

ERGENLERDE BEDEN İMGESİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Dilek Yelda Bektaş*

ÖZET

Bu çalışmada ergenlerde beden imgesi ile ilgili literatür taraması yapılmıştır. Beden imgesine verilen önem, kilo kontrol davranışını etkileyen faktörler ve en sık kullanılan kilo kontrol yöntemleri incelenmiştir. Yapılan çalışmaların verilerinden yola çıkılarak yeme bozukluğu riski taşıyabilecek bir risk grubu tanımlanmıştır. Bunun yanı sıra yurtdışında yapılan önleme çalışmalarına değinilmiş ve Türkiye de yapılabilecek yeme bozukluğunu önleyici çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

ANAHTAR SÖZCÜKLER

Beden imgesi, kilo kontrol davranışını etkileyen faktörler, kilo kontrol yöntemleri

ABSTRACT

This study is a literature review regarding body image in adolescence. The factors effecting importance of body image, weight control behavior and commonly used weight control methods are examined. Based on the general findings of the studies, a risk group is defined for the eating disorder. Moreover, prevention studies of eating disorders are mentioned and suggestions are made for the prevention studies in Turkey.

KEY WORDS

Body image, factors effecting weight control behaviors, weight control methods

Ergenlik bireyin kişisel ve sosyal kimlikleri arasında bir denge oluşturmaya çalıştığı dönemdir. Kişisel kimlik hayat boyunca devam eden kişisel deneyimlerle gelişirken, sosyal kimlik kişiye çevresindeki insanlar tarafından yaratılan imajla oluşur.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda ergenin kendini değerlendirmesinde akademik, sosyal ve duygusal

benliğinin yanı sıra fiziksel benlik de tanımlanmaya ve desteklenmeye başlanmıştır. Her birey kendi becerileri, yetenekleri, kişilik özellikleri, davranış tarzları ile ilgili fikirler ve algılar geliştirmekte ve bunun doğrultusunda kendisiyle ilgili bir anlam ve değerlendirme yapmaktadır (Brettschneider ve Heim, 1997).

Kimlik oluşumunda her bir gelişim görevinin başarıyla tamamlanmasının önemi göz önünde bulundurulduğunda, ergenin beden imgesini kabullenmesi kimlik gelişimi açısından kritiktir. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu'nun (1997) 2400 ergen ile yaptığı çalışmada fiziksel görünüşün Türk ergenleri için önemli olduğu görülmüştür. Fiziksel görünüş kızlarda % 41, erkeklerde ise % 30.6 ile ilk sırada yer almıştır. Orta ergenlik döneminde % 37, okuyan ergenlerde % 37.3 kırsal kesimde % 36.6 ve orta sosyo ekonomik düzeyde % 38.5 ile fiziksel görünüş Türk ergenlerinin en önem verdiği gelişim görevi olarak bulunmuştur.

Beden imgesi bireyin bedenini algılayışı şeklinde tanımlanmaktadır. Beden imgesi denildiğinde hem beden ve bedenle ilgili deneyimler konusundaki algıları içeren bilişsel bir yaklaşımdan, hem de memnun olup olmama, tatmin olup olmama gibi görünüşle ilgili duygusal yaklaşımdan söz edilebilir. Fakat hem duygusal hem de bilişsel yaklaşımların öznel olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Davis, 1997).

Kilo kontrolü özellikle beden imgesine verilen önemin de etkisiyle ergenlik döneminde yaygın olarak görülmektedir. Ergenin kilo kontrolüne yönelik davranışlarını etkileyen bir takım faktörler vardır. Page ve Fox (1997)'a göre, fiziksel statü, beden algılanması, beden imgesine verilen önem ve kilo kontrol davranışları ergenlerdeki kilo kontrol sistemini etkileyen önemli faktörlerdir.

Fiziksel benliğe yönelik tutumun son yıllarda toplumun ideal güzellik ve çekicilik ölçülerine bireyin

(*) Uzman Psikolojik Danışman.

ne derecede uygun olduğuyla ilişkili hale geldiği, bunun doğrultusunda ise kilo ve şişmanlığın şişman dahi olmayan birçok kişide beden tatminsizliği ve kendini şişman hissetme ile sonuçlandığı görülmektedir. Beden görünüşünden memnun olmamada özellikle bedenın bazı kısımlarının daha belirgin rol oynadığı konusunda yapılan çalışmada Wade (2000) küçük kalçalı, ince belli, iri ve yuvarlak gözlü, küçük burunlu, iri göğüslü, çene kemiği belirgin, orta uzunluktaki bacaklı kadınların daha çekici, daha kadınsı, daha üretken ve daha iyi anne olarak algılandıklarına ilişkin bulgular elde edilmiştir.

Yaş ile ilgili olarak genç olmanın ve genç görünmenin tüm toplumlarda önem gördüğü gözlenmektedir. Yaş ilerledikçe, genel olarak yaşamın son yıllarının yalnızlık, depresyon, sağlık durumunda zayıflık, kısa süreli bellekte kayıp ve değişime kapalı olma gibi durumlarla eşleşmesi sonucu olarak yaşlanmaya yönelik tutumların daha olumsuz olduğu ve yaşlanmanın talihsizlik olarak algılandığı belirtilmektedir (Davis, 1997). Ayrıca, bu süreçte yaşlanmayla birlikte vücutta bir takım değişiklikler ve deformasyonlar görüldüğü de göz önünde bulundurulduğunda, beden imgesinin yaşla beraber önemini yitirmediği görülmektedir. Özellikle orta yaştaki kadınlarda estetik ameliyatlara, kozmetik ürünlere, genç giyim ve davranış tarzına düşkünlüğün artması da bunun sonucu olarak düşünülmektedir. Yaş ve beden imgesi ile ilgili diğer bir çalışmada, Collins ve Propert (1983), 157 ergen kız ile ergen kızlarda bedeni fark etme süreci üzerine bir çalışma yapmışlar ve geç gelişen kızların (% 84) bedenlerini, erken ve normal gelişen kızlara göre daha gerçekçi algıladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Erken gelişim söz konusu olduğunda, kızların asıl ve ideal beden yapıları arasındaki algılarının tutarsız olduğu, ve erken gelişimin kızlarda yeme bozukluklarını artıran bir risk olduğu düşünülmektedir.

Beden algısı kilo kontrolünü etkileyen diğer bir önemli faktördür. Beden imgesi erkekler için de önemli olmasına rağmen, genel olarak bakıldığında kızlarda beden imgesine ve bununla ilgili değişkenlere verilen önemin, erkeklere nazaran daha fazla olduğu görülmektedir. Kendini şişman algılayan 630 ergen kız lise

öğrencisiyle yapılan çalışmada, kendilerini şişman algılayan, zayıf olarak nitelendirilebilecek kızların, yalnızlık ve ümitsizlik puanlarının yüksek çıktığı görülmüştür (Page, 1991). Bu kızların yemek yedikten sonra kusma, diyet hapları kullanma, çok sıkı diyetler uygulama gibi kilo kontrol davranışlarını daha çok gös-terdikleri ve çoğunun kilolarından memnun olmadıkları bulunmuştur. Bu çalışmada, BMI (Beden Kütle Endeksi) kriterlerine göre kızların % 17.1'i şişman, % 50.8'i normal ve % 32.1'i zayıf oldukları halde, % 55'nin kendilerini çok şişman olarak algıladıkları görülmüştür. Ülkemizde yeme bozukluklarının yaygınlığını belirlemek amacıyla Ankara'daki değişik semtlerde 206'si kız, 155'i erkek 361 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada da yeme davranışı bozuklukları açısından kızların erkeklerden daha fazla risk altında olduğu bulunmuştur (Erman ve Canat, 1994).

Bazı ergenlerde beden imgesine verilen önemin diğer ergenlere nazaran daha az olduğu görülmektedir. Buradaki farklılığın ergenin görünüşünü ne ölçüde benliğinin ve kendine olan güveninin merkezine yerleştirdiğinin öneminden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kişinin kendini nasıl tanımladığı, kendi ile ilgili algıları ve düşünceleri benliğini oluşturmada ve kişinin kendine olan güvenini belirler hale gelmektedir (Fox, 1997). Dış görünüş algısı ile öz güven arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve özellikle ergenlerin fiziksel görünüşlerine çok önem verdikleri bilinmektedir. Bu doğrultuda düşünüldüğünde fiziksel görünüşün ergenlerin kendilerine olan güvenlerini tehdit edebilecek nitelikte bir değişken olduğu düşünülmektedir.

Beden İmgesi Önemini Etkileyen Faktörler

Beden imgesinin önemli olmasında rol oynayan bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi ergenlerin fiziksel görünüşlerini karşı cinsle ilişki ile ilişkilendirmiş olmalarıdır. Key ve Lindgren (1999) 200 ergen kızla iki yılda yaptıkları uzunlamasına çalışmada ergen kızlarda kilonun flört ve cinsel aktiviteler üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre kilolu olmanın flörtü engelleyici bir etken olduğunun düşünüldüğü görülmüştür. Ergen kızlarda ne kadar zayıf olunursa, karşı cinsle bir ilişki yaşama şansının da

o kadar yüksek olacağına dair bir inanış olduğu saptanmıştır. Yine benzeri bir çalışmada, Sydney’de 7. ve 8. sınıflarda okuyan 173 erkek ve 297 kız öğrenci ile yapılan araştırmanın sonucunda, fiziksel görünüşün ergenler için önemli olduğu, erkeklerin % 82’nin, kızların ise % 62’sinin fiziksel görünüşün romantik ilişkileri etkilediğini düşündükleri; ve erkeklerin % 68’nin, kızların ise % 72’sinin fiziksel görünüşün mutluluğa etkisi olduğuna inandıkları saptamışlardır (O’Dea, ve Abraham, 1999).

Diğer bir faktörde kişilik özellikleridir. Beden imgesiyle aşırı derecede meşgul olmanın ve bu doğrultuda bir takım davranışlarda bulunmanın salt toplumun etkisinden kaynaklanmadığı, kişilik özelliklerinin de bunda önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Davis, 1997). Örneğin bedene yönelik olumsuz bir tutumun ve yeme bozukluklarının kendine güvensizlikle ilişkili olduğu görülmüştür. Kendine güvensizlik ve depresif bir yapının anorexia ve bulimia nervosa’yı etkileyen faktörler olabileceği bulunmuştur. Bunun yanı sıra nerotizm ve mükemmeliyetçilik de beden imgesiyle ilişkilendirilen kişilik özellikleridir. Sonuç olarak kendine güvensizlik, yüksek derecede nerotizm ve mükemmeliyetçilik kadınlarda kilo ve diyetle ilişkili psikolojik değişkenler olarak düşünülmektedir. Mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları arasında anlamlı ilişki olduğu yapılan bir takım araştırmalarla desteklenmiştir (Katzman ve Wolchik, 1984, Strauman ve Glenberg, 1994). Yaş ortalaması 11.5 olan 176 6. sınıf kız öğrenciyle Boston’da yapılan bir araştırmada kilo-boy oranı yükseldikçe, kilo ile ilgili kaygıların ve memnuniyetsizliğin arttığı görülmüştür. Diğer bir çalışmada Jacobson ve Steven (1997) ergenlerde beden imgesi algıları ile intihar davranışı arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. 9-12 sınıflarda okuyan 551 öğrenci ile yapılan araştırmada kızlarda algılanan beden imgesi ile intihar düşüncesi arasında bir ilişki bulunmuştur.

Diğer bir faktör ise kültürel ve etnik yapıdır. Kültür ile beden imgesi arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, bir taraftan kültürün önemli bir değişken olduğu savunulurken, bir taraftan da kültürün tek başına bir etken olmadığı, kültürel bir takım değerlerin nasıl

içselleştirildiği ve diğer değişkenlerle nasıl etkileştiğinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Davis (1997)’e göre Kuzey Amerika ve Avrupa ülkelerinde yeme bozuklukları kültürün de etkisiyle gelişen ülkelere nazaran daha fazladır ve özellikle kültür kadının bedenini algılamasında önemli bir kriterdir. Yapılan bir takım kültürel çalışmalarda Asyalı kadınların, Avrupalı ve Amerikalı kadınlara nazaran bedenlerinden daha memnun oldukları bulunmuştur. Beden imgesi algısının Asyalı kadınlarda batılı kadınlara nazaran daha az duygusal bir değişken olduğu görülmüştür. Lee (1993)’e göre de Hindistan, Afrika ve Çin yeme bozukluğu riskinin en az olduğu ülkelerdir çünkü bu ülkelerde zayıflık arzusu bulunmamaktadır. Yapılan bir çalışmada (Ferron, 1997), Fransız ve Amerikalı ergenlerin beden imgelerine yönelik ilişkisel ve duygusal bileşenler araştırılmıştır. Yaşları 13 ile 17 arasında olan 80 Fransız (40 kız, 40 erkek) ve 60 (30 kız, 30 erkek) Amerikalı ergen ile yapılan araştırmanın sonucunda, iki kültür arasında beden imgesi ile ilgili algılamalar, inançlar ve tutumlar açısından farklar gözlenmiştir. Amerikalı ergenlerin % 75’i günlük bakımları için zaman harcadıklarını belirtirken, bu oran Fransız erkekler için % 26, kızlar için % 50 bulunmuştur. Her iki kültürdeki erkeklerin kilolarından ve boylarından memnun oldukları ve her iki kültürdeki kızların kilolarından memnun olmadıkları görülmüştür. Amerikalı kızların kendilerini Fransız kızlara göre daha şişman algıladıkları, her iki kültürdeki kızlarında yüzleri ile ilgili negatif düşünceleri olduğu, Amerikalı kızlarda fiziksel görünüşün kendine saygı açısından çok önemli olduğu, bir kişinin ancak fiziksel görünüşü ile sevilip kabul edilebileceği düşüncesinin yaygın olduğu saptanmıştır.

Cinsiyet rollerinin oluşması ve cinsel tercih kilo kontrol davranışını etkileyen diğer önemli faktörlerdir. Wade (2000) yaptığı araştırmada her iki cinsiyetin fiziksel ve cinsel algılarını ve kendine güvenlerini araştırmıştır. Yaş ortalaması 18.8 olan 146 kadın 79 erkek ile yapılan araştırmanın sonucunda kadınların fiziksel çekiciliği, görüntüleri, cinsel çekicilikleri ile ilgili duyguları, doğurganlık ve başarılı anne olma gibi ölçütlerle ifade ederken, erkeklerin fiziksel çekiciliği sadece yüzleri ile ilgili duygularıyla ilişkilendirdikleri

görülmüştür. Davis (1997)'e göre biçimli bedene ve geniş kalçalara sahip olan kadınların genelde daha az yetenekli ve zeki algılanması kadınları daha zayıf ve şehvetsiz olmaya yönlendirmiş ve feminizm olgusuyla bu pekişmiştir. Bir taraftan medyada yer alan kadın güzelliği, bir taraftan da toplumun kadının hem evde hem de işte bağımsız olmasına yönelik vurgusunun çatışması sonucunda hem güzelliğiyle hem de evinde ve mesleğinde başarısıyla takdir toplayan süper kadın imajı yaratılmıştır. Bunun doğrultusunda yapılan varsayımlardan biri kadın eşcinsellerin beden görünüşleriyle ilgili baskı hissetmedikleri ve görünüşlerinden memnun oldukları doğrultusundadır. Diğer bir varsayım ise erkek eşcinsellerin bedenlerinden daha fazla şikayetçi oldukları, fiziksel görünüşlerinin kendilerine güvenlerinin merkezinde olduğudur. Cinsel tercihlerin beden imgesi üzerindeki etkisi ele alındığında öne sürülen varsayımlardan biri de fiziksel görüşüne erkek eşcinsellerin ve eşcinsel eğilimi olmayan kadınların daha fazla önem veriyor olmalarının nedenin, fiziksel görünüşe önem veren erkekleri etkileme ve memnun etme isteği olduğu düşünülmektedir (Davis, 1997).

Diğer önemli faktör ise ailedir. Ailenin ergenenin beden imgesine yönelik algılamasında önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Haworth-Hopeppner (2000) yaşları 21-44 arasındaki 32 yeme bozukluğu olan kadınla yaptıkları çalışmada yeme bozukluğunda dört tip aile yapısından söz etmektedirler; (1) Eleştirel aile ortamı: Bu tip ailelerde ebeveynlerin birinden veya ikisinden de ergenin-çocuğun görünüşüne yönelik eleştiriler söz konusudur, (2) Zorlayıcı aile kontrolü: Ailenin çocuklarının kendi istekleri doğrultusunda olmaları yönündeki baskısı söz konusudur, (3) Sevgisiz aile-çocuk ilişkisi: Bu tip ailelerde kabul görmeme, ilgilenilmeme ve sevilme duygusu söz konusudur ve (4) Kilo konusunun sürekli gündemde olduğu aile ortamı: Bu tip aile ortamında sürekli olarak kilodan bahsetme, bireylerin görünüşleri eleştirme söz konusudur. Aile ile ilgili başka değişkenlerle de çalışılmıştır. Ebeveynlerden en az birinin kendi ihtiyaçlarını çocuklarının ihtiyaçlarından önde tutan ailelerin çocuklarında yeme bozukluklarının olduğu görülmüştür. Bu ailelerde çocukların ebeveynlerine duygusal destek sağladıkları

gözlemlenmiştir (Wechselbatt, Gurnick ve Simon, 2000).

Medyanın da beden imgesine verilen önemde etkin olduğu düşünülmektedir. Amerikan Pediatri Akademisi medyanın etkisi üzerine çalışmaların sonuçlarına göre, medyanın ergenler ve çocuklar üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Amerikalı bir çocuğun veya ergenin televizyon başında geçirdiği ortalama zamanın haftada 21 saat olduğu, buna İnternet, bilgisayar oyunları, sine-ma, videonun dahil olmadığı belirtilmektedir (Dorman, 2000). Yapılan bir çalışmada (Hogan, 1999), medyanın beden imgesi ve kilo kontrolüne etkisi araştırılmıştır. 5-12. sınıflarda okuyan 548 kız öğrenci ile yapılan araştırmanın sonucunda, kızların % 59'nun bedenlerinden memnun olmadıkları ve % 68'nin kilo vermek istedikleri görülmüştür. Bu öğrencilere ne oranda kadın moda dergilerini takip ettikleri sorulmuş ve % 69'u moda dergilerinde gördükleri mankenlerden etkilendiklerini ve % 47'si bu mankenlerden dolayı kilo vermek istediklerini belirtmişlerdir.

Kilo Kontrol Yöntemleri

En belirgin kilo kontrol yöntemlerinin başında diyet gelmektedir. Her ne kadar erkeklerde kadınlar gibi görünüşleriyle ilgili memnuniyetsizlikler yaşasalar da, kilonun kadınlar arasında beden imgesi açısından daha baskın olduğu gözlemlenmektedir. Kadınlarda diyetin şişman hissetmek duygusuyla eşleşmiş durumda olduğu belirtilmektedir. Davis (1997)'e göre Kuzey Amerikalı kadınların % 50'si diyettedir. Yapılan çalışmalara göre, zayıf, ince olan kadınlarda ve genç kızlarda da kilo verme ve diyet yapma isteği gözlemlenmektedir.

Diğer bir yöntem ise egzersizdir. Egzersiz sağlık açısından son derece faydalı olmasına rağmen, son yıllarda sağlık açısından faydalarından çok çekici bir görünüş için gerekli olduğu yönündeki vurgulamalar ağırlık kazanmaktadır. Bu nedenle yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi kadınların sağlıklı olmaktan ziyade görünüşleri için fiziksel aktiviteler yapmakta olduğu görülmüştür (Davis, 1997). Fakat, magazin dergilerinde ve egzersiz videolarında egzersiz yapan çok zayıf modellerle kendilerini kıyaslamaya başlamaları sonucunda

kadınlarda bedenleri ile ilgili memnuniyetsizliklerin arttırdığı görülmektedir. Bobby and Semper (1997) Meksika kökenli yaşları 13 ile 15 arasındaki 254 ergen kızla yaptıkları araştırmada, kendine güven ile beden imgesi, egzersiz ve beden ağırlığı arasında bir ilişki olup olmadığına bakmışlardır. Sonuçlar kendine güven, beden imgesi ve egzersiz arasında olumlu bir ilişki, beden ağırlığı ile kendine güven arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermiştir. Egzersiz sonucundaki beden imgesinin kendine olan güveni etkileyen en güçlü etken olduğu bulunmuştur. Özellikle kadınlar arasında yapılan çalışmalarda egzersiz yapmanın en belirgin sebebinin kilo kontrolü olduğu saptanmıştır. Davis (1997)'e göre medyanın egzersiz yapmayı kilo verme yöntemi olarak göstermesinin de etkisi vardır.

Spor başvuru olan diğer bir yöntemdir. Türkiye'de Aşçı ve Gökmen (1997)'nin Ankara'daki SES orta düzeyde olan okullarının voleybol, basketbol, hentbol gibi takımlarından seçilmiş 174 sporla ilgilenen ve 174 sporcu olmayan erkek öğrenci ile yaptıkları araştırmanın sonucunda beden imgesinden memnun olma ile benlik kavramının 4 alt ölçeği - okul becerisi, spor becerisi, fiziksel görünüş ve genel benlik saygısı- arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada fiziksel aktivite erkek ergenlerin benlik kavramlarının gelişmesi açısından etkili bulunmuştur. Diğer bir sonuç ise beden imgelerinden memnun olan öğrencilerin, okulda, sporda ve günlük hayatta daha güvenli olduklarını göstermiştir. Bunun yanı sıra, egzersiz gibi sağlık açısından son derece faydalı olmasına rağmen, bazı sporlarla ilgilenenlerde beden ile ilgili memnuniyetsizlik yaygın olarak göze çarpmaktadır. Jimnastik, dans, senkronize yüzme gibi zayıflığın performans açısından avantaj olduğu düşünülen alanlardaki sporcularda beden memnuniyetsizliğinin daha çok olduğu da gözlemlenmiştir (Davis, 1997). Başka bir çalışmada, Parks, McKay ve Marsha (1997) sporcu erkek ergenlerin beden imgeleri algılarını, yeme ve kilo kontrolüne yönelik tutumlarını ve egzersiz yapmalarının nedenlerini araştırmışlardır. 44 futbolcu ve 30 atlet ile yapılan araştırmanın sonucunda, katılımcıların % 83'nün kilo- larından memnun olmadıkları, % 71'nin ise daha uzun boylu olmak istedikleri ve bunun yanı sıra futbolcuların

bedenlerine yönelik güvenlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur.

Şişmanlatıcı gıdalardan kaçınma, küçük parçalar şeklinde yeme, her zaman yenilen yemeklerden kaçınma, çok katı rejimler uygulama, diyet hapları kullanma, aşırı yeme ve kusma da kilo kontrol davranışları arasında yer almaktadır.

Yeme Bozukluklarını Önleyici Çalışmalar

Beden imgesine verilen önem ve kilo verme yöntemlerinin normalden yoğun yaşandığı durumlarda yeme bozukluğu sık karşılaşılan bir durum haline gelmektedir. Bu çalışmada bahsedilen değişkenler göz önünde bulundurulduğunda yeme bozukluğu riski taşıma olasılığı olan bir gruptan söz edilebilir. Buna göre, erken-orta ergenlik döneminde depresif yapıda olan, mükemmeliyetçi, kendine güveni az, bedeninden memnun olmayan ve bedenine karşı negatif bir tutumu olan, bedenini olduğundan çok farklı algılama eğiliminde olan, sürekli diyet yapılan, kilo konuşulan, bedenle ilgili eleştirilerin yoğun olduğu, sevgi ve ilgiden yoksun, baskılayıcı bir aile ortamında yetişen, magazin, dergi ve gazetelerdeki zayıf mankenlerden çok fazla etkilenen ve sürekli kendini onlarla kıyaslayan, sürekli diyet yapan, aşırı egzersize yönelen her iki cinsin ama özellikle kızların daha fazla yeme bozukluğu riski taşıdığı düşünülebilir.

Yeme bozukluklarını önlemeye yönelik yurtdışında bir takım önleme çalışmaları bulunmaktadır. Bunlardan biri okullarda verilen sağlık eğitimleridir. Bu eğitimlerde eğitimciler, öğrenciler, aileler, okul personeli yer almakta ve sağlığa yönelik bilgilendirmeler yapmaktadır. Bu program ders müfredatlarında yer almakta ve okulla sınırlı kalmamaktadır (O'Dea ve Maloney, 2000).

Türkiye'de yapılan çalışmaların ise sınırlı olduğu görülmektedir. Ülkemizde de bu konuda yapılacak önleme çalışmaları için bir takım öneriler sunulabilir. Özellikle klinik uygulamalarda bilişsel stratejilerin etkisi göz önünde bulundurulabilir, bunun yanı sıra seminerler ve çalışma grupları hazırlanabilir, kendini kabul grupları

açılarak bireylerin kendileri ile ilgili algıları, görünüşleri ile ilgili algıları üzerinde çalışılabilir. Sağlık eğitimi gibi bir proje hayata geçirilebilir, üniversitelerde zorunlu ders haline getirilebilir. Ailelere yönelik bir takım çalışmalar yürütülebilir. İlk ve ortaöğretimde veli toplantılarının bir bölümünde velilere bilgilendirme yapılabilir, broşür hazırlanıp dağıtılabilir. Yapılan araştırmalarda sporun olumlu etkisinin de ortaya çıkması göz önünde bulundurularak ergenler spora yönlendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Aşçı, F. H. ve Gökmen, H. (1997). Self-concept and body image of Turkish high school male athletes and non-athletes. *Adolescence*, 32, 959-969.
- Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu (1997). **Türk Ailesinde Adölesanların Sorunları**. Bölüm serisi 100, Ankara.
- Brettschneider, W. ve Heim, R. (1997). Identity, sport, and youth development. In K. R. Fox (Ed.), **The physical self: From motivation to well-being**. Human Kinetics.
- Bobby, G. ve Semper, T (1997). Body image perception in female Mexican American adolescents, *Journal of School Health*, 67, 112-115.
- Collins, J. K. ve Propert, D. S. (1983). A developmental study of body recognition in adolescent girls. *Adolescence*, 72, 767-774.
- Davis, C. (1997). Body image, exercise and eating behaviors. In K. R. Fox (Ed.), **The physical self. From motivation to well-being**. Human Kinetics.
- Dorman, S. (2000). Technology briefs. *Journal of School Health*, 70, 33-35.
- Erman, H. ve Canat, S. (1994). Ankara'da 3 değişik okulda uygulanan yeme tutumları testi sonuçlarının değerlendirilmesi, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2, 70-74.
- Ferron, C. (1997). Body image in adolescence: Cross-cultural research results of thye preliminary phase of a quantitative survey. *Adolescence*, 32, 735-746.
- Fox, K. R. (1997) The physical self and processes in self-esteem development. **The physical self: From motivation to well-being**. Human Kinetics.
- Haworth-Hoeppner, S. (2000). The critical shapes of body image: The role of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of Marriage & Family*, 62, 212-218.
- Hogan, M. (1999). Media education offers help on children's body image problems. <http://www.aap.org/advocacy>.
- Jacobson, B. H. ve Steven, A. (1997). Body image dissatisfaction and moderate diet manipulation: Factors related to suicide behavior. *Physical Educator*, 54, 143-150.
- Katzman, M. A. ve Wolchick, S. A. (1984). Bulimia and binge eating in college women: A comparison of personality and behavioral characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 423-428.
- Key, S. W. ve Lindgren, M. (1999). Study confirms girls' belief: More fat means fewer dates. *Women's Health Weekly*, 05, 10, 14-16.
- Lee, S. ve Hsu, L. K. G. (1993). Fat phobic and non-fat phobic anorexia nervosa: A comparative study of 70 Chinese patients in Hong Kong. *Psychological Medicine*, 23, 999-1017.
- O'Dea, J. A. ve Abraham, S. (1999) Onset od disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: Interplay of pubertal status, gender, weight and age. *Adolescence*, 34, 671-680.
- O'Dea, J. ve Maloney, D. (2000). Preventing eating and body image problems in children and adoles-

- cents using the health promoting schools framework. **Journal of School Health**, 70, 18-22.
- Page, R. M. (1991). Indicators of psychosocial distress among adolescent females who perceive themselves as fat. **Child Study Journal**, 21, 203-211.
- Page, A. ve Fox, K. R. (1997). Adolescent weight management and the physical self. In K. R. Fox (Eds.), **The physical self: From motivation to well-being**. Human Kinetics.
- Parks, P., McKay, S. ve Read, M. (1997). Adolescent male athletes: Body image, diet, and exercise. **Adolescence**, 32, 593-603.
- Strauman, T. J. ve Glenberg, A. M. (1994). Self-concept and body-image disturbance: Which beliefs predict body size overestimation? **Cognitive Therapy and Research**, 10, 105-124.
- Wade, J. (2000). Evolutionary theory and self-perception: Sex differences in body esteem predictors of self-perceived physical and sexual attractiveness and self-esteem. **International Journal of Psychology**, 35, 36-45.
- Wechselbatt, T., Gurnick, G. ve Ruth, S. (2000). Autonomy and relatedness in the development of anorexia nervosa: A clinical case series using grounded theory. **Bulletin of the Menninger Clinic**, 64, 91-122.

Summary

A STUDY ABOUT BODY IMAGE IN ADOLESCENCE

Dilek Yelda Bektaş

Adolescence is a period that the individual tries to form a balance between his personal and social identity. While the personal identity develops by the personal experiences, social identity is formed by the image created in the environment.

In the recent studies besides the academic, social and emotional identity body image has been examined and supported in terms of self-evaluation. Due to the importance of completing the developmental tasks in adolescence, it is essential that the adolescent accepts his body image. Body image is defined as the perception of the individual's own body. Body image has a cognitive perspective that includes perception of the body and body related experiences and an emotional perspective as the satisfaction with the physical appearance. However, in both there is subjectivity (Davis, 1997).

In relation to body image, weight control is commonly observed during adolescence. Mainly four factors (1) physical status, (2) perception of the body, (3) importance of body image, and (4) weight control behaviors influence the weight control in adolescence. In terms of physical status, it is observed that adolescents even very thin adolescents have a tendency to perceive themselves as overweight because of the societies' beauty and attraction norms. Age related concerns are also effective in relation to the societies' attitude towards being young and trying to be seen young. Older ages are associated with negative attributions as weakness, deformation of the body, and depression and commonly perceived as bad fortune (Davis, 1997). Therefore, it is observed that body image has continued its meaning during older ages. In terms of gender differences, although body image is also important for

males, it is more commonly important for females (Page, 1991, Erman & Canat, 1994). Body perception is also a significant factor in weight control.

Why body image is important?

For some adolescent body image does not have the same impact as for the others. What makes the difference is believed to be the attitude of the adolescent toward body image, in other words whether the adolescent places the body image in the center of his identity and self esteem (Fox, 1997).

There are some factors that affect the importance of body image among adolescents. One of these factors is the association of the body image and the dating behavior. Among adolescents there is a tendency to believe that being thin is an advantage in dating (Key and Lindgren, 1999) and appearance is important for being happy in a romantic relationship (O Dea & Abraham, 1999). The other factor is the personality. Neurosis, low self-esteem and perfectionism (Katzman & Wolchik, 1984, Strautman & Glenberg, 1994) are found to be related to eating disorders. The other factor is the cultural and ethical status. Although cultures' influence on body image is accepted, it is argued that rather than the cultures direct influence, combination of many factors within the culture has effects on body image. According to Davis (1997), eating disorders are more commonly experienced in North America and European countries than the other developing countries. It is also found that Asian women are more satisfied with their body images and according to Lee (1993), risk of eating disorders is very low in Africa, China and India. Sex role and sex role development are the other important factors.

According to the studies male homosexuals and female heterosexuals are more interested in body image (Davis, 1997). The other factor is the family. It is believed that family has a significant impact on adolescents' body image. According to Haworth Hopeppner (2000), adolescents who grow up in a family environment without love, where weight control behaviors are commonly emphasized, authoritarian attitude and pushing family control experienced are inclined to eating disorders. Media is the other factor. According to the studies the beauty image created by the media has an impact on adolescents (Hogan, 1999).

Weight Control Methods

The basic body control method is dieting. Especially among females diet is very common. According to Davis (1997), %50 of the North American women are on diet. The other commonly used method is exercising. Besides its benefits for health, in recent years effect of exercise on weight control is more emphasized. Therefore, the tendency towards exercise is based more on its effect on physical appearance than its importance to health. However, due to the comparison of the models' body exercising on TV with theirs actual bodies has resulted in dissatisfaction with their bodies among many women. Sport is the other weight control behavior among adolescents. Although according to the studies, positive relation has been found between physical activity and self esteem (Aşçı and Gökmen, 1997), it is pointed out that in some areas of sports as gymnastic, dance, synchronized swimming and football dissatisfaction with the body is examined among adolescents (Davis, 1997; Parks, McKay and Marsha, 1997). The other weight control method is using diet products, eating in small portions, using diet pills and excessive eating and vomiting.

Prevention Studies for Eating Disorders

Excessive usage of weight control methods and the importance of body image for adolescents sometimes result in eating disorders. Based on the findings of the studies mentioned in the present article, a risk group for

eating disorder can be described. According to this, early and middle aged adolescents, who have a depressive mode and low self-esteem, who are perfectionist, dissatisfied with their bodies and frequently dieting, who have a tendency to perceive their actual bodies different than their actual bodies, who grow up in judging family environments where dieting is commonly mentioned may have a tendency to have a eating disorder.

There are prevention studies in other countries. One of these studies is the health education in schools (O'Dea and Malonye, 2000). In this program, school administrators, teachers, parents, and students work together. In Turkey prevention studies are limited and there is a need to develop and implement more prevention studies. For effective prevention programs cognitive strategies can be used in clinical environments, workshops and seminars, and self-acceptance group programs can be organized, health education can be included to school curriculums, family oriented programs can be prepared, and positive effect of sports can be used as a tool.