



<https://doi.org/10.38004/sobad.1780389>

## YEME BOZUKLUKLARININ BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISINA ETKİLERİ: SİSTEMATİK DERLEME

### THE EFFECTS OF EATING DISORDERS ON BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM: A SYSTEMATIC REVIEW

Öğr. Gör.

**Özge SARICA ACARÖZ**

Uluslararası Fırat Üniversitesi

[ozge.acaroz@final.edu.tr](mailto:ozge.acaroz@final.edu.tr)

**Fatma DIPLİ**

[psikologfatmadipli@gmail.com](mailto:psikologfatmadipli@gmail.com)

**Makale Bilgisi / Article Information**

Derleme/Review

Alınma/Received: 10.09.2025

Kabul/Accepted: 17.12.2025

**Telif Hakkı:** Bu çalışma Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 License altında lisanslanmıştır [\(CC BY NC\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

**Copyright:** This article is licensed under Creative Commons

AttributionNonCommercial 4.0

International License [\(CC BY NC\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



**Öz**

Bu sistematik derlemenin amacı, 2015–2025 yılları arasında yayımlanan çalışmalarını inceleyerek yeme bozuklukları, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. PRISMA rehberi doğrultusunda PubMed, Scopus ve Web of Science veri tabanlarında toplam 3.066 makale taranmış, kriterlere uyan 19 çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bulgular, yeme bozukluklarının beden memnuniyetsizliği, düşük benlik saygısı ve duygusal düzenleme güçlükleriyle güçlü bir biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Çalışmaların çoğunluğunu üniversite öğrencileri ve genç kadınlar oluşturmuş, bu grubun risk düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Negatif beden algısı ve azalmış benlik saygısının yeme tutumlarını önemli ölçüde yordadığı; dürtüsellik, bilişsel çarpıtmalar ve duygusal düzenleme güçlüklerinin ise semptomların sürmesine katkıda bulunduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, benlik saygısının aracılık rolüne ilişkin bulgular kültürel ve yöntemsel farklılıklardan dolayı tutarsızdır. Gelecek çalışmaların erkekler ve farklı yaş gruplarını kapsaması, ayrıca meta-analiz ve aracılık modelleriyle ilişkilerin daha ayrıntılı incelenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme bozuklukları, Beden algısı, Benlik saygısı, Sistematik derleme.

#### ABSTRACT

This systematic review aimed to examine the relationship between eating disorders, body image, and self-esteem by synthesizing findings from studies published between 2015 and 2025. Following PRISMA guidelines, 3,066 articles were screened across PubMed, Scopus, and Web of Science databases, with 19 studies meeting inclusion criteria. Results showed that eating disorders are strongly associated with body dissatisfaction, low self-esteem, and difficulties in emotional regulation. University students and young women constituted the majority of study samples, highlighting their heightened vulnerability. Findings indicated that negative body perceptions and diminished self-esteem significantly predict disordered eating, while emotion regulation difficulties, impulsivity, and cognitive distortions further contribute to symptom maintenance. However, inconsistencies emerged regarding the mediating role of self-esteem, possibly due to cultural and methodological differences. Future research should focus on more diverse samples, including males and older adults, and employ meta-analytic and mediator analyses to clarify these complex relationships.

**Keywords:** Eating Disorders, Body image, Self-esteem, Systematic review .

## 1. GİRİŞ

Yeme bozuklukları, bireyin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ciddi biçimde bozulduğu, fiziksel, duygusal ve psikososyal işlevselliğın olumsuz etkilendiğı psikiyatrik bozukluklardır (Efe, 2022). Amerikan Psikiyatri Birliğı'nin Tanı ve İstatistik El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5), yeme bozuklukları ayrı bir tanı kategorisi altında sınıflandırılmakta olup; anoreksiya nevroza (AN), bulimiya nevroza (BN) ve tıknırcasına yeme bozukluğu (TYB) gibi alt başlıklar bu kapsama girmektedir (APA, 2013). Bu bozukluklar her yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve kültürel arka plandan bireylerde görülebilmekle birlikte, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde kadın bireylerde daha sık rapor edilmektedir (Keski-Rahkonen & Mustelin, 2016).

Yeme bozukluklarının etiolojisi tam olarak açıklanamamakla birlikte, genetik yatkınlık, nörobiyolojik değişkenler, kişilik özellikleri ve psikososyal etkenlerin etkileşimli bir biçimde rol oynadığı belirtilmektedir (Büyükceran, 2023; Culbert et al., 2015). Özellikle sosyokültürel faktörlerin bireyin beden imgesi üzerinde baskı yaratarak yeme bozukluklarını tetiklediğı ileri sürülmektedir. Medya temsilleri, toplumsal güzellik normları, ebeveyn tutumları ve akran etkileri gibi çevresel değişkenlerin bireyin beden algısını çarpıtılabileceğı ve bu durumun yeme tutumlarını olumsuz yönde etkileyebileceğı gösterilmiştir (Yokuşoğlu, 2018; Perloff, 2014).

Beden memnuniyetsizliğı, yeme bozukluklarının ortaya çıkışında temel psikolojik belirleyicilerden biri olarak görülmektedir. Bireyin kendi bedeniyle ilgili değerlendirmeleri, benlik algısını ve benlik saygısını doğrudan etkilemekte; bu da yeme davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Cash & Smolak, 2011). Yeme bozuklukları yalnızca kilo kontrolü ya da görünüm kaygısıyla sınırlı değildir; aynı zamanda bilişsel çarpıtmalar, duygusal düzenleme güçlükleri ve öz-bilinçli duygular (utanç, suçluluk, öfke, öztiksizme) ile ilişkilidir (Tekin, 2023). Bu duyguların düzenlenememesi, bireyin hem beden algısını hem de benlik saygısını olumsuz etkileyerek bozuklukların sürdürülmesine katkı sağlayabilir.

Nitekim yeme bozukluğu tanısı alan bireylerde beden memnuniyetsizliğı yüksek, öz-şefkat düzeyleri düşük, benlik saygısı ise genellikle zayıf düzeylerde rapor edilmektedir (Taçkın, 2022; Neumark-Sztainer et al., 2006). Ayrıca bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve sosyal ilişkilerdeki işlevsellik gibi psikolojik değişkenlerin de yeme bozukluklarının gelişimi ve sürdürülmesinde önemli rol oynadığı bildirilmektedir (Büyükceran, 2023; Lavender et al., 2015).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte ideal beden algısının daha dar kalıplarla tanımlandığını, bu durumun özellikle kadın genç bireylerde beden imajına yönelik memnuniyetsizliğı artırdığını ortaya koymaktadır (Fardouly et al., 2015). Bununla birlikte, klinik müdahaleye erişimde yaşanan zorluklar ve bu alanda hizmet veren uzman merkezlerin sınırlı oluşu, bireylerin yardım arama davranışlarını da kısıtlayabilmektedir.

Bu bağlamda, bu sistematiik derleme çalışmasının amacı; yeme bozuklukları ile beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel araştırmaları sistematiik olarak değerlendirmek, alandaki bulguları sentezlemek ve gelecekteki araştırmalar için öneriler sunmaktır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Veri Tabanları ve Arama Stratejisi

Bu sistematiik derlemede, PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) kılavuzu esas alınmıştır. Çalışma kapsamında BioMed Central (BMC), PubMed, PMC, Science Direct, Dergipark, Google Akademik ve Tez Merkezi veri tabanlarında "yeme

bozuklukları”, “beden algısı “benlik saygısı” anahtar kelimeleri kullanılarak 2015–2025 yılları arasında yayımlanmış makaleler taranmıştır.

Toplam 3066 makaleye ulaşılmış, tekrar eden ve başlık-özet incelemesi sonucunda kriterlere uymayan çalışmalar elenmiştir. Dahil etme kriterleri;

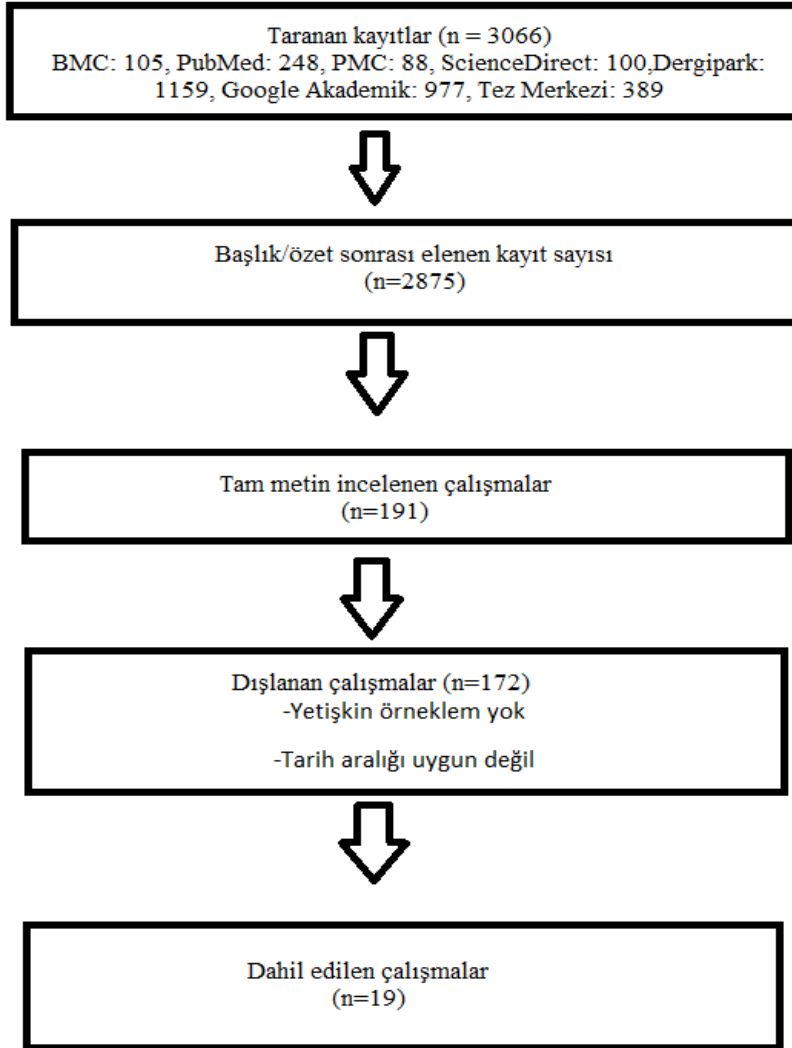
- Yetişkin örneklem grubu,
- Araştırmanın orijinal olması,
- İngilizce veya Türkçe yayın dili,
- 2015-2025 yılları arasında yayınlanmış olması,
- Tam metnine erişilebilmesi

Bu kriterlere uyan toplam 19 çalışma derlemeye dahil edilmiştir.

## 2.2. Seçim Süreci

3066 yayın incelenmiş, 19 çalışma dahil edilmiştir. Seçim PRISMA diyagramı ile Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1. PRISMA Diyagramı



### 2.3. Kalite Değerlendirmesi

Dahil edilen 19 çalışmanın metodolojik kalitesi, Joanna Briggs Institute (JBI) 'Analitik Kesitsel Çalışmalar İçin Kritik Değerlendirme Listesi'ne göre değerlendirilmiştir. Çalışmalar orta ve iyi düzeyde metodolojik kaliteye sahiptir.

### 3. BULGULAR

Bu sistematik inceleme çalışmasında, 7 veri tabanında da 2015-2025 tarihleri arasında yayınlanan 3066 çalışma incelenmiştir. Tüm incelemelerin özetleri ve bu çalışmaların arasından toplam 191 çalışmanın tam metni ayrıntılı olarak araştırılmıştır. Bu inceleme ve tarama sonrasında, 19 orijinal çalışma bu araştırma içerisine alınmıştır. Bu araştırmaların kriterleri Tablo'1 de, bulgu ve sonuçları ise Tablo'2 de derlenmiştir. Bulgular çalışmaların genel özellikleri, beden imgesi ve beden memnuniyetsizliği, yeme bozukluklarının benlik saygısı ve beden algısına etkilerini oluşturan kriterlerden meydana gelmektedir

**Tablo 1.** Çalışmaya Alınan Araştırmaların Temel Özellikleri (N:19)

Yazarlar (Yıl)	Başlık	Araştırmanın Tasarımı	Örneklem Büyüklüğü ve Kapsamı
Usta E ve ark. (2015)	Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları ve Obsesif-Kompulsif Belirtileri	İlişkisel tarama	410 hemşirelik öğrencisi + 270 gönüllü
Kocakaya G (2016)	Yeme Bozukluklarıyla İlişkili Olabilecek Değişkenlerin İncelenmesi	İlişkisel tarama	80 birey (diyetisyen/psikoterapi desteği alan)
Farsad Naeimi, A., Khadem Haghighian, H., Pourghassem Gargari, B., Alizadeh, M. ve Rouzitalab, T.(2016)	Eating disorders risk and its relation to self-esteem and body image in Iranian university students of medical sciences	Kesitsel Araştırma	Nisan-Mayıs 2015 tarihleri arasında Tebriz'de öğrenim gören 430 öğrenci katıldı.
Jáuregui Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Valero-Blanco, E. ve Ortega-de-la-Torre, Á. (2016)	Eating attitudes, body image and risk for eating disorders in a group of Spanish dancers	Kesitsel araştırma	77 ispanyol dansçı, genç yetişkin
Çıkrıkçıoğlu F (2017)	Ailesiyle Birlikte Yaşamayan Kız Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Benlik Kavramı, Yeme Tutumu ve Davranışları Üzerindeki İlişkisi	İlişkisel tarama	308 üniversite öğrencisi (18-22 yaş)
İlker Y (2018)	Davranışsal İnhibisyon Sistemi ve Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Yeme Bozuklukları ile İlişkisinin İncelenmesi	İlişkisel tarama	300 gönüllü üniversite öğrencisi
Uzun R ve ark. (2018)	Hemşirelik Öğrencilerinde Yeme Tutumları, Beden Algısı, Benlik Saygısı ve İlişkili Etmenler	İlişkisel tarama	181 kız öğrenci
Yokuşoğlu Ç(2018)	Yeme Bozukluğu Tanısı Konmuş ve Konmamış Bireylerde Beden İmgesinin Sosyokültürel Yordayıcıları	İlişkisel tarama	44 hasta + 44 sağlıklı birey
Uzdil Z ve ark. (2019)	Adölesanlarda Ortoreksiya Nervoza Varlığı ve Yeme Tutumunun İncelenmesi	Kesitsel araştırma	182 lise öğrencisi (94 kız, 88 erkek; 14-18 yaş)
Özsoy DB (2021)	Anoreksiya Nervoza ve Bulimia Nervoza da Bilişsel Esneklik ve Santral Koherensin Duygu Düzenleme Becerileri İle İlişkisinin İncelenmesi	İlişkisel tarama	14 AN, 16 BN tanılı hasta
Efe NC (2022)	18-25 Yaş Arasındaki Üniversite Öğrencilerinde	İlişkisel tarama	95 üniversite öğrencisi (18-25 yaş, Anadolu Yakası)

	Yeme Bozukluğu ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Taçkın E (2022)	Öz-Şefkat, Beden Memnuniyeti ve Yeme Bozukluğu Belirtileri Arasındaki İlişkiler	İlişkisel tarama	Üniversite öğrencileri (ortalama yaş 22.79)
Büyükcera ÖÇ (2023)	Yeme Bozukluğu Hastalarında Bilişsel Esnekliğin ve Duygu Tanımının İncelenmesi	İlişkisel tarama	46 hasta (AN/BN/TYB) + 40 sağlıklı birey (12-18 yaş)
Huseynbalayeva S(2023)	Tıkanırcasına Yeme Bozukluğunda Stresin İstek ve Beğeni Davranışı Üzerindeki Etkisi	İlişkisel tarama ve deneysel yöntem	Korelasyonel: 466 kadın; deneysel: 131 kadın
Tayhan F(2023)	Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı, Vücut Kompozisyonu ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	İlişkisel tarama	209 üniversite öğrencisi
Tekin FE (2023)	Yeme Bozukluğunda Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Bilinçli Duygular	İlişkisel tarama	7 katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşme
Mallaram,G.K., Sharma,P.,Kattula, D.,Singh,S,ve Pavuluru,P. (2023)	Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students.	Gözlemsel, kesitsel tasarım	777 Kadın Tıp Öğrencisi
Şenay, O. ve Yücel, B. (2023)	Evaluation of insight, self-esteem, and body satisfaction in eating disorders	İlişkisel tarama	Anoreksiya nervoza (AN) ve bulimia nervoza (BN) tanılı toplam 60 hasta
Jaruga-Şekowska, S., Staśkiewicz-Bartecka, W. ve Woźniak-Holecka, J. (2025)	The Impact of Social Media on Eating Disorder Risk and Self-Esteem Among Adolescents and Young Adults	Kesitsel araştırma	16-25 yaş arası, toplam 261 kişi (liseliler, üniversiteliler, çalışanlar)

**Tablo 2.** Çalışmaya Alınan Araştırmaların Temel Bulgu ve Sonuçları (N: 19)

Araştırmalar	Örneklemin Karakteristik Özellikleri	Veri Toplama Araçları	Temel Bulgular ve Sonuçlar
Usta E ve ark. (2015)	N = 680; 410 hemşirelik öğrencisi, 270 gönüllü	Yeme Tutum Testi(YTT), Maudsley Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği	Ortalama YTT puanı 15.66 ± 8.50; katılımcıların %5.6'sı yeme bozukluğu riski taşımaktadır.
Kocakaya G (2016)	N = 80; diyetisyen/psikoterapi desteği alan kadın ve erkek bireyler	Beck Depresyon Ölçeği, YTT, Beden Algısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocukluk Travmaları, İlişki Ölçekleri	Yeme tutumları ile çocukluk çağı travmaları ve depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur; diğer değişkenlerle anlamlı ilişki bulunmamıştır.
Farsad Naeimi, A., Khadem Haghghian, H., Pourghassem Gargari, B., Alizadeh, M. ve Rouzitalab, T.(2016).	N=430 Tebriz'de öğrenim gören 430 öğrenci oluşturdu.	Yeme Tutum Testi (YTT-26),Çok Boyutlu Beden-Benlik İlişkileri Anketi (MBSRQ), Rosenberg Benlik Saygısı Anketi	Düşük öz saygı ve annenin yüksek eğitim düzeyinin yeme bozuklukları riskini artırabileceğini ve beden imajının öngörücü rolünün öz saygı gibi diğer araçlar tarafından belirlenebileceğini ortaya koymuştur.
Jáuregui Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Valero-Blanco, E. ve Ortega-de-la-Torre, Á. (2016)	N=77 İspanyol Dansçı	Yeme Tutumları Testi (-40)	Dansçılar arasında yüksek risk bulunmamasına rağmen yeme tutumları ile BMI, beden takdiri ve incelik arzusu gibi psikolojik değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir.

			Ayrıca dansçıların kilo algısı diğer gruplardan farklılık göstermemiş ve beden memnuniyetsizlik düzeyleri diğer popülasyonlarla karşılaştırılabilir düzeyde bulunmuştur
Çıkrıkçıoğlu F (2017)	N = 308; İstanbul'da yaşayan 18-22 yaş arası üniversite öğrencileri	İlişkiler Ölçeği, Yeme Tutumu ve Davranışları Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Ailesiyle yaşamayan kızlarda korkulu bağlanma yüksektir. Aileyle yaşamamanın benlik ve yeme tutumu üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.
İlker Y (2018)	N = 300; Üsküdar Üniversitesi öğrencileri	Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Ölçeği (DİS/DAS) , Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme Tutum Testi	DIS ve DAS sistemleri ile yeme bozukluğu ve duygusal yeme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.
Uzun R ve ark. (2018)	N = 181; Nevşehir Üniversitesi hemşirelik bölümü kadın öğrencileri	Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi, Benlik Saygısı Ölçeği	Öğrencilerin %24.3'ünde yeme bozukluğu, %30.9'unda düşük beden algısı, %10.5'inde düşük benlik saygısı görülmüştür.
Yokuşoğlu Ç (2018)	N = 88; 44 yeme bozukluğu tanılı, 44 sağlıklı birey	Sosyal Medya Tutum Ölçeği, Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği, Demografik Form	Beden memnuniyetsizliği açısından fark yoktur; ancak beden şekli ve kilo ile ilgili kaygılar anlamlı farklılık göstermektedir.
Uzdil Z ve ark. (2019)	N = 182; 94 kız ve 88 erkek lise öğrencisi (14-18 yaş)	ORTO-15, Yeme Tutum Testi	Yeme bozukluğu riski kadınlarda %29.8, erkeklerde %25.0 olarak belirlenmiştir.
Özsoy DB (2021)	N = 30; 14 AN ve 16 BN tanılı hasta	Benton Görsel Bellek Testi, Wisconsin Kart Eşleme Testi, Cattell Zeka Testi	AN ve BN hastalarında bilişsel esneklik ve santral koherens düzeylerinde sağlıklı bireylerle anlamlı fark bulunmamıştır.
Taçkın (2022)	N = 100; yaş ort. 22.79, kadın ve erkek üniversite öğrencileri	Benlik Saygısı Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği, Hiyerarşik Regresyon	Öz-şefkat, beden memnuniyeti ve yeme bozukluğu belirtileri arasında cinsiyete göre fark gözlenmemiştir.
Efe NC (2022)	N = 95; Anadolu yakasında yaşayan 18-25 yaş arası üniversite öğrencileri	Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Demografik Bilgi Formu	Aileden uzakta yaşayan bireylerin beden şekline daha çok önem verdiği ve kilo alma kaygısı yaşadığı tespit edilmiştir.
Tayhan, F (2023)	N = 209; üniversite öğrencileri	RezzY Yeme Bozukluğu Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği	Kız öğrencilerde yeme bozukluğu riski erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (%40.5'e karşı %21.7).
Huseynbalayeva S (2023)	N = 466; analizde 131 kadın	TYB Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Sosyodemografik Form	Duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve bilişsel çarpıtmalar TYB belirtilerinin yordayıcılarıdır.
Büyükceran ÖÇ (2023)	N = 86; 12-18 yaş arası 46 hasta ve 40 sağlıklı birey	Duygu Tanıma Testi, Stroop Testi, Bilişsel Esneklik Ölçeği	Yeme bozukluğu tanılı bireyler bilişsel esneklik açısından düşük puan almıştır; AN grubunda tikslenme ve korku duygusu daha iyi tanımlanmıştır.
Tekin FE (2023)	N = 7; yarı yapılandırılmış görüşme yapılan katılımcılar	Yarı Yapılandırılmış Görüşme, İçerik Analizi	Tıkanırçasına yeme ve kısıtlama davranışlarının duygu düzenleme amacıyla kullanıldığı görülmüştür.
Mallaram,G.K., Sharma,P.,Kattula, D.,Singh,S,ve Pavuluru,P. (2023)	N=777, 18-25 yaş arası	Vücut Şekli Anketi, Vücut İmajı Yaşam Kalitesi Envanteri, Yeme Tutumları Testi-26, Rosenberg Öz Saygı Ölçeği	Yeme bozukluğu davranışı ile algılanan vücut şekli, beden imajı, yaşam kalitesi ve öz saygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Şenay, O. ve Yücel, B. (2023)	N=60, Anoreksiya nervoza (AN) ve bulimia nervoza (BN) tanılı	Yeme Bozukluğu Muayene Anketi (EDE-Q), Beden İmajı Memnuniyet Anketi (BISQ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RSES) ve Brown İnanç Değerlendirme Ölçeği (BABS)	Zayıf içgörü , beden memnuniyetsizliği, yeme, şekil ve kilo endişeleri ile düşük benlik saygısı arasında güçlü ilişki bulundu.
Jaruga-Sękowska, S., Staśkiewicz-Bartecka, W. ve Woźniak-Holecka, J. (2025)	N=261, 113 lise öğrencisi, 115 üniversite öğrencisi ve 33 çalışan bireyden oluşmakta. 16-25 yaş aralığı	Yeme Tutumları Testi-26 (YTT-26), Rosenberg Öz Saygı Ölçeği (SES) ve Yeme Alışkanlıklarım (MEH)	sosyal medya kaynaklı beden karşılaştırması ve foto-manipülasyon pratiklerinin gençlerde yeme tutumu riskini artırdığını; buna karşılık öz-saygının YB riskini öngörmeye belirleyici olmadığını göstermektedir.

Bu sistematik incelemede 2015-2025 yılları arasında yayımlanmış toplam 19 çalışma değerlendirilmiştir. Çalışmaların bulguları dört ana tema altında sentezlenmiştir: (1) yaygınlık ve örneklem özellikleri, (2) beden algısı, (3) benlik saygısı ve (4) bilişsel-duygusal süreçlerle ilişkiler.:

### 3.1.Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Örneklem Özellikleri

Dahil edilen araştırmaların çoğu üniversite öğrencileri ve genç kadınlardan oluşmuştur. Bu durum, risk grubunun özellikle 18-25 yaş aralığındaki kadınlar olduğunu göstermektedir. Nitekim Tayhan (2023) kadın öğrencilerde yeme bozukluğu riskinin erkeklere göre yaklaşık iki kat fazla olduğunu bildirmiştir (%40.5'e karşı %21.7). Benzer şekilde Uzun ve ark. (2018), hemşirelik öğrencilerinin dörtte birinde yeme bozukluğu riski bulunduğunu raporlamıştır. Ergen örneklemelerinde de benzer eğilimler gözlenmiş; Uzdil ve ark. (2019) çalışmasında lise öğrencilerinde risk oranı kızlarda %29.8, erkeklerde %25 olarak saptanmıştır. Bu veriler, hem ergenlikte hem de genç yetişkinlikte yeme bozukluklarının ciddi bir yaygınlık gösterdiğine işaret etmektedir.

### 3.2.Yeme Bozuklukları ve Beden Algısı

Beden algısı, çalışmaların büyük çoğunluğunda yeme bozukluklarının temel yordayıcılarından biri olarak ortaya çıkmıştır. Örneğin Uzun ve ark. (2018), düşük beden algısının %30 oranında görüldüğünü ve bunun yeme tutumlarıyla yakından ilişkili olduğunu bulmuştur. Taçkın (2022) ise beden memnuniyetinin, cinsiyetten bağımsız şekilde yeme bozukluğu belirtileriyle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Buna karşın Yokuşoğlu (2018), genel beden memnuniyetinde anlamlı bir fark bulmamış; ancak beden şekli ve kilo ile ilgili kaygıların belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Sosyal medyanın beden algısı üzerindeki etkisi de dikkat çekmektedir: Jaruga-Sękowska ve ark. (2025), foto-manipülasyon ve beden karşılaştırmalarının yeme bozukluğu riskini artırdığını belirtmiştir. Dolayısıyla bulgular, beden algısındaki olumsuzlukların farklı örneklemelerde farklı düzeylerde etkili olduğunu, ancak genel eğilimin olumsuz beden algısının yeme bozukluklarını beslediği yönünde olduğunu ortaya koymaktadır.

### 3.3.Yeme Bozuklukları ve Benlik Saygısı

Benlik saygısının yeme bozukluklarıyla ilişkisine dair bulgular kısmen tutarsızdır. Çıkrıkçıoğlu (2017) ve Şenay ve Yücel (2023), düşük benlik saygısının yeme bozukluğu belirtileriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Uzun ve ark. (2018) de öğrencilerin %10'unda düşük benlik saygısı raporlamış, bunun beden algısıyla birlikte yeme tutumlarını etkilediğini göstermiştir. Ancak Kocakaya (2016), yeme tutumu ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulmamış; benlik saygısının etkisinin depresyon ve travmalar gibi değişkenler aracılığıyla ortaya

çıkabileceğini öne sürmüştür. Benzer şekilde Jaruga-Şekowska ve ark. (2025) çalışmasında sosyal medya kaynaklı yeme bozukluğu riskinde özsaygının belirleyici olmadığı bulunmuştur. Bu farklılıklar, örneklem çeşitliliği, kültürel farklılıklar ve kullanılan ölçüm araçlarının heterojenliği ile açıklanabilir. Genel olarak bakıldığında, düşük benlik saygısı çoğu çalışmada risk faktörü olarak öne çıksa da, bu ilişkinin bağlama göre değişiklik gösterebileceği anlaşılmaktadır.

### 3.4. Bilişsel ve Duygusal Süreçlerle İlişki

Araştırmalar, yeme bozukluklarının yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal mekanizmalarla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. İlker (2018), davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemlerinin duygusal yeme eğilimini anlamlı biçimde etkilediğini belirtmiştir. Huseynbalayeva (2023), duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve bilişsel çarpıtmaların tikanırcasına yeme bozukluğu semptomlarını yordadığını göstermiştir. Tekin (2023) ise kısıtlama ve aşırı yeme davranışlarının olumsuz duygularla başa çıkmada bir strateji olarak kullanıldığını ortaya koymuştur. Klinik örneklemelerde ise bulgular kısmen farklıdır: Büyükceran (2023), yeme bozukluğu tanılı bireylerde bilişsel esnekliğin düşük olduğunu belirtirken, Özsoy (2021) bu farkı gözlemlememiştir. Bu çelişkiler, farklı hasta grupları ve örneklem büyüklüklerinden kaynaklanıyor olabilir. Yine de genel eğilim, bilişsel esneklik zayıflığı ve duygu düzenleme güçlüklerinin yeme bozukluklarını sürdüren önemli mekanizmalar olduğuna işaret etmektedir.

## 4. TARTIŞMA

Bu sistemantik derleme çalışmasında, yeme bozukluklarının beden algısı ve benlik saygısıyla ilişkisini inceleyen 2015–2025 yılları arasında yayımlanmış toplam 19 araştırma değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmaların bulguları, yeme bozukluklarının yalnızca yeme davranışlarıyla sınırlı olmadığını; beden algısı, benlik saygısı, duygusal düzenleme ve bilişsel süreçler gibi psikolojik alanlarda da önemli etkilerle ilişkili olabileceğini göstermektedir (Uzun ve ark., 2018; Şenay ve Yücel, 2023; Mallaram ve ark., 2023). Bununla birlikte, bu ilişkilerin gücü ve yönü örneklem özellikleri, kültürel bağlam ve kullanılan ölçüm araçlarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir.

Beden algısının yeme bozukluklarıyla ilişkisi, derlemeye dahil edilen çalışmaların büyük bir bölümünde vurgulanan temel bir tema olarak öne çıkmaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri ve genç kadın örneklemelerinde, olumsuz beden algısı ve beden memnuniyetsizliğinin yeme bozukluğu riskiyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Uzun ve ark., 2018; Taçkın, 2022; Mallaram ve ark., 2023). Tayhan (2023), kadın üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu riskinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu farkta beden algısına ilişkin değişkenlerin etkili olabileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda genel beden memnuniyeti açısından gruplar arasında belirgin farklar bulunmazken, beden şekli ve kilo ile ilgili kaygıların daha ayırt edici olduğu görülmüştür (Yokuşoğlu, 2018). Bu durum, beden algısının yeme bozukluklarıyla ilişkisinin tek boyutlu değil, daha çok bedenle ilgili özgül bilişsel ve duygusal değerlendirmeler üzerinden şekillendiğine işaret etmektedir.

Benlik saygısı ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular ise daha heterojen bir görünüm sunmaktadır. Bazı araştırmalar düşük benlik saygısının yeme bozukluğu belirtileriyle güçlü biçimde ilişkili olduğunu ortaya koyarken (Çıkrıkçıoğlu, 2017; Şenay & Yücel, 2023), bazı çalışmalarda bu ilişkinin doğrudan anlamlı olmadığı veya diğer psikolojik değişkenler aracılığıyla dolaylı biçimde ortaya çıktığı bildirilmektedir (Kocakaya, 2016; Jaruga-Şekowska ve ark., 2025). Bu farklılıklar, benlik saygısının yeme bozuklukları üzerindeki etkisinin bağlamsal ve çok değişkenli bir yapıya sahip olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle depresyon, çocukluk çağı



travmaları, sosyal medya kullanımı ve aile dinamikleri gibi değişkenlerin bu ilişkiyi güçlendiren veya zayıflatan faktörler olarak rol oynayabileceği anlaşılmaktadır. Yeme bozukluklarının yalnızca davranışsal bir sorun olmadığı, aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçlerle yakından ilişkili olduğu da çalışmalarda ortaya konmuştur. İlker (2018), davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemlerinin duygusal yeme ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Huseynbalayeva (2023), duygu düzenleme güçlükleri, dürtüsellik ve bilişsel çarpıtmaların tıkanırcasına yeme bozukluğu semptomlarını anlamlı düzeyde yordadığını bildirmiştir. Tekin (2023) ise bireylerin olumsuz duygularla başa çıkma yöntemi olarak yeme davranışlarını tercih ettiğini ve bunun işlevsel bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığını ortaya koymuştur.

Klinik örnekleme yapılan araştırmalarda, nöropsikolojik süreçlerde farklılıklar gözlemlenmiştir. Özsoy (2021) çalışmasında bilişsel esneklik ve santral koherens açısından anlamlı fark bulunamazken, Büyükceran (2023) yeme bozukluğu tanısı alan bireylerin bilişsel esneklik puanlarının düşük olduğunu ve duygu tanıma becerilerinde bazı farklılıklar gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bu bulgular, yeme bozukluklarında nörobilişsel faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırmaların büyük kısmı üniversite öğrencileriyle sınırlı kalmış olup, kadın katılımcılar ağırlıktadır. Bu durum, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmakta ve erkek bireyler, ergenlik öncesi dönem veya ileri yaş grupları için yeterli veri sunmamaktadır. Örnekleme yöntemlerindeki çeşitlilik (randomize, gönüllü, kartopu gibi) çalışmalarda metodolojik heterojenliğe yol açmıştır.

## 5.SONUÇ

Yeme bozuklukları, beden algısı, benlik saygısı, duygusal düzenleme kapasitesi ve bilişsel mekanizmalar ile karmaşık ve çok boyutlu ilişkiler içindedir. Çalışmalar, beden memnuniyetsizliği ve düşük benlik saygısının yeme bozukluğu riskini artırabileceğini göstermektedir. Duygu düzenleme güçlükleri, dürtüsellik ve bilişsel çarpıtmalar da yeme bozukluğu belirtilerinin önemli yordayıcılarıdır.

Araştırmaların çoğu üniversite öğrencileri ve kadın katılımcılarla sınırlı olduğundan, bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda daha dengeli cinsiyet dağılımı, farklı yaş grupları ve randomizasyon temelli örneklem seçimleri kullanılması önerilmektedir. Ayrıca erkek bireylerde beden algısı ve benlik saygısının yeme tutumları üzerindeki etkisini inceleyen daha fazla ampirik çalışmaya ihtiyaç vardır. Aynı zamanda nicel analizler önerilmektedir. Özellikle meta-analiz çalışmaları, farklı araştırmalardaki bulguların bütüncül olarak değerlendirilmesine olanak sağlar. Ayrıca, moderatör ve aracılık (mediatör) değişken analizleri ile benlik saygısının yeme bozuklukları üzerindeki etkisinin hangi koşullarda güçlendiği veya zayıfladığı incelenebilir. Bu yaklaşım, hem çelişkili bulguların açıklanmasını hem de alanın gelişmesini destekleyecektir.

Sonuç olarak, yeme bozukluklarını anlamak ve önlemek için bireysel psikolojik faktörler, sosyal çevre etkileri ve bilişsel-davranışsal mekanizmaların birlikte ele alınması gerekmektedir. Bu yaklaşım, hem klinik uygulamalarda hem de toplumsal farkındalık çalışmalarında rehber niteliğindedir.

## KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınal ve sayısal el kitabı: DSM-5* (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Hekimler Yayın Birliği.
- Büyükceran, Ö.Ç. (2023). *Yeme bozukluğu hastalarında bilişsel esnekliğin ve duygu tanımının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fenerbahçe Üniversitesi.
- Çıkrıkçıoğlu, F. (2017). *Ailesiyle birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik kavramı, yeme tutumu ve davranışları üzerindeki ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.
- Efe, N.C. (2022). *18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.
- Farsad Naeimi, A., & Khadem Haghghian, H., & Pourghassem Gargari, B., & Alizadeh, M., & Rouzitalab, T. (2016). Eating disorders risk and its relation to self-esteem and body image in Iranian university students of medical sciences. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(4), 597–605. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0283-7>.
- Huseynbalayeva, S. (2023). *Tıkanırcasına yeme bozukluğunda stresin istek ve beğeni davranışı üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- İlker, Y. (2018). *Davranışsal inhibisyon sistemi ve davranışsal aktivasyon sisteminin yeme bozuklukları ve duygusal yeme ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Jaruga-Sękowska, S., & Staśkiewicz-Bartecka, W., & Woźniak-Holecka, J. (2025). The impact of social media on eating disorder risk and self-esteem among adolescents and young adults: A psychosocial analysis in individuals aged 16–25. *Nutrients*, 17(2), 219. <https://doi.org/10.3390/nu17020219>.
- Jáuregui Lobera, I., & Bolaños-Ríos, P., & Valero-Blanco, E., & Ortega-de-la-Torre, Á. (2016). Eating attitudes, body image and risk for eating disorders in a group of Spanish dancers. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 588. <https://doi.org/10.20960/nh.588>.
- Kocakaya, G. (2016). *Yeme bozukluklarıyla ilişkili olabilecek değişkenlere bütüncül bakış* (Uzmanlık tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Mallaram, G. K., & Sharma, P., & Kattula, D., & Singh, S., & Pavuluru, P. (2023). Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: A cross-sectional study among female medical students. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 225. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2>.
- Özsoy, D.B. (2021). *Anoreksiya nervoza ve bulimia nervozada bilişsel esneklik ve santral koherensin duygu düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi* (Uzmanlık tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Şenay, O., & Yücel, B. (2023). Evaluation of insight, self-esteem, and body satisfaction in eating disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 211(3), 233–237. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001598>.
- Taçkın, E. (2022). *Öz-şefkat, beden memnuniyeti ve yeme bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Tayhan, F. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, vücut kompozisyonu ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karya Journal of Health Science*, 4(2), 139-45.
- Tekin, F.E. (2023). *Yeme bozukluğunda beden ve görünüşle ilgili özbilinçli duygular* (Yüksek lisans tezi). TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi.

- Usta, E., & Sağlam, E., & Şen, S., & Aygin, D. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ve obsesif-kompulsif belirtileri. *Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 45-52.
- Uzdil, Z., & Kayacan, A.G., & Özyıldırım, C., & Kaya, S. (2019). Adölesanlarda ortoreksiya nervoza varlığı ve yeme tutumunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 38-47.
- Uzun, R., & Balcı, E., & Günay, O., & Özdil, K. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları, beden algısı, benlik saygısı ve ilişkili etmenler. *Bozok Tıp Dergisi*, 8(4), 63-72.
- Yokuşoğlu, Ç. (2018). *Yeme bozukluğu tanısı konmuş ve konmamış bireylerde beden imgesinin sosyokültürel yordayıcıları* (Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi.

\*\*\*\*\*

**Çıkar Çatışması Beyanı:** Bu çalışmada taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş arasında bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Destek ve Teşekkür:** Çalışma için herhangi bir kurum ya da kuruluştan finansal destek alınmamıştır.

**Etik Kurul İzni:** Çalışma konusu etik kurul iznini gerektirmemektedir.

**Katkı Oranı:** Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkıda bulunmuştur.