

Dünya İnsan Bilimleri Dergisi

World Journal of Human Sciences

ISSN: 2717-6665

Ocak 2024

Cilt/Volume: 2024

Sayı/Issue: 1

Aile Tutumları ve Medya Faktörünün, Ergenlik Dönemindeki Kadın Bireylerin Yeme Tutumları ve Beden İmaj Kaygısına Etkisinin Yeme Bozuklukları ile İlişkisinin İncelenmesi

Examining the Effect of Family Attitudes and Media Factors on the Eating Attitudes and Body Image Concerns of Female Adolescents and their Relationship with Eating Disorders

*Sudenaz Erkul**

Özet

Bu araştırmada medyanın ve aile tutumunun ergenlik dönemindeki kadın bireylerin yeme tutumlarını, beden imajına etkisini ve yeme bozukluklarıyla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, uzun vadeli sağlık ve üretkenlik için önemlidir. Beslenme alışkanlığı takıntı haline geldiğinde fiziksel ve ruhsal sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu çalışma, yeme bozuklukları ve belirtilerinin ergenlik dönemindeki kadın bireyler üstündeki etkisi için yapılmıştır. Ergen birey bu dönemde beğenilmek ve onaylanmak için dış görünümünü önemser. İdeal bedene ulaşmak için gösterdiği yeme tutumu incelenmiştir. Ergenlikte birey, beslenme, beden memnuniyetsizliği gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Aileden gelen zayıf olma baskıları ve medyanın zayıf ve inceliği çekici olarak algılanmasının ergenlik dönemindeki kadın bireyi nasıl etkilediğinin üzerinde durulmuştur. Bu derleme çalışmanın kadınların ergenlik dönemindeki yeme tutumu, yeme bozuklukları ve olumsuz

* Sorumlu Yazar/Corresponding author: sudenazerkul0@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-7503-7970.

Atf/Citation: Erkul, S. (2024). Aile Tutumları ve Medya Faktörünün, Ergenlik Dönemindeki Kadın Bireylerin Yeme Tutumları ve Beden İmaj Kaygısına Etkisinin Yeme Bozuklukları ile İlişkisinin İncelenmesi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*. 2024 (1), 152-166.

Geliş/Received: 15.12.2022

Kabul/Accepted: 25.12.2023

beden imajı konusunda önleyici çalışmalar ve farkındalık için bir kaynak niteliğinde olması hedeflenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, yeme bozukluğu, medya, beden imajı, aile, yeme tutumları, beslenme.

Abstract

This study aims to examine the effects of media and family attitudes on the eating attitudes of female adolescents during adolescence, their effects on body image, and their relationship with eating disorders. Nutrition is important for human growth, development, long-term health, and productivity. When eating habits become obsessions, physical and psychological problems arise. This study was conducted to examine the effects of eating disorders and their symptoms on female individuals during adolescence. During this period, the adolescent individual cares about his appearance to be liked and approved. Her eating attitude to achieve the ideal body has been examined. During adolescence, the individual can be affected by nutrition and body dissatisfaction. It emphasizes how the pressure from the family to be thin and the media's perception of thinness and thinness as attractive affect the female individual during adolescence. This review study aims to be a resource for preventive studies and awareness about women's eating attitudes during adolescence, eating disorders, and negative body image.

Keywords: Adolescence, Eating Disorders, Media, Body İmaj, Family, Eating Attitudes, Nutrition.

Giriş

Literatürde iyi bir kaynak olabilecek bu derleme makalede aile tutumunun ve medyanın ergenlik dönemindeki kadın bireylerin yeme tutumlarını nasıl ve ne kadar etkilediğini, beden imaj kaygısını nasıl etkilediğini ve yeme bozuklukları ile arasındaki ilişkisini, yeme bozuklukları ve belirtilerinin ergenlik dönemindeki kadın bireyler üstündeki etkisi, ergen kadın bireyin ideal bedene ulaşmak için gösterdiği yeme tutumu incelenmiştir.

Turan; beslenmenin, bir kişinin büyümesi, gelişmesi ve uzun, sağlıklı, üretken bir yaşam sürmesi için ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin uygun şekilde alması olarak tanımlamıştır. Doğru ve dengeli beslenme, vücut gelişimi ve vücudun sağlıklı çalışması için gerekli olan tüm besinlerin doğru şekilde alınmasıdır. Beslenme; gelişme, yaşamın devam etmesi ve insan sağlığı için zorunludur (Turan ve ark., 2009).

Erbay ve Seçkin (2016) yeme alışkanlıklarıyla ilgili takıntıların, fiziksel ve zihinsel sorunlara yol açabileceğini söylemiştir. Yeme bozukluklarını, yeme davranışının önemli bir boyutta bozulması olarak tanımlamışlardır. Bu derleme makalede alanla ilgili yapılan örneklem çalışmaları incelendiğinden ergenlik dönemindeki kadın bireylerde anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve kontrolsüzce yemek yeme bozukluklarına sahip olduğu sık bir şekilde rastlanılmıştır. Ergenlik, yemekle ilgili tutumlar söz konusu olduğunda özellikle tehlikeli olan bir dönemdir. Araştırmalar, kadınların yeme bozukluklarına erkeklerden daha yatkın olduğunu göstermiştir. Güney ve arkadaşları, yeme bozukluğu gelişiminin özellikle ergenlik döneminde geliştiği ve bu dönemde vücut gelişiminin hızlı olduğu ve yeme bozukluğunun en yüksek seviyede olduğu tespit etmişlerdir.

Beden imajı, bireyin kendi görünüşüne göre düşünmesini, hissetmesini ve hareket etmesini içeren çok yönlü bir kavramdır. (Muth ve Cash, 1997). Schwartz ve arkadaşları medyanın özellikle gençler arasında yaygın kullanımının, yeme bozukluklarının ve olumsuz beden imajının sebeplerinden biri olduğu düşünülmektedirler. Kilosu nedeniyle annesinin ve babasının alaycı tutumuna maruz kalan kızın beden imajı bu durumdan etkilenir ve özellikle annesinin eleştirileri kızın kilo kaygılarını etkileyebilir ve kilo vermeye çalışabilir. Yeme bozukluğu olan hastaların annelerinin de kilolarını fazla buldukları ve daha zayıf olmak istediklerini saptamışlardır (Schwartz ve ark., 1999).

Schwartz; dış görünüşlerini takıntı derecesinde önemseyen ailelerde yetişen kızların, görünüşlerinin bulunduğu toplumda ve ailede onaylanmaları konusunda kaygılı olabildiklerini saptamıştır. Bu ailelerin ebeveynleri dış görünüşlerine daha fazla odaklanıp kızlarına vücutlarının imajından memnun olmadıkları için zayıf olmaya değer vermeleri gerektiğiyle

ilgili mesajlar verdiklerini tespit etmiştir.

Yeme bozukluklarının tedavisi ekip çalışmasıdır. Psikiyatrist, gastroenterolog, psikolog, diyetisyen, aile terapisti bu çalışmanın içinde olmalıdır. Erbay ve Seçkin'e göre hastalar tıbbi, beslenme, psikolojik ve sosyal açıdan değerlendirilmeli ve tedavinin ayaktan mı yoksa yatarak mı verilmesi gerektiği belirlenmelidir. (Erbay ve Seçkin, 2016).

1. Yeme Bozuklukları

DSM-5'e göre, AN için tanı kriterleri, vücut ağırlığının belirgin bir şekilde düşük olmasıdır. (DSM-5, 2013) Polivy ve Herman; birçok AN hastası kompulsif davranışlarda bulunsada, bazı AN hastaları, yemek yemeyi çok net bir şekilde reddetmeleriyle ayırt edilebileceğini, bulimik tip AN hastaları düzenli olarak tıkanırmasına yeme ve yediklerinden arınmakla uğraştıklarını tespit etmişlerdir. (Polivy ve Herman, 2002)

Erbay ve Seçkin, AN hastalarının kalori hesaplamak, sık sık tartılmak, yemekleri küçük parçalara ayırmak gibi obsesif davranışlarda bulduklarını ve AN tanısına sahip hastalar aşırı zayıf ve çocuksu bir görünüme sahip olduklarını çünkü cinsiyet karakterlerinin gelişimi durduğu için hastanın çocuksu bir görünüme sahip olduklarını saptamışlardır. AN hastalarının yüzü solgundur, saçları azdır ve kurudur. Kılınma olabilir. Nabız, kan ve vücut ısısı düşük olabileceğinden bu tablonun kişiyi ölüme götürebileceğini ortaya koymuşlardır (Erbay ve Seçkin, 2016). Polivy'e göre BN'yi AN'den ayıran bir özellik dürtüselliştir. Rastgele cinsel ilişki, intihar girişimleri, uyuşturucu kullanımı ve hırsızlık sıklıkla BN hastalarında görülmektedir. (Polivy ve Herman, 2002)

Blumia nervoza (BN), AN gibi beden ağırlığını kontrol etmeyi amaçlayan davranış biçimlerine sahiptir ancak AN'ya göre hastanın beden ağırlığı, görünümü normaldir veya normalin üstüdür. Hastalar kendini durduramadıkları yemek atakları yaşarlar ve kısa süre içerisinde yüksek kalorili yiyecekler tüketirler. Bu atak sonrasında önce bir kısa süreli rahatlama yaşarlar, daha sonra şişmanlama korkusu ve yediklerinin yarattığı suçluluk duygusundan dolayı uyararak veya uyarmayarak kendilerini kusturma girişiminde bulunabilirler. (Erbay ve Seçkin, 2016)

DSM'ye göre geri çıkarma bozukluğu, en az bir ay süreyle, kişinin yediklerini sık sık gerçi çıkartmasıdır. Kişi çıkardığı yiyeceği tekrar yiyip yutabilir veya dışarı çıkartabilir. Kaçıngan/ kısıtlayıcı yiyecek alımı bozukluğunda birey yeterli beslenemez. Belirgin bir beslenme eksikliği vardır. Tıkanırmasına yeme bozukluğunda kişi, çoğu kişinin belli bir zaman diliminde yiyebileceğinden daha çok yemesidir. Kişi yemek yemeyi durdurmadığı bir duygu durumundadır. Pika ise en az bir aylık sürede sürekli olarak besin değeri olmayan maddeleri

yemedir (DSM-5, 2013)

Kurt ve Örün (2016); yetersiz beslenmenin yeme bozukluğu olan çocukların tedavi aramasının en yaygın nedeni olduğunu tespit etmiştir. Yetersiz yeme davranışı, belirli yiyecek gruplarının reddedilmesi ve yeni yiyecek deneyimlerine karşı dirençtir. Yetersiz yeme davranışları hem normal gelişim gösteren çocuklarda hem de tıbbi ve gelişimsel engelli çocuklarda bulunur.

1.1. Ergenlik, Ergenlik Dönemindeki Kadınlarda Yeme Tutumu ve Yeme Bozukları:

Ergenlik, biyolojik, psikolojik, entelektüel ve sosyal gelişim ve olgunlaşma süreçlerinin gerçekleştiği çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Yavuzer'e göre genç kişinin, çevresinin onu nasıl algıladığı çok önemlidir. Bu süre zarfında birey sevildiğini ve önemli olduğunu hissetmek ister. (Yavuzer, 2014).

İnanç ve arkadaşlarına göre bireyin fiziksel, bilişsel ve psikolojik olarak değiştiği ergenlik dönemindeki bireyler kimlik arayışındadırlar. Onaylanmak için ergen bireyler, dış görünüşlerini fazlasıyla önemsemektedirler. Ergenler ideal beden imajına ulaşmak için yeme tutumlarını da değiştirirler (İnanç ve ark., 2013).

Dünya Sağlık Örgütü, adolesan (ergenlik) dönemini 10-19 yaş aralığını kapsayan dönem olarak tanımlamıştır. Ergenlik dünya nüfusunun %20'sini kapsamaktadır. Ergenlik döneminde, fiziksel ve psikolojik değişikliklerin hızlı olduğu bir dönemdir. Aksoydan ve Çakır; ergenlerde enerji gereksinimi, iştah artışı ve öğün aralarında ekstra besin tüketme ihtiyacı görüldüğünü saptamıştır (Aksoydan ve Çakır, 2011). Erkan'a göre 11-18 yaş arasındaki erkeklerin günde yaklaşık 2500-2800 kalori, kızların da 2200 kalori almaları gerekmektedir. Bu dönemdeki enerji ve besin eksikliğinden dolayı gelişim geri kalabilir (Erkan, 2011).

Yeme bozuklukları genellikle ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde gelişir, ancak bazı veriler yeme bozukluklarının çocuklukta veya geç yetişkinlikte de ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Kohn ve Golden'a göre yeme bozuklukları genellikle ergenlik ya da erken erişkinlik dönemlerinde gelişir, fakat bazı veriler çocuklukta veya erişkinliğin ileri dönemlerinde de ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Genel olarak AN en çok erken-orta ergenlikte, BN ise en çok geç ergenlik veya erken erişkinlik döneminde görünmeye başlar. (Kohn ve Golden, 2001).

Ergenlik döneminde bireysel beslenme tercihleri değişir, yaşlılarının beslenmesinden ya da kendileri için idealleştirdikleri kişilerin beslenme düzeninden etkilenebilirler. Bu süre zarfında, fast food beslenme, bulimia nervosa gibi hastalıklara yol açabilir. (Tam, Cherry ve Chak, 2007; Farahani, Chin, Nasir ve Amiri, 2014). Arslan'a göre kişinin yeme tutumlarını

değiştirmesinin nedenleri, kişinin kendini şişman olarak hissetmesi, duygusal yoğunluklarından dolayı aşırı yemek yeme isteği, kilo almaktan korkma, şişman olmaktan korkma ve zayıflamayı istemesidir (Arslan, 2020).

Aksoydan ve Çakır'ın araştırmasına göre kızlar daha fazla fast food tüketiyor, ancak erkekler kızlara göre daha kiloludur ve obezite olma ihtimalleri yüksek çıkmıştır. Kızlar ise daha zayıftır ve normal kiloda olma olasılıkları daha yüksektir. Bu durumda bu araştırma kızların beden imajına daha çok önem verdiğini ortaya koymuştur. (Aksoydan ve Çakır, 2011)

Özmen ve arkadaşları (2007); ilkokulda düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı oranı üniversite dönemine doğru gittikçe azaldığını tespit etmiştir. Kahvaltı, yaş ve eğitim düzeyi arttıkça yoğunluğunda artmasıyla atlanılan bir öğün olabilmektedir. Kızların kahvaltısı daha düzensiz yapmaları ve atlamalarının nedeni, kızların sabah evden çıkmadan yaptıkları hazırlığa fazla zaman harcamalarından dolayı olabileceğini saptamışlardır.

Uskun ve Şaraplı'nın yaptıkları çalışmada lise son sınıf öğrencilerinin, üniversite hayatına yakınlıkları nedeniyle fiziksel görünümüne daha fazla dikkat etmeleri ve buna ek olarak beslenmelerine de dikkat ettiklerini ve öğrencilerin daha fazla uyumak için sabah öğünü atladıklarını tespit etmişlerdir (Uskun ve Şaraplı, 2013).

Aksoydan ve Çakır; araştırmasını, Kocaeli şehrindeki iki ilköğretim okulu ve bir lisenin öğrencileri arasından seçtiği 319 öğrenciyle yapmıştır. Ergenlerin en çok kahvaltısı atladıklarını (%16,3) ve özellikle kızlarda kahvaltısı atlamalarının daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Aksoydan ve Çakır'a göre yeterli ve sağlıklı beslenme için günde 3 öğün düzenli olarak tüketilmelidir. Ana öğünlerin özellikle de kahvaltının atlanması büyüme ve gelişme sürecinde sıkıntı olabilir ve okul başarısını da olumsuz etkiler (Aksoydan ve Çakır, 2011).

Arslan'nın çalışmasında, beden algısı en düşük olan öğrencilerin 12.sınıf öğrencileri olduğu saptanmıştır. Bu durumun nedenini lise son sınıf öğrencisi olup üniversite sınavına hazırlanmalarına bağlı olarak yeme tutumlarının bozuk olmasıyla kendi kilolarından memnun olmamaları ve fiziksel görünümünü beğenmemeleridir. Sonuç olarak Arslan'a göre araştırmasındaki lise öğrencilerinin çoğunluğunun beden algısı zayıftır ve yeme tutumları bozulmuştur (Arslan, 2020).

Turan ve arkadaşlarının meslek lisesine devam eden öğrencilerin konu edindiği bir araştırmasında, ergenlerin obezite sıklıkları ve beslenme alışkanlıkları konu olmuştur. Araştırmada gelişme çağındaki çocuklarda öğün atlama durumunun sık görüldüğünü tespit etmişlerdir. Öğün atlatıldığında kişi açlığını bastırabilmek için okul kantinlerinde satılan fast food tarzı yiyecekleri tüketebiliyor. Örnekteki öğrencilerin öğün atlama durumları incelendiğinde; öğrencilerin %30,7'sinin öğün atladıklarını ve öğün atlayan öğrencilerde

obesite sıklığının daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır (Turan ve ark., 2009).

Yeme bozukluğu dünyada ve ülkemizde de sürekli olarak artmaktadır. Bu artış özellikle ergen kızlarda görülmektedir. Büyükkal' ın 15-18 yaş arası 800 öğrencide yaptığı çalışmada %3 oranında yeme bozukluğu tespit edilmiştir. Yeşilbursa'nın yaptığı çalışmada ise 15-19 yaş arası 1978 öğrencilerin Bulumik oranı kızlarda %4,3, erkeklerde %0.6 oranında olduğunu tespit etmişlerdir (Hantaş, 2002).

1.2. Beden İmajı, Sosyal Medyanın Beden İmajına ve Yeme Tutumuna Etkisi

Olumsuz beden imajı kadınlarda yaygın olarak görülen çeşitli sağlık sorunlarının depresyon, obezite ve düzensiz yeme gibi, değişen kombinasyonlar için önemli bir etkidir. Levinia ve Piran'a göre; anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıkanırçasına yeme bozukluğu gibi hastalıkların tedavisi çok zordur. Negatif beden imajının bağımsız bir etkeni de düzensiz yemedir. Aileden gelen zayıf olma baskıları, arkadaşların ve medyanın ince ve zayıf beden imajını içselleştirilmesi, güzellik ideali ve görünümün aşırı değerlendirilmesi gibi bileşenler, olumsuz beden imajını etkiler. Birbirine bağlı bu üç bileşenin birleşmesiyle Anoreksiya nervoza, bulimia sendromları ve tıkanırçasına yeme bozukluğu, tıkanırçasına yeme bozuklukları ortaya çıkar. Sonuç olarak, olumsuz beden imajının önlenmesi çok önemlidir. (Levinia ve Piran, 2004)

Zayıflık ve inceliğin çekicilik olarak sayılması ve estetik kaygıların değişmesiyle yeme bozuklukları artmıştır. Obez insanlar daha yaşlı görüldüğü ve özellikle genç kızlar, inceliğin ve zarafetin daha çekici olduğu anlayışından ve düşüncesinden dolayı zayıf kalmak isterler. (Toker ve Hocoğlu, 2009). Ergenlerde de yaygın olan yeme bozukluğu Ulaş ve arkadaşlarına göre zayıflığın güzellik ölçütü olarak görülmesinden dolayı yanlış beden algısı, yanlış yeme tutum ve davranışlarından oluşmaktadır. (Ulaş ve ark., 2013)

Alagül'e göre ergenlik döneminde vücut ilgi odağıdır ve bu dönemdeki kusurlar kişisel utanç ve mutsuzluğa neden olabilir. (Alagül, 2004). Ergenlik döneminde hızlı bir büyüme ve beden değişikliği olur. Bu dönem beslenme, beden memnuniyetsizliği, beden algısı endişesi gibi birçok etkenden etkilenmektedir (Arslan, 2020). Koptagel'e göre ergenler vücutlarının orantısız büyümesi ve ilgilerinin vücutlarının üstünde olmasından dolayı utanıp çekinebilmektedir. (Koptagel, 1991).

Gül ve Yılmaz Akyüz; yeme bozuklukları sayısının 2010-2013 yılları arasında artmasında sosyal medyanın etkisi olduğu saptamıştır. Medya, yeme bozukluklarının sebeplerinden biri olarak düşünülmektedir. Psikolojik araştırmalar, insanların benlik saygısının medya tarafından manipüle edildiğini bulmuştur. Kadınların medya tarafından erkeklere göre

daha kolay manipüle edildiği düşünülüyor ancak erkeklerin benlik saygısının da sosyal medya üzerinden manipüle edildiğini saptamışlardır. (Gül ve Yılmaz Akyüz, 2019).

Erdoğan ve arkadaşlarına göre (2019); günümüzde medya baskısı, insanları iyi bir sosyal yaşam ve iyi kişilerarası ilişkiler için güzel bir vücuda sahip olmaya zorlamaktadır. Kişisel memnuniyetsizlik, benlik saygısında azalma, beden imajı, iletişimde bozulma ve özgüven eksikliği gibi psikolojik sorunlara yol açar.

Constructed'ın yaptığı (2008) Yeme bozukluklarıyla ilgili bir çalışmada hastaneye yatışların %119 arttığını tespit etmiştir. 1999 ve 2006 yılları arasında, küçük çocuklar için medya özellikle kızlar için gençlerin vücut benlik imajının oluşumunda önemli bir etkidir. Belki gerçekçi olmayan beklentiler, vücut memnuniyetsizliği yaratmakta ve böylece yeme bozukluklarının gelişimine katkı sağladığını saptamıştır. Başka bir çalışmada, 9 ila 14 yaşındaki yaklaşık 7000'den fazlası, TV veya film yıldızları gibi görünmek isteyen kızların kiloları hakkında endişelenmeleri, sürekli diyet yapma ihtimalleri iki kat daha fazlaydı. Genç kızlar için moda ve güzellik dergileri, televizyona maruz kalmanın yeme bozukluğu riskini ortaya çıkardığını tespit etmiştir (Constructed, 2008).

Sosyal medya kullanımı gençler arasında yaygındır. Amerika Birleşik Devletleri'nde genç ve yetişkinlerin %90'ı Facebook, %50'den fazlası Instagram ve %33'ü de Twitter kullanmaktadır. Sağlıkla ilgili bilgi kaynakları sosyal medyada yaygın hale gelmiştir ve gençlere açık kaynak olarak sunulmaktadır (Gül ve Yılmaz Akyüz, 2019). Gül ve Yılmaz Akyüz'e göre ergen kızlar genellikle sosyal medyada ince ve zayıf insanları takip eder. Gerçekçi olmayan zayıf insanları idealize ettiklerinde olumsuz beden imajı kaygısı yaşayabilirler. Sosyal medya kullanıcıları, köprücük kemiği, kalça kemiği, kaburga veya uyluk boşlukları aşırı derecede belirgin olan çok zayıf kadınları "ince ve zarif" olarak nitelendirdiklerini ortaya koymuşlardır. (Gül ve Yılmaz Akyüz, 2019).

Özmen ve arkadaşlarının Manisa şehrinin merkezinde bulunan liselerin (6 devlet, 3 özel) onuncu sınıf öğrencileriyle yaptıkları kesitsel bir araştırmada ise öğrencilerin %36,7'si şişmanlamaktan korktuğunu söylemiştir. Özellikle kızlar erkeklere göre daha çok şişmanlamaktan korkmakta olduğu tespit edilmiştir (Özmen ve ark, 2007).

2. Aile Tutumunun Ergenlik Dönemindeki Kadın Bireylerin Beden İmajına ve Yeme Tutumuna Etkisi

Tozzi ve arkadaşlarına göre; anneleri yeme bozukluğu olan çocukların yeme alışkanlıklarını ve tutumlarının bozulup yeme bozukluğu geliştirme riski altında olabilir. Yeme bozukluğu olan çocuk ve ergenlerin ailelerinde aile içi problemler, depresyon, anksiyete, alkol

ve madde bağımlılığı, psikiyatrik bozukluklar ve yeme bozuklukları görülebilmektedir. (Tozzi ve ark., 2003).

Toker ve Hoccoğlu'na göre (2009); çocuğuyla aşırı korumacı veya mesafeli bir ilişki içinde olan ebeveynler, çocuklarının yeme davranışlarını çeşitli şekillerde etkileyebilir. Bazı ailelerde çocuklar kendilerini yalnız hissedebilir, reddedilebilir, ailenin onları anlamadığını hissedebilir, olumlu mekanizmaları tanıyabilir ve diyet davranışı yoluyla onay alabilir. Bunun nedeni, yemeğin ebeveyn-çocuk ilişkisini ve duygusal bir durumu göstermesidir.

Okon ve arkadaşları; (2003) BN tanılı ergenlerde ailelerinde büyük bir tartışma veya kavga olduğu günlerde bulimik belirtilerinin daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Bulimiklerin aile baskılarından sonra da diyetle başladıklarını saptamışlardır. Örneğin, Toker ve Hoccoğlu'nun (2009) bir çalışmasında aile baskısı sonrası diyetle başlama oranının %55 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Dış görünüşüne önem veren ailelerde yetişen kızlar, nasıl göründükleri, sosyal ve aile standartlarını uygun şekilde karşılayıp karşılamadıkları konusunda endişe duyabilirler. Bu ailelerin ebeveynleri dış görünüşlerine daha fazla odaklanıp kızlarına vücutlarının imajından memnun olmadıkları için zayıf olmaya değer vermeleri gerektiği mesajını verebilirler. Kichler ve Crowther'ın araştırması (2001); annenin beden imajıyla ilgili memnuniyetsizliğinin ve yeme bozukluklarının kızının beden imajıyla ilgili memnuniyetsizliği arttırdığını göstermektedir.

Sherry B 'nin araştırmasında annelerin yemek yiyen çocukların yanında olmak istediklerini ortaya koymuştur. Anneler, yemek yiyen çocuğa müdahale edilmezse olması gerekenden daha az ya da daha fazla yiyebileceklerini düşünmektedirler. Ancak çocuk yemek yeme davranışı gösterdiğinde müdahale edilmemeli ve baskı yapılmamalıdır. Baskı yapıldığı zaman çocuklar doygunluk seviyesine ulaşip ulaşamadıklarını algılayabilirler (Sherry B., 2004).

Anne ve babaların yemek yeme konusunda çocuklarına ısrarcı olmamaları ve anlayış göstermeleri gerekmektedir. Özdoğan'a göre (2018); beslenme tutumu her çocuk için özeldir, sadece çocukların doğru besinleri tercih etmeleri konusunda yardımcı olunmalıdır.

Sonuç

Genetik ve kimyasal dengesizlikler, kültürel baskılar, aile dinamikleri, sosyal, fiziksel ve duygusal faktörler yeme bozukluklarının gelişimini etkiler. Yeme bozukluklarının tedavisinde ilaçla tedaviden çok bireysel psikoterapi daha işlevseldir. Yeme bozukluğu olan hastaların tedavisinde en zor durum hasta ve ailesinin kilo odaklı yaklaşımıdır. Bu hastalar için terapinin amacı; yeme bozukluğunun semptomlarını tamamen ortadan kaldırmak değil,

hastanın yakın ilişkilerden zevk almasını sağlamaktır.

Medyanın zayıflık ve inceliği çekici bulması, estetik kaygıların değişmesi genç kızlarda zayıf kalma, ince olma isteği oluşturmuştur (Toker ve Hocaoğlu, 2009). Medyanın baskısı altında olan insanlar, güzel bir vücuda sahip olmaları için zorlanır. Gençlerin medyadaki gerçekçi olmayan kişileri ve bedenleri idealize etmesi, gençlerin özgüvenini düşürmelerine, düşük benlik saygısına, beden imajı kaygısına ve kişilerarası iletişimin bozulmasına sebep olabilir. Dolayısıyla sosyal medya kullanımına sınırlılık getirilebilir. İnsanlar hiçbir zaman hayalindeki benliğe tamamıyla ulaşamayacaktır. Bu durumda birey idealleştirdiği bedenlerle kendi bedeni karşılaştırırsa mutsuzluktan başka bir şey elde edemez ve bu durum yeme bozukluklarına yol açabilir.

Ailedeki ebeveynler kendi beden imajlarından memnun değilse görünümüne daha fazla odaklanabilmektedirler ve kızlarına da zayıf olmaları gerektiğiyle ilgili baskı yapabilmektedirler (Kichler ve Crowther, 2001). Ergen bireylerin aile ilişkileri sorunluysa, evde tartışma ve şiddet varsa birey yeme ataklarında bulunabilmektedir. Bu durumda tedavi sırasında aile danışmanı ile iş birliği içerisinde olmak önemlidir.

Annelerin kızlarına karşı yaptığı zayıflık baskısı ve beden imajı memnuniyetsizlikleri, kızları bedenleri konusunda daha çok kaygılandırmaktadır. (Toker ve Hocaoğlu, 2009) Bu durumda sağlıklı diyet programları uygulayarak uygunsuz kilo verme riski mevcuttur ve kendi bedenleri hakkında gerçekçi olmayan yanlış bir algı oluşturabilirler. Lise öğrencilerinin çoğunluğunun beden algısı zayıf ve yeme tutumları bozuk olduğu için okullarda rehberlik servisi, öğrencilere ve öğretmenlere eğitimler düzenleyebilir.

Annelerin kız çocuklarını başkalarıyla veya kişinin kendi vücudunu başkalarıyla kıyaslamaması gerekir. Çünkü gelişim kişisel bir süreçtir ve herkes için farklılık gösterir. Beslenme tutumu herkes için özeldir. Çocuğa yemek yeme konusunda müdahale edilmemeli ve baskı yapılmamalıdır.

Yeme bozukluğu olan çocuğun ailesinde başka kişilerde de yeme bozukluğu görülebilir. Dolayısıyla ailenin patolojisi incelenmeli ve ona göre bir tedavi yolu çizilmelidir. Hasta ile ilgilenen sağlıkçılar, aileyi ve hastayı tedaviye dahil etmeli ve destek alabileceği yerlerden profesyonel yardım almalarını sağlamalıdır.

Aksoydan ve Çakır'ın araştırmasında ergenlik döneminde, özellikle kızlarda öğün atlamanın fazla olduğu tespit edilmiştir. Doğru ve sağlıklı bir beslenme için günde üç öğün düzenli olarak yemek yenmelidir. Özellikle kahvaltının atlanması büyüme ve gelişmede sorunlara neden olabilir ve okul başarısını olumsuz etkileyebilir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin yiyecek tercihleri değişir, akranlarının beslenme

tarzından ya da kendileri için idealleştirdikleri kişilerin beslenme şekillerinden etkilenebilirler. Bu dönem de fast-food beslenme tarzına yönelebilirler (Tam, Cherry ve Chak, 2007). Dolayısıyla ergenlik döneminde fast food tarzı yiyeceklerin tüketimi fazla olduğundan okul kantinleri ve okul çevresindeki işletmeler denetlenmelidir.

Medyanın sağlıklı beslenmeyle ilgili kaynaklara önem vermesiyle sağlıklı beslenmeye verilen önem artmaktadır (Oran ve ark., 2017). İnsanlar sosyal medya sayesinde sağlık ve sporla ilgili doğru olduğu kadar yanlış bilgilere de çok kolay bir şekilde ulaşabilmektedir. Dolayısıyla sosyal medya içerikleri için denetleme yapılabilir. Kadınların aile ve medyanın dayattığı zayıf ince bedenleri çekici bulmasından dolayı kızlarda zayıf ve normal olanların sıklığı daha yüksektir. Kızların beden imajına önem göstermesinde cinsiyet rollerinin etkisi de incelenebilir.

Çalışmalar daha çok bulimia, anoreksiya ve tıkanırçasına yeme bozuklukları üzerine yapılmıştır. Tanımlanmış diğer beslenme yeme bozuklukları hakkında çalışmalar yetersizdir. Diğer yeme bozuklukları üzerine de çalışmalar yapılması literatüere katkı sağlayacaktır. Ergenlikte yeme bozuklukları ve olumsuz beden imajı bir problem olarak ele alınsada psikoloji alan yazımı incelendiğinde aile tutumunun ve sosyal medya kullanımının bireyin gelişimi, kişiliği ve sağlığı üzerindeki etkisi üzerine kapsamlı araştırmalar yapılmadığı görülmektedir. Son yıllarda kitle iletişim araçlarının yükselişi ile giderek gündem olan yeme bozuklukları, ruh sağlığı profesyonellerinin, hekimlerin ve beslenme uzmanlarının mutlaka tartışması gereken bir konu haline gelmiştir. Ancak bilimsel veriler sınırlı kalmıştır. Bu sebeple aile faktörünün ve aileden gelen zayıf olma baskılarının ve medyanın zayıf ve inceliği çekici olarak algılamasının, beslenme, sağlıkla ilgili doğru veya yanlış bilgilere kolay erişiminin ve sosyal medyadaki gerçekçi olmayan yüzlere, bedenlere ve beslenmelere sahip kullanıcılarla olan etkileşimin ve ergenin yeri geldiğinde o kullanıcıyı idealleştirmesinin ergenlik dönemindeki kadın bireyin yeme tutumunu ve beden imaj kaygısını nasıl etkilediğinin üzerinde durulmuştur.

Bu derleme çalışmanın kadınların ergenlik dönemindeki yeme tutumu, yeme bozuklukları ve olumsuz beden imajı konusunda önleyici çalışmalar ve farkındalık için bir kaynak niteliğinde olması hedeflenmiştir.

Kaynakça

- Aksoydan, E., ve Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4), 268-269.
- Alagül, Ö. (2004). Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Alantar, Z., & Maner, F. (2008). Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları. *Psychiatry*, 9, 97-104.
- American Psychiatric Association* (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th edition. Washington, DC.
- Arslan, M. (2020). Lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların beden kitle indeksi ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11 (26), 107-117. DOI: 10.21076/vizyoner.651699.
- Constructed, H. (2008). Body image, eating disorders, and the media. *Adolesc Med*, 19, 521-546.
- Erbay, L. ve Seçkin, Y. (2016). *Yeme bozuklukları*. *Güncel Gastroenteroloji*, 20/4, 473-476. DOI: guncel.tgv.org.tr
- Erdoğan, İ., Eryürek, S. & Ünübol, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2 (2), 85-94. DOI: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/injoss/issue/47539/600497>
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi*, 46(11), 49-53.
- Farahani, S. J, Chin, Y. S., Nasir, M. T. M. ve Amiri, P. (2014). Disordered eating and its association with overweight and health-related quality of life among adolescents in selected high schools of Tehran. *Child Psychiatry Hum Dev*, 1, 1-8.
- Gül, A. & Yılmaz Akyüz, E. (2019). Sosyal Medya Kullanımı: Yeme Bozukluğu Nedeni Olabilir Mi. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 1 (1), 28-32. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jhpr/issue/49226/623813>.
- Hantaş Y: Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan kadınlarda yeme özellikleri ve yeme bozuklukları taraması. Uzmanlık Tezi, *İstanbul, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi*, 2002.
- İnanç, B., Y., Bilgin, M., ve Atıcı, M., K. (2013). Gelişim psikolojisi. (9. Baskı), Ankara: *Pegem Kitabevi*.

- Kichler JC, Crowther JH. (2001). The Effects Of Maternal Modeling And Negative Family Communication On Women's Eating Attitudes And Body Image. *Behavior Therapy* 32:443-457.
- Kohn M, Golden NH. (2001). Eating disorders in children and adolescents: epidemiology, diagnosis and treatment. *Pediatric Drugs* 3(2):91-99.
- Koptagel, İ.G. (1991). Tıpsal psikoloji, tıpta davranış bilimleri. Güneş Kitabevi: Ankara
- Kurt, E. & Örün, E. (2016). *Yeme bozukluğu olan çocuğa yaklaşım. Güncel Pediatri*, 14(3), 129-135. DOI: <https://doi.org/10.4274/jcp.82474>.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 1(1), 57–70. doi: [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00006-8](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00006-8).
- Muth JL, Cash TF. (1997). Body-image attitudes: what difference does gender make. *Journal of Applied Social Psychology* 27: 1438-1452.
- Okon DM, Greene AL, Smith JE. (2003): Family Interactions Predict Intraindividual Symptom Variation For Adolescents With Bulimia. *International Journal of Eating Disorders* 34(4):450-457.
- Özdoğan, Y. (2018). Annelerin Çocuk Besleme Uygulamaları ve Çocukların Yemek Yeme Davranışları. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., & Erbay, P. D. (2007). Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. *TSK koruyucu hekimlik bülteni*, 6(2), 98-105
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). *Causes of eating disorders. Annual review of psychology*, 53(1),187-213.DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>
- Schwartz DJ, Phares V, Tantleff-Dunn S, Thompson JK. (1999): Body image: psychological functioning, and parental feed back regarding physical appearance. *International Journal of Eating Disorders*, 25: 339-343.
- Sherry B., M. D. (2004). *Journal of the American Dietetic Association*.
- Sztainer, N. D., Paxton, S. J. ve Hannan, P. J. (2006). Does body satisfaction matter? five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39, 244-251.
- Tam, C., Cherry, F. N. ve Chak, M. Y. (2007). Disordered Eating Attitudes And Behaviours Among Adolescent In Hong Ong: Prevalence And Correlates. *Journal of Pediatrics Child Health*, 47, 811-817.

- Toker, D. E., & Hoccoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Tozzi F, Sullivan PF, Fear JL, McKenzie J, Bulik CM. (2003): Causes and recovery in anorexia nervosa: the patient's perspective. *International Journal of Eating Disorders* 34: 143-154.
- Turan, T., Ceylan, S. S., Çetinkaya, B., & Altundağ, S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1).
- Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner, S. (2013). Sağlık Yüksekokul Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.
- Uskun, E. ve Şaraplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Yavuzer, H. (2014). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi.