

ADÖLESAN DÖNEMDE BEDEN ALGISI VE SOSYO-KÜLTÜREL ETKENLER

BODY IMAGE IN ADOLESCENCE AND
SOCIO-CULTURAL FACTORS

Sibel ÖNAL 

Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Antropoloji Bölümü,
Fizik Antropoloji Anabilim Dalı, sonal@ankara.edu.tr

10.33537/sobild.16.2.1710087

Makale Bilgisi

Gönderildiği tarih: 31.05.2025
Kabul edildiği tarih: 21.07.2025

Article Info

Date submitted: 31.05.2025
Date accepted: 21.07.2025

Anahtar sözcükler

Adölesan dönem; Beden algısı;
Beden hoşnutsuzluğu; Kilo
endişesi

Keywords

Adolescence; Body image; Body
dissatisfaction; Weight concern

Öz

Adölesan dönem beden algısı açısından en çok çalışılan konulardan birisidir. Fiziksel ve mental sağlık sonuçları da olan olumsuz beden algısı adölesan dönem için önemli bir halk sağlığı sorunudur. Çocukluktan erişkinliğe geçişte gerçekleşen fiziksel değişim, özellikle adölesan kızlarda beden hoşnutsuzluğuna neden olmaktadır. Bu dönemde beden algısında kızlarda vücut ağırlığı ve erkeklerde boy uzunluğu ve kaslılık rol oynamaktadır. Bu algının temelinde, geleneksel medyada ve sosyal medyada kadınların zayıf ve erkeklerin uzun boylu ve kaslı olarak temsil edilmesi yatmaktadır. Araştırmalar, kızlar gibi erkeklerin de fiziksel görünümünden hoşnut olmadıklarını ancak bu hoşnutsuzluğun zayıflık olma isteğinden ziyade kaslı olma isteğinden kaynaklanabileceği vurgulamaktadır. Beden hoşnutsuzluğu ile yeme bozukluğu ilişkilidir. Yapılan araştırmalar, akranlarla yapılan kilo konuşmalarının beden hoşnutsuzluğunu ve diyet yapma isteğini artırdığını, kilo ve diyet konularında ebeveynlerden ziyade akranların görüşlerinin daha fazla önemsendiğini göstermektedir. Adölesanların bedenleriyle ilgili sosyal baskının kaynağı aile, akranlar veya medyadan aldıkları mesajlardır. Bazı ebeveynler çocuklarının fazla kilolu olmasını sağlıklı olmalarıyla ilişkilendirirken akranların takındığı tavır alay etmek ya da zorbalık yapmak olabilmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalar benzer sonuçlara sahiptir. Mevcut makale adölesan dönemde beden algısı ve ilişkili faktörleri ele almaktadır. Çalışmalar uzun yıllar beden hoşnutsuzluğu üzerine yapılmıştır, bu nedenle mevcut makale beden hoşnutsuzluğunun sosyo-kültürel kaynaklarından bahsetmenin yanı sıra, beden algısını etkileyen faktörleri ele alarak adölesan dönemin kırılganlığına dikkat çekmeyi amaçlamaktadır.

Abstract

Adolescence is one of the most studied subjects in terms of body image. Body dissatisfaction, which also has physical and mental health consequences, is an important public health problem for adolescents. The change in their appearance with physical change in the transition from childhood to adulthood causes the body image to be more negative, especially in adolescent girls. In this period, body weight in girls and muscularity and height in boys play an important role in their body image. At the core of this perception lies from the portrayal of women as thin and men as tall and muscular in mass and social media. Research suggests that, like girls, boys are dissatisfied with their physical appearance, but this dissatisfaction may result from a drive for muscularity rather than a drive for thinness. Body dissatisfaction and eating disorders are linked. Research shows that discussing weight with peers increases body dissatisfaction and the desire to diet, and that peers are often considered more important than parents regarding weight and dieting. Adolescents experience social pressure regarding their bodies from messages they receive from family, peers, and the media. While some parents associate their children's overweight with their health, peers' attitudes can be teasing or bullying. Studies conducted in Turkey have yielded similar results. The current article examines body image and related factors during adolescence. Studies have been conducted on body dissatisfaction for a long time, so the current article aims to draw attention to the fragility of the adolescence period by discussing the factors that affect body perception, as well as mentioning the socio-cultural sources of body dissatisfaction.

Giriş

Paul Schilder (1999), beden algısını tanımlarken “insan bedeninin görüntüsü, kendi bedenimizin zihnimizde oluşturduğumuz resmi, yani bedeninin kendimize görünme şekli” ifadelerini kullanmıştır. Beden algısı, bir bireyin görünüşüyle ilgili deneyimlerinin farklı alt boyutlarını tanımlamak için kullanılan şemsiye bir terimdir (Thompson vd., 2012). Bir bireyin bedeni hakkındaki olumsuz düşünceleri ve hisleri beden hoşnutsuzluğunu tanımlamaktadır (Grogan 2022). Adölesan dönem, 10-19 yaş arası, çocukluktan erişkinliğe geçiş safhasıdır (WHO, 2025), bu dönemde erkeklerde beden hoşnutsuzluğu puberteye ilişkili değildir. Puberteye kızlardan daha geç yaşta girdikleri için beden algısı ve fiziksel görünümüne ilişkin kaygılar erkeklerde dönemin sonraki safhalarında ortaya çıkabilir. Erkeklerde zayıf olma isteği adölesan dönem başlarında daha fazla iken dönemin sonlarına doğru daha azdır. Kızlar ise sosyo-kültürel baskıların da etkisi ile puberte ardından kilo ile ilgili endişeleri sürekli olarak yaşamaktadırlar. Kilolu olma endişesiyle daha az yemek, kalori azaltmak gibi farklı kilo kontrol stratejileri izlemektedirler (Frank vd., 2018). Kızların akranlarından ve medyadan aldıkları mesajlar kilo verme isteğinde önemli rol oynamaktadır, erkeklerse hem medyadan hem de babalarından aldıkları mesajlardan etkilenecek kas artırmaya isteği duymaktadırlar. Bununla birlikte her iki cinsiyette de karşı cinsten algılanan mesajların beden değiştirme stratejilerine katkısı daha sınırlıdır (McCabe & Ricciardelli, 2005).

Adölesan dönem boyunca vücut ağırlığı ve/veya büyüme durumu görece hızla değişmektedir (Desmond vd., 1986), bu nedenle beden algısının gelişmesinde belirleyici bir dönemdir. Her iki cinsiyette de sosyal, bilişsel ve fiziksel değişimlerin yaşanmasıyla birlikte bedenle ve kilo ile ilgili endişelerin artması söz konusudur (Lawler ve Nixon, 2011). Fazla kilolu olma ve obezite sağlığı bozabilecek anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2019). Obezite ve fazla kilolu olma oranı tüm yaş gruplarında dünya çapında yıllar içinde yükselmiştir. Kilofobi, fazla kilolu olan bireylere karşı sergilenen olumsuz tutumlar ve algıları ifade etmektedir. Kilofobi çalışmaları, katılımcıların fazla kilolu bireyleri “şekilsiz, iradesiz, çok yemek yiyen, yavaş, dayanıksız” gibi sıfatlarla tanımladıklarını, özellikle düşük vücut ağırlığına sahip olan bireylerin kilofobi puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Yılmaz & Dinç, 2010; Hayran vd., 2013). Fazla kilolu adölesanlar, kiloları yüzünden damgalama ve ayrımcılığı deneyimlediklerinde kendilerini savunmasız hissedebilirler. Kilo önyargısının içselleştirilmesinde, algılanan kilo, gerçek veya ölçülen kilodan daha fazla belirleyici olabilir (Rancaño vd., 2024). Adölesan dönemde “kilo” endişesi, özellikle kızlarda, yeme bozukluklarına yol açabilmektedir. Puberte yaşının düşmesiyle birlikte beden hoşnutsuzluğu giderek artmaktadır, yeme

bozuklukları (anoreksiya ya da bulimiya) genelde adölesan dönemde, özellikle kız çocuklarda görülmeye başlanmaktadır. Genellikle depresyon, endişe veya madde kötüye kullanımı ile ilişkili olan yeme bozuklukları sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Robinson vd., 2001; Zarychta vd., 2018). Her iki cinsiyette de fazla kilolu olma endişesinden kaynaklanan hatalı kilo algısı yaşla birlikte artsa da bu durum erkeklerde daha az belirgindir. Yeme bozukluğu gösteren adölesanlar kalorileri kısıtlama veya tıknırcasına yeme gibi zararlı yeme davranışlar sergilemektedirler. Puberte sonrasında diyet yapma ve tıknırcasına yeme oranı kızlarda yaşla birlikte artarken erkekler kusma ve müshil kullanımı gibi kilo verme stratejileri geliştirerek kilo artışını engellemeye çalışırlar. Yeme bozukluklarında biyolojik veya sosyo-kültürel faktörler rol oynamaktadır. Beden hoşnutsuzluğu ve bu hoşnutsuzluğun diyet ve kilo verme stratejilerine etkisi ve Beden Kitle Endisi (BKE) biyolojik faktörlerken, aile, akran veya medya etkileri sosyo-kültürel faktörlerdir (McDermott, 2011; Field vd., 1999b).

Adölesan dönemde beden algısını, beden hoşnutsuzluğu ve bu hoşnutsuzluğun sosyo-kültürel kaynaklarını ele alan mevcut makale üç alt başlıktan oluşmaktadır. İlk bölümde adölesan kız ve erkeklerde döneme karşılık gelen büyüme-gelişme durumunun beden algısıyla ilişkisi ele alınmaktadır. İkinci bölümde beden hoşnutsuzluğu, sosyal baskı ve yeme bozukluğu ilişkisine değinilmiştir. Akran baskısının ve ailenin kilo endişesi, kilo önyargısındaki rollerinin yanı sıra geleneksel medyanın yeme tutumu ve beden algısındaki etkisinin en çarpıcı örneklerinden birisi olan Fiji ele alınmıştır. Üçüncü bölüm ülkemizde yapılan araştırmaların bulgularına odaklanmaktadır. Sonuç bölümünde ise adölesan dönemdeki beden algısı durumu ile yapılmış olan çalışmaların bulguları bütüncül bir biçimde özetlenmektedir.

1. Adölesan Dönemde Beden Algısı

İdealleştirilen beden algısı, popüler kültürle güçlü bir şekilde ilişkilidir, bu nedenle zamanla değişebilmektedir. Kitleli medyada, özellikle son yıllarda sosyal medyada, zayıflığın “ideal” olarak gösterilmesi bedenle ilgili endişelerin temel nedenlerinden birisidir. Medyada temsil edilen kadınların zayıf, erkeklerin kaslı olması beden hoşnutsuzluğuna katkıda bulunmaktadır. Beden hoşnutsuzluğunun sosyo-kültürel kaynağı, zayıf kadın bedeninin sürekli olarak yeniden tanımlanması, diyet yapmaya ve kilo kontrolüne vurgu yapılmasıdır (Field vd., 1999a). Tekrarlanan maruziyet sadece erişkinler değil aynı zamanda adölesanlar da beden algısını olumsuz etkilemektedir. Aslında ulaşılamayan bir “incelik” seviyesinde olan Batı güzellik idealleri, çoğu kadının deneyimlediği beden hoşnutsuzluğuna zemin hazırlamaktadır (Brokhoff vd., 2012; Wertheim & Paxton, 2011). Araştırmalar kızların güzel ve zarif görünmek için zayıf olmaları gerektiğine

inandıklarından kilolarını bir sorun olarak algıladıklarını, erkeklerin ise zayıf insanların daha fazla arkadaşı olduğunu düşündüklerini göstermektedir (Carey vd., 2011; Güneş & Altınok, 2010).

1.1. Adölesan dönemde kızlarda beden algısı

Kız çocuklar pubertede fiziksel olarak olgunlaştığında, bedenlerinde bir dizi dramatik değişim meydana gelmektedir. Hormonlarla ilişkili olan bu değişiklikler, menstrüasyonun başlaması, göğüsler ve kalçalar gibi alanlarda yağ birikimindeki artış gibi vücudun büyüklüğü ve şeklindeki değişimlerdir. Bu dönemde kız çocuklar sivilceler ve vücut kıllarıyla baş edebilmeli, menstrüasyona uyum sağlamalı ve fiziksel görüşlerine alışmalıdırlar. Göğüslerin büyümesi “kadın” olmakla ilişkilendirilebilir ve beden algısının artmasına neden olabilir. Bununla birlikte, gerçekleşen bu değişimler bazı kızlar için kendi vücudu ve benliği üzerindeki kontrol eksikliğini de sembolize edebilir. Akranlarından farklı oranda olgunlaşan kızlar kendilerini başkalarıyla kıyaslayabilir, akranlarının değişim oranına uymadıkları için endişelenebilir veya akranlarından önce kalçaları büyüyen kızların alay edilmeye açık bir hale gelebilir. Bu endişe temelde akranlara uyum sağlamak ve benzemek gereksiniminden kaynaklanmaktadır (Carey vd., 2014; Field vd., 1999b; Wertheim & Paxton, 2011). Bu bulguların aksine, Finlandiya’da yürütülmüş olan bir çalışma, adölesanların aşırı kilo alma konusunda giderek daha az endişe duyduklarını göstermiştir. Çalışma sonucunda, fazla kilolu olma oranı artmış olsa bile, kızlarda kendini fazla kilolu olarak değerlendirme oranı düşmüştür (Kaltiala-Heino vd., 2003).

Adölesan dönemde kızlar genellikle daha zayıf olmanın onları daha mutlu, daha sağlıklı ve daha iyi görünmesini sağlayacağını düşünmektedir. Erkeklerle kıyaslandığında, kendilerini fazla kilolu olarak algılama, kilo verme veya alma olduklarından daha zayıf görünme istekleri daha fazladır (Khanna vd., 2021). Kızların bu hatalı algısı kilo vermek için öğün atlamak, diyet yapmak veya oruç tutmak, sigara içmek, kusmak veya müshil kullanmak gibi sağlıksız yöntemlere başvurmalarına neden olmaktadır (Uskun ve Şabaplı, 2013; Wertheim ve Paxton, 2011). Adölesan dönemde kızlarda yaşla birlikte fazla kilolu olma oransal olarak azalırken, kendini fazla kilolu olarak algılama oranı artmaktadır (Field vd., 1999b; McCabe ve Ricciardelli, 2005; Örsel vd., 2004). Kilo veya şişmanlıkla ilgili konuşmalar (fat-talk), vücut boyutu ve şekli ile ilgili konuşmaları tanımlamakta kullanılmaktadır (Nichter, 2000). Kilo konuşmaları, fiziksel görünümle dalga geçilmesi veya alaycı olabilen yorumlar kızların beden algısını olumsuz etkilemektedir (Helfert &

Warschburger, 2013; Lawler ve Nixon, 2011). Bu dönemde kızlar, fiziksel görünüm ve kilonun popülerliğe katkıda bulunduğunu, zayıf olurlarsa akranlarından onayını alacaklarını düşünmektedirler. Kızlar, kilolarını ve fiziksel görünümünü “kabul edilebilir” seviyede koruduklarında alaylardan kaçınarak sosyal statülerini de koruyacaklarını varsaymaktadırlar (Carey vd., 2011).

1.2. Adölesan dönemde erkeklerde beden algısı

Toplumsal ideale yaklaştıklarından pubertal gelişim erkekler için genellikle olumlu bir deneyim olarak görülmektedir. Kasların ve omuz genişliğinin artması, erkeklerin vücut şekli ve büyüklüğü temelde ideal kültürel mesajlara uygundur. Beden algısıyla ilişkili endişe duyan erkekler genelde olduklarından daha güçlü ve kaslı olmayı, buna ek olarak birçoğu da yağsız olmayı istemektedirler (Ricciardelli & McCabe, 2011). Erkeklerde zayıf olma isteği adölesan dönem başlarında daha yüksek iken dönemin sonlarına azalmaktadır (Keski-Rahkonen vd., 2005). Erkeklerin beden hoşnutsuzluğunda kilo verme isteği önemli rol oynamaktadır. BKE’si yüksek olan erkekler kilo endişesi taşırlar, ideal kabul ettikleri kiloya ulaşmak için kilo vermek isteyenlerin yanı sıra zayıflar da kilo almak istemektedir. Jones vd. (2008), kaslı olma isteği ile BKE arasında ise ilişki bulamadıklarını, erken adölesan dönemde zayıf olan erkeklerin kaslı olma isteklerinin sadece BKE’ne bağlanamayacak kadar karmaşık olduğunu belirtmişlerdir. İlerleyen yaşlarda ise kaslı olma isteğinin daha belirgin olduğunu saptamışlardır.

Adölesan dönemde erkeklerdeki yağsız ve kaslı olma isteğinin aşırı hali ters anoreksi olarak kendini göstermektedir. Ters anoreksi, gerçekte iri ve kaslı iken bile bireyin küçük ve zayıf olduğu algısı ile karakterize bir hastalıktır. 1990’ların sonlarında “kas dismorfisi” olarak yeniden adlandırılan hastalık beden dismorfik bozukluğun¹ bir alt kategorisi olarak tanımlanmıştır. Çalışmalar kaslı erkeklerin daha erkeksi olarak algılandığını göstermektedir (McCreary vd., 2005; Ricciardelli & McCabe, 2011). Kaslı olma isteği atletik kimliğin yanı sıra, sporcularda fiziksel görünüm gibi dışsal memnuniyetin sosyal faydalarıyla da ilişkilidir (Steinfeldt vd., 2011). Hız, kuvvet, zindelik ve dayanıklılık gibi erkeklerin spor performansı için istedikleri nitelikler de beden algısı ile ilişkilidir. Spor hem rekabet etmek hem de kendi beden büyüklükleri hakkında olumlu sosyal karşılaştırmalar yapmak içindir. Çoğu erkek bedenleri hakkında daha olumlu ya da tarafsız hissetmektedir. Erkeklerin olumsuz mesajları görmezden gelmesi, sosyal karşılaştırmalar ve akran baskısına karşı daha olumlu bir beden algısı

¹ Beden dismorfik bozukluğu, bireyin gerçekte olmayan ama var olduğunu sandığı bir beden kusuru ile aşırı uğraşması ya da bir beden kusuru varsa bile bunu aşırı abartması durumudur (Çam Ray, Demirkol & Tamam, 2012).

değerlendirmesine yardımcı olabilir (Ricciardelli & McCabe, 2011).

2. Beden Hoşnutsuzluğunun Sosyo-kültürel Kaynakları ve Yeme Bozuklukları

2.1. Akran Zorbalığı ve Sosyal Baskı

Beden algısı adölesan dönemde sosyal baskıdan olumsuz etkilenmektedir (Morrissey vd., 2006). Fazla kilolu kız çocuklarının sosyal açıdan daha fazla olumsuz geri bildirim alması, olumsuz bir özdeğerlendirmeye neden olabilmektedir (Helfert & Warschburger, 2013; Tiggeman, 2005). Bu durum iki şekilde kendini gösterir: zorba olmak ya da zorbalığa maruz kalmak. Akranları tarafından onaylanma ve domine olma isteğinin bir sonucu olarak fazla kilolu ve obez adölesanlar normal vücut ağırlığındaki yaşıtlarına göre daha fazla zorbalık yapma eğilimindedir. Bununla birlikte çok zayıf olan adölesanlar da fazla kilolu akranları gibi zorbalığa maruz kalmaktadırlar. Cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitim düzeyi veya etnik köken açısından ise bu durum değişim göstermemektedir (Bacchini vd., 2017; Janssen vd., 2004; Lian vd., 2018).

Adölesan dönemde yaşla birlikte kilolarıyla dalga geçilmesi/alay edilmesi durumu azalmaktadır. Erkeklerde yaşla birlikte zorbalığa maruz kalma durumu azalırken kızlarda bu durum yaştan bağımsızdır. Fazla kilolu akranlara karşı önyargılı tutumlar daha küçük yaştaki çocuklar arasında daha yüksektir. Bu durum olgunlaştıkça fazla kiloları kabullenme veya kilolarıyla daha az alay edilmesi olasılığına bağlanmaktadır. Kabullenmeyle birlikte vücut ağırlığıyla dalga geçilmesine zamanla alışmak veya duyarsız hale gelebilmek mümkündür. Zamanla daha etkili iletişim becerileri geliştirebilen adölesanlar daha az agresif veya kötücül alayla meşgul olabilirler (Haines vd., 2008; Janssen vd., 2004). Lakap takılması, dövülmek, dışlanmak gibi olumsuz deneyimler olumsuz beden algısı ve düzensiz yeme davranışlarında önemli bir rol oynamaktadır. Zorbalığa maruz kalan çocuklar erişkinlikte diğer çocuklara kıyasla daha olumsuz bir beden algısına sahip olabilirler. Gattario vd., (2020), küçük yaşlarda zorbalığa maruz kalan çocukların bedenlerine karşı olumsuz bir görüş benimseyebildiklerini, bu olumsuz görüşün adölesan dönemde ve erişkinlikte de sürdürüldüğünü belirlemişlerdir. Hooper vd. (2021), uzunlamasına çalışmalarında, kilo ile alay edilmesinin adölesan dönemde (%34,1) ve genç erişkinlikte (%41,5) yaygın olduğunu saptamışlardır. Kilo ile alay edilmesi hem adölesanlarda hem de genç erişkinlerde zararlı yeme davranışlarının yaygınlığı ile ilişkilidir. Kiloyla alay edilmesi, adölesanlarda ve genç erişkinlerde etnik köken, sosyo-ekonomik durum veya cinsiyetten bağımsız olarak düzensiz beslenme ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Kilolarıyla alay edildiğini bildiren genç erişkinlerin %64,5'i sağlıklı kilo kontrol davranışlarına sahip iken alay edilmeyenlerde bu oran %47,9'dur.

Fazla kilolu olan adölesanlar fiziksel görünüşleri yüzünden ebeveyn ve akran baskısını daha fazla hissetmektedirler. Kendilerini fazla kilolu olarak algılayan adölesanlar görünüşlerinden hoşnut değildirler. Bunun yanı sıra, ebeveynleriyle ilişkileri olan iyi adölesanların zorbalığa maruz kalma oranı daha düşük ve psikolojik sağlıkları daha iyidir (Lin vd., 2018). Bu dönemde akran grupları giderek daha önemli hale geldiğinden arkadaşların görüşleri ebeveynlerin görüşlerinin önüne geçmektedir. Eğer akran grubu kiloya önem veriyorsa bu dönemde kilonun sorun haline gelmesi daha olasıdır. Kilo verme girişimleri akran baskısının bir sonucudur. Arkadaşların diyet şekli de bedenle ilgili endişeler ile ilişkilidir (Kenny vd., 2017; Wertheim & Paxton, 2011; Zarychta vd., 2016).

Fazla kilolu olan adölesanlar ebeveynlerini, vücut şekli veya kilo kontrolü konusunda fazla talepkar olarak algılamaktadırlar. Bu algıya, ebeveynlerin çoğu zaman çocuklarının fazla kilolu olduğundan endişelenmeleri ve bu durumdan kendilerini sorumlu hissetmeleri neden olmaktadır. Araştırmacılara göre, destek ve baskı arasındaki ince bir çizgi vardır, ebeveynlerin endişeleri çocuklarının fazla kilolu olmaya nasıl baktıklarını belirleyebilir (Helfert & Warschburger, 2013). Ebeveynler kimi örneklerde fazla kilolu olan çocuklarının sağlığını "harika" olarak değerlendirmekte ve bu durumu bir sağlık sorunu olarak algılamamaktadır (Rhee vd., 2014). Rancano vd. (2024), hem bazen hem de sık sık olumsuz ailevi kilo konuşmasına maruz kalan çocukların, bu durumu hiç yaşamayan çocuklara kıyasla kilo önyargısını daha fazla içselleştirdiklerini saptamışlardır. Çalışma sonuçlarına göre, olumsuz ailevi kilo konuşmaları deneyimlememiş kızlar erkeklerden daha yüksek oranda kilo önyargısını içselleştirmişlerdir. Bu durum, kızların sosyo-kültürel baskılara karşı daha duyarlı olmasıyla ilişkili olabilir. Ulaşılmaması gereken güzellik standartları daha katı, daha belirgindir. Kilo endişesi zayıflığın arzu edilmesiyle ilişkili olduğundan fazla kilo ne kendisinde ne de başka bir bireyde olmaması gereken bir özellik olarak görülmektedir. Kilo önyargısının içselleştirilmesi de bu nedenle sağlıklı kiloda olursa da gerçekleşiyor olabilir.

2.2. Yeme Bozukluğu, Medya Etkisi ve Fijî Örneği

Araştırmalara göre, yeme bozuklukları için tedavi gören adölesanların önemli bir kısmına daha önce obez veya fazla kilo tanısı konmuştur. Yeme bozukluğu tanısında, BKE'de önemli bir düşüş yaşamaları ardından yaklaşık 10 ay gecikme olmuştur. Bu gecikmenin nedeni, verdikleri kilolara karşın hastaların çoğunun BKE'ne göre sağlıklı bir ağırlıkta olmalarıdır. Bu yüzden araştırmacılar, vücut ağırlığından daha ziyade amenore (menstrasyonun olmaması) gibi fiziksel işlevler veya semptomların değerlendirmesinin önemine dikkat çekmektedir (Lebow vd., 2015; Çöllü vd., 2025). Erkekler kadınlara kıyasla duygularını ifade etmekte zorlandıkları için, yeme ile

ilgili sıkıntılarını veya kontrol kaybından bahsetmeleri olasılığı daha düşüktür. Bu durum kimi zaman yeme bozukluğu tanısının gecikmesine neden olmaktadır (Hocaoglu, 2015).

Gürsoy vd, (2023), anoreksiya tanısı konulan hastaların genelde hastalıktan ziyade komplikasyonlar yüzünden sağlık hizmetlerine başvurdıklarını vurgulamışlardır. Kilo verme, diyet yapma ve beden algısıyla meşgul olma durumları sonucunda adölesanlarda (akut karın ağrısıyla başvuran hastalarda) hızlı kilo kaybının anoreksiya ayırıcı tanısı olarak düşünülmesi gerektiğini belirtilmişlerdir. Adölesanlarda yeme bozukluğu oranı %2,33'tür (kızlarda %4,03). Tıkınırcasına yeme bozukluğu erkeklerde en sık görülen yeme bozukluğudur, erkeklerde görülmeyen anoreksiya ve bulimiya oranları kızlarda %2'in altındadır. Majör depresyon, anksiyete bozukluğu ve sosyal fobi yeme bozukluğunun eş tanıları olarak belirlenmiştir (Vardar & Erzengin, 2011). Bulimiya hastalarında depresyon eş tanısı daha fazla görülmektedir. Semptomlar azaldıkça ve BKE yükseldikçe yeme bozukluğu hastalarında beden hoşnutsuzluğu ve depresyon seviyesi azalmaktadır. Bu düzeltilmeler sonucunda hastaların tedaviye daha olumlu yaklaşımları söz konusudur (Ergüney Okumuş vd., 2016).

Beden hoşnutsuzluğu yeme tutumunu etkileyerek, yeme bozukluklarına neden olmaktadır. Sanayileşmiş ülkelerde daha yaygın görülen yeme bozuklukları günümüzde küresel boyuta ulaşmıştır. Küreselleşme ile medyanın beden algısı ve yeme tutumu üzerindeki etkisinde en çarpıcı örnek Fiji'dir. Batı Pasifik'te yer alan bir takımada olan Fiji, 1874 yılından 1970'te bağımsızlığını kazanana dek Büyük Britanya sömürgesidir, bununla birlikte Fiji'nin yerli nüfusunun çoğunluğu temel siyasi, sosyal ve kültürel geleneklerini korumuştur. Fiji nüfusunun neredeyse yarısı Melanezya ve Polinezya kültürel mirasını tanıyan etnik Fijililerden oluşmaktadır, 1980'lerden önce kırsal batı Fiji'deki etnik Fijililerin çoğunluğu, radyo programları dışında Batı'nın ürettiği kitle iletişim araçlarına erişimi sınırlıdır. 1980'lere dek güçlü vücut yapısı ve büyük vücut ölçüleri erkekler ve kadınlar için kültürel ideal olarak kabul edilmiştir. Kırsal kesimde elektriğin ve televizyon yayınlarının başlamasından önce yeme bozuklukları ya nadiren görülmüştür ya da hiç yoktur (Becker vd., 2010).

1990'ların ortasında televizyonun hayatlarına girmesiyle Fijili adölesan kızların yeme davranışları ve beden algıları değişmiştir. 1995-1998 yılları arasında evde televizyon olma oranı %41,3'ten %70,8'e, kendi kendini kusturma oranı ise %0'dan %11,3'e yükselmiştir. Adölesan kızlar televizyonda izledikleri dizi karakterlerine olan hayranlıklarından davranış, kıyafet veya saç stillerini benzetmeye çalışmışlardır. Kızların %83'ü televizyondan etkilenecek vücut şekillerini veya ağırlıklarını değiştirmek isterken, %77'si beden algısının etkilediğini bildirmiştir (Becker vd.,

2002). Becker (2004), bu durumu "adölesan kız çocuklarının kırılganlığına açılan bir pencere" olarak yorumlamaktadır. Modernleşme ve aşırı kalori alımına neden olan düzensiz beslenme Fiji'de adölesan kızlarda ve kadınlarda yeme bozukluğunu ve obezite oranını artırmıştır.

3. Ülkemizde Adölesan Dönem Beden Algısı Çalışmaları

Ülkemizde yapılan çalışmalar ile yurtdışında yapılan çalışmaların bulguları oldukça benzerdir. Erken puberteye giren erkekler ve geç puberteye giren kızlar daha yüksek beden doyum düzeyine sahiptir ve fiziksel aktivitede bulunanların bedenlerinden daha fazla memnun oldukları belirlenmiştir. Adölesan dönemde erkekler kızlarla kıyaslandığında bedenlerinden daha fazla hoşnuttur. Bu durum, adölesan dönemde kızların bedenlerinin farklı bölgelerindeki yağlanma eğilimi ile erkeklerin kas oranının artmasına bağlanmıştır (Aslan & Koç, 2018; Çok, 1990). Bu bulguların yanı sıra kızlar ile erkeklerin benzer oranda bedenlerinden hoşnut oldukları da saptanmıştır (Güneş & Atik Altınok, 2010).

BKE ve beden algısı negatif olarak ilişkilidir. Kilolarının normal olduğunu düşünen adölesanlar bedenlerinden hoşnuttur ve beden algısı doyumunu yüksektir. Beden algıları olumsuz olmasa bile kızlar daha uzun boylu ve daha zayıf, erkekler daha uzun boylu ve daha atletik olmak istemektedirler. İdeal özellikler erkeklerle göre kaslı olmak, kızlara göre zayıf ve uzun bacaklı olmaktır, göz veya saç rengi gibi fiziksel özellikler ise daha az önemlidir. Bu durum, boy uzunluğu ve kilonun ideal beden özellikleri olarak algılanmasından kaynaklanmaktadır (Demir, 2006; Dinç & Alisinanoğlu, 2010). Özbildirime dayalı olan araştırmalar da bu sonuçları desteklemektedir. Lise öğrencilerinde yürütülen çalışmalarda her iki cinsiyetinde ağırlıklarını daha düşük bildirdikleri, kızların daha uzun boylu ve zayıf olmak istedikleri saptanmıştır (Gökler vd., 2018; Güneş & Atik Altınok, 2010; Önal vd., 2020).

Araştırmalar, lise öğrencilerinin üç öğün düzenli beslenmediğini ve düzenli egzersiz alışkanlığına sahip olmadıklarını göstermiştir. Kızlarda diyet yapma oranı daha yüksektir ve erkeklerle kıyaslandıklarında daha zayıf olmak istemektedirler. Erkekler bedenlerinin görünümünden ve gövdelerinden, kızlar ise yüz bölümünden daha fazla hoşnuttur (Aygör, 2010; Canpolat vd., 2005). BKE'ine göre normal kiloda olan adölesanlar kendilerini fazla kilolu olarak algılamaktadır, buna karşın olumlu beden algısına sahip olanlar daha sağlıklı yeme tutumları sergilemektedirler (Esenay & Sezer, 2022; Hisar & Toruner, 2013). Uskun ve Şabaplı (2013), lise öğrencilerinin %58,7'sinin kilolarından memnun olmadığını ve %40,8'inin kilo vermek istediğini belirlemişlerdir. Tural Büyük ve Duman (2014), öğrencilerin %27,6'sının kendisini kilolu bulduğunu ve %34,5'inin kilo vermek istediğini, kızların erkeklerden

daha fazla yeme bozukluğu davranışı gösterdiğini saptamışlardır. Özmen vd. (2007), öğrencilerin %36,7'sinin şişmanlamaktan çok korktuğunu ve %59,1'inin abur cubur yediğini, kızlar şişmanlamaktan daha fazla korktuğunu belirlemişlerdir.

Bedenlerinden hoşnut olan kızların benlik saygıları da artmaktadır (Oktan & Şahin, 2010). BKE, beden algısı doyumu puanları üzerinde etkili değilse de diyet yapmak düşük benlik saygısıyla ilişkilidir. Bununla birlikte normal kiloda olan, fiziksel benlik kavramı yüksek olan ve bedenlerinden hoşnut kızlar da diyet yapmaktadır, araştırmacılar bu durumun üzerinde durulmasına vurgu yapmaktadırlar (Canpolat vd., 2005; Özbey & Gültekin, 2021). Kilo vermek veya almamak için diyet yapan kızların oranları erkekler göre yüksektir ve diyet yapan erkekler kızlardan farklı olarak kilo almak için diyet yapmaktadırlar. Daha zayıf olmak isteği taşıyan kızlarda beden algısı doyumu düşüktür ve BKE göre beden algısı açısından anlamlı bir fark bulunmasa da kilosundan hoşnut olan adölesanların daha olumlu beden algısına sahip oldukları belirlenmiştir (Örsel vd., 2004). Olumlu beden algısı sosyal kaygıyı azaltmaktadır (Aslan ve Koç, 2018). Olumlu beden algısına sahip olan adölesanlarda sosyal kaygı, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duygusu bedenlerinden hoşnut olmayanlara oranla daha düşüktür. Benlik saygısına bağlı olarak, kendisine değer veren, kendisini olumlu değerlendiren adölesanlar sosyalleşmekten kaçınmazlar ve olumsuz yorum alma kaygısı taşımazlar (Eriş & İkiz, 2013). Doğan vd. (2018), 13-16 yaş arası adölesanların beden hoşnutsuzluğunu ebeveynleri ile arkadaşlarının yorum ve tutumlarının etkili olduğunu, medyanın ise kilo verme üzerinde etkisi olduğunu belirlemişlerdir.

Beden algısını normal olarak değerlendiren adölesanların fiziksel aktivite ve beslenme puanları kendilerini zayıf ve kilolu olarak algılayanlara göre daha yüksektir. BKE'ne göre fazla kilolu olan adölesanların fiziksel aktivite ölçek puanları düşüktür (Çetinkaya vd., 2017). Sedanter adölesanlarla sporcu olanlar kıyaslandığında sedanterler fiziksel görünümeleri hakkında daha olumsuz bir algıya sahiptir (Mülazımoğlu, 2001). Beden algısı düzeyinin artmasıyla birlikte atletik yetenek ve sosyal yaşamda yeterlik hissi de artmaktadır (Aşçı vd., 1997). Sportif etkinlikler sosyalleşmeye katkıda bulunmaktadır, araştırmalar spor yapan adölesanların beden algılarının daha olumlu olduğunu (Yamak vd., 2016; Şen Celasin & Sevinç Akın, 2022), planlı ve düzenli egzersizlerin sosyal görünüş kaygısının azalmasına da yardımcı olduğunu göstermektedir (Senna & Ünlü, 2021).

Sonuç

Adölesan dönem beden algısı, biyolojik olgunlaşmanın kültürel güzellik normlarıyla çakıştığı bir dönemdir. Büyüme-gelişme açısından kız çocukların yağ birikimi ve erkeklerin kas artışı gerçekleşirken bedenle ilgili duyulan hoşnutsuzluk da artabilmektedir.

Uzunlamasına çalışmalara göre, adölesan dönemde beden hoşnutsuzluğu artmaktadır, bu artış BKE'nin yükselmesinden kaynaklanmaktadır. Erken yaşlarda BKE'deki artış daha yüksektir ve bu durum da adölesan dönemin başlarında kızların beden algılarını olumsuz etkileyebilmektedir (Bucchianeri vd., 2013; Tiggeman, 2005). Adölesan dönemde kızlar kendilerini daha kilolu, erkekler daha zayıf algılamaktadır. BKE'ne göre zayıf kategorisinde olan adölesanlar normal veya fazla kilolu olduklarını (Tural Büyük & Özdemir, 2018; Uskun & Şabaplı, 2013), fazla kilolu fazla kilolu veya obeziteli adölesanlar ise ölçülen kilolarından daha zayıf olduklarını düşünmektedirler (Viner vd., 2006). Adölesanlarda fazla kilolu olma oranının artmasıyla birlikte kendini değerlendirme biçimi de farklılaşmaktadır. Fazla kilolu annelere göre fazla kilolu olan çocukları sağlıklı kilodadır (Çolak vd., 2021), bunun yanı sıra fazla kilolu adölesanlar da normal kiloda olduklarını düşünebilirler (Kaltiala-Heino vd., 2003). Çünkü her gün birlikte olunan, sosyal çevreyi oluşturan akranlar veya aile gibi ortamlarda insanlar fazla kilolu ise fazla kilolu olmak bir noktadan sonra "normal"leşmektedir (Maximova vd., 2008).

Erişkinlikte olduğu gibi adölesan dönemde de sosyo-kültürel baskılar beden hoşnutsuzluğunun temel sebeplerinden birisi olarak öne çıkmaktadır. Ülkemizde yapılan çalışmalar adölesan dönemde kızların neredeyse yarısının kilo endişesi taşıdıklarını erkeklerin ise kaslı olmayı istediklerini göstermektedir. Bu endişe ve beklentiler yüzünden BKE normal aralıkta olan adölesanların bile kilo ve beden algısının hatalı olabileceği vurgulanmaktadır. Kilo alınmasıyla birlikte kilo endişesi de artmaktadır, kızlar güncel kiloları erkekler ise gelecekteki kiloları için endişelenmektedir. Son altı ayda tartılmayan adölesanlar bile kalori kısıtlaması ve fiziksel aktiviteyi artırmak gibi kilo kontrol yöntemlerine başvurabilmektedirler (Karadamar vd. 2015). Doktordan yardım almaksızın diyet yapan, kendini kusturma, müşhil gibi kilo verme yöntemlerini tercih eden adölesanların karşılaşılabilecekleri sağlık sorunlarının farkında olmadıkları için bu davranışları sergiledikleri düşünülmektedir (Güneş & Atik Altınok, 2010). Kızlar kilo vermek isterken erkekler kilo almak istemesi ise cinsiyetlere göre ideal görünümün farklılaştığını, zayıflığın kızlarda ve kaslılığın erkeklerde kiloya olan bakışı etkilediğini göstermektedir.

Adölesan beden hoşnutsuzluğu, büyüme-gelişme döneminin getirdiği değişimlerden etkilenmektedir, bununla birlikte medya temsilleri, aile-akran ilişkileri ve toplumsal idealler de bu hoşnutsuzlukta rol oynamaktadır. Adölesan dönemde akran grubuna sahip olmak kimlik gelişiminde önemlidir, kabul görmek, sosyal desteğin varlığı benlik saygısına olumlu etkilemektedir. Görünümelerini akranlarından etkilenecek değiştirmeye çalışmak veya akranlarına benzemek gibi stratejiler uygulayan adölesanlar sosyal medyayı da bu benzerlik

karşılaştırması için kullanabilmektedirler. Sosyal medya, idealize edilmiş görünüş biçimlerinin sürdürülmesine katkıda bulunarak küçük yaştaki çocukların hem kendi bedenleri hem de başkalarının bedenleri hakkındaki hislerini veya algılarını olumsuz etkileyebilmektedir. Matheson vd. (2020), olumsuz beden algısına neden olabilecek medya ve reklamlara karşı koruyucu yeni medya yaratmanın yenilikçi müdahalelerin halk sağlığı stratejisi olduğuna dikkat çekmişlerdir. Gençler arasında beden hoşnutsuzluğunun yaygınlığı ve erişkinlikte devam etme eğiliminde olduğu göz önüne alındığında, bu sorunu ele alan büyük ölçekli müdahalelere ihtiyaç duyulduğu açıktır.

Akran baskısı, zorbalığa maruz kalmak, kilo konuşmaları, bedenle ilgili olumsuz konuşmalar her iki cinsiyette kilo önyargısının içselleştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Aile içinde kilolarıyla ilgili olumsuz konuşmalara maruz kalmasalar da kilo önyargısını içselleştiren adölesanların varlığı, bu yaş grubunun beden algısı ve kilo önyargısı açısından sosyal baskılara karşı savunmasızlığını göstermektedir. Bu noktada sağlığı destekleyici yeme davranışlarının teşvik edilmesinin yanı sıra davranış, anlatı ve söylem değişimi ile akranlar, aile üyeleri ve sağlık hizmeti sağlayıcılarının kilo damgalamasından kaçınmaları önemlidir (Hooper vd., 2021).

Beden boyutlarında büyük değişimlerin meydana geldiği adölesan dönemde, periyodik olarak boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerinin yapılacağı beden eğitimi derslerinin beden algısını olumlu etkilemesi mümkündür. Beden eğitimi dersinin öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılmalarının en kolay yolu olduğu düşünüldüğünde hem sedanter yaşamdan uzaklaşmalarına hem de kendi bedenlerini takdir etmelerine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra obezite önleme programları aracılığıyla adölesanlara kilolarıyla ilgili algılarının beslenme davranışları ve kilo durumlarını nasıl etkilediği konusunda eğitimler verilebilir. Bu eğitimler sayesinde vücut ağırlığıyla ilgili tek bir algının olamadığını, hatalı olan algının nasıl değişebileceği hakkında fikir sahibi olabilirler. Burnette vd. (2017), adölesan kızların okul ortamının medya okuryazarlığı ve özgüven açısından rol oynadığından, medyadaki imgelerin yapay doğası ve potansiyel etkilerinin öğretildiğinden bahsettiklerine dikkat çekmişlerdir. Sosyal medyanın beden algısı üzerinde olumsuz etkiyi azaltmasın da destekleyici okul ortamının önemini göstermektedir.

Kızlarda zayıflık, erkeklerde kaslılık baskısı ile kilo damgalaması ve sosyal medyanın sunduğu "ideal" birbirinin içine geçerek beden hoşnutsuzluğuna neden olabilmektedir. Beden hoşnutsuzluğu ise yeme bozukluğu ve depresyon için önemli bir risk faktörüdür. Araştırmalar adölesan dönemde beden algısında değişimler görülse de erişkinlikte sabit hale geldiğine dikkat çekmektedir. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren çocuklarda olumlu beden algısının

geliştirilebilmesi için hem aile içinde hem de okullarda verilecek eğitimlerle bedenleriyle barışık bireylerin hayata katılması sağlanmalıdır. Ayrıca ülkemizde, beden hoşnutsuzluğu, olumlu beden algısı ve ilişkili oldukları faktörleri araştıran daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır. Sosyal medyanın geleneksel medyadan daha fazla hayatımızın içinde yer alması, beden algısına olan etkilerinin araştırılması açısından önem taşımaktadır. Beden hoşnutsuzluğu sadece kilo endişesine bağlı değildir, altında yatan nedenlerin anlaşılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Mevcut makalede, akran baskısının yarattığı kilo endişesi ve beden hoşnutsuzluğunun sosyal baskıyla olan ilişkisi açısından adölesan dönem beden algısına bir çerçeve çizmektedir. On yıllardır çalışılan konu oldukça derindir, bu nedenle çizilen çerçeve görece "dar"dır. Bu bağlamda sosyal medya etkisi ile ilgili çalışmalar dışarıda bırakılarak temel noktalar vurgulanmıştır. Makalenin özellikle beden hoşnutsuzluğu ile ilgili bulguların bir araya getirilmesinin literatüre katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

Extended Abstract

Current study aimed to look through the body image of adolescents in a fragile period when they are exposed to social pressures such as trying to adapt to peers and cope with the change in physical appearance. In this period between childhood and adulthood, the increase in adipose tissue in girls can cause body dissatisfaction, especially at the beginning of the period. Boys, on the other hand, have less body dissatisfaction as they approach the ideal body shape with the increase in muscle mass. The desire to have a slim silhouette and a lean/muscular body is fueled by popular culture's redefinition of male and female bodies. Fat-talks, making fun of physical appearance, or sarcastic comments negatively affect girls' body image. During this period, girls think that physical appearance contributes to popularity, and if they are thin, they will get approval from their peers. Girls assume that if they maintain their weight and physical appearance at an "acceptable" level, they will maintain their social status by avoiding ridicule. The reason why boys want to be muscular is that muscularity is related to being strong. For this reason, the fact that boys do not want to be thin has led to the interpretation that their body image is better than that of girls for many years. Equating thinness with beauty and muscularity with handsomeness stands in the back of the her/his mind as unattainable goals. The perception that being thin is only possible by dieting also results in unhealthy diets, purging or use of laxatives.

Children, whom parents perceive as healthy, may be overweight, and negative weight talks at home can harm the body image. Some studies point out that the opinions of peers are taken into account more than parents. Fat-talk with peers, especially negative talks about the body, contributes to weight bias and body

dissatisfaction. In addition to overweight adolescents, thin adolescents are victims of verbal or physical bullying. However, overweight adolescents can also bully with the desire to dominate and not be a victim while being bullied. As a result of ridiculing weight, the rate of harmful eating habits increases. Body weight concerns may increase, or increase causes the desire to be thin, which is a product of popular culture, and this desire causes eating disorders. Adolescents with misperception weight think that they are overweight even if they are at a healthy weight. Studies conducted on adolescents in our country support these findings. Misperception weight causes the actual body weight and the perceived body weight to be different, and this difference occurs when they are not satisfied with their weight. In adolescence, boys are more satisfied with their bodies compared to girls, body image and eating attitude are related, and those who are not satisfied with their weight are on a diet. Negative body image is a predictor of eating disorders. Initially adolescents may choose to diet or restrict food intake in lose weight. While skipping meals and consuming junk food is common in adolescents, they may acquire harmful eating habits due to fear of gaining weight. Although it may occur later in adolescence in boys, the diagnosis of eating disorders may be delayed in both sexes.

Misperception weight is associated with poor eating habits in adolescence. Interventions can be useful in correcting misperceptions, promoting eating habits and contributing to an improved health. Height and body weight measurements at the beginning and end of the semester, students can be ensured to know their own weight correctly. Thus, it is possible to prevent misperception weight. Studies showed that exercising has a positive effect on body image, and sedentary adolescents have a more negative body image compared to athletes. Physical activity increases appreciation for the body as it helps to reduce body fat and maintain body weight. The benefits of physical activity should be explained in physical education lessons and it should be emphasized that maintaining a healthy weight cannot be achieved only with diet.

In Türkiye, body image studies have conducted for several decades, but a limited number of studies have focused on positive body image. Result of these studies, social anxiety and criticism anxiety have been found to be lower in adolescents with positive body image. The current article outlines a framework for adolescent body image, focusing on the relationship between weight concerns and body dissatisfaction originated in peer pressure and social pressure. This topic, which has been studied for decades, is quite in-depth, and therefore, the framework is relatively narrow. In this context, studies on social media influence are excluded, emphasizing key points. It is believed that the article's consolidation of findings, particularly those related to body dissatisfaction, will contribute to the literature.

Kaynaklar

- Aşçı, F., Gökmen, H., Tiryaki, G., & Aşçı, A. (1997). Self concept and body image of Turkish high school male athletes and nonathletes. *Adolescence*, 33(128), 730-740.
- Aslan, H., & Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Aygör, N. (2010). *12-14 yaş grubu ergenlerde beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajının değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bacchini, D., Licenziati, M. R., Affuso, G., Garrasi, A., Corciulo, N., Driul, D. ... & Valerio, G. (2017). The interplay among BMI z-score, peer victimization, and self-concept in outpatient children and adolescents with overweight or obesity. *Childhood Obesity*, 13(3), 242-249. <https://doi.org/10.1089/chi.2016.0139>
- Becker, A. E. (2004). Television, disordered eating, and young women in Fiji: negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28, 533-559. DOI: 10.1007/s11013-004-1067-5
- Becker, A. E., Burwell, R. A., Gilman, S.E., Herzog, D. B., & Hamburg P. (2002). Eating behaviors and attitudes following prolonged television exposure among ethnic Fijian. *Adolescent Girls. The British Journal of Psychiatry*, 180, 509-514. <https://doi.org/10.1192/bjp.180.6.509>
- Becker, A. E., Fay, K., Agnew-Blais, J., Guarnaccia, P. M., Striegel-Moore, R. H., & Gilman, S. E. (2010). Development of a measure of "acculturation" for ethnic Fijians: methodologic and conceptual considerations for application to eating disorders research. *Transcultural psychiatry*, 47(5), 754-788. <https://doi.org/10.1177/1363461510382153>
- Brokhoff, M., Mussap, A. J., Mellor, D., Skouteris, H., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2012). Cultural influences on body dissatisfaction, body change behaviours, and disordered eating of Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 15, 238-248. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2012.01379.x>
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study, *Body Image*, 10, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>

- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body image*, 23, 114-125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Çam Ray, B., Demirkol, M. E., & Tamam, L. (2012). Beden dismorfik bozukluğu, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 547-565.
- Canpolat, B. I., Orsel, S., Akdemir, A., & Ozbay, M. H. (2005). The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception, and body mass index in Turkish adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 150-155. <https://doi.org/10.1002/eat.20081>
- Carey, R. N., Donaghue N., & Broderick, P. (2011). 'What you like is such a big factor': girls' own reflections about the appearance culture in an all-girls' school. *Feminism & Psychology*, 21(3), 299-316. <https://doi.org/10.1177/0959353510369893>
- Carey, R. N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2014). Body image concern among Australian adolescent girls: the role of body comparisons with models and peers. *Body Image*, 11, 81-84. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.006>
- Çetinkaya, A., Tayhan, A., Özmen, D., Uyar, F., & Şahin Büyük, D. (2017). Beden kitle indeksleri ve beden algılarına göre adölesanların yaşam biçimlerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(3), 160-169.
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 25(98), 410-413.
- Çolak, B., Kahriman, İ., & Meral, B. (2021). Perceptions and approaches of mothers towards the weight of their overweight and obese child. *Güncel Pediatri*, 19(1), 30-38. doi:10.4274/jcp.2021.0005
- Çöllü, A. Y., Taş, D., Öden Akman, A., Çöp, E. (2025). Body Weight parameters at the initial visit for eating disorders in adolescents: Are these the markers of serious complications?. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 19(1), 12-18. <https://doi.org/10.12956/tchd.1499664>
- Demir, B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri, Ankara.
- Desmond, S. M., Price, J. H., Gray, N., & O'Connell, J. K. (1986). The etiology of adolescents' perceptions of their weight. *Journal of Youth and Adolescence*, 15(6), 461-474. doi: 10.1007/BF02146088
- Dinç, B., & Alisinanoğlu, F. (2010). Defining the effects of television on the body image on the basis of adolescents' opinions. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 1(2), 65-77. <https://doi.org/10.17569/tojqi.24586>
- Doğan, Ö., Bayhan, P., Yükselen, A., & Işıtan, S. (2018). Body image in adolescents and its relationship to socio-cultural factors. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(3), 561-577. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0569>
- Ergüney Okumuş, F. E., Sertel Berk, H. Ö., & Yücel, B. (2016). Yeme bozukluklarında tedavi motivasyonu ve yordayıcıları. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(1), 41-64.
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies - International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8/6, 179-193.
- Esenay, F. I., & Sezer, T. A. (2022). Understanding the Turkish adolescents' weight perception: A cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(4), 349-355. <https://doi.org/10.1111/jcap.12389>
- Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., & Colditz, G. A. (1999a). Relation of peer and media influences to the development of purging behaviours among preadolescent and adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 153, 1184-1189. doi: 10.1001/archpedi.153.11.1184
- Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Frazier, A. L., Gillman, M. W., & Colditz, G. A. (1999b). Overweight, weight concerns and bulimic behaviours among girls and boys. *Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 754-60. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1097/00004583-199906000-00024>
- Frank, R., Claumann, G. S., Felden, Ê. P., Silva, D. A., & Pelegrini, A. (2018). Body weight perception and body weight control behaviors in adolescents. *J Pediatr (Rio J)*, 94, 40-47. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.03.008>
- Gattario, K. H., Lindwall, M., & Frisén, A. (2020). Life after childhood bullying: Body image development and disordered eating in adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3), 246-255. <https://doi.org/10.1177/0165025419877971>
- Gokler, M.E., Bugrul, N., Ozturk Sarı, A., & Metintas, S. (2018). The validity of self-reported vs measured body weight and height and effect of self-perception. *Arch Med Sci*, 14(1), 174-181. <https://doi.org/10.5114/aoms.2016.61401>

- Grogan, S. (2022). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Güneş, G., & Atik Altınok, Y. (2010). Malatya'da lise öğrencilerinin kilo kontrolüyle ilgili inanışları ve kilo verme davranışları, *Türk Ped Arş.*, 45, 41-48.
- Gürsoy, G., Akçay, E., Taş, D., & Öden Akman, A. (2023). Consider eating disorders in the differential diagnosis of acute abdomen in the ages of adolescence. *J Pediatr Emerg Intensive Care Med*, 10, 150-153. doi:10.4274/cayd.galenos.2022.43265
- Haines, J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., van den Berg, P., & Eisenberg, M. E. (2008). Longitudinal and secular trends in weight-related teasing during adolescence. *Obesity*, 16, S18-S23. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.447>
- Hayran, O., Akan, H., Özkan, A., & Kocaoğlu, B. (2013). Fat phobia of university students. *Journal of Allied Health*, 42 (3), 139-142.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 7, 16. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>
- Hisar, F., & Toruner, E. (2013). Adolescents' perceptions about their weight and practices to lose weight. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 31(2), 23-30.
- Hocaoglu, Ç. (2015). Erkeklerde bulimiya nevroza: bir olgu sunumu. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 28(1), 77-83. <https://dx.doi.org/0.5350/DAJPN2015280109>
- Hooper, L., Puhl, R., Eisenberg, M. E., Crow, S., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Weight teasing experienced during adolescence and young adulthood: Cross-sectional and longitudinal associations with disordered eating behaviors in an ethnically/racially and socioeconomically diverse sample. *International Journal of Eating Disorders*, 54(8), 1449-1462. <https://doi.org/10.1002/eat.23534>
- Janssen, I., Craig, W. M., Boyce, W. F., & Pickett, W.P. (2004). Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children. *Pediatrics*, 113(5), 1187-1194. <https://doi.org/10.1542/peds.113.5.1187>
- Jones, D. C., Bain, N., & King, S. (2008). Weight and muscularity concerns as longitudinal predictors of body image among early adolescent boys: a test of the dual pathways model. *Body Image*, 5, 195-204. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.12.001>
- Kaltiala-Heino, R., Kautiainen, S., Virtanen, S. M., Rimpelä, A., & Rimpelä, M. (2003). Has the adolescents' weight concern increased over 20 years?. *European Journal of Public Health*, 13(19), 4-10. <https://doi.org/10.1093/eurpub/13.1.4>
- Karadamar, M., Yiğit, R., & Sungur, M. A. (2015). Ergenlerin kiloları ile ilgili algıları ve kilo kontrolüne yönelik davranışlarının incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 17(1), 51-61. <https://doi.org/10.69487/hemarge.695886>
- Kenny, U., O'Malley-Keighran, M-P., Molcho, M., & Kelly, C. (2017). Peer influences on adolescent body image: Friends or foes?. *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768-794. <https://doi.org/10.1177/0743558416665478>
- Keski-Rahkonen, A., Bulik, C.M., Neale, B.M., Rose, R.J., Rissanen, A., & Kaprio, J. (2005). Body dissatisfaction and drive for thinness in young adult twins. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 188-199. <https://doi.org/10.1002/eat.20138>
- Khanna, D., Mutter, C. M., & Kahar, P. (2021). Perception of overall health, weight status, and gaining weight in relationship with self-reported BMI among high school students. *Cureus*, 13(11), e19637. <https://doi.org/10.7759/cureus.19637>
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *J Youth Adolescence*, 40, 59-71. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Lebow, J., Sim, L. A., & Kransdorf, L. N. (2015). Prevalence of a history of overweight and obesity in adolescents with restrictive eating disorders. *Journal of Adolescent Health*, 56, 19-24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.005>
- Lian, Q., Su, Q., Li, R., Elgar, F. J., Liu, Z., & Zheng, D. (2018). The association between chronic bullying victimization with weight status and body self-image: a cross-national study in 39 countries. *Peer J*, 6, e4330. <https://doi.org/10.7717/peerj.4330>
- Lin, Y. C., Latner, J. D., Fung, X. C. C., & Lin, C. Y. (2018). Poor health and experiences of being bullied in adolescents: Self-perceived overweight and frustration with appearance matter. *Obesity*, 26, 397-404. <https://doi.org/10.1002/oby.22041>
- Matheson, E. L., Lewis-Smith, H., & Diedrichs, P. C. (2020). The effectiveness of brief animated films as a scalable micro-intervention to improve children's body image: a randomised controlled trial. *Body Image*, 35, 142-153. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.08.015>

- Maximova, K., McGrath, J. J., Barnett, T., O'Loughlin, J., Paradis, G., & Lambert, M. (2008). Do you see what I see? weight status misperception and exposure to obesity among children and adolescents. *Int J Obes (Lond)*, 32(6), 1008-1015. <https://doi.org/10.1038/ijo.2008.15>
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 653-668. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.05.004>
- McCreary, D. R., Saucier, D. M., & Courtenay, W. H. (2005). The drive for muscularity and masculinity: testing the associations among gender-role traits, behaviors, attitudes, and conflict. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(2), 83-94.
- McDermott, B. (2011). Eating disorders in boys. T. Jaffa & B. McDermott (Eds.). *Eating disorders in children and adolescents* içinde (s. 123-132). Cambridge University Press.
- Morrissey, S. L., Whetstone, L. M., Cummings, D. M., & Owen L. J. (2006). Comparison of self-reported and measured height and weight in eighth-grade students. *J Sch Health*, 76(10), 512-515. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00150.x>
- Mülazımoğlu, Ö. (2001). *Social physique anxiety and body image satisfaction levels of female athletes and nonathletes*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Murnen, S. K., & Don, B. P. (2021). Body image and gender roles. Thomas F. Cash (Ed). *Encyclopedia of body image and human appearance Volume 1* içinde (s. 128-134). Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-384925-0.00019-5
- Nichter, M. (2000). *Fat talk: what girls and their parents say about dieting*. Cambridge: Harvard University Press.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Önal S., Özdemir A., & Koca Özer B. (2020). Adölesanlarda boy ve ağırlık ölçümleri ile özbidirimlerin karşılaştırılması, *DTCF Dergisi*, 60(1), 81-96. doi: 10.33171/dtcjournal.2020.60.1.5
- Örsel, S., Işık Canpolat, B., Akdemir, A., & Özbay, M. H. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 5-15.
- Özbey, H., & Gültekin, M. (2021). Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.746383>
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., & Dündar Erbay, P. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2), 98-105.
- Rancaño, K. M., Puhl, R., Skeer, M., Eliasziw, M., & Must, A. (2024). Negative familial weight talk and weight bias internalization in a US sample of children and adolescents. *Pediatric Obesity*, 19(5), e13108. <https://doi.org/10.1111/ijpo.13108>
- Rhee, K. E., McEachern, R., & Jelalian, E. (2014). Parent readiness to change differs for overweight child dietary and physical activity behaviors. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(10), 1601-1610. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.04.029>
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2011). Body image development in adolescent boys. Thomas F. Cash ve Linda Smolak (Eds.), *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* içinde (s. 85-92). The Guilford Press.
- Robinson, T. N., Chang, J. Y., Haydel, K. F., & Killen, J. D. (2001). Overweight concerns and body dissatisfaction among third-grade children: The impacts of ethnicity and socioeconomic status. *Journal of Pediatrics*, 138, 181-187. <https://doi.org/10.1067/mpd.2001.110526>
- Schilder, P. (1999). *Body image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche*. Routledge.
- Şen Celasin, N., & 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. <https://doi.org/10.25048/tudod.1079627>
- Senna, Y. E., & Ünlü, H. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranış değişim basamağı ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 100-109. doi: 10.5336/sportsci.2020-74442
- Steinfeldt, J. A., Gilchrist, G. A., Halterman, A. W., Gomory, A., & Steinfeldt, M. C. (2011). Drive for muscularity and conformity to masculine norms among college football players. *Psychology of Men and Masculinity*, 12(4), 324-338. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024839>

- Thompson, J. K., Burke, N. L., & Krawczyk, R. (2012). Measurement of body image in adolescence and adulthood, Thomas F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* içinde (s. 512-520), Elsevier. ISBN: 9780123849250
- Tiggeman, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: prospective findings. *Body Image*, 2, 129-135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.006>
- Tural Büyük, E., & Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal/ Journal of Health Science*, 4(2), 1-12.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinde beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Vardar, E., & Erzengin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Viner, R.M., Haines, M.M., Taylor, S. J. C., Head, J., Booy R., & Stansfeld, S. (2006). Body mass, weight control behaviours, weight perception and emotional well being in a multiethnic sample of early adolescents. *International Journal of Obesity*, 30, 1514-1521. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803352>
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. Thomas F. Cash & Linda Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practise, and prevention* içinde (s. 76-84). The Guilford Press.
- WHO. (2019). Obesity and overweight. Erişim Tarihi: 12.06.2019. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO. (2025). Adolescents health. Erişim Tarihi: 22.04.2025 https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Yamak, B., İmamoğlu, O., & Çebi, M. (2016). Adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerinin vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisi. *Akademik Sosyal Çalışmalar Dergisi*. 4(34), 191-201.
- Yılmaz, C. Y., & Dinç, Z. F. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören genç kadın ve erkek öğrencilerin kilofobi düzeylerinin karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (1), 29-34.
- Zarychta, K., Chan, C. K. Y., Kruk, M., & Luszczynska, A. (2018). Body satisfaction and body weight in under- and healthy-weight adolescents: mediating effects of restrictive dieting, healthy and unhealthy food intake. *Eat Weight Disord*, 25(1), 41-50. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0496-z>
- Zarychta, K., Mullan, B., & Luszczynska, A. (2016). Am I overweight? A longitudinal study on parental and peers weight related perceptions on dietary behaviors and weight status among adolescents. *Frontiers in Psychology*, 7, 83. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00083>