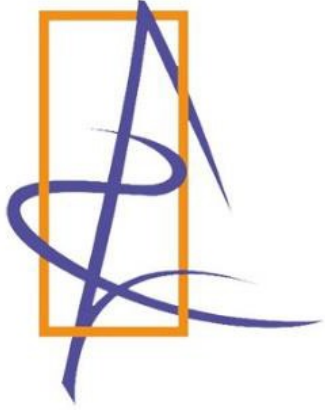


Sayı 14 | Cilt 8 | Ağustos 2025
Number 14 | Volume 8 | August 2025

International Journal of
ARTS
&
SOCIAL STUDIES

AS STUDIES

International Journal of Arts & Social Studies e-ISSN: 2667-436X



Dergi Hakkında

AMAÇ

ASSTUDIES'in temel amacı; çok disiplinli alanlarda çalışmalar yapmakta olan bilim insanlarının bilgi, deneyim, değerlendirme, görüş ve önerilerini paylaştıkları bilimsel bir platform oluşturmak ve bu alandaki çalışmalara ulusal ve uluslararası düzeyde katkı sağlamaktır.

KAPSAM

ASSTUDIES dergisi yılda en az iki kez elektronik ortamda yayımlanmaktadır. Dergide çok alanlı (multidisipliner) Türkçe ve/veya İngilizce (güzel sanatlar, iktisat, işletme, siyaset bilimi ve kamu yönetimi, maliye, uluslararası ticaret ve lojistik, Uluslararası İlişkiler, ekonometri, istatistik, bankacılık ve finans, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri, İnsan Kaynakları Yönetimi, Sağlık Yönetimi, Turizm İşletmeciliği vd.) uygulamalı veya kuramsal çalışmalara, istatistiki analiz ve değerlendirmelere, nicel ve nitel araştırmalara yer verilmektedir.

DEĞERLENDİRME SÜRECİ

Yılda iki sayı halinde yayımlanan International Journal of Arts& Social Studies (ASSTUDIES) Dergisi Uluslararası hakemli bir dergidir. Dergide yayımlanan makaleler en az iki hakem tarafından incelenmektedir. Yayın şartları son sayfada yer almaktadır.

KISALTMA

Dergiye yapılan atıflarda ASSTUDIES kısaltması kullanılmalıdır.

HABERLEŞME ADRESİ

Dilkur Akademi, Migros Arkası İpekyolu İş Merkezi Kat:10 Aksaray 68100 Türkiye Tel : 0506 466 00 77 İnternet <https://journalemi.com/> <http://dergipark.gov.tr/asstudies>

DERGİNİN TARANDIĞI İNDEKSLER



ASOS

ASSTUDIES, 2020 Şubat döneminden itibaren ASOS indeksine alınmıştır.



Google Scholar

ASSTUDIES , 2019 Ocak döneminden itibaren Google Scholar indeksine alınmıştır.



Open AIRE

ASSTUDIES, 2019 Şubat döneminden itibaren OpenAIRE indeksine alınmıştır



Index Copernicus

ASSTUDIES , 2021 Nisan döneminden itibaren Index Copernicus indeksine alınmıştır.

International Journal of Arts and Social Studies (ASSTUDIES)

Cilt (Volume): 8 • Sayı (Number): 14 • Yıl (Year): 2025

e-ISSN 2667-436X

İmtiyaz Sahibi ve Baş Editör (Concessionaire and Chief Editor):

Dr. Öğr. Üyesi Menekşe ŞAHİN KARADAL

Dergi Editörü (Editor)

Doç. Dr. Gözde MERT

Editör Yardımcısı (Assistant Editor):

Dr. Hülya ER

Alan Editörleri (Field Editors):

İletişim ve Tasarım Alan Editörü: Doç. Dr. Tülin SEPETÇİ

Plastik Sanatlar Alan Editörü: Doç. Dr. Tuğba RENKÇİ TAŞTAN

Güzel Sanatlar Eğitimi Alan Editörü: Dr. Asuman ÖZDEMİR

Geleneksel Sanatlar ve Sanat Tarihi Alan Editörü: Dr. Fatma KÜÇÜK AK

Sanat Girişimciliği ve Yönetim Bilimleri Alan Editörü: Doç. Dr. Gülbeniz AKDUMAN

Sanat ve Turizm İşletmeciliği Alan Editörü: Dr. Yusuf GEZER

Dil Editörleri (Language Editors):

İngilizce Dil Editörü: Dr. Yusuf GEZER

Türkçe Dil Editörü: Dr. Fatma KÜÇÜK AK

Yayın Kurulu (Editorial Board):

Prof.Dr. Alaybey KAROĞLU, Hacı Bayram Veli University, Türkiye

Prof.Dr. Ünal AY, Rector, Çağ University, Türkiye

Prof.Dr. Fevzi OKUMUŞ - University of Central Florida, USA

Prof.Dr. Saeed SHOBEIRI, Teluq University, Canada

Assoc.Prof.Dr. A. Mohammed ABUBAKAR - Antalya Bilim University, Türkiye

Assoc.Prof.Dr. Gülbeniz AKDUMAN – İstanbul Bilgi University, Türkiye

Assoc.Prof.Dr. Elira TURDUBAEV, University of Central Asia, Kyrgyzstan

Assoc.Prof.Dr. Murteza HASANOĞLU, Baku State University, Azerbaijan

Assoc.Prof.Dr. Aytekin ZEYNALOVA, Baku State University, Azerbaijan

Assoc.Prof.Dr. Gulzhanat Tayauova, Vice Rector of Turan University, Kazakhstan

Asst.Prof.Dr. Yegane Kurbet kızı KAHRAMANOVA, State Pedagogical University of Azerbaijan

Asst.Prof.Dr. Serap EMIK, Higher Colleges of Technology, UAE (Dubai)

Asst.Prof.Dr. Menekşe ŞAHİN KARADAL, Bolu Abant İzzet Baysal University, Türkiye

Assoc.Prof.Dr. Gözde MERT, İstanbul Nişantaşı University, Türkiye

Asst.Prof.Dr. Hülya ER, Bolu Abant İzzet Baysal University, Türkiye

Bilim Kurulu (Editorial Board):

Prof.Dr. Alaybey KAROĞLU, Ankara Hacı Bayram Veli University

Prof.Dr. Serap İNCAZ, Kırklareli University

Prof.Dr. Fevzi OKUMUŞ - University of Central Florida, USA

Prof.Dr. Esra KARABACAK, Near East University, TRNC

Prof.Dr. Aıyızhan OMAROVA, Yessenov University, Kazakhstan

Prof.Dr. Hüseyin ARASLI, University of Stavanger, Norway

Prof.Dr. Levent ALTINAY, Oxford Brookes University, UK

Prof.Dr. M.Sezai TÜRK, Kyrgyz-Turkish Manas University, Kyrgyzstan

Prof.Dr. Salih OKUMUŞ, University of Prishtina, Kosovo

Prof.Dr. Selami ÖZSOY, Bolu Abant İzzet Baysal University

Prof.Dr. Sergio Quiroga, San Luis National University, Argentina

Prof.Dr. Siham El-Kafafi, Arrows Research Consultancy, Auckland, New Zealand

Prof.Dr. Sima NART, Sakarya University

Prof.Dr. Syed Afzal Moshadi SHAH, Comsats University, Pakistan

Prof.Dr. Veclal GÜNDÜZ, Dean Of Bahçeşehir Cyprus University, TRNC

Prof.Dr. Zoran FİLİPOVSKI, Vice Rector, Vision University, Macedonia

Assoc.Prof.Dr. Farogat SHAKİROVA, Tashkent State Transport University, Uzbekistan

Assoc.Prof.Dr. Ali Kerim ÖNER, Ankara Hacı Bayram Veli University

Assoc.Prof.Dr. Belal SHNEIKAT, Skyline University College, UAE

Assoc.Prof.Dr. Gözde İNAL KIZILTEPE, European University of Lefke TRNC

Assoc.Prof.Dr. Soner YILDIRIM, University of Prizren, Kosovo

Asst.Prof.Dr. Gül Kadriye KARAKAYA EREN, Hacı Bayram Veli University, Türkiye

Asst.Prof.Dr. Ahmet FİDAN, Ordu University

Asst.Prof.Dr. Leyla İÇERLİ, Aksaray University

Asst.Prof.Dr. Mahlagha DARVISHMOTEBALI, Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong

Dr. Bilal SUCUBAŞI, Halk Bank, N.Macedonia

Dr. Yusuf GEZER, YY-PMC Consultancy, UK

Ağustos 2025

International Journal of Arts and Social Studies (ASSTUDIES)

Cilt (Volume): 8 • Sayı (Number): 14 • Yıl (Year): 2025

İÇİNDEKİLER MAKALELER

1	Mehmet Akif Kaplan Lord Byron'ın Türk Hikâyesinden Bir Kesit: Gâvur Adlı Eserinin Resim Sanatına Yansıyan Temsilleri <i>Section From Lord Byron's Turkish Story Representations Of Lord Byron's Work Named The Giaour Reflected On The Art Of Painting</i>
20	Öznur YÜCE, Ali Talip AKPINAR Duygusal Zekânın Çalışanların Motivasyonuna Etkisi <i>The Effect Of Emotional Intelligence On Employees' Motivation</i>
35	Gülbeniz AKDUMAN, Gülnaz KARAHAN Türkiye’de Havayolu Şirketlerinin Sürdürülebilirlik Stratejileri: Web Sitesi İçeriklerinin Karşılaştırmalı Analizi <i>Sustainability Strategies Of Airline Companies In Turkey: Comparative Analysis Of Website Contents</i>
49	Metin ÇINAROĞLU Dsm-5’e Göre Kas Dismorfisinin Obsesif-Kompulsif Spektrum Ve Madde Bağımlılığı Perspektifinden Kavramsallaştırılması <i>Conceptualizing Muscle Dysmorphia From The Perspective Of The Obsessive-Compulsive Spectrum And Substance Use According To Dsm-5</i>
66	Eda YILMAZER Genç Kadınlarda Beden Algısı Ve Kişilerarası Duygu Düzenleme: Transdiagnostik Bir Yaklaşım <i>Body Image And Interpersonal Emotion Regulation In Young Women: A Transdiagnostic Approach</i>
84	Yayın Şartları <i>Publication Requirements</i>

LORD BYRON'IN TÜRK HİKÂYESİNDEN BİR KESİT: GÂVUR ADLI ESERİNİN RESİM SANATINA YANSIYAN TEMSİLLERİ¹

Mehmet Akif Kaplan²

ÖZ

Bu araştırmada George Gordon Byron tarafından şiir olarak yazılan Gâvur ile Leyla'nın aşk hikâyesinden ilhamla resimler yapan sanatçılar ve hikâyeyi temsil eden eserleri ele alınmıştır. Araştırmanın amacı Gâvur hikâyesinden ilhamla eser yapan sanatçıları ve yapmış oldukları temsili resimleri ortaya koymaktır. Sanatın efsaneler, hikâyeler, öykülerle olan temsili ilişkisi tarih öncesi dönemlere kadar uzanır. Yunan mitolojisinde yer alan efsaneler, Orta Çağ'da dini öğretiler, yazarların edebi metinleri sanat eserinin oluşumuna kaynaklık etmişlerdir. Sanat eserine kaynaklık eden bu hikâyelerden biri de Byron tarafından yazılan Gâvur hikâyesidir. İngiliz romantizminin önemli yazarlarından Byron Osmanlıya yaptığı gezilerin birinde Gâvur (Giaour) ile Leyla'nın (Leila) trajik aşk hikâyesini duymuş ve hikâyeyi şiir olarak yazar. Byron 'Türk Hikâyesinden Bir Kesit: Gâvur' adlı şiiri 1813'te yayımlar. Hikâye Théodore Géricault, Eugene Delacroix, Alexander-Marie Colin, Emile Jean Horace Vernet, Nicaise de Keyser gibi ressamı etkilemiş ve sanatçılar Gâvur hikâyesinden ilhamla hikâyenin temsili resimlerini yapmışlardır. Lord Byron tarafından ele alınan Gâvur ile Leyla'nın aşk hikâyesinin resimsel temsil bağlamları oluşturulmuştur. Sonuç olarak çok kültürlü sosyal yapıya sahip Osmanlı toprakları içerisinde yaşayan iki farklı kültür ve inanca sahip Gâvur ile Leyla'nın trajik aşk hikâyesinin çok sayıda ressamı ilham kaynağı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Lord Byron, Gâvur Hikâyesi, Gâvur Temsilleri.

Jel Kodları: Y90, Y91

SECTION FROM LORD BYRON'S TURKISH STORY REPRESENTATIONS OF LORD BYRON'S WORK NAMED THE GIAOUR REFLECTED ON THE ART OF PAINTING

ABSTRACT

In this research, the artists who made paintings inspired by the love story of Giaour and Leila, written as a poem by George Gordon Byron, and their works representing the story were discussed. The aim of the research is to reveal the artists who made works inspired by the Giaour story and the representative paintings they made. The representational relationship of art with legends, stories and stories dates back to prehistoric times. Legends in Greek mythology, religious teachings in the Middle Ages, and literary texts of writers have been the source of the creation of works of art. One of these stories that is the source of the work of art is the Giaour story written by Byron. Byron, one of the important writers of English romanticism, heard the tragic love story of Giaour and Leila during one of his trips to the Ottoman Empire and wrote the story as a poem.

¹ Bu araştırmanın Eugene Delacroix' alt başlığı EU 3rd International Conference On Humanity And Social Sciences' de 'Eugene Delacroix Eserlerinde Lord Byron'ın The Giaour (Gâvur) Hikâyesinden Resimler' adıyla tam metin olarak sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

² Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, makifkaplan78@gmail.com, (ORCID: 0000-0001-8389-334X).

Byron published the poem "A Section from the Turkish Story: The Infidel" in 1813. The story influenced painters such as Théodore Géricault, Eugene Delacroix, Alexander-Marie Colin, Emile Jean Horace Vernet, Nicaise de Keyser, and artists were inspired by the Giaour story and made representative paintings of the story. The representative contexts of the love story of Giaour and Leila, which was discussed by Lord Byron, were created. As a result, it has been determined and interpreted that the tragic love story of Gavur and Leyla, who have two different cultures and beliefs living in the Ottoman lands with a multicultural social structure, influenced many painters and made representative paintings of the story.

Keywords: Lord Byron, The Story of Giaour, Giaour Representations.

JEL Codes: Y90, Y91

1. GİRİŞ

Hikâyelere ait temsillerin yapılması tarih öncesi dönemlere kadar uzanır. Tarih öncesi dönemlerde hikâyeler sözlü kültürün bir ürünüdür ve daha sonra yazılı kültürde kaleme alınmıştır. Yunan kültürünü oluşturan mitolojik efsaneleri, Odysseia destanı (M.Ö. 800), İlyada destanı (M.Ö. 700-800) gibi destanlar sözlü kültürde dilden dile anlatılarak, temsili resimleri yapılmış; yazılı kültürde ise hikâyeler kaleme alınarak günümüze kadar gelmiştir. Yunan kültürüne ait hikâyeler amforalar üzerine resimlenir, mozaik olarak zeminlere tasvir edilir ve çoğu zamanda freskoları (duvar resimleri) yapılırdı. Yazılı kültürün yaygınlaşmaya başladığı Orta Çağ'da sanatın metinlere bağlı kalarak inanış biçimlerini ele aldığı görülür. Hristiyan dininde ve farklı inanışlarda kıssalar ya da öğretiler resimle desteklenir ya da resimsel temsilleri yapılırdı. Örneğin, milattan sonra 8. Yüzyıl'dan itibaren yapılan Uygur freskoları Manicilik ve Budist öğretiyi yansıtan temsili örnekler ihtiva eder (Çoruhlu, 2013: 279-280). Kilisenin isteklerine bağlı kalarak sanatçıların İncil'den bölümler betimlemesi metne bağlı resimsel temsil geleneği oluşumu açısından oldukça önemlidir. Rönesans'ta sanatın doğanın temsiline ve yeniden eski Yunan değerlerine yönelmesi ile mitolojik hikâyelerin temsilinin yapımına devam edilmiştir. *Orpheus and Eurydice*'i doğa manzarası içerisinde çalışan Nicolas Poussin gibi Barok dönem sanatçılarının bir kısmı da eski Yunan mitolojisinden konular çalışmışlardır. Romantik dönemde ise mitolojik efsanelere devam edilmekle birlikte, sanatçı tarafından kurgulanmış öyküler ya da yaşanmış hayat hikâyelerini kaleme alan William Shakespeare, Dante Alighieri, Johann Wolfgang van Goethe, Walter Scott, George Gordon Byron'ın eserlerinin konuları temsili olarak ressamlar tarafından görselleştirilmiştir. Byron'un destansı bir şiir olarak yazdığı The Giaour (Gâvur) hikâyesinin romantik ressamlar tarafından resimlerinin yapılması da bu temsili resimleme geleneğin bir uzantısıdır.

Byron tarafından kaleme alınan Gâvur (The Giaour) hikâyesi Osmanlı topraklarında yaşanmıştır. Ancak, hikâyenin ne zaman yaşandığı kesin olarak bilinmemekle birlikte Seber'e göre hikâye Arnavutların Mora'dan geri püskürtüldüğü, Yedi Adalar'ın Venediklilere ait olduğu bir dönemde geçmektedir. Hikâyenin yaşandığı yer ise Kalamos Adası'ndaki Leone Limanı civarındır;

Osmanlı hâkimiyeti altındaki Yunan topraklarıdır (2015: 201-202). Tarihsel olarak bir araştırma da yapılmadığı için hikâyenin başkahramanlarından biri olan Hasan Paşa'nın kimliğine ve yaşadığı döneme dair bilgiler mevcut değildir.

Osmanlı topraklarına yaptığı gezi esnasında Gâvur ile Leyla'nın aşkının trajik hikayesini duyan George Gordon Lord Byron çok etkilenir. Byron hikâyeyi The Giaour adıyla kurgulayıp 1334 mısradan oluşan destansı bir şiir olarak kaleme alır. Byron 'Türk Hikâyesinden Bir Kesit: Gâvur' adlı şiiri 1813 yılında yayımlar. Byron'ın bu aşk şiirinden etkilenen Avrupalı ressamlar farklı tekniklerde hikâyeyi temsil eden resimler yapmışlardır. Hikâyenin plastik sanatlardaki yansımaları 1922 yılından 1945 yılına kadar devam ettiği görülmüştür. Lord Byron'ın Türk Hikâyesinden Bir Kesit: Gâvur adlı şiiri Théodore Géricault(1791-1824), Eugene Delacroix (1798-1863), Alexander-Marie Colin (1798-1875), Emile Jean Horace Vernet (1789-1863), Belçikalı ressam Nicaise de Keyser (1813-1887) gibi batılı ressamalara ilham kaynağı olduğu ve sanatçılar hikâyeden temsili resimler yaptıkları ortaya çıkarılmıştır.

Hikâyenin faklı temsili anlatılara konu olması ve geniş bir coğrafyaya yayılması ile sanatsal etkileşim çok kültürlülük içerisinde şekillenir. Osmanlı topraklarında yaşanmış hikâye İngiliz bir yazar olan Byron tarafından kaleme alınmış, Belçikalı ve çoğunluğu Fransız olan ressamlar tarafından ise resmedilmiştir. Byron ve Gâvur hikâyesinin temsili resimlerini yapan sanatçıların birçoğu romantizm akımına bağlıdır. Ancak, konu oryantalisttir. Konu oryantalist olsa da Byron hikâyeyi romantizm akımının üslup özellikleriyle şiire dönüştürür. Şiiri okuyup hikâyenin temsili resimlerini yapan sanatçılar ise genellikle romantik akımın sınırları içerisinde.

Yapılan incelemeler ve literatür taramaları sonucu hikâyenin ne zaman yaşandığının bilgisine ulaşılamamıştır. Leyla ile Gâvur arasındaki aşkın ne zaman yaşandığı, Hasan'ın Osmanlı'nın hangi döneminde Paşalık yaptığı ve Hasan Paşa'nın kimliğine ilişkin tarihsel araştırmalar yapılmadığı anlaşılmıştır.

2. LİTARATÜR DEĞERLENDİRMESİ

Edebiyat alanında Bölülmeşe ve Özdemir 'Lord Byron'ın Türk Hikâyesinden Bir Kesit- Gâvur Adlı Eserinde Türk İmgesi', Gülderen S. ve Krasniqi 'Oryantalizm Açısından Lord Byron'un Türk Hikâyeleri Üzerine Bir İnceleme', S. Krasniqi 'Gâvur Bir Türk Hikâyesinden Bir Kısım Eserinde Kadın/Erkek Karakterlerinin Tanımlanması', Ourania Chatsiou'nun 'Lord Byron: Paratext And Poetics', Shahidha Bari 'Listening For Leila: The Re-Direction of Desire in Byron's The Giaour', Hande Seber 'Lord Byron'ın The Giaour (Gâvur) Adlı Hikâyesinde Türk Kültüründen İzler', Abdulhafeth Khrisat 'The Image Of The Oriental Muslim in Lord Byron's The Giaour (1813)', gibi

araştırmalar yapıldığı sonucuna varılmıştır. Bu araştırma plastik sanatlar kapsamında resim sanatı perspektifinde ilk olacaktır. Dolayısıyla araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir

3. YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı George Gordon Byron'ın yazdığı Gâvur hikâyesinden ilhamla eser ortaya koyan sanatçıların yapmış oldukları temsili resimleri tespit etmektir. Bununla birlikte hikâye ile temsili resimleri arasındaki bağlamı ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma verilerini elde etmek için betimsel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma kapsamında akademik yayınlar, kataloglar, kitaplar incelenmiş, internet taramaları yapılmıştır. Yapılan incelemeler ve taramalar sonucunda biri Belçikalı, beşi Fransız olmak üzere altı Avrupalı sanatçının hikâye bağlamında temsili resimler yaptığı bilgisine ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ile şiirde anlatılan hikâyeye ait bölümler üzerinden resimler yorumlanmıştır.

4. LORD JOHN BYRON VE GÂVUR HİKÂYESİ

Lord Byron 1788'de Londra'da doğmuştur. Asıl adı George Gordon Byron'dır. Londra'da soylu bir muhafız subayı olarak görev yapan John Byron'ın oğlu olan George Gordon Byron, doğumundan bir yıl sonra Lord unvanını kazanır. 1801 yılında Harrow'da eğitim almaya başlayan Byron daha sonra eğitime Teslis Koleji'nde (Trinity College, Cambridge) devam etmiştir. Cambridge'deyken ilk şiir kitabı olan Aylaklık Saatleri'nde yer alan şiirlerini yazmaya başlar. Byron 1812- 1813 yıllarında 'Türk Hikâyesinden Bir Kesit: Gâvur' adlı eseri şiir olarak yazmıştır. Lord Byron 19 Nisan 1824 yılında ölmüştür (<https://www.biyografi.net>).

Byron 1809 yılında Yakınoğu ve Güney Avrupa gezisine çıkar; İspanya, Yunanistan, Arnavutluk, İzmir, İstanbul ve Çanakkale'ye seyahat eder (<https://www.biyografi.net>). Arnavutluk'u ziyareti ettiği günlerde Çocuk Harold'un Hac Yolculuğu'nu, İngiltere'ye döndükten sonra Türk hikâyelerini yazar (Krasniqi ve Okumuş, 2016: 197). Byron'un Türk Hikâyeleri, altı uzun şiirden; Gâvur (The Giaour), Abydos'un Gelini (The Bride of Abydos), Korsan (The Corsair), Lara, Korint Kuşatması (The Siege of Corinth) ve Parisina'dan oluşmaktadır. Bu hikâyelerden ilki, Kafir anlamına gelen "Gâvur" ile ilişkisi nedeniyle yani zina ettiği için ölümle cezalandırılan, ortadan kaybolan harem kadını Leyla'nın hikayesidir (Kareem ve Al-Azzawi, 2016: 200).

Lord Byron Osmanlı topraklarına yaptığı geziler esnasında hikâye anlatıcıların dilinden Gâvur ile Leyla trajik aşk hikâyesini duymuştur. Hikâyeye göre Osmanlıda saygın bir kişiliğe sahip Hassan Paşa'nın cariyelerinden biri olan Leyla bir Arnavut delikanlısı olan Gâvur'a gönlünü kaptırır. Leyla

Ramazan Bayramı arife gecesi konaktan hizmetçi kılığında sevdiğine kaçar. Hassan Paşa ise zina suçu işlediğini düşündüğü Leyla'yı bir çuvala koyar, çuvalın ağzını bağlar, gecenin karanlığında tekneyle dalgalı denize atar ve onu ölüme terk eder. Gâvur ise Leyla'yı öldüren Hassan Paşa'yı öldürerek intikamını alır. Byron bu trajik hikâyeyi destansı bir anlatım biçimiyle romantik bir şiire dönüştürür. Şiirde Leyla'nın kaçıışı ve öldürülmesi şu şekilde geçmektedir:

“Ramazan arifesinde şehirde dedikodular yayılınca,
Göçtü gitti bu diyardan Leyla” (Byron, 1813: 18).

Byron kulaktan duyma öyküyü kendi hayal dünyası ile yeniden kurgulayarak şiir olarak yazar. Gerçek veya uydurulmuş bir öyküye dayanan bu anlatı, isimsiz bir Hristiyan olan Gâvur, Hasan ve eşlerinden biri olan Leyla'dan oluşan, bir aşk üçgeni etrafında şekillenir. Leyla ile Gâvur imkânsız ve yasak bir aşk yaşar ve bu toplumda kabul görmeyen bir davranış biçimidir. Gâvur Leyla'nın ölümünden kendini sorumlu tutmuştur. Bu yüzden yaşadığı pişmanlıkla ömrünün geri kalan günlerini, bir Ortodoks din adamı kimliği ile kilisede geçirir (Moropoulos'tan Akt. Bölükmeşe ve Özdemir, 2021, s. 83). Hasan Paşa'nın Leyla'yı denize atarak ölüme terk etmesi ve Gâvur'un Hasan Paşa'yı bir dağ geçidinde pusuya düşürüp öldürerek intikamını almasıyla sonuçlanan hikâyenin farklı kültür ve inançların bakış açısına göre şekillendiği görülür.

Krasniqi'ye göre Byron hikâyeyi kurgularken Müslüman kültür ve edebiyatında yaygın olarak kullanılan Leyla adını seçmiştir. Leyla Osmanlı dünyasında kendi cinsiyetinin konumunu temsil edebilecek tipik bir kadın figürüdür. Gâvur ise Müslümanlar tarafından kâfirlere verilen bir isimdir (Krasniqi, 2017: 189-194). Eserin adını aldığı “Gâvur” kelimesi Müslüman inancı bağlamında yabancı veya kâfir anlamına gelmektedir. Byron eserinde geçen Gâvur ise aşk, seks, ölüm ve ahiret hakkındaki fikirlere zıt düşen Hristiyan bir yabancıyı tanımlamaktadır. Aynı zamanda Haçlı savaşçıları gâvur olarak adlandırılmaktadır. Hasan ise Byron tarafından bir Osmanlı olarak nitelendirilmekte (Servantie'den Akt. Bölükmeşe ve Özdemir, 2021: 83), Osmanlıyı temsil etmektedir.

Hikâyenin 1789 Fransız İhtilali'nden yirmi dört yıl sonra yazılarak yayınlanması göz ardı edilmemelidir. Byron'ın bir Yunan hayranı olması ve Yunanların özgürlüğünü desteklemesi için hayatının büyük bir kısmını burada geçirmesi, hikâyenin kahramanlarının seçimi ve şiirinde bazı dizelerde Müslüman kimliğine karşı kullandığı aşağılayıcı edebi üslup çeşitli yorumlara neden olmuştur. Bölükmeşe ve Özdemir'e göre (2021: 84) Byron tarafından bir Osmanlı olarak nitelendirilen Hasan, Osmanlıyı temsilen bir düşman imgesi gibi gösterildiği düşünülebilir. Yunanlıların bağımsızlığını destekleyen ve Yunan taraftarı olarak bağımsızlık mücadelesinde bulunan Byron'ın ideolojik bir tutumla bu imgeyi kurguladığı yorumu yapılabilir.

Leyla Hasan'ın hareminden kaçarak İslam inancına göre büyük günahlardan biri olan zina suçunu işlemiştir. Bununla beraber İslam inancına göre yasaklanan Müslüman bir kadının Gâvur/inançsız biriyle beraber olması vurgulanmaktadır. Çünkü İslam inancına göre bir kadının yabancı/Gâvur olan biriyle nikâhlı veya nikâhsız yaşaması kabul görmemektedir. Bunun Byron tarafından bilinmesi ve sonu ölümle biten hikâyede Hasan'ın bakış açısıyla artık bir Hristiyan'a, inançsız, batılıya benzediği için ölümle cezalandırıldığını yansıtmıştır (Bölükmeşe ve Özdemir, 2021: 87). Krasniqi'ye göre Byron Gâvur ile Leyla arasındaki aşkı meşrulaştırmaya çalışmıştır. Byron Leyla'nın kaderinin en korkunç ölüm olduğunu betimlemiştir. Çünkü “onur” bir kadının meydan okuması gereken bir kavram değildir ve Leyla'nın bunu denemesi onun sonunu getirmiştir (2017: 187-194). Hikâyede Leyla'nın ölümle sonuçlanan yasak aşkı ve Gavur'un Hasan Paşa'yı öldürmesi Byron tarafından meşru gösterilmeye çalışılmıştır. Gâvur'un Hasan Paşa'yı öldürmesi Bölükmeşe ve Özdemir'e göre “Müslümanın gücü ve kudretinin Gâvur karşısında altta kaldığı düşüncesi Türk Müslüman kimliği açısından bir zayıflık/güçsüzlük imasında bulunduğu düşünülmektedir. Güçlü Türk imgesi burada zayıflatılmış ve başarısız/yenilgiye uğramış olarak atfedilmiştir” (2021: 87).

5. RESİM SANATINDA THE GÂVUR (THE GIAOUR) ŞİİRİNDEN İLHAM ALAN SANATÇILAR VE HİKÂYENİN RESİMSEL TEMSİLLERİ

Sanatçılar eserlerini üretirken çok farklı kaynaklardan ilham alır. Bu kaynaklardan biri de hikâyelerdir. Gâvur hikâyesi çoğu batılı sanatçıya ilham olmuştur. Théodore Géricault, Eugene Delacroix, Alexander-Marie Colin, Emile Jean Horace Vernet, Belçikalı ressam Nicaise de Keyser Gâvur hikâyesinin temsili resimlerini yapmış ressamlardır. Gâvur hikâyesinden ilhamla eser ortaya koyan sanatçılar birbirinden farklı teknik ve kendine özgü üsluplarıyla hikâyenin temsili resimlerini yapmışlardır. Örneğin, hikâyenin resimsel temsillerini yapan sanatçılardan Géricault suluboya ve taş baskı tekniği, Delacroix desen, suluboya, guaj, yağlıboya, taş baskı tekniği diğer sanatçılar ise yağlıboya tekniğini kullanmıştır.

5.1. Theodore Gericault

Lord Byron'ın Gâvur adlı şiiri ilk olarak Fransız romantik resminin önemli ressamlarından Theodore Gericault'u (1791-1824) etkilemiştir. Tarihi olayları ve hikâyeleri konu alan sanatçının bu hikâyeden etkilenmesi ve temsili resimlerini yapması olağandır. Gericault'un eserlerinin konusunu tarihi olaylar, tiyatro sahneleri, Cezayir hamamları, Türk savaşları, şaha kalkmış atlar, kahraman subaylar, sürek avları oluşturur. Onun ünlü eserleri *Avcı Muhafızı* ve *Medusa'nın Salı*'dır. Sanatçı, Dante, Shakespeare, Scott ve Byron'un eserlerinden temsili resimler yapmıştır (Turani, 1994: 509).

Gericault Byron'un Gâvur adlı şiirinden de esinlenerek Gâvur ile Hasan Paşa arasındaki olayı temsil eden bir suluboya ve bir taşbaskı resim ortaya koymuştur. Suluboya tekniğiyle yaptığı eserde (Görsel 1) at üzerinde Gâvur resmedilmiştir. Büyükçe bir kayanın önünden at koşar vaziyette yandan resmedilirken Gâvur'un vücudu izleyiciye, başı arkaya doğru dönük ve sağ elini de adeta kılıç varmışçasına yukarı kaldırmıştır. Resmin arka planında deniz ve gökyüzünü kara bulutlar kaplamıştır. Resim adeta az sonra başlayacak olan Gâvur ile Hasan Paşa savaşını haber vermek ister gibidir. Gericault'un Gâvur Hakkında adlı resmine Byron'ın şiirindeki şu mısraların ilham olduğu söylenebilir.

“Korku dolu karanlıkta atının toynakları patladı

Atını mahmuzladı, dik yokuşa yaklaşıyor

Derinlerdeki çıkıntılı gölgeler

Etrafında dolaşıyor acele edin

Kaya onu gözümde belirginleştiriyor” (Byron, 1813: 10).



Görsel 1. Theodore Gericault, Gâvur Hakkında, 1822-1823, Kağıt Üzerine Suluboya. 21.1 x 23.8 cm., J. Paul Getty Museum, Los Angeles.

Kaynak: <https://www.artsy.net/artwork/theodore-gericault-the-giaour>.

Gericault suluboya tekniğiyle yaptığı Gâvur Hakkında adlı konuyu litografi (taş baskı) tekniğiyle de resmetmiştir (Görsel 2). Kompozisyon iki resimde de hemen hemen aynıdır. Arka planda denizin ve bulutların tonal değerinde az bir farklılık olmakla birlikte suluboyayla yaptığı resmin sol arkasında yer alan koyu kayalıklar litografide yerini bir cami ve bir minareye bırakmıştır. Resimdeki bu yapının minare olduğunu şiirin aşağıda yer alan dizelerinden anlıyoruz.

“Ramazan’ın son iftarına yaklaşırken

İftarın habercisi olan kandiller yanar minarelerden” (Byron, 1813: 18).

Suluboya tekniğiyle yapılan temsili resimde Gâvur’un anatomik yapısındaki orantısızlık litografi de giderilmiş ve figür uygun ölçüler içerisinde resmedilmiştir. Resmin ortasında siyah bir at üzerinde Gâvur betimlenmiştir. Kompozisyonun arka planında atlı figürün hemen arkasında kayalıklar, solda ise bir cami, deniz ve gökyüzü görülmektedir. Aşağıda yer alan dizeler Gericault’a ilham vermiş olsa gerek ki, Gâvur resimde siyah atının üzerinde temsil edilmiştir.

Soluk Pingari'nin titreyen ışığıyla,

Gâvur simsiyah atının üzerinde

Hızlanmak için tek başına görüldü

Kıyı boyunca kanlı mahmuzla, (Byron, 1813: 19).



Görsel 2. Theodore Gericault, Gâvur, 1823, Litografi Baskı; 16.8 x 21.3 cm., Metropolitan Müzesi.

Kaynak: <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/358046>

5.2. Eugene Delacroix

Byron’ın Gâvur adlı şiirinden ilhamla resimler yapan diğer bir Fransız ressam Eugene Delacroix’dır. Fransız resminin önde gelen isimlerinden olan Delacroix romantik akım içerisinde çok sayıda eser vermiştir. Sanatçı daha çok tarihi olayları, hikâyeleri, efsaneleri resmetmiştir. "Halka Yol Gösteren Özgürlük" ve "Sardanapal'un Ölümü" Delacroix’in ünlü eserleridir. Delacroix, yenilgiye uğramış bir Asur kralının intihara hazırlığını gösteren "Sardanapalus'un Ölümü" (1827) gibi eserlerle eleştirmenleri ve geniş kitleleri etkilemiştir. Sanatçının ünlü tablolarından biri, 1830 Temmuz

Devrimi'ne bir tepki olan, Fransız bayrağı tutan bir kadının, tüm sosyal sınıflardan bir grup savaşıya liderlik ettiği "Halka Öncü Özgürlük" tablosudur (www.biography.com). Ayrıca, sanatçı Shakespeare, Lord Byron gibi sevdiği yazarların çalışmalarından temsili resimler yapmaya devam etmiştir. Lemaire göre Delacroix sık sık büyük yazarlardan, özellikle de Dante, Shakepeare, Tasso ve Walter Scott'tan ilham almış, ancak dikkatini doğuya çeken şüphesiz Lord Byron olmuştur (Lemaire, 2008: 204). Akkaya Shakespeare ve Lord Byron'ın şiirlerinin uzun bir süre Delacroix'nın eserlerine ilham kaynağı olduğunu söyler. 1830'lu yıllarda Lord Byron, Delacroix'nın eserlerinde önemli bir rol oynamaya başlamıştır (Akkaya, 2010: 10) . Resim çalışmaları için oryantalist konulara eğilen Delacroix "Gâvur ve Hasan'ın Savaşı" (The Combat of Giaour and Hassan) adlı çalışması da Lord Byron'ın 'Gâvur' adlı şiirinden ilhamla resmetmiştir. Delacroix Byron'ın bu şiirinden birkaç desen, baskı resim ve yağlı boya tekniğinde resimler yapmıştır.

Delacroix'nın 'At Sirtında Giaour' (Görsel 3.) adlı eseri mürekkeple yaptığı desen çalışmasından oluşmaktadır. Bu resimde Gâvur'u temsil eden figür ihtişamlı bir at sirtında öne doğru eğilerek iki kolunu yana açmış ve bir elinde kılıç bir elinde yay ile betimlenmiştir. Bu desen çalışması sanatçının 1835 tarihli Gâvur ve Hasan Paşa (Görsel 7) adlı çalışması ile karşılaştırıldığında bu resim için bir ön çalışma olduğu anlaşılır.



Görsel 3. Eugene Delacroix, At Sirtında Gâvur, 1824-1826, 20.1x30.5 cm., Metropolitan Müzesi.

Kaynak: <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/336577>

Delacroix'nın Paşa'nın Cesedi Üzerinde Gâvur (Görsel 4) resmini suluboya ve guaş boya tekniğinde yapmıştır. Resmin merkezinde iki erkek figürü yer almaktadır. Figürlerden biri ayakta sağ elinde kılıç tutmakta diğeri ise göğsünün ortasına bir hançer saplanmış sırtını bir yara yaslamış halde yere uzanmıştır. Ayakta duran figür gözlerini ve kılıcını yerde uzanmış halde aldığı yara sonucu

kendinden geçen Hasan Paşa'ya doğrultmaktadır. Ayakta duran figür Gâvur'u temsil etmekte yerde yaralı halde uzanmış figür ise Hasan Paşa'yı temsil etmektedir. Delacroix 'Paşa'nın Cesedi Üzerinde Gavur' adlı eserini Byron'ın şiirinden şu dizelerden ilham alarak resimlediği anlaşılmaktadır.

“Sayısız yaralarla dolu göğsü,
Sırtı dünyaya, yüzü göğe dönük,
Düşen Hasan yalan söylüyor- kapatılmamış gözü
Yine de düşmanın üzerine düşüyor,” (Byron, 1813: 26).



Görsel 4. E. Delacroix, Paşa'nın Cesedi Üzerinde Gâvur, 1925, Suluboya ve Guaş. 22 x 29 cm.

Kaynak: https://arthive.com/eugenedelacroix/works/462002~Gyaur_over_the_dead_body_of_Pasha

Delacroix'in 1826 yılında yaptığı Gâvur ve Hasan Paşa Savaşı (Görsel 5) adlı diğer eseri Gâvur ve Hasan Paşa'nın savaştığı anı temsil eder. Resimde ön planda ikisi at üstünde biri de yerde üç kişi resmedilmiştir. At üstündekiler Gâvur ve Hasan Paşa'yı ve bir askerin yerde dizlerinin üzerinde bir eliyle hançerini sallarken resmedilmiştir. Atların biri izleyiciye dönük ve üzerinde Gâvur olduğu anlaşılan kişi elindeki kılıcını Hasan Paşa'ya doğrultmuştur. Arkası dönük at ve onun üstünde Hasan Paşa ise sol elinde tuttuğu topuzu yukarı kaldırmış ve düşmanın başına indirmek üzere resmetmiştir. Resmin sağ alt köşesine yakın at üstünden düşen bir figürün sol eli ve dizleri üzerine kalkarak sağ elindeki hançeri sallıyor vaziyettedir. Sol ön planda ise diyagonal bir şekilde bir mızrağın yerde olduğu görülmektedir. Mızrak yönü içe dönük ve resmin derinliğine artistik açıdan katkı sağlamaktadır. Resmin merkezindeki üç figürün arkasında sağda ellerini yukarı açmış halde yere diz çökmüş düşmek üzere bir figür ve yanında bir başka figürün varlığı anlaşılmaktadır. Arka planda ise dağın yamacından

inen ve orada savaşan birkaç atlı betimlenmiştir. Sanatçı bu resimde Byron'ın şiirinden aşağıda yer alan dizeleri betimleyerek hikâyeden Gâvur ve Hasan Paşa Savaşı adlı temsili resmi oluşturmuştur.

“Haşin Hasan'ın bir yolculuğunda
Katarında yirmi kulu varken,
Her biri silahlı en iyi adamı olarak,
Arkebüz ve ataghan ile;
Daha önce komutan, savaş için hazırlanmış olarak,
Kemerinde palayı taşıyor
Amaut kanının en iyisiyle lekelenmiş,
Geçitte isyancılar durduğunda,
Ve çok azı geri döndü hikâyeyi anlatmak için” (Byron, 1813: 21).



Görsel 5. Eugene Delacroix, Gâvur ve Hasan Paşa Savaşı, 1826, 59.6x73.4 cm. Tuval Üzerine Yağlıboya, Chicago Sanat Enstitüsü.

Kaynak: <https://www.wikiart.org/en/eugene-delacroix/combat-between-the-giaour-and-the-pasha-1826>

Delacroix yapmış olduğu Gâvur ve Paşa Savaşı'nın temsili resminin merkezinde ön ayakları yerde yatan figürün üzerinde olan bir at ve onun üzerinde ise sert bakışlarını yerde yatan figüre dikmiş bir figür oturmaktadır. Bunun yanı sıra Delacroix'nın Gâvur Hasan'ın Ölümünü Düşünürken (Görsel 6) adlı eseri Byron'ın şiirinden adeta aşağıdaki dizeleri görselleştirmiştir;

“Leyla öldü ama onun ölümü daha beter olacak

Kılıcın tadına baktı ruhunun derinliklerine kadar

Peygambere yakarıшта bulunsa da beyhude

İntikam dolu Gâvurun öfkesi karşısında

Son sözü Allah! Oldu” (Byron, 1813: 27).

Yukarıda Byron’a ait dizeler Delacroix’e ilham olmuş ve sanatçı Gâvur’un, Hasan Paşa’yı öldürdüğü anı birkaç kere resmetmiştir. Resimde (Resim 6) Hasan’ı temsilen yerde uzanmış bir şekilde ölü olarak betimlenen bir figür ve onun arkasında bir eliyle öldürdüğü Hasan Paşanın ayak bileği üzerine dayanmış, diğer eli kılıcının kabzasına yaslanmış bakışlarını yerde yatan Hasan Paşa’nın cesedi üzerine dikmiş Gâvur’u temsil eden figür resmedilmiştir. Olayın gerçekleştirildiği yer bir vadidir. Arka planda uzakda dağlar ve gri gökyüzünde kirli bulutlar resme kasvetli bir hava katmaktadır.



Görsel 6. E. Delacroix, Gâvur Hasan’ın Ölümünü Düşünürken, 1829, Tuval Üzerine Yağlıboya, 22x28.2 cm.

Kaynak: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Delacroix>

Delacroix’nın 1835 yılında yaptığı Gâvur ve Hasan’ın Savaşı (Görsel 7) adlı eseri ise Gâvur ile Hasan Paşa’nın at üstünde savaştığı anı temsil etmektedir. Resimde savaşı iki atlı karşı karşıya gelmiştir. Kompozisyonundan anlaşılmaktadır ki soldaki kahverengi atı üzerinde beyaz elbiseleriyle elinde kılıç tutan figür Gâvur’u temsil etmektedir ki, şiirde birkaç yerde Gâvur’un atının siyah olduğuna değinilmektedir:

“Gâvur simsiyah atının üzerinde

Görüldü ama hızlanmak için tek başına görüldü

Kıyı boyunca kanlı mahmuzla,” (Byron, 1813: 19).

Sağda beyaz at üstünde yeşil ve kırmızı tonlarda elbiseler içindeki figür ise Hasan Paşa’yı temsil etmektedir. Kahverengi at üzerinde Gâvur kılıcını düşmanına vurmuş ve onu yaralamıştır. Beyaz at üzerinde duran Hasan ise sağ elinde tuttuğu hançeri Gâvur’a saplamak üzere betimlenmiştir. Resimde temsili olarak yer alan her iki figürde yaralanmıştır. Hasan Paşa daha ağır yara almış

kendinden geçmek üzere elindeki hançeri adeta Gâvur’a saplayacak gücü kalmamıştır. Atların ayakları arasında yerde yüzükoyun yatmakta olan beyaz sarıklı bir erkek figürü bulunmaktadır. Elinden kılıcı yere düşmüştür. Bu figürün sarığından ve giysilerinden Hasan Paşa’nın askerlerinden biri olduğu anlaşılmaktadır.



Görsel 7. Eugene Delacroix, 1835, Gavur ve Hasan’ın Savaşı, Tuval Üzerine Yağlıboya, 74x60 cm., Paris Güzel Sanatlar Müzesi.

Kaynak: <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/702160>,

Delacroix yapım tarihi tam olarak bilinmemekle birlikte (1825-1840 arası) Byron’ın Gâvur şiirinden ‘Gâvur’un İtirafı’ (Görsel 8) adlı bir resim daha yapmıştır. Bu resim Gâvur’un geri kalan hayatının ne şekilde geçtiğini gösteren bir temsili resimdir. Byron’un hikâyesine göre Gâvur, Hasan Paşa’yı öldürdükten sonra bir manastıra sığınmış, geri kalan ömrünü burada Leyla’yı düşünerek geçirmiştir. Manastırda yaşadığı aşkın hatıralarını ve Hasan Paşa’yı öldürdüğünü rahibe anlatmıştır. Bu resim Gâvur’un rahibe yaptığı itirafları temsil etmektedir. Resimde solda önde yer alan rahip ve sağda rahat bir şekilde koltuğa uzanmış oturmuş, başının pozisyonundan ve bakışlarının boşluğa odaklanmasından derin hayaller içerisinde olduğu anlaşılan Gâvur yer almaktadır. İki figürün hemen başlarının üst kısmında ortalanmış şekilde duvarda bir şamdan bulunmakta, Gâvur’un hemen solunda (resmin sağında) kılıç duvara yaslanmış bir şekilde durmaktadır. Delacroix, ‘Gâvur’un İtirafı’ adlı eserini şiirin aşağıda yer alan dizelerinden hareketle yaptığı anlaşılmaktadır.

Onu sevdim, Rahip! Hayır, hayran kaldım-

Ancak bunlar herkesin kullanabileceği kelimelerdir –

Bunu sözde değil fiilen kanıtladım;

O yontulmuş kılıcın üzerinde kan var,

Çeliğinin asla kaybedemeyeceği bir leke:

Benim için ölen onun için döküldü,

Nefret edilen birinin yüreğini ısıttı: (Byron, 1813: 40, 41).



Resim 8. Eugene Delacroix, Gâvur'un İtirafı, 1825-1840, Tuval Üzerine Yağlıboya; 23.8x32.2 cm. Avustralya, Victoria Ulusal Galerisi.

Kaynak: <https://www.ngv.vic.gov.au/explore/collection/work/3907/>,

Sanatçının resimlerinde genellikle hikâyede Gâvur'un Hasan Paşa'yla savaştığı ya da onu öldürdüğü kompozisyonlar ele alınmıştır. Bununla birlikte Delacroix, Byron'un Gâvur adlı hikâyesine bağlı kalarak yaptığı resimler Oryantal bir konu olarak ta dikkati çeker. Sonuçta Delacroix oryantalist bir bakış açısıyla Gâvur hikâyesinden temsili resimler yapmıştır.

5.3. Alexandre Marie Colin

Fransız romantik ressamlarından Alexandre Marie Colin (1798-1875), iyi bir portre ressamı olmasının yanı sıra romantik temalar, manzaralar ve Lord Byron'un eserlerinden hareketle resimler yapmıştır (Lemaire, 2008: 338). William Shakespeare, Victor Hugo ve Byron'dan esinlenerek tarihi tablolar ve konular da (<https://en.wikipedia.org>) çalışan Colin, Byron'un Gâvur adlı şiirinden ilhamla yaptığı Gâvur adlı resmi romantik tarzda yapılan bir çalışmadır. Colin'in yapmış olduğu 'Gâvur' adlı yapıtında (Görsel 9) resmin sol ortasında başında sarığı, üzerinde siyah pelerini ve beyaz bir etek, işlemeli çizmeleri ve elinde tuttuğu kılıcıyla Hasan Paşa'yla savaşı yeni bitmiş bir vaziyette resmedilmiştir. Hasan Paşa ise aldığı kılıç darbesiyle yere düşmüş hemen Gâvur'un önünde kollarını yana açmış bir şekilde sırtüstü yere yatmış olarak resmedilmiştir. Gâvur'un arkasında şaha kalkmış ihtişamlı bir at ve arka planda ise savaşı bir grup görülmektedir. Resimden anlaşılmaktadır ki, Gâvur ile Hasan Paşa arasındaki bu savaş iki kişi arasında geçmemiştir. Bu, Hasan Paşa'nın askerleri (adamları) ile Gâvur taraftarı bir grup arasında yaşanmış bir savaştır.



Görsel 9. Alexandre Marie Colin, Gâvur, 1826, Tuval Üzerine Yağlıboya, 99.5 x81 cm.

Kaynak: <https://www.meisterdrucke.ie/fine-art-prints/Alexandre-Marie-Colin/821534/The-Giaour%2C-1826.html>,

5.4. Emile Jean Horace Verne

Fransız ressam Emile Jean Horace Vernet (1789-1863) ünlü deniz manzara ressamı Joseph Vernet'in oğludur. Sanatçı Victor Hugo ve Lord Byron'un romantik eserlerinden ilham almıştır (Lemaire, 2008: 347). Daha çok manzara ve tarihsel konu ve edebi eserleri konu alan sanatçı Byron'un Gâvur eserinden ilhamla Gâvur ve Hasan arasındaki olayı temsil eden bir resim yapmıştır. Resmin üretim tarihi kesin olarak bilinmemektedir. Resimde (Görsel 10) şaha kalkmış bir at ve onun ipinden tutan bir yardımcı, kılıcını kınına sokan Gâvur ve aldığı yara ile yerde baygın halde ölmek üzere yatmakta olan Hasan Paşa resmedilmiştir. Resmin arka planında beyaz bir at yerde yatmaktadır.



Görsel 10. E. Jean Horace Vernet, Hasan'ın Fatihi, 1827-1830, Tuval Üzerine Yağlıboya; 65x54 cm.

Kaynak: <https://www.christies.com/en/lot/lot-1478256>

5.5. Nicaise de Keyser

Sanat eğitimini Antwerp Güzel Sanatlar Akademisi'nde alan ve Belçika romantik okulunun en önemli isimlerinden biri olan Nicaise de Keyser (1813- 1887) 1835'ten sonra İngiltere ve İskoçya, Paris ve İtalya dâhil pek çok ülkeye seyahate çıkar (<https://en.wikipedia.org>). Bu seyahatte Byron'un Gâvur adlı şiirini okumuş olmalı ki Keyser 1845 yılında Gâvur'un temsili bir resmini yapmıştır. Keyser, Gâvur resmine başlamadan önce bir desen (Görsel 11) çalışması yapmış daha sonra konuyu bir yapıta dönüştürmüştür. Keyser'in yapmış olduğu resmin kompozisyonundan ve Gâvur'un elbisesinden anlaşılmaktadır ki resim Gâvur'un manastırdaki hayatından bir kesit sunmaktadır. Resimde manastırın bir köşesinde bir kaide üzerine oturan Gâvur temsil edilmektedir. (Görsel 12). Gâvur kahverengi ve göğsünde büyükçe bir kırmızı haç olan rahip elbisesi içerisinde oturmuş bir vaziyette betimlenmiştir. Gâvur bir kaideye oturmuş, sol eli sağ bacağının üzerinde, sağ kol dirseğini kaidenin üst kısmına dayamış ve eli şakağında düşüncelere dalmış bir şekilde resmedilmiştir. Keyser adeta aşağıdaki dizeleri görselleştirerek Gavur'un temsili bir resmini yapmıştır.

“Ve Ona söyle: ne görüyorsun

Solmuş bir beden mahvolmuş akıl

Tutkunun enkazı geride kalan

Büzülmüş bir tomar, dağınık bir yaprak

Sonbaharın acı patlamasıyla kavrulmuş” (Byron, 1813, s. 47).



Görsel 11. Nicaise de Keyser (Solda) Gâvur, Desen.

Kaynak: <https://artvee.com/dl/the-giaour-5/>

Görsel 12. Nicaise de Keyser (Sağda) Gâvur, 1845, Tuval Üzerine Yağlıboya, 135 x 106 cm.

Kaynak: <https://smb.museum-digital.de/people/57523>

SONUÇ

Sanatçılar tarih öncesi dönemden bu yana efsane, öykü ve hikâyeleri esin kaynağı olarak kullanmışlardır. Eski Yunan'da sanatçılar tarafından mitolojik efsanelerden hareketle çok sayıda eser ortaya konulmuştur. Bu efsanelerin yerini Orta Çağ'da dini konular alsa da Rönesans ve sonrası dönemde mitolojik konulara yeniden bir yönelme olmuştur. Romantik sanatçılar konu olarak büyük yazarların anlatılarından ilham almaya başlamıştır. Bu yazarlardan Lord Byron' un şiir olarak yazdığı Gâvur adlı hikâyesi de romantik dönem ressamlarına esin kaynağı olduğu görülmüştür.

Byron ve bu hikâyeden resimler yapan sanatçıların tamamının romantizm akımı sanatçıları olduğu görülmüştür. Biri Belçikalı olmak üzere beş Fransız sanatçı hikâyeden temsili resimler yapmıştır. Bu temsili resimler desen, suluboya, guaj, yağlıboya, taşbaskı gibi birbirinden farklı tekniklerde ortaya koymuştur.

Byron'ın şiir olarak kaleme aldığı Gâvur hikâyesi Théodore Géricault, Eugene Delacroix, Alexander-Marie Colin, Emile Jean Horace Vernet, Nicaise de Keyser gibi çok sayıda sanatçıya esin kaynağı olmuştur. Sanatçıların genellikle Hasan Paşa ile Gâvur arasında geçen savaşı kompozite ettikleri görülmüştür. Bunu yanı sıra hikâyenin temsili resimlerinde Gâvur at üstünde savaşmaya giderken ya da bir kilisede betimlenmiştir.

Byron'ın Gâvur hikâyesinin temsili resimleri 1922 yılında yapılmaya başlanmış 1845 yılına kadar devam etmiştir. Buradan anlaşılmaktadır ki hikâye uzun yılları batılı sanatçıları etkilemeye devam etmiştir. Bu bağlamda Gâvur hikâyesine bağlı olarak Géricault iki, Eugene Delacroix altı, Colin bir, Vernet bir, Keyser iki olmak üzere toplam on iki adet temsili resim yapılmıştır.

Lord Byron'nın Gâvur hikâyesini yazmasında ideolojik bir duruş sergilediği de dikkat çekmiştir. Byron bir Yunan hayranı olarak uzun yıllar bu topraklarda yaşamıştır. Bu bakımdan Yunan bağımsızlığını destekleyen bir romantik dönem İngiliz yazarlarından biri olarak Gâvur hikâyesinde kullandığı edebi üslup ve dili Türk ve Müslüman olan Hasan Paşa'yı eşini öldüren bir katil, Gâvur'u ise sevdiği kadını öldürülen bir aşık gibi betimlenmiştir. Bu betimleme Batılı ressamı etkilediği görülmüştür. Gâvur hikâyesinin temsili resimlerini yapan sanatçılar genellikle Gâvur'un Hasan Paşa'yı öldürdüğü kompozisyonlar kurgulamışlardır. Bunun dışında bir manastıra sığınan Gâvur, geri kalan ömrünü Leyla'nın hayalleri ve pişmanlığını düşlerken bir manastırda resmedilmiştir.

Sonuç olarak Osmanlı topraklarında yaşanmış yasak bir aşkın trajik sonu anlatılabilmiş ve hikâyeyi duyan Lord Byron hikâyeyi destansı bir şiir olarak yazmıştır. Byron'ın romantik bir üslupla yazdığı bu şiir batılı birçok romantik ressamı etkilemiş ve sanatçılar Gâvur hikâyesinin temsili resimlerini yapmışlardır.

KAYNAKÇA

Akkaya, E. İ. (2010). *Delacroix'nın Sanatına Kaynaklık Eden Metinler ve Bir Temsil Sorunu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bölükmeşe, E., Özdemir, H. (2021). Lord Byron'ın Türk Hikâyesinden Bir Kesit- Gâvur Adlı Eserinde Türk İmgesi. *MECMUA- Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* ISSN: 2587-1811 Yıl: 6, Sayı: 11, Sayfa: 78-93.

Byron, G. Lord. (1813). *The Giaour. A Fragmen of Turkish Tale*. London: John Murray.

Çoruhlu, Yaşar. (2013). *Erken Devir Türk Sanatı*, İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Krasniqi, Seniha. (2017) Gâvur, Bir Türk Hikâyesinden Bir Kısım Eserinde Kadın/Erkek Karakterlerinin Tanımlanması. *Türük Uluslararası Dil, Edebiyat ve Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, Yıl:5, Sayı:10, s. 185-195.

Kareem, S. A. A., Al-Azzawi, B. H. (2016). Representations of the Oriental Woman in Lord Byron's "Turkish Tales", *Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences, JALHSS*, ISSN: 2414 – 3383, 2016/4, s. 197-207, <https://olddrji.lbp.world/Default.aspx>, Erişim tarihi: 11.10.2023.

Okumuş, S., Krasniqi, S. (2016). Lord Byron'un "Gâvur"daki Gizemli Dünyası: Balkanlar, *Balkan Araştırma Enstitüsü Dergisi*, Cilt/Volume 5, Sayı/Number 2, Aralık/December, s. 133-144.

Lemaire, Gerard-Georges. (2008). *The Orient in Western Art*, h. f. ulmann is an imprit of Tandem Verlag GmbH.

Seber, H. (2015). Lord Byron'ın The Giaour (Gâvur) Adlı Hikâyesinde Türk Kültüründen İzler, *Bilig*, Yaz 2015, Sayı/74, s. 199-218.

Turani, A. (1994). *Dünya Sanat Tarihi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

<https://www.artsy.net/artwork/theodore-gericault-the-giaour>, Erişim tarihi: 17.09.2023.

<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/358046>, Erişim tarihi: 17.09.2023.

<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/336577>, Erişim tarihi: 05.10.2023.

https://arthive.com/eugenedelacroix/works/462002~Gyaur_over_the_dead_body_of_Pasha, Erişim tarihi: 05.10.2023.

<https://www.wikiart.org/en/eugene-delacroix/combat-between-the-giaour-and-the-pasha-1826>, Erişim tarihi: 05.10.2023

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Delacroix_, Erişim tarihi: 08.10.2023.

<https://www.biography.com/artists/eugene-delacroix>, Erişim tarihi: 21.10.2023.

<https://www.biyografi.net.tr/lord-byron-kimdir/>, Erişim tarihi: 02.11.2023.

<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/702160>, Erişim tarihi: 04.11.2023.

<https://www.ngv.vic.gov.au/explore/collection/work/3907/>, Erişim tarihi: 06.11.2023.

- https://en.wikipedia.org/wiki/Alexandre-Marie_Colin, Erişim Tarihi: 08.11.2023.
- <https://artvee.com/dl/the-giaour-5/>, Erişim tarihi: 10.11.2023.
- <https://smb.museum-digital.de/people/57523>, Erişim tarihi: 10.11.2023.
- <https://www.biyografi.info/kisi/lord-byron>, Erişim tarihi: 11.11.2023.
- https://en.wikipedia.org/wiki/Nicaise_de_Keyser, Erişim Tarihi: 20.11.2023.
- <https://www.meisterdrucke.ie/fine-art-prints/Alexandre-Marie-Colin/821534/The-Giaour%C3-1826.html>, Erişim tarihi: 25.11.2023.
- <https://www.christies.com/en/lot/lot-1478256>, Erişim tarihi: 25.11.2023.

DUYGUSAL ZEKÂNIN ÇALIŞANLARIN MOTİVASYONUNA ETKİSİ¹

Öznur YÜCE²

Ali Talip AKPINAR³

ÖZ

İşletmeler için çalışanların duygusal zekâ ve motivasyon düzeyleri önemlidir. Duygusal zekâ, duyguları doğru şekilde anlamayı ve yönlendirebilmeyi ifade eden bir yetkinliktir. Günümüz iş dünyası da çalışanlardan sadece bilişsel zekâlarının sağladığı bir yetkinliğe sahip olmalarını değil aynı zamanda duygusal zekâyı da içinde barındıran yeni bir bakış açısı kazanmalarını istemektedir.

Motivasyon ise bireyin hedefi doğrultusunda kendiliğinden harekete geçmesini ifade eder. Duygusal zekâsı yüksek çalışanların etkin performans sergilemeleri motivasyonlarının artmasına bağlıdır.

Araştırmanın amacı, duygusal zekânın çalışanların motivasyonuna etkisini belirlemektir. Farklı sektörlerde çalışan 215 katılımcıdan anket yöntemiyle elde edilen verilerin analizleri SPSS programında yapılmıştır. Araştırmada duygusal zekânın çalışanların motivasyonları üzerinde pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna göre çalışanların duygusal zekâsı motivasyonundaki değişimin %3,4'nü açıklamaktadır. İşletmelerin çalışanlarının duygusal zekâ düzeylerinin artırılmasına destek vermeleri, çalışanların da işletmenin amacına yönelik kendiliğinden harekete geçmelerini kolaylaştırabilir. Ayrıca işletmelerin işe alım süreçlerinde duygusal zekâ düzeylerini dikkate alarak seçim yapmaları; işe alınan çalışanların motivasyon düzeylerinin yüksek olmasını sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Motivasyon, İşletme

Jel Kodları: M, M00

¹Bu makale, 10th International EMI Entrepreneurship & Social Sciences Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

² Kocaeli Üniversitesi, yuceoznuryuce@gmail.com, ORCID: 0009-0000-0251-7925

³ Prof. Dr. Kocaeli Üniversitesi, alitalip@yahoo.com, ORCID: 0000-0002-6612-5338

THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON EMPLOYEES' MOTIVATION

ABSTRACT

The emotional intelligence and motivation levels of employees are important for businesses. Emotional intelligence is a competency that expresses the ability to understand and direct emotions correctly. Today's business world requires employees not only to have a competency provided by their cognitive intelligence but also to gain a new perspective that includes emotional intelligence. The human capital of organizations is undoubtedly their most important resource.

Motivation refers to the individual's spontaneous action in accordance with the goal. The effective performance of employees with high emotional intelligence depends on the increase in their motivation.

The main purpose of this study is to determine the effect of emotional intelligence factors on employees' motivation. 215 employees from various sectors participated in our study. Data collection was carried out by questionnaire method and the data was analyzed via SPSS program. The results indicated that, emotional intelligence has a positive and weak effect on the motivation of employees. Accordingly, employees' emotional intelligence explains 3.4% of the change in motivation. Supporting businesses to increase the emotional intelligence levels of their employees can make it easier for employees to take spontaneous action towards the purpose of the business. In addition, when businesses make their selection by taking emotional intelligence levels into account in their recruitment processes, this can ensure that the motivation levels of the employees hired are high.

Keywords: Emotional Intelligence, Motivation, Business

JEL Codes: M, M00

GİRİŞ

İşletmelerin başarısında çalışanların duygusal zekâ ve motivasyon düzeyleri önemlidir. Duygusal zekâ bireyin çevresiyle uyumlu olacak şekilde duygularını kontrol etmesini, yönlendirmesini sağlar. Motivasyon ise bireyin içinden gelen güdüler aracılığıyla onu hedefine yönlendirecek şekilde bilinçli eylemlerde bulunmasına sebep olan içsel bir güçtür (Murat, t.y: 273). Bireyin sahip olduğu duygular motivasyonunu harekete geçirdiği için duygusal zekâyla yakından ilişkilidir.

Günümüz dünyasında gerek duygular gerekse motivasyon çalışma hayatını yönlendiren önemli kavramlar olmuştur. İşletmelerin sürdürülebilir bir başarı sağlamasında çalışanlarının motivasyonlarını işletmenin ortak hedefleriyle uyumlaştırması; çalışanların ise duygusal zekâsını yerinde kullanarak fark yaratmaları beklenmektedir.

Çalışanların duygusal zekâ ve motivasyon düzeyleri arttıkça işletmelerin beşerî sermayeyi daha etkin kullanma güçleri de artacaktır. Dolayısıyla duygusal zekâ ve motivasyon çalışanların daha etkin ve verimli çalışmalarına sebep olduğu için işletmelerin de daha rekabetçi ve başarılı olmalarına katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda duygusal zekânın çalışanların motivasyonuna etkisini belirlemek amacıyla

gerçekleştirdiğimiz araştırmamızın temel sorusu “Duygusal zekânın çalışanların motivasyonuna etkisi ne düzeydedir?” şeklindedir. Araştırmanın yapıldığı dönemde 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen ve birçok ilimizi kapsayan deprem felaketi ülkemizi her alanda olumsuz etkilemişti. Yaşanan deprem felaketinin etkisi devam ettiği için işletmelerden veri toplamada yaşanan zorluklar nedeniyle kolayda örneklem seçme yoluna gidilmesi araştırmamızın kısıtlarını oluşturmaktadır. Bununla birlikte kullanmak zorunda kaldığımız kolayda örneklem yöntemi ile çalışmamızın anlamlı düzeyde bulgular elde etmesini sağlayacak asgari düzeyde katılımcı sayısına ulaşılmıştır.

Bu araştırma farklı sektörlerdeki katılımcıların duygusal zekâ ve motivasyon düzeylerine yönelik bilgileri içermesi açısından önemlidir. Araştırma sonuçları; uygulamada çalışanlara, işletmelerdeki karar vericilere ve araştırmacılara yol gösterici olabilir. Ayrıca hem duygusal zekanın hem de motivasyonun çalışanlar açısından birlikte işlendiği az çalışmadan biri olması, bu kavramların çalışanlar açısından ne ifade ettiğini göstermesi ileriki çalışmalara ışık olabilmesi açısından önem arz etmektedir.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ; hem bireyler için hem de çalıştıkları işletmeler için önemlidir. Bu kavramı ilk tanımlayanlardan Peter Salovey ve John D. Mayer duygusal zekâyı, “*Kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma, bu bilgiyi kişinin düşünce ve eylemlerini yönlendirmek için kullanma yeteneğini içeren sosyal zekânın alt kümesi*” olarak tanımlamaktadır (Salovey ve Mayer, 1990: s.189). Bu sosyal alt küme, bireyin duygularını tanımasını, bunlarla ilgili akıl yürütmesini ve problem çözme becerisini ifade etmektedir (Mayer, Salovey ve Caruso, 1999: s.267). Bir başka deyişle duygusal zekâ, zekâyı tanımlamada “*insanların duygular hakkında akıl yürütebileceği ve akıl yürütmeye yardımcı olmak için duyguların kullanabileceği*” fikrini ortaya çıkarmıştır (Mayer, Roberts ve Barsade, 2008: s.508). Daniel Goleman ise duygusal zekâyı şöyle tanımlar: “*Duygusal zekâ, kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisidir*” (Goleman, 2005: s. 393). Bu bağlamda duygusal zeka, bireyin duygular hakkında duygusal bilgiyi kullanması ve doğru muhakeme yapmasıdır (Mayer, Roberts ve Barsade, 2008: s.511). Goleman’a göre bu iyi yönetme yetisi öz bilinç, öz denetim, motivasyon, empati ve sosyal becerilerden oluşan beş sosyal ve duygusal bileşenin birlikteliğinden oluşur (Goleman, 2005: s. 394).

Psikolog Dr. Reuven Bar-On’un duygusal zekâ tanımı ise sosyal ve duygusal yeteneklerin bütününden oluşur. Bar-on’a göre duygusal-sosyal zekâ; bireyin kendisini ne düzeyde doğru algıladığını

ve ifade ettiğini, başkalarını nasıl algıladığını ve mevcut durumlarla nasıl başa çıktığını belirleyen birbiriyle ilgili duygusal ve sosyal yetkinlerin bir bütünüdür (Bar-on, 2006: s.14). Bar-on, sosyal ve duygusal yeteneklere yönelik yaklaşım geliştirirken bu iki yeteneğin bütünü olarak belirttiği duygusal zekâyı ifade etmede *Emotional Quotient/ Duygusal Katsayı* kavramını ilk kullanan kişi olmuştur (Sü Ersöz, 2013: s.216). Sosyal bir yapı ve ilişkiler bütünü olan işletmelerdeki çalışanların duygusal zekâ düzeyleri, belirlenen hedeflere etkili ve verimli olarak ulaşılmasına katkı sağlar.

1.2. Motivasyon

İşletmelerin başarılı olmasında, çalışanların motivasyon düzeyleri etkili faktörler arasındadır. Motivasyon kavramının kökeni Latince “*movere*” kelimesine dayanmaktadır. *Movere* kelimesi “*harekete geçmek*” anlamına gelir ve böylece motivasyon kavramı, bireyin bir güdüye ya da ihtiyaca yönelik harekete geçmesini ve buna yönelik davranışlar sergilemesini ifade eder. Bir şeyi başarmak isteyen kişi motivasyonu sayesinde hedefine yönelir ve harekete geçer (Luthans, 2010: s. 157).

Motivasyon temelde psikolojik bir süreçtir ve bireyin davranışlarını açıklamada önem arz eder (Luthans, 2010: s.156). Weisinger’e göre (1998) duygusal anlamda motivasyon, duyguları hedefe ulaşmada bir araç olarak kullanarak bir işi başlatmak ve bitirmektir (Titrek, 2007: s.101). Bir başka deyişle motivasyon, bizi başarıya yönlendirecek ve gelişmek için sürekli çaba sarf etmemizi sağlayacak güçlü tutkunun bir ifadesidir (Goleman, 2005: s.394).

Robbins ve Judge göre motivasyon, “*Bir hedefe ulaşma doğrultusunda gayrete ilişkin yoğunluk, istikamet ve kararlılıktır.*” Yoğunluk bireyin bir iş için ne düzeyde çabaladığını ifade ederken istikamet ise bireyin amaçları doğrultusunda bir hedefe yönelmesidir. Bireyin sahip olduğu gayreti ne kadar süre koruyabileceği ise kararlılığını ifade eder (Robbins & Judge, 2019: s. 204). Yani bireyin, belirli bir amaca yönelik istikrarlı bir şekilde sürekli bir çaba göstermesi onun motivasyonunu tanımlar. Bu nedenlerle çalışanlarının motivasyon düzeylerinin yüksekliği, işletmenin daha etkili ve verimli olma amaçlarını gerçekleştirmelerini sağlar. Motivasyonu daha iyi açıklamak için teorisyenler tarafından kapsam ve süreç teorileri oluşturulmuştur.

Çalışanları belirli bir davranışa iten faktörleri araştıran kapsam teorileri, bireyin motivasyonunun kendini gerçekleştirme ihtiyacı, saygı ve değer görme ihtiyacı, şefkat ve ait olma ihtiyacı, güvenlik ihtiyacı, fizyolojik ihtiyaçlardan meydana geldiğini savunan *Maslow’un İhtiyaçlar Teorisi*; yöneticilerin çalışanlara yönelik X ve Y Teorisi olarak olumlu ve olumsuz yönde eyleme geçen bireyler olduğunu savunan *Mcgregor’un X ve Y Teorisi*; bireylerin güdülenmesi için gerekli motive edici faktörleri ve motive edici faktörleri oluşturmak için gerekli hijyen faktörlerini içeren *Herzberg’in Çift Faktör Teorisi*; bireylerin başarma, güç kazanma ve ilişki kurma gereksinimlerini karşılamaları

sonucunda motive olacaklarını savunan *McClelland'ın Üç Güdü Teorisi*; var olma, ait olma ve gelişme gereksinimlerini içeren *Alderfer'in Erg Teorisi*'nden oluşur.

Bireyin motivasyonunu hangi dış faktörlerin etkilediğini sorgulayan süreç teorileri, ödüllendirilen her davranışın tekrarlanma eğilimi olduğunu savunan *Pavlov- Skinner'in Koşullandırma Teorisi*; çalışanın gayret sarf etmesinin valens, bekleyiş ve araçsallığa bağlı olduğunu savunan *Vroom'un Beklenti Teorisi*; çalışanların içsel ve dışsal araçlarla motive olduğunu savunan *Lawler-Porter'in Geliştirilmiş Bekleyiş Teorisi*; çalışanların karşılaştıkları eşitsizliklerin performansına etkisini araştıran *Adams'ın Eşitlik Teorisi*; çalışanların sahip olduğu amaçların onların örgüt içindeki motivasyon düzeylerini belirlediğini savunan *Locke'un Amaç Teorisi*'nden oluşur. (Korkmazıyürek, 2021: s.174-197)

1.3. Literatürdeki Duygusal Zekâ ve Motivasyon ile İlgili Araştırmalar

Literatürde gerek duygusal zekâ gerek motivasyon konularında farklı değişkenlerin aracı rollerinin konu edildiği çok farklı araştırmalar vardır. Bu araştırmalardan bazıları şöyledir:

Mayer ve Geher çalışmalarında duyguları düşünceler ile ilişkilendirmede bireysel farklılıkların neler olduğunu araştırmışlardır. Araştırmacılar, duygusal zekâ ile ilgili becerilerin bir kişinin duygularını ve düşüncelerini yorumlayarak ortaya çıkarılabileceğini savunmaktadır. Sonuç olarak bu çalışma spesifik olarak içsel düşünce-duygu bağlantısına odaklanmış ve hedef anlaşması ile fikir birliği ölçümlerinin, empati gibi duygusal zekâ bileşeni ölçümleriyle pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır (Mayer ve Geher, 1996: s. 107).

Ciarrochi, Chan ve Caputi tarafından Avustralyalı lisans öğrencilerine MEIS ölçeği uygulanarak duygusal zekâ yapısı (duyguları algılama, anlama ve yönetme yeteneği) yaşam memnuniyeti ve ilişki kalitesi gibi kişilik özellikleriyle birlikte değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere göre duygusal zekanın kişilerin ruh hallerini yönetmede ve ruh hallerinin sosyal yargılarını etkilemede önemli bir ölçüt olduğu ve duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin duyguları yönetme yeteneğinin daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ciarrochi, Chan ve Caputi, 2000: s.539).

Lam ve Kirby çalışmalarında duygusal zekâ, genel zekâ ve bireysel bilişsel temelli performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada bir bireyin duyguları algılama, anlama ve düzenleme becerisinin performansla nasıl ilişkili olduğunu araştırmak için duygusal zekâ ölçeği kullanılmıştır. Buna göre genel zekâ, bilişsel bir görevin bireysel performansının tahminine önemli ölçüde katkı yapmakla birlikte genel duygusal zekânın bileşenleri olan duyguları algılama ve duyguları düzenleme de bireysel bilişsel temelli performansa olumlu katkıda bulunmaktadır. (Lam ve Kirby, 2002: s.135-

139).

Warwick ve Nettelbeck duygusal zekânın altında yatan psikolojik değişkenleri belirlemeyi amaçlamış ve 84 lisans öğrencisinin duygusal zekâsını, kişiliğini, soyut akıl yürütme yeteneğini, duygusal bilgisini ve görev yönelimini ölçen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda duyguları düzenleme ile soyut akıl yürütme yeteneği arasında anlamlı ancak zayıf bir ilişki bulunmuştur (Warwick ve Nettelbeck, 2004: s. 1091-1095).

Clifford J. Mottaz içsel görev ödülleri, dışsal sosyal ödüller ve dışsal örgütsel ödüllerin iş tatmini ve motivasyon üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Profesyoneller, yöneticiler, büro personelleri, hizmet personelleri ve mavi yakalılar ile gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre; içsel ödüllerden sonra dışsal sosyal ödüllerin tüm meslek gruplarında yüksek bir memnuniyet oluşturduğu tespit edilmiştir. Bulgular, iş tatmininin mavi yakalı meslek gruplarından profesyonel meslek gruplarına doğru önemli ölçüde arttığını göstermektedir. Buna göre hem üst düzey hem de alt düzey mesleklerdeki çalışanların, sırasıyla içsel görev ödüllerine, dışsal sosyal ve örgütsel ödüllere daha fazla önem verdiği görülmektedir. Üst düzey meslek grubunda çalışanlar, alt düzey meslek grubunda çalışanlara göre içsel görev ödüllerine daha fazla önem verirken dışsal örgütsel ödüllere de dışsal sosyal ödüllerden daha fazla önem verme eğilimindedirler (Mottaz, 1985: s.368-373).

Wong, Vickie ve Tsang, Hong Kong'daki otel çalışanlarının demografik özellikleriyle motive edici faktörler arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda otel çalışanları tarafından belirlenen genel motivasyon kaynakları; ilerleme ve gelişim fırsatları, saygı, güven ve iyi ücretlerdir. Hong Konglu otel çalışanları için gelişim fırsatları ve işe duyulan güven iyi ücret elde etmekten daha önemlidir. Araştırmanın bir başka sonucu ise, kadın çalışanların erkek çalışanlara göre işverenlerden daha fazla özen ve tanınma talep etmeleridir. Bekâr çalışanların evli çalışanlara nazaran kariyerlerini geliştirmeye özen gösterdiği ve yönetimden daha iyi muamele görmeyi talep ettiği sonucuna varılmıştır. Yönetici pozisyonundaki çalışanlar için özellikle ilk sırada iş güvenliği ikinci sırada, işe dahil olma ve üçüncü olarak ilerleme ve gelişim fırsatlarının varlığı önemli bir motivasyon kaynağıdır. Genç çalışanların daha kariyer odaklı olduğu, yüksek eğitim seviyesine sahip çalışanların ise diğerlerine göre yönetime karşı talepkâr olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Bu çalışma neticesinde araştırmacılar, otel yönetimlerine, kaliteli eğitim ve gelişim programları sağlamaları, çalışan katılımlarını arttırmaları ve mevcut işleri yeniden dizayn etmeleri yönünde çeşitli önerilerde bulunmaktadır (Wong, Vickie ve Tsang, 1999: s.233-240).

Lord çalışmasında emeklilik yaşı gelen mühendisleri iş gücünde tutmak için etkili olan motivasyon faktörlerini araştırmıştır. Araştırmaya 55 yaş üstü 29 mühendis katılmıştır. Araştırma sonucunda 55 yaş üstü mühendislerin, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde üçüncü ve dördüncü

basamakta yer alan değer görme ihtiyacıyla kendini gerçekleştirme ihtiyacı tarafından motive edildiği görülmüştür. Çalışma sonucunda “*faktörlerin marjinal faydası*” kavramı ortaya atılmıştır. Buna göre tatmin edici olmayan bir iş deneyimi söz konusu olduğunda yaşlı mühendisler çok az çaba gösterme eğilimindedir. Buna nedenle iş tutumunda küçük bir değişiklik meydana getirmek için hijyen faktörlerinde önemli bir değişiklik yapılmalıdır. Herzberg’in teorisinde olduğu gibi, motive edicilerin iş tutumları üzerindeki etkilerinin hijyenden çok daha uzun süreli olduğu vurgulanmıştır. Bu nedenle motive edicilere yapılan yatırımların geri dönüş oranı çok yüksektir ve uygulamada bu faktörlerin artırılması gerektiği vurgulanmıştır (Lord, 2002: s.4-7).

Türkiye’de hem duygusal zekâ hem de motivasyonun çalışanlar açısından birlikte işlendiği az çalışma mevcuttur (Akbolat ve Işık, 2012; Uslu vd. 2018; Bayram, 2019; Koca Ballı & Üstün, 2019).

Yapılan araştırmalar bireyin davranışlarının duygularından bağımsız olmadığını duygusal zekâ ve motivasyon arasında bir ilişki olduğunu ve duygusal zekanın motivasyonu etkilediğini göstermektedir. Duygusal zekâ; bireyin harekete geçme eğilimiyle ilgili olan motivasyonunu etkileyen faktörler arasındadır. Bu nedenle duygusal zekanın çalışanların motivasyonunu etkilemesini içeren bu araştırmanın yapılması hedeflenmiştir.

2. METODOLOJİ

Araştırmanın amacı, duygusal zekânın çalışanların motivasyonuna etkisini belirlemektir. Araştırmanın türü uygulamalı; tasarımı nedensel olup araştırmada nicel araştırma yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Katılımcılara, Wong ve Law (2002) tarafından geliştirilen 16 ifade ve 4 alt boyuttan oluşan Duygusal Zekâ Ölçeği ile Çivilidağ ve Şekercioğlu (2017: s.156) tarafından Gagne vd.nin (2010) çalışmasından Türk kültürüne uyarlanan 18 ifade ve 6 boyuttan oluşan Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği uygulanmıştır. Duygusal zekâ ifadeleri, 5’li Likert, motivasyon ifadeleri ise 7’li Likert tutum ölçeğine göre değerlendirilmiştir.

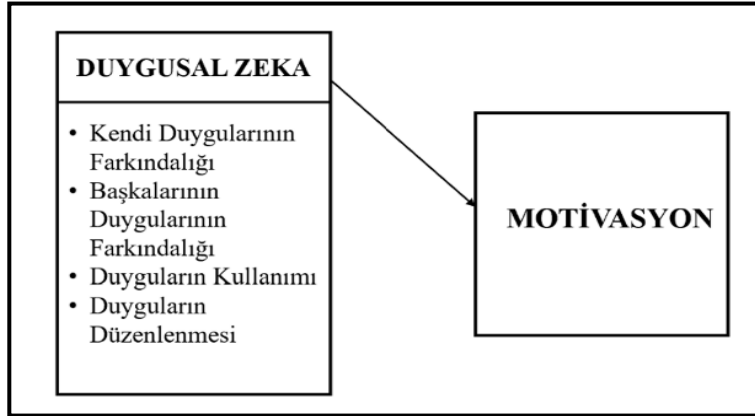
Araştırmanın evrenini Kocaeli, İstanbul ve Bolu illerindeki belediye, otomotiv, kimya, sağlık, bankacılık ve diğer sektör çalışanları oluşturmaktadır. Araştırmanın yapıldığı dönemde 6 Şubat 2023 tarihindeki deprem felaketinin etkisi devam ettiği için veri toplamada kolayda örneklem seçme yoluna gidilmek zorunda kalınmıştır. Çünkü depremin olumsuz etkileri, ülkemizin genelinde de kendini göstererek birçok kurum ve kuruluşu iş yapamaz hale getirirken birçok işletme de deprem felaketinin etkilerini yakından yaşayanlara yardım sağlamaya çalışmıştır. Araştırmamızın bu döneme denk gelmesi işletmelere ulaşamamanızı zorlaştırarak örneklemimizi genişletmemizi sınırlandırmıştır.

Farklı sektörlerde çalışan 215 katılımcıdan elde edilebilen verilerin analizleri SPSS programında yapılmıştır. Ankete katılan 215 katılımcının %9,3’ü lise, %9,8’i ön lisans, %66,5’i lisans ve %14,4’ü lisansüstü mezunudur. Ayrıca katılımcıların %69,7’si personel/çalışan, %13,5’i uzman,

%7,9'u şef, %8,4'ü müdürdür.

Araştırmanın modeli aşağıdaki Şekil 1'de gösterilmektedir:

Şekil 1. Araştırmanın Modeli



Araştırmanın modeline göre araştırmanın hipotezi aşağıdaki gibidir:

H₁: Duygusal zekânın çalışanların motivasyonuna pozitif etkisi vardır.

H₀: Duygusal zekânın çalışanların motivasyonuna etkisi yoktur.

3. BULGULAR

Ankete katılan 215 katılımcının elde edilen verilere SPSS programında yapılan faktör analizi, güvenilirlik analizi, korelasyon ve regresyon analizi ile bulgular aşağıda yer almaktadır.

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler, Faktör ve Güvenilirlik Analizi

Aşağıdaki Tablo 1'de motivasyon ile duygusal zekâ ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapmayı gösteren tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır:

Tablo 1. Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

	Ortalama	Standart Sapma
Motivasyon	3,9797	,69439
Duygusal Zekâ	3,8829	,47815
Duygularının Farkındalığı	4,1484	,64466

Duygularının Düzenlenmesi	3,4984	,72393
Başkalarının Duygularının Farkındalığı	4,0717	,61024
Duyguların Kullanımı	3,8101	,72740

Duygusal zekâ anketinin örneklem yeterliliği için hesaplanan Kaiser-Meyer-Olkin ölçütü 0,817 olarak tespit edilmiştir. Bu değerin 0,80 ile 0,89 arasında olması yeterliliğin çok iyi olduğunu göstermektedir. Evren korelasyon matrisinin birim matris olup olmadığını test etmek için hesaplanan Bartlett's Test of Sphericity'de Kikare değeri 1564,181 olup $p=0,000<0,05$ düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur.

Duygusal zekâ ölçeğinin faktör analizi sonuçları aşağıdaki Tablo 2’de verilmektedir:

Tablo 2. Duygusal Zekâ Ölçeğinin Faktör Analizi Sonuçları

Faktör 1: Kendi Duygularının Farkındalığı (Varyans Açıklama Yüzdesi: 18,496)		Madde Yüğü
Cronbach's Alpha Değeri: 0,792		
Genellikle duygularımın nedenini bilirim.		0,852
Duygularımı iyi anlarım.		0,823
Ne hissettiğimi gerçekten anlarım.		0,760
Mutlu olup olmadığımı her zaman bilirim.		0,726
Faktör 2: Başkalarının Duygularının Farkındalığı (Varyans Açıklama Yüzdesi: 16,360)		Madde Yüğü
Cronbach's Alpha Değeri: 0,861		
Arkadaşlarımın duygularını, onların davranışlarından anlarım.		0,802
Başkalarının duygularını iyi gözlemlerim.		0,840
Başkalarının duyguları ve hislerine karşı hassasım.		0,496
Çevremdeki insanların duygularını anlama konusunda iyiyim.		0,872
Faktör 3: Duyguların Kullanımı (Varyans Açıklama Yüzdesi: 16,210)		Madde Yüğü
Cronbach's Alpha Değeri: 0,787		
Her zaman kendime hedefler belirlerim ve bunlara ulaşmak için yapabileceğimin en iyisini yaparım.		0,688
Her zaman kendi kendime kabiliyetli birisi olduğumu söylerim.		0,726
Kendini motive edebilen biriyim.		0,765
Yapabileceğimin en iyisini yapmak için her zaman kendimi teşvik ederim.		0,778

Faktör 4: Duyguların Düzenlenmesi (Varyans Açıklama Yüzdesi: 15,267)		Madde Yüğü
Cronbach's Alpha Değeri: 0,781		
Öfkemi kontrol edebilirim ve zorluklarla akıllıca baş edebilirim.		0,763
Kendi hislerimi kontrol etmede çok yetenekliyim.		0,799
Çok kızdığımda her zaman çabucak sakinleşirim.		0,682
Kendi duygularımı kontrol etmede iyiyim.		0,833

Yukarıdaki Tablo 2’de faktör analizinden elde edilen bulgulara göre; değişkenler 4 faktör altında toplanmıştır ve açıklanan toplam varyans oranı %66,3’dür. Toplam varyans %50’den büyük olduğu için bu 4 faktörün ölçeği açıklama düzeyi yeterlidir (Saruhan & Özdemirci, 2020: s.229).

Tablo 3: Ölçeklerin Güvenilirlik Düzeyleri

	Cronbach's Alpha
Motivasyon	0,727
Duygusal Zekâ	0,854
Başkalarının Duygularının Farkındalığı	0,792
Duygularının Farkındalığı	0,861
Duygularının Düzenlenmesi	0,787
Duyguların Kullanımı	0,781

Yukarıdaki Tablo 3’te motivasyon ile duygusal zekâ ve alt boyutlarına ilişkin güvenilirliklerine ilişkin Cronbach’s Alpha değerleri verilmiştir. Tüm değerlerin 0,7’den büyük olması nedeniyle duygusal zekâ ve motivasyon ölçeklerinin güvenilirliği yüksektir.

3.2. Korelasyon Analizi

Çalışmamızda duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Duygusal Zekâ ile Motivasyon Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi

		Duygusal Zekâ	Duygularının Farkındalığı	Duygularının Düzenlenmesi	Başkalarının Duygularının Farkındalığı	Duyguların Kullanımı
Motivasyon	Pearson Korelasyon Sig. (2-kuyruklu)	,185(**)	0,54	,201**	,100	,152*
		007	,007	,003	,143	,026

**Korelasyon $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

*Korelasyon $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4'teki korelasyon analizine göre; duygusal zekâ ile motivasyon arasında zayıf düzeyde ($r = ,185$) pozitif bir ilişki vardır. Diğer bir deyişle duygusal zekâ arttıkça motivasyon artmaktadır. Ayrıca duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların düzenlenmesi ile motivasyon arasında zayıf düzeyde ($r = ,201$) bir ilişki vardır. Duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların kullanımı ile motivasyon arasında yine zayıf düzeyde ($r = ,152$) bir ilişki tespit edilmiştir.

Duygusal zekanın alt boyutlarından duygularının farkındalığı ve başkalarının duygularının farkındalığı ile motivasyon arasında ise ilişki bulunmamaktadır.

3.3. Regresyon Analizi

Regresyon analiziyle bağımsız değişkende meydana gelebilecek herhangi bir değişimin bağımlı değişkene nasıl etki edeceği gösterilir (Saruhan & Özdemirci, 2020: s.256). Araştırmamızda bağımsız değişken olan duygusal zekanın bağımlı değişken olan motivasyon üzerindeki etkisini ölçmek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi ile ilgili tablolar aşağıda yer almaktadır:

Tablo 5. Duygusal Zekânın Motivasyona Etkisini Gösteren Regresyon Analizi- Model Özeti

Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R Kare	Standart Tahmini Değer Hatası	Değişim İstatistikleri				
					R Kare Değişimi	F Değişimi	df1	df2	Sig. F Değişimi
1	0,185(a)	0,034	0,030	0,68403	,034	7,531	1	213	0,007

- Bağımsız Değişkenler (Sabit), Duygusal Zekâ
- Bağımlı Değişken: Motivasyon

Tablo 6. Duygusal Zekânın Motivasyona Etkisini Gösteren Regresyon Analizi- ANOVA^(b)

Model		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig.
1	Regresyon	3,524	1	3,524	7,531	0,007^(a)
	Kalan	99,662	213	,468		
	Total	103,185	214			

- Bağımsız Değişkenler (Sabit), Duygusal Zekâ
- Bağımlı Değişken: Motivasyon

Yukarıdaki Tablo 5'te gösterilen regresyon analizine göre; duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki regresyon katsayısı 0,185'tir ve çalışanların duygusal zekâsı motivasyon düzeylerindeki değişimin %3,4'nü açıklamaktadır ($R=0,185$, $R^2=0,034$).

Tablo 6'ya göre duygusal zekanın çalışanların motivasyonları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif etkisi olduğu için ($p=0,007<0,05$) H_1 hipotezi kabul edilmiş, H_0 hipotezi reddedilmiştir. Sonuç olarak duygusal zekâ düzeyleri, çalışanların motivasyon düzeylerinde etkili olan faktörler arasındadır.

SONUÇ

İşletmelerin başarılı olmasında çalışanların duygusal zekâsı ve motivasyonu etkili faktörler arasındadır. Duygular bireylerin hem kendilerinin hem de başkalarının davranışlarını anlamlandırmasında önemli bir unsurdur. Çalışanların motivasyonu da sahip olduğu duygulardan etkilenmektedir. Bu doğrultuda duygusal zekâ genel olarak insanları anlamayı ve duyguları yönetme yeteneğini ifade etmektedir. Özellikle iş hayatında bireyin kendi duygularının farkında olması, mevcut duygularını kontrol altına alarak dengeli bir şekilde davranması, özellikle kişiler arası ilişkilerde kendini başkalarının yerine koyabilmesi, sahip olduğu yetenekleri ve özellikleri doğru bir şekilde kullanması gibi birçok özelliği duygusal zekânın göstergesidir. Bu özellikler bireylerin gerek iş hayatında gerekse kişisel hayatlarında daha başarılı ilişkiler geliştirmesini sağlamaktadır.

Motivasyon ise bir performansı sonuca dönüştürme gayretini ve bu doğrultuda kişiyi harekete geçirmeyi ifade eder. Özellikle iş hayatında bireyin yüksek bir motivasyona sahip olması işteki verimliliği artırarak işletmenin örgüt ikliminin olumlu etkilenmesine ve örgütsel başarının artmasına sebep olmaktadır.

Bu çalışma, çalışanların duygusal zekânının motivasyonuna olan etki düzeyini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada duygusal zekâ ile motivasyon arasında zayıf düzeyde ($r=,185$) pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre duygusal zekânın çalışanların motivasyonu üzerinde pozitif etkisi olduğu ve bu etkinin çalışanların motivasyonundaki değişimin %3,4'nü açıkladığı tespit edilmiştir.

Araştırmamızın bulguları; Akbolat ve Işık'ın (2012) duygusal zekânın motivasyon üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu gösteren çalışmasının sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Topaçlı'nın (2022) duygusal zekânın görev motivasyonu üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu tespit eden çalışması ile araştırmamızın sonuçları uyumludur. Benzer bir şekilde araştırmamızın bulguları; Uslu vd.nin (2018) çağrı merkezi çalışanlarının duygusal zekâ, performans algısı ve motivasyonları arasındaki pozitif ilişkiyi tespit eden çalışması ve Bayram'ın (2019) duygusal zekâ ile motivasyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit eden çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

İşletmelerin, çalışanlarının duygusal zekâ düzeylerinin artırılmasına destek vermeleri çalışanların da işletmenin amacına yönelik kendiliğinden harekete geçmelerini kolaylaştırabilir. Bu nedenle işletmelerin çalışanların duygusal zekâ ve motivasyon düzeylerini arttırmayı hedefleyen insan kaynakları yönetimi politikaları oluşturmaları önerilmektedir. Oluşturulacak insan kaynakları politikaları içerisinde çalışanların duygusal zekasını ve motivasyonunu yükseltmeye yönelik örgüt içi eğitimler düzenlemek yer almalıdır. Benzer bir şekilde işe alım süreçlerinde adayların duygusal zekâ düzeylerinin tespit edilmesi; işin tanımına en uygun adayın seçilmesine dolayısıyla bireysel verimlilik düzeyinin artmasına katkı sağlayabilir.

İş hayatında bir ekip olarak çalışmak, başarı göstermek için oldukça önemlidir. Yöneticiler tarafından duygusal zekâsı yüksek çalışanların yer aldığı ekipler oluşturmak için düzenli toplantılar yapılarak çalışanların duygu ve düşünceleri dinlenebilir. Duyguları dikkate alınan çalışanların motivasyonları da artacaktır. Aynı şekilde bir konu ya da proje hakkında çalışanların yaratıcılıklarını sergileyebilecekleri şekilde fikirlerini açıkça ifade etmelerinin sağlanması çalışanların hem duygusal zekasını hem de motivasyonunu arttırabilir. Sonuç olarak araştırmamız da gösteriyor ki, günümüz iş dünyasında başarılı olmak için geleneksel çalışma yöntemlerinin terk edilmesi ve yeni çalışma yöntemlerinin uygulanması gerekmektedir. Bu sebeple çalışanların motivasyonunu etkileyen her unsur göz önünde bulundurulmalıdır. Duygusal zekâ da motivasyonu etkileyen önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Farklı sektörleri kapsayan sonraki araştırmaların daha büyük bir örneklem grubuyla yapılması önerilmektedir. Ayrıca belirli bir sektörde yapılacak araştırmanın daha fazla sayıda çalışanı kapsamı sonuçlarının genelleştirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Akbolat, M., Işık, O. (2012). Sağlık çalışanlarının duygusal zekâ düzeylerinin motivasyonlarına etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1). 109-124.
- Bar-On, R. (2006). The bar-on model of emotional social intelligence. (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25. <https://www.psicothema.com> 06.02.2021
- Bayram, G. (2019). Turist rehberlerinde duygusal zekâ, motivasyon, performans ilişkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(2), 43-59. <https://dergipark.org.tr/> 05.06.2023
- Ciarrochi, J. V, Chan A.Y.C, Caputi P. (2000) A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, Volume 29(5), 539-561 [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00119-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00119-1)
- Çivilidağ, A., Şekercioğlu, G. (2017). Çok boyutlu iş motivasyonu ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(1), 143-156. <https://doi.org/10.13114/mjh.2017.326> / 15.01.2022
- Goleman, D. (2005) *İşbaşında duygusal zekâ*. Handan Balkara (Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Koca Balı, A., Üstün, F. (2019). Çalışanların duygusal zekâları iş motivasyonlarını etkiler mi? sağlık çalışanları örneği. *International Balkan University, Turkish Studies Economics, Finance, Politics*. 14(2) s. 555-577 <http://acikerisim.nevsehir.edu.tr/> 02.06.2023
- Korkmazıyrek, Y. (2021). *Liderlik ve motivasyon teorileri* [Elektronik Sürüm]. İstanbul: Hiper yayın. <https://hiperkitap.com/liderlik-ve-motivasyon-teorileri/> 10.06.2022
- Lam, L. T. , Kirby, S. L. (2002). Is emotional intelligence an advantage? An exploration of the impact of emotional and general intelligence on individual performance. *The Journal of Social Psychology*, 142(1), 133-143. <https://doi.org/10.1080/00224540209603891> / 06.02.2021
- Lord, R. L. (2002). Traditional motivation theories and older engineers. *engineering. Management Journal*, 14(3), 3-7. <https://doi.org/10.1080/10429247.2002.11415167> / 13.02.2022
- Luthans, F. (2010). *Organizational behavior: An evidence-based approach* [Elektronik Sürüm]. New York: The McGraw-Hill. <https://bdpad.files.wordpress.com/> 25.06.2023
- Mayer, J. D. ve Geher G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22(2), 89-113. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(96\)90011-2](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(96)90011-2) / 06.02.2021
- Mayer, J.D. , Salovey P., Caruso D. R. (1999). “Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence.” *Intelligence*, 27(4), 267-298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1) / 06.02.2021

Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, volume 59, 507-536.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>

Murat, S. (t.y). *Örgütsel davranış*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Ortak Ders Notları <http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/kok/orgutseldavranisau223.pdf> , 15.07.2021

Mottaz, C. J. (1985). The relative importance of intrinsic and extrinsic rewards as determinants of work satisfaction. *The Sociological Quarterly*, 26(3), 365-385. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1985.tb00233.x> / 11.01.2022

Robbins, S. P. , Timothy A. J. (2019). *Örgütsel davranış*. Prof. Dr. İnci Erdem (Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.

Saruhan, Ş. C., Özdemirci A. (2020). *Bilim, felsefe ve metodoloji*. İstanbul: Beta Yayınları.

Salovey, P., Mayer J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg> / 06.02.2021

Sü Eröz, S. (2013). Örgütlerde duygusal zekâ. *Balikesir University The Journal of Social Sciences Institute*, 16(29). <https://dergipark.org.tr/en/pub/baunsobed/issue/50182/645972> / 13.11.2021

Uslu, E. Kartal, C., Durukan, T. (2018). Doğrudan pazarlamada duygusal zekâ, performans algısı, motivasyon ilişkisi. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi* 4(1) s.1-14. <https://dergipark.org.tr/> 05.06.2023

Titrek, O. (2010) *IQ'dan EQ'ya: Duyguları zekice yönetme*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Wong, C. S., Kenneth S. L. (2002). “The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude.” *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243-274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1) / 20.02.2021

Topaçlı, Hatice (2022). *Kamu personelinin duygusal zekâ seviyelerinin çalışan performansı ve görev motivasyonu düzeylerine etkisi: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nde bir araştırma* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Nevşehir.

Warwick, J., Nettelbeck T. (2004). “Emotional intelligence is... ?” *Personality and individual differences*, 37(5), 1091-1100. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.12.003> / 31.01.2021

Wong, S., Vickie S. , Tsang N. (1999). The impact of demographic factors on Hong Kong hotel employees' choice of job-related motivators. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 11(5), 230-242. <https://doi.org/10.1108/09596119910272766> / 19.03.2022

TÜRKİYE’DE HAVAYOLU ŞİRKETLERİNİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK STRATEJİLERİ: WEB SİTESİ İÇERİKLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ¹

Gülbeniz AKDUMAN²

Gülnaz KARAHAN³

ÖZ

Sürdürülebilirlik, havayolu şirketlerinin hem çevresel sorumluluk bilincini hem de rekabet gücünü artıran önemli bir stratejik faktördür. Türkiye’de faaliyet gösteren havayolu şirketleri kurum politikaları ve imkanları dahilinde sürdürülebilirlik stratejileri oluşturduğu için havayolu şirketlerinin sürdürülebilirlik bakış açıları farklılık gösterebilmektedir. Küresel çapta havayolu şirketlerinin sürdürülebilirlik uygulamaları üzerine yapılan araştırmalar olmasına rağmen, Türkiye’deki şirketlerin bu alandaki stratejilerini karşılaştırmalı olarak inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı Türkiye’de faaliyet gösteren havayolu şirketlerinin sürdürülebilirlik stratejilerini ve kamuoyuna nasıl sunduklarını web sitelerinde paylaştıkları bilgiler çerçevesinden inceleyerek karşılaştırmalı olarak analiz etmektir. Araştırma yöntemi olarak içerik analizi yöntemi kullanılarak, şirketlerin web sitelerinde yayımlanan sürdürülebilirlik raporları, çevresel politikalar, karbon emisyonu azaltma hedefleri, sosyal sorumluluk projeleri ve yönetim yapıları değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre şirketler arasında sürdürülebilirlik odaklarının farklılaştığı, bazılarının küresel standartlara daha uyumlu politikalar benimsediği, bazı havayolu şirketlerinin sürdürülebilirlik konusunda detaylı bilgiler sunarken, bazılarının bu alanda yetersiz kaldığı görülmüştür. Bu araştırma, Türkiye’deki havayolu şirketlerinin sürdürülebilirlik uygulamalarının mevcut durumunu ortaya koyarak, ilerleyen araştırmalar için temel oluşturması ve sektörde daha etkin politikaların geliştirilmesine yönelik öneriler sunacağı için önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Havacılık sektörü, sürdürülebilirlik, sürdürülebilirlik stratejisi

Jel Kodları: M10, M19.

¹ Makale 16-18 Nisan 2025 tarihinde gerçekleştirilen Safe And Green Tomorrow Congress 2025’te sunulan bildiri çalışmasının genişletilmiş halidir.

² Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, gulbeniz@akduman.com, ORCID 0000-0002-3256-982X

³ Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, gkarahan@fsm.edu.tr, ORCID 0000-0001-7175-1352

SUSTAINABILITY STRATEGIES OF AIRLINE COMPANIES IN TURKEY: COMPARATIVE ANALYSIS OF WEBSITE CONTENTS

ABSTRACT

Sustainability is an important strategic factor that increases airline companies' awareness of environmental responsibility and competitiveness. Since airline companies operating in Turkey create sustainability strategies within the scope of their corporate policies and possibilities, the sustainability perspectives of airline companies may differ. Although there are studies conducted on the sustainability practices of airline companies globally, no study has been found that comparatively examines the strategies of companies in Turkey in this area. In this context, the research aims to comparatively analyze the sustainability strategies of airline companies operating in Turkey and how they present them to the public within the framework of the information they share on their websites. The sustainability reports, environmental policies, carbon emission reduction targets, social responsibility projects, and governance structures published on the companies' websites were evaluated using the content analysis method as the research method. According to the findings, it was observed that the sustainability focuses differ among companies; some adopt policies that are more compatible with global standards, while some airline companies provide detailed information on sustainability, and others fall short in this area. This research is important because it will reveal the current status of sustainability practices of airline companies in Turkey, form the basis for further research, and offer suggestions for developing more effective policies in the sector.

Keywords: Aviation industry, sustainability, sustainability strategy.

JEL Codes: M10, M19.

GİRİŞ

Sürdürülebilirlik kavramını literatüre kazandıran Brundtland Raporu (1987) sürdürülebilirliği ekonomik, çevresel ve sosyal olmak üzere üç temel boyut altında tanımlamıştır. Havayolu şirketleri de bu doğrultuda sürdürülebilirlik stratejilerini aşağıda sıralanan bu üç temel alanda geliştirmektedir (Agarwal, 2009):

- Çevresel sürdürülebilirlik: Karbon emisyonları kullanımın azaltılması amacıyla biyoyakıt kullanımı ve filoların gençleştirilmesi, atık yönetimi için geri dönüşüm projeleri uygulanması ve su tasarrufu gibi aksiyonları içermektedir.
- Ekonomik sürdürülebilirlik: Şirketlerin sürdürülebilir ve karlı bir şekilde faaliyetlerine devam edebilmesi amacıyla uzun vadeli finansal istikrar ekonomik sürdürülebilirlik kapsamında değerlendirilmektedir.
- Sosyal sürdürülebilirlik: Sürdürülebildiğin insanı temel alan boyutu olup çalışan ve müşteriler bazında çalışan hakları, toplumsal cinsiyet eşitliği, yerel topluluklara katkı gibi alt alanlara sahiptir.

Devlet Hava Meydanları İşletmesi (DHMİ) “Türkiye havayolu istatistikleri 2024” raporunda Türk havacılık sektörünün hızla büyüüp geliştiği açıkça görülmektedir. Rapora göre 2024 yılında

Türkiye'deki havalimanlarını toplam 230,2 milyon yolcu kullanırken, 2023 yılına oranla iç hatlarda %3,7, dış hatlarda ise %7,3 uçak trafiğinde artış yaşanmıştır. Bu hızlı büyüme, Türk havacılık sektöründe sürdürülebilirlik stratejilerinin gerekliliği ve önemini artırmaktadır.

ICAO (2022) "Çevre raporu" verilerine göre havacılık sektörü, dünyada karbon emisyonlarının ortalama %2-3'ünden sorumlu sektördür ve karbon emisyon oranlarının artan bir ivmeyle 2050 yılına kadar %5 seviyelerine çıkması öngörülmektedir. Uluslararası Enerji Ajansı (IEA) "Dünya enerjisine bakış 2023" raporunda havacılık kaynaklı karbondioksit emisyonlarının 2019'da 1 milyar ton seviyesine ulaştığını belirtilerek havayolu işletmelerini sürdürülebilirlik politikaları geliştirerek çevresel etkilerini azaltmaya yönlendirmektedir.

Bu çalışma Türkiye'de faaliyet gösteren havayolu şirketlerinin sürdürülebilirlik stratejilerini web sitesi içerikleri üzerinden değerlendirmeyi amaçlamakta ve aşağıda sıralanan sorulara yanıt aramaktadır:

- Türk havayolu şirketleri sürdürülebilirlik stratejilerini web siteleri aracılığıyla kamuoyuna nasıl yansıtmaktadır?
- Türk hava yolu şirketlerinin web sitesi içeriklerinde öne çıkan sürdürülebilirlik temaları nelerdir?
- Türk hava yolu şirketlerinin sürdürülebilirlik stratejileri arasında ne tür farklılıklar vardır?

Bu araştırma, Türkiye'deki havayolu şirketlerinin sürdürülebilirlik uygulamalarının mevcut durumunu ortaya koyarak, ilerleyen araştırmalar için temel oluşturması ve sektörde daha etkin politikaların geliştirilmesine yönelik öneriler sunacağı için önemlidir.

1. TÜRKİYE'DE HAVAYOLU ŞİRKETLERİNİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK STRATEJİLERİNİN WEB SİTESİ İÇERİKLERİ ÜZERİNDEN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ

Şirketlerin sürdürülebilirlik stratejilerini ve aksiyonlarını tüm paydaşları ile paylaşmak için kullandıkları en etkili iletişim aracı kurumsal web siteleridir (Capriotti & Moreno, 2007). Kurumsal web siteleri aracılığıyla kamuoyuna sunulan bilgi ve verilerin doğru ve doğrulanabilir olması kuruma olan güveni arttırmaktadır. Şirket paydaşları web sitelerinde sunulan bilgi ve raporlar aracılığıyla ilgili şirketin sürdürülebilirlik konusuna verdiği önemi ve stratejilerini anlayarak değerlendirmekte ve şirketin sürdürülebilirlik yaklaşımı hakkında bir fikir sahibi olmaktadır (Dahlmann, Branicki ve Brammer, 2019).

Yeşil aklama (greenwashing), şirketlerin paydaşları nezdinde olumlu bir kurumsal imaj yaratmak amacıyla olumsuz bilgilerin tamamını açıklanmadan sadece olumlu bilgileri seçici olarak açıklaması olarak tanımlanmaktadır (Lyon ve Maxwell, 2011). Yeşil aklama riskine karşı, şirketlerin paydaşlarına doğru ve doğrulanabilir veriler sunması kritik öneme sahiptir (Bowen ve Aragon-Correa, 2023). Bowen

(2014) “After greenwashing” adı kitabında sembolik kurumsal çevreci görünen işletmelerin sunduğu bilgilerin eksik ya da manipüle edilmiş olduğunu günümüzün veri izleme teknolojileri sayesinde kolaylıkla bulabileceğimizi belirterek işletmeleri sembolik sürdürülebilirlik göstergeleri yerine doğru ve doğrulanabilir bilgileri sunmaya yönlendirmektedir. Yeşil aklamaların ifşa edilmesi ve derecelendirilmesi amacıyla dünya çapında herkesin bir tıklama ile ulaşabileceği <https://www.greenwashingindex.com/> sitesinde şirketlerin verdiği bilgiler yanlış ya da eksik olarak değerlendirildiğinde bu şirket için bir kurumsal günah olarak değerlendirilerek yayınlanmaktadır. Sürdürülebilirlik konusunda doğru ve doğrulanabilir veriler sunan şirketler de olumlu değerlendirilerek kamuoyuna önerilmektedir, bu sayede şirketin kurumsal imajı da olumlu desteklenmektedir.

2. YÖNTEM

Türkiye’de faaliyet gösteren havayolu şirketlerinin sürdürülebilirlik stratejilerini ve sürdürülebilirlik konusundaki faaliyetlerini kamuoyuna nasıl sunduklarını web sitelerinde paylaştıkları bilgiler çerçevesinden inceleyerek karşılaştırmalı olarak analiz etmek amacıyla yapılan araştırmada çalışmada içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında Türkiye’nin dört büyük havayolu şirketi olan THY, Pegasus, SunExpress ve AJet kurumsal web sitelerinde 2023-2024 döneminde sunulan sürdürülebilirlik ile ilgili bilgiler ve raporlar çevresel, ekonomik ve sosyal sürdürülebilirlik bazında incelenmiştir.

Havayolları ile ilgili veriler ilgili şirketlerin web sitelerinde yer alan sürdürülebilirlik ile ilgili bilgiler, sürdürülebilirlik raporları ve paylaştıkları basın bültenlerinden elde edilmiştir. Havayolu şirketleri web sitesinde sunulan sürdürülebilirlikle ilgili bilgi ve raporlar aşağıda sunulan analiz kategorilerine göre değerlendirilmiştir:

- *Çevresel Sürdürülebilirlik:* Karbon ayak izini azaltma, yakıt verimliliği sağlama ve alternatif yakıt kullanımı ile çevreye verilen zararı minimize etme, atık yönetimi ve geri dönüşüm uygulamaları.
- *Ekonomik Sürdürülebilirlik:* Uzun vadeli plan ve programlar ve yeşil finansman.
- *Sosyal Sürdürülebilirlik:* Çalışan hakları, çeşitlilik politikaları, toplumsal projeler ve sosyal sorumluluk faaliyetleri.

3. BULGULAR

THY ve Pegasus havayolları sürdürülebilirlik stratejisini bütüncül bir yaklaşımla ele almak amacıyla özel bir sürdürülebilirlik ofisi kurarak sosyal, ekonomik ve çevresel olarak sürdürülebilirlik faaliyetlerini tüm boyutlarıyla gerçekleştirmekte ve faaliyetlerinin etkilerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmektedir.

SunExpress, havayolunda Alman ve Türk değerleri birleştirilerek yolcuların tatil için tercih ettiği Avrupa'nın en yenilikçi ve önde gelen hava yolu olma hedefi web sitesinde ön plana çıkarken sürdürülebilirlikle ilgili temel ve sınırlı bilgiler sunulmaktadır.

AJet, düşük maliyetli operasyon yönetimini sağlamak için kaynakların etkin ve verimli kullanımına odaklanarak hizmetin sürdürülebilirliğini sağlamaya çalışmaktadır. Şirket, operasyonlarını uygun politikalarla destekleyerek, sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmayı amaçlamaktadır.

Araştırma kapsamındaki THY ve Pegasus havayolları sürdürülebilirlik stratejilerini ve hedeflerini Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA) ile ilişkilendirmiştir. THY, Pegasus, SunExpress ve AJet havayollarının genel sürdürülebilirlik stratejileri ve yaklaşımı, uygulamaları, hedefler ve genel olarak öne çıkan başlıklar Tablo 1'de değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Havayollarının Sürdürülebilirlik Yaklaşımı Açısından Karşılaştırılması

Havayolu	Sürdürülebilirlik Stratejisi	Uygulamalar	Hedefler	Öne Çıkan Başlıklar
THY	Sürdürülebilirliği üç temel boyutuyla ele alma, kurumsal yönetim, iklim değişikliğiyle mücadele	Tüm paydaşlara değer katma, toplumsal katkı sağlama, inovasyon, kurumsal sosyal sorumluluk	Çevre dostu büyüme, insan ve çevreye duyarlı operasyon yönetimi	Geniş kapsamlı kurumsal sürdürülebilirlik stratejisi
SunExpress	Tercih edilen uluslararası tatil havayolu olma hedefiyle kalite ve çevre yönetim sistemlerine odaklılık	Çevre, sağlık, güvenlik ve refah politikası, bilgi güvenliği politikası.	Konforlu, güvenli ve çevreye duyarlı seyahat deneyimi sunma	Alman-Türk ortaklığı ile uluslararası standartlarda sürdürülebilir olma
AJet	Operasyonel süreçlerde verimlilik ve sürdürülebilirlik sağlama	Sürdürülebilirlik odaklı şirket politikaları ve süreçler	Kaynakların etkili ve verimli kullanımı	Yeni kurulan bir şirket olarak temel sürdürülebilirlik ilkelerine odaklılık

Pegasus	Sürdürülebilirliği üç temel boyutuyla ele alma, kurumsal yönetim, karbon emisyonlarını azaltma	Yeni nesil uçak yatırımları, kurumsal sosyal sorumluluk	Çevre dostu büyüme, insan ve çevreye duyarlı operasyon yönetimi	Geniş kapsamlı kurumsal sürdürülebilirlik stratejisi
----------------	--	---	---	--

Kaynak: Tablo yazarlar tarafından ilgili kurumların web sitelerinde yer alan bilgilerden yararlanılarak oluşturulmuştur.

Çevresel Sürdürülebilirlik Stratejilerinin Karşılaştırılması

Hava yolu şirketlerinin hem en büyük hem de çevreye en çok zarar veren maliyet kalemi uçaklarda kullanılan jet yakıtıdır. Yakıt tüketiminin azaltılması, düşük maliyetli havayolları başta olmak üzere her havayolu şirketi için iş modelinin temel bir bileşeni konumundadır. Uçaklarda birim yakıt tüketimi azalırsa birim emisyon da azalacak, bu sayede daha verimli bir operasyon yürüten havayolu işletmesi, birim faaliyetinden kaynaklanan karbon emisyonunu azaltarak geleceğe yönelik büyüme ihtiyacını ve faaliyet sürekliliğini yönetebilecektir.

THY (2023) sürdürülebilir havacılık yakıtlarının (SAF) kullanımına yönelik çalışmalarının sınırlarını genişleterek Global SAF Deklarasyonu katılımcılarından biri olmuştur. 2023 yılı yakıt tasarrufu uygulamaları ile önlenen CO₂ emisyonu 226.265 tondur. THY 2050 yılına kadar “Karbon nötr havayolu” olma hedefini ilan edip, sürdürülebilirlik eksenli çalışmaları ve mesajları paydaşlarına ulaştırabilmek amacıyla “Tomorrow on-board” mottosu altında etkin bir iletişim köprüsü oluşturmuştur.

Günümüzde emisyon azaltımını sağlayan en önemli etken filo modernizasyonudur. Pegasus filo modernizasyonu konusunda ilk sırada olup, 2023 yılında sektörde en düşük emisyon yoğunluğu performanslarından birini elde etmiştir. Pegasus (61,3 CO₂/RPK) emisyon performansı ile de sektörde öncüdür. Bu başarılarıyla “CAPA Envest 2023 küresel sürdürülebilirlik araştırması” sonucunda 2023 yılı EMEA bölgesi çevresel sürdürülebilir havayolu ödülüne layık görülmüştür. Pegasus havayolları Genel merkezimiz ve ana faaliyet üssü olan İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı’nda yenilenebilir enerji kaynaklarından üretilmiş elektrik enerjisi ile enerji ihtiyacını karşılamaktadır.

SunExpress tüm uluslararası uçuşlarında plastik pipet ve yemek takımı yerine ahşap veya kağıt gibi sürdürülebilir alternatif ürünler kullanımına başlayarak ortalama 70.000 tek kullanımlık ürünü kapsayan bir tasarruf sağlamıştır. Yolcuları da çöp ayrıştırma ve mikroplastikler hakkında bilinçlendirmek amacıyla kağıt bulmacalar hazırlanarak uçaklarda yolculara sunulmuştur. Karbon salınımını azaltmak amacıyla uygulanan 2019 yılında uygulanmaya başlayan “Yeşil Kabin” projesiyle kabinde kullanılan

servis arabalarının ağırlığı düşürülerek CO2 tasarrufu sağlanmaktadır. Yolcular satın aldığı anda ücretsiz yarım litre su ikram edilen silikon su şişesi “Bubi” de atık azaltma projelerinde yer almaktadır.

THY, Pegasus, SunExpress ve AJet havayollarının çevresel sürdürülebilirlik stratejileri Tablo 2’de karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Çevresel Sürdürülebilirlik Stratejilerinin Karşılaştırılması

Kriterler	THY	Pegasus	SunExpress	AJet
Karbon Azaltım Stratejisi	Karbon offset (Karbon ayak izini azaltma) programı	Yakıt verimliliği	Yeşil Kabin uygulaması (Kabin içinde ultra hafif ekipman kullanma)	Belirtilmemiş
Biyoyakıt Kullanımı	Test aşamasında	Belirtilmemiş	Belirtilmemiş	Belirtilmemiş
Atık Yönetimi	Sıfır Atık projesi	Plastik azaltımı	Plastik azaltımı ve Bubi (silikon su şişesi) projesi	Belirtilmemiş
Filo Modernizasyonu	Ortalama 8,5 yaş	Ortalama 4,6 yaş	Ortalama 7.1 yaş	Belirtilmemiş
Su Tasarrufu Programı	Var	Yok	Yok	Yok

Kaynak: Tablo yazarlar tarafından ilgili kurumların web sitelerinde yer alan bilgilerden yararlanılarak oluşturulmuştur.

Ekonomik Sürdürülebilirlik Stratejilerinin Karşılaştırılması

THY, Pegasus, SunExpress ve Ajet havayollarının ekonomik sürdürülebilirlik politikaları web sitelerinde yer alan bilgiler temel alınarak karşılaştırıldığında THY ve Pegasus’un web sitelerinde ayrıntılı bölüm ve bilgilerin yer aldığı, SunExpress havayolunda sınırlı bilgi ve Ajet havayolunda ise çok sınırlı bilginin yer aldığı görülmektedir. THY ve Pegasus havayolları yıllık olarak hazırlanan sürdürülebilirlik raporlarını web sitesinde paylaşmakta, SunExpress ve Ajet havayollarının ise paylaştıkları bir rapor bulunmamaktadır.

THY ekonomik sürdürülebilirlik boyutunda kurum karlılığının yanı sıra sürekli iyileştirme ile çevresel, ekonomik ve sosyal sürdürülebilirlik açısından da gelişmeyi vurgulamaktadır.

SunExpress karlılığını arttırmanın yanı sıra sahip olduğu filoyu genişletip çeşitlendirerek 2025 yılında 85 uçağa, 2035'te ise 166 uçağa ulaşmayı hedeflemektedir. Uçuş yoğunluğunun az olduğu kış sezonunda uçaklarını diğer hava yolu şirketlerine kiralarak gelir sürekliliği ve çeşitliliği sağlanmaktadır (Ros, 2025).

Ajet 2024 yılında uçuş operasyonuna 86 uçakla başlamış ve önümüzdeki 10 yıl içinde filo büyüklüğünü 200 uçağa çıkarmayı hedeflemektedir. Boeing uçakların teslimatlarındaki gecikmeler nedeniyle 36 uçak için leasing görüşmeleri devam etmektedir. Uluslararası uçuşların payını %30'dan %50'nin üzerine çıkarmayı hedeflemektedir (Çağlayan, 2024).

Pegasus havayolları maliyet yönetimi performansı açısından başarılı olup sektörde öncü birim maliyete sahiptir (Yakıt hariç CASK 2,26 €c). Düşük maliyetli havayolu iş modelinde yakıt hariç birim maliyet (CASK), şirketin maliyet disiplini yansıttığı için son derece önemli bir operasyonel ve finansal ölçüttür. Pegasus havayolları kapasitenin etkin kullanımı, operasyonel verimlilik ve etkin maliyet yönetimiyle havacılık sektöründe birim maliyet konusunda öncü hava yolu işletmeleri arasında yer almaktadır.

THY, Pegasus, SunExpress ve Ajet havayollarının ekonomik sürdürülebilirlik stratejilerinin karşılaştırılması Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Ekonomik Sürdürülebilirlik Stratejilerinin Karşılaştırılması

Kriterler	THY	Pegasus	SunExpress	AJet
Sürdürülebilirlik Raporu	Yıllık	Yıllık	-	-
Yeşil Finansman	Yeşil tahvil	-	-	-
Web Sitesi Bilgi Erişilebilirliği	Ayrıntılı bölüm ve bilgi	Ayrıntılı bölüm ve bilgi	Sınırlı bilgi	Çok sınırlı bilgi

Kaynak: Tablo yazarlar tarafından ilgili kurumların web sitelerinde yer alan bilgilerden yararlanılarak oluşturulmuştur.

Sosyal Sürdürülebilirlik Stratejilerinin Karşılaştırılması

Sosyal sürdürülebilirlik kapsamında önemli bir kriter olan kadın istihdamında en yüksek oranına sahip havayolu %34 oranıyla THY olup onu sırasıyla %31 ile SunExpress, %29 Ajet ve %28 ile Pegasus havayolları takip etmektedir. Kadın pilot oranında ise en yüksek oran %8,2 ile THY ve

sonrasında sırasıyla %6,5 oranıyla Pegasus, %5,1 oranıyla SunExpress ve %4,3 oranıyla Ajet gelmektedir. Özellikle kadın pilot çalışan sayılarının dört havayolunda da düşük olduğu görülmektedir.

Engelli erişilebilirlik konusunda en detaylı hizmet ve bilgi veren havayolu THY olup, Pegasus ve SunExpress havayolları web sitelerinde engelli erişilebilirlik konusunda temel bilgiler sunulmakta, Ajet havayolunda ise bu konuda bilgi bulunmamaktadır.

Pegasus havayolları toplumun tüm kesimlerine uygun koşullarda havayolu ulaşımını kullanabilmesi için imkan sağlayarak eşitsizliklerin azaltılmasına destek vermektedir. Ayrıca “Türkiye’nin dijital havayolu” mottosuyla yenilikçi yaklaşımlarla süreçlerini geliştirerek yolcular ve çalışanların hayatlarını ve işlerini kolaylaştırmak için teknolojik gelişmelerden yararlanılmaktadır. Gençlere yönelik burs ve staj programlarıyla cinsiyet ayrımı gözetmeksizin Eğitim desteği verilerek havacılık sektöründe insan kaynağının geliştirilmesine katkı sağlanmaktadır. Çeşitlilik, kapsayıcılık ve eşitlik programları “Pegasus harmoni” ile toplumsal cinsiyet dengesi, farklı ülke ve kültürlerden gelen çalışanların birbirini anlaması, jenerasyonlar arası uyum ve kadınların istihdamda eşit pay sahibi olmalarını desteklenmektedir. Kadın çalışan oranının düşük olduğu alanlarda istihdamı artırmak için yeni projeler üretilmektedir. Pegasus çalışanları için insana yakışır bir çalışma ortamı sunmayı hedeflerken, yenilikçiliği teşvik ediyor ve eşdeğer koşullardaki çalışanlar için eşit işe eşit ücret ödeyerek sürdürülebilirliğin sosyal boyutunu da desteklemektedir.

Pegasus 2022 yılında başlattıkları “FLYDEA” çalışan önerisi projesiyle şirket içinde inovasyonu teşvik etmektedir. FLYDEA öneri sistemiyle çalışanlar misafir deneyimi, yeni gelir yaratma, birim maliyet azaltımı ve tasarruf, sürdürülebilirlik, çevre ve iş sağlığı-güvenliği, emniyet kültürü, yalın iş süreçleri, inovatif hizmetler, yeni iş modelleri ve pazarlar, dijitalleşme başlıkları altında inovatif fikirler sunmaya teşvik edilmektedir. Çalışanların önerileri detaylı bir inceleme sürecinden geçtikten sonra diğer çalışanların oylarına sunulmakta ve kazanan fikirlerin uygulanabilirlikleri değerlendirildikten sonra planlamaya alırken, önerileri sunan çalışanlar da ödüllendirilmektedir.

Pegasus havayolları çalışanlarının insan kaynaklarından talep ettiği belgelerin, çıktı alınarak ıslak imzalanması ve devamında çalışanlara fiziksel olarak iletilmesi sürecini uçtan uca dijital ortama taşıdıkları “Airflow” uygulamaları sayesinde talep edilen belgeler Türkçe ve İngilizce olarak dijital olarak imzalanarak sistem tarafından e-posta ile ilgili kişiye gönderilmekte, belge QR kod okutularak veya süreç numarası/takip numarası bilgileriyle sistemleri üzerinden doğrulanabilmektedir. Bu teknolojik gelişme sayesinde süreçler dijitalleşme odağıyla geliştirirken, kullanılan kağıt miktarını da azaltarak sürdürülebilirlik hedefine de katkı sağlanmaktadır.

SunExpress havayolunda çeşitlilik ve kapsayıcılık konusunda farkındalığın artırılması amacıyla “IATA 25by2025” girişimini imzalanmış olsa da web sitelerinde bu konuda planlanan stratejiler ve gerçekleştirilen aksiyonlarla ilgili bilgi bulunmamaktadır.

Ajet havayollarında misyon ve vizyon ifadelerinde yer alan “Emniyetli uçuş, müşteri odaklılık, operasyonel mükemmeliyet ve sürdürülebilirlik değerlerimizin rehberliğinde en akıllı tercih olabilmeyi hedefliyor. İş birliği kültürüne odaklanarak, havayolumuzun büyümesini ve başarısını daha da yükseltmeye çalışacağız. Geleceğimiz için yeni nesil filo yatırımı, hayata geçireceğimiz yeşil uygulamalar ve çevresel sorumluluğu teşvik eden girişimleri destekleyerek karbon tüketimini en aza indirmeye kararlıyız” ifadesinde sürdürülebilirlikle ilgili içerik bulunmakla birlikte web sitesinde sürdürülebilirlik konusunda daha fazla bir bilgi bulunmamaktadır.

THY, Pegasus, SunExpress ve Ajet havayollarının sosyal sürdürülebilirlik stratejilerinin karşılaştırılması Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 4. Sosyal Sürdürülebilirlik Stratejilerinin Karşılaştırılması

Kriterler	THY	Pegasus	SunExpress	AJet
Kadın İstihdam Oranı	%34	%28	%31	%29
Kadın Pilot Oranı	%8,2	%6,5	%5,1	%4,3
Engelli Erişilebilirlik	Detaylı bilgi	Temel bilgi	Temel bilgi	Bilgi bulunmuyor
Çalışan Eğitimleri	Yıllık 50+ saat	Yıllık 30+ saat	Yıllık 20+ saat	Bilgi bulunmuyor

Kaynak: Tablo yazarlar tarafından ilgili kurumların web sitelerinde yer alan bilgilerden yararlanılarak oluşturulmuştur.

Toplumsal projeler ve sosyal sorumluluk açısından havayollarının karşılaştırmalı analizi Tablo 5’de yer almaktadır:

Tablo 5. Öne Çıkan Sosyal Sorumluluk Projelerinin Karşılaştırması

Havayolu	Sosyal Sorumluluk Projesi	Kapsam
THY	Kökten Hayata Projesi	Adalet Bakanlığı İşyurtları Kurumu iş birliğiyle Foça Açık Ceza İnfaz Kurumu arazisinde Mart 2025’te 12.000 zeytin fidanı dikimi gerçekleştirilmiştir ve elde edilecek gelir sosyal sorumluluk projelerinde kullanılacaktır.
THY	Taş Tepeler Projesi	Şirket, Taş Tepeler bölgesindeki kazı ve araştırma çalışmalarına ana sponsor olarak destek vermektedir.

THY	MissionRescue Projesi	Türk Hava Yolları Kargo (Turkish Cargo), nesli tükenmekte olan hayvanların taşınmasıyla doğal hayatın korunmasına katkıda bulunmaktadır.
THY	Geleceğe Dönüşüm	Mart 2023'ten beri kullanım ömrünü doldurmuş kabin ekibi çantaları dönüştürülerek çocuklar için ayakkabılar üretilmekte ve ülke genelinde dağıtılmaktadır.
THY	TOFD Plastik Kapak Kampanyası	Yerleşkelerde toplanan plastik kapaklar Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği'ne bağışlanarak medikal malzemeler temin edilmektedir.
SunExpress	Guardian Angels (Koruyucu Melekler)	219 yılında başlayan proje ile gönüllü çalışanlar tarafından oluşturulan bu ekip, ihtiyaç sahibi çocuklara mont ve bot yardımı gibi destekler sağlamakta, doğal afet bölgelerine destek vermektedir.
SunExpress	FunExpress Projesi	Uçuş yapılan şehirlerde çocuklara ve çalışanlarına eğitici ve eğlendirici deneyimler sunarak onların gelişimine katkı sağlanmaktadır.
SunExpress	Gökyüzü Kaşifleri	Toplum Gönülleri Vakfı iş birliğiyle 2024 yılında başlatılan projede depremden etkilenen çocuklara havacılık alanında interaktif deneyimler sunarak havacılığı tanımaları ve deneyimlemeleri sağlanmıştır.
Pegasus	Yarınlara Uçuyoruz Projesi	2018 yılında 18-29 yaş arası gençlerin toplumsal fayda ve dayanışma temelli projelerini “Çevreyi koruma, iklim değişikliğine karşı mücadele, gençlerin iyi olma hali, dijital okuryazarlık ve dijital güvenlik” kapsamında desteklemek amacıyla başlatılan proje 2023 yılında 3. Dönem başvurularını almış sonrasında yeni dönem başvurusu alınmamıştır.
Pegasus	Otizme Farkındalık Uçuşu	Otizm farkındalığını artırmak amacıyla özel uçuşlar düzenlenmektedir.
Pegasus	Her Adım Geleceğe Burs Fonu	2024 yılında Türk Eğitim Vakfı iş birliğiyle 1000 kız öğrenciye üniversite bursu sağlanmıştır.

Kaynak: Tablo yazarlar tarafından ilgili kurumların web sitelerinde yer alan bilgilerden yararlanılarak oluşturulmuştur.

SONUÇ

Yapılan karşılaştırmalı analiz sonuçlarına göre THY, Pegasus, Sun Express ve AJet havayollarının sürdürülebilirlik stratejilerinde önemli farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklı yaklaşımlar, her şirketin kendi kurumsal yapısı ve hedefleri doğrultusunda sürdürülebilirlik stratejilerini şekillendirdiğini göstermektedir. THY (2021) ve Pegasus (2022) yılında, sürdürülebilirlik politikası ve stratejik sürdürülebilirlik hedefleri uygulanmasından sorumlu ve şirket genelinde sürdürülebilirlik çalışmalarının koordinasyonunu ve raporlanmasını üstlenen “Sürdürülebilirlik ofisi” kurmuştur.

THY ve Pegasus havayolları çevresel, ekonomik ve sosyal sürdürülebilirlik boyutlarında en kapsamlı ve etkili sürdürülebilirlik politikalarına sahip olup, sürdürülebilirlik uygulamalarını kurumsal web sitesinde rapor ve haber olarak paylaşmaktadır. THY ve Pegasus havayolları sürdürülebilirlik raporlarında hedefledikleri ve gerçekleştirdikleri aksiyonları detaylı ve sayısal verilerle destekleyerek şeffaf bir şekilde aktararak yeşil aklama riskini de bertaraf etmektedirler. SunExpress ve AJet şirketleri sürdürülebilirliğin her üç boyutunda da temel seviyede uygulamalara sahiptir ya da sürdürülebilirlik konusunda web siteleri aracılığıyla bilgi paylaşmak amacıyla yeterli iletişim stratejisi geliştirememiştir.

THY sürdürülebilirlik konusunda aktif ve başarılı çalışmalar yürütmektedir. Bunun bir göstergesi THY APEX (Havayolları yolcu deneyimi derneği) tarafından verilen ve içinde sürdürülebilirlik değerlendirmelerin de yer aldığı ödülde üçüncü kez “World class” ödülünü, iklim değişikliği ve çevresel raporlamalar kapsamında altın standart olarak kabul edilen karbon Saydamlık Projesi (CDP) İklim Değişikliği Programı değerlendirmeleri sonucunda ise “A-” skorunu kazanmıştır. Finans dünyasının saygın yayın kuruluşlarından biri olan World Finance değerlendirmeleri sonucunda da “En sürdürülebilir bayrak taşıyıcı havayolu” ödülünü almıştır.

Çalışmanın yalnızca web sitesi içerikleriyle sınırlı kalması ve şirketlerin fiili uygulamalarını değerlendirmemesi araştırmanı sınırlılıkları olmakla birlikte bulgular genel olarak değerlendirildiğinde THY ve Pegasus dışındaki SunExpress ve AJet havayollarının sürdürülebilirlik stratejileri, politika ve uygulamalarını web siteleri aracılığıyla paydaşlara duyurma konusuna daha fazla önem vermeleri ve daha fazla doğrulanabilir somut veri paylaşımları gerektiğini ve bilgiye ulaşmayı kolaylaştırmaları gerektiğini göstermektedir. Havayolu şirketleri sürdürülebilirlik strateji, politika ve uygulamalarını daha şeffaf, somut ve doğrulanabilir verilerle web sitelerinde paylaşarak paydaşlarında güven yaratarak marka imajlarını da güçlendirebilir. Web sitelerinde bilgi paylaşımının yanı sıra interaktif iletişim araçları kullanılarak paydaş katılımı da artırılabilir. Türkiye ve farklı ülkelerdeki havayollarıyla karşılaştırmalı çalışmalar veya paydaş görüşlerini içeren nitel araştırmalar yapılarak daha geniş kapsamlı bulgulara ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

Agarwal, R. (2009). Sustainable (Green) Aviation: Challenges and Opportunities. *SAE International Journal of Aerospace*, 2(1), 1-20. 10.4271/2009-01-3085.

Ajet (2025). Politikalarımız. <https://ajet.com/tr/kurumsal/politikalarimiz> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

Bowen, F. (2014) *After Greenwashing: Symbolic Corporate Environmentalism and Society*. Cambridge University Press.

Bowen, F. ve Aragon-Correa, J. A. (2014). Greenwashing in corporate environmentalism research and practice: *The importance of what we say and do*. *Organization & Environment*, 27(2), 107-112. 10.1177/1086026614537078.

Brundtland Report (1987). Report of the World Commission on Environment and Development: Our common future. <https://www.are.admin.ch/are/en/home/media/publications/sustainabledevelopment/brundtland-report.html> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

Capriotti, P. ve Moreno, A. (2007). Corporate citizenship and public relations: The importance and interactivity of social responsibility issues on corporate websites. *Public Relations Review*, 33(1), 84-91.

Çağlayan, C. (2024). Turkey's low-cost carrier AJet in talks with lessors for 36 jets, following Boeing delays-CEO. <https://www.reuters.com/business/aerospace-defense/turkeys-low-cost-carrier-ajet-talks-with-lessors-36-jets-following-boeing-delays-2024-12-20/> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

Dahlmann, F., Branicki, L. ve Brammer, S. (2019). Managing carbon aspirations: The influence of corporate climate change targets on environmental performance. *Journal of Business Ethics* 158, 1–24 (2019). <https://doi.org/10.1007/s10551-017-3731-z>

DHMI. (2024). Türkiye havayolu istatistikleri raporu. <https://www.dhmi.gov.tr/Sayfalar/Haber/-istanbul-havalimani-3-yildir-avrupanin-zirvesinde.aspx> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

Greenwashing Index (2025). <https://www.greenwashingindex.com/> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

Lyon, T. P. ve Maxwell, J. W. (2011). Greenwash: Corporate environmental disclosure under threat of audit. *Journal of Economics & Management Strategy*, 20, 3-41

IATA. (2021). Net Zero Carbon Emissions by 2050 Resolution. <https://www.iata.org/en/iata-repository/pressroom/fact-sheets/fact-sheet-iata-net-zero-resolution> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

ICAO. (2022). Environmental report: Aviation and climate change. <https://www.icao.int/environmental-protection/Pages/envrep2022.aspx> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

IEA (2023). World Energy Outlook 2023. https://www.iea.org/reports/world-energy_outlook-2023 Erişim Tarihi: 21.03.2025.

Pegasus (2024). 2023 Sürdürülebilirlik raporu. <https://www.pegasusyatirimciiliskileri.com/tr/kurumsal-yonetim/surdurulebilirlik> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

Ros, M. (2025). SunExpress turns 35 amid drive for further growth and diversification. <https://www.aerotime.aero/articles/sunexpress-turns-35-amid-drive-for-further-growth-and-diversification> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

SunExpress (2025). Yenilik ve sürdürülebilirlik. <https://www.sunexpress.com/tr-tr/sirket/sunexpress-duenyasi/sirket-profil/yenilik-ve-surdurulebilirlik/> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

THY (2023). Türk Hava Yolları sürdürülebilirlik raporu. <https://investor.turkishairlines.com/tr/kurumsal-yonetim/surdurulebilirlik> Erişim Tarihi: 21.03.2025.

DSM-5'E GÖRE KAS DİSMORFİSİNİN OBSESİF-KOMPULSİF SPEKTRUM VE MADDE BAĞIMLILIĞI PERSPEKTİFİNDEN KAVRAMSALLAŞTIRILMASI

Dr. Metin ÇINAROĞLU¹

ÖZ

Kas dismorfisi, DSM-5'te beden dismorfik bozukluğun alt türü olarak tanımlanan, obsesif-kompulsif spektrumla ilişkili ve aynı zamanda bağımlılık davranışlarıyla kesişen kompleks bir psikiyatrik bozukluktur. Bu bozukluk, bireyin yeterince kaslı olmadığına dair takıntılı düşüncelerle zihinsel olarak yoğun biçimde meşgul olması ve buna bağlı olarak aşırı egzersiz, katı diyet ve anabolik steroid kullanımı gibi zorlantılı davranışlar geliştirmesiyle karakterizedir. Son 15 yılda yapılan araştırmalar, kas dismorfisinin erkekler arasında daha yaygın olmakla birlikte kadınlar ve LGBTQ+ bireylerde de özgül biçimlerde ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Bozukluk; majör depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve madde kullanımı gibi psikiyatrik komorbiditelerle birlikte seyreder. Özellikle anabolik-androjenik steroid kullanımına yatkınlık, bu bozukluğu sadece beden imajı problemi olmaktan çıkararak bağımlılık eksenine yerleştirir. Medya, sosyal medya, fitness kültürü ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi sosyokültürel faktörler kas dismorfisinin oluşumunda ve sürmesinde önemli rol oynamaktadır. Tedavide bilişsel davranışçı terapi ve SSRI temelli farmakoterapi etkinliğini kanıtlamış yöntemlerdir; ancak uzun vadeli başarı için multidisipliner ve bütüncül bir rehabilitasyon yaklaşımı şarttır. Bu derlemede, kas dismorfisinin tanı kriterleri, yaygınlık verileri, klinik özellikleri, eşlik eden riskler ve tedavi yaklaşımları güncel literatür ışığında kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kas dismorfisi, Beden dismorfik bozukluğu, Obsesif-kompulsif spektrum, Anabolik steroid, Madde bağımlılığı

Jel Kodları: I12,I31,J12

¹Dr. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, metincinaroglu@gmail.com, (ORCID: 0000-0001-6342-3949)

CONCEPTUALIZING MUSCLE DYSMORPHIA FROM THE PERSPECTIVE OF THE OBSESSIVE-COMPULSIVE SPECTRUM AND SUBSTANCE USE ACCORDING TO DSM-5

ABSTRACT

Muscle dysmorphia is a complex psychiatric disorder classified under body dysmorphic disorder (BDD) in the DSM-5 and conceptualized within the obsessive-compulsive spectrum while also overlapping with features of behavioral addiction. It is characterized by a persistent preoccupation with the belief of being insufficiently muscular, accompanied by compulsive behaviors such as excessive exercise, rigid dieting, and anabolic steroid use. Over the past 15 years, research has shown that while muscle dysmorphia is more prevalent among men, it can also manifest in women and LGBTQ+ individuals with specific patterns. The disorder frequently co-occurs with major depression, anxiety disorders, eating disorders, and substance use disorders. The tendency toward anabolic-androgenic steroid misuse positions muscle dysmorphia not merely as a body image concern but also as a form of substance-related pathology. Sociocultural factors—including media representations, social media influence, fitness culture, and gender role expectations—play a substantial role in its development and maintenance. Cognitive behavioral therapy and SSRI-based pharmacotherapy have demonstrated efficacy; however, sustainable treatment outcomes require a multidisciplinary and holistic rehabilitation approach. This review critically examines the diagnostic criteria, epidemiological trends, clinical features, associated risks, and current treatment strategies for muscle dysmorphia based on recent empirical literature.

Keywords: Muscle dysmorphia, Body dysmorphic disorder, Obsessive-compulsive spectrum, Anabolic steroids, Substance use

JEL Codes: I12,I31,J12

GİRİŞ

Kas dismorfisi, beden dismorfik bozukluğun (BDB) kas kütlesine odaklanan bir alt türüdür ve kişinin yeterince kaslı olmadığı düşüncesiyle takıntılı biçimde meşgul olmasıyla karakterizedir (Pope vd., 2005). DSM-5'te BDB, obsesif-kompulsif ve ilişkili bozukluklar sınıfında yer aldığı için, kas dismorfisi de obsesif-kompulsif spektrum içinde değerlendirilir. Kişi, gerçekte kaslı bir bedene sahip olsa bile kendini “çok küçük” veya “çelimsiz” olarak algılar; bu da aşırı egzersiz, katı diyet ve madde kullanımına dayalı kompulsif davranışlara yol açabilir (Rocha & Hauck Filho, 2025). Kas dismorfisi toplumda genel olarak nadir görülse de, özellikle vücut geliştirme sporcuları, spor salonu müdavimleri ve sosyal medyada bedenine odaklanan bireyler arasında daha yaygındır (Pérez-Buenfil vd., 2025). Bozukluk, sadece beden memnuniyetsizliğinden ibaret olmayıp; psikososyal işlev kaybı, psikopatolojik sorunlar, ani ölüm, geri dönülmez sağlık problemleri ve özellikle anabolik steroid ve performans artırıcı madde kullanımı ile olan ilişkisi nedeniyle ciddi bir klinik tablo oluşturur (Watters & Higgins, 2024). Bu yönüyle, kas dismorfisi sadece OKB benzeri bir bozukluk değil, aynı zamanda bağımlılık davranışlarıyla kesişen bir yapıya sahiptir. Bu incelemede, kas dismorfisinin DSM-5'e dayalı tanımı, kavramsal çerçevesi, klinik özellikleri, madde bağımlılığıyla ilişkisi, cinsiyet ve LGBTQ+ bağlamındaki görünümü, toplumsal-kültürel etkenler ve tedavi yaklaşımları çok yönlü biçimde incelenecektir. Amaç,

kas dismorfisini yalnızca psikiyatrik bir bozukluk olarak değil, aynı zamanda toplumsal ve halk sağlığı açısından da ele alarak kapsamlı bir değerlendirme sunmaktır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Tanım Ve Sınıflandırma

Kas dismorfisi, kişinin beden yapısının küçüklüğü ya da kas kütlesinin yetersiz olduğu inancıyla zihinsel olarak yoğun şekilde meşgul olması durumudur. Bu bireyler çoğunlukla normal ya da atletik bir bedene sahip olmalarına rağmen kendilerini zayıf veya cılız olarak algılar (Grunewald & Blashill, 2021). DSM-5 öncesinde bağımsız bir bozukluk olarak sınıflandırılmayan bu durum, DSM-5'te BDB kapsamında "kas dismorfisi belirtisi" olarak tanımlanmış ve obsesif-kompulsif ve ilişkili bozukluklar başlığı altına alınmıştır. Bu sınıflandırma, kas dismorfisinin hem takıntılı düşünceler hem de yineleyici davranış örüntüleriyle OKB spektrumuna benzer özellikler taşıdığını vurgulamaktadır (Cadman & Turner, 2025). Alanyazında kas dismorfisinin yeme bozukluklarıyla mı yoksa beden dismorfik bozuklukla mı daha yakından ilişkili olduğu uzun süre tartışılmış; DSM-5, bu durumun BDB çatısı altında değerlendirilmesinin klinik benzerlikler açısından daha uygun olduğunu kabul etmiştir. Bu yaklaşım, hem tanısal pratikte hem de kavramsal düzeyde önemli bir yönlendirme sağlamaktadır.

1.2. Obsesif-Kompulsif Spektrumla İlişkisi

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve ilişkili bozukluklar spektrumu, BDB, trikotillomani, cilt yolma ve hipokondriyazis gibi yineleyici davranışlarla seyreden bozuklukları kapsar. BDB'nin bu spektruma dahil edilmesinin temel nedeni, OKB'ye benzer şekilde takıntılı düşünceler (obsesyonlar) ve bunlara eşlik eden zorlantılı davranışlar (kompulsiyonlar) içermesidir (Stiede vd., 2025). Kas dismorfisi de bu bağlamda, kişinin vücudunun yeterince kaslı olmadığı düşüncesiyle zihinsel olarak meşgul olduğu ve bu düşünceye karşılık gelen tekrarlayıcı davranışlar (aşırı egzersiz, ayna kontrolü, katı diyet vb.) sergilediği bir alt örüntüyü temsil eder. Kas dismorfisi olan bireyler, bu davranışları üzerinde kontrol kaybı yaşadıklarını ve bu nedenle yaşam işlevselliklerinin azaldığını bildirmişlerdir (Phillips vd., 2023). Zamanla bu durum, sosyal geri çekilme, akademik ya da mesleki performansta düşüş ve genel yaşam kalitesinde bozulma ile sonuçlanabilir. OKB'de gözlenen kaçınma davranışlarına benzer şekilde, bu bireyler de bedenlerinin görülmesinden kaçınmak için toplumsal ortamlardan uzak durabilirler (Gawash vd., 2023). Bununla birlikte, kas dismorfisi sadece OKB bağlamında ele alınamayacak kadar çok katmanlıdır. Bozukluğun beden imajına odaklanması nedeniyle yeme bozukluklarıyla, kompulsif davranış örüntüleri ve kontrol kaybı nedeniyle ise bağımlılıklarla önemli kavramsal kesişimleri

bulunmaktadır (Martenstyn vd., 2022). Bu çok boyutlu yapı, kas dismorfisini hem obsesif-kompulsif hem de davranışsal bağımlılık perspektiflerinden incelemeyi gerektirir.

1.3. Yeme Bozukluğu ve Bağımlılık Bağlamında Kavramsallaştırma

Kas dismorfisinin doğasını tam olarak anlayabilmek için, bu bozukluğu yalnızca obsesif-kompulsif spektrum içinde değil, aynı zamanda yeme bozuklukları ve davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde de değerlendirmek gerekir. Kavram ilk ortaya atıldığında “ters anoreksiya” olarak adlandırılmış, anoreksiya nervozada görülen zayıflama takıntısının karşıtı olarak, burada kişinin halihazırda kaslı olmasına rağmen kendini “küçük” algılamasıyla tanımlanmıştır. Bu benzerlik, kas dismorfisinin beden algısı bozukluğu olarak yeme bozukluklarıyla yapısal benzerlikler taşıdığını göstermektedir. Katı diyet, yüksek protein alımı, yağ oranını düşürme gibi davranışlar, anoreksiya ve bulimiya nervozadaki kısıtlayıcı yeme örüntülerine benzerlik göstermektedir. Ancak burada hedeflenen beden imgesi zayıflıktan ziyade kaslılıktır. Öte yandan, kas dismorfisi bazı yönleriyle davranışsal bağımlılık modeline de uyar. Aşırı ve kontrolsüz egzersiz yapma, fiziksel görünüm uğruna yaşamın diğer alanlarını ihmal etme ve egzersizden yoksun kalındığında yaşanan huzursuzluk ve çöküntü hali, bağımlılık döngüsünü andırır. Ayrıca bu bireylerin anabolik steroid gibi performans artırıcı maddelere yönelmeleri, madde bağımlılığı riskini de beraberinde getirir (Ganson vd., 2025).

Dolayısıyla kas dismorfisi, yalnızca OKB ile açıklanamayacak; yeme bozukluklarının beden algısındaki çarpıklıklarını ve bağımlılığın kontrol kaybı örüntüsünü de içeren çok boyutlu ve kesişimsel bir psikopatolojidir. Literatürde bu durumun bağımsız bir bozukluk olarak mı, yoksa beden dismorfik bozukluk alt tipi olarak mı sınıflandırılması gerektiği halen tartışmalıdır. Ancak mevcut veriler ışığında DSM-5’in BDB altında tanımlama yaklaşımı, klinik benzerlikler temelinde anlamlı görünmekte; yine de bu sendromun OKB, yeme bozukluğu ve bağımlılık modelleriyle birlikte çok disiplinli olarak ele alınması gerektiği açıktır.

2. KLİNİK ÖZELLİKLER

2.1. Belirtiler ve Tanı Kriterleri

Kas dismorfisinin temel belirtisi, kişinin kas kütlesinin yetersiz olduğu düşüncesine saplantılı biçimde odaklanmasıdır. Birey, dışarıdan bakıldığında kaslı görünse bile kendini zayıf ve güçsüz algılar. Bu algı sanrısız düzeye ulaşmasa da genellikle gerçek dışı ve abartılıdır. DSM-5’e göre, bu bireyler zamanlarının önemli bir kısmını bu düşünceyle geçirir ve buna yanıt olarak zorlantılı davranışlar sergiler. En sık görülen davranışlar arasında; aşırı ve esneklik göstermeyen ağırlık antrenmanları, yüksek proteinli katı diyetler, sık ayna kontrolü ya da bedeninden kaçınma, bol kıyafetler giyme veya bedenini sergileme, sürekli çevreden onay alma ihtiyacı ve çeşitli takviye ya da ilaçların (özellikle anabolik

steroidlerin) kullanımı yer alır (Valadas & Santos, 2022). Bu davranışlar hem zaman alıcıdır hem de kişinin sosyal ve mesleki işlevselliğini ciddi şekilde bozabilir.

Bu tablo, obsesif-kompulsif bozuklukta görülen takıntı-zorlantı döngüsüne benzer: Zihinsel meşguliyet sıkıntı yaratır, zorlantı kısa süreli rahatlama sağlar, ancak döngü tekrar başlar. Kas dismorfisinin psikiyatrik bozukluk olarak kabul edilebilmesi için bu döngülerin kişinin yaşamında belirgin bir işlev kaybına yol açması gerekir. Sporla ilgilenen bir bireyin disiplinli egzersiz rutini tek başına patolojik değildir; ayırt edici unsur, düşünce ve davranışların yoğunluğu, esnekliği ve işlevselliği bozma derecesidir. Birçok hasta beden algısındaki çarpıklığın farkında olabilirken, bazıları bu inancında katıdır. DSM-5, bu durumu tanımlamak için "iç görü düzeyi" belirteci kullanır. İç görüşü düşük olan bireyler tedaviyi reddetme eğilimindedir; sanrısız inançlar varlığında tedavi daha da güçleşir. Bu nedenle iç görü düzeyi, hem tanı hem de müdahale planlamasında kritik öneme sahiptir (MacPhail & Oberle, 2022).

2.2. Görülme Sıklığı ve Epidemiyolojik Özellikler

Kas dismorfisinin genel toplumdaki yaygınlığı tam olarak bilinmemekle birlikte, son yıllarda yapılan toplum temelli araştırmalar bu bozukluğun sanıldığından daha sık olabileceğini göstermektedir. Kuzey Amerika’da yapılan büyük ölçekli bir çalışmada, 15–35 yaş arası erkeklerde kas dismorfisi belirtilerinin %2,8 oranında görüldüğü rapor edilmiştir. (Ganson vd., 2025). Arjantin’de üniversite öğrencileriyle yürütülen benzer bir araştırma da, erkeklerin anlamlı bir bölümünde kas dismorfisi eğilimleri olduğunu ortaya koymuştur (Caero & Libertelli, 2023). Yine Kanada ve ABD’de yapılan bir ankette, genç erkeklerin %20’den fazlasının bu bozukluk açısından riskli yeme ve egzersiz davranışları sergilediği belirlenmiştir (Ganson vd., 2025). Bu veriler, özellikle genç erkeklerde kas dismorfik belirtilerin artış gösterdiğine işaret etmektedir. Kas dismorfisi, bazı alt gruplarda daha yüksek oranlarda görülmektedir. Vücut geliştirme ile uğraşan bireylerde ve düzenli spor salonu üyeleri arasında bozukluk semptomlarının yaygınlığı %10–12 civarına çıkabilmektedir (Mitchison vd., 2022). Ancak her sporcu bu bozukluğa sahip değildir; önemli olan, davranışların esneklikten uzaklaşarak psikososyal işlevselliği bozmasıdır. Bu bağlamda spor salonu kültürü ve “fit” görünüm baskısı, risk faktörlerini artıran çevresel etmenler arasında yer alır.

Risk faktörleri çok yönlüdür. Erken yaşta fiziksel yapısı nedeniyle akran zorbalığına uğramış olmak, çocuklukta bedenine ilişkin olumsuz deneyimler yaşamak (örneğin alay edilme) ve mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı gibi kişilik özellikleri kas dismorfisi gelişiminde etkili olabilir (Grunewald vd., 2023). Ayrıca serotonin sistemi gibi biyolojik mekanizmalarla ilişkili bazı genetik yatkınlıkların da rol oynayabileceği öne sürülmektedir; ancak bu konuda yapılmış özgül biyolojik araştırmalar henüz sınırlıdır (Grunewald & Blashill, 2021). Kas dismorfisinin genellikle ergenliğin son

dönemlerinde ya da erken yetişkinlikte başladığı görülmektedir. Ortalama başlangıç yaşı 19–20 civarındadır. Bu yaş döneminde bedensel değişimlerin, sosyal karşılaştırmaların ve medya etkisinin yoğunlaşması, bozukluğun ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Underwood & Olivardia, 2023). Başlangıçta sağlıklı bir uğraş gibi görünen egzersiz ve diyet uygulamaları, zamanla doyumsuzluk ve kontrolsüzlük hissine evrilerek takıntılı bir yapıya dönüşebilir. Çoğu birey bozukluğu başlangıçta fark etmez; problemi genellikle çevresindekiler gözlemler ve gündeme getirir.

2.3. Komorbidite ve Klinik Sonuçlar

Kas dismorfisi genellikle diğer psikiyatrik bozukluklarla birlikte seyreder. Klinik çalışmalarda, bu bireylerin çoğunda yaşamlarının bir döneminde en az bir başka psikiyatrik tanıya da rastlandığı gösterilmiştir. En sık eşlik eden bozukluklar; diğer beden dismorfik alt tipleri, majör depresyon, anksiyete bozuklukları ve yeme bozukluklarıdır. Depresyon kas dismorfisinde oldukça yaygındır; kişi takıntılarının çözümsüzlüğü nedeniyle umutsuzluk ve değersizlik hissi yaşayabilir. İntihar riski bu hastalarda özellikle dikkat çekicidir (Cunningham vd., 2017). Kas dismorfisi olan bireylerde, diğer beden dismorfik bozukluk hastalarına kıyasla daha yüksek oranda intihar girişimi bildirilmektedir. Bu durum, kronik hayal kırıklığı, sosyal izolasyon, madde kullanımı ve biyolojik değişkenlerin birleşiminden kaynaklanabilir (Grunewald vd., 2022). Bu nedenle intihar riski taşıyan bireylerin dikkatle değerlendirilmesi kritik öneme sahiptir.

Yaygın komorbiditelerden biri de madde kullanım bozukluklarıdır. Kas dismorfisi olan birçok birey, anabolik steroidler başta olmak üzere çeşitli performans artırıcı maddeleri suistimal etmektedir. Ayrıca, uyarıcılar (amfetamin türevleri), yüksek doz kafein ve ephedrine içeren yağ yakıcı ürünlerin kullanımı da bildirilmiştir. Bu maddeler, hem fiziksel sağlığı hem de ruhsal belirtileri olumsuz etkileyerek bozukluğun seyrini ağırlaştırabilir. Kas dismorfisi genellikle kronik seyirli bir bozukluktur (Specter & Wiss, 2014). Tedavi edilmediğinde yıllarca sürebilir. Yaş ilerledikçe belirtilerde kısmen hafifleme olabilir, ancak çoğu zaman altta yatan beden algısı bozukluğu devam eder. Takıntılı egzersiz ve diyet davranışları sosyal yaşamı, mesleki işlevselliği ve yakın ilişkileri olumsuz etkileyebilir (Scarth vd., 2023). Ayrıca aşırı egzersiz, supplement kullanımı ve steroidler nedeniyle tıbbi komplikasyonlar da gelişebilir (örneğin karaciğer, kalp, böbrek sorunları).

Sonuç olarak, kas dismorfisi çok boyutlu ve ciddi bir klinik tablo oluşturur. Depresyon, anksiyete ve madde kullanımına yönelik eşzamanlı müdahaleler gerektirir. Yalnızca sporla ilgili bir alışkanlık olarak değerlendirilmesi, altta yatan psikopatolojilerin göz ardı edilmesine neden olabilir. Erken tanı, kapsamlı değerlendirme ve aile desteği, bozukluğun seyrini olumlu yönde etkileyebilir.

3. MADDE KULLANIMIYLA İLİŞKİSİ

Kas dismorfisi ile madde kullanımı arasındaki ilişki, bozukluğun en çarpıcı ve riskli boyutlarından biridir. Kas dismorfisi olan bireylerde anabolik-androjenik steroid (AAS) ve diğer performans artırıcı maddelerin kullanımı, genel nüfusa kıyasla çok daha yüksektir. Bu bireyler, hedefledikleri kas kütlesine ulaşmak için doğal yöntemleri yetersiz bularak kimyasal destek arayışına yönelirler. Steroidlerin sağladığı hızlı kas gelişimi, bu bireyler için cazip olsa da, ciddi fiziksel ve psikiyatrik yan etkiler barındırır (García-Rodríguez vd., 2017). Araştırmalar, kas dismorfisi tanısı alan bireylerin yaklaşık yarısının yaşamlarının bir döneminde steroid kullandığını ve bu kullanımın çoğunlukla kontrolsüz ve hekim dışı yollarla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu ilişki çift yönlüdür: Steroid kullanımı beden algısında bozulmayı tetikleyebileceği gibi, var olan kas takıntısı da steroide yönelimi artırabilir. Steroidler dışında, büyüme hormonu, IGF-1, tiroid hormonları, yüksek doz kafein ve termojenik “yağ yakıcılar” gibi başka maddeler de suistimal edilmektedir (Sreshta vd., 2017). Bu maddelerin bazıları yasal olsa da, yüksek dozda veya çoklu kombinasyonlar şeklinde kullanıldığında sağlık açısından ciddi riskler oluşturabilir. “Stacking” (birden fazla steroidin eş zamanlı kullanımı) ve “cycling” (dönemsel kullanım) gibi uygulamalar, klasik madde bağımlılığındaki tolerans ve yoksunluk döngülerine benzer biçimde gelişir (Smith vd., 2016).

Steroid bağımlılığı fiziksel olduğu kadar psikolojik boyutlar da içerir. Steroid bırakıldığında yaşanan hormonal dengesizlikler, depresyon, enerji kaybı ve kas kaybı korkusu bireyde yoksunluk benzeri belirtiler yaratır. Bu durum, kişiyi tekrar ilaca yönlendirerek bağımlılık döngüsünü pekiştirir. Bu örüntü, davranışsal bağımlılık modeliyle de örtüşür: kas yapma arzusu zamanla birincil yaşam amacına dönüşür, kaslı hissetmek kısa süreli bir ödül sağlar, egzersiz ve steroid bırakıldığında yoğun rahatsızlık yaşanır ve sosyal yaşamla çatışmalar başlar. Steroid kullanımının psikiyatrik etkileri arasında öfke patlamaları, ajitasyon, paranoid düşünceler ve hipomanik belirtiler yer alır (İp vd., 2012). Fiziksel olarak ise hipertansiyon, karaciğer ve kalp sorunları, hormonal bozukluklar ve infertilite gibi ciddi riskler söz konusudur. Bu tablo, kas dismorfisinin yalnızca bir beden algısı bozukluğu değil, aynı zamanda maddesel ve davranışsal bağımlılıkla iç içe geçen bir sendrom olduğunu göstermektedir (Albano vd., 2021). Bu nedenle, kas dismorfisinin tedavisinde yalnızca beden algısı ve obsesif düşünceler değil, eşlik eden madde kullanımı da hedeflenmelidir. Steroid kullanan hastaların bırakma sürecinde endokrinolojik ve psikolojik destek alması kritik öneme sahiptir. Aksi halde, birey tedavi sürecinde steroid kullanımını gizleyebilir ve bu durum terapötik ilerlemeyi engelleyebilir.

Son olarak, görünüm ve performans artırıcı maddelerin özellikle genç erkekler arasında yaygınlaşması, halk sağlığı açısından giderek büyüyen bir sorun halini almaktadır. Bu artışın arkasında, medya tarafından idealize edilen kaslı ve yağsız erkek bedeni imajı bulunmaktadır (Li vd., 2024).

Dolayısıyla, bu sorunun yalnızca bireysel değil, kültürel ve toplumsal yönleri de bulunmaktadır. Etkili bir müdahale için, ergenlere ve gençlere yönelik eğitim programlarının yalnızca maddelerin zararlarını değil, aynı zamanda sağlıklı beden ideallerini de sorgulayan bir içerikle yapılandırılması gereklidir.

4. CİNSİYET ve LGBTQ+ BOYUTLARI

4.1. Erkek ve Kadınlarda Kas Dismorfisi

Kas dismorfisi, tarihsel olarak erkeklerle ilişkilendirilmiş bir bozukluktur ve klinik örneklemelerin büyük çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır. Bu durum, toplumsal olarak kaslı beden erkekliğin ve güçlülüğün sembolü olarak kabul edilmesinden kaynaklanmaktadır. Erkek bireylerde kas dismorfisi genellikle geniş omuzlar, kalın kollar ve belirgin karın kasları gibi maskülen fiziksel özelliklere saplantılı odaklanmayla kendini gösterir (Dal Brun vd., 2024). Kadınlarda ise kas dismorfisi daha az görülmekle birlikte, özellikle sporcu ve vücut geliştirici kadınlarda benzer belirtiler bildirilmektedir. Kadınlarda hem ince hem de fit olma ideali, bir yandan kaslı görünmeyi arzularken diğer yandan hacim artışından kaçınma gibi çelişkili davranışlara yol açabilir. Bu durum kas dismorfisinin kadınlarda tespiti ve tanınmasını zorlaştırmakta, belirtilerin sıklıkla yeme bozukluklarıyla iç içe geçmesine neden olmaktadır.

Genel BDB yaygınlığı cinsiyetler arasında benzer olsa da, kas dismorfisi alt türünün büyük ölçüde erkeklerde görüldüğü; vakaların %90'dan fazlasını oluşturduğu tahmin edilmektedir. Ancak son yıllarda artan sayıda kadın sporcuda da bu bozukluğun rapor edilmesi, kadınlarda da kas dismorfisi riskinin göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir. Kadınlarda steroid kullanımının daha düşük oranlarda görülmesi, tanının konmasını daha da güçleştirebilir. Kadın ve erkeklerde kas dismorfisinin odaklandığı beden bölgeleri ve beden idealleri farklılık gösterebilir: erkekler sıklıkla üst beden kas kütlesine odaklanırken, kadınlar alt beden tonusu ve genel sıklık arzusunu vurgularlar. Erkeklerde hacim kazanımı öne çıkarken, kadınlarda daha çok yağsız ve tanımlı bir görünüm hedeflenir (Halioua vd., 2022). Bu cinsiyet temelli farklılıklar, tedavi planlarının da farklılaştırılmasını gerektirir. Özellikle kadınlarda zayıflık ve fitlik beklentisinin eşzamanlı baskı yarattığı unutulmamalı; psikoeğitim ve müdahalelerde bu kültürel beklentiler dikkate alınmalıdır.

4.2. LGBTQ+ Topluluğunda Kas Dismorfisi

Toplumsal cinsiyet ve cinsel yönelim, beden imajı bozukluklarının gelişiminde belirleyici etmenler arasında yer almaktadır. Özellikle gey erkeklerin, heteroseksüel erkeklere kıyasla dış görünüşe dair daha yüksek toplumsal beklentilere maruz kaldığı ve bu durumun beden memnuniyetsizliğini artırabileceği çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir. Gey topluluğu içinde yaygın olan “kaslı ve atletik beden” ideali, bazı bireylerde kas dismorfisine yatkınlık oluşturabilir. Nitekim bazı çalışmalar, gey

erkeklerde kas dismorfisi semptomlarının heteroseksüel erkeklere göre daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur (Compte vd., 2021). Bu durumun nedenleri arasında, gey erkeklerin fiziksel çekicilikten sosyal statü kazandığı çevrelerde bulunmaları, genç yaşlarda akran zorbalığına daha fazla maruz kalmaları ve kas yapımını bir telafi stratejisi olarak görmeleri sayılabilir. Ancak tüm araştırmalar bu farkı doğrulamamaktadır; bazı bulgular cinsel yönelimle kas dismorfisi arasında anlamlı fark olmadığını göstermiştir (Nagata vd., 2022). Bu durum, günümüzde heteroseksüel erkeklerin de benzer beden idealleriyle baskı altına girmesiyle açıklanabilir.

Transgender bireyler açısından değerlendirme yapıldığında, özellikle trans erkeklerde maskülen beden imgesine ulaşma arzusu kas dismorfisi gelişiminde önemli bir risk faktörü olabilir. Hormon tedavisi ile birlikte kas kazanımı hedefleyen bireylerde, yeterince kaslı olmama algısı dismorfik bir nitelik kazanabilir. Öte yandan, trans kadınlarda kaslı görünme arzusu yerine genellikle bu özellikten uzaklaşma isteği bulunduğundan, kas dismorfisi yerine farklı beden algısı sorunları gözlemlenebilir. LGBTQ+ bireylerde kas dismorfisini değerlendirirken “azınlık stresi” kavramı da dikkate alınmalıdır (Nagata vd., 2022). Toplumda maruz kalınan ayrımcılık, reddedilme korkusu ve dışlanma, beden imajına yönelik hassasiyeti artırabilir. Görünüm yoluyla kabul görme arayışı, bu bireyleri takıntılı egzersiz, diyet ve dış görünüşle ilgili davranışlara daha yatkın hale getirebilir. İlginç biçimde bazı araştırmalar, ayrımcılık ve beden dismorfik belirtiler arasındaki ilişkinin heteroseksüel erkeklerde bile daha güçlü olabileceğini göstermiştir; bu da toplumsal beden baskısının artık tüm erkek gruplarına yayılmış olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, cinsel yönelim ve toplumsal cinsiyet kimliği, kas dismorfisi açısından dikkate alınması gereken değişkenlerdir. Gey, biseksüel ve trans erkekler, bu bozukluk açısından artmış risk taşıyabilir. Ancak mevcut bulgular heterojen olduğu için daha fazla ampirik çalışmaya ihtiyaç vardır. Klinik uygulamada, LGBTQ+ bireylerle çalışan uzmanların beden imajı ve toplumsal baskılar konusunda duyarlı yaklaşım sergilemesi; bu gruplara yönelik özel destek programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Kas dismorfisi, farklı kimlik gruplarında farklı şekillerde ortaya çıkabileceğinden, tedavi ve önleme yaklaşımlarında esneklik ve kültürel farkındalık esastır.

5. TOPLUMSAL ETKİLER ve KÜLTÜREL BAĞLAM

5.1. Medya ve Sosyal Medyanın Rolü

Modern toplumda medya, beden imajı algısını şekillendiren en güçlü faktörlerden biridir. Özellikle 1980’lerden itibaren erkeklik ideali, kaslı ve güçlü bir bedenle özdeşleştirilmiş; sinema, televizyon ve reklamlar aracılığıyla bu imge kitlesel olarak pekiştirilmiştir. Araştırmalar, oyuncak aksiyon figürlerinden süper kahraman filmlerine kadar erkek bedeninin giderek daha kaslı hale geldiğini

ve bu durumun genç erkeklerde yüksek standartlı beden beklentileri oluşturduğunu göstermektedir. Sosyal medya bu süreci daha da derinleştirmiştir (Rizwan vd., 2022). Instagram ve TikTok gibi platformlarda, filtrelenmiş ve profesyonel şekilde hazırlanmış kaslı vücut görselleri yaygın olarak paylaşılmakta; bu içerikler, özellikle kas dismorfisine yatkın bireylerde sosyal karşılaştırma mekanizmalarını tetikleyerek beden memnuniyetsizliğini artırmaktadır. Kas odaklı içeriklere maruz kalma sıklığı ile kas dismorfisi belirtileri arasında güçlü bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Imperatori vd., 2022). Fitspiration adı verilen motivasyonel içerikler de çoğu zaman gerçek dışı beden ideallerini idealize etmekte, özellikle ergen ve genç yetişkin erkeklerde yetersizlik duygularını körüklemektedir (Cataldo vd., 2021).

Medya yalnızca görsellerle değil, aynı zamanda reklamlarla da bu sürece katkı sağlamaktadır. Spor takviyeleri, erkek kozmetiği ve giyim markaları, kaslı erkek imajını bir norm haline getirerek erkeklerde bedenle ilgili eleştirel düşünmeyi teşvik etmektedir. Bu baskının, geleneksel olarak kadınlara özgü beden imajı kaygılarına benzer biçimde artık erkeklerde de yaygınlaştığı görülmektedir. Sosyal medyanın bir diğer etkisi ise zaman tüketimi üzerinden gerçekleşir (Peedikayil, 2025). Saatlerce kas odaklı içeriklere maruz kalan birey, hem gerçek sosyal ilişkilerden uzaklaşır hem de yalnızlık ve tatminsizlik duygularına açık hale gelir. Yanlış veya abartılı bilgi içeren içerikler ise bireyleri sağlıksız ve riskli egzersiz ve beslenme uygulamalarına yönlendirebilir. Olumsuz etkilerine rağmen, medya tamamen zararlı bir alan değildir. Son yıllarda erkekleri de kapsayan beden olumlama hareketi gelişmekte, farklı vücut tiplerinin kabul edilebilirliği daha görünür hale gelmektedir. Ancak bu tür girişimlerin erkeklerde etkili olabilmesi için henüz erken bir aşamada olduğumuz söylenebilir. “Body neutrality” gibi erkek bedenine yönelik daha kapsayıcı yaklaşımların yaygınlaşması, medya etkisini dengelemek açısından önem taşımaktadır.

5.2. Fitness Kültürü ve Toplumsal Beklentiler

Kas dismorfisini besleyen önemli toplumsal alanlardan biri günümüzde yaygınlaşan fitness kültürüdür. Son yirmi yılda spor salonları ve vücut geliştirme pratikleri, altkültürel bir uğraş olmaktan çıkıp genç erkekler arasında sosyal prestij ve statü göstergesi haline gelmiştir. Fit bir görünüm; iş, ilişkiler ve sosyal çevrede avantaj sağlayan bir unsur olarak görülmekte, bu da bazı bireylerde sağlıklı motivasyonun ötesine geçerek takıntıya dönüşebilmektedir (Langeland & Sandgren, 2024). Özellikle spor salonlarındaki rekabetçi ve karşılaştırmalı ortamlar, özgüveni zayıf bireylerde yetersizlik ve değersizlik duygularını pekiştirebilir. Toplumsal cinsiyet rolleri de bu durumu pekiştirir. Erkeklik, tarihsel olarak güç, dayanıklılık ve fiziksel üstünlükle özdeşleştirilmiştir. Bu kültürel normlar, genç erkeklerde kaslı bir bedene sahip olmayı bir “erkeklik standardı” haline getirir (Lennon & Johnson, 2021). Akran onayı arayışı, özellikle ergenlik döneminde bu baskıyı artırır. Bu noktada, sosyal statünün kas kütlesi üzerinden tanımlanması, kas dismorfisinin gelişimi için zemin hazırlar.

Mesleki alanlarda da benzer bir etki gözlemlenebilir. Fiziksel görünümün ön planda olduğu mesleklerde (örneğin satış/pazarlama, sporculuk, mankenlik) çalışan bireylerde, fiziksel yeterlilik ile mesleki başarı arasındaki algılanan ilişki, aşırı beden odaklılık ve steroid kullanımına yatkınlık yaratabilir. Yarışmacı vücut geliştiricilerde görülen "yarışma sonrası depresyonu" gibi durumlar, beden algısındaki dalgalanmaların klinik boyuta ulaşabileceğini göstermektedir. Arkadaş çevresi de önemli bir etki alanıdır (Dickens, 2023). Aşırı egzersiz, diyet ve supplement kullanımının normalleştiği sosyal gruplarda bireyler, grup normlarına uymak adına sağlıklı davranışlar geliştirebilir. Özellikle genç erkek gruplarında bu tarz karşılıklı pekiştirme, steroid kullanımını da teşvik edebilir.

Kas dismorfisinin kültürel bir sendrom olarak da ele alınabileceği unutulmamalıdır. Batı toplumlarında yaygın biçimde rapor edilen bu bozukluk, geleneksel toplumlarda neredeyse hiç görünmez; çünkü bu toplumlarda kaslı beden, erkeklik için birincil belirleyici değildir. Ancak küreselleşmenin ve medyanın etkisiyle bu kültürel normlar da hızla değişmektedir. Toplum temelli önleme çalışmaları bu noktada büyük önem taşır. Spor salonu eğitmenlerinin danışanları sağlıklı uygulamalara karşı bilgilendirmesi, okullarda sağlıklı beden imajı eğitiminin verilmesi ve sosyal medyada beden çeşitliliğini vurgulayan içeriklerin artırılması bu bozukluğun yayılmasını engelleyebilir. Bazı sosyal medya figürlerinin “gerçekçi beden” paylaşımları yapmaya başlaması bu anlamda olumlu bir gelişmedir (Vargas vd., 2024).

6. TEDAVİ YAKLAŞIMLARI

Kas dismorfisi tedavisi, multidisipliner bir yaklaşım gerektirir ve genel olarak beden dismorfik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukların tedavi planlarına benzer yöntemlere dayanır. Bununla birlikte, kas dismorfisinin özgül özellikleri ve sıklıkla eşlik eden madde kullanımı gibi faktörler nedeniyle, tedavi stratejileri bazı uyarlamalar ve ek müdahaleler içermelidir. Tedavi planı, genellikle psikoterapi ve farmakoterapinin bir kombinasyonunu içerir; ayrıca beslenme danışmanlığı ve fiziksel sağlık takibi (özellikle steroid kullanımı söz konusuysa) tedavinin önemli parçalarıdır.

6.1. Psikoterapi

Kas dismorfisi için birinci basamak tedavi yöntemi bilişsel davranışçı terapi (BDT) olup, beden dismorfik bozukluklara özgü olarak uyarlanmış protokoller mevcuttur. Terapi sürecinde öncelikle bireyin beden algısındaki çarpıklıkları fark etmesi ve bu inançları sorgulaması hedeflenir. “Kaslı olmazsam değerli değilim” gibi otomatik düşünceler, işlevselliği açısından değerlendirilerek daha gerçekçi inançlarla yer değiştirilir. Davranışçı müdahalelerde maruz bırakma ve tepki önleme teknikleri önemli rol oynar. Örneğin birey, kısa kollu giyip sosyal ortamlarda bulunma ya da bir gün antrenman

yapmadan geçirme gibi kaçındığı durumlarla kontrollü biçimde yüzleştirilir. Bu süreçte, kompulsif davranışların önlenmesi ve anksiyeteye rağmen tepki vermeden kalabilme becerisi kazandırılır (Martenstyn vd., 2025). Terapiye motivasyonu artırmak için, bireyin kas yapma hedefi küçümsenmemeli; aksine, bu hedefin yaşam işlevselliğini nasıl etkilediği keşfedilmelidir. Terapist, danışanın sporla kurduğu ilişkiyi bütünüyle iptal etmek yerine, bu ilişkiyi daha esnek ve sağlıklı bir zemine taşımayı amaçlamalıdır. “Kaslı olmak tek değerim değil” gibi alternatif inançların gelişimi desteklenir. Beden algısına yönelik teknikler de kullanılabilir; örneğin ayna terapisi veya video geribildirim uygulamalarıyla bireyin bedenine dair daha objektif ve dengeli bir bakış açısı kazanması sağlanır. Grup terapileri, benzer sorunları yaşayan bireylerle destekleyici etkileşim kurmak açısından faydalı olabilir ancak henüz yaygın değildir.

Yeni terapi yaklaşımları arasında farkındalık temelli (mindfulness) ve metakognitif terapiler de yer almaktadır. Mindfulness, bireyin bedenle ilgili düşüncelerini yargılamadan fark etmesini; metakognitif terapi ise düşünceyle kurduğu ilişkiyi dönüştürmesini hedefler. Bu yaklaşımlar, otomatik ve tekrarlayıcı düşünce döngülerini kırmada destek olabilir. Eğer bireyde anabolik steroid kullanımı varsa, motivasyonel görüşme ve bağımlılık danışmanlığı tedaviye entegre edilmelidir. Kişinin değerleriyle steroid kullanımının çelişip çelişmediği sorgulanır ve içsel motivasyon güçlendirilir. Yeme bozukluğu bileşeni olan vakalarda ise diyetisyen desteği ve yeme bozukluklarına özgü bilişsel müdahaleler uygulanmalıdır (Outar vd., 2021).

Tedaviye katılım ve başarı, büyük ölçüde iç görü düzeyine bağlıdır. Kişinin problemin yalnızca bedeninde değil, algısında olduğunu kabul etmesi sürecin kilit noktasıdır. Terapist, hastayla iş birliği içinde, hem sağlıklı beden hedeflerini hem de psikolojik esnekliği destekleyen bir yol haritası oluşturmalıdır. Psikoterapi süresi bireysel farklılıklara göre değişmekle birlikte genellikle 3–6 ay arasında sürer; ağır vakalarda bu süre uzayabilir. Son yıllarda online BDT uygulamaları da denenmektedir. Pilot çalışmalar, internet üzerinden verilen terapilerin kas dismorfisi belirtilerini ve eşlik eden kompulsif davranışları azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum, özellikle tedaviye erişimi sınırlı olan bireyler için önemli bir fırsat sunmaktadır.

6.2. Farmakoterapi

Kas dismorfisinin farmakolojik tedavisi, genellikle psikoterapiyi destekleyici amaçla uygulanır. Bu alanda özgül ilaç çalışmaları sınırlı olduğundan, BDB ve obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) tedavilerine dayanan kılavuzlar izlenir. En sık tercih edilen ilaç grubu, obsesif düşünceleri ve eşlik eden anksiyete/depresyon belirtilerini azaltmada etkili olan seçici serotonin geri alım inhibitörleridir (SSRI’lar). Orta–yüksek dozlarda uygulanan SSRI tedavisi, semptomları hafifletmekle birlikte genellikle psikoterapiyle birlikte kullanıldığında daha etkilidir. SSRI’ların etkisiz ya da tolere edilemediği durumlarda, klomipramin gibi trisiklik antidepresanlar veya iç görü kaybı ve sanrıs

düşünceler söz konusuysa düşük doz atipik antipsikotikler (örneğin risperidon) eklenebilir. Eşlik eden yoğun anksiyete, panik atak ya da sosyal fobi durumlarında kısa süreli anksiyolitik veya farklı antidepresan desteği düşünülebilir (Adams, 2025).

Steroid kullanan hastalarda, kesilme sürecinde oluşabilecek hormonal, psikiyatrik ve davranışsal etkilerin yönetimi için multidisipliner yaklaşım esastır. Endokrinolojik destek, gerekirse hormon replasman tedavileri ve duygudurum dengeleyicilerle birlikte yürütülmelidir. Ayrıca hastanın ilaçlara karşı geliştirdiği yanlış inanışlar (örneğin antidepresanların kas gelişimini engellediği) açıkça ele alınmalı ve iş birliği güçlendirilmelidir. Bazı hastalar sorunun kaynağını bedenlerinde gördüklerinden, kozmetik cerrahi girişimlere yönelebilir. Ancak bu tür uygulamalar genellikle memnuniyetsizliği gidermediği gibi yeni kusur algılarını tetikleyebilir. Bu nedenle tedavi sürecinde, sorunun bedenin kendisinden değil algısından kaynaklandığı vurgulanmalıdır (Al Hashimi vd., 2023).

Son olarak, madde kullanım öyküsü olan bireylerde, bırakma döneminde ortaya çıkabilecek psikiyatrik belirtiler dikkatle izlenmelidir. Benzodiazepin gibi bağımlılık riski taşıyan ilaçlar yalnızca kısa süreli ve kontrollü şekilde kullanılmalı, farmakolojik müdahaleler bireyselleştirilmelidir. Genel olarak ilaç tedavisi, psikoterapiyi destekleyen, belirtileri hafifletmeye yönelik ve dikkatle yönetilmesi gereken tamamlayıcı bir yaklaşımdır.

6.3. Diğer Yaklaşımlar ve Rehabilitasyon

Kas dismorfisinin etkin tedavisi için yalnızca psikoterapi ve ilaç değil, bütüncül bir rehabilitasyon yaklaşımı gereklidir. Bu yaklaşımda beslenme ve egzersiz eğitimi önemli yer tutar. Hatalı inançlar (örneğin haftada 1 kg kas kazanılması gerektiği gibi) bilimsel bilgilerle düzeltilmeli; aşırı protein alımının sınırları ve dinlenmenin kas gelişimindeki önemi vurgulanmalıdır. Bu süreçte bir diyetisyen veya spor hekimiyle iş birliği yapılması, sürdürülebilir bir egzersiz-diyet dengesi kurmaya yardımcı olur. Aile ve partner desteği de tedavi sürecinde kritik bir rol oynar. Aile temelli terapiler, özellikle genç hastalarda, hem takıntılı davranışların sürdürülmesini engellemek hem de sağlıklı iletişim biçimleri geliştirmek açısından faydalı olabilir.

Sosyal rehabilitasyonun amacı, kişinin izole yaşam tarzından uzaklaşmasını sağlamaktır. Sosyal becerileri güçlendirecek etkinlikler, hobiler ve destek grupları bu süreçte destekleyici olabilir. Ancak çevrimiçi grupların içeriği dikkatle seçilmeli, sağlıksız beden ideallerini pekiştiren platformlardan uzak durulmalıdır. Ciddi depresyon veya intihar riski olan hastalarda, yatarak tedavi gerekebilir. Bu ortamda ilaç düzenlemeleri yapılabilir ve bireyin güvenli bir şekilde terapötik egzersiz davranışları yeniden yapılandırılabilir. Araştırmalar, bilişsel davranışçı terapi uygulanan hastaların %50–60'ında belirgin iyileşme sağlandığını göstermektedir. Ancak nüks riski yüksek olduğundan, tetikleyici durumların fark edilmesi ve baş etme stratejilerinin önceden planlanması gerekir. Yeni terapötik teknolojiler (örneğin

sanal gerçeklik temelli beden algısı çalışmaları) ve deneysel yaklaşımlar gelecekte bu alanda kullanılabilir; ancak bunların kas dismorfisi özelinde kullanımı henüz sınırlıdır.

Sonuç olarak, kas dismorfisi tedavisinde hedef yalnızca semptomları azaltmak değil, kişinin bedenine ve benliğine dair daha esnek, işlevsel ve tatminkâr bir bakış geliştirmesini sağlamaktır. Başarı, multidisipliner iş birliği, bireyselleştirilmiş hedefler ve psikososyal destekle mümkün olmaktadır.

SONUÇ

Kas dismorfisi, çağdaş beden idealleri ile psikiyatrik duyarlılıkların kesiştiği noktada ortaya çıkan karmaşık bir bozukluktur. DSM-5'te beden dismorfik bozukluğun bir alt türü olarak tanımlanması, onu obsesif-kompulsif spektrum içinde konumlandırmış; ancak klinik özellikleri, yeme bozuklukları ve madde bağımlılığıyla da önemli kesişimler göstermektedir. Kaslı görünme arzusu, bazı bireylerde kontrolsüz takıntılara dönüşerek hem bedensel hem de sosyal zararlar doğurabilmektedir. Son 20 yılda bu alanda önemli bir farkındalık oluşmuş; kas dismorfisi yalnızca “vücut takıntısı” olarak görülmeğe çıkıp, özgün tanı kriterlerine sahip bir psikiyatrik bozukluk olarak kabul edilmiştir. Prevalans verileri, bu bozukluğun özellikle genç erkeklerde sanılandan daha yaygın olduğunu, ancak kadınlar ve LGBTQ+ bireylerde de farklı dinamiklerle ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Toplumsal normlar ve kültürel beklentiler, bozukluğun biçimlenmesinde belirleyici rol oynamaktadır.

Kas dismorfisinin hem obsesif-kompulsif hem de bağımlılık davranışları perspektifinden kavramsallaştırılması, tedavi stratejileri açısından önemlidir. Etkin psikoterapi (özellikle bilişsel davranışçı terapi) ve farmakoterapi (özellikle SSRI'lar), semptomların kontrolünde yararlıdır; ancak kalıcı iyileşme için, yaşam tarzı düzenlemelerini, beden algısı çalışmasını ve sosyal destek sistemlerini içeren bütüncül bir rehabilitasyon gereklidir. Koruyucu müdahaleler de tedavi kadar kritiktir. Medya okuryazarlığının geliştirilmesi, beden çeşitliliğini teşvik eden mesajların yaygınlaştırılması ve gençlere yönelik eğitim programları, sağlıksız beden ideallerinin etkisini azaltabilir. Ayrıca sağlık profesyonellerinin kas dismorfisini tanıma konusunda farkındalık kazanması, erken müdahale olanağını artıracaktır.

Sonuç olarak, kas dismorfisi bireysel psikopatolojinin ötesinde, toplumsal ve kültürel etmenlerle şekillenen bir olgudur. Etkin müdahale, ancak multidisipliner, bireye özgü ve duyarlı bir yaklaşımla mümkündür. Nihai amaç, bireyin beden algısıyla sağlıklı bir ilişki kurmasını, işlevselliğini artırmasını ve yaşam kalitesini yeniden kazanmasını sağlamaktır.

KAYNAKÇA

Adams, N. N. (2025). SSRI antidepressants and perceived loss of lean muscle in men: A qualitative exploration of some online anecdotal concerns. *International Journal of Risk & Safety in Medicine*, 09246479251346445.

Al Hashimi, M., Farahat, Y., Kandil, H., & Al Khalidi, I. (2023). Androgenic-anabolic steroid abuse trend and management: A prospective, cross-sectional, questionnaire-based survey. *Health Science Reports*, 6(1), e1032.

Albano, G. D., Amico, F., Cocimano, G., Liberto, A., Maglietta, F., Esposito, M., ... & Montana, A. (2021, January). Adverse effects of anabolic-androgenic steroids: a literature review. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 1, p. 97). MDPI.

Cadman, J., & Turner, C. (2025). A clinician's quick guide to evidence-based approaches: body dysmorphic disorder. *Clinical Psychologist*, 29(1), 103-108.

Caero, L., & Libertelli, J. (2023). Relationship between Vigorexia, steroid use, and recreational bodybuilding practice and the effects of the closure of training centers due to the Covid-19 pandemic in young people in Argentina. *AG Salud*, 1, 18-18.

Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., ... & Corazza, O. (2021). Fittspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 100010.

Compte, E. J., Cattle, C. J., Lavender, J. M., Murray, S. B., Brown, T. A., Capriotti, M. R., ... & Nagata, J. M. (2021). Psychometric evaluation of the Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI) among cisgender gay men and cisgender lesbian women. *Body Image*, 38, 241-250.

Cunningham, M. L., Griffiths, S., Mitchison, D., Mond, J. M., Castle, D., & Murray, S. B. (2017). Muscle Dysmorphia: An Overview of Clinical Features and Treatment Options. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(4).

Dal Brun, D., Pescarini, E., Calonaci, S., Bonello, E., & Meneguzzo, P. (2024). Body evaluation in men: the role of body weight dissatisfaction in appearance evaluation, eating, and muscle dysmorphia psychopathology. *Journal of eating disorders*, 12(1), 65.

Dickens, A. D. (2023). *Social Comparison Theory: The Effects Athletic Influencers Have on an Appalachian Generation Z Men Audience*. West Virginia University.

Ganson, K. T., Mitchison, D., Rodgers, R. F., Murray, S. B., Testa, A., & Nagata, J. M. (2025). Prevalence and correlates of muscle dysmorphia in a sample of boys and men in Canada and the United States. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 47.

Ganson, K. T., Testa, A., Rodgers, R. F., Murray, S. B., & Nagata, J. M. (2025). Body Checking Behaviors Among Boys and Men With Muscle Dysmorphia, Anorexia Nervosa, and Atypical Anorexia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 58(5), 964-976.

Ganson, K. T., Testa, A., Rodgers, R. F., Murray, S. B., & Nagata, J. M. (2025). Exploring body ideal internalization, sociocultural pressures, and probable muscle dysmorphia in Canadian and American boys and men. *Eating Behaviors*, 56, 101944.

García-Rodríguez, J., Alvarez-Rayón, G., Camacho-Ruiz, J., Amaya-Hernández, A., & Mancilla-Díaz, J. M. (2017). Muscle dysmorphia and use of ergogenics substances. A systematic review. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English ed.)*, 46(3), 168-177.

Gawash, A., Zia, H., Al-Shehab, U., & Lo, D. F. (2023). Association of Body Dysmorphic-Induced Anabolic-Androgenic Steroid Use With Mental Health Outcomes: A Systematic Review. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 25(5), 49582.

Grunewald, W., & Blashill, A. J. (2021). Muscle dysmorphia. In *Eating disorders in boys and men* (pp. 103-115). Cham: Springer International Publishing.

Grunewald, W., Fogelberg, S., Ferguson, W., Hines, S., Fortenberry, B., & Smith, A. R. (2023). Longitudinal relationships between specific domains of interoception and muscle dysmorphia symptoms. *Eating behaviors*, 48, 101686.

Grunewald, W., Ortiz, S. N., Kinkel-Ram, S. S., & Smith, A. R. (2022). Longitudinal relationships between muscle dysmorphia symptoms and suicidal ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 52(4), 683-695.

Halioua, R., Wyssen, A., Iff, S., Karrer, Y., Seifritz, E., Quednow, B. B., & Claussen, M. C. (2022). Association between muscle dysmorphia psychopathology and binge eating in a large at-risk cohort of men and women. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 109.

Imperatori, C., Panno, A., Carbone, G. A., Corazza, O., Taddei, I., Bernabei, L., ... & Bersani, F. S. (2022). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: a cross-sectional study in a sample of young adults. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(3), 1131-1140.

Ip, E. J., Lu, D. H., Barnett, M. J., Tenerowicz, M. J., Vo, J. C., & Perry, P. J. (2012). Psychological and physical impact of anabolic-androgenic steroid dependence. *Pharmacotherapy: The Journal of Human Pharmacology and Drug Therapy*, 32(10), 910-919.

Langeland, L., & Sandgren, S. S. (2024). Exploring health and exercise professionals' views on muscle dysmorphia in the Norwegian population. *Performance Enhancement & Health*, 12(2), 100282.

Lennon, S. J., & Johnson, K. K. (2021). Men and muscularity research: A review. *Fashion and Textiles*, 8(1), 20.

Li, R., Liu, Y., & Lian, Q. (2024). Nonconforming gender expression and adolescent anabolic-androgenic steroids misuse. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 65.

MacPhail, D. C., & Oberle, C. D. (2022). Seeing Shred: Differences in muscle dysmorphia, orthorexia nervosa, depression, and obsessive-compulsive tendencies among groups of weightlifting athletes. *Performance Enhancement & Health*, 10(1), 100213.

Martenstyn, J. A., Aouad, P., Touyz, S., & Maguire, S. (2022). Treatment of compulsive exercise in eating disorders and muscle dysmorphia: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 29(2), 143.

Martenstyn, J. A., Russell, J., Tran, C., Griffiths, S., & Maguire, S. (2025). Evaluation of an 8-week telehealth cognitive-behavioural therapy (CBT) program for adults with muscle dysmorphia: A pilot and feasibility study. *Body Image*, 52, 101842.

Mitchison, D., Mond, J., Griffiths, S., Hay, P., Nagata, J. M., Bussey, K., ... & Murray, S. B. (2022). Prevalence of muscle dysmorphia in adolescents: findings from the EveryBODY study. *Psychological Medicine*, 52(14), 3142-3149.

Nagata, J. M., DeBenedetto, A. M., Brown, T. A., Lavender, J. M., Murray, S. B., Capriotti, M. R., ... & Lunn, M. R. (2022). Associations among romantic and sexual partner history and muscle dysmorphia symptoms, disordered eating, and appearance-and performance-enhancing drugs and supplement use among cisgender gay men. *Body image*, 41, 67-73.

Nagata, J. M., McGuire, F. H., Lavender, J. M., Brown, T. A., Murray, S. B., Greene, R. E., ... & Lunn, M. R. (2022). Appearance and performance-enhancing drugs and supplements, eating disorders, and muscle dysmorphia among gender minority people. *International Journal of Eating Disorders*, 55(5), 678-687.

Outar, L., Turner, M. J., Wood, A. G., & O'Connor, H. (2021). Muscularity rationality: An examination of the use of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) upon exercisers at risk of muscle dysmorphia. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101813.

Peedikayil, S. K. (2025). The Impacts of Social Media Influencer Marketing on Body Dysmorphic Disorder Among the Generation Z. *Journal of Digital Marketing and Communication*, 5(1), 82-95.

Pérez-Buenfil, L. Á., & Morales-Sánchez, M. A. (2025). Prevalence of Body Dysmorphic Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of cosmetic dermatology*, 24(4), e70121.

Phillips, K. A., Rodriguez, C. I., Harding, K. J., Fallon, B. A., & Stein, D. J. (2023). Obsessive-compulsive disorder related disorders: Hypochondriasis, hoarding disorder, olfactory reference disorder, body dysmorphic disorder, trichotillomania, excoriation disorder. In *Tasman's Psychiatry* (pp. 1-44). Cham: Springer International Publishing.

Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body image*, 2(4), 395-400.

Rizwan, B., Zaki, M., Javaid, S., Jabeen, Z., Mehmood, M., Riaz, M., ... & Omar, H. (2022). Increase in body dysmorphia and eating disorders among adolescents due to social media: Increase In Body Dysmorphia and Eating Disorders Among Adolescents. *Pakistan BioMedical Journal*, 148-152.

Rocha, R. M. A. D., & Hauck Filho, N. (2025). Taxometric evidence for the dimensional structure of body dysmorphic disorder and muscle dysmorphia. *Current Psychology*, 44(10), 9358-9364.

Scarth, M., Westlye, L. T., Havnes, I. A., & Bjørnebekk, A. (2023). Investigating anabolic-androgenic steroid dependence and muscle dysmorphia with network analysis among male weightlifters. *BMC psychiatry*, 23(1), 342.

Smith, D., Rutty, M. C., & Olrich, T. W. (2016). Muscle dysmorphia and anabolic-androgenic steroid use. In *Chemically modified bodies: The use of diverse substances for appearance enhancement* (pp. 31-50). London: Palgrave Macmillan UK.

Specter, S. E., & Wiss, D. A. (2014). Muscle dysmorphia: Where body image obsession, compulsive exercise, disordered eating, and substance abuse intersect in susceptible males. In *Eating disorders, addictions and substance use disorders: Research, clinical and treatment perspectives* (pp. 439-457). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Sreshta, N., Pope, G. H., Hudson, I., & Kanayama, G. (2017). Muscle dysmorphia. *Body dysmorphic disorder: Advances in research and clinical practice*, 81.

Stiede, J. T., Trent, E. S., McInnes, G. H., & Storch, E. A. (2025). Obsessive-Compulsive and Related Disorders. *Diagnostic Interviewing*, 235-263.

Underwood, M., & Olivardia, R. (2023). 'The day you start lifting is the day you become forever small': Bodybuilders explain muscle dysmorphia. *Health*, 27(6), 998-1018.

Valadas, M. T., & Santos, C. (2022). A Case Report of Body Dysmorphic Disorder and Illness Anxiety Disorder: Perspectives From: DSM-5: and: ICD-11. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(12), 966-969.

Vargas, V., Sagredo, J., Valenzuela, M., Leonario-Rodriguez, M., & Vergara-Barra, P. (2024). Sociocultural influence on body, physical activity and anxiety are related to the symptomatology of muscle dysmorphia in young adults in Temuco: An exploratory analysis. *TEPS*, 42(2), 237-251.

Watters, S., & Higgins, A. (2024). Muscle dysmorphia: an under-recognised aspect of body dissatisfaction in men. *British Journal of Nursing*, 33(12), 584-588.

GENÇ KADINLARDA BEDEN ALGISI VE KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME: TRANSDİYAGNOSTİK BİR YAKLAŞIM

Dr. Eda YILMAZER¹

ÖZ

Genç kadınlarda beden algısı bozukluğu ile kişilerarası duygu düzenleme güçlüklerinin kesişimi, psikopatolojinin transdiagnostik doğasını anlamada önemli bir pencere sunmaktadır. Bu derleme, yeme bozuklukları, kas dismorfisi, ortoreksiya, aşırı egzersiz ve sosyal medya bağımlılığı gibi birbirine bağlı olgular bağlamında, beden algısı sorunlarının kişilerarası duygu düzenleme yetersizlikleriyle nasıl ilişkilendiğini ele almaktadır. DSM-5 tanıları çerçevesinde anoreksiya, bulimiya, beden dismorfik bozukluğu ve davranışsal bağımlılıklar değerlendirilmektedir. Ayrıca bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik, kültürel normlar ve toplumsal cinsiyet rolleri bu ilişkinin psikososyal bağlamını şekillendiren unsurlar olarak incelenmiştir. Sosyal medyanın beden imajı üzerindeki etkileri, hem sosyal karşılaştırmalar hem de güvence arama davranışları açısından analiz edilmiş; medya okuryazarlığı ve dijital detoks gibi önleyici stratejilere dikkat çekilmiştir. Klinik olarak, bilişsel-davranışçı terapi, kişilerarası psikoterapi ve transdiagnostik müdahalelerin önemi vurgulanmıştır. Bu çerçevede, genç kadınların hem kendilik algısını hem de sosyal ilişkilerini güçlendirmeyi hedefleyen bütüncül yaklaşımların, kalıcı iyileşmeler açısından daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden algısı bozukluğu, Kişilerarası duygu düzenleme, Genç kadınlar, Yeme bozuklukları, Sosyal medya

Jel Kodları: I12,I31,J12

¹Dr. Beykoz Üniversitesi, edayilmazer@beykoz.edu.tr, (ORCID: 0009-0009-3377-5025)

BODY IMAGE AND INTERPERSONAL EMOTION REGULATION IN YOUNG WOMEN: A TRANSDIAGNOSTIC APPROACH

ABSTRACT

The intersection of body image disturbances and interpersonal emotion regulation difficulties in young women offers a valuable perspective for understanding the transdiagnostic nature of psychopathology. This review examines how body dissatisfaction relates to interpersonal emotional dysregulation across various contexts, including eating disorders, muscle dysmorphia, orthorexia, compulsive exercise, and problematic social media use. Within the DSM-5 framework, diagnoses such as anorexia nervosa, bulimia nervosa, body dysmorphic disorder, and behavioral addictions are evaluated. Psychosocial variables such as attachment styles, perfectionism, cultural norms, and gender roles are also explored as shaping factors. Social media's impact on body image is discussed in terms of negative social comparison and reassurance-seeking, highlighting the potential for media literacy and digital detox strategies as preventative tools. Clinically, the effectiveness of cognitive-behavioral therapy, interpersonal psychotherapy, and transdiagnostic models is emphasized. Ultimately, integrated approaches that target both self-image and interpersonal functioning are proposed as more effective in achieving lasting improvements for young women struggling with body image and emotional regulation difficulties.

Keywords: Body image disturbance, Interpersonal emotion regulation, Young women, Eating disorders, Social media

JEL Codes: I12,I31,J12

GİRİŞ

Genç kadınlarda beden algı bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi sorunlar, günümüzde psikolojinin önemli araştırma konularından biridir. Beden algı bozukluğu; kişinin bedenine ilişkin algı, düşünce ve duygularında belirgin bir memnuniyetsizlik veya çarpıklık yaşaması olarak tanımlanabilir (Rosen, 2013). Bu durum, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda sık görülmekte ve yeme bozuklukları (örn. anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza) gibi klinik tablolara zemin hazırlayabilmektedir (Dane & Bhatia, 2023). Duygu düzenleme ise bireyin yaşadığı duygusal deneyimleri yönetebilme becerisini ifade eder ve son yıllarda bu kavramın kişilerarası boyutu da vurgulanmaya başlanmıştır (Sivers, 2022). Özellikle kişilerarası duygu düzenleme (interpersonal emotion regulation, IER) kavramı, duyguların sosyal etkileşimler yoluyla başkalarının desteğiyle düzenlenmesini ifade etmektedir. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan güçlükler ve duyguları yönetmede yaşanan zorluklar, genç kadınların beden imajına yönelik olumsuz algıları ile yakından ilişkili olabilir (Liu vd., 2021). Nitekim yeme bozukluğu olan bireylerin hem yakın ilişkilerinde sorunlar yaşadığı hem de yoğun duygusal dalgalanmalar bildirdiği görülmüştür (Barakat vd., 2023). Bu iki alanın kesişimi, transdiagnostik bir bakış açısıyla incelendiğinde, farklı psikopatolojilerde ortak bir etiyolojik ve sürdürücü faktörler kümesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu derlemede, genç kadınlarda kişilerarası

duygu düzenleme ile beden algı bozukluğu arasındaki ilişki ele alınacaktır. Konu, transdiagnostik bir yaklaşım ile incelenecek; yani yeme bozuklukları, sporcu yaşam tarzı ve aşırı egzersiz, ortoreksiya, sosyal medya kullanımı, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve bağımlılık gibi farklı fakat birbiriyle ilişkili psikopatolojik bağlamlarda bu ilişki değerlendirilecektir.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme, Beden Algı Bozukluğu ve Transdiagnostik Yaklaşım

Kişilerarası duygu düzenleme (IER), bir kişinin duygusal durumunu başkalarıyla etkileşim yoluyla kasten değiştirme süreçlerini ifade eder. Bu kavram, klasik içsel duygu düzenleme stratejilerinden (örneğin, bireyin tek başına yaptığı bilişsel yeniden yapılandırma veya bastırma gibi yöntemlerden) farklı olarak, duygusal düzenleme sürecine başka bireylerin aktif katılımını içerir. Örneğin, kaygılı hisseden bir genç kadın, tek başına sakinleşmeye çalışmak yerine bir arkadaşına veya aile üyesine duygularını anlatıp ondan rahatlatıcı destek veya güvence arayarak duygusunu düzenlemeye çalışabilir. Bu süreçte arkadaşının verdiği destek, onun kaygısını azaltabilir; aynı zamanda arkadaşı da onun rahatlamasıyla kendi açısından bir duygusal rahatlama yaşayabilir. Böylece kişilerarası duygu düzenleme, çift yönlü ve etkileşimsel bir süreç olarak tanımlanır. İlişkilerde karşılıklı duygusal etkileşimler genellikle her iki tarafın da yararınadır; ancak IER stratejileri esnek olmayan, aşırı veya uygunsuz biçimlerde kullanıldığında hem birey hem ilişki için işlevsiz hale gelebilir. Bu durumda kişilerarası duygu düzenleme süreçlerindeki bozulmalar, psikopatoloji için bir risk ve sürdürme faktörü haline gelebilir (Messina vd., 2021).

Beden algı bozukluğu ise bireyin bedenine dair algısında ve değerlendirmelerinde belirgin bir çarpıklık veya memnuniyetsizlik olması durumudur. Bu kavram, bedensel görünüme ilişkin obsesif uğraşlar, vücut şekli ve ağırlık gibi konularda aşırı endişe duyma, aynada görünen ile algıladığının uyuşmaması gibi boyutları içerir (Choukas-Bradley vd., 2022). Beden algı bozukluğu; anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza gibi yeme bozukluklarının temel belirtilerinden biridir ve aynı zamanda beden dismorfik bozukluğu gibi diğer psikiyatrik tablolarda da merkezi bir rol oynar. Örneğin anoreksiya nervozada kişinin bedenini algılama biçimi bozulmuştur ve kilo almaktan aşırı korku ile birlikte kendini sürekli kilolu görme şeklinde tezahür eder. Beden dismorfik bozuklukta ise kişi dışarıdan görünürde normal olan bir beden bölümüne odaklanıp bunu “kusurlu” olarak algılar ve bu algı nedeniyle ciddi sıkıntı yaşar (Artoni vd., 2021). Dolayısıyla beden algı bozukluğu, algısal (kişinin bedeninin gerçek ölçüleriyle algıladığı arasındaki fark), bilişsel (bedene dair inançlar, düşünceler), duygusal (bedenle ilgili utanç, kaygı gibi duygular) ve davranışsal (ayna karşısında uzun zaman geçirme, kaçınma, gizleme çabaları) boyutları olan çok yönlü bir sorundur.

Transdiagnostik yaklaşım, farklı psikiyatrik tanımlar arasında ortak olan temel süreçlere odaklanan bir bakış açısıdır. Bu yaklaşım, belirli bir sendromun özgün belirtilerinden ziyade, çeşitli bozuklukların altında yatan ve onları kesen mekanizmaları incelemeyi amaçlar. Örneğin duygu düzenleme güçlüğü, depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve yeme bozuklukları dahil pek çok bozuklukta ortak bir risk faktörü olarak kabul edilir ve bu nedenle transdiagnostik bir özellik olarak ele alınır (Roefs vd., 2022). Nitekim yapılan araştırmalar, duyguları tanıma ve yönetme konusundaki zorlukların (örneğin alexithymia: duyguları tanımlama ve ifade etme güçlüğü) birçok psikopatolojide paylaşılan bir özellik olduğunu göstermektedir. Transdiagnostik yaklaşımın bir diğer örneği, Fairburn ve arkadaşlarının yeme bozuklukları için geliştirdiği transdiagnostik bilişsel-davranışçı modelidir. Bu model, anoreksiya, bulimiya ve benzeri tüm yeme bozukluklarında ortak olan sürdürücü mekanizmaları vurgular: düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik, olumsuz duygudurumla başa çıkmada zorluk ve kişilerarası problemler gibi faktörlerin tüm yeme bozukluğu türlerinde patolojiyi beslediği öne sürülür (Fairburn vd., 2015). Benzer şekilde, bilişsel kişilerarası modeller de anoreksiya nervozanın devamında hem bilişsel (örn. obsesif düşünce tarzı) hem sosyo-duygusal (örn. duyguları tanıma/ifade etme güçlüğü) hem de kişilerarası (örn. yakın ilişkilerde kaçınma, yüksek eleştirelilik ortamı) unsurların birlikte rol oynadığını göstermektedir. Bu modelde, anoreksiya nervozalı bireylerin belirgin kişilerarası çekilme ve kaygı nedeniyle yakın ilişkilerden kaçındığı; diğer yandan anorektik semptomların aile üyelerinde yüksek düzeyde eleştirelilik ve aşırı korumacı tutumlar (yüksek ifade edilen duygular, EE) tetiklediği, bu tepkilerin ise istemeden hastalığı sürdürdüğü belirtilir. Böylece, kişilerarası ilişki dinamikleri ile yeme davranışları arasında kısır döngü oluşabilmektedir (McIntosh vd., 2000).

Kişilerarası duygu düzenleme ile beden algı bozukluğu arasındaki ilişkiyi anlamak, transdiagnostik bir bakış açısıyla, farklı rahatsızlıklar bağlamında önem kazanır. Örneğin, sosyal desteğin ve sağlıklı ilişkilerin yokluğu veya işlevsel olmayan başa çıkma biçimleri, hem depresif belirtilere hem beden memnuniyetsizliğine yol açabilir. Tam tersi yönde, bedenine ilişkin kaygıları yoğun olan bir birey, bu duygusal sıkıntısını gidermek için sosyal çevresinden aşırı güvence arama davranışı sergileyebilir. Kısa vadede başkalarından aldığı güvence, örneğin “Görünüşüm iyi mi?” sorusuna yakınlarının sık sık onay vermesi, kişinin kaygısını geçici olarak azaltabilir. Ancak uzun vadede bu kişilerarası strateji ilişkilerde gerginliğe yol açabilir ve kişi, duygularını başka şekillerde (örneğin aşırı yeme veya aşırı egzersiz gibi) düzenlemeye yönelebilir (Couper vd., 2021). Görüldüğü üzere, kişilerarası etkileşimler ile beden imajına dair endişeler arasında iki yönlü bir ilişki söz konusudur: Duyguların sağlıklı biçimde kişilerarası düzeyde düzenlenememesi bedenle ilgili patolojilere katkıda bulunabilir, beden algısındaki bozukluklar ise kişinin duygusal destek arama biçimlerini etkileyebilir.

2. DSM-5'E GÖRE İLGİLİ BOZUKLUKLAR VE KESİŞEN SÜREÇLER

DSM-5 sınıflandırmasında beden algısı ve duygu düzenleme ile ilişkili birden çok bozukluk tanımlanmıştır. Yeme bozuklukları, DSM-5'te “Beslenme ve Yeme Bozuklukları” başlığı altında yer alır ve genç kadınlarda en sık gözlenen psikiyatrik sorunlardan biridir. Bu kategori içinde Anoreksiya Nervoza (AN), Bulimiya Nervoza (BN) ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB) gibi tanılar bulunmaktadır. AN'de düşük vücut ağırlığına rağmen kilo alma korkusu ve beden algısında bozukluk (kişinin kendini aslında olduğundan kilolu görmesi) temel belirtilerdendir. BN'de yine beden şekli ve kilo üzerine aşırı odaklanma mevcut olup, tekrarlayan tıkinma epizodları ve bunu telafi edici uygunsuz davranışlar (kusma, laksatif kullanımı gibi) görülür. TYB'de kişi tekrarlayan tıkinırcasına yeme atakları yaşar ancak telafi edici davranış yoktur; yine de bedeninden utanç duyma ve kontrol kaybı hissi belirgindir. Bütün bu yeme bozukluklarında beden imajı ile ilgili yoğun bir meşguliyet ve memnuniyetsizlik söz konusudur. DSM-5 ayrıca Pika, Geviş Getirme Bozukluğu, Kaçınan/Kısıtlı Gıda Alımı Bozukluğu (ARFID) gibi diğer bazı yeme/beslenme bozukluklarını da tanımlar; ancak bunlar genellikle beden algısı bozukluğundan ziyade beslenme davranışının farklı yönleriyle ilişkilidir. Örneğin ARFID, yediği gıdaların duyuşal özellikleri ya da yemek yeme ile ilgili travmatik deneyimler nedeniyle kişinin besin alımını kısıtlamasıyla karakterizedir ve burada anoreksiyadakinin aksine bir beden şekli kaygısı bulunmaz (Wilkop vd., 2022).

Beden algısına dair bozuklukların bir diğer DSM-5 tanısı, Beden Dismorfik Bozukluğu (BDB) olarak geçer (Obsesif-Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar bölümünde). BDB'de kişi görünümünde gerçekte var olmayan veya önemsiz bir kusurla aşırı zihinsel uğraş içindedir, örneğin burnunun şeklini kusursuz olmayacak kadar kötü algılayabilir. Bu rahatsızlık, beden algısı bozukluğunun psikiyatrik bir yansıması olarak değerlendirilebilir. BDB kadın erkek her iki cinsten de görülmekle birlikte, genç kadınlar beden estetiğine yönelik toplumsal baskılar nedeniyle risk altında olabilir (Van Rood vd., 2023). DSM-5'te Kas Dismorfisi (MD) adıyla yer almasa da, BDB'nin bir alt türü olarak erkeklerde daha sık görülen kas kütlesiyle ilgili takıntılar tanımlanmıştır. Kas dismorfisi (halk arasında “ters anoreksiya” olarak da bilinir), kişinin kendini yeterince kaslı görmemesi ve bu yüzden aşırı egzersiz ve diyet uygulamalarıyla takıntılı meşguliyetiyle karakterizedir (Watters & Higgins, 2024). Bu tablo daha çok erkek sporcularda yaygınsa da, kadın atletlerde de farklı biçimde beden imajı takıntıları görülebilir.

DSM-5, Ortoreksiya Nervoza (ON) için henüz resmi bir tanı kategorisi içermemektedir. Ortoreksiya terimi ilk kez 1997'de Bratman tarafından ortaya atılmış olup, “sağlıklı beslenme” konusunda takıntılı bir uğraşı ifade eder. Kişi yiyeceklerin “temiz/sağlıklı” olup olmadığına aşırı odaklanır ve bu uğraşı günlük yaşamını olumsuz etkileyecek düzeydedir. ON, her ne kadar DSM'de tanınmasa da, mevcut literatürde anoreksiya ve bulimiya gibi yeme bozukluklarına benzer yönleri olduğu tartışılmaktadır. Hatta bazı araştırmacılar, yeme bozukluğundan iyileşme sürecindeki bireylerde

ortorektik eğilimlerin ortaya çıkabileceğini öne sürmüştür. Ortoreksiyanın DSM-5'e girmemiş olması, prevalansının kesin olarak belirlenmesini zorlaştırmaktadır; ancak genel toplumda %1 civarı bir oranda görülebileceği ileri sürülmüştür. DSM-5'te yer almadığı için tanı kriterleri tam oturmamış olan bu durumun, anoreksiya nervozadan farkı kilodan ziyade gıda kalitesi ve saflığına yönelik bir obsesyona dayanmasıdır. Yine de ON'da da altında yatan psikolojik süreçler bakımından benzerlikler göze çarpar: Örneğin ON eğilimleri gösteren bireylerin de duygularını tanıma ve düzenlemede güçlük yaşadığı, duygularını kontrol etmek için yemek davranışlarını (bu durumda "sağlıklı yemeyi") bir başa çıkma yöntemi olarak kullanabildikleri bildirilmiştir. Bir çalışmada, sağlıklı yeme takıntısı olan kişilerde alexithymia düzeylerinin ve duygu düzenleme güçlüklerinin belirgin olduğu, bunun da diğer yeme bozukluklarındaki tabloya benzediği saptanmıştır. Bu bulgu, ON belirtilerinin de tıpkı anoreksiya ve bulimiya gibi duygusal zorluklarla baş etme amaçlı gelişebileceğini düşündürmektedir (Pontillo vd., 2022).

Aşırı egzersiz veya egzersiz bağımlılığı, DSM-5'te bağımsız bir bozukluk olarak tanımlanmasa da, hem yeme bozuklukları klinik tablosunun bir parçası olarak (örneğin anoreksiyada kilo verme amacıyla yapılan kompulsif egzersizler) hem de tek başına bir davranışsal bağımlılık formunda karşımıza çıkabilir. Egzersiz bağımlılığı, kişinin fiziksel aktiviteye kontrolsüz biçimde bağımlı hale gelmesi, antrenman yapamadığında yoksunluk belirtileri yaşaması ve sakatlık veya sosyal hayatın aksaması pahasına egzersize devam etmesi ile tanımlanır. Araştırmacılar, bu durumu davranışsal bir bağımlılık olarak ele almakta ve madde bağımlılığı kriterlerine benzer ölçütlerle değerlendirmektedir. Örneğin egzersiz süresini giderek artırma (tolerans), egzersizi bıraktınca huzursuzluk-duygusal çöküntü (yoksunluk), başarısız bırakma girişimleri, sosyal etkinliklerden egzersiz lehine feragat etme gibi belirtiler, egzersiz bağımlılığının işaretleri sayılır (Meyer vd., 2021). DSM-5'te resmi olarak tanınmasa da, kumar bağımlılığı gibi madde dışı bağımlılıkların yer alması, internet oyun bağımlılığının "ileride çalışılacak durumlar" listesine girmesi, gelecekte egzersiz bağımlılığının da sınıflandırmalarda değerlendirilebileceğine işaret etmektedir. Egzersiz bağımlılığı, sporcu genç kadınlar için özel bir risk oluşturabilir; zira sporcu yaşam tarzı sağlıklı fiziksel aktivite ile patolojik egzersiz arasındaki çizginin zaman zaman bulanıklaşmasına neden olabilir. Özellikle estetik sporlarda (bale, jimnastik, buz pateni gibi fiziksel görünümün ön planda olduğu sporlar) kadın sporcular, hem üstün performans beklentisi hem de ince/fıt görünüm baskısı altında kalabilmektedir. Bu da hem yeme davranışlarını (kısıtlayıcı diyet, aşırı protein tüketimi vb.) hem de egzersiz alışkanlıklarını aşırılığa sürükleyebilir. Nitekim, kadın sporcularda zorlayıcı egzersiz (compulsive exercise) davranışının, bedensel memnuniyetsizlikle bağlantılı olduğu ve atletlerde yaygın görüldüğü bildirilmektedir. Bir araştırmanın bulgusu, vücutlarından memnun olan kadın atletlerin daha düşük kompulsif egzersiz puanlarına sahip olduğunu,

dolayısıyla beden doyumu arttıkça aşırı egzersizin azaldığını göstermiştir. Bu da beden algısı ile egzersiz arasındaki ilişkinin altını çizen önemli bir noktadır (Meyer vd., 2025).

Bağımlılık kavramı, yukarıda bahsedilen egzersiz gibi davranışsal bağımlılıkları kapsadığı gibi, madde kullanım bozukluklarını da içerir. Genç kadınlarda madde bağımlılığı (alkol, uyuşturucu madde kullanımı) konusu bu makalenin odak noktası dışındadır; ancak kavramsal olarak ortak paydalar bulunmaktadır (Zachar vd., 2022). Örneğin duygu düzenleme güçlüğü, hem yeme bozukluğu (Leppanen vd., 2022) hem madde bağımlılığı (Stellern vd., 2023) gelişiminde ortak bir risk faktörü olabilir; kişi olumsuz duygularını tolere edemediğinde bir genç kadın alkol alarak rahatlamaya çalışabileceği gibi, bir diğeri de tıknırcasına yeme veya aşırı egzersiz yoluna başvurabilir. Bu açıdan bakıldığında, duygu düzenleme sorunu transdiagnostik bir zemin oluşturur ve farklı bağımlılık türlerine de yatkınlık yaratabilir. İlginç olarak, kimi araştırmalar yeme bozukluklarının kendilerinin bir çeşit bağımlılık modeliyle açıklanabileceğini öne sürmüştür (örneğin özellikle aşırı yeme nöbetlerinin beyin ödül sistemini dahil etmesi nedeniyle gıda bağımlılığı terimi tartışılmıştır). Burada kritik olan, hangi davranış ya da madde olursa olsun, dürtüsel ve kontrolsüz kullanımının genellikle altta yatan bir duygusal sıkıntıyı giderme işlevi gördüğüdür. Dolayısıyla, ister madde ister davranış bağımlılığı olsun, kişilerarası destek sistemlerinin zayıflığı ve işlevsel olmayan duygu düzenleme mekanizmaları zemininde şekillenebilir (Cludius vd., 2020).

Özetle, DSM-5 çerçevesinde ve ötesinde, genç kadınlarda beden algısı bozukluğu ve kişilerarası duygu düzenleme yetersizlikleri; yeme bozukluklarından ortoreksiyaya, aşırı egzersizden sosyal medya kullanımına kadar uzanan çeşitli tablolarla kesişmektedir. Bu bozukluklar arasında geçişkenlik olabildiği gibi (örneğin bir anoreksiya hastasının zamanla ortorektik eğilimler sergilemesi veya bir bulimiya hastasının alkol bağımlılığı geliştirmesi), hepsinde ortak olan risk faktörleri de söz konusudur. Kişilerarası ilişkilerdeki çatışmalar veya destek eksikliği, duygusal zorluklarla birleştiğinde, bireyin bedenine yönelen patolojilere zemin hazırlayabilir. Aşağıda toplumsal cinsiyet ve kültür merceğinden bu ilişkilerin nasıl şekillendiği incelenecektir.

3. TOPLUMSAL CİNSİYET VE KÜLTÜREL FAKTÖRLERİN ROLÜ

Beden algısı ve duygusal süreçler söz konusu olduğunda toplumsal cinsiyet önemli bir belirleyendir. Kültürler, kadın ve erkek bedenine ilişkin farklı idealler ve beklentiler oluşturur. Genç kadınlar, pek çok kültürde, özellikle de modern popüler kültürde, zayıf, ince ve “fit” bir bedene sahip olma yönünde yoğun bir toplumsal baskı ile karşı karşıya kalırlar. Bu ince ideal, medya ve moda endüstrisi tarafından sürekli vurgulanmakta (Featherstone, 2010); sosyal medya platformlarında ünlülerin, modellerin veya akranların “kusursuz” görünümlü fotoğrafları genç kadınlar tarafından içselleştirilebilmektedir (Dorian & Garfinkel, 2002). Sonuç olarak, kadınlar kendi bedenlerini bu

ideallerle karşılaştırdıklarında sıklıkla memnuniyetsizlik yaşamaktadır. Nitekim ergenlik ve genç erişkinlik dönemindeki kadınlarda beden memnuniyetsizliği oranları erkeklere kıyasla belirgin biçimde daha yüksektir. Erkekler arasında da beden imajı sorunları görülmekle birlikte, erkeklerde ideal beden genellikle kaslı ve güçlü bir görünümle özdeşleştirildiğinden (Drummond, 2002) onların kaygıları daha çok kas kütlelerine yönelik olabilmektedir (örn. kas dismorfisi eğilimleri). Kadınlarda ise toplumsal güzellik standartları tarihsel olarak zayıflığı ön plana çıkarmıştır. Bu nedenle anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza vakalarının büyük çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır; epidemiolojik veriler bazı yeme bozukluklarında kadın:erkek oranının 10:1 gibi yüksek bir farka ulaştığını ortaya koymuştur (Dimitrov & Kroumpouzos, 2023).

Toplumsal cinsiyet rolleri, aynı zamanda duygu düzenleme ve kişilerarası davranış kalıplarını da etkiler. Kız çocukları genellikle sosyal ilişkilere daha önem veren, duygusal paylaşıma açık bireyler olarak yetiştirilir ve bu eğilim yetişkinlikte de görülür. Bu durum hem bir avantaj hem dezavantaj olabilir: Bir yandan kadınlar destek arama, duyguları ifade etme konusunda erkeklerden daha istekli olabilir (bu sağlıklı kişilerarası duygu düzenlemeyi kolaylaştırabilir); öte yandan kadınlar toplumca dayatılan empatik ve bakım verici roller nedeniyle kendi ihtiyaçlarını arka plana atabilir veya onaylanmak için başkalarına aşırı bağımlı hale gelebilirler (Nartey vd., 2023). Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip genç kadınlar, ilişkilerinde sürekli onay arayışı ve terk edilme korkusu ile hareket ederek yoğun bir kişilerarası stres yaşarlar. Bu stres, beden algısına da yansiyabilir; örneğin partneri tarafından beğenilmeme endişesi, kadının kendi bedenine yönelik eleştirilerini artırabilir (Lass-Hennemann vd., 2022). Keza kaçınan bağlanma stilinde de kişi duygusal yakınlıktan kaçındığı için destek sistemlerini etkin kullanamaz, duygularını bastırma yoluna gider (Cassoli vd., 2022) ve bu bastırılan duygular başka semptomlara dönüşebilir (örneğin tıkanırcasına yeme, kendini sporla aşırı zorlama gibi). Yapılan araştırmalar, güvensiz bağlanma stilleri ile yeme bozuklukları arasında bağlantı olduğunu, anne-babayla sağlıklı bağ kuramayan kişilerin ileriki yaşamlarında beden memnuniyetsizliği ve düşük özdeğer yaşayabildiğini ortaya koymuştur (Jewell vd., 2023). Örneğin yeme bozukluğu hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada, bağlanma stili ile belirli kişilik özelliklerinin etkileşiminin beden memnuniyetsizliğini yordadığı bulunmuştur. Bu çalışma, kaçınan ve kaygılı bağlanma örüntülerinin yanı sıra mükemmeliyetçilik gibi kişilik özelliklerinin de beden algısı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Abbate-Daga vd., 2010).

Kültürel faktörler de beden algısı ve kişilerarası süreçleri biçimlendirmede kritik role sahiptir (Mohr vd., 2013). Batı kültüründe medya aracılığıyla yayılan güzellik idealleri, günümüzde küreselleşme ile birlikte pek çok ülkede etkisini göstermektedir (Lake vd., 2000). Türkiye gibi hem Doğu hem Batı etkileşiminde olan toplumlarda, genç nesiller arasında batı kaynaklı popüler kültür içeriklerine maruz kalma oldukça yüksektir (Karabacak & Andsoy, 2025). Bu durum, geleneksel beden

algısı anlayışlarını değiştirirken, yeni kuşaklarda benzer beden memnuniyetsizliği sorunlarını da beraberinde getirmiştir. Örneğin Türkiye’de yapılmış araştırmalar, ergen kızların önemli bir kısmının bedenlerinden hoşnutsuzluk duyduğunu ve daha zayıf olmayı arzuladığını göstermektedir (Çakıcı vd., 2021). Geleneksel kültürlerde kadın bedenine ilişkin beklentiler bazen farklı olsa da (örneğin bazı toplumlarda doğurganlık ve sağlık göstergesi olarak kadınların balık etli olması tercih edilebilir), modern şehirleşme ve medya etkisi ile bu farklılıklar azalmakta, evrensel bir “ince vücut” ideali yaygınlık kazanmaktadır. Bununla birlikte, kültürel değerler tamamen homojen değildir: Örneğin Uzak Doğu toplumlarında kolektivist değerler gereği kişinin kendi vücuduyla ilgili konuşmaları daha sınırlı olabilir, ya da başkalarını rahatsız etmeme ilkesiyle kişi bedenine dair sorunları hakkında dışa vurum yapmayabilir (Kara & Özgür, 2023). Bu durum, duygusal sıkıntıların içe atılmasına ve belki de yeme bozuklukları gibi dolaylı yollarla ifadesine yol açabilir.

Kültürel bağlam, kişilerarası duygu düzenleme biçimlerini de etkiler. Bireyci kültürlerde (Batı toplumları gibi) kişiler sorunlarıyla baş etmede bireysel ve bilişsel yöntemlere daha çok vurgu yaparken, kolektivist kültürlerde (Doğu toplumları gibi) sosyal destek arama, aile ve arkadaş çevresine danışma daha yaygın bir baş etme yöntemidir (Ting-Toomey, 2012). Dolayısıyla, bir kültürde makul düzeyde sosyal destek arama normal kabul edilirken başka bir kültürde bu bağımlılık veya zayıflık olarak görülebilir. Bu tür kültürel normlar, genç kadınların duygusal sıkıntıyla baş etmede hangi yöntemleri seçeceğini şekillendirir (Burleson, 2003). Örneğin Türkiye gibi hem bireyci hem toplulukçu yönleri olan bir kültürde, genç bir kadın vücuduyla ilgili endişelerini arkadaşlarına açmayı tercih edebilir (sosyal destek arar) fakat aynı zamanda bundan utanç duyup aileden gizleyebilir (Sakallı Uğurlu vd., 2021). Kültürel duyarlılıklar, terapötik yaklaşımlarda da önem taşır; zira beden algısı ve kişilerarası ilişkiler konusunu işlerken, danışanın kültürel arka planını anlamak doğru müdahaleyi planlamak için gereklidir (Lee vd., 2021).

Toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel değerler, nihayetinde hem risk faktörlerini hem de koruyucu faktörleri belirler. Örneğin bir toplumda kadınların sportif faaliyetlere katılımı destekleniyorsa, genç kızların özgüveni ve bedenle barışıklığı artabilir; ama aynı zamanda spor camiasındaki rekabet ve estetik baskılar risk de oluşturabilir. Yine, medya okuryazarlığının yüksek olduğu bir kültürde gençler maruz kaldıkları imajları daha eleştirel süzgeçten geçirebilirler, bu da sosyal medyanın olumsuz etkilerini azaltmada yardımcı olabilir (Naz vd., 2022).

Sonuç olarak, genç kadınlarda beden algısı ve kişilerarası duygu düzenleme dinamikleri, içinde bulundukları toplumun değerleri, beklentileri ve normlarıyla şekillenmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri (örneğin kadın bedeninin nesneleştirilmesi, erkek egemen güzellik standartları) de bu sorunların arka planında yatar. Bu farkındalıkla, bir sonraki bölümde özellikle sosyal medya gibi günümüz kültürünün ayrılmaz bir parçası haline gelen bir faktörün bu ilişkiyi nasıl etkilediği incelenecektir.

4. SOSYAL MEDYA ETKİLERİ

Son yirmi yılda sosyal medya platformlarının (Instagram, TikTok, Facebook vb.) hızlı yükselişi, genç kadınların beden algısını ve duygusal deneyimlerini ciddi şekilde etkilemiştir. Sosyal medya, kullanıcıların kendi imajlarını sergiledikleri ve başkalarının imajlarını sürekli tükettikleri bir alan olarak, sosyal karşılaştırma süreçlerini yoğunlaştırmaktadır. Genç bir kadın, sosyal medya akışında sürekli olarak idealize edilmiş bedenlere ait görsellerle karşılaştığında, kaçınılmaz olarak kendi bedeniyle ilgili olumsuz değerlendirmelere yönelebilir (Vandenbosch vd., 2022). Yapılan araştırmalar, sosyal medyada özellikle ünlüler, fitness modelleri veya "influencer"ların mükemmel görünümlü fotoğraflarını takip eden genç kadınların, zamanla bu ulaşılamaz güzellik ideallerini içselleştirdiğini ve kendi görünüşlerinden memnuniyetsizliklerinin arttığını ortaya koymaktadır (Prichard vd., 2023). Günde saatlerce sosyal medyada vakit geçiren gençler, aslında her gün yüzlerce imaj ve mesajla bilinçli veya bilinçdışı olarak "daha güzel, daha zayıf olmalısın" telkinine maruz kalırlar. Bu durum, bedene yönelik olumsuz duyguları besleyerek beden algı bozukluklarını tetikleyebilir.

Sosyal medyanın etkileri sadece pasif maruziyetle sınırlı değildir; aktif kullanım biçimleri de psikolojik sonuçlar doğurur. Örneğin, bazı genç kadınlar sosyal medyayı bir kişilerarası duygu düzenleme aracı olarak kullanmaktadır: Moral bozuk olduğunda dikkatini dağıtmak için Instagram'da gezinmek, kendini yalnız hissettiğinde bir fotoğraf paylaşıp beğeni ve yorumlarla dış kaynaklı bir onay aramak gibi. Kısa vadede bu tür stratejiler, tıpkı yüz yüze bir arkadaşla konuşmak gibi, kişiye iyi gelebilir (Tang & Chan, (2021). Ancak sosyal medya üzerinden alınan geri bildirimler (örneğin beklenenden az beğeni almak ya da olumsuz yorumlara maruz kalmak), tam tersine duygusal durumu daha da kötüleştirebilir. Aşırı güvence arama davranışı, gerçek hayatta olduğu gibi çevrimiçi platformlarda da kendini gösterebilir; kişi sürekli olarak görünüşüyle ilgili olumlu geribildirim almaya çalışırken, aslında özgüveni bu onaylara bağımlı hale gelir. Bu da kırılgan bir benlik algısı yaratır (Ahmad, 2025). Dominic Denning ve arkadaşlarının yürüttüğü bir çalışma, duygularını düzenlemekte zorlanan bireylerin bazılarının sosyal ilişkilerini kullanarak aşırı destek ve güvence arayışına girdiklerini, bazılarının ise venting denilen şekilde duygularını dışa vurarak (örneğin öfkeyle çevrelere yansıtarak) rahatlamaya çalıştıklarını saptamıştır. Bu stratejilerin kısa vadede içsel sıkıntıyı azalttığı, ancak uzun vadede ilişkileri yıpratarak kişilerarası işlevsizlik yarattığı belirtilmektedir (Denning vd., 2025). Sosyal medya, venting davranışının da mecrası olabilir; örneğin Twitter'da öfkeli bir gönderi paylaşmak veya birilerini hedef alarak sitem etmek, kişinin o anki duygusunu dışavurmasını sağlar ama sosyal çevresiyle gerilimlere yol açar.

Sosyal medya kullanımının beden imajı üzerine doğrudan etkileri de çeşitli deneysel çalışmalarla gösterilmiştir (Merino vd., 2024). Özellikle Instagram gibi görsel odaklı platformlarda "fitspiration" (fit + inspiration) içeriklerine veya çok zayıf ve kıvrımlı hatlara sahip modellerin

görsellerine maruz kalmanın, hemen ardından bireylerde daha kötü beden algısına ve moral bozukluğuna neden olduğu tespit edilmiştir. Bu olumsuz etkinin, maruz kalınan içerik sonrası devreye giren duygu düzenleme çabalarına bağlı olduğu da öne sürülür: Kişi negatif duygularını uygun şekilde düzenleyebilirse sosyal medyanın etkisini tamponlayabilir, ancak düzenleyemezse etki daha güçlü olur (Cataldo vd., 2021). İlginç bir şekilde, yakın tarihli bir deneysel çalışma, sosyal medya kullanımını azaltmanın beden imajı üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışmada 17-25 yaş arası genç yetişkinlerden bir grup, normal sosyal medya kullanımına devam ederken diğer grup kullanım süresini yarıya indirmiştir. Sadece birkaç hafta sonunda, sosyal medya süresini yarı yarıya azaltan gençlerin kendi görünüşleri ve kilolarıyla ilgili daha iyi hissettikleri, beden imajı tutumlarında anlamlı bir iyileşme olduğu raporlanmıştır. Günde ortalama 3 saat yerine ~1-1.5 saat sosyal medyayla sınırlanan bu gençler, bedenleri konusunda daha olumlu düşünmeye başlamışlardır. Çalışmanın baş araştırmacısı Arora, sosyal medya kullanımını azaltmanın beden imajı bozukluklarının tedavisinde yardımcı bir bileşen olarak değerlendirilebileceğini önermiştir (Arora & Gautam, 2024). Gerçekten de, sosyal medya dijital bir diyet uygulayarak azaltıldığında, bireyler gerçek hayattaki interpersonal ilişkilere ve aktivitelerine daha fazla zaman ayırıp, kendilerini yıpratıcı sosyal karşılaştırmalardan bir nebze uzak tutmuş olurlar.

Bir diğer sorunlu yön, problemli sosyal medya kullanımı veya sosyal medya bağımlılığı diyebileceğimiz durumdur. Bazı gençler için sosyal medya, neredeyse bir bağımlılık nesnesine dönüşebilir; saatlerini kontrolsüzce burada geçirirler, gerçek hayattaki işlevsellikleri bozulur, ekran başında olmadıklarında huzursuzluk yaşarlar. Bu durumun da duygu düzenleme ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar, problemli sosyal medya kullanımının genellikle kişinin yaşamında var olan duygusal boşlukları veya stresörleri yönetmek için bir kaçış yolu olduğunu, dolayısıyla altta yatan duygu düzenleme eksiklikleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle depresif veya kaygılı gençlerin, iyi hissetmediklerinde daha fazla sosyal medyaya yöneldiği, ancak bunun bir kısır döngüye dönüşebildiği belirtilir. Bu gençler, sosyal medyada geçirdikleri uzun vaktin sonunda daha da kötü hissedebilirler çünkü hem zaman kaybı ve izolasyon yaşarlar, hem de gördükleri içeriklerden olumsuz etkilenirler (Shannon vd., 2022).

Özetle, sosyal medya genç kadınların beden algısı bozukluğu ve kişilerarası duygu düzenleme sorunlarında çift yönlü bir rol oynar: Bir yandan negatif sosyal karşılaştırmalar ve onay arayışı döngüleriyle problemi derinleştirebilir, diğer yandan doğru kullanıldığında (örneğin beden olumlama hareketleri, destek grupları gibi yapıcı içeriklerle) iyileştirici bir platform da olabilir. Klinik açıdan bakıldığında, beden imajı sorunları yaşayan genç danışanlarla çalışırken sosyal medya alışkanlıklarını değerlendirmek ve gerekiyorsa müdahale etmek (örneğin sosyal medya detoksu, medya okuryazarlığı eğitimleri) önemli bir adım haline gelmiştir.

5. ÖLÇÜM ARAÇLARI

Akademik araştırmalarda ve klinik değerlendirmelerde, beden algısı ve duygu düzenleme kavramlarını nicel olarak ölçmek için çeşitli ölçekler ve envanterler kullanılmaktadır. Kişilerarası duygu düzenleme alanında yaygın kullanılan araçlardan biri, Hofmann ve arkadaşlarının geliştirdiği Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi (IERQ)'dir. IERQ; bireyin duygularını başkaları aracılığıyla düzenleme eğilimini dört alt boyutta değerlendirir: pozitif duygu artırma, perspektif alma, sakinleşme arayışı ve sosyal modelleme (Hofmann vd., 2026). Duyguları Düzenlemenin Güçlükleri Ölçeği (DERS) de, kişilerarası boyutu doğrudan kapsamasa da, duygusal farkındalık ve kontrol becerilerini ölçerek yeme bozuklukları gibi alanlarda sıkça kullanılmaktadır (Dan-Glauser & Scherer, 2012). Beden algısına yönelik ölçümler arasında Yeme Bozuklukları Envanteri (EDI)'nin beden memnuniyetsizliği alt ölçeği (Espelage vd., 2003) ve Beden Şekli Anketi (BSQ) öne çıkar (Rosen vd., 1996). BSQ, kişinin son dönemdeki bedenine ilişkin düşünce ve duygularını değerlendirir ve hem klinik hem sağlıklı örneklerde kullanılabilir. Beden Algısı Bozukluğu Ölçeği (BIDQ) ise beden memnuniyetsizliğinin işlevselliğe etkisini ölçen, beden dismorfik bozukluğa duyarlı bir araçtır (Cash vd., 2004).

Yeme bozukluğu taramasında EAT-26 yaygın kullanılırken (Garner vd., 1982), EDE-Q tanı kriterleriyle uyumlu ve ayrıntılı klinik değerlendirme sağlar (Mond vd., 2004). Kişilik ve bağlanma değişkenleri açısından, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve ECR gibi bağlanma envanterleri önemli veriler sunar (Sibley vd., 2005). Örneğin güvensiz bağlanmanın, beden memnuniyetsizliği ve kompulsif egzersizle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Tüm bu araçların geçerlik, güvenirlik ve kültürel uyarlanabilirlikleri önem taşır. Özellikle ORTO-15 gibi ortoreksiya ölçümleri, yeni gelişen kavramlar için daha tutarlı ölçeklerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir (Roncero vd., 2017).

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu derleme, genç kadınlarda kişilerarası duygu düzenleme ile beden algı bozukluğu arasındaki etkileşimi, farklı psikopatolojik bağlamlar ışığında incelemiştir. Literatür bulguları, bu iki kavramın birbiriyle yakın bir ilişki içinde olduğunu ve bu ilişkinin yeme bozuklukları, sporcu yaşam tarzı, ortoreksiya, aşırı egzersiz, sosyal medya kullanımı, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve bağımlılık gibi çeşitli olgularda tekrar eden bir tema olarak ortaya çıktığını göstermektedir.

Genç kadınlar, toplumsal olarak bedenlerine yönelik yoğun bir değerlendirme ve baskıya maruz kalmakta, bu da beden algılarının olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir. Bu durumla başa çıkma sürecinde, duygularını düzenlemek için kişilerarası yöntemlere başvurmak yaygın bir eğilimdir. Örneğin, kendini kötü hisseden bir genç kızın arkadaşından teselli araması veya sosyal medyada onay

beklemesi, duygusal bir ihtiyaçtan kaynaklanır. Ancak bu kişilerarası düzenleme stratejileri sağlıklı biçimler aldığında –örneğin kişi sürekli başkalarından aşırı güvence beklediğinde veya duygusal boşluğunu aşırı spor yaparak doldurmaya çalıştığında– bir kısır döngü geliştirebilir. İlişkiler bozuldukça kişi kendini daha yalnız ve değersiz hisseder, bu da yine bedenine yansıyabilir (örneğin “kimse beni beğenmiyor çünkü çirkinim” şeklinde düşünceler). Bu kısır döngüyü kırmak, hem duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesini hem de kişilerarası alanda iyileşme sağlanmasını gerektirir.

Transdiagnostik perspektif, bize belirtiler arasındaki yapay sınırların ötesine bakma imkanı sunar. Beden algısı bozukluğu ve duygu düzenleme zorlukları, ister bir DSM tanısı alsın (örneğin bulimiya), ister almasın (örneğin ortoreksiya), isterse patolojik düzeyde olmasın (örneğin “diyet kültürü” etkisinde kronik beden memnuniyetsizliği), aslında benzer psikolojik mekanizmaları barındırır. Bu da, gelecekteki araştırmalar ve müdahaleler için ortak hedefler belirlemeyi kolaylaştırır. Örneğin, öz-değerini dış kaynaklara bağımlı kılma olgusunu hem sosyal medya bağımlılığında, hem yeme bozukluklarında, hem de genel genç popülasyonda ele almak mümkündür. Aynı şekilde, mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik aşırı eleştiri gibi özellikler de birçok alanda ortak risk faktörüdür ve bunlara yönelik bilişsel müdahaleler transdiagnostik fayda sağlayacaktır.

Bu derlemede incelenen araştırmalar arasında bazı önemli bulguları vurgulayacak olursak: Christensen ve Haynos (2020), yeme bozukluklarında kişilerarası duygu düzenleme kavramının ihmal edildiğini ancak interpersonal süreçlerin bu rahatsızlıkların etiyoloji ve sürdürülmesinde kilit rol oynayabileceğini belirtmiştir. Denning (2025) tarafından aktarılan bulgular, venting (öfke ve sıkıntıyı etrafa yayma) ve reassurance-seeking (güvence arama) gibi IER stratejilerinin beden imajı ve yeme semptomlarıyla bağlantılı olduğunu göstermiş; özellikle güvence arama davranışının yeme bozukluğu şiddeti ve aşırı egzersiz ile anlamlı ilişkisi saptanmıştır. Bu, kişilerarası davranışların doğrudan bedensel ve yeme ile ilgili sonuçları olabileceğini ortaya koymaktadır. Ortoreksiya üzerine yapılan çalışmalar, ON eğilimli bireylerin de tıpkı diğer yeme bozukluğu hastaları gibi duygu tanıma ve düzenlemede zorlandıklarını ve muhtemelen “sağlıklı yeme” davranışını bir başa çıkma mekanizması olarak kullandıklarını öne sürmüştür. Sporcu popülasyonunda yapılan araştırmalar, bağlanma güvensizliğinin ve zayıf duygu düzenleme becerilerinin kadın atletlerde beden memnuniyetsizliğini artırdığını, bunun da daha kompulsif egzersiz pratiklerine yol açabildiğini ortaya koymuştur. Sosyal medya alanında ise, Goldfield ve arkadaşlarının (2023) deneyi, sosyal medya kullanımının azaltılmasının bile beden algısına olumlu yansıdığını deneysel olarak kanıtlamıştır. Bütün bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, kişilerarası etkileşimler (yüzyüze veya çevrimiçi) ile beden ve yeme ile ilgili psikopatolojiler arasındaki bağın ne denli güçlü olduğu görülmektedir.

Araştırma alanında gelecekte atılması gereken adımlar bulunmaktadır. Öncelikle, nedensel ilişkileri daha iyi anlayabilmek için boylamsal ve deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır. Örneğin, ergenlikten yetişkinliğe genç kadınları izleyerek, hangi kişilerarası faktörlerin beden algısı bozukluğu

geliştirmede öngördürücü olduğunu saptamak önemli olacaktır. Ayrıca, müdahale çalışmalarında, kişilerarası duygu düzenleme becerilerine yönelik eğitimlerin yeme bozukluğu semptomlarına etkisi test edilebilir. Bu sayede, alanyazında teorik olarak bağlantısı kurulan bu iki alanın pratikte de birbirini etkilediğine dair güçlü kanıtlar elde edilebilir. Bir diğer ihtiyaç, kültürel farklılıkları gözeterek araştırmalardır; zira çoğu çalışma Batı toplumlarında yapılmıştır. Farklı kültürlerde (örneğin Türkiye’de) sosyal medya kullanım şekilleri, aile yapıları ve beden idealleri değişkenlik gösterebilir. Dolayısıyla, kültüre özgü koruyucu veya risk faktörlerinin haritalanması, hem bilimsel literatürü zenginleştirecek hem de daha hedefe yönelik halk sağlığı politikaları geliştirmeye yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak, genç kadınlarda beden algısı bozukluğu ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki, modern yaşamın psikolojik zorluklarıyla iç içe geçmiş karmaşık ancak anlaşılabilir bir süreçtir. Bu süreçte, bireyin kendisiyle ilişkisi (beden imajı) ile başkalarıyla ilişkisi (sosyal-duygusal etkileşimleri) sürekli bir etkileşim halindedir. Birini iyileştirmek, diğerine de olumlu yansıyabilir. Terapötik çabalarda bu bütüncüllüğü akılda tutmak, “beden-ruh-ilişki” üçgeninde denge sağlamaya çalışmak esastır. Genç kadınların hem bedenleri hem ruhen sağlıklı olabilmeleri, kendilerini değerli hissedebilmeleri ve duygularıyla baş edebilmeleri için, ailelere, eğitimcilere, topluma ve sağlık profesyonellerine önemli görevler düşmektedir. Bu derlemede sunulan bilgiler ışığında, daha bilinçli farkındalık oluşturmak ve etkili müdahaleler tasarlamak mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

Abbate-Daga, G., Gramaglia, C., Amianto, F., Marzola, E., & Fassino, S. (2010). Attachment insecurity, personality, and body dissatisfaction in eating disorders. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(7), 520-524.

Ahmad, J. (2025, July). Like, Comment, Share, and View: Interpersonal Communication. In *Competitiveness and Sustainability in the Digitization Era: Proceedings of the 16th International Conference on Competitiveness and Stability in the Knowledge Base Society (iConEc), Romania, October 25—26, 2024* (p. 173). Springer Nature.

Arora, K., & Gautam, S. K. (2024). To Study" The Impact of Social Media on Body Image Dissatisfaction and Cyberbullying among Young Adults". *AIJMR-Advanced International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2).

Artoni, P., Chierici, M. L., Arnone, F., Cigarini, C., De Bernardis, E., Galeazzi, G. M., ... & Pingani, L. (2021). Body perception treatment, a possible way to treat body image disturbance in eating disorders: a case-control efficacy study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(2), 499-514.

Artoni, P., Chierici, M. L., Arnone, F., Cigarini, C., De Bernardis, E., Galeazzi, G. M., ... & Pingani, L. (2021). Body perception treatment, a possible way to treat body image disturbance in eating disorders: a case-control efficacy study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(2), 499-514.

Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of eating disorders*, 11(1), 8.

Burleson, B. R. (2003). The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication. *Personal relationships*, 10(1), 1-23.

Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T., & Hrabosky, J. I. (2004). Measuring “negative body image”: validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body image*, 1(4), 363-372.

Cassoli, E., Rossi, E., Vizzotto, C., Malinconi, V., Vignozzi, L., Ricca, V., & Castellini, G. (2022). Avoidant attachment style moderates the recovery of healthy sexuality in women with anorexia nervosa treated with enhanced cognitive behavior therapy (CBT-E): A 2-year follow-up study. *The journal of sexual medicine*, 19(2), 347-355.

Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., ... & Corazza, O. (2021). Fittspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 100010.

Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The perfect storm: A developmental–sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls’ body image concerns and mental health. *Clinical child and family psychology review*, 25(4), 681-701.

Christensen, K. A., & Haynos, A. F. (2020). A theoretical review of interpersonal emotion regulation in eating disorders: Enhancing knowledge by bridging interpersonal and affective dysfunction. *Journal of eating disorders*, 8(1), 21.

Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37.

Couper, S. L., Moulton, S. J., Hogg, F. J., & Power, K. G. (2021). Interpersonal functioning and body image dissatisfaction in patients referred for NHS aesthetic surgery: A mediating role between emotion regulation and perfectionism?. *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 74(9), 2283-2289.

Çakıcı, K., Mercan, Z., & Nazlıgül, M. D. (2021). A Systematic Review of Body Image and Related Psychological Concepts: Does Ethnicity Matter?. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 13(4), 707-725.

Dan-Glauser, E. S., & Scherer, K. R. (2012). The difficulties in emotion regulation scale (DERS). *Swiss Journal of Psychology*.

Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), e0001091.

Denning, D. M., Gebhardt, E. S., Alvarez, J. C., Huffman, S., & Brown, T. A. (2025). Evaluating four versions of the Difficulties in Emotion Regulation Scale in a sample of sexual minority adults. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*.

Dimitrov, D., & Kroumpouzos, G. (2023). Beauty perception: A historical and contemporary review. *Clinics in Dermatology*, 41(1), 33-40.

Dorian, L., & Garfinkel, P. E. (2002). Culture and body image in Western culture. *Eating and Weight Disorders*.

Drummond, M. J. (2002). Men, body image, and eating disorders. *International Journal of Men’s Health*, 1(1), 89-103.

Duffy, F., Sharpe, H., Beveridge, E., Osborne, K., & Richards, C. (2021). Mixed methods pilot evaluation of interpersonal psychotherapy for body image for adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 167-177.

Espelage, D. L., Mazzeo, S. E., Aggen, S. H., Quittner, A. L., Sherman, R., & Thompson, R. (2003). Examining the construct validity of the Eating Disorder Inventory. *Psychological Assessment*, 15(1), 71.

Fairburn, C. G., Bailey-Straebl, S., Basden, S., Doll, H. A., Jones, R., Murphy, R., ... & Cooper, Z. (2015). A transdiagnostic comparison of enhanced cognitive behaviour therapy (CBT-E) and interpersonal psychotherapy in the treatment of eating disorders. *Behaviour research and therapy*, 70, 64-71.

Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & society*, 16(1), 193-221.

Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological medicine*, 12(4), 871-878.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 341-356.

Jewell, T., Apostolidou, E., Sadikovic, K., Tahta-Wraith, K., Liston, S., Simic, M., ... & Yorke, I. (2023). Attachment in individuals with eating disorders compared to community controls: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 56(5), 888-908.

Kara, M., & Özgür, F. F. (2023). Perception of beauty in different cultures. In *Beauty, Aging, and AntiAging* (pp. 11-19). Academic Press.

Karabacak, Ö., & Andsoy, I. I. (2025). Body image ratings for Turkish versus non-Turkish medical tourists presenting for aesthetic surgery. *Plastic and Aesthetic Nursing*, 45(2), 99-107.

Lake, A. J., Staiger, P. K., & Glowinski, H. (2000). Effect of Western culture on women's attitudes to eating and perceptions of body shape. *International Journal of Eating Disorders*, 27(1), 83-89.

Lass-Hennemann, J., Schäfer, S. K., Sopp, M. R., & Michael, T. (2022). The relationship between attachment to pets and mental health: the shared link via attachment to humans. *BMC psychiatry*, 22(1), 586.

Lee, E., Greenblatt, A., & Hu, R. (2021). A knowledge synthesis of cross-cultural psychotherapy research: A critical review. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 52(6), 511-532.

Leppanen, J., Brown, D., McLinden, H., Williams, S., & Tchanturia, K. (2022). The role of emotion regulation in eating disorders: a network meta-analysis approach. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 793094.

Liu, D. Y., Strube, M. J., & Thompson, R. J. (2021). Interpersonal emotion regulation: An experience sampling study. *Affective Science*, 2(3), 273-288.

McIntosh, V. V., Bulik, C. M., McKenzie, J. M., Luty, S. E., & Jordan, J. (2000). Interpersonal psychotherapy for anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 27(2), 125-139.

Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024, July). Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 14, p. 1396). MDPI.

Messina, I., Calvo, V., Masaro, C., Ghedin, S., & Marogna, C. (2021). Interpersonal emotion regulation: From research to group therapy. *Frontiers in Psychology*, 12, 636919.

Meyer, M., Sattler, I., Schilling, H., Lang, U. E., Schmidt, A., Colledge, F., & Walter, M. (2021). Mental disorders in individuals with exercise addiction—a cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, 12, 751550.

Meyer, M., Wagner, A., Schmidt, A., Schaub, A. C., Lang, U. E., Walter, M., & Colledge, F. (2025). Stability of exercise addiction symptoms and co-occurring mental disorders—a follow-up study. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1494309.

Mohr, C., Rowe, A. C., Kurokawa, I., Dendy, L., & Theodoridou, A. (2013). Bodily perspective taking goes social: the role of personal, interpersonal, and intercultural factors. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(7), 1369-1381.

Mond, J. M., Hay, P. J., Rodgers, B., Owen, C., & Beumont, P. J. (2004). Validity of the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) in screening for eating disorders in community samples. *Behaviour research and therapy*, 42(5), 551-567.

Nartey, P., Bahar, O. S., & Nabunya, P. (2023). A review of the cultural gender norms contributing to gender inequality in Ghana: An ecological systems perspective. *Journal of international women's studies*, 25(7), 14.

Naz, F., de Visser, R. O., & Mushtaq, M. (2022). Gender social roles: A cross-cultural comparison. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 32(2), 189-200.

Pontillo, M., Zanna, V., Demaria, F., Averna, R., Di Vincenzo, C., De Biase, M., ... & Vicari, S. (2022). Orthorexia nervosa, eating disorders, and obsessive-compulsive disorder: a selective review of the last seven years. *Journal of Clinical Medicine*, 11(20), 6134.

Prichard, I., Taylor, B., & Tiggemann, M. (2023). Comparing and self-objectifying: The effect of sexualized imagery posted by Instagram Influencers on women's body image. *Body image*, 46, 347-355.

Roefs, A., Fried, E. I., Kindt, M., Martijn, C., Elzinga, B., Evers, A. W., ... & Jansen, A. (2022). A new science of mental disorders: Using personalised, transdiagnostic, dynamical systems to understand, model, diagnose and treat psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 153, 104096.

Roncero, M., Barrada, J. R., & Perpiñá, C. (2017). Measuring orthorexia nervosa: psychometric limitations of the ORTO-15. *The Spanish journal of psychology*, 20, E41.

Rosen, J. C. (2013). Body-image disorder: Definition, development, and contribution to eating disorders. In *The etiology of bulimia nervosa* (pp. 157-177). Taylor & Francis.

Rosen, J. C., Jones, A., Ramirez, E., & Waxman, S. (1996). Body Shape Questionnaire: Studies of validity and reliability. *International Journal of Eating Disorders*, 20(3), 315-319.

Sakallı Uğurlu, N., Türkoğlu, B., Kuzlak, A., & Gupta, A. (2021). Stereotypes of single and married women and men in Turkish culture. *Current Psychology*, 40(1), 213-225.

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450.

Sibley, C. G., Fischer, R., & Liu, J. H. (2005). Reliability and validity of the revised experiences in close relationships (ECR-R) self-report measure of adult romantic attachment. *Personality and social psychology bulletin*, 31(11), 1524-1536.

Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*, 44, 258-263.

Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30-47.

Sugara, G. S., Masfufah, D. D., Arumsari, C., Muhajirin, M., & Rahimsyah, A. P. (2025). Effect of Dialectical Behavior Therapy on Psychological Well-Being with Adolescent Body Image Dissatisfaction. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1-11.

Tang, M. J., & Chan, E. T. (2021, July). The impact of online social networking (social media) on interpersonal communication and relationships. In *Intelligent Computing: Proceedings of the 2021 Computing Conference, Volume 3* (pp. 624-640). Cham: Springer International Publishing.

Ting-Toomey, S. (2012). Culture and interpersonal relationship development: Some conceptual issues. In *Communication Yearbook 12* (pp. 371-382). Routledge.

Van Rood, Y. R., Böhringer, S., van der Wee, N. J. A., Möllmann, A., & Dingemans, A. E. (2023). Development of a body dysmorphic disorder screener for DSM-5 (BDDS-5). *Comprehensive psychiatry*, 127, 152416.

Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current opinion in psychology*, 45, 101289.

Watters, S., & Higgins, A. (2024). Muscle dysmorphia: an under-recognised aspect of body dissatisfaction in men. *British Journal of Nursing*, 33(12), 584-588.

Wilkop, M., Wade, T. D., Keegan, E., & Cohen-Woods, S. (2023). Impairments among DSM-5 eating disorders: A systematic review and multilevel meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 101, 102267.

Zachar, P., First, M. B., & Kendler, K. S. (2022). Revising substance-related disorders in the DSM-5: a history. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 83(1), 99-105.

Zamiri-Miandoab, N., Hassanzadeh, R., Kamalifard, M., & Mirghafourvand, M. (2021). The effect of cognitive behavior therapy on body image and self-esteem in female adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(6), 323-332.

YAYIN ŞARTLARI

PUBLICATION REQUIREMENTS

Dergide yayınlanması talebiyle editöre gönderilen eserler, gizli tutulan hakemlerin (iki hakem) olumlu görüşleri alınmaksızın ya da hakemler tarafından önerilen düzeltmeleri içeren yeni metin sağlanmaksızın yayınlanmaz. Hakemlerden biri olumlu diğeri olumsuz görüş bildirdiğinde eser üçüncü bir hakeme gönderilir.

1. Hazırlanan çalışmalar, DergiPark üzerinden (<http://dergipark.gov.tr/ijemi>) sisteme yüklenmek suretiyle dergi editörlüğüne iletilmelidir. Hakem incelemesi dâhil tüm aşamalar DergiPark sistemi üzerinden yürütülecektir.

2. Gönderilen makalelerin ilk ve ikinci sayfası özet ve abstract bölümü şeklinde olmalı, makalenin yabancı dildeki adı, en fazla 300 kelimelik Türkçe ve yabancı dilde özetlerinin ve en az 3 adet anahtar kelimenin (Key Words) eklenmesi gerekmektedir. Çalışmanın sonunda Kaynaklar yer almalıdır.

3. Sayfa yapısı: Üst ve alttan 2,5 cm; yanlardan 2,5 cm. olmalıdır. Bu şekilde hazırlanan yazılar kural olarak 25 sayfadan fazla olmamalıdır.

4. Metin yazıları: Times New Roman karakteri ile 11 punto 1,5 satır aralığı, ilk satırı özel 1,25 cm değerinde paragraf, paragraf arası boşluklar öncesi ve sonrası 0 nk olmak üzere iki yandan hizalı yazılmalıdır. Ana başlık 14 punto, ikinci ana başlık 10 punto, özet ve abstract 9 punto kullanılmalıdır. Yazar adı, ana başlığın altına sola dayalı olarak akademik unvan olmadan “adı SOYADI” biçiminde yazılmalı, unvan, eposta adresi ve kurum bilgileri dipnot şeklinde ana başlık bölümünde verilmelidir.

5. Makalenin daha önce hiçbir yerde yayımlanmamış veya yayımlanmak üzere gönderilmemiş olması gerekir.

6. Yazarlara telif hakkı ödenmeyecektir. Yazarlar, yayımlanan yazılar üzerinde Journal EMI Editörlüğü’nün, her türlü formatta yayımlamak dâhil, tüm yayın haklarına sahip olduğunu kabul ederler.

BU ŞARTLARI TAŞIMAYAN BAŞVURULAR KABUL EDİLMEMEYECİTİR.

Haberleşme Adresi:

Dilkur Akademi Migros Arkası İpekyolu İş Merkezi Kat:10 Aksaray 68100 Türkiye 0506 466 00 77

İnternet Adresi:

<http://dergipark.gov.tr/asstudies>, <https://asstudies.com/>

