kışlak ve Göztepe, 2012).

DSÖ’nün yayınlamış olduğu raporda yaş ile cinsiyete göre depresyon oranları Şekil 2.3’de gösterilmiştir.



Şekil 2.3. Yaşa göre depresyon oranları (Kaynak: WHO, 2017)

Grafik incelendiğinde depresyon oranlarının yaşla beraber genel olarak artmakta ve en hızlı artışın yaşandığı aralığın ergenlik sonrasında denk gelen 20-24 yaş aralığı olduğu görülmektedir. En yüksek depresyon oranları ise 60-64 yaş aralığıdır. Aynı zamanda tüm yaş aralıklarında kızların depresyon oranı erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir.

2.4.4. Depresyonun hayata etkisi

Depresyonun bireylerin hayatlarına en büyük etkisi yeti kaybıdır. Depresyon rahatsızlığı olan bireyler hissetmiş oldukları çökkünlük, umutsuzluk, çaresizlik ve bıkkınlık duygularından dolayı basit günlük faaliyetlerini bile yerine getiremeyebilirler (Uluşahin, 2003). Bireylerde oluşan bu yeti kaybı sadece davranışsal olarak düşünülmemelidir. Depresyon bireylerin zihinsel olarak da bir takım becerileri kullanamamasına ya da daha az kullanmasına neden olur. Bu da bireylerin anı kayımlarına daha doğrusu bilinçli farkındalıklarının azalmasına neden olmaktadır (Ayhan, 2019). Bilinçli farkındalık kişinin geçmişte ya da gelecekte değil şu anda olup bitenleri fark edip ona odaklanmasıdır. Bilişsel farkındalığı yüksek kişiler o anda ne düşündüklerinin, ne hissettiklerinin ve neler yapması gerektiğinin farkındadır (Harris, 2022). Ancak depresyondaki kişinin bilişsel yapısı genel olarak geçmiş yaşantıda kalma ya da gelecek hakkında fazla düşünme şeklinde görülmektedir (Beck ve Weishaar, 1989).

Yapılan çalışmalarda depresyonun internet bağımlılığı (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019), uyku problemi (Işık vd., 2015), sosyal medya bağımlılığı (Balcı ve Balıoğlu, 2018; Dikmen, 2021) ve yeme bozukluğu (Ünsal vd., 2010) ile pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Balcı ve Balıoğlu (2018) yapmış oldukları çalışmalarında depresyon puanları yüksek bireylerin daha fazla sosyal medyada zaman geçirdiğini ve sosyal medya içeriklerinden dolayı umutsuzluk ve yetersizlik duygularını daha yoğun yaşadıklarını belirtmişlerdir (Türkoğlu ve Ersöğütçü, 2022).

Özdemir ve Tatar (2019) yapmış oldukları çalışmada çeşitli değişkenlerle depresyonun ilişkisini incelemiş ve en yüksek ilişki oranının yalnızlık ile depresyon arasında olduğunu belirlemişlerdir. Depresyondaki bireylerin enerji düzeylerinin düşmesi ve bundan dolayı kişiler arası ilişkilerden uzaklaşmaları ile yalnızlık yaşayan kişilerin isteseler de bir aktivite yapmalarının diğer bireylere göre daha zor olmasının bu iki duygu durum arasında birbirini güçlendiren bir ilişki örüntüsünün oluşmasına neden olabildiğini belirtmişlerdir.

Ayrıca depresyonun belirtilerinden biri olan intihar düşünce ve girişimleri sonucunda bazı bireyler öz kıyımında bulunmaktadır. (Cicchetti ve Toth, 1998; Erol vd., 2013; Eskin vd., 2006). Josepho ve Plutchik (1994) yapmış oldukları araştırmada depresyon duygu durum bozukluğu olan kişilerin, şizofreni ve uyum bozukluğu tanısına sahip kişilere göre daha çok intiharı düşündükleri belirlenmiştir. Bunun yanında depresyon bireylerin dış çevre ve aileleri ile olan ilişkilerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin Tutarel Kışlak ve Göztepe (2012) depresyon düzeyi yüksek kişilerin evlilik uyumlarının düşük olduğunu dolayısıyla aile içi uyumsuzlukların bu gruptaki kişilerde yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Yapılan bazı çalışmalarda öğrencilerin depresyon düzeylerinin okul tükenmişliği ve akademik başarıda düşüş ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Eskin vd., 2008; Koçak ve Seçer, 2018). Bu ilişkinin iki sebepten dolayı oluşmuş olabileceği öne sürülmüştür. Bunlardan ilki; bireylerin akademik yetersizliklerinden dolayı gelecekte yapmak istedikleri mesleğe erişemeyeceklerini düşünmeleri ikincisi ise ailelerine hayal kırıklığı yaşatmalarından dolayı yaşanan üzüntüdür (Eskin vd., 2008).

2.4.6. Ergenlerde depresyon

Depresyona ve daha doğrusu duygu durum bozuklukları araştırmalarına baktığımızda çocuklar ve ergenler ile yapılan araştırma sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Bunun sebepleri; duygu durum bozukluklarının çocuk ve ergenlerde yetişkinlere oranla ortaya çıkışının az olması ve bazı belirtilerin çocuk ve ergenlerde doğal davranış olarak kabul edilebilmesidir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Ayrıca birçok kişinin sağlık kuruluşlarına sadece hastalığın ilerlemesi ile başvurmasının da bunda etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Ancak güzümüzde özellikle depresyonun gençlerde de etkisini arttırdığı ve onların hayatını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Kessler vd., 2001).

Çocukluk döneminde; ergenlik ve yetişkinlik dönemlerine oranla daha az görülen depresyon ergenlik çağına girilmesiyle birlikte artış göstermektedir (Lock, 2012). Bu durumun çeşitli sebepleri bulunmaktadır. Ergenlik dönemi bir açıdan çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Çocukken pek bir sorumluluğu bulunmayan bireyler ergenlikle beraber kendilerine, ailelerine ve yaşadıkları topluma yönelik sorumluluklarını ve davranış kalıplarını daha ciddi olarak fark etmeye başlarlar (Cüceloğlu, 2011). Çocukluk döneminin erken ergenlik bölümünde yaşanan olumsuz duygu durumlarının devam ettirilmesiyle ergen geleceğe yönelik olumsuz düşünceler üretebilir. Bu düşünceler yanlış genellemelerle etkisini arttırabilir. Ya da birey üzerindeki sorumluluk kendisine ağır

gelebilir ve bunu başaramayacağına yönelik bir düşünce oluştur. Tüm bu düşünce ve kaygının bireylerde depresyona neden olabileceği düşünülmektedir (Eskin vd., 2008). Özkul (2019) ergenlere “stres ile baş etme programı” neticesinde ergenlerin toplam depresyon puanlarında anlamlı bir düşüş olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç bireylerdeki mevcut stres durumlarının yok edilmesi ya da bireylerin onlarla baş etmesini kolaylaştıracak kazanımlar elde etmesinin depresyonun tedavisinde ve önlenmesinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Aynı zamanda bu dönemde bireylerde sorumluluklarla beraber, biyolojik ve psikolojik değişimler de yaşanmaktadır. Ergenlik döneminde, bireyin tüm bu değişikliklere uyum sağlayarak psikolojik dengesini oluşturması gerekir. Ancak bir dönemde bu kadar değişikliğin olması bireyleri uyum sağlamasını zorlaştırmakta ve onu psikolojik rahatsızlıklara karşı riskli duruma getirmektedir (Derman, 2008). Cinsiyet olarak değerlendirildiğinde erkek bireylerin ergenlik dönemi ile beraber artan boy uzunluklarının ve kas miktarları gibi durumların onların beden imajını olumlu yönde etkileme ihtimali yüksektir. Bu da onların bu döneme uyum sağlamalarını artırarak iyi bir ruh haline kavuşmalarını sağlayabilmektedir. Kızlarda ise gerek toplumsal etkenler gerekse bu değişikliklere olan bakış açısı ve değişikliklere verilen değerden dolayı bu dönem daha sevimsiz, çirkin ve mutsuz hissedilen bir dönem olabilmektedir. Bu da kızların psikolojik uyum sağlamalarını zorlaştırarak depresyon açısından daha riskli bir grup olmalarına neden olmaktadır (Lock, 2012).

Ertem ve Yazıcı (2006) lise öğrencilerinde; kendilerini başarısız hisseden öğrencilerde ağır depresyon oranının diğer öğrencilere göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Diğer bir araştırma sonucu ise geniş ailelerde ağır depresif belirtiyeye sahip bireylerin daha fazla orana sahip olduğudur. Araştırmada bunun nedeni olarak bireylere yönelen ilgiyle alakalı olabileceği düşünüldüğü belirtilmiştir. Ayrıca aynı araştırmada sosyal ilişkileri zayıf, yetersiz problem çözme becerilerine sahip olma, erkeklerde düşük akademik başarı ile depresyon düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Eskin vd., 2008). Garber ve Weersing (2010) ergenlerde depresyon ve anksiyetenin beraber gözlemlenebildiğini ve bu iki rahatsızlığın birbiriyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

2.4.7. Ergenlerde depresyon ve BKİ ilişkisi

Depresyonla bireylerin BKİ arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların genel olarak 3 çeşit yaklaşımdan birini benimsediği görülmektedir. Bu yaklaşımlar;

- 1) Erken başlayan obezitenin ilerde oluşan depresyon ile ilişkisi,
- 2) Depresyon rahatsızlığının ilerde obez ya da fazla kilolu olma durumuyla ilişkisi,
- 3) İki durum arasında çift yönlü bir ilişki olma halidir.

Ancak çocukluktan ergenliğe geçişte depresyon ile fazla kilolu olma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Depresyon ve fazla kilolu olma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada depresyonlu bireylerin ilerde fazla kilolu olma oranları %58, fazla kilolu bireylerde ilerde depresyon görülme oranı ise %55 olarak belirlenmiştir (Korcak vd., 2013). Balcıoğlu ve Başer (2008) çocuklarda depresyonun obezite riskini arttırabileceğini yetişkinlerde ise obezitenin depresyona yol açabileceğini belirtmişlerdir. Bir geçiş dönemi olan ergenlik hakkında net bir açıklama yapılmamış olmasına rağmen bu dönemde depresyon ve fazla kilolu olmanın iki şekilde de bireyleri etkileyebileceği düşünülmektedir. Çünkü fazla kilolu olmanın nedenlerinden biri olan düşük benlik saygısı depresyonun da temel nedenleri arasında yer almaktadır (Fabian ve Thompson, 1989; Kaya, 2019). Keller (2003) depresyonun psikodinamiğini açıklarken depresyondaki kişinin kendisini bir konuda suçladığını ve bu suçlamanın aslında daha önce kendisine yakın olan kişi ya da kişiler tarafından yapılmış olma durumunun sıklıkla yaşandığını belirtmiştir. BKİ yüksek bireyler çevrelerince dışlanma, alay ya da suçlayıcı davranışlarla karşılaşılırsa kendilerini değersiz hissedebilmekte ve bu değersizlik hissi ve kendisine yönlendirdiği suçlamalar zamanla depresyona sebebiyet vermektedir (Keller, 2003).

Erken ergenlik dönemi ve orta ergenlik döneminde bireylerin fiziksel gelişimlerdeki artıştan dolayı bu dönemde bireylerin besin gereksinimleri artmaktadır. Ancak yıkımı zor işlenmiş gıdaların tüketilmesi, yetersiz fiziksel aktivite, vücut formunun tam olarak olgunlaşmamış olması gibi çeşitli nedenlerden dolayı ergenler almış oldukları bu besini tamamen kullanamamakta ve yağ olarak vücutlarında depolayabilmektedirler. Bu da BKİ arttırarak fazla kilolu ya da obez bireylere dönüşmelerine neden olabilmektedir (Aslan, 2020; WHO, 2021).

Sağlıklı birey olmak için gerekli şartlar arasında yeterli ve dengeli beslenme de bulunmaktadır. Beslenme bireylerin bedensel sağlıkları ile ilişkili olduğu gibi psikolojik

sağlıkları ile de ilgilidir. Kişiler duygusal değişiklikler yaşadıkları dönemde ya da olumsuz duygular hissettiklerinde yeme alışkanlıklarını değiştirebilmekte ve normal gereksinimlerinden daha fazla yeme davranışı sergileyebilmektedirler. Literatürde “duygusal yeme” olarak isimlendirilen bu durum özellikle duygusal olarak ani değişikliklerin yaşandığı ve kişilerin bir uyum sağlama, duygularını fark etme ve kontrol etme davranışlarını tam olarak sağlayamadıkları ergenlik döneminde ciddi risk oluşturmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Ayrıca erken ergenlik ve orta ergenlik dönemleri bireylerin duygusal olarak da fırtınalar yaşadığı bir dönemdir (Susman ve Dorn, 2012; Tanrıverdi, 2017). Bu dönemde bireyler oldukça hassas olmakta ve bedenlerinde meydana gelen bu fazla kilo alma durumundan ve artan BKİ puanlarından dolayı olumsuz duygu durumu yaşayabilmektedirler (Derman, 2008). Çünkü artan kilolar bireylerin benlik saygılarını azaltabilmekte, bireyler kilolarından dolayı çevreleri tarafından alay edilebilmekte, metabolizmadaki yavaşlamadan ve diğer başka etkenlerden dolayı fiziksel aktivitelerini azaltabilmektedirler. Tüm bunlar bireyleri depresyona iten sebeplerin içerisinde de bulunmaktadır (Fabian ve Thompson, 1989; Kaya, 2019; Ölçücü vd., 2015). Bu nedenle bireylerin duygusal iniş çıkışlarının hem depresyona hem de kilo alımına neden olabileceği ve alınan fazla kiloların da bireyde olumsuz duyguları arttırıcı rol oynayarak bu durumun süreklilik oluşturma ihtimalini arttıracacağı belirtilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Literatürde zayıf kişilerle yapılan çalışmalar da mevcuttur. Düşük BKİ değerine sahip kişilerle normal BKİ değerine sahip kişilerin karşılaştırıldığı bir araştırmada öğrencilerin BKİ değerlerine göre depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken anksiyete puanları zayıf kişilerin daha yüksek belirlenmiştir (Yıldırım Baş vd., 2016).

2.5. Benlik ve Benlik Saygısı

Bu bölümde sırasıyla benlik kavramı, ergenlerde benlik saygısı, benlik saygısının BKİ ve beden algısı ile ilişkisi, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişki incelenecektir.

2.5.1. Benlik

Benlik saygısını tanımlamadan önce benliği tanımlamak gerekir. Türk Dil Kurumu (TDK) benliği “Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet” olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2023). Literatürde ise benlik kavramının

detaylı olarak William James tarafından açıklandığı görülmektedir. James, benliği bireyin dış dünyaya ve kendisine yönelik tüm algı, deneyim, irade, anımsa, tutku, düşünce ve bakış açısının kaynağı olarak değil bunların son ve en karmaşık meyvesi olarak ifade eder (James, 1890). Benlik, bireyin ben ve benim dışındakiler ayrımını yapmaya başlaması ile oluşmaya başlar. Bebekliğin ilk dönemlerinde bireyler kendilerinin dışında bir dünya olduğunun bilincinde değildirler. Zamanla zihinsel ve duyuşsal gelişim ile birey dış dünyayı algılamaya ve onu anlamlandırmaya çalışır. Bu da bireylerde benliğin oluşmaya başlamasını sağlar. Benlik kavramı çocukluk dönemlerinde giderek gelişir ancak ergenlik dönemiyle beraber daha da karmaşıklaşarak soyutlaşır (Erwin, 2000).

James (1890), benliği tek bir kavramla açıklamamış onun çeşitleri olduğunu belirtmiştir. Benliği ikili sınıflama yaparak açıklayan James, ilk sınıflamasında “maddesel benlik”, “sosyal benlik”, “ruhsal benlik” ve “saf ego” olmak üzere dört benlik türü olduğunu ve ikinci sınıflamasında ise “bilen ben” ve “bilinen ben” olarak iki tür benliğin olduğunu belirtmiştir (James, 1890). Bilen ben daha çok başkaları tarafından algılanan benliğimizi ifade eder ve ilk sınıflamada belirtmiş olduğu maddesel, sosyal ve ruhsal benliği kapsar. Günümüzde sıkça kullanılan benlik saygısı James’in ortaya attığı bilinen ben ile ilgilidir (Sevim ve Artan, 2021). Bilinen ben, öznel bir yargı olarak kişinin kendisini her yönüyle nasıl algıladığını ifade etmek için kullanılır. Aynı zamanda ilk sınıflamada bahsetmiş olduğu saf egoya karşılık gelmektedir (James, 1890).

James’in (1890) maddesel ya da nesnel benlik olarak ifade ettiği kişinin varlık olarak kendisi ve bağ kurduğu nesnelerdir. Yani vücudu, uzuvları ya da kişiye ait olan nesneleri ifade etmek için kullanılır. Bireylerin nesnelere ya da materyallere hatta kendilerine ait hissettikleri sembollere olan bu bağ bireylerin nesnel ya da maddesel benliğini oluşturur. Öyle ki James (1890) insan kişiliğinin ruh, beden ve giysiden oluştuğunu söyleyen eski bir sözün hiç de boşa söylenmemiş olduğunu, bireylerin özellikle maddesel benliklerinin sadece kendilerinden ibaret olmadığını belirtmiştir. Sosyal benlik ise kişilerin çevresindeki kişiler etkisi ile oluşan benliğidir (James, 1890).

Benlik kavramına yönelik bir başka bakış açısı da Higgins’e aittir. Higgins (1987) bireylerin benliklerinin 3 boyutunun bulunduğunu, bunun da “gerçek”, “ideal” ve “olması gereken” benlik olduğunu belirtmiştir. Geçer benlik, bireyin sahip olduğunu düşündüğü benliğini yani James’in (1890) “bilinen ben” olarak ifade ettiği benliği; ideal ben, kişinin kendisi için istediği nihai benliği; olması gereken ben ise kendisinde özellikle mevcutta olan yani yaşanmakta olan bir duruma karşı olmasını gerekli gördüğü özellikleri ifade eder.

Bu boyutların birbirleri ile aralarında olan farklılıklar sonucunda çeşitli duygular meydana gelmektedir. Örneğin gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkın fazla olması daha çok bireyde üzüntü, hayal kırıklığı gibi hüznle ilişkili duyguların oluşmasına neden olur. Gerçek benlik ile olması gereken benlik arasındaki farkın fazla olması ise kişide korku, huzursuzluk, çaresizlik gibi duyguların oluşmasına neden olduğu belirtilmektedir (Aslan Yılmaz, 2016).

Erikson (2014), bireylerin benliklerinin yaşantılarla oluştuğunu ve her yaş grubunda da bireylerin sağlıklı bir benliğe sahip olmaları için bazı davranışları gerçekleştirmeleri gerektiğini belirtmiştir. Erikson'un kuramı yaşla beraber benlik gelişimine odaklandığı ve bu gelişimin sosyal çevreden bağımsız gerçekleşmeyeceğini belirttiği için kuramı psikososyal gelişim kuramı olarak da isimlendirilebilmektedir. Erikson bireylerin yaşamlarını 8 evreye ayırmış ve her evrede benlik gelişimleri için hangi davranışları geliştirmeleri gerektiğini ifade etmiştir. Eğer birey bu dönemde istenilen davranışı gösteremezse bireylerde o dönem ve ilerisi için içinde bulunduğu döneme göre bazı davranış örüntüleri oluşmaktadır. Erikson (2014) ergenlik dönemi bireylerinin olumlu benlik gelişimleri için bu dönemde kimlik edinmeleri gerektiğini ve ergenlik döneminde kimlik edinmede problem yaşayan bireylerin rol karmaşası yaşayacağını ve bunun da dengesiz ve belirsiz benlik algısına neden olacağını belirtmiştir.

Benlik kavramı bireyleri ve onların davranışlarını etkileyen önemli bir kavramdır. Öyle ki Rogers'ın kuramının temelini oluşturur. Diğer kişilik kuramlarından farklı olarak benlik kuramı bireyin doğasını kötü ya da onu ödül ceza ilişkisi çerçevesinde davranış gösteren mekanik bir varlık olarak nitelendirmez. Rogers bireyin daima olumlu ve gelişmiş bir benliğe sahip olmak istediğini ve buna ulaşmak için tercihlerde bulunduğunu belirtir. Yani bireylerin davranışları benlik bilinçleriyle ilgilidir. Benlik bilinci kişinin kendine bakış açısı ve değerlendirmesi ile oluşur ve her zaman olanı yansıtmayabilir. Çünkü benlik bilinci öznel bir yargıdır ve olumlu, olumsuz ya da ortada bulunabilir (akt: Cüceloğlu, 2011).

Sonuç olarak tüm bileşenleriyle birlikte kişi benliği oluşturur ve oluşan bu benliğe karşı kabullenme durumu da benlik saygısı olarak ifade edilmektedir (Polat, 2007). Bir kimsenin yüksek benlik saygısına sahip olması için üst düzey yeteneklere ve kimsede olmayan özelliklere sahip olmasına gerek yoktur. Önemli olan kişilerin benliklerini beğenip beğenmemeleri ve benliklerini kabullenme seviyesidir (Hamurcu, 2014).

2.5.2. Benlik saygısı

Benlik saygısını tanımlamak gerekirse; kişilerin daha çok öznel yargıları ve çeşitli karmaşık zihinsel süreçleri sonucunda meydana gelen, kişilerin kendilerine yönelik algılarının ve tutumlarının sonucunda oluşan duygusal durum olarak düşünülebilir (James, 1890; Higgins, 1987, Aslan Yılmaz, 2016; Tözün, 2010). American Psychological Association (APA) dictionary of psychology benlik saygısını “kişinin benlik kavramında yer alan niteliklerin ve özelliklerin olumlu olarak algılanma derecesi” şeklinde tanımlamaktadır (APA, 2015, ss.972). Bir kişinin fiziksel benlik imajını, başarılarına ve yeteneklerine ilişkin görüşünü ve bunlara uygun yaşamadaki değerlerini ve algılanan başarısını ve ayrıca başkalarının o kişiyi görme ve ona tepki verme biçimlerini yansıtır. Bu niteliklerin ve özelliklerin toplam algısı ne kadar olumlu olursa, kişinin benlik saygısı o kadar yüksek olur. Oldukça yüksek derecede bir benlik saygısı, ruh sağlığının önemli bir bileşeni olarak kabul edilirken, düşük benlik saygısı ve değersizlik duyguları yaygın depresif belirtilerdir (APA, 2015).

Benlik saygısı doğuştan gelen bir özellik değildir. Çocuğun doğumundan yaklaşık 18 ay sonra gelişmeye başlar ve zamanla şekillenir (Ergüden vd., 2020). Her yaş grubunda yoğun bir şekilde temas edilen sosyal çevrenin değişmesi ve her yaşam döneminde kişilerin önceliklerinin farklı olmasından kaynaklı olarak benlik saygısı değişebilmekte ve yaşam dönemlerine göre farklı durumlardan etkilenebilmektedir (Kıran Esen ve Aktuğ, 2007). Çocukluk dönemi birçok çocuk için aile ortamında geçer. Bu nedenle aile ortamı benlik saygısı açısından bireyler için çok önemlidir. Bu dönemde birey için aile ortamı hem en güvenli yer hem de gelecek hayatının olumsuz etkilenmesine neden olacak en kötü yer de olabilir. Çocukluk döneminde çocukların aile içerisinde ihmale ya da istismara uğraması onların dış dünyaya sonrasında da kendilerine olan güvenin yıkılmasına neden olmaktadır. Bu durumu yaşayan bireylerin benlik saygıları güvenli aile ortamında yaşayan bireylere oranla daha düşük olabilmektedir (Onat vd., 2016).

Çocukluk döneminde aile tutumlarının ve akademik başarıların; ergenlik döneminde ise daha çok kişisel özelliklerin ve arkadaş çevresinin benlik saygısını etkilediği görülmektedir (Erbil vd., 2006; Kıran Esen ve Aktuğ, 2007; Onat vd., 2016; Sarı ve Cenkseven, 2008). Ancak çocukluk çağında yoğun etkiye sahip olan anne-baba tutumu, ihmal ve istismar, ebeveynlerin benlik saygıları ve akademik başarısının; ergenlik döneminde de kişilerin benlik saygısını etkilemeye devam edebileceği belirtilmektedir (Dilek ve Aksoy, 2013; Onat vd., 2016; Şen Celasin ve Sevinç Akın, 2022). Çünkü benlik

saygısı anlık değişmeyip uzun süre aynı kalabilmekte ve bu nedenle bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Kıran Esen ve Aktuğ, 2007).

Benlik saygısı düşük ve yüksek benlik sayısı şeklinde derecelendirilebilmektedir. Düşük benlik saygısı kişilerin yaşantıları sonucu oluşan olumsuz değerlendirmeleri ve kendilerine karşı olan güvensizlikleriyle ilişkilidir (Hamurcu vd., 2015). Yüksek benlik saygısı ise bireyin kendini tanıması, kabullenmesi ve değer vermesi ve buna ek bireyi destekleyen kişi ya da kişilerin varlığı ile ilişkilidir (Hamurcu vd., 2015; Rosenberg, 1979, akt: Şahin Baltacı ve Altan, 2016).

Benlik saygısı her ne kadar öznel bir yargıyı ifade etse de bireylerin çevrelerinde ki aile fertleri ya da arkadaşları ile sağlıklı bağlılık ve olumlu iletişim içerisinde olmaları ve bu kişilerin bireye gösterdikleri saygı bireyin benlik saygısını arttırabilmektedir. Bu durum kişilerin kendilerini destekleyen ve yaşadığı ya da yaşayacağı problemlerle tek başına değil kendisine yardımcı olan kişi ya da kişilerle beraber yüzleşmesi sonucunda kendini değerli hissetmesi ile ilişkilidir (Şahin Baltacı ve Altan, 2016).

Günümüzde de benlik saygısı; akademik benlik saygısı, sosyal benlik saygısı gibi çeşitli şekillerde incelenebilmektedir. Bu da benlik saygısının bedensel, zihinsel, duygusal ve toplumsal öğelerden oluştuğunu göstermektedir. Ayrı öğeler çerçevesinde (akademik benlik saygısı, akran benlik saygısı, sosyal benlik saygısı vb.) benlik saygısını incelemek benliğin o davranışlar üzerinde ki etkisini yordarken bir bütün olarak benlik saygısı bireyin iyi oluş haliyle ilgili bilgiler verir (Swann vd., 2007).

2.5.3. Ergenlerde benlik saygısı

Benlik saygısının yüksek oranda çocukluk çağına başlamaya başladığı ve sonrasında durağan bir yapıya sahip olduğu belirtilmektedir. Yani çocukluk dönemindeki benlik saygısı düzeyi ergenlik döneminde de devam etmektedir (Gürler, 2017). Demokratik aile tutumları ile yüksek benlik saygısına sahip bir birey, ergenlik döneminde de demokratik aile tutumlarının devam etmesiyle yüksek benlik saygısına; koruyucu ya da otoriter aile tutumundan dolayı çocuklukta düşük benlik saygısına sahip birey ergenlikte de düşük benlik saygısına sahip olabilmektedir (Erbil vd., 2006; Gürler, 2017). Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada annenin yüksek benlik saygısına sahip olmasının ergenin benlik saygısını yükselttiği belirlenmiştir. Ancak babanın benlik saygısı ve okul türünün benlik saygısı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı belirtilmiştir. Aynı araştırmada annenin

alışıyor olması çocukluk döneminde olumsuz bir durum iken ergenlik döneminde bireyin benlik saygısı ile pozitif ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Dilek ve Aksoy, 2013).

Bunların yanı sıra ergenlik dönemi bireylerinde benlik saygısı zamanla bireyin kendini tanıması, değişikliklerin kabullenilmesi, karşılaştığı problemleri nasıl özenebileceğine yönelik farkındalığının artması, benlik saygısını etkileyen kendini değerlendirme kriterlerini kendine daha uygun olacak şekilde değiştirmesi ve çeşitli sebepler neticesinde genellikle yaşla beraber artmaktadır (Gürler, 2017; Sarıkaya, 2015).

Sarıkaya (2015), ergenlerde benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin olumsuz yaşantılardan daha az etkilendiği belirtmiştir. Yapılan başka bir araştırma bu sonucu desteklemektedir. 26 yaşından büyük ve 64 yaşından geç, yetişkinlerin psikolojik sağlamlığını 3 alt ölçekle araştıran bir araştırmada yaşlı yetişkinlerin problem çözme ve duygu düzenleme açısından; geç yetişkinlerin de sosyal destek açısından daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip oldukları belirlenmiştir (Gooding vd., 2012). Aynı araştırmada yaştan bağımsız olarak düşük umutsuzluk puanlarının yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini yordadığı belirtilmiştir. Özellikle geç bireylerin duygu düzenleme ve problem çözme alanındaki sağlamlıklarını arttırmanın onların psikolojik sağlamlığına dolaylı olarak da benlik saygısına olumlu etki edeceği düşünülmektedir (Gooding vd., 2012). Değirmenci (2006) benlik saygısı düşük obez bireylerin depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklara daha yatkın olduğunu belirtmiştir.

Ergenlik dönemde benlik saygısını etkileyen etmenlerden biri de bireyin akranları ile olan ilişkisidir. Çünkü ergenlik dönemi ile beraber, bireyler çocukluk dönemiyle karşılaştırıldığında ailelerinden uzaklaşmakta özellikle hem cinsleri ile olan ilişkileri daha önemli hale gelmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005). Her ne kadar bu dönemde aileden uzaklaşma yaşansa da ailenin bireye davranışı, onun fikirlerine saygı gösterip karar alımlarında onu bir ocuk değil de yetişkin bir birey olarak görüp bu şekilde davranmaları bireylerin benlik saygısının yükselmesini sağlamaktadır (Baybek ve Yavuz, 2005). Akran ilişkileri bireysel özelliklerden ve içinde bulunulan akran grubundan etkilenmektedir (Erwin, 2000). Bu dönemdeki bireylerin benlik saygısını etkileyen bir durum da akran baskısıdır. Kıran Esen ve Aktuğ (2007) olumsuz akran baskısının ergenlerde genel benlik saygısını düşürdüğünü belirtmiştir. Yıldıırım (2016) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmasında internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Cinsiyet, bireylerin benlik saygıları üzerinde etkiye sahip bir diğer değişkendir. Çünkü cinsiyete göre bireylerin davranışları, beklentileri, yaşantıları ve davranışlarına bağlı olarak yaşanan çevrenin tutumu da değişebilmektedir (Çiftçi, 2018). Ergenlerde benlik saygısı cinsiyete göre incelendiğinde erkek bireylerin benlik saygılarının kızlara göre daha yüksel olduğunu gösteren araştırmalar yoğunluktadır (Sarıkaya, 2015; Şen Celasin ve Sevinç Akın, 2022). Bu durumun kültürel ve sosyal etkilerin yanı sıra başka nedenlerden dolayı da oluşabildiği düşünülmektedir. Örneğin; kızlar, erkeklere oranla çok daha fazla ihmal ve istismara uğramakta ve özellikle çocukluk çağında bu durumun yaşanması kızların benlik saygılarının erkeklere oranla daha düşük olmasına neden olmaktadır (Onat vd., 2016). Ancak Kıran Esen ve Aktuğ (2007) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki belirlememişlerdir. Gürler (2017), İstanbul Başakşehir örnekleminde 248 öğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırmasında da cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki belirlememiştir. Araştırmacı bunun nedeni olarak benlik saygısındaki cinsiyet etkisinin bireylerin yetiştiriliş tarzı ve kültürel özelliklerinden kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Ancak araştırmanın yapıldığı bölgede aileler sosyoekonomik düzey olarak orta ve üst kesimde ki ailelerdir. Bu da çocukların yetişirken cinsiyet farkı gözetmeksizin benzer imkânlarla sahip olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca ailelerin yapısal değişikliği sonucunda hem kız hem de erkek çocukların daha demokratik ve aile kararlarına katılımcı olmalarından dolayı benlik saygısındaki cinsiyet etkisinin azalmış olabileceği ifade edilmiştir (Gürler, 2017).

2.5.4. Benlik saygısı ve depresyon

Ergenlik döneminin kritik görevlerinden biri bedenin büyümesine ve değişimine karşı bireyin buna uyum sağlaması ve kabullenmesidir. Bu uyum ve kabullenmenin gerçekleşmemesi kızlarda kilo ve çekicilik kaygılarına erkeklerde ise yaşlıtlarına göre kısa olma durumunda boy kompleksine ve atletik güç karşılaştırmaları sonucunda düşük benlik saygısının oluşumuna neden olabilmektedir. Oluşan bu durumlar bu dönemdeki bireyleri depresyon açısından riskli duruma getirmektedir. Ancak her birey bu uyum sorununu yaşasa da oluşan depresyon kendiliğinden atlatılır ya da tanımlanmaz (Lock, 2012).

Yapılan birçok araştırmada depresyon ve benlik saygısı arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir (Corrigana vd., 2016; Erarslan, 2014; Pınar, 2002; Swann vd., 2007; Şahin Baltacı ve Altan, 2016). Yüksek benlik saygısı bireylerin kendilerini önemli hissetmelerini ve güvenmelerini içerir.

Bu nedenle bu kişiler hayatlarında ortaya çıkan güçlüklerle mücadele etmede daha güçlü duruş sergileyerek onlarla başa çıkabilmektedir (Sarıkaya, 2015). Aynı zamanda benlik saygısı yüksek bireyler depresyonun üçlü yapısından biri olan kendine karşı umutsuzluğu daha az yaşamakta ve depresyondan korunabilmektedirler. Buna karşın, düşük benlik saygısına sahip bireyler başarabilecekleri işlerde dahi kendilerine olan inançlarının olmamasından dolayı harekete geçmemekte ve pasif kalmaktadırlar. Bu durum neticesinde kişiler “bunu yapmaya layık değilim” şeklinde düşünerek hayatlarında bir davranış boşluğu oluştururlar. Denemekten vazgeçme şeklinde devam eden yaşayış, kişilerde depresif duyguları arttırmaktadır (Corrigana vd., 2016). Ancak depresyonun tek nedeni olarak düşük benlik saygısını görmenin yanlış olacağı depresyonun çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu benlik saygısının depresyonu yordadığına dikkat edilmelidir (Swann vd., 2007).

2.5.5. Benlik saygısı, BKİ, beden algısı ve depresyon

Şema terapisi bilişsel davranışçı terapi temelli gelişmiş bir terapi ve kuramdır (Bach ve Bernstein, 2019). Şemalar bireylerin erken çocukluk dönemlerinde oluşan ve sonrasında giderek karmaşılaşarak kişilerin düşünce sistemini ve davranış örüntülerini geniş oranda kontrol ettiği belirtilen inançlar, bilgi işleme süreçleridir (Young vd., 2009). Erken dönem yaşantılarında gerçekleşen bazı istenmedik olay ve durumlar bireylerde uyumsuz şemaların oluşmasına neden olabilmektedir. 18 ayrı başlığa ayrılan bu şemalar 5 ayrı grupta kategorize edilebilmektedir. Şema kuramına göre; erken dönem uyumsuz şemalar kişilerin yaşamakta olduğu psikolojik sıkıntıların temel nedenini oluşturmaktadır (Pilkington vd., 2021). Bireyler bu uyumsuz şemalarla çeşitli şekillerde baş edebilmektedirler. Ancak her baş etme yöntemi uyumlu ve sağlıklı değildir. Şemalarla baş etmede kullanılan uyumsuz baş etme yolları “kaçınma, telafi etme ve şemaya teslim olma” şeklinde 3 ana başlıkta toplanabilmektedir (Körük ve Özabacı, 2018).

Şema terapi birçok kuramdan unsurlar barındırır ve bunları birleştirir (Young vd., 2009). Bu nedenle birçok psikolojik durum şema kuramıyla açıklanabilmektedir. Araştırmada ele alınan; BKİ, beden algısı, depresyon ve benlik saygısının ayrı ayrı veya birkaçının erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkilerin incelendiği araştırmalarda bu kavramların erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Gürkan, 2012; Makas ve Çelik, 2018). Erken dönem uyumsuz şemalara sahip kişiler baş etme yollarından kaçınmayı kullanarak sorunlarla yüzleşmek yerine aşırı alkol kullanımı, madde kullanımı ve fazla yemek yeme davranışı sergileyebilmektedir. Bu da onlarda kilo alımını arttırarak

BKİ değerlerinin yükselmesine neden olabilmektedir. Aynı zamanda uyumsuz şemalar bireylerin kendilerine olan güvensizliği arttırarak benlik saygısını düşürebilmektedir (Pilkington vd., 2021). Aynı zamanda depresyonu açıklamaya yönelik en kapsamlı çalışmaların bilişsel kuram tarafından yapılması ve şema kuramının bilişsel davranışçı kuram temelli gelişmesi bu kuramı depresyonun açıklanmasında da etkili bir kuram haline getirmektedir. Kendisine ve çevresine yönelik oluşan bu uyumsuz şemalar kişilerin depresyonun üçlü yapısından “kendine ve dünyaya karşı umutsuzluğa kapılma” durumlarının oluşmasına neden olabilmektedir. Bu durum depresyon puanlarının da yükselmesi ile sonuçlanmaktadır (Bach ve Bernstein, 2019).

Gürkan (2012) yapmış olduğu çalışmada obezite rahatsızlığının, depresyonun ve düşük benlik saygısının erken dönem olumsuz şemalarla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Yapılan çalışmada obezitesi olan ve normal kiloda olan kişiler arasında baş etme yollarının kullanımı incelendiğinde obezitesi olan bireylerin kaçınma baş etme yolunu daha fazla başvurduğu belirtilirken; telafi baş etme yolunun kullanımında anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Bir başka araştırmada sosyal görünüş kaygısının da erken dönemde oluşan “duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içelik/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özenetim, onay arama ve cezalandırıcılık” şemaları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Makas ve Çelik, 2018). Muris (2006) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada ergenlerde görülen anksiyete, depresyon ve yeme bozukluğu gibi rahatsızlıkların çeşitli psikolojik belirtilerinin uyumsuz şemalarla ilişkilendirilebildiğini belirtmiştir.

Beden algısı daha önce de tanımlandığı gibi kendi bakış açımızla bedenimizin ve beden parçalarımızın nasıl olduğuna yönelik düşüncelerimizi ifade eder (Croll, 2005; Ogden ve Evans, 1996, akt.: Hamurcu, 2014). Bireylerin ve özellikle bedensel yönden de birçok değişiklik yaşayan ve bu değişikliklere uyum sağlamaya çalışan ergenlerin beden algılarının yüksek olmasının onların benlik saygısını arttırabileceği belirtilmektedir (Şen Celasin ve Sevinç Akın, 2022). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yüksek oranda şişmanlamaktan korktuğu (erkeklerin %23,4’ü; kızların %50,2’si) ve kilo almamaya yönelik kusma, diyet, öğün atlama, spor yapma gibi davranışlar geliştirdiği görülmüştür (Özmen vd., 2007). Aynı zamanda ergenlerde yeme bozukluğunun incelendiği bir çalışmada bireylerin istedik BKİ’ne ulaşabilmek için yeme bozukluklarının geliştiği ve düşük benlik saygısının buna neden olduğu belirtilmiştir (Özenoğlu ve Dege, 2015).

BKİ'nin yüksek olmasının çocukluk döneminde benlik saygısına anlamlı bir etkisinin olmadığı belirtilmektedir. Yapılan araştırma 9-15 yaş aralığındaki 100 çocuk ile yapılmış ve bu çocukların 50'si BKİ olarak normal iken 50 tanesi ise yüksek kilolu ya da obezitesi olan çocuklardır. Araştırma sonucunda her iki grupta da benlik saygısı ve BKİ arasında bir ilişki belirlenememiştir. Bunun nedeni olarak BKİ değerlerinin çocukluk çağında çok önem arz etmezken ergenlikle beraber daha çok önem verilmesi ile benlik saygısı üzerindeki etkisinin artması olarak açıklanmıştır (Başbakkal vd., 2007). Bu durum genç ve yetişkin bireylerle yapılan araştırmalar da desteklemektedir.

Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda yüksek BKİ değerinin bireylerin benlik saygısını olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Işıklar, 2012; Yıldırım, 2016). Yıldırım (2016), 384 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmasında obezite ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı arası negatif, internet bağımlılığı ile obezite arasında ise pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. İnternet bağımlılığının kişinin olumsuz yeme davranışlarına sebep olması ve kişinin günlük hareket düzeyini azaltması aynı zamanda obezitesi olan öğrencilerin akranları ile vakit geçirmekten ziyade kendilerini daha rahat hissettikleri sanal âlemi tercih ediyor olmalarının bu durumun nedenleri olabileceği belirtilmiştir.

Değirmenci (2006), 52'si yüksek BKİ değerine sahip kişiler olmak üzere 95 kişi üzerinde yapmış olduğu araştırmasında yüksek BKİ değerine sahip bireylerin benlik saygılarının daha düşük olduğunu ve psikolojik rahatsızlıklara daha açık olduklarını belirlemiştir. Işıklar (2012) ve Akman (2019) yapmış oldukları araştırmalarında normalden fazla kiloya sahip olmanın kişilerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ve bunun da kişilerde benlik saygısını düşürdüğünü belirtmiştir. Başka bir çalışmada artan kilo miktarı ile beraber kadınlarda sosyal görünüş kaygısının ortaya çıktığını bunun da depresyon ve benlik saygısı ile yüksek oranda ilişkili olduğu belirtilmiştir (Özcan vd., 2013).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın sınırlılıkları ile çalışma grubuna ve çalışma grubundan veri elde edebilmek için kullanılan veri toplama araçlarına ve toplanan bu verilerin değerlendirilmesi ve yorumlanmasına ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Amacı

Ergenlik dönemi ilkel kabilelerde dahi önem arz eden ve bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçişinin kutlandığı bir dönemdir (Susman ve Dorn, 2012). Bu dönem, bireylerin gelecek yaşantıları için kritik öneme sahiptir. Çünkü bu dönem hem bireylerin değişen vücut yapılarından hem de hormonal düzenlerinden dolayı fiziksel ve duygusal olarak değişim yaşadıkları; bu değişime ayak uydurmakta da ara ara zorlanabildikleri bir dönemdir (Yavuzer, 2013). Bireylerin bu döneme uyumda zorlanmalarının çeşitli sebepleri olabilmektedir. Bu sebeplerden biri de özellikle artan dijitalleşme ve çeşitlenen sosyal medya uygulamaları ile ergenlik dönemi bireylerinin bedenlerine yönelik ilgilerinin giderek artmasıdır. Bedenlerine karşı olan bu ilgi bireylerde ideal bir vücut ve profile sahip olma isteği oluşturmakta ve bu isteğin karşılanamaması durumunda psikolojik olarak bireyleri etkileyebilmektedir (Yıldırım, 2016). İstenen beden yapısına sahip olamamanın genetik mirasın dışında bireylerin BKİ'leri ile de ilişkili olabildiği düşünülmektedir. Yaşam şartları, kullanılan gıdalar ve artan hareketsiz yaşam gibi çeşitli nedenlerden dolayı bireylerin BKİ değerleri artabilmekte ve bu da idealleştirdikleri vücut yapısına sahip olmalarını zorlaştırabilmektedir (Ata vd., 2014).

Kişilerin bedensel özellikleri onların ruhsal durumunu etkileyebilmekte aynı zamanda ruhsal durumları da kişilerin bedenleri üzerinde etkiye sahip olabilmektedir (Aslan, 2020). Buradan hareketle bu araştırmanın amacı Gaziantep ilinde 2022-2023 yılında öğrenim gören ortaokul ve lise öğrencilerinden ergenlik dönemindeki bireylerin BKİ, beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi ve bu değerlerin hem birbiriyle ilişkilerinin hem de bireylerin demografik değişkenlerine göre değişiminin incelenmesidir.

3.2. Araştırmanın Önemi

Ergenlik döneminin bireyler üzerindeki etkilerinden dolayı gelişim dönemleri içerisinde önemli bir yeri bulunmaktadır (Steiner ve Feldman, 2012). Ayrıca ülkemiz kalabalık bir genç nüfusa sahiptir. Bu nedenle bu gruptaki kişileri anlamak ve onları etkileyen durumlara karşı farkındalığa sahip olmak ayrı bir önem kazanmaktadır (TÜİK, 2020). Yapılan bu araştırma ile bireylerin BKİ, beden algıları, benlik saygıları ve depresyon düzeyleri belirlenerek birbiri ile ilişkisi incelenecektir. Bu inceleme özellikle öğretmen, aile ve gerekli kuruluşlara ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ, beden algısı, depresyon ve benlik saygılarının günümüz koşullarındaki durumuna yönelik farkındalık oluşturacaktır.

Literatür taraması yapıldığında genel olarak obezitenin dünyada artış gösterdiği ve Türkiye de dâhil birçok ülkenin bu konuda araştırmalar yaptığı görülmüştür. Araştırmalar yetişkinler ve çocuklar üzerinde yoğunlaşmıştır. Ancak ülkemizde ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde yapılan çalışmalar yetersiz durumdadır. Bu çalışma bu alandaki eksikliği azaltmada da rol oynayacaktır.

Aynı zamanda uygulanan beden algısı ölçeği ile ergenlik döneminde yer alan öğrencilerin beden memnuniyet düzeylerinin tespit edilebilecektir. Bu sayede beden algısının hem genel durumu hem de kişilerin ruhsal sağlığı için önemli olan benlik saygısı ve çağımızda giderek arttığı belirtilen depresyonla ilişkisi tespit edilebilecektir.

Literatürde depresyona ve benlik saygısına yönelik yapılan çalışmaların genel olarak psikoloji alanında; demografik özellikler, sınav kaygısı, anksiyete, kayıp-yas gibi duygu değişkenleri ile olan ilişkisinin incelendiği görülmüştür. BKİ'nin de beden eğitimi ya da obezite araştırmalarında incelendiği görülmektedir. Bu değişkenlerin birbirleriyle ilişkisinin incelendiği araştırmalar yetersizdir. Yapılan bu çalışma ile ergenlik döneminde ki bireylerin vücutlarının ve beden algılarının duygu durumlarını ne derece etkilediğine yönelik birleştirici bir sonuç elde edilecektir.

Yüksek BKİ kadar düşük BKİ de tehlikelidir. Gelişme çağında özellikle ergenliğin ilk dönemlerinde yetersiz beslenmeden ya da başka nedenlerden dolayı bireylerin gerekli BKİ değerine sahip olmaması bireylerde zekâ geriliği, gelişim yetersizliği gibi çeşitli sağlık ve akran zorbalığı gibi sosyal sorunlara neden olabilmektedir (Baki, 2020). Ergenlik dönemindeki bireylerde düşük BKİ değerine sahip kişilerin oranının belirlenmesi ile risk grubunda yer alması muhtemel kişilerin oranları belirlenebilecektir.

Depresyon özellikle yeti kaybı ve isteksizlik olarak kendisini gösteren bir duygu durum bozukluğudur ve uzun süre depresyon rahatsızlığına sahip kişilerde kronik depresyonun ortaya çıkma riski bulunmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Ergenlik dönemindeki bireyler içerisinde bulundukları dönemin karmaşık duygu durumundan dolayı depresyona yakalanabilmektedir. Bu araştırma ile öğrencilerdeki depresyon düzeyi ve oranı belirlenmekte ve bunun çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmektedir. Bu inceleme sonucu; hızla değişen dünya şartlarında ergenlikte ve gençlikteki yeti kayıplarına yönelik alınabilecek önlemlere ışık tutacaktır.

3.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Ergenlik döneminin yaşam dönemlerinde önemli bir yeri vardır. Bu dönem kişilerin gelecek dönemlerini de etkileyebilen ve karakter oluşumu açısından kritik önemi olan bir dönemdir. Erikson bu dönemi isimlendirirken “Kimlik Oluşumuna Karşı Rol Karmaşası” olarak isimlendirmiştir (Erikson, 2014). Bu dönemde oluşabilecek bazı olumsuz yaşantılar ya da rahatsızlıklar kişilerin rol karmaşası yaşayıp sağlıklı bir kişilik oluşumuna engel olabilmektedir. Bireyleri etkileyen BKİ, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı dikkat edilmesi gereken ve birbirini etkileyebileceği düşünülen önemli unsurlardır. Bundan dolayı bu araştırmanın problem cümlesi şu şekilde belirlenmiştir: “Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ, beden algıları benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?”

Araştırmanın alt problem cümleleri ise şunlardır;

1. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ değerleri, benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve beden algılarına göre dağılımı nasıldır?
2. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre BKİ değerleri, benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve beden algıları anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin içinde bulundukları ergenlik dönemlerine göre BKİ değerleri, benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve beden algıları anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin yaşları BKİ değerleri, benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve beden algılarıyla anlamlı bir biçimde ilişkili midir?

5. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin anne eğitim düzeyine göre BKİ değerleri, benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve beden algıları anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin baba eğitim düzeyine göre BKİ değerleri, benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve beden algıları anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
7. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin kardeş sayısına göre BKİ değerleri, benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve beden algıları anlamlı bir biçimde ilişkili midir?
8. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin algılanan gelir durumlarına göre BKİ değerleri, benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve beden algıları anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
9. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ değerleri, benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri birbiriyle ilişkili midir?
11. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ değerleri, benlik saygısı ve beden algısı düzeylerinden hangileri depresyon puanlarının anlamlı bir yordayıcısıdır?

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan çalışma Gaziantep ili Şahinbey ve Şehitkamil ilçelerinde 2022-2023 yılında öğrenim gören ortaokul 6, 7, 8 ve lise 9, 10, 11 ve 12. Sınıf öğrencileriyle ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak kanıtlanmış çocuk depresyon ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeği ve vücut algısı ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

3.5. Sayıtlar

- Örneklemi oluşturan bireylerin ölçeklerin cevaplanmasında yansız, içten ve dürüst bir şekilde davrandığı kabul edilmektedir.
- Her yıl beden eğitim öğretmenleri tarafından öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri yapılmakta ve öğrenciler de belirli aralıklarla kendileri de bu ölçümleri yenileyebilmektedir. Araştırma da öğrencilerin beyan ettikleri yaş, boy ve kilo değerlerinin mevcut yaş, boy ve kilo değerleri olduğu kabul edilmektedir.
- Örneklemenin araştırma evrenini temsil edecek nitelikte olduğu kabul edilmektedir.

- Kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın amacına uygun olduğu; yeterli güvenirlik ve geçerliliğe sahip olduğu kabul edilmektedir.
- Kişilerin çeşitli nedenlerden dolayı ergenlik dönemine giriş yaşları değişebilmektedir. Bu araştırmada 11-14 yaş arası erken ergenlik dönemi ve 15-18 yaş aralığı orta ergenlik dönemi olarak kabul edilmiştir.
- Araştırmadan elde edilen veriler SPSS istatistik programı ile analiz edilmiştir. Programın araştırma konusuna ve yapılan analizler çeşitlerine uygun ve yeterli olduğu kabul edilmiştir.

3.6. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada Gaziantep ilinde 2022-2023 yılında öğrenim gören ergenlik dönemindeki bireylerin BKİ, beden algısı, depresyon düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri belirlenip bu değişkenlerin birbiri ve çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir.

Genel tarama modeli içerisinde çok sayıda eleman bulunan durumlarda bu evreni temsil edileceği düşünülen bir örneklem ya da evrenin tamamından veri alınarak yapılan tarama modelidir. Genel tarama modelleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama ise bir evren ya da örneklemdeki elemanlara ilişkin iki ya da daha fazla değişkenin birbiri ile değişiminin incelendiği araştırma modelidir (Karasar, 2011). Bu araştırmada da belirli yaş aralığında bulunan öğrencilerin BKİ değerleri, beden algısı, depresyon ve benlik saygısı puanlarının birbiri ve çeşitli demografik özelliklerle ilişkisi incelendiği için bu araştırmanın araştırma modeli ilişkisel tarama modelidir.

3.7. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni; araştırmanın kapsamına aldığı sınırlar içerisinde ki tüm hedef grubu ifade etmek için kullanılır. Ancak bu hedef grubun tamamına ulaşılması ve toplanan verilerin analizi çoğu zaman zor ve maliyetli olmaktadır. Bu nedenle örneklem belirlenerek araştırma tamamlanır. Örneklem ise bu hedef grubun içinden çeşitli yöntemlerle belirlenebilen ve araştırmaya katılımı sağlanan katılımcılar için kullanılır (Büyüköztürk, 2022).

Araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde 2022-2023 yılında öğrenim gören ortaokul ve lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubunu ise çeşitli ortaokul ve lisede öğrenimine devam etmekte olan 878 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş

ortalamasına bakıldığında yaş ortalamaları 14,33 (Ss: 1,89)'dur. Katılımcıların 495'i (%56,4) kızlardan ve 383'ü (%43,6) erkeklerden oluşmaktadır.

3.8. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini ve BKİ hesaplaması için gerekli boy ve kilo bilgilerini elde etmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", bedenlerine yönelik algılarının belirlenmesi için "Vücut Algısı Ölçeği", depresyon düzeylerinin belirlenmesi amacıyla "Çocuk Depresyon Ölçeği" ve benlik saygı durumlarını belirlemek amacıyla "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır.

3.8.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ergenlerin; yaş, cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan gelir durumu ve kardeş sayıları ile boy ve kilolarını içeren sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu Ek 2'de sunulmuştur.

3.8.2. Vücut algısı ölçeği

Bireylerin bedenlerinin bölümlerinden ne derece memnun olduğunu belirlemek amacıyla 1953 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS)'dir. Ölçekte vücudumuzun çeşitli bölümlerinden ya da bu bölümlerin bazılarının işlevlerinden bireylerin memnuniyetini belirlemek amacıyla 40 madde bulunmaktadır. Bu maddeler 5'li likert tiptedir (1= Oldukça beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). Ölçeğin puanlanması oldukça beğeniyorum 1 puan ve hiç beğenmiyorum 5 puan olmak üzere 1 ile 5 arasında puan alınabilmektedir. Toplam puan olarak ölçekten en düşük 40 ve en yüksek 200 puan alınmakta olup puanların yükselmesi bireylerin vücutlarına olan memnuniyetin düştüğünü göstermektedir. Ancak verilerin analizinde ters puanlama yapılmış ve ölçekten alınan puanın yükselmesi beden memnuniyetinin arttığını gösterecek şekilde analiz edilmiştir. Ölçekte belirlenmiş bir kesme noktası bulunmamaktadır. Ölçek, 1986 yılında Hovardaoğlu tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki yarım güvenirliği .75, madde test korelasyonları $r=.45$ ile $r=.89$ arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r=.91$ olarak belirlenmiştir (Hovardaoğlu, 1992).

3.8.3. Çocuk depresyon ölçeği

Kovacs tarafından Beck depresyon ölçeği örnek alınarak 1981’de geliştirilen ve 6-18 yaş arasındaki bireylerin depresyon düzeylerinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan çocuk depresyon ölçeğinin ülkemizde güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Belma Öy tarafından 1991 yılında yapılmıştır (Kovacs, 1981; Öy, 1991). Ölçek, bireylerin son 2 haftayı baz alarak kendilerini değerlendirme yöntemiyle cevaplayacakları 27 maddeden oluşmaktadır. Her maddede, bireylerin seçebileceği 3 seçenek bulunmakta olup bireyler bu 3 seçenekten birini tercih etmektedir. Tercih edilen seçeneğe göre 0 ile 2 arasında puan alınmaktadır. Ölçekten toplamda 0 ile 54 arasında puan alınmakta olup puanın artması bireylerde depresyon düzeyinin arttığını göstermektedir. Toplam puanın 19 ve daha yüksek olması depresyon varlığı olarak değerlendirilmektedir (Öy, 1991). Ölçeğin puanlanmasında B, E, G, H, İ, J, L, N, O, P, Ş, Ü, V maddeleri ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ,86, test-tekrar test güvenilirliği ise ,72 olarak belirlenmiştir. Öy (1991) tarafından yapılan çalışmada iç tutarlık katsayısı ,80 olarak bulunmuş olup çocuk/ergenler için kesme noktası 19 olarak belirlenmiştir.

3.8.4. Rosenberg benlik saygısı ölçeği

Rosenberg Self-Esteem Scale (Benlik Saygısı Ölçeği) 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından ergenlere yönelik benlik saygısı ölçüm aracı olarak geliştirilmiştir. Dr. Füsün Çetin Çuhadaroglu 1985 yılında ölçeği Türkçe’ye çevirmiş, geri çevirisi ve lise öğrencilerinde geçerlik güvenilirlik çalışmalarını yaparak Türkiye’deki ergenlerde de kullanılabilecek hale getirmiştir (Çuhadaroglu, 1986). Rosenberg ABD’deki ergenlerde yaptığı çalışmada benlik saygısını çeşitli başka özelliklerle birlikte değerlendirmek amacıyla başka küçük alt ölçeklerden de yararlanmıştır. Kullanmış olduğu genel ölçek 63 sorudan oluşmaktadır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına bunlar da alınmıştır. Ama her bir alt ölçeğin ölçtüğü özellikler ve değerlendirmeleri farklıdır. Bu araştırmada ölçeğin genel benlik saygısının belirlenmesi amacıyla oluşturulmuş ilk 10 sorusu kullanılmıştır. Bu sorular Guttman değerlendirme yöntemiyle puanlanmaktadır. Puanlama şu şekilde yapılmaktadır: Ölçek soruları 3 gruba ayrılmıştır. Grup içerisindeki maddelerin tercih durumuna göre soru kümesi olarak 1 ya da 0 puan alınabilmektedir. Grup olarak değerlendirilmeyen sadece kendilerine verilen cevaba göre puan alan sorular da mevcuttur. Bu sorulara verilen cevaplara göre yine 1 ya da 0 puan alınmaktadır. Belirlenen gruplar ve puanlama şartları aşağıda açıklanmıştır.

1., 2. ve 3. sorular , 4. ve 5. soru, 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilmektedir. İlk üç sorudan herhangi ikisinden puan alıyorsa (2/3) bu kümeden bir puan almış olur. 4. ve 5. sorudan herhangi birinde puan alan şıklardan birini işaretlemişse yine bu kümeden de bir puan alır. 9. ve 10. sorular da 4. ve 5. gibi değerlendirilir. 6., 7. ve 8. soruların her biri kendi başlarına puan alır. Böylece testi dolduran kişi tüm sorulardan puan aldığı zaman maksimum puanı 6 olmaktadır. 0-1 puan yüksek, 2-4 puan orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısı düzeyi olarak saptanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). Yani alınan puanların yüksek olması düşük benlik sayısını ifade etmektedir.

3.9. Verilerin Toplanması

Veriler toplanmadan önce araştırmaya uygun ölçekler araştırılmış ve araştırmanın yaş grubuna uygun olacağı düşünülen ölçekler belirlenmiştir. Belirlenen ölçeklerin yazarlarına ulaşılarak gerekli izinler alınmıştır. Ölçek izinlerinin alınmasından sonra araştırma grubunun BKİ ve demografik özelliklerinin de araştırmaya dâhil edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Üniversitenin etik kuruluna başvurulmuş ve etik kurulun onay vermesi ile okullarda ölçeklerin uygulanabilmesi için Gaziantep Milli Eğitim Müdürlüğü’yle gerekli yazışmalar Adıyaman Üniversitesi aracılığı ile yapılmış ve gerekli izinler alınmıştır.

İzinlerin alınması ile çeşitli ortaokul ve liselerde eğitim gören öğrencilere araştırmacı tarafından bizzat, araştırmanın konusu ve ölçeklerin nelere dikkat edilerek cevaplanması gerektiği açıklanmıştır. Çalışmaya gönüllü olan öğrencilerin veli onayları da alındıktan sonra öğrencilerden ölçekleri kendilerine en uygun olan seçeneği seçmeleri istenerek verilerin toplanması sağlanmıştır. Bir katılımcının çalışmaya katılıp istenilen bilgileri doldurması ortalama 25 dakika sürmüştür. Çalışmaya katılım ya da ölçeklerin cevaplandırılması sürecinde herhangi bir zorlama ya da yönlendirmede bulunulmamıştır.

3.10. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırma verilerinin çözümlemesinde ve yorumlanmasında SPSS 23 programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin çözümlemesinin ve yorumlanmasında ölçme ve değerlendirme uzmanları tarafından önerilen işlem adımları takip edilmiştir (Can, 2014; Pallant, 2020; Stevens, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2019). Bu işlem adımları sırasıyla verilerin doğruluğunu, kayıp değerleri, aykırı değerleri ve analizlerin varsayımlarını incelemeyi gerektirmektedir. İlk aşamada, verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla her

bir kategorik ve sürekli değişkenin frekans dağılımları ve aldıkları en küçük ve en büyük değerler incelenmiştir.

Bu inceleme sonucunda tüm değişkenlerin beklenen değer aralıklarında olduğu görülmüştür. Ancak frekans dağılımları incelendiğinde anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerinde bazı kategoriler çok sınırlı sayıda frekans sıklığına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, Pallant'ın (2020) önerileri doğrultusunda bu kategoriler yeniden gruplandırılmıştır. Anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenleri İlkokul ve altı, Ortaokul, Lise ve Üniversite ve üstü şeklinde gruplandırılırken, Algılan gelir düzeyi değişkeni Düşük, Orta ve Yüksek olarak gruplandırılmıştır. Ayrıca, alan yazınındaki ergenlik dönemi sınıflandırmaları dikkate alınarak 11, 12, 13 ve 14 yaşında olan öğrenciler erken ergenlik ve 15, 16, 17 ve 18 yaşında olan öğrenciler ise orta ergenlik grubu olarak sınıflandırılmıştır (Cüceloğlu, 2011; Susman ve Dorn, 2012). Katılımcılar BKİ değerine göre; 5 persentilin altı zayıf, $5 \leq BKİ < 85$ arası normal kilolu, $85 \leq BKİ < 95$ persentil aşırı kilolu ve $BKİ \geq 95$ persentil üstü obez olarak sınıflandırılmıştır (Neyzi vd., 2008). Beden algısı değişkeni ise bir kesme puanı bulunmadığından alan yazınında sıklıkla kullanılan medyan değer sınıflandırması kullanılarak katılımcılar gruplara ayrılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Medyan değer ve üzeri vücut algısı puanına sahip olan katılımcılar olumlu beden algısı grubunu oluştururken, medyan değer altında vücut algısı puanına sahip olan katılımcılar olumsuz beden algısı grubunu oluşturmuştur. Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ise Rosenberg (1965) tarafından önerilen sınıflandırma doğrultusunda gruplandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre 0-1 puan alan öğrenciler yüksek, 2-4 puan alan öğrenciler orta ve 5-6 puan alan öğrenciler düşük benlik saygısına sahip kategoride yer almaktadır (Çuhadaroğlu, 1986).

İkinci aşamada kayıp değer analizi gerçekleştirilmiş ve araştırma verilerinde yer alan çok sınırlı sayıdaki kayıp değere ilgili değişken nominal olması durumunda madde mod değeri, sıralama, eşit aralık ya da eşit oranlı bir ölçek türünde değişken olması durumunda madde medyan değeri atanmıştır (Hair vd., 2018; Tabachnick ve Fidell, 2019). Üçüncü aşamada aykırı değer analizleri gerçekleştirilmiştir. Tek değişkenli aykırı değerlerin belirlenmesinde standardize edilmiş z değeri kriteri, çok değişkenli aykırı değerlerin belirlenmesinde Mahalanobis uzaklık değeri kullanılmıştır (Pallant, 2020; Tabachnick ve Fidell, 2019). Araştırma verileri ilk olarak 897 ortaokul ve lise öğrencisinden toplanmasına rağmen, Vücut Algısı Ölçeğinde üç, Çocuklarda Depresyon Ölçeğinde dört tek değişkenli aykırı değer ve iki çok değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır

(Pallant, 2020; Tabachnick ve Fidell, 2019). Sonuç olarak, verilerin analizi 878 katılımcının verisiyle gerçekleştirilmiştir.

Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyodemografik niteliklerine ilişkin bilgi vermek amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin cinsiyeti ve içinde bulundukları ergenlik dönemine göre BKİ değerleri, beden algısı, benlik saygısı ve depresyon puan ortalamalarındaki anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem için *t*-testi kullanılmıştır. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin anne eğitim, baba eğitim durumu ve gelir düzeylerine göre BKİ değerleri, beden algısı, benlik saygısı ve depresyon puan ortalamalarındaki anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinde kardeş sayısı ve yaşın BKİ değerleri, beden algısı, benlik saygısı ve depresyon puanlarıyla doğrusal ilişkisinin gücünü ve yönünü belirleyebilmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinde BKİ değerleri, beden algısı, benlik saygısı değişkenlerinden hangilerinin depresyonun yordayıcısı olduğunu belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi, tek yönlü varyans analizi ANOVA ve bağımsız örneklem için *t*-testi varsayımları olan normallik, varyansların homojenliği, doğrusallık, eşvaryanslılık, regresyon hatalarının normalliği, çoklu doğrusallık varsayımları uygun olan analizlerde incelenmiştir (Can, 2014; Pallant, 2020; Pituch ve Stevens, 2016; Stevens, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2019). Normallik varsayımını incelemek amacıyla örneklem büyüklüğü dikkate alınarak BKİ değerleri, beden algısı, benlik saygısı ve depresyon puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Field, 2013; George ve Mallery, 2020; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2019). Araştırmacılar çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olmasının verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret ettiğini belirtmektedir (Field, 2013; George ve Mallery, 2020; Pituch ve Stevens, 2016). Çarpıklık değerlerinin incelenmesi sonucunda depresyon puanlarında .58, BKİ değerlerinde .71, vücut algısı puanlarında -.36, benlik saygısı puanlarında .37 olarak hesaplanmıştır. Basıklık değerleri ise depresyon puanlarında .13, BKİ değerlerinde .51, vücut algısı puanlarında -.03, benlik saygısı puanlarında -.78'dir. Bu bulgular verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.

Varyansların homojenliği varsayımı Levene testiyle kontrol edilmiştir. Bazı analizlerde varyansların homojenliği varsayımının ihlal edildiği belirlenmiştir. Bu nedenle, varyansların homojenliği varsayımı ihlal edildiğinde Welch *t*-testi ya da Welch *F* testi sonuçları rapor edilmiştir. Welch *t*-testi ya da Welch *F* testi varyansların homojenliği varsayımı ihlal edildiğinde grup ortalamalarını karşılaştırmaya yardımcı olan iki farklı testtir (Field, 2013). Bu testlerden Welch *t*-testi sıklıkla iki bağımsız grup ortalamasının karşılaştırılmasında kullanılırken, Welch *F* testi ikiden fazla bağımsız grup ortalamasının karşılaştırılmasında kullanılmaktadır (T.-S. Lim ve Loh, 1996; West, 2021). Doğrusallık varsayımı katılımcıların depresyon puanları, BKİ değerleri, vücut algısı puanları, benlik saygısı puanları kullanılarak oluşturulan saçılma diyagramlarıyla incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Saçılma diyagramlarının incelenmesi sonucunda benlik saygısı puanları ile depresyon puanları, BKİ değerleri arasında pozitif yönlü, benlik saygısı puanları ile vücut algısı puanları arasında negatif yönlü doğrusal ilişkiler gözlemlenmiştir. Ayrıca, depresyon puanlarının vücut algısı puanlarıyla negatif yönlü, beden kitle indeksi değerleriyle pozitif yönlü doğrusal ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Son olarak, vücut algısı puanlarıyla beden kitle indeksi değerleri arasında negatif yönlü doğrusal ilişkiler gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, doğrusallık varsayımının karşılandığı gözlemlenmiştir.

Regresyon hatalarının normalliği varsayımı depresyon değişkeni bağımlı değişken BKİ değerleri, vücut algısı, benlik saygısı değişkenleri bağımsız değişken olarak gerçekleştirilen bir regresyon analizi artık değerlerinin histogram ve çarpıklık ve basıklık değerleri incelerken kontrol edilmiştir. Histogram grafiği verilerin çan eğrisi biçiminde dağıldığını göstermiştir. Ayrıca, regresyon artıklarının incelenmesi sonucunda çarpıklık değerinin .59 ve basıklık değerinin .59 olduğu hesaplanmıştır. Bu bulgular, verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Çoklu doğrusallık varsayımı tolerans ve VIF değerleri kontrol edilerek incelenmiştir. Tolerans değerinin .10 ve üzerinde VIF değerinin 10'un altında olması bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık problemi olmadığına işaret etmektedir (Field, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2019). Bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin .78 ile .98, VIF değerlerinin 1.02 ile 1.29 arasında değiştiği bulunmuştur.

Son olarak eşvaryanslılık varsayımı standardize edilmiş regresyon artık değerleri ve standardize edilmiş regresyon yordanan değerleri kullanılarak oluşturulan saçılma grafikleriyle incelenmektedir. Bu grafikte noktaların huni şekli oluşturmaması ve sıfır noktasının altında ve üstünde rastgele dağılması bu varsayımın karşılandığını

göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Grafiğin incelenmesi sonucunda noktaların huni şekli oluşturmaması ve sıfır noktasının altında ve üstünde rastgele dağıldığı görülmüştür. Bu bulgular eşvaryanslılık varsayımının karşılandığını göstermektedir. Tek yönlü ANOVA sonrasında varyansların homojenliği varsayımı karşılandığında işlem sonrası LSD testi, varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığında işlem sonrası Games-Howell testi kullanılmıştır. Korelasyon değerleri ve açıklanan varyans oranının yorumlanmasında Cohen (1988) tarafından önerilen sınıflandırma kullanılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre mutlak korelasyon değerinin .50 ve üzerinde olması yüksek, .30-.49 aralığında olması orta, .29 ve altı olması düşük düzeyde bir ilişkiyi ifade etmektedir. Açıklanan varyans oranında ise .26 ve üzeri değerler yüksek, .13-.25 aralığında değerler orta ve .12 ve altı değerler düşük düzeyde etki büyüklüğünü ifade etmektedir. Tüm istatistiksel analizlerde .05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak araştırma örneklemini oluşturan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerine ilişkin betimsel istatistiklere sonrasında ise araştırma problemlerinin incelenmesi sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Çalışma Grubuna İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 4.1’de ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin cinsiyet, içinde bulundukları ergenlik dönemi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan gelir düzeyi kategorik değişkenlerine göre dağılımlarını gösteren frekans ve yüzde değerleri görülmektedir.

Tablo 4.1. *Çalışma grubunu oluşturan ergenlerin kategorik değişkenlere göre dağılımı.*

	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Kız	495	56,4
Erkek	383	43,6
Ergenlik dönemi		
Erken ergenlik	457	52,1
Orta ergenlik	421	47,9
Anne eğitim düzeyi		
İlkokul ve altı	457	52,1
Ortaokul	231	26,3
Lise	140	15,9
Üniversite ve üstü	50	5,7
Baba eğitim düzeyi		
İlkokul ve altı	307	35,0
Ortaokul	245	27,9
Lise	240	27,3
Üniversite ve üstü	86	9,8
Algılanan gelir düzeyi		
Düşük	87	9,9
Orta	522	59,5
Yüksek	269	30,6

Not. *N* = 878.

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin 495’i (%56,4) kız ve 383’ü (%43,6) erkektir. Araştırmaya katılan ortaokul ve lise öğrencilerinin 457’ü (%52,1) erken ergenlik dönemindeyken, 421’i (%47,9) orta ergenlik dönemindedir. Anne eğitim düzeyine göre ise araştırmaya katılan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin annelerinin 457’si (%52,1) ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahipken 231’i (%26,3) ortaokul, 140’ı (%15,9) lise ve 50’si (%5,7)

üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahiptir. Baba eğitim düzeyine göre ise araştırmaya katılan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin babalarının 307'si (%35,0) ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahipken 245'i (%27,9) ortaokul, 240'ı (%27,3) lise ve 86'sı (%9,8) üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahiptir.

Tablo 4.2'de araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin yaşı, kardeş sayısı, boyu ve kilosuna ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 4.2. *Çalışma grubunu oluşturan ergenlerde sürekli değişkenlerin dağılımı*

	Minimum	Maksimum	Ort.	SS
Yaş	11	18	14,33	1,89
Erken ergenlik yaşı	11	14	12,77	1,04
Orta ergenlik yaşı	15	18	16,03	,86
Kardeş sayısı	0	12	2,09	1,46
Erken ergenlik kardeş sayısı	0	9	2,09	1,37
Orta ergenlik kardeş sayısı	0	12	2,10	1,54
Boy	1,20	1,90	1,62	,11
Erken ergenlik boy	1,20	1,88	1,57	,10
Orta ergenlik boy	1,48	1,90	1,68	,09
Kilo	25	105	54,81	13,57
Erken ergenlik kilo	25	100	49,38	12,71
Orta ergenlik kilo	37	105	60,70	11,93

Not. N = 878.

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin tamamının yaş aralığı 11 ile 18 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları 14,33 ($SS = 1,89$)'dur. Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin yaş aralığı 11 ile 14 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları 12,77 ($SS = 1,04$) iken orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin yaş aralığı 15 ile 18 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları 16,03'dir ($SS = ,86$). Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin tamamının kardeş sayısı 0 ile 12 arasında değişirken, ortalama kardeş sayıları 2,09'dur ($SS = 1,46$). Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin kardeş sayısı 0 ile 9 arasında değişmekte olup, ortalama kardeş sayıları 2,09 ($SS = 1,37$) iken, orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin kardeş sayısı 0 ile 12 arasında değişmekte olup, ortalama kardeş sayıları 2,10'dur ($SS = 1,54$).

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin tamamının boyları 1,20 cm ile 1,90 cm arasında değişmekte olup, ortalama boyları 1,62 cm'dir ($SS = ,11$)'dur. Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin boyları 1,20

cm ile 1,88 cm arasında değişmekte olup, ortalama boyları 1,57 cm ($SS = ,10$) iken orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin boyları 1,20 cm ile 1,90 cm arasında değişmekte olup, ortalama boyları 1,68 cm'dir ($SS = ,09$). Son olarak, Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin tamamının kiloları 25 ile 105 arasında değişmekte olup, ortalama kiloları 54,81 kg'dır ($SS = 13,57$). Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin kiloları 25 ile 100 arasında değişmekte olup, ortalama kiloları 49,38 kg ($SS = 12,71$) iken orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin kiloları 37 ile 105 arasında değişmekte olup, ortalama kiloları 60,70 kg'dır ($SS = 11,90$).

4.2. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.3'de ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ değerleri, benlik saygıları, depresyon düzeyleri ve beden algılarına göre dağılımını gösteren betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 4.3. Çalışma grubunu oluşturan ergenlerin BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algılarına göre dağılımı

	<i>n</i>	%
BKİ		
Zayıf	225	25,6
Normal	533	60,7
Aşırı kilolu	100	11,4
Obez	20	2,3
Erken ergenlik BKİ		
Zayıf	162	35,4
Normal	240	52,6
Aşırı kilolu	48	10,5
Obez	7	1,5
Orta ergenlik BKİ		
Zayıf	63	15,0
Normal	293	69,6
Aşırı kilolu	52	12,3
Obez	13	3,1
Benlik Saygısı		
Düşük	148	16,9
Orta	447	50,9
Yüksek	283	32,2
Erken ergenlik benlik saygısı		
Düşük	77	16,8
Orta	242	53,0
Yüksek	138	30,2
Orta ergenlik benlik saygısı		
Düşük	71	16,9
Orta	205	48,7
Yüksek	145	34,4
Depresyon		
Düşük	504	57,4
Yüksek	374	42,6
Erken ergenlik depresyon		
Düşük	285	62,4
Yüksek	172	37,6
Orta ergenlik depresyon		
Düşük	219	52,0
Yüksek	202	48,0
Beden Algısı		
Olumsuz	436	49,7
Olumlu	442	50,3
Erken ergenlik beden algısı		
Olumsuz	221	48,4
Olumlu	236	51,6
Orta ergenlik beden algısı		
Olumsuz	215	51,1
Olumlu	206	48,9

Not. N = 878.

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin DSÖ sınıflandırmasına göre 225’i (%25,6) zayıf, 533’ü (%60,7) normal, 100’ü (%11,4) aşırı kilolu iken 20’si (%2,3) obezite rahatsızlığına sahiptir. Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin ise 162’si (%35,4) zayıf, 240’ı (%52,6) normal, 48’i (%10,5) aşırı kilolu iken 7’si (%1,5) obezite rahatsızlığına sahiptir. Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin 63’ü (%15,0) zayıf, 293’ü (%69,6) normal, 52’si (%12,3) aşırı kilolu iken 13’ü (%3,1) obeziteye sahiptir.

Benlik saygısı düzeylerine göre ise araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin 148’i (%16,9) düşük düzeyde benlik saygısına sahipken, 447’si (%50,9) orta düzeyde ve 283’ü (%32,2) yüksek düzeyde benlik saygısına sahiptir. Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin 77’si (%16,8) düşük düzeyde benlik saygısına sahipken, 242’si (%53,0) orta düzeyde ve 138’i (%30,2) yüksek düzeyde benlik saygısına sahiptir. Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin 71’i (%16,9) düşük düzeyde benlik saygısına sahipken, 205’i (%48,7) orta düzeyde ve 145’i (%34,4) yüksek düzeyde benlik saygısına sahiptir.

Depresyon düzeylerine göre ise araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin 504’ü (%57,4) düşük düzeyde depresif belirti gösterirken, 374’ü (%42,6) yüksek düzeyde depresif belirti göstermektedir. Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin 285’i (%62,4) düşük düzeyde depresif belirti gösterirken, 172’si (%37,6) yüksek düzeyde depresif belirti göstermektedir. Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin ise 219’u (%52,0) düşük düzeyde depresif belirti gösterirken, 202’si (%48,0) yüksek düzeyde depresif belirti göstermektedir.

Son olarak, araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin 436’sı (%49,7) olumsuz bir beden algısına sahipken, 442’si (%50,3) olumlu bir beden algısına sahiptir. Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin 221’i (%48,4) olumsuz bir beden algısına sahipken, 236’sı (%51,6) olumlu bir beden algısına sahiptir. Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin ise 215’i (%51,1) olumsuz bir beden algısına sahipken, 206’sı (%48,9) olumlu bir beden algısına sahiptir.

4.3. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.4’de ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon düzeyleri ve beden algılarının anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.4. *Cinsiyete göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı bağımsız örneklem t-testi sonuçları*

	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
BKİ					
Kız	20,50	3,85	876	-1,02	.308
Erkek	20,76	3,67			
Benlik saygısı					
Kız	2,81	1,75	855,16	5,60	,001***
Erkek	2,18	1,19			
Depresyon					
Kız	18,88	8,73	864,30	5,69	,001***
Erkek	15,74	7,58			
Beden Algısı					
Kız	141,72	25,60	855,12	-10,70	,001***
Erkek	159,52	23,32			

Not. $p < 0,001$ ***. Benlik saygısı ölçeği puanları tersten yorumlanmaktadır. Düşük puanlar yüksek, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir.

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin cinsiyetine göre BKİ değerlerinde ($t(876) = -1,02$, $p > 0,05$) anlamlı bir farklılaşma yokken, benlik saygısı ($t(855,16) = 5,60$, $p < 0,001$), depresyon ($t(864,30) = 5,69$, $p < 0,001$) ve beden algısı ($t(855,12) = -10,70$, $p < 0,001$) puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Tablo 4.4’de görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki erkek öğrencilerin beden algısı (*Ort.* = 159,52) puan ortalamaları kızların beden algısı (*Ort.* = 141,72) puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ayrıca, kız öğrencilerin depresyon puan ortalamaları (*Ort.* = 18,88) ve benlik saygısı (*Ort.* = 2,81) puanları erkek öğrencilerin depresyon (*Ort.* = 15,74) ve benlik saygısı (*Ort.* = 2,18) puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle, ergenlik dönemindeki erkek öğrenciler kız öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip olup, daha olumlu bir beden algısına sahiptir. Ayrıca, erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri kız öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

4.4. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.5’de ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin içinde bulunduğu ergenlik dönemine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon düzeyleri ve beden algılarının anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.5. *Ergenlik dönemine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı bağımsız örneklem t-testi sonuçları*

	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
BKİ					
Erken ergenlik	19,86	3,88	875,45	-6,33	,001***
Orta ergenlik	21,44	3,48			
Benlik saygısı					
Erken ergenlik	2,56	1,66	876	,55	,584
Orta ergenlik	2,50	1,76			
Depresyon					
Erken ergenlik	16,41	8,34	876	-4,07	,001***
Orta ergenlik	18,70	8,30			
Beden Algısı					
Erken ergenlik	149,72	24,79	843,71	,27	,789
Orta ergenlik	149,24	27,80			

*Not. p < 0,001***.* Benlik saygısı ölçeği puanları tersten yorumlanmaktadır. Düşük puanlar yüksek, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin içinde bulundukları ergenlik dönemine göre benlik saygısı ($t(876) = ,05, p > 0,05$) ve beden algısı ($t(843,71) = ,27, p > 0,05$) puanlarında anlamlı bir farklılaşma yokken, BKİ değerleri ($t(875,45) = -6,33, p < 0,001$) ve depresyon ($t(876) = -4,07, p < 0,001$) puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Tablo 4.5’de görüldüğü gibi orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin BKİ değer ortalamaları ($Ort. = 21,44$) ve depresyon puan ortalamaları ($Ort. = 18,70$) erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin BKİ değer ortalamaları ($Ort. = 19,86$) ve depresyon puan ortalamalarından ($Ort. = 16,41$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle, orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin depresyon düzeyleri ve BKİ değerleri erken ergenlik dönemindeki öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ancak, orta ergenlik ve erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ve beden algısı düzeyleri benzerdir.

4.5. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.6’da ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin yaşları ile BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon düzeyleri ve beden algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.6. Yaş ile BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları

	1	2	3	4	5
1. Yaş					
2. BKİ	,31***				
3. Benlik saygısı	-,04	,07			
4. Depresyon	,15***	,12***	,52***		
5. Beden Algısı	-,02	-,13***	-,46***	-,55***	
Ort.	14,33	20,61	2,53	17,51	149,49
SS	1.89	3,77	1,71	8,36	26,26
Minimum	11	11,57	0	1	64
Maksimum	18	34,48	6	46	199

Not. $p < 0,001$ ***. Benlik saygısı ölçeği puanları tersten yorumlanmaktadır. Düşük puanlar yüksek, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir.

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin yaşları ile benlik saygısı ($r = ,04$) ve beden algısı ($r = ,02$) puanları arasında anlamlı bir ilişki yokken, yaş ile depresyon puanları arasında düşük ($r = ,15$) düzeyde ve yaş ile BKİ değerleri arasında ($r = ,31$) orta düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin yaşı arttıkça depresyon düzeyleri ve BKİ değerleri artma eğilimindedir. Ancak öğrencilerin yaşı ile benlik saygısı ve beden algısı ilişkili değildir.

4.6. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.7’de ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin anne eğitim düzeylerine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon düzeyleri ve beden algılarının anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.7. Anne eğitim düzeyine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı tek yönlü ANOVA sonuçları

	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>sd₁, sd₂</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>İşlem Sonrası</i>
BKİ						
1. İlkokul ve altı	20,67	3,77	3, 874	2,27	,079	
2. Ortaokul	20,53	3,77				
3. Lise	21,01	3,69				
4. Üniversite ve üstü	19,42	3,92				
Benlik saygısı						
1. İlkokul ve altı	2,68	1,75	3, 191,94	6,58	,001***	1-2, 2-4
2. Ortaokul	2,17	1,54				
3. Lise	2,49	1,77				
4. Üniversite ve üstü	3,00	1,69				
Depresyon						
1. İlkokul ve altı	17,62	7,98	3, 874	2,02	,110	
2. Ortaokul	16,71	8,68				
3. Lise	17,66	8,69				
4. Üniversite ve üstü	19,82	9,57				
Beden Algısı						
1. İlkokul ve altı	147,18	25,62	3, 874	3,92	,009	1-2, 2-3
2. Ortaokul	154,32	25,83				
3. Lise	148,69	27,51				
4. Üniversite ve üstü	150,66	28,19				

Not. p < 0,001***. Benlik saygısı ölçeği puanları tersten yorumlanmaktadır. Düşük puanlar yüksek, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir.

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin anne eğitim düzeyine göre BKİ değerlerinde ($F(3, 874) = 2,27, p > 0,05$) ve depresyon puanlarında ($F(3, 874) = 2,02, p > 0,05$) anlamlı bir farklılaşma yokken, benlik saygısı ($F(3, 191,94) = 6,58, p < 0,001$) ve beden algısı ($F(3, 874) = 6,58, p < 0,001$) puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Benlik saygısı puanlarında hangi anne eğitim düzeyleri arasında anlamlı puan farklılığı olduğunu tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen işlem sonrası Games-Howell testi sonucunda annesi ortaokul mezunu olan ergenlerin (*Ort.* = 2,17) benlik saygısı puanlarının annesi ilkokul mezunu olan (*Ort.* = 2,68) ve annesi üniversite ve üstü eğitim düzeyine (*Ort.* = 3,00) sahip olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Beden algısı puanlarında hangi anne eğitim düzeyleri arasında anlamlı puan farklılığı olduğunu tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen işlem sonrası LSD testi sonucunda ise annesi ortaokul mezunu olan ergenlerin (*Ort.* = 154,32) beden algısı puan ortalamalarının annesi lise mezunu olan (*Ort.* = 148,69) ve annesi ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahip olan (*Ort.* = 147,18) ergenlerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer anne eğitim düzeyi grupları arasında

benlik saygısı ve beden algısı puan ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir ifadeyle, ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre BKİ değerleri ve depresyon düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, benlik saygısı ve beden algısı düzeylerinde anne eğitim düzeyi gruplarına göre bazı farklılıklar bulunmaktadır.

4.7. Altıncı Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.8’de ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin baba eğitim düzeylerine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon düzeyleri ve beden algılarının anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.8. *Baba eğitim düzeyine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı tek yönlü ANOVA sonuçları*

	Ort.	SS	sd ₁ , sd ₂	F	p	İşlem Sonrası
BKİ						
1. İlkokul ve altı	20,53	3,65	3, 874	,92	,429	
2. Ortaokul	20,77	3,69				
3. Lise	20,76	3,97				
4. Üniversite ve üstü	20,07	3,90				
Benlik saygısı						
1. İlkokul ve altı	2,67	1,68	3, 874	2,85	,049*	1-3, 3-4
2. Ortaokul	2,46	1,64				
3. Lise	2,33	1,75				
4. Üniversite ve üstü	2,83	1,84				
Depresyon						
1. İlkokul ve altı	17,65	8,11	3, 874	,36	,784	
2. Ortaokul	17,18	7,86				
3. Lise	17,42	9,03				
4. Üniversite ve üstü	18,20	9,05				
Beden Algısı						
1. İlkokul ve altı	147,74	25,59	3, 874	1,67	,172	
2. Ortaokul	152,39	25,95				
3. Lise	149,56	26,96				
4. Üniversite ve üstü	147,24	27,25				

Not. $p < 0,05^*$. Benlik saygısı ölçeği puanları tersten yorumlanmaktadır. Düşük puanlar yüksek, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir.

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin baba eğitim düzeyine göre BKİ değerlerinde ($F(3, 874) = ,92, p > 0,05$) ve depresyon puanlarında ($F(3, 374) = ,36, p > 0,05$), beden algısı ($F(3, 874) = 1,67, p > 0,05$) anlamlı bir farklılaşma yokken, benlik saygısı ($F(3, 874) = 2,85, p < 0,05$) puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Benlik saygısı puanlarında hangi baba eğitim düzeyleri arasında anlamlı puan farklılığı olduğunu tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen işlem sonrası LSD testi sonucunda, babası ilköğretim ve altı eğitim düzeyine sahip olan ($Ort. = 2,67$) ve babası üniversite ve üstü ($Ort. = 2,83$) eğitim düzeyine sahip olan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarının babası lise mezunu olan ergenlerin benlik saygısı ($Ort. = 2,33$) puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer baba eğitim düzeyi grupları arasında benlik saygısı puan ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir ifadeyle, ergenlerin baba eğitim düzeyine göre BKİ değerleri, depresyon düzeyleri ve beden algıları anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, benlik saygısı düzeylerinde baba eğitim düzeyi gruplarına göre bazı farklılıklar bulunmaktadır.

4.8. Yedinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.9’da ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin kardeş sayıları ile BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon düzeyleri ve beden algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.9. Kardeş sayısı ile BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları

	1	2	3	4	5
1. Kardeş sayısı					
2. BKİ	,01				
3. Benlik saygısı	,10**	,07			
4. Depresyon	,10**	,12***	,52***		
5. Beden Algısı	-,03	-,13***	-,46***	-,55***	
Ort.	2,09	20,61	2,53	17,51	149,49
SS	1,46	3,77	1,71	8,36	26,26
Minimum	0	11,57	0	1	64
Maksimum	12	34,48	6	46	199

Not. $p < 0,01$ **, $p < 0,001$ ***. Benlik saygısı ölçeği puanları tersten yorumlanmaktadır. Düşük puanlar yüksek, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir.

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin kardeş sayıları ile BKİ değerleri ($r = ,01$) ve beden algısı ($r = -,03$) puanları arasında anlamlı bir ilişki yokken, kardeş sayısı ile benlik saygısı puanları arasında düşük düzeyde ($r = ,10$) ve kardeş sayısı ile depresyon puanları arasında düşük düzeyde ($r = ,10$) pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin kardeş sayısı arttıkça depresyon düzeyleri artma ve benlik saygıları azalma eğilimindedir. Ancak öğrencilerin kardeş sayısı ile BKİ değerleri ve beden algısı ilişkili değildir.

4.9. Sekizinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.10’da ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon düzeyleri ve beden algılarının anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.10. *Algılanan gelir düzeyine göre BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı tek yönlü ANOVA sonuçları*

	Ort.	SS	sd ₁ , sd ₂	F	p	İşlem Sonrası
BKİ						
1. Düşük	21,06	4,36	2, 875	1,67	,188	
2. Orta	20,70	3,74				
3. Yüksek	20,30	3,62				
Benlik saygısı						
1. Düşük	2,91	1,61	2, 236,37	6,13	,003**	1-3, 2-3
2. Orta	2,61	1,75				
3. Yüksek	2,28	1,65				
Depresyon						
1. Düşük	19,83	8,36	2, 875	3,89	,021*	1-3, 2-3
2. Orta	17,38	8,34				
3. Yüksek	17,01	8,41				
Beden Algısı						
1. Düşük	140,29	28,14	2, 875	8,18	,001***	1-2, 1-3, 2-3
2. Orta	149,12	25,89				
3. Yüksek	153,18	25,66				

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$. Benlik saygısı ölçeği puanları tersten yorumlanmaktadır. Düşük puanlar yüksek, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir.

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin algılanan gelir düzeyine göre BKİ değerlerinde ($F(2, 875) = 1,67, p > 0,05$) anlamlı bir farklılaşma yoktur. Ancak benlik saygısı ($F(2, 236,37) = 6,13, p < 0,01$), depresyon ($F(2, 875) = 3,89, p < 0,05$) ve beden algısı ($F(2, 875) = 8,18, p < 0,001$) puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Benlik saygısı puanlarında hangi algılanan gelir düzeyleri arasında anlamlı puan farklılığı olduğunu tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen işlem sonrası Games-Howell testi sonucunda, gelirini düşük düzeyde algılayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarının ($Ort. = 2,91$) gelirini orta düzeyde algılayan ($Ort. = 2,61$) ve gelirini yüksek düzeyde algılayan ($Ort. = 2,28$) ergenlerin puan ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Depresyon puanlarına yönelik gerçekleştirilen işlem sonrası LSD testi sonucunda gelirini düşük düzeyde algılayan ergenlerin depresyon puan ortalamalarının ($Ort. = 19,83$) gelirini orta düzeyde algılayan ($Ort. = 17,38$) ve gelirini yüksek düzeyde algılayan ($Ort. = 17,01$) ergenlerin puan ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak, beden algısı puanlarına yönelik gerçekleştirilen işlem sonrası LSD testi sonucunda ise gelirini yüksek olarak algılayan ergenlerin ($Ort. = 153,18$) beden algısı puan ortalamalarının gelirini orta düzeyde algılayan ($Ort. = 149,12$) ve gelirini düşük düzeyde algılayan ergenlerin ($Ort. = 140,29$) puan ortalamasından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, gelirini orta düzeyde algılayan ($Ort. = 149,12$) ergenlerin beden algısı puan ortalamaları gelirini düşük düzeyde algılayan ergenlerin ($Ort. = 140,29$) beden algısı puan ortalamasından anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle, gelirini yüksek ya da orta düzeyde olarak algılayan ergenlerin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri gelirini düşük olarak algılayan ergenlerden anlamlı bir şekilde daha yüksek iken, depresyon düzeyleri anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Ancak BKİ değerleri algılanan gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

4.10. Dokuzuncu Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.11’de ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon düzeyleri ve beden algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.11. BKİ değerleri, benlik saygısı, depresyon ve beden algısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları

	1	2	3	4
1. BKİ				
2. Benlik saygısı	,07			
3. Depresyon	,12***	,52***		
4. Beden Algısı	-,13***	-,46***	-,55***	
Ort.	20,61	2,53	17,51	149,49
SS	3,77	1,71	8,36	26,26
Minimum	11,57	0	1	64
Maksimum	34,48	6	46	199

Not. $p < 0,001$ ***. Benlik saygısı ölçeği puanları tersten yorumlanmaktadır. Düşük puanlar yüksek, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir.

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ değerleri ile benlik saygısı ($r = ,07$) puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. BKİ değerleri ile depresyon puanları arasında düşük ($r = ,12$) düzeyde pozitif yönde ve BKİ değerleri ile beden algısı arasında ($r = -,13$) düşük düzeyde negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinde benlik saygısı puanları beden algısı puanlarıyla ($r = -,46$) orta düzeyde negatif yönde ilişkiliyken, depresyon puanlarıyla ($r = ,52$) yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Son olarak, depresyon puanları ile beden algısı puanları arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -,55$). Diğer bir ifadeyle, BKİ değerleri yüksek olan ergenlerin depresyon düzeyleri yüksek olma eğilimindeyken, aynı zamanda bu bireyler olumsuz bir beden algısına sahip olma olasılıkları yüksektir. Benlik saygısı yüksek olan ergenlerin ise depresyon düzeyleri düşük olma eğilimindeyken aynı zamanda olumlu bir beden algısına sahip olma eğilimindedirler. Son olarak, olumsuz bir beden algısına sahip olan ergenlerin depresyon düzeyleri yüksek olma eğilimindedir.

4.11. Onuncu Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.12’de ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ değerleri, benlik saygısı ve beden algısı düzeylerinden hangilerinin depresyon puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.12. *Depresyon puanları çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları*

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>sr</i>
Sabit	29,66	2,14		13,85	,001	
BKİ	,11	,06	,05	1,78	,076	,05
Benlik saygısı	1,65	,15	,34	11,35	,001***	,30
Beden algısı	-,12	,01	-,39	-12,96	,001***	-,34

Not. *sr* = Yarı kısmi korelasyon değeri, $p < 0,001$ ***. Benlik saygısı ölçeği puanları tersten yorumlanmaktadır. Düşük puanlar yüksek, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir.

Ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin BKİ değerleri, benlik saygısı ve beden algısı düzeylerinden hangilerinin depresyon puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(3, 874) = 188,67$, $p < 0.001$, $\Delta R^2 = .39$). Bu bulgular oluşturulan çoklu regresyon modelinin ergenlerin depresyon puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %39'unu açıkladığını göstermektedir. Oluşturulan depresyon çoklu regresyon modeli yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 4.12'de görüldüğü gibi BKİ değerleri ergenlerde depresyonun anlamlı bir yordayıcı değildir ($\beta = ,05$, $t(874) = 1.78$, $p < 0,05$). Diğer taraftan benlik saygısı ($\beta = ,34$, $t(874) = 11,35$, $p < 0,001$) depresyon puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcı iken, beden algısı ($\beta = -.39$, $t(874) = -12,96$, $p < 0,001$) depresyon puanlarının negatif anlamlı bir yordayıcıdır. Başka bir ifadeyle, benlik saygısı yüksek ve olumlu beden imajına sahip ergenlik dönemindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin depresyon düzeyleri düşüktür. Ancak, BKİ değerleri depresyon düzeylerinin yordayıcısı değildir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Ergenlik döneminin en fırtınalı ve ergenlerin dış etkenlere en açık olduğu erken ergenlik ve orta ergenlik, ortaokul ve lise çağlarına denk gelmektedir. Bu durum ortaokul ve lise öğrencilerini depresyon ve fazla kilolu olma rahatsızlığında büyük bir risk grubu olmalarına neden olmaktadır. Bu dönemde dış uyaranlara; sosyal çevre, arkadaş ortamı gibi önem veren ergenler kendilerini yargılamaya daha açık hale gelmektedir (Susman ve Dorn, 2012). Tam olarak cinsiyete uygun formu kazanmamış olan vücut durumu ve yüksek puana sahip BKİ ergenlerde beğenilmeme düşüncesi ya da bireylerin kendini beğenmeme durumunu ortaya çıkarabilmektedir. Bu durum bireylerin benlik saygılarının düşmesine ve beden imajı kaygılarının oluşmasına neden olmaktadır (Şen Celasin ve Sevinç Akın, 2022). Bazı ergenler bu kaygıdan dolayı sağlıklı diyetler, kusma, öğün atlama ya da yemeği tamamen terk etme gibi davranışlar sergileyebilmektedir (Özmen vd., 2007). Tüm bunlar göz önüne alındığında ergenlik dönemi bireylerinin BKİ, beden algısı, depresyon ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi ve bunların değerlendirmeye alınması son derece önemli görülmüştür.

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar belirtilmiş olup bu sonuçlar literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Fark Testleri Sonuçlarının Tartışılması

Yapılan çalışmada katılımcıların BKİ değerlerine göre 100'ü (%11,4) aşırı kilolu ve 20'sinin (%2,3) obeziteye sahip olduğu yani toplamda %13,7'sinin normalden fazla kilolu olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar öğrencilerin %8,2 si obeziteye sahip, %14,3'ünün ise aşırı kilolu olarak belirlendiği 6-18 yaş aralığında ki bireylerle yapılan Türkiye geneli araştırma sonuçlarından farklılaşmaktadır. (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2014). Ancak Akış ve diğerlerinin (2003) ve Uzun'un (2014) lise öğrencileri ile yapmış oldukları araştırma sonucuyla uyusmaktadır. Bunun nedeninin araştırmanın konusundan dolayı yüksek kilolu bireylerin araştırmaya katılımda çekimser davranış sergilemelerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Düşük BKİ oranı incelendiğinde Erken ergenlik dönemindeki katılımcıların %35,4'ü zayıf iken, bu oran orta ergenlik döneminde %15,0'e düşmektedir. Her ne kadar BKİ değerlerinin yaşla beraber arttığı belirlenmiş olsa da düşük BKİ değerlerinin de ergenlik dönemindeki bireyler için risk oluşturabileceği düşünülmektedir. Çünkü düşük BKİ değerleri kişilerde beslenme yetersizliğine, vitamin eksikliğine ya da sağlık sorunlarına işaret ediyor olabilir ve bu sağlık sorunları neticesinde

kişilerde bodurluk, gelişim geriliği gibi çeşitli sonuçların ortaya çıkma ihtimalinin olduğu belirtilmiştir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Gruplar arası farklılaşma incelendiğinde katılımcıların BKİ değerlerinin içinde bulunan ergenlik dönemi ve yaşa göre farklılaşırken cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu durum yapılan diğer araştırmalarla uyusmaktadır. Akış ve diğerleri (2003) Bursa’da; Öztürk ve Aktürk (2011) Kayseri’de ve Uzun (2014) Aydın’da ergenlik dönemindeki öğrencilerle yapmış oldukları çalışmalarda BKİ değerlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda ise BKİ değerlerinin cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir (Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 2019). Bu araştırmalar neticesinde obezitenin cinsiyet göre farklılaşmasının çocukluk ve ergenlik çağından sonra gerçekleşmeye başladığı düşünülmekte olup bu duruma bazı kadınların okul hayatı sonrası ev hanımı olarak yaşantısına devam etmesi sonucu fiziksel aktivite düzeylerinin azalması, doğum ve kadınlar üzerindeki etkileri, artan stres, metabolizma yavaşlaması gibi durumlardan dolayı kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Akış vd., 2003; Gürkan, 2012; Satman ve T.GRUP, 2011).

BKİ değerlerinin cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve algılanan ekonomik duruma göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Obezitenin oluşabilmesi için alınan kalorinin vücutta harcanan kaloriden yüksek olması gerekmektedir (Kaya, 2019). Ancak bu dönemdeki bireylerin hem büyüme ve gelişme döneminde yer almaları hem de metabolizmalarının daha hızlı çalışmasından dolayı harcanan kalorileri yüksektir (Tekce, 2020). Ayrıca obeziteye neden olan sağlıksız beslenme, duygusal yeme gibi riskli davranışların bireylerin aile ortamından çıktığı üniversite dönemlerinde alışkanlık haline gelme oranları daha yüksek olabilmektedir (Fabian ve Thompson, 1989). Tüm bu durumlar ergenlik dönemi bireylerinde yüksek BKİ değerlerini daha önemli hale getirmektedir. Çünkü hem erkekler hem de kadınlar için istenmeyen kilo alımlarının en fazla yaşandığı yaş aralığı 25-34 olarak belirtilmiş olup ergenlik dönemi değerleri bu durumun ön ipuçlarını barındırmaktadır (Cüceloğlu, 2011).

Çalışmada katılımcıların vücut algısı ölçeğinden almış oldukları puanlar cinsiyete göre değerlendirildiğinde kızların ortalaması ($\bar{X}$ =141,72; Ss=25,60), erkeklerin ortalamasından ($\bar{X}$ =159,52; Ss=23,32) düşük bulunmuştur. Ölçekten alınan puanın yükselmesi memnuniyet düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Cinsiyete göre beden algısı puanlarının farklılaştığı belirlenmiştir. Yani kızlar erkeklere göre bedenlerinden çok

daha az memnundur. Güney (2018) ile Tural Büyük ve Özdemir (2018) yapmış oldukları çalışmada erkek bireylerin beden algılarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma sonucunda ortaya çıkan sonuç bu araştırmaları desteklemektedir. Bunun nedeni incelendiğinde Shafran ve Robinson (2004) teknolojinin gelişmesi ile özellikle kızların bedenleri üzerinde artan bir kontrol çabasının olduğunu, Kaya ve diğerleri (2003) “imgelerin küreselleşmesi” ile özellikle küreselleşen ve teknolojinin kullanımının arttığı kültürlerde beden algıların giderek standartlaştığını belirtmişlerdir. Aynı zamanda ergenlikle beraber erkeklerde meydana gelen boy uzaması, sakal, bıyık bölgelerinde kıllanma, kas kütlesinde artış gibi birçok değişim genel olarak istenilen değişikliklerdir. Ancak kızlarda ise yetişkin bir kadın formundan önce ortaya çıkan vücutta yağlanmanın artması, sivilcelenme, vücudun bazı bölgelerinde artan kıl oranı gibi bazı değişimler istenmeyen ve hoşlanılmayan değişikliklerdir. Bundan dolayı beden algılarında cinsiyete göre farklılıkların oluşmuş olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlik dönemine ve yaşa göre beden algısı incelendiğinde herhangi bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Öngören (2015) ve Hamurcu ve diğerleri (2015) genç yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmada da beden algısının yaşla değişmediğini belirlemişlerdir. Abakay ve diğerleri (2017) üniversite öğrencileri ile Ercan (2020) de lise öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada yaş ve beden algısı arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Ancak Güney (2018) 15-18 yaş arasındaki 300 kişi ile yapmış olduğu çalışmada yaşla beraber beden memnuniyetsizliğinin arttığını belirtmiştir. Yani bireylerin beden algılarının erken dönemde oluşmaya başladığı ve ergenlik sürecince de devam ettirilebildiği düşünülmektedir. Bu duruma gelişim dönemlerinin giderek daha küçük yaşlarda başlaması ve küçük yaştan itibaren bireylerin sadece yakın çevreleri ile değil sosyal medya ve internet sayesinde geniş çevrelerle temas kurabilmelerinin beden algısının daha küçük yaşlarda belirginleşmesine neden olabileceği belirtilmektedir (Ercan, 2020).

Tural Büyük ve Özdemir (2018) ve Güney (2018) ebeveynlerin eğitim durumlarının beden algısını etkilemediğini belirtmiştir. Anne eğitim düzeyi yükseldikçe beden memnuniyetinin de arttığını belirten çalışmalar literatürde sınırlıdır (Gümüş, 1997, akt: Güney, 2018). Bu çalışmada ise ebeveynlerin eğitim durumuna göre incelendiğinde öğrencilerin beden memnuniyetsizliği üzerinde baba eğitim durumunun bir etkisi olmazken annesi ilköğretim ve altı ile üniversite ve üstü eğitim seviyesine sahip öğrencilerin, annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerden beden memnuniyetsizliklerinin daha yüksek olduğu

belirlenmiştir. Bunun nedeninin eğitim seviyesi yükselmesi ile bireylerin değişimlere daha kolay adapte olabilmesinden dolayı olabileceği düşünülmektedir. Bu kişiler değişen estetik algısına adapte olmakta ve bunu da çocuklarıyla uyumlu bir şekilde gerçekleştirebilmektedir. Bu da bireylerin kendilerini iyi hissettirecek ve beden memnuniyetlerini yükseltecek değişiklikler yapmakta daha cesur hale getirebilmektedir. Ancak anne eğitim düzeyinin üniversite ve üstü olmasıyla öğrenci üzerinde ki beklentiler artabilmekte ve biraz önce belirtilen cesaret baskıdan dolayı azalabilmektedir. Bu da anne eğitim seviyesinin üniversite ve üstü olması durumunda bireylerin beden algılarının olumsuzlaşmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Son olarak algılanan gelir durumu incelendiğinde gelir durumunun artmasının katılımcıların beden algılarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Beden algısı birçok unsurdan oluşmakta olup bu unsurların birçoğu çeşitli şekillerde bireylerin kontrolü altındadır (Hovardaoğlu, 1992; Kundakçı, 2005). Bunlara örnek olarak saç, diş şekli, uyku düzeni, enerji düzeyi, giysi tercihi vb. verilebilir. Kişilerin ekonomik gücü arttıkça bu özellikler üzerindeki kontrollerinin artabileceği bunun da beden algısını olumlu yansıyabileceği ifade edilebilir. Örneğin Matuszak (2022) Kore’de yüz güzelliğine daha fazla önem verildiğini ve bundan dolayı tıbbi estetik müdahalelerin ülkede yaygın olduğunu belirtmiştir.

Depresyon puanları incelendiğinde katılımcıların %42,6’sında depresif semptomların gözlemlendiği belirlenmiştir. Eskin ve diğerleri (2008) yapmış oldukları araştırmada lise öğrencilerinin %18’ine, bir başka araştırmada ise %19,9’a depresyon tanısının konulabileceğini belirlemişlerdir (Türkleş vd., 2008). 2014 yılında yine lise öğrencileri ile yapılan bir çalışma da bu oran %23,1’dir (Mutallimova, 2014). Bu çalışmada elde edilen sonuç bu oranın çok üstündedir. Bunun nedeni olarak bölgesel farklılıkların ya da yaşanan pandemi gibi beklenmedik olayların etkisi olabileceği gibi, teknolojik gelişmelerden kaynaklı olarak ortaya çıkan sosyal medya ve internet bağımlılığının da etkisi ile lise öğrencilerin depresyon puanının zamanla yükselmiş olabileceği düşünülmektedir (Özen ve Topçu, 2017; Tekin vd., 2009). Yine depresyonun algılanan ekonomik durumla ilişkisinde görüleceği gibi artan ekonomik sıkıntılarında bu oranın yükselmesinde etken olabileceği düşünülmektedir.

Depresyon puanlarına göre gruplar arası farklılaşmaların; cinsiyet, içinde bulunulan ergenlik dönemi, yaş, kardeş sayısı, algılan ekonomik duruma göre farklılaştığı belirlenmiştir. Susman ve Dorn (2012) ergenlik döneminin kişilerin yaşantılarında önemli bir dönem olduğunu ve özellikle kadınlarda bu dönemde psikososyal duygusal sorunların

oluşabileceğini belirtmiştir. Aynı zamanda Lock (2012) çalışmasında erkek bireylerin ergenlik döneminde ortaya çıkan boy ve kilo artışlarından dolayı bu dönemde kendilerine yönelik bakış açılarının kızlara göre daha iyi olduğunu ve bunun da psikolojik durumlarına olumlu şekilde yansıdığını belirtmiştir. Bu çalışmada da erkek bireylerin depresyon puanları ($\bar{X}=15,74$; $Ss=7,58$) kızların depresyon puanlarına ($\bar{X}=18,88$; $Ss=8,73$) oranla anlamlı derece de düşük bulunmuştur. Literatürde bu sonucu destekleyen çeşitli araştırmalar (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019; Avcı ve Kelleci, 2015; Tanrıverdi, 2017) olduğu gibi desteklemeyen araştırmalar da mevcuttur (Ören ve Gençdoğan, 2007; Özdel vd., 2002). 2015 yılında Gaziantep'te ve 2017'de Niğde'de üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda öğrencilerin depresyon düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Ulaş vd., 2015; Yavuzer vd., 2017). Bu sonuçlar kızların ergenlik döneminin fizyolojik ve psikolojik etkilerinden erkeklere oranla daha fazla etkilenebildiğini desteklemektedir.

Yaşa göre depresyon düzeyi incelendiğinde en düşük puanların alt yaş grubuna ait olduğu belirlenmiştir. Yaşın ilerlemesi ve orta ergenlik dönemine girilmesi ile beraber depresyon düzeyleri de artmaktadır. Orta ergenlik dönemi ile depresyon düzeyinin artmasının, ergenlikteki duygusal değişimlerin etkisi ile olabileceği belirtilmektedir (Angold vd., 1998). Hem uyum problemlerinin hem de sınav kaygısının öğrencilerde depresif belirtilere neden olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Altınsoy ve Karakaya Özyer, 2018; Emiroğlu vd., 2011; Yavuzer vd., 2017). Öğrencilerin ilkokuldan ortaokula geçişte yaşadıkları stres ve 8. Sınıfta da LGS, depresyon puanlarını yükseltebilirken 12 yaş grubunda hem uyum problemleri azalmış hem de sınav stresi henüz yaşanmamaktadır. Bu yaş grubunda bundan dolayı depresyon puanlarının düşük olabileceği düşünülmektedir. Ebeveynlerin eğitim durumuna göre anne eğitim durumu ve baba eğitim durumunun depresyon üzerinde anlamlı derecede istatistiki bir farklılaşmaya neden olmadığı belirlenmiştir. Mutallimova (2014) yaptığı çalışmasında anne eğitim durumlarına göre depresyon düzeyinin farklılaşmadığını belirtmiştir. Ancak eğitim durumu arttıkça öğrencilerin depresyon düzeylerinin düştüğünü gösteren çalışmalar da mevcuttur (Aylaz vd., 2007; Özdel vd., 2002). Depresyonun oluşumun incelendiği kuramsal çerçevede genel olarak ortak olan depresyonun uyumsuz şemalardan ve sağlıklı olamayan bilgi işleme süreçlerinden kaynaklandığı görülmektedir (Beck vd., 1985; Young vd., 2009). Bu da depresyonun daha içsel ve bilişsel bir yapı olduğunu, bireylerin çevrelerini algılayışına

göre ortaya çıktığını göstermektedir. Bu nedenle doğrudan anne baba eğitim durumundan etkilenmeyebilmektedir.

Katılımcıların depresyon düzeyinin kardeş sayısı arttıkça arttığı belirlenmiştir. Kaçan Softa ve Kaya (2013) yapmış oldukları çalışmada benzer şekilde kardeş sayısı arttıkça depresyon puanlarının yükseldiğini belirlemiştir. Bunun sebebi olarak kardeş sayısı arttıkça aile içi daha fazla olay yaşaması ve bu olayların bazılarının stres durumuna dönüşerek depresyon puanlarının yükselmesine neden olabilme durumudur (Sorensen vd., 1989). Örneğin; ders başarı, yetenekler vb. karşılaştırılması, öğrenciye ait özel alanların oda gibi paylaşılması, kardeşler arası rekabet, yapılan aktivitelerin maddi ve manevi nedenlerden dolayı azalması gibi. Ancak literatürde bu durumu desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Özdel ve diğerleri (2002) yapmış oldukları çalışmada kardeş sayısı ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki belirlemedişlerdir. Emiroğlu ve diğerleri (2011) lise son sınıf öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada kardeş sayısı arttıkça depresyon oranlarının düştüğünü belirlemiştir. Bu çalışmada katılımcıların kardeş sayısı ile depresyon düzeyleri arasında ki ilişkinin Softa ve Kaya (2013) çalışmasında ki gibi bireyler üzerindeki ilginin azalmasından ve artan kardeş sayısının oluşturmuş olduğu maddi ve manevi stres durumundan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Çünkü Gaziantep bölgesinde yapılan bu çalışmada katılımcılar daha çok dezavantajlı bölge olarak belirtilen “düşük gelir, kira, düşük eğitim düzeyi ve akademik başarıda zayıflık vb.” özelliklere sahiptir.

Algılanan gelir durumuna göre katılımcıların depresyon düzeylerinin farklılaştığı, gelir durumunun düşük olmasının depresyon puanlarını yükselttiği belirlenmiştir. Aynı şekilde Kaçan Softa ve Kaya (2013) ve Ulaş ve diğerleri (2015)’de üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarda ekonomik durumun düşük ya da yüksek olmasının bireylerde depresyon puanlarını arttırdığını belirtmiştir. Ancak lise öğrencileri ile yapılan çalışmalarda sosyoekonomik duruma göre depresyon puanlarının farklılaşmadığını belirten araştırmalar mevcuttur (Aylaz vd., 2007; Deveci vd., 2013). Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde ekonomik durumun erken yaşlarda bireylerin depresyon puanına etki etmezken yaşla beraber çeşitli sebeplerle bireylerin depresyon puanını etkileyebildiği düşünülmektedir. Bu çalışmada da ekonomik durumun depresyon puanlarını istatistiki olarak farklılaştırdığı belirlenmiş olsa da farklılaşmanın düşük olduğu belirlenmiştir. Bunun artık ekonomik durumun lise ve öncesinde eğitim gören bireyleri de düşüğe olsa etkilemeye başlamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada katılımcıların %16,9'unun düşük, %32,2'sinin ise yüksek benlik saygısına sahip olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısı kişinin kendi kişiliğine yönelik kabullenmesinin tümünden bir yansımasıdır (Aslan Yılmaz, 2016). Bu nedenle çok boyutlu bir kavramdır (APA, 2015). Yapılan çalışmada benlik saygısının kişinin yaş ve dolayısıyla içinde bulunulan ergenlik dönemi hariç incelenen tüm demografik özelliklere göre farklılaştığı belirlenmiştir. Benlik saygısı puanının düşük olması yüksek benlik saygısını göstermektedir. Erkeklerin benlik saygısı ortalamaları kızlara göre daha düşüktür. Yani erkekler daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Literatürde benlik saygısının cinsiyetle ilişkili olduğu ancak cinsiyetin benlik saygısını yordayan çalışmaların yeterli olmadığı belirtilmektedir (Tözün, 2010). Örneğin Başbakkal ve diğerleri (2007) obezitesi olan öğrencilerle yapmış oldukları çalışmada cinsiyete göre benlik saygısının farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Üniversite ve lise öğrencileri ile yapılmış araştırmalarda benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005; Erbil vd., 2006). Gaziantep bölgesinin daha ataerkil bir bölge olması ve bazı ailelerde erkek çocukların kız çocuklara göre daha fazla değer görmesi cinsiyetlere göre benlik saygısının farklılaşmasında etken olmuş olabileceği düşünülmektedir. Çünkü benlik saygısı bireyin çevresinde kendisini destekleyen ve değer veren kişilerin artması ile yükselmektedir (Hamurcu vd., 2015; Rosenberg, 1979, akt: Şahin Baltacı ve Altan, 2016).

Katılımcıların ebeveyn eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeyleri incelendiğinde hem anne hem de baba için eğitim seviyesinin çok düşük ya da yüksek olması benlik saygısını olumsuz olarak etkilerken eğitim seviyesi belli bir seviyeye kadar yükseldikçe benlik saygısının da yükseldiği belirlenmiştir. Yiğit (2010) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada da benzer şekilde ebeveyn eğitim seviyesinin benlik saygısıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Anne ve baba eğitim durumunun yükselmesinin aile içi iletişim kalitesini artırarak iletişimde değer görme sayesinde bireyin benlik saygısının yükselebileceği belirtilmiştir (Erim, 2001). Ancak eğitim lisans ve üzerine çıkması ile ailenin öğrenciden beklentilerinin yükselmesi ve bunun da öğrencide yetersizlik duygusu oluşturarak benlik saygısını düşürebileceği belirtilmektedir (Erbil vd., 2006).

Katılımcıların kardeş durumuna göre benlik saygısı incelendiğinde tek çocuk olanların 4 ve üzeri kardeş olanlardan istatistiki olarak daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde kardeş sayısı arttıkça benlik saygısı puanları yükselmekte yani bireylerin benlik saygıları düşmektedir. Literatürde benlik saygısı ile kardeş sayısı arasında ters ilişki belirleyen araştırmalar mevcuttur (Tözün, 2010; Yıldırım,

2016; Yiğit, 2010). Bunun nedeni olarak aile içinde rekabetin ve kıyaslamaların daha az olması, kardeş çatışmasının benlik saygısına olan olumsuz etkisi, aile ilgisinin paylaşım oranının azalması ve bundan dolayı kişinin kendini değerli hissetmesi ve buna benzer nedenlerden kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Akman, 2019; Baybek ve Yavuz, 2005; Tözün, 2010). Algılanan gelir durumuna baktığımızda gelir durumu arttıkça benlik saygılarının yükseldiği belirlenmiştir. Literatürde benzer sonuçlar görülmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005; Erbil vd., 2006). Gümüştan (2013) algılanan ekonomik güçlükler ve yaşam doyumunu araştırdığı çalışmasında ailenin yaşadığı ekonomik krizlerin bireylerin temel ihtiyaçlarını bile karşılayamamaktan korkmalarına sebep olarak, benlik saygısı üzerinde düşürücü etkisinin olabileceğini belirtmiştir. Ters durumda ekonomik özgürlüğün bireyde risk alabilme davranışını geliştirerek kendisine olan güveninin artmasını sağladığı bunun da benlik saygısı üzerinde pozitif yönde yüksek bir etkisinin olduğunu belirtmiştir (Gümüştan, 2013).

5.2. Korelasyon ve Regresyon Analizine Dair Sonuçların Tartışılması

BKİ değerlerinin bireylerin beden algıları üzerindeki etkisi incelendiğinde istatistiki olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($r=-,13$; $p<0,05$). Yani bireylerin BKİ değerleri arttıkça beden algısı puanları düşmekte, beden memnuniyetleri azalmaktadır. Bu sonuç Hamurcu ve diğerlerinin (2015) genç yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmayla uyushmaktadır. Ancak çıkan sonuçlar arasında oransal fark bulunmaktadır. Şöyle ki Hamurcu ve diğerleri (2015) yapmış oldukları çalışmada normal bireylere göre fazla kilolu ve obez kişilerin düşük beden algısına sahip olma oranlarının 1,49 ve 3,31 kat gibi yüksek oranlara sahip olduğunu belirtirken bu çalışmada BKİ'nin düşük düzeyde bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Çalışmada bu şekilde bir sonucun çıkmasına çeşitli nedenler sebep olmuş olabilir. Şöyle ki Keller (2003) bireyleri etkileyen sadece dışsal etkilerin olmadığını aynı zamanda bireyin kendisine yönlendirmiş olduğu yoğun olumsuz eleştirilerin de onu olumsuz etkileyebildiğini belirtmiştir.

Aynı zamanda beden algısı vücudun tamamına karşı bir memnuniyet düzeyini ifade etmektedir. Bu da beden memnuniyetinin sadece bireylerin bedenleri ile değil bedenlerini nasıl gördükleri ve duygu durumlarıyla da ilgili olduğunu göstermektedir (Schilder, 2013). Yani kilo beden algısında ergenlik döneminde önemli bir yer tutarken bireylerin beden algılarını etkileyen çok daha farklı sebepler bulunabildiği görülmektedir. Bu maddeler incelendiğinde artan sosyal medya kullanımının bireylerin beden memnuniyetini

etkileyebildiği düşünülmektedir. Çünkü bireylerin beğenmedikleri ilk üç maddedeki özellikler; paylaşılan görsel materyallerde daha hoş diye kabul edilen görsel özelliklerdir. Aynı zamanda sosyal medyada kendilerini karşılaştırabilecekleri birçok kişi bulunmaktadır. Özellikle fotoğraf ve video paylaşımında kullanılan güzellik filtreleri gördükleri kişileri kendilerinden daha güzel ya da hoş bulmalarına neden olmaktadır. Bunun sonucunda bireylerde bedenlerine yönelik daha olumsuz eleştirilerde bulunabilmektedir. Bireylerin kendi bedenlerine olan eleştirinin artması da beden memnuniyetsizliğini arttırmaktadır (Keller, 2003).

Araştırma sonucunda BKİ değerlerinin bireylerin depresyon puanlarını yordamada yeterli anlamlılığa sahip olmadığı belirlenmiştir. Literatürde BKİ değeri yükseldikçe kişilerin depresyon puanlarının ve depresyonla ilişkili olan yalnızlık, internet bağımlılığı vb. puanlarının yükseldiğini gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019; Günay vd., 2018). Ancak Yıldırım Baş ve diğerleri (2016) normal ve zayıf kişileri biyopsikososyal yönden inceledikleri araştırmalarında zayıf kişilerle normal kiloda ki kişilerin depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılık belirleyemediklerini belirtmişlerdir. Yani BKİ puanlarının düşük olmasından ziyade normal değerlerden yüksek olmasının bireyler üzerinde daha fazla etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada da BKİ değerlerinin depresyon puanlarını yordamada yetersiz olarak kalması ve aralarında düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin belirlenmesi bu durumu desteklemektedir. Araştırma sonucunun bu şekilde çıkmasının bir nedeni olarak da katılımcıların düşük bir oranının obeziteye sahip olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Aynı kişi sayısına sahip karşılaştırmalı analizlerde obezite rahatsızlığı ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir (Gürkan, 2012).

Yapılan analiz sonuçlarında BKİ ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Yetişkinler ve çocuklar üzerinde yapılan bazı araştırmalarda BKİ yüksek bireyler ile normal bireylerin benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmediği görülmektedir (Deveci vd., 2005; Pınar, 2002). Bu durumun sebepleri olarak; yetişkin bireylerin benlik saygısını etkileyen daha fazla etkenin olması (Pınar, 2002), ve bazı bireylerin gerçek BKİ ile algıladıkları BKİ arasında uyumsuzluğun olması gösterilmiştir (Akman, 2019; Boğaz vd., 2019). Ancak ergenlik döneminde BKİ değerlerinin bireyler için öneminin arttığını bu nedenle ergenlik döneminde BKİ değerleri ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ilişkinin olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Başbakkal vd., 2007; Işıklar, 2012; Yıldırım, 2016).

Aynı zamanda Küçük ve diğerleri (2018) kadınlarla yapmış oldukları araştırmalarında da BKİ ile benlik saygısı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada BKİ ile benlik saygısının arasında ilişkinin çıkmamış olma nedeni BKİ'nin ergenlik dönemindeki bireylerde benlik saygısı ve diğer değişkenlere olan etkisinin azalarak beden algısının çok daha önemli hale gelmiş olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. İstatistiklere göre Türkiye'de son 1 yılda en çok aranan “ben neden.....?” soruları; “Ben neden sevilmiyorum?” ve “Ben neden bu kadar çirkinim?” soruları olduğu görülmektedir (<https://trends.google.com/trends/yis/2022/TR/>). İlk soru yalnızlık ve depresyon, ikinci soru ise beden algısı ile ilgili olup bu sorular depresyon ve beden algısının ne derece önemli olduğunu ve ilgilenilmesi gereken bir problem olduğunu bizlere göstermektedir.

Beden algısı ile benlik saygısı ($r=-,46$) arasında orta düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde beden algısı ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren çalışmalar yoğunluktadır (Hamurcu vd., 2015; Haspolat ve Kağan, 2017; Kılıçlar, 2018) Ancak beden algısı ile benlik saygısı arasında ilişkinin olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Okumuşoğlu (2017) diyet yapan kadınlarla yapmış olduğu çalışmada beden algısı ile benlik saygısı arasında ilişki belirlememiştir. Ancak aynı araştırmada BKİ ile benlik saygısı arasında ilişki olduğunu belirtilmiştir. Bunun nedeni olarak araştırmaya katılan kişilerin rahatsız oldukları özelliklerinin kiloları olmasının ve fazla kilolarından kurtulduklarında daha olumlu bir iyi oluşa sahip olacaklarını düşünmelerinden kaynaklanabileceğini ifade edilmiştir.

Beden algısı ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde beden algısı ile depresyon ($r=-,55$) puanları arasında orta düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Literatürle karşılaştırıldığında belirlenen ilişkinin literatürle uyumlu olduğu görülmüştür. Özcan ve diğerleri (2013) ergen ve genç yetişkin kadınlarla yaptıkları araştırmalarında sosyal görünüş kaygısı ile depresyon arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Yine başka bir araştırmada estetik cerrahi hastalarının da beden algısıyla depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir (Barlas vd., 2014). Amerika'da kadınlarla yapılan çalışmada da benzer sonuçlar çıkmıştır. Buna göre olumsuz beden imajına sahip kadınların depresyon düzeyleri daha yüksek belirlenmiştir (Tebbe vd., 2023). Bu durum şema terapi kuramıyla da uyumludur. Her iki durumda kişilerin algıları neticesinde ortaya çıkmaktadır (Pilkington vd., 2021). Algıların olumsuz olması kişilerde ki erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkilidir (Young vd., 2009). Uyumsuz şemalar uyumsuz baş etme yollarına ve sağlıksız

bilgi işleme süreçlerine neden olarak beden algısını ve depresyonu olumsuz olarak etkileyebileceği düşünülmektedir.

Yüksek benlik saygısı bireyleri olumsuz duygulara karşı koruyan ve onların daha az etkilenmelerini sağlayan bir yapı görevindedir (Cüceloğlu, 2011). Yapılan çalışmada da bununla uyumlu olarak benlik saygısı ve depresyon puanları arasında orta düzeyde ($r=-,52$) pozitif yönlü bir korelasyon belirlenmiştir. Benlik saygısı puanlarını yükselmesi düşük benlik saygısına; depresyon puanlarının yükselmesi ise depresyon düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Yani bireylerin benlik saygıları düştükçe depresyon düzeyleri yükselmektedir. Bu durum literatürdeki sonuçlarla uyumludur (Corrigana vd., 2016; Erarslan, 2014; Pınar, 2002; Swann vd., 2007; Şahin Baltacı ve Altan, 2016). Eskin ve diğerleri (2008) çeşitli özelliklerin depresyonla ilişkisini inceledikleri çalışmalarında depresyonu en yüksek oranda yordayan özellik olarak düşük benlik saygısını belirlemişlerdir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçları verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak bazı önerilerde bulunulmuştur.

Yapılan çalışma sonucunda ergenlik döneminde yer alan katılımcıların BKİ değerlerinin depresyon ve beden algısı ile düşük düzeyde ilişki belirlenirken benlik saygısı ile anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Buna karşın katılımcıların %42,6'sının yüksek depresyon özelliğine ve %49,7'sinin olumsuz beden algısına sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda bu iki özelliğin birbiri ile orta düzeyde ilişkili olduğu ve beden algısının depresyonu yordaya bildiği belirlenmiştir. Aynı zamanda beden algısının benlik saygısı ile ilişkili olduğu ve düşük benlik saygısının depresyona neden olabileceği belirlenmiştir. Tüm bu sonuçlar, depresyon ve olumsuz beden algısının ergenlik dönemindeki bireyler için tehlike arz ettiğini ve bu konularda etkili ve hızlı önlemlerin alınması gerektiğini bizlere göstermektedir.

Ergenlik dönemi olarak baktığımızda bu dönemdeki bireyler haftada en az 5 gün, günde de en az 6 saatlerini okulda geçirmektedirler. Bu nedenle okul merkezli çalışmaların yapılması önemlidir. Aynı zamanda bu dönemde yapılacak olan önleyici çalışmalar ve varsa fizyolojik nedenlere bağlı durumların erken teşhisi bireylerin ilerleyen yaşlarını daha sağlıklı ve rahatsızlıklardan uzak yaşamalarını sağlayabilir. Yapılan çalışmalarda birçok rahatsızlığın temelini ergenlik dönemi ve sonrasında atıldığı, bu dönemde bireylere yapılan koruyucu sağlık önlemlerinin hem ekonomik hem de kalıcı olduğu belirtilmektedir (Kelder vd., 1994). Sadece bilgilendirmeye yönelik çalışmalar ABD'de istisnaları dışında başarılı olamamıştır (Lytle, 2012). Bu nedenle bilgilendirmeye ek uygulamaya dönük çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Obezite rahatsızlığı ve fazla kiloluluk çok faktörlü bir sorundur. Bu sorunun tüm faktörlerinin belirlenmesi ve bunlara yönelik çalışmalar yapılması obezite oranında düşüşlerin gerçekleşmesini sağlayarak birçok kişinin sağlığına ve ülke ekonomisine katkı sağlayacaktır. Araştırmada çok fazla olmasa da bazı katılımcıların çok yüksek BKİ değerlerine ulaştıkları belirlenmiştir. Özellikle yüksek BKİ'ne sahip kişilerle çalışmaların yapılmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Yetersiz beslenme bodurluk, aşırı zayıflık ve zihinsel ve fiziksel olarak yetersiz gelişmeye neden olabilmektedir (Uzun, 2014). Bu nedenle özellikle fazla kilolu ve normale yakın kilodaki bireylere uygulanacak diyetlerde ailelerin dikkatli olması, gerekirse bir uzmandan yardım almaları önerilmektedir.

Beden algısı puanları incelendiğinde kızların ve ekonomik durumlarını kötü algılayan katılımcıların beden algısı puanlarının yüksek olduğu yani daha olumsuz bir beden algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Kızlarda olumsuz beden algısına sebep olacak etmenlerin araştırılması ve kendi vücutlarına yönelik olan olumsuz bakış açılarını düzeltici çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu araştırmada katılımcıların en fazla; vücutlarında ki kıl dağılımını, kilolarını ve dişlerinin şeklini beğenmedikleri belirlenmiştir. Katılımcıların niçin bu özelliklerini beğenmediklerinin araştırılması ve ortaya çıkan sonuca uygun çalışmaların yapılmasının beden memnuniyetini arttıracakı düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre beden algısının depresyonu yordadığı, olumsuz beden algısına sahip katılımcıların depresyon puanlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir. Dışsal uyaranlara bilakis akranlarının kendisi hakkında ki düşüncelere önem veren bu yaş grubu bireyleri mevcut vücut yapılarından dolayı alay edilebilmekte, dışlanabilmekte, kendi kendilerini suçlayarak ya da boy-kütle uyumlarını yani BKİ sonuçlarını değiştiremeyeceklerine düşünerek depresyona girebilmektedirler. Hem obezitenin hem de depresyonun çağımızın en önemli hastalıklar olması sebebiyle ailelerin ve okulların bu hastalıklar konusunda bilinçlendirilmesi; sağlık kuruluşlarının ve gerekli yerlerin de tedaviye yönelik çalışmalar yapmaları büyük önem taşımaktadır.

Depresyon puanları incelendiğinde kızlarda ve orta ergenlik dönemindeki katılımcılarda depresyon puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda benlik saygısı ile depresyon puanları arasında orta düzeyde ilişki belirlenmiştir. Bu nedenle özellikle lise döneminde yer alan kız öğrencilerin ilgi ve yeteneklerinin belirlenmesi ve elde edilen sonuçlara göre spor, sanat, gezi, gibi etkinliklere yönlendirilerek benlik saygılarını yükseltmelerini sağlayıcı çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Benlik saygısı sonuçları incelendiğinde kızların, 4 ve üstü kardeşe sahip katılımcıların ve ekonomik durumlarını kötü algılayan katılımcıların daha düşük benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir. Aynı şekilde kardeş sayısı arttıkça benlik saygısı puanları yükselmekte yani bireylerin benlik saygıları düşmektedir. Literatürde benlik saygısı ile kardeş sayısı arasında ters ilişki belirleyen araştırmalar mevcuttur (Tözün, 2010; Yıldırım, 2016; Yiğit, 2010). Bu nedenle evlenecek, yeni evlenen ya da çocuk sahibi olmayı düşünen çiftlere; çocukların ne kadar ilgi, alaka ve sevgiye ihtiyaç duydukları ve kardeşler arası iletişimlerinin nasıl olması gerektiği ve anne-babanın nasıl bir tutum sergilemeleri gerektiği konusunda doğum öncesi eğitimler, sağlık bakanlığı ve milli eğitim bakanlığı koordinesinde gerçekleştirilebilir.

Benlik saygısının erken yaşlarda oluşmaya başlaması ve bireyi koruyucu bir işlevinin bulunduğu bilinmektedir. Erken yaşantılarda özellikle anne baba tutumundan etkilenen benlik saygısının sağlıklı olabilmesi için ailelere, çeşitli kurumlar aracılığı ile eğitimler düzenlenebilir. Çünkü koruyucu anne baba tutumlarının da benlik saygısını olumsuz etkilediği düşünüldüğünde önemli olan tek şey kişinin ailenin çocuğunu sevmesi olmadığı bunun yanında ona nasıl davrandığının da çok etkili olduğu düşünülmektedir (Erbil vd., 2006; Gürler, 2017).

Modern sağlık programlarının bileşenlerinden birisi de psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmetlerdir. Çünkü birçok birey 6-18 yaş aralığında ruhsal durumlarını bozacak çeşitli olumsuz yaşantılar yaşayabilmektedir (Kolbe, 2018). Ülkemizde okullarda psikolojik danışmanlar görevlendirilerek bu bileşen sağlanmaya çalışılmakta ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) servisleri oluşturulmaktadır. Okul psikolojik danışmanlarının önlemlerini çalışmalar yapmaları bireyleri hem farkındalık kazandıracak hem de onların baş etme yeteneklerini geliştirecektir. Bu sayede bireylerin olumsuz yaşantılardan en az düzeyde etkilenmeleri sağlanabilir (Joseph ve Plutchik, 1994). Çünkü yaşantılarla baş etmede yetersiz olan bireyler depresyon, kaygı, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), fobi gibi rahatsızlıklar yaşayabilmekte ve bu rahatsızlıklara eşlik eden; obezite ve fazla kilolu olma, internet bağımlılığı, öfke gibi çeşitli sorun alanları da oluşabilmektedir (Aslan, 2020; Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019; Dikmen, 2021). Ayrıca bu problemleri yaşayan öğrencilerin sadece bazıları psikolojik yardım alırken birçoğu yardım almamaktadır (Kern vd., 2017; Kolbe, 2018). Bunun gençlik dönemlerinde çeşitli fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara neden olabileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı öğrencilerin PDR servisini tanımaları onlara başvurmaları yönünde bilgilendirme ve tanıtımlar yapılabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre sonraki araştırmalarda da yapılabilecek çalışmalar aşağıda meddeler halinde sunulmuştur.

- Vücut algısı ölçeğinde bireylerin vücutları ile ilgili bölümlerinden memnuniyet durumu araştırılmaktadır. Ancak memnuniyetsizliğin nedenlerinin tespiti için bir bölüm bulunmamaktadır. Bu araştırmada beden memnuniyetsizlik nedenleri bu nedenle incelenememiştir. Yapılacak olan araştırmalarda bu durum göz önüne alınarak yeni bir ölçek uyarlama çalışması ya da yapılandırılmış kısa cevap soruları ile bu eksiklik giderilebilir.

- Vücut Algısı ölçeğindeki maddeler yaş ve cinsiyet olarak incelendiğinde geçmiş araştırmalar ile yakın tarihli araştırmalarda özellikle orta ve geç ergenlik dönemi beden algılarında farklılıklar olabildiği görülmektedir. Bu durumun nedenlerine yönelik ya da bireylerde ki olumlu ya da olumsuz etkilerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Beden algısı ölçeğinde yer alan beden bölümlerinin cinsiyete, içinde bulunan ergenlik dönemine göre beğenip beğenmeme durumları incelenerek bireylerin vücutlarında en fazla beğenmedikleri özelliklerin belirlenmesi sağlanabilir. Bu sayede bireylerin yaşlarına ve cinsiyetlerine uygun beden algısı iyileştirme çalışmaları yapılabilir.
- Araştırma sonucunda değişkenler arası ilişkiler ve yordama düzeyleri göz önüne alındığında bu yaş grubundaki kişiler için beden algısının son derece önemli olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle beden algısını iyileştirici psikoeğitim ya da grup etkinlikleri yapılabilir.
- Araştırma sonucunda depresyon semptomları gösteren katılımcı sayısı beklenen durumun ve literatürdeki diğer çalışmalardan elde edilen verilerin üzerinde belirlenmiştir. Bu durumun yeni çalışmalarla incelenmesi ve sebeplerin araştırılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.
- Araştırma Gaziantep il merkezinde eğitim öğrenim gören gönüllü katılımcılarla yapılmıştır. Daha farklı evren ve örneklem grubuyla yapılacak çalışmalar sonuçların genellenebilirliğini arttıracaktır.
- Bu çalışmada katılımcıların BKİ sınıflandırmaları 2008 yılında hazırlanmış persentil değerlerine göre yapılmıştır. Ancak alınan besin miktarı ve kalitesinin değişimi, ekonomik nedenler gibi çeşitli sebeplerden dolayı günümüz koşullarında bireylerin normal kabul edilen boy ve kilo değerleri değişmektedir. Bu nedenle 2008 yılında ki değerlerin güncellenmesine yönelik bir çalışmanın yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F. ve Ay, S. (2017). “Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi”. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 9, 12-18.
- Adler, A. (2004). İnsanın doğası. (Çev.: Ayşen Tekşen Kapkın). İstanbul: Payel Yayınları. (1932).
- Akçan Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2016). “Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci”. Turkish Family Physician, 3(4), 10-16.
- Akış, N., Pala, K., İrgil, E., Aydın, N. ve Aksu, H. (2003). “Bursa İli Orhangazi İlçesi 6 Merkez İlköğretim Okulunda 6-14 Yaş Grubu Öğrencilerde Kilo Fazlalığı ve Obezite”. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 29(3), 17-20.
- Akman, G. (2019). Fazla Kilolu ve Obez Bireylerde Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksoy, A. (2015). Pendik İlçesi Ortaokullarında Öğrenim Gören Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Beden Kütle İndeksi ile Benlik Saygısı İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altınsoy, F. ve Karakaya Özyer, K. (2018). “Liseli Ergenlerde Okula Aidiyet Duygusu: Umutsuzluk ve Yalnızlıkla İlişkileri”. İlköğretim Online, 17(3), 1751-1764.
- American Psychological Association. (2015). APA Dictionary of Psychology (Ed. Gary R. VandenBos), Washington: American Psychological Association. s.972.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5). (Çev.: Ertuğrul Köroğlu). İstanbul: Salon Yayınları. (2013).
- Angold, A., Costello, E. J. ve Worthman, C. M. (1998). Puberty and Depression: The Roles Of Age, Pubertal Status and Pubertal Timing. Psychological Medicine, 28(1), 51-61.
- Anlayışlı, C. ve Bulut Serin, N. (2019). “Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi”. Folklor/Edebiyat, 25(97), 753-767.
- Aslan, B. (2020). Beden Kütle İndeksine Göre Normal ve Obez Bireylerin Duygusal Açlık Durumlarının, Umutsuzluk Düzeylerinin ve Besin Tüketimlerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aslan Yılmaz, H. (2016). “Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar”. Sosyal Bilimler Dergisi, 48, 79-89.

Ata, A., Vural, A. ve Keskin, F. (2014). “Beden Algısı ve Obezite”. Ankara Medical Journal, 14(3), 74-84.

Avcı, F. F. (2021). 18-22 Yaş Ergenlerde Beden Algısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılma Bireyleşme Açısından Yeme Tutumunun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Avcı, D. ve Kelleci, M. (2015). “Lise Öğrencilerinde Öfke, Saldırganlık ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişki”. Psikiyatri / Nöroloji / Davranış Bilimleri Dergisi, 1(5), 34-42.

Ayhan, M. O. (2019). Depresyon Hastalarında Bilinçli Farkındalık İle Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Malatya İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z. ve Bal, Y. (2007). “Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresyon ve İlişkili Etkenler”. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 8, 46-51.

Bach, B. ve Bernstein, D. P. (2019). “Schema Therapy Conceptualization of Personality Functioning and Traits in ICD-11 and DSM-5”. Current Opinion in Psychiatry, 32(1), 38-49.

Baki, S. (2020). Ankara İli’nde Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Beden Kütle İndeksi (BKİ) Z-Skoru Sonuçlarının Beslenme Dostu Okul Olma Durumuna Göre Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). “Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: “Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması””. İletişim Dergisi, 29, 209-234.

Balcıoğlu, İ. ve Başer, S. Z. (2008). “Obezitenin Psikiyatrik Yönü. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri”. Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyumu, 6-7 Mart, İstanbul, 62, 341-348.

Barlas, G. Ü., Karaca, S., Nevin, O., Öz, Y. C., Gürkan, A., Işık, I. ve Sümeli, F. (2014). “Estetik Cerrahi Hastalarında Beden İmajı, İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Depresyon”. Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi, 22(3), 108-113.

Başbakkal, Z., Karayağız Muslu, G., Akçay, N. ve Bolışık, B. (2007). “Obezite Çocuklarda Düşük Benlik Saygısına Neden Oluyor Mu?”. Ege Pediatri Bülteni, 14(3), 151-156.

Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). “Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi”. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 73-96.

Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (1985). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books.

Beck, A. T. ve Weishaar, M. (1989). Cognitive Therapy. Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy. Berlin: Springer Science+Business Media.

Boğaz, M. E., Kutlu, R. ve Cihan, F. G. (2019). “Obezite ile Yeme Davranışı, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”. Cukurova Medical Journal, 44(3), 1064-1073.

Büyüköztürk, Ş. (2022). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2014). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. Ankara: Pegem Akademi.

Cicchetti, D. ve Toth, S., (1998). “The Development of Depression in Children and Adolescents”. American Psychologist, 53(2), 221-241.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2. bs.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.

Corrigana, P. W., Binka, A. B., Schmidta, A., Jonesb N. ve Rüsche, N. (2016). “What is The Impact of Self-Stigma? Loss of Self-Respectand The “Why Try” Effect”. Journal of Mental Health, 25(1), 10-15.

Croll, J. (2005). “Body Image and Adolescents. in: Guidelines For Adolescent Nutrition Services”. In J. Stang, & M. Story (Eds.), Guidelines for Adolescent Nutrition Services, (ss. 155-166). Minneapolis: Minnesota Üniversitesi.

Cüceloğlu, D. (2011). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çiftçi, H. (2018). “Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması Meslek Yüksekokulu ve Meslek Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme”. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(68), 1648-1665.

Çetin, Ş. ve Arcagök, S. (2018). “Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. 2. International Symposium on Innovative Approaches in Scientific Studies, . (30 Kasım – 2 Aralık). Samsun, Türkiye.

Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Değirmenci, T. (2006). Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon ve Anksiyete. Uzmanlık Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Demirer, E. (2015). Reem Nöropsikiyatri Merkezi’nin Üç Şubesine Depresyon Şikâyetiyle Başvuran Kadınların Çocukluk Çağı Travması Açısından Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. Uzmanlık Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Derman, O. (2008). “Ergenlerde Psikososyal Gelişim”. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, (63), 19–21.

Deveci, A., Demet, M. M., Özmen, B., Özmen, E. ve Hekimsoy, Z. (2005). “Obez Hastalarda Psikopatoloji, Aleksitimi ve Benlik Saygısı.” Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6, 84-91.

Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N. ve Açık, Y. (2013). “Bir Sağlık Yüksekokulunda Öğrencilerde Depresyon Belirtilerinin Görülme Sıklığı ve Etkileyen Faktörler”. Fırat Tıp Dergisi, 18(2), 98-102.

Dilek, H. ve Aksoy, A. B. (2013). “Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(3), 95-109.

Dikmen, M. (2021). “COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki: Bir Yapısal Eşitlik Modeli”. Bağımlılık Dergisi, 22(1), 20-30.

Dönmez, A. (2021). Hayatı Anlamak Serisi 3: Yeme Bozukluğunun Üstesinden Gelmek. İstanbul: Epsilon

Ercan, R., (2020). “Lise Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti ve Sosyolojik Analizi”. Journal Of World Of Turks, 12(2), 141-154.

Ergüden, N., Doğan, A. ve Şen Hastaoğlu, (2020). “Aile Katılımının Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Benlik Saygısı ve Sosyal Duygusal Uyumu Üzerindeki Etkileri”. Nesne Psikoloji Dergisi, 8(17), 297-314.

Eskin, M., Akoğlu, A. ve Uygur, B. (2006). “Ayaktan Tedavi Edilen Psikiyatri Hastalarında Travmatik Yaşam Olayları ve Sorun Çözme Becerileri: İntihar Davranışıyla İlişkisi”. Türk Psikiyatri Dergisi, 17(4), 266-275.

Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). “Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler”. Türk Psikiyatri Dergisi, 19(4), 382–389.

Emiroğlu, M., Murat, M. ve Bindak, R. (2011). “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerini Yordayan Sosyo-Demografik Değişkenlerin Belirlenmesi”. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10(38), 262-274.

Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P. (2006). “Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi”. Aile ve Toplum Eğitimi, Kültür ve Araştırma Dergisi, 3(10), 7-15.

Erikson, E. H. (2014). İnsanın 8 Evresi. (Çev.: Gonca Akkaya). İstanbul: Okuyan Us Yayın. (1982).

Erim, B. (2001). Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erol, A., Ersoy, B. ve Mete, L. (2013). “Majör Depresyonda Özkıyım Girişimi ile Çocukluk Çağı Örselenmeleri Arasındaki İlişki”. Türk Psikiyatri Dergisi, 24(1), 1-6.

Ertem, Ü. ve Yazıcı, S. (2006). “Ergenlik Döneminde Psikososyal Sorunlar ve Depresyon, Aile ve Toplum”. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 3(9), 7-12.

Erwin, P. (2000). Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık (Çev.: Osman Akınhay). Bursa: Alfa yayınları.

Fabian, L. J. ve Thompson, J. K. (1989). “Body Image and Eating Disturbance in Young Females”. International Journal Of Eating Disorders. 8(1), 63-74.

Field, A. (2013). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (4. bs.). Los Angeles: Sage.

Freud, S. S. (2019). Yas ve Melankoli. (Çev.: Leyla Uslu). İstanbul: Cem Yayınevi. (1917).

Garber, J. ve Weersing, R. (2010). “Comorbidity of Anxiety and Depression in Youth: Implications for Treatment and Prevention”. Clinical Psychology, 17(4), 293–306.

Ge, X., Conger, R. D. ve Elder Jr, G. H. (1996). “Coming of Age Too Early: Pubertal Influences on Girls' Vulnerability to Psychological Distress”. Child Development, 67(6), 3386-3400.

George, D. ve Mallery, P. (2020). IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference (16. bs.). New York: Routledge.

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. ve Tarrier, N., (2012). “Psychological Resilience in Young and Older Adults”. International Journal of Geriatric Psychiatry, 27, 262-270.

Gümüştin, D. (2013). Algılanan Ekonomik Güçlük ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki Bağlantıda Anne-Ergen İlişkilerinin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Günay, O., Öztürk, A., Arslantaş, E. ve Sevinç, N. (2018). “Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri”. The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 31, 79-88.

Güney, C. (2018). 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürkan, B. (2012). Şemalar ve Baş Etme Yollarının Obezitesi Olan Bireylerin Kaygı, Depresyon, Benlik Saygısı ve İntihar Oranları Üzerindeki Etkisinin Şema Kuramı Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürler, A. (2017). Ergenlerde Anne Baba Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Başakşehir Örneği. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2018). Multivariate data analysis (8. bs.). Harlow: Cengage Learning.

Hamurcu, P. (2014). Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). “Obezitenin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Üzerine Etkisi”. Türk Aile Hekimleri Dergisi, 19(3), 122-128.

Harris, R. (2022). Mutluluk Tuzağı, (Çev.: Çağlar Şaher). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Haskan Avcı, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). “Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek”. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(1), 157-168.

Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017).” Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı”. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(2), 139-152.

Henderson, L. ve Zimbardo, P. (2001). “Shyness As a Clinical Condition: The Stanford Model”. In L. Alden & R. Crozier (Eds.), International Handbook Of Social Anxiety, (Ss.431-447). Hoboken: John Wiley and Sons.

Herken, H. (2002). “Depresyonun Etiyolojisinde Genetik Kanıtlar”. Klinik Psikiyatri Dergisi, 5(4), 5-10.

Higgins, E. T. (1987). “Self-Discrepancy: a Theory Relating Self and Affect”. Psychological Review, 94(3), 319.

Hovardaoglu, S. (1992). “Vücut Algısı Ölçeği”. Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi (3p). Testler Özel Eki.

Işık, Ö., Özarslan, A. ve Bekler, F. (2015). “Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Uyku Kalitesi ve Depresyon İlişkisi”. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9, 65-73.

Işıklar, A. (2012). “Ergenlerde Yaşam Kalitesi ve Benlik Saygısı Düzeyinin Cinsiyet ve Obezite Değişkenleri Açısından İncelenmesi”. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(2), 84-92.

Satman, İ. ve T. Grup. (2011). "Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması (TURDEP-II) Sonuçları," İstanbul Tıp Fakültesi Geleneksel İç Hastalıkları Günleri: İnteraktif Güncelleştirme, İstanbul, 2011, 25-29.

İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). "Duygusal Yeme". Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 27(1), 70-82.

James, W. (1890). The Principles of Psychology. New York: Henry Hold and Company.

Josepho, S.A. ve Plutchik, R. (1994). "Stress, Coping, and Suicide Risk in Psychiatric Inpatients". Suicide Life Threat Behaviour, 24, 48-57.

Kaçan Softa, H. ve Kaya, S. (2013). "Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi". Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(2), 214-229.

Karagöl, A. (2009). Beden Kütle İndeksinin Depresyon ve Aleksitimi ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı.

Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.

Kaya, S. (2019). Fazla Kilolu ve Obez Bireylerin Depresyon ve Kendini Fiziksel Tanımlama Durumlarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Açısından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kaya, B. ve Kaya, M. (2007). "1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış". Klinik Psikiyatri, 10 (Ek 6), 3-10.

Kaya, B., Yiğittürk, D. ve Yalvaç, H. D. (2003). "Anoreksiya Nervoza Tanılı İki Kız Kardeş: Olgu Sunumu". Klinik Psikiyatri, 6(1), 56-61.

Kaziga, R., Muchunguzi, C. ve Achen, D. (2021). Beauty is Skin Deep; The Self-Perception of Adolescents and Young Women in Construction of Body Image within the Ankole Society. International Journal of Environmental Research, 18(15).

Kelder, S. H., Peny, C. L., Klepp, K. ve Lytle, L. L. (1994). "Longitudinal Tracking of Adolescent Smoking, Physical Activity and Food Choice Behaviors". American Journal of Public Health, 84(7), 1121-1127.

Keller, F. S. (2003). Psikolojinin Temel Dinamikleri (Çev.: Tufan Göbekçin). Ankara: Yeryüzü Yayın Evi.

Kern, L., Mathur, S.R., Albrecht, S.F., Poland, S., Rozalski, M. ve Skiba, R.J. (2017). "The Need for School-Based Mental Health Services and Recommendations for Implementation". School Mental Health, 9, 205-217.

Kessler, R.C., Avenevoli, S. ve Merikangas, K. R. (2001). "Mooddisorders in Children And Adolescents: An Epidemiologic Perspective". Biol Psychiatry, 49, 1002-1014.

Kıcalı, G. D. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Yeme Bağımlılığının Farklı Kişilik Özellikleri Ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Kılıçlar, M. (2018). Cinsel Doyum İle Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kılınç, H. ve Sevim, S. A. (2005). “Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar”. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 38(2), 67-89.

Kıran Esen, B. ve Aktuğ, T. (2007). “Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi”. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(33), 13-23.

Kim, Y. H. (2003). “Correlation of Mental Health Problems with Psychological Constructs in Adolescence: Final Results From A 2-Year Study”. International Journal of Nursing Studies, 40, 115-124.

Koçak, L. ve Seçer, İ. (2018). “Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği ile Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 47(2), 601-622.

Kolbe, L. J. (2018). “School Health As a Strategy to Improve Both Public Health and Education”. Annual Review of Public Health, 9(40), 443-463.

Korczak, D. J., Lipman, E., Morrison, K. ve Szatmari, P. (2013). “Are Children and Adolescents with Psychiatric İllness at Risk for Increased Future Body Weight? A Systematic Review”. Developmental Medicine and Child Neurology, 55(11), 980-987.

Kotan, V. O., Eker, S. S., Sivrioglu, E. Y. ve Akkaya, C. (2009). “Depresyon ve N-Metil D-Aspartik Asit (NMDA) Reseptör İlişkisi”. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1), 22-35.

Kovacs M. (1985). “The Children's Depression, Inventory (Cdi)”. Psychopharmacol Bulletin, 21(4), 995-8.

Körük, S. ve Özabacı, N. (2018). “Effectiveness of Schema Therapy on The Treatment of Depressive Disorders: A Metaanalysis”. Current Approaches in Psychiatry, 10(4), 470-480.

Kundakçı, A. H. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Küçük, N., Mecdi Kaydırak, M., Aydın Bilge, Ç. ve Hotun Şahin, N. (2018). “Kadınlarda Obezitenin Benlik Saygısı ve Cinselliğe Etkisi”. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19(2), 126-134.

Lim, J. U., Lee, J. H., Kim, J. S., Hwang, Y. I., Kim, T.-H., Lim, S. Y., ... Rhee, C. K. (2017). Comparison of World Health Organization and Asia-Pacific body mass index classifications in COPD patients. *International journal of chronic obstructive pulmonary disease*, 2465-2475.

Lim, T.-S. ve Loh, W.-Y. (1996). "A comparison of tests of equality of variances". *Computational Statistics & Data Analysis*, 22(3), 287-301.

Lissau, I. ve Srensen, T.I.A. (1994). "Parental Neglect During Childhood and Increased Risk of Obesity in Young Adulthood". *The Lancet*, 343(8893), 324-327.

Lock, J. (2012). "Depresyon". İçinde Hans Steiner (Ed.). *Ergen Terapisi*. (ss.153-181). İstanbul: Prestij Yayınları.

Loos, R. J. F. (2009). "Recent Progress in the Genetics of Common Obesity". *British Journal Of Clinical Pharmacology*, 68(6), 811-829.

Lytle, L. A. (2012). "Dealing with the Childhood Obesity Epidemic: A Public Health Approach". *Abdom Imaging*, 37, 719-724.

Makas, S. ve Çelik, E. (2018). "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 926-937.

Matuszak, S. (2022). "Antropoloji: Kùltürler Arası Beden İmgesi, Fiziksel Çekicilik ve Güzellik Standartlarının Keşfi". <https://www.yoair.com/tr/blog/anthropology-an-exploration-of-body-image-physical-attractiveness-and-beauty-standards-across-cultures/>, Erişim Tarihi: 08.01.2023.

Muris, P. (2006). "Maladaptive Schemas İn Non-Clinical Adolescents: Relations To Perceived Parental Rearing Behaviours, Big Five Personality Factors and Psychopathological Symptoms". *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 405-413.

Mutallimova, S. (2014). *Lise Öğrencilerinde Depresyon Düzeyi ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Neyzi O, Günöz, H., Furman, A., Bundak, R., Gökçay, G., ve Darendeliler, F. (2008). "Türk Çocuklarında Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu, Baş Çevresi ve Vücut Kitle İndeksi Referans Değerleri". *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51(1), 1-14.

Norris, D. L. (1984). "The Effects of Mirror Confrontation on Self-Estimation of Body Dimensions in Anorexia Nervosa, Bulimia and Two Control Groups". *Psychological Medicine*, 14(4), 835-842.

Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. (2019). *Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu*. Ankara: BAYT Bilimsel Araştırmalar.

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

Onat, G., Dinç, H., Günaydın, S. ve Uğurlu, F. (2016). “Çocukluk Döneminde Yaşanan İhmal veya İstismarın Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi”. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi (HSP)*, 3(1), 9-15.

Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. ve Pektaş, Y. (2015). “Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi”. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 294-303.

Öncü, İ. (2009). Çocukluk Çağı Obezitesinde Metabolik Parametrelerin Diyet ve Egzersizle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Öngören, B. (2015). “Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi”. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.

Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). “Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.

Öy, B. (1991). “Çocuklar için Depresyon Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 132-136.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). “Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi”. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). “Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.

Özdemir H. ve Tatar, A. (2019). “Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka”. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2): 93-101.

Özen, S. ve Topçu, M. (2017). “Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon, Obsesyon-Kompulsiyon, Dürtüsellik, Aleksitimi Arasındaki İlişki”. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.

Özenoğlu, A. ve Dege, G. (2015). “Üniversite Gençliğinde Yeme Bozukluğunun Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı ve Beslenme Eğitiminin Ortoreksiya Nervoza Gelişmesi Üzerine Etkisi”. *Bozok Tıp Dergisi*, 5(3), 5-14.

Özkul, B. (2019). Depresyon Riski Taşıyan Ergenlere Uygulanan “Stres İle Baş Etme Programı”nın Depresyon ve Anksiyete Semptomları ve Beyin İşlevleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N. ve Dünder Erbay, P. (2007). “Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları”. Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(2), 98-105.

Öztürk, A. ve Aktürk, S. (2011). “İlköğretim Öğrencilerinde Obezite Prevalansı ve İlişkili Risk Faktörleri”. Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni, 10(1), 53-60.

Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları 2. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Pallant, J. (2020). SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS (7. bs.). New York: A&U Academic.

Pilkington, P. D., Bishop, A. ve Younan, R. (2021). “Adverse Childhood Experiences and Early Maladaptive Schemas in Adulthood: A Systematic Review and Meta-Analysis.” Clinical Psychology & Psychotherapy, 28(3), 569-584.

Pituch, K. A. ve Stevens, J. (2016). Applied multivariate statistics for the social sciences: Analyses with SAS and IBM’s SPSS. New York: Routledge.

Pınar, R. (2002). “Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”. Celal Bayar Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 6(1), 30-41.

Polat A. (2007). Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Reddy, M. S. (2010). “Suicide Incidence and Epidemiology”. Indian Journal Psychol Medicine, 32, 77-82.

Sarı, M. ve Cenkseven, F. (2008). “İlköğretim Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi ve Benlik Kavramı”. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2), 1-15.

Sarıkaya, A. (2015). 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarısoy, G., Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K. ve Pazvantoğlu, O. (2013). “Obezite Hastalarında Dürtüsellik ve Dürtüsellüğün Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisi”. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 14, 53-61.

Schilder, P. (2013). The İmage and Appearance of The Human Body. London: Routledge.

Sevim, K. ve Artan, K. (2021). “Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler”. Toplumsal Politika Dergisi, 2(2), 109-121.

Shafran, R. ve Robinson, P. (2004). “Thought–Shape Fusion in Eating Disorders”. British Journal of Clinical Psychology, 43, 399-407.

Sorensen, T. I., Price, R. A., Stunkard, A. J. ve Schulsinger, F. (1989). "Genetics of Obesity in Adult Adoptees and Their Biological Siblings". British Medical Journal, 87-90.

Steiner, H. ve Feldman, S. S. (2012) "Genel Prensipler ve Özel Problemler". In Hans Steiner (Ed.). Ergen Terapisi. (ss. 21). İstanbul: Prestij Yayınları.

Stevens, J. (2012). Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences (Fifth Edit.). Hoboken: Taylor and Francis.

Susman, E. J. ve Dorn, L. D. (2012). Puberty Its Role in Development. In Irving B. Weiner (Ed.). Adolescence. Handbook of Psychology, Second Edition. New York: John Wiley & Sons.

Swann, W. B., Chang-Schneider, C. ve Mc Clarty, K.L. (2007). "Do People's Self-Views Matter?". American Psychologist, 62(2), 84-94.

Şahin, Ş. ve Özçelik, Ş. (2016). "Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme". Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 42-49.

Şahin Baltacı, H. ve Altan, T. (2016). "Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Yordayıcısı Olarak Depresyon, Bağlanma ve Şiddet Eğilimi". Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40, 227-239.

Şen Celasin, N. ve Sevinç Akın, H. Y. (2022). "Adölesanların Spor Yapma Alışkanlığının Benlik Algısı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesine Etkisi". Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi, 2, 159-168.

Şireli, Ö. (2012). Depresyon Tanısı Almış Ergenlerde Anne Baba Kabul Reddi- Kontrolü ve Aile İçi İlişkilerin Depresyon Şiddetine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi.

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. (2014). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>. Erişim tarihi: 23.04.2021.

Türkiye Çocukluk Çağı (7-8 Yaş) Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR) 2013 (2017). T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/turkiye-cocukluk-cagi-sismanlik/COSI-TUR-2016-Kitap.pdf>. Erişim tarihi: 23.04.2021.

T.C. Sağlık Bakanlığı (2021). Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2019. Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü. Ankara: Sistem Yayınları

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2019). Using multivariate statistics (7. bs.). Boston: Pearson.

Tanrıverdi, S. (2017). “Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerini Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi: Multinomial Lojistik Regresyon Analizi”. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(1), 1517-1543.

Tebbe, E. A., Simone, M. ve Greene, M. Z. (2023). Body Image, Interoceptive Awareness, Depression and Eating Disorder Symptoms: Within-Group Variability Among Sexual Minority Women. International Journal of Mental Health Nursing, 1-12.

Tekce, D. (2020). Van Kent Merkezinde Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Beden Kütle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tekin, G., Amman, M. T. ve Tekin, A. (2009). “Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi”. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(2), 148-159.

Tözün, M. (2010). “Benlik Saygısı”. Geniş Açık, 52-57.

Tural Büyük, E. ve Özdemir, E. (2018). “Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki”. International Anatolia Academic Online Journal, 4(2), 1-12.

Tutarel Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). “Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler”. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(2).

TÜİK. 2020 Yılı Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları (2020). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2020-37210>. Erişim Tarihi: 18.06.2021

Türk Dil Kurumu [TDK]. (t.y.). Benlik. İçinde Genel Türkçe Sözlük, Erişim tarihi: Mayıs 8, 2023.

Türkçapar, M. H. (2018). Bilişsel Davranışçı Terapi. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2013). Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. Ankara: Anıl Matbaa.

Türktaş, S., Hacıhasanoğlu, R. ve Çapar, S. (2008). “Lise Öğrencilerinde Depresyon Düzeyi ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(2), 18-28.

Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M. ve Uncu, F. (2015). “Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı ve İlişkili Etmenler”. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4(1), 71-75.

Uluşahin, A. (2003). “Depresyona Genel Yaklaşım”. Türkiye Tıp Dergisi, 10(2), 79-88.

UN Department of Economic and Social Affairs Population Division. (2017). World Population Prospects: The 2017 Revision Key Findings and Advance Tables. New York: United Nations

Uzun, N. (2014). Ergenlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Algılanan Ebeveyn Kontrolü ve Depresyon ile Obezitenin İlişkisi: Obezite İçin Koruyucu ve Risk Faktörleri. Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı.

Ünal, S. G. (2018). “Duygusal Yeme ve Obazite”. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2(2), 30-47.

Ünsal, A., Ayrancı, Ü., Arslan, G., Tozun, M. ve Çalık, E. (2010). “Kütahya, Türkiye’deki Erkek ve Kız Öğrenciler Arasındaki Depresyon ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişkisi”. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(2), 112-119.

Yaşar Can, S. (2020). Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Yalnızlığa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yavuzer, H. (2013). Ana-Baba-Çocuk. Ankara: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, Y., Albayrak, G. ve Keldal, G. (2017). “Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki: Problem Çözme Becerilerinin Aracılık Etkisi”. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(1), 242-255.

Yıldırım, M. S. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım Baş, F., Arslan, B. ve Türker, Y. (2016). “Beden Kitle İndeksi Düşük Kişilerin Biyopsikososyal Yönden Değerlendirilmesi”. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 20(2), 70-77.

Yıldız, N. ve Ertekin, A. (2019). “Zayıflama Diyetine Eklenen Türk Kahvesinin Antropometrik Ölçümler ve Lipit Profilleri Üzerine Etkisi”. Van Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(3), 11-20.

Yiğit, H. (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Young, J. E. Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). Şema Terapi: Terapistin Rehberi. (Çev.: Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Werner-Seidler, A., Perry, Y., Caele, A. L., Newby, J. M. ve Christensen, H. (2017). “School-Based Depression and Anxiety Prevention Programs For Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis”. Clinical Psychology Review, 51, 30-47.

West, R. M. (2021). “Best Practice in Statistics: Use The Welch T-Test when Testing The Difference Between Two Groups”. Annals of Clinical Biochemistry, 58(4), 267-269.

WHO (2017). Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Erişim Tarihi: 12.10.2022.

WHO (2018). Taking Action on Childhood Obesity. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274792/WHO-NMH-PND-ECHO-18.1-eng.pdf?ua=1> Erişim Tarihi: 22.10.2022.

WHO (2021). Obeziteye Genel Bakış. https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1 Erişim Tarihi: 20.10.2022.

Williams, J. M. ve Dunlop, L. C. (1999). “Pubertal Timing and Self-Reported Delinquency Among Male Adolescents”. Journal of Adolescence, 22(1), 157-171.



EK-2: Tanıtıcı Özellikler Formu

Sevgili öğrenciler bu form Adıyaman Üniversitesi koordinasyonluğunda yürütmekte olduğum tez çalışmam için sizlerden çeşitli kişisel ve ailevi özellikleriniz, benlik saygınız, depresyon düzeyiniz ve bedeninize karşı algınız hakkında bilgileri almak için hazırlanmıştır. Bu bilgiler araştırma dışında hiçbir maksatla kullanılmayacak olup katılımınız tamamen gönüllük esasına dayalıdır. Ölçekleri doldururken sizden istenen bilgileri doğru şekilde verdiğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

Ali Rıza ÇAKMAKCI

ADÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü RPD YL öğrencisi

1. Kaç yaşındasınız?

.....

2. Cinsiyetiniz?

a) Kız b) Erkek

3. Boyunuz?

.....

4. Kilonuz?

.....

5. Annenizin eğitim düzeyi nedir?

a) Okur-yazar değil b) İlkokul c) Ortaokul d) Lise e) Ön lisans ve Lisans

f) Yüksek lisans ve üzeri

6. Babanızın eğitim düzeyi nedir?

a) Okur-yazar değil b) İlkokul c) Ortaokul d) Lise e) Ön lisans ve Lisans

f) Yüksek lisans ve üzeri

7. Kardeş sayınız?

.....

8. Gelir durumunuzu nasıl algılıyorsunuz?

a) Çok kötü b) Kötü c) Normal d) İyi e) Çok İyi

EK-4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

EK-5: Çocuk Depresyon Ölçeği

(CHILDREN'S DEPRESSION INVENTORY - CDI) ÇOCUKLAR İÇİN DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her grup için, bugün dahil son iki hafta içinde size en uygun olan cümlelerin yanındaki sayıyı yuvarlak içine alınız.

- A) 1- Kendimi arada sırada üzgün hissederim.
2- Kendimi sık sık üzgün hissederim.
3- Kendimi her zaman üzgün hissederim.

- B) 1- İşlerim hiçbir zaman yolunda gitmeyecek.
2- İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğinden emin değilim.
3- İşlerim yolunda gidecek.

- C) 1- İşlerimin çoğunu doğru yaparım.
2- İşlerimin bir çoğunu yanlış yaparım.
3- Herşeyi yanlış yaparım.

- D) 1- Birçok şeyden hoşlanırım.
2- Bazı şeylerden hoşlanırım.
3- Hiçbir şeyden hoşlanmam.

- E) 1- Her zaman kötü bir çocuğum.
2- Çoğu zaman kötü bir çocuğum.
3- Arada sırada kötü bir çocuğum.

- F) 1- Arada sırada başıma kötü bir şeylerin geleceğini düşünürüm.
2- Sık sık başıma kötü bir şeylerin geleceğinden endişelenirim.
3- Başıma çok kötü şeylerin geleceğinden eminim.

- G) 1- Kendimden nefret ederim.
2- Kendimi beğenmem.
3- Kendimi beğenirim.

- H) 1- Bütün kötü şeyler benim hatam.
2- Kötü şeylerin bazıları benim hatam.
3- Kötü şeyler genellikle benim hatam değil.

- İ) 1- Her gün içimden ağlamak gelir.
2- Birçok günler içimden ağlamak gelir.
3- Arada sırada içimden ağlamak gelir.

- J) 1- Her şey her zaman beni sıkır.
2- Her şey sık sık beni sıkır.
3- Her şey arada sırada beni sıkır.

- K) 1- İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanırım.
2- Çoğu zaman insanlarla beraber olmaktan hoşlanmam.
3- Hiçbir zaman insanlarla beraber olmaktan hoşlanmam.

- L) 1- Herhangi bir şey hakkında karar veremem.
2- Herhangi bir şey hakkında karar vermek zor gelir.
3- Herhangi bir şey hakkında kolayca karar veririm.

M) 1- Güzel / Yakışıklı sayılırım.
2- Güzel / Yakışıklı olmayan yanlarım var.
3- Çirkinim.

N) 1- Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendimi zorlarım.
2- Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım.
3- Okul ödevlerimi yapmak sorun değil.

O) 1- Her gece uyumakta zorluk çekerim.
2- Birçok gece uyumakta zorluk çekerim.
3- Oldukça iyi uyurum.

Ö) 1- Arada sırada kendimi yorgun hissederim.
2- Birçok gün kendimi yorgun hissederim.
3- Her zaman kendimi yorgun hissederim.

P) 1- Hemen her gün canım yemek yemek istemez.
2- Çoğu gün canım yemek yemek istemez.
3- Oldukça iyi yemek yerim.

R) 1- Ağrı ve sızılardan endişe etmem.
2- Çoğu zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.
3- Her zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.

S) 1- Kendimi yalnız hissetmem.
2- Çoğu zaman kendimi yalnız hissederim.
3- Her zaman kendimi yalnız hissederim.

Ş) 1- Okuldan hiç hoşlanmam.
2- Arada sırada okuldan hoşlanırım.
3- Çoğu zaman okuldan hoşlanırım.

T) 1- Birçok arkadaşım var.
2- Birçok arkadaşım var ama daha fazla olmasını isterim.
3- Hiç arkadaşım yok.

U) 1- Okul başarıım iyi.
2- Okul başarıım eskisi kadar iyi değil.
3- Eskiden iyi olduğum derslerde çok başarısızım.
Ü) 1- Hiçbir zaman diğer çocuklar kadar iyi olamıyorum.
2- Eğer istersem diğer çocuklar kadar iyi olurum.
3- Diğer çocuklar kadar iyiyim.

V) 1- Kimse beni sevmez.
2- Beni seven insanların olup olmadığından emin değilim.
3- Beni seven insanların olduğundan eminim.

Y) 1- Bana söyleneni genellikle yaparım.
2- Bana söyleneni çoğu zaman yaparım.
3- Bana söyleneni hiçbir zaman yapmam.

Z) 1- İnsanlarla iyi geçinirim.
2- İnsanlarla sık sık kavga ederim.
3- İnsanlarla her zaman kavga ederim.

Ek-7: Vücut Algısı Ölçeği

VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

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

	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar – dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					

	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
19. Duyularımın keskinliği					
20. Ağrıya dayanıklılığım					
21. Omuzlarımın genişliği					
22. Kollarım					
23. Göğüslerim					
24. Gözlerimin şekli					
25. Sindirim sistemim					
26. Kalçalarım					
27. Hastalığa direncim					
28. Bacaklarım					
29. Dişlerimin şekli					
30. Cinsel gücüm					
31. Ayaklarım					
32. Uyku düzenim					
33. Sesim					
34. Sağlığım					
35. Cinsel faaliyetlerim					
36. Dizlerim					
37. Vücudumun duruş şekli					
38. Yüzümün şekli					
39. Kilom					
40. Cinsel organlarım					