



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DİYET, VÜCUT ALGISI, UMUT ve KİŞİLERARASI DUYARLILIK  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**SELVA YURDAKUL**

**DANIŞMAN: YRD. DOÇ. DR. OĞUZ TAN**

**İSTANBUL, 2018**

**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DİYET, VÜCUT ALGISI, UMUT ve KİŞİLERARASI DUYARLILIK  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**SELVA YURDAKUL**

**144102177**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: YRD. DOÇ. DR. OĞUZ TAN**

**İSTANBUL, 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 144102177
Öğrenci Adı Soyadı	: Selva Yurdakul
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Oğuz Tan
Tezin Başlığı	: DİYET, VÜCUT ALGISI, UMUT ve KİŞİLERARASI DUYARLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 18.01.2018	Saati	: 10:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ..... ay EK SÜRE verilmesinin, Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Oğuz Tan	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Eylem Özten	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu Özal İdeniz	

## **YEMİN METNİ:**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “DİYET, VÜCUT ALGISI, UMUT ve KİŞİLERARASI DUYARLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ” adlı çalışmanın tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih: 03/01/2018

Adı SOYADI: Selva Yurdakul

İmza:

## ÖNSÖZ

Öncelikle bugünlere gelmemde en çok emeği bulunan annem Beyhan Yurdakul, babam Ahmet Yurdakul, kardeşim İbrahim Yurdakul'a, bu araştırmayı yaparken bana yardımcı olan Sayın Yrd. Doç. Dr. Oğuz Tan'a, Diyetisyen Süeda Sünnetçioğlu'na, Uzm. Klinik Psikolog Baha Kurulmaz'a, Yüksek Lisans süresince her hafta beni evinde ağırlayan ve her daim yanımda olan Berrin Sevimli'ye teşekkürü borç bilirim.

Ananeme...

## ÖZET

Diyet yapmak, kilo vermek, fit olmak çok popüler ve neredeyse herkes kilo vermeye, fit olmaya ya da kilosunu korumaya çalışıyor. Bazılarımız başarılı diyetler yapabilirken bazılarımız diyet konusunda problemler yaşıyor. Bir çok biyolojik, davranışsal ya da psikolojik etkenler diyet başarısını etkileyebilir. Bu çalışmada başarılı ve başarısız diyet geçmişleri olan bireylerin vücut algısı, kişilerarası duyarlılık ve umut düzeyleri araştırılmıştır. 100 başarılı diyet geçmişi, 100 başarısız diyet geçmişi olan, sağlıklı, 18 ve 40 yaş arası kadın ve erkek toplam 200 kişi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma içerisinde başarılı diyet kriterleri hedeflenen kiloya ulaşmak ve hedeflenen kiloyu 3 ila 6 ay arasında koruyabilmek olarak belirlenmiştir. Başarısız diyet kriterleri hedeflenen kiloya ulaşmamak ya da hedeflenen kiloyu 3 ila 6 ay arası koruyamamak olarak belirlenmiştir. Araştırma Türkiye’de , demografik bilgiler, vücut algısı ölçeği, kişilerarası duyarlılık ölçeği ve umut ölçeği kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma; öncelikle kaynak taraması ile vücut algısı, kişilerarası duyarlılık ve umut konseptlerini tanımlanmasının ardından başarılı ve başarısız diyet geçmişi olan kişilerin vücut algısı, kişilerarası duyarlılık ve umut düzeyindeki ilişkiyi ölçen nicel bir çalışmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın sonuçları vücut algısı, kişilerarası duyarlılık seviyesi, umut düzeyi ve diyet geçmişi arasındaki ilişkiye dikkat çekecektir. Araştırmanın sonuçları başarılı diyet geçmişi olan kişilerin başarısız diyet geçmişi olan kişilere göre daha olumlu bir vücut algısı olduğunu göstermiştir. Diyet geçmişi olanların; Vücut algısı puanları yüksek düzeyde; Sürekli Umud Ölçeği Alternatif düşünceler alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Sürekli Umud Ölçeği Eylemci Düşünce alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Sürekli Umud toplam puanları yüksek düzeyde; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanları orta düzeydedir.

Anahtar Kelimeler: Diyet, vücut algısı, kişilerarası duyarlılık, umut.

## ABSTRACT

Dieting, losing weight, getting fit are huge trend and almost everybody is trying to lose weight, get fit or keep control on their weight. Some people can manage to become successful dieters while others having problems. A lot of biological, behavioral or psychological factors can affect the diets success. In this study, body image, interpersonal sensitivity and hope were investigated among the people with successful and unsuccessful history of dieting. 100 people with successful diet history and 100 people with unsuccessful diet history, a total of 200 healthy men and women between the ages of 18 and 40 have been voluntarily participated to this study. For this study the criteria for successful dieting were defined as being able to reach the targeted weight and being able to maintain the targeted weight for 3 to 6 months, the criteria for unsuccessful dieting were defined as not being able to reach the targeted weight or not being able to maintain the targeted weight for 3 to 6 months. The study has been conducted in Turkey, using a demographic questionnaire and 3 scales; body image scale (VAÖ), interpersonal sensitivity scale (KDÖ) and hope scale (SUÖ). The purpose of this study is to ; first of all in literature review define the concept of body image, hope, and interpersonal sensitivity followed by quantitative study of the relationship between the body image, interpersonal sensitivity and hope among the people with successful and unsuccessful dieting history. Results of this study will draw attention to the relationship between the body image, level of interpersonal sensitivity, level of hope and dieting history. The result shows that people with successful dieting history has more positive body image than the people with unsuccessful dieting history. Results also show that people with dieting history have high scores on body image scale and have high scores on hope scale and have high scores on interpersonal sensitivity scale's interpersonal worry and dependency subscale and low self esteem subscale and have average scores on unassertive interpersonal behaviour subscale.

Keywords: Diet, body image, interpersonal sensitivity, hope.

## Contents

<b>YEMİN METNİ:</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1.GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>3</b>
1.1.DİYET.....	3
1.2. VÜCUT ALGISI .....	5
1.3 KİŞİLERARASI DUYARLILIK.....	8
1.3. UMUT .....	10
<b>2.YÖNTEM</b> .....	<b>13</b>
2.1. PROBLEM .....	13
2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖRNEKLEM GRUBU .....	13
2.3. ARAŞTIRMA MODELİ.....	14
2.4. ÇALIŞMA GRUBU .....	15
2.5. ARAŞTIRMADA VERİ TOPLAMA.....	15
2.5.1.Sosyodemografik Yapı.....	15
2.5.2 Vücut Algısı Ölçeği.....	16
2.5.3 Umut Ölçeği .....	16
2.5.4 Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği .....	17
2.6. VERİ ANALİZİ .....	18



<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>19</b>
<b>4.SONUÇ.....</b>	<b>35</b>
<b>5. TARTIŞMAve ÖNERİLER.....</b>	<b>38</b>
<b>Kaynakça .....</b>	<b>45</b>
<b>EK:1.....</b>	<b>51</b>

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1: Vücut Algısı, Sürekli Umut Ve Kişilerarası Duyarlılık Puanlarının Betimsel</b>	
<b>Sonuçları .....</b>	<b>19</b>
<b>Tablo 2 Vücut Algısının Diyet Geçmişiyle İlişkisi .....</b>	<b>20</b>
<b>Tablo 3:SU: Alternatif düşüncelerin diyet geçmişiyle ilişkisi.....</b>	<b>21</b>
<b>Tablo 4:SU: Eylemci Düşüncenin diyet geçmişiyle ilişkisi .....</b>	<b>22</b>
<b>Tablo 5:Sürekli Umut Toplam puanının diyet geçmişiyle ilişkisi .....</b>	<b>23</b>
<b>Tablo 6:KDÖ: Kişilerarası kaygı ve bağımlılığın diyet geçmişiyle ilişkisi.....</b>	<b>24</b>
<b>Tablo 7:KDÖ: Sosyal özgüven eksikliğinin diyet geçmişiyle ilişkisi.....</b>	<b>25</b>
<b>Tablo 8:KDÖ: Atılğan olmayan davranışların diyet geçmişiyle ilişkisi .....</b>	<b>26</b>
<b>Tablo 9: Cinsiyete göre farklılaşmayı sınamak için yapılan t- test sonuçları .....</b>	<b>27</b>
<b>Tablo 10:Yaşa göre farklılaşmayı sınamak için yapılan ANOVA test sonuçları .....</b>	<b>29</b>
<b>Tablo 11:Yaş değişkeninden ortaya çıkan farklılığın hangi alt gruplar arasında olduğunu</b>	
<b>sınamak için yapılan post hock LSD testi .....</b>	<b>31</b>
<b>Tablo 12: Eğitime göre farklılaşmayı sınamak için yapılan ANOVA test sonuçları.....</b>	<b>32</b>
<b>Tablo 13:Eğitim değişkeninden ortaya çıkan farklılığın hangi alt gruplar arasında</b>	
<b>olduğunu sınamak için yapılan post hock LSD testi .....</b>	<b>34</b>

## GİRİŞ

Tarih boyunca süregeldiği üzere günümüzde de vücut algısı standart beğenilerin oluşması ile birlikte önemli bir kavram haline gelmiştir. Kitle iletişim araçları ile birlikte fiziki görünüme önem verilmesi artmış insanlar toplumlara ve bireylere aktarılan ortak bir beğenin gerekliliğine ve oluşmasına koşullandırılmıştır. Kişinin kilosuna ve vücut yapısının toplumun kabul ettiği ideal forma uyması ile güzellik kavramının ilişkilendirilmesi özellikle batı toplumlarında yaygındır. Sürekli büyüyen, gelişen ve yaygınlaşan yazılı-görsel basın araç gereçleri ile ince olmak, zayıflamak özendirilmekte, globalleşen dünya ile birlikte ulaşılabilen yiyecek çeşitlerinin çoğalması ve farklı mutfaklara ilginin artması ile birlikte beslenme alışkanlıkları değişmekte, fit olmak için diyet ve egzersizlere yönelim ile birlikte istikrar ve başarıya ulaşma konusunda yaşanan sıkıntılar ile birlikte yeme bozuklukları da artmakta ve bütün bunlar ruh sağlığını olumsuz şekilde etkilemeye devam etmektedir.

Kişilerarası duyarlılık; kişinin kişisel, kişilerarası ve sosyal çevreyi doğru şekilde algılama ve uygun yanıt verme yeteneği olarak da tanımlanabilir. Kişilerarası duyarlılık duygu ve algılama ile başlar. Kişilerarası duyarlılık yüksek otonomik uyarılma ve kişinin etkileşimindeki farkındalığının yükseltilmesiyle ilişkilidir. Kenny kişilerarası duyarlılığı; kendini değerlendirme, fikir birliği, uzman görüşü, davranışsal gözlemler ve işlevsel kriterler şeklinde sınıflandırmıştır. Kişilerarası duyarlılık duygusal ve sosyal duyarlılık olarak da sınıflandırılmaktadır. Kişilerarası duyarlılık, belli bir seviyeye kadar olumlu ve gerekli bir özellik olmasına karşın, bu seviyeyi aştığında olumsuz ve zararlı hale gelebilmektedir. Webster sözlüğü bu durumu “duyarlılık” la ilgili kişilerarası düzeyde birbirine zıt iki tanım yaparak oldukça iyi açıklamaktadır. Bu tanımlardan ilki; başkalarının ihtiyaç ve duygularının farkında olmak, diğeri ise kolaylıkla kırılma kapasitesidir. Olumsuz anlamıyla kişilerarası duyarlılık, yetersizlik duygularının ön planda olduğu, bireyde durumlar karşısında geri çekilmeye neden olan uygun olmayan aşırı farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Kişilerarası duyarlılıkta bireylerin olayları algılama, anlamlandırma ve yorumlama biçimleri etkili olmaktadır.

Varoluşundan bu yana insanın hayatta kalmasına, iyilik halini sürdürmesine ve ruh sağlığını güçlendirmesine katkı sağlayan önemli kavramlardan biri de umuttur. Stotland umudu “bir hedefi başarmak konusunda sıfırdan daha büyük bir beklenti” olarak

tanımlayarak umudun bilişsel bir yapı olduğunu, hedefe ulaşma konusunda algılanan olasılığın ve hedefin öneminin, umudun derecesini belirlediğini ifade etmiştir. Umut olumlu, gelecek beklentilerinin olumsuz gelecek beklentilerinin üzerinde hakimiyet sahibi olması olarak da tanımlanmıştır.

Bloch (2017), umudun insanın içinden geldiğini ve rahatlatıcı bir etkisi olduğunu, kişinin dünyaya olan inancını, güvenini ve hayatın yaşanabilirliğine dair düşüncelerini kapsadığını belirtmiştir. Umut, kişilerin fiziksel sağlığı, ruhsal sağlığı, iyilik hali, yaşam doyumları, motivasyon düzeyleri, öz-yeterlikleri ve yaşam kaliteleri üzerinde etkilidir.

Diyet, vücut algısı, umut, kişiler arası duyarlılık ile ilgili tek tek araştırmalar olduğu gözlenmesine rağmen birbirleri ile ilişkilerini ölçen araştırmalara rastlanmamış olması sebebi ile literatürde de kapsamlı araştırma yapılarak bu konudaki boşluğun kapatılmasına yönelik veriler elde edilmesine ve ruh sağlığı alanında diyet, vücut algısı, umut ve kişilerarası duyarlılık alanında çalışmalar yapacak olan uzmanlara yol gösterecek bir araştırma yapılması planlanmaktadır.

## 1.GENEL BİLGİLER

### 1.1.DİYET

Beslenme şekli insan sağlığının en önemli değiştirilebilir yaşam bilimi belirleyicisidir. Beslenme ve diyet durumunun ve ihtiyaçlarının sağtanması hem kişisel hem toplum sağlığı için temel öğelerden biridir. Bireylerin ve toplumların sağlıklı yaşamaları ve gelişmesi her bireyin tek tek hem fiziksel hem ruhsal açıdan sağlıklı olmasıyla bağlantılandırılmıştır. Sağlıklı yaşamak ve gelişebilmek için yeterli ve dengeli beslenmek gerekmektedir. Beslenme insanın temel gereksinimidir. Bugün dünyada bir çok insan açlık , yetersiz ve dengesiz beslenme yüzünden problemler yaşarken bir çok insan da aşırı, yanlış ve dengesiz beslenme yüzünden ortaya çıkan kronik ve dejeneratif hastalıklarla boğuşmakta, çalışamaz hale gelmekte ya da hayatlarını kaybetmektedirler. Sağlığın temel kuralı sağlıklı beslenmek yani diğer bir deyiş ile yeterli ve dengeli beslenmektir. Bu açıdan bakıldığında bireylerin sağlıklarının ömür boyu korunabilmesi, iyileşip geliştirilebilmesi, hayat kalitelerinin arttırılabilmesi için alkol ve tütün gibi zararlı maddelerin kullanımının önlenmesi, sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz yapmayı içeren sağlıklı bir hayat tarzının benimsenmesini sağlamak gerekmektedir.Bu doğrultuda toplum içerisinde var olan ve hayat kalitesini olumsuz etkileyen zayıflık, kansızlık, şımanlık, bodurluk vb. beslenme sorunlarının asgari düzeye indirilebilmesi veya yok edilmesi aynı zamanda beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkabilecek kardiyovasküler rahatsızlıklar, kanser, diyabet vb. hastalıkların önlenmesi için de sağlıkla besine ulaşımın ve tüketiminin sağlanması büyük önem taşır çünkü hayat tarzının iyileştirilmesi, çevre koşullarının düzeltilmesi ve geliştirilmesi ancak bu şekilde sürdürülebilir. Sürdürülebilirliği sağlanan besinlerin aynı zamanda toplumu besin, beslenme, besin güvenliği ve sağlık konularında bilinçlendirilmesi ve eğitilmesi üzerine yapılacak çalışmalarla güvencesinin de sağlanması gerekmektedir. Beslenme bilimi insan sağlığını iyileştirme ve iyi durumda olmasını sağlamak amacı güden ve besleyici öğeler hakkındaki bilgileri bütünleştirerek uygulayan bir disiplindir. Geçtiğimiz yıllarda vücudun gelişimi, bakımı ve onarımını destekleyerek ortaya çıkabilecek yetersizlikler

ve dengesizlikleri önleme amacı ile belirlenmiş beslenme standartları belirlenmiştir. Ancak son yıllarda yapılan araştırmalar ile belli besin öğelerinin beden sağlığı üzerine olumsuz kronik etkilerinin ortaya çıkması ile bazı besin maddelerinin tüketilmesine kısıtlılıklar getirilmesi gerektiği anlaşılmıştır. Daha sağlıklı, daha uzun ömür beklentileri ile birlikte gelişen teknoloji ve ortaya çıkan yeni yaşam tarzları ile birlikte dünya genelinde beslenme anlayışında köklü değişiklikler olmuş ve diyet kavramı hayatlarımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Literatürde çok fazla diyet tanımına ulaşmak mümkündür. Latince sağlıklı yaşam manasına gelen diyet; kilo vermek ya da kilo almak için kalori kesmeyi ya da kalori arttırmayı, belli gıdalardan uzak kalmayı ya da belli gıdalara yüklenmeyi, egzersiz arttırmayı ve bir çok anlamı içinde barındıran bir kavram olarak kullanılsa da diyet kişinin beslenme düzenidir.

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme, gelişme, sağlığın iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılmasıdır. Bu açıdan bakıldığında kişinin diyeti ve beslenme düzeni kişinin beslenme amacına göre farklılaşmaktadır. Diyet planlamanın temel amacı bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite düzeyine, fizyolojik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamaktır. Diyet aynı zamanda bireyin sosyo ekonomik durumuna besinlerin sağlanması, hazırlanması ve pişirilmesi olanaklarına uygun olmalıdır(Baysal A ve ark. , 2013). Dünya üzerinde bir çok farklı diyet uygulanmaktadır. Diyet dediğimizde ilk aklımıza gelen şey kilo vermek olsa da diyet; kilo almak, kilo kontrolünü sağlamak, sağlığını korumak, alerjilerden korunmak gibi kavramları da kapsamaktadır. Beslenme ve diyetetik uzun süre yalnızca tıp doktorları, diyetisyenlerin ilgi alanında olan bir alan olmasına rağmen son zamanlarda yapılan araştırmalarda yalnızca beslenme değişikliklerinde yapılan değişimler ve egzersizlerle istenilen kilo kaybı, kilo alımı sağlansa bile kilo kontrolünü sağlamakta yetersiz kaldığı farkedildiğinden beslenme ve diyetetik alanının diyet ayağında psikolojik sağlığın da önem taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Diyet oldukça kompleks ve karmaşık bir süreçtir ve tıbbi, fizyolojik, genetik ve psikolojik tüm yönleriyle ele alınması gerekir. Bu nedenle kişinin psikolojiden bağımsız bir diyet düşünülemez. Diyet ve psikoloji arasında çift yönlü bir ilişki olduğu bilinmektedir. Kişilerin diyetleri psikolojilerini etkileyebildiği gibi, kişilerin psikolojileri de diyetlerini etkileyebilmektedir. Diyet söz konusu olduğunda çocukluk ve ergenlikten gelen ve yetişkinlikte belirgin hale gelen yeme

davranış kalıplarımızın, yemeğe yüklediğimiz anlamların, yeme ile ilgili zihnimizdeki kuralların, kısıtlamaların ve yemeye, kiloya, beslenmeye yüklediğimiz anlamların farkında olmak oldukça önemlidir. Biyolojik, genetik, fizyolojik olarak diyet için bütün uygunluklara sahip olsak dahi psikolojik farkındalığımız konusunda sıkıntı var ise diyetimizin amacına ulaşması ve başarılı olması oldukça zorlaşmaktadır. Başarılı ve başarısız diyet üzerine bir çok fikir bulunabilmesine rağmen, diyet kavramının geniş anlamı başarılı ya da başarısız diyet tanımlamaları için tutarlı kriterler belirlemeyi zorlaştırmaktadır. Başarılı kilo kaybı; başlangıçtaki kilonun %10 unu istemli bir şekilde vermek ve bu kiloyu en az bir yıl boyunca korumak olarak tanımlanmıştır. Ancak kilo alma diyetlerinin başarısı ile ilgili bir tanımlama bulunması konusunda zorluk yaşanmıştır. Kilo alma ya da kilo verme diyetlerinin başarısı ile bir çok farklı görüş bulunması sebebi ile bu araştırmada başarılı diyet kriterleri; hedeflenen kiloya ulaşmak ve hedeflenen kiloyu 3 ila 6 ay arasında koruyabilmek, başarısız diyet kriterleri; hedeflenen kiloya ulaşamamak, yahut hedeflenen kiloya ulaşılsa bile hedeflenen kiloyu 3 ila 6 ay arası koruyamamak olarak belirlenmiştir (Annual Review Nutrition vol 21 323-341 Wing, R ).

## 1.2. VÜCUT ALGISI

Vücut algısı psikoloji alanında uzun zamandır araştırmacıların ilgisini çeken bir konudur. Vücut algısı kavramı ilk defa Schilder ve Head'in çalışmalarında amputasyon sonucu bacakta fantom ağrısının görülmesiyle fark edilmiştir. Vücut algısı bozukluklarına ait daha ayrıntılı bilgileri psikiyatrist ve psikanalistler geliştirmişlerdir. Thomson ve Thomson vücut algısını, bireyin öz duyguları ile etkileşimli olarak kendi dış görüntüsüne ait görüşleri olarak tanımlamışlardır (Polat, 2007). Sonrasında vücut algısı ile ilgili pek çok tanımlama yapılmıştır. Araştırmaların hedef kitlesi özellikle kadınlardır (Feingold and Mazella, 1998). Son zamanlarda medya ve sosyal standartlar güzellik kavramını uç noktalara getirmeye devam etmektedir. Vücut algısı kişinin bedeni ve bedeni ile ilgili tüm duyularımız ile alakalıdır. Büyüme ve gelişme çağında bir süreç içerisinde dokunma, duyma gibi duyu organlarının yanında kişilerarası ilişkiler neticesinde edinilen kişisel ve toplumsal tecrübelerin etkilerinin yoğunlaşması ile şekillenir. Vücut algısı: kişinin vücudu ile ilgili duyguları, algısı, tutumu ve eylemleridir (Cash and Pruzinsky, 1990). Vücut algısı kişinin bedenini sosyal tecrübeler ışığında kendi aynasında görmesidir. Kişinin vücudunun, azalarının ve

işlevlerinin bir başkası tarafından değil de kendi tarafından değerlendirilmesidir. Görme ile başlar ve hislerimiz de eklenerek şekil alır. Küçük yaşlardan itibaren kendisinin farkına varan insan kendisini diğer bireylerle karşılaştırarak bir vücut algısı oluşturmaya başlar ve zaman içerisinde sosyal tecrübeleri, hayat tarzı, alışkanlıkları, duygusal yaşantıları bedeninin görüntüsüne ve işlevlerine verilen tepkiler ile birleşerek vücut algısı gelişir.

Bugüne kadar yapılan çalışmalar vücut algısı, yeme bozuklukları, depresyonda artış ve özgüvende düşüş arasında bağlantı olduğunu göstermektedir (Bruch, 1980; Marsella, Shizuru et al., 1981; Mintz and Betz, 1986). Medya ve toplumlar tarafından özellikle kilo konusunda sunulan standartlar çoğu toplumda sosyal problem haline almakla birlikte kişilerin vücut algısını da problemli hale getirebilmektedir (Cash, Winstead and Janda, 1986).

Kişiler toplumda yaygın olan ve görmeye alıştıkları bedenlere bakarak vücut algısı edinirler. Toplum normlarınca kabul gören, standartlara uyan bir vücuda sahip olmak vücut algısını olumlu yönde geliştirebilir. Sosyal görünüm standartları bu konuda önemli bir yerdedir. Farklı teoriler olmasına rağmen kişinin vücut algı problemi geliştirmesinde toplum standartı en önemli olanıdır. (Fallon, 1990; Heinberg, 1996). Güzel olan iyidir, anlayışının yarattığı halo etkisi güzel olanı ilk tercih haline getirmektedir (Dion Berscheid and Walster, 1972). Genel olarak iyi özellikler, çekici olan kişilere çekici olmayan kişilere oranla daha çok atfedilmektedir (Dion, 1986). Örneğin, çekici olan kişiler diğerlerine göre daha sosyal, daha entelektüel ve daha yetenekli olarak görülürler. Dahası çekici olan kişiler cinsel ve romantik ilişkiler için diğerlerine göre daha çok tercih edilen taraftır (Riggio et al., 1991). Yukarıda belirtilen sebeplerden dolayı kişilerin estetik operasyonlara, diyet, spora yönelmesi olasıdır.

Vücut algısı üzerinde aile, akranlar ve medyanın etkisi yadsınmaz. Ailelerin çocuk üzerindeki etkisi erken dönemlerde başlar ve hayat boyu devam eder. Akran ve medya etkisi ile karşılaştırıldığında literatürde çok fazla araştırma bulunmamasına rağmen bulunan kısıtlı araştırmalarda anne babanın verdiği mesajların, geri dönüşlerin vücut algısında önemli etkisi olduğu saptanmıştır. Ailenin olduğu kadar akranların da vücut algısına etkisi büyüktür. Arkadaşlardan alınan mesajlar, onaylamalar, kıyaslamalar, alaya alınmalar kişinin vücut algısını etkileyebilmektedir. İletişim çağında olduğumuz göz önünde bulundurulduğunda vücut algısını etkileyen bir diğer etken de medyadır.



Reklamlar, filmler, diziler ya da tanıtım fotoğraflarında mükemmel, güzel, çekici, düzgün fizikli insanların yer alması sebebi ile olumsuz vücut algısının yaygınlaşması, diyeteye yönelmesi ya da yeme bozuklukları geliştirilmesi ihtimali artmaktadır. Son yıllarda erkekleri hedef alan mesajlar veren yayınlar olsa da araştırmalar mesajların daha çok kadınlara yönelik olduğunu göstermiştir. Vücut algısının oluşumunda önemli bir etkisi olan sosyal kıyaslamayı kolaylaştırdığı göz önüne alındığında medyanın vücut algısının oluşumunun büyük bir payı olduğu görülmektedir (Polat, 2014).

Çekici ve çekici olmayan kişilerin görünüşü hakkında yapılan lehte ve alehteki yargılar genelde stereotipe yol açar. Sterotip: "Bir kategoriyle birleşmiş abartılı inançtır"(Allport, 1954, ss. 191). Diğer bir deyişle fiziksel görünüm abartılı farklılıklarla kategorize edilebilir ve bu kategorizasyon sosyal bir inanç haline gelebilir. Böyle bir inanç ise gerçeklerden ziyade başkalarını değerlendirmeye dayalı yapılıdır (Franzoi and Herzog, 1987).

Özellikle kilo, başkalarının çekiciliğini değerlendirirken dikkate alınan en önemli faktörlerden biridir. Kilolu insanlar ise negatif sosyal stereotiplerin sıklıkla hedefi halindedir.

Özellikle son 50 yıldır kadınlar gerçekçi olmayan zayıf ideal güzellik profiline maruz kalmaktadır. Televizyonlarda, reklam panolarında, dergilerde ve sosyal medyadaki ideal kadın vücudu daha zayıf ve gerçek dışı bir hal almıştır (Wiseman, Gray, Mosimann and Ahrens, 1992).

Bununla birlikte kitle iletişim araçları görüntüleri çeşitli şekillerde ve araçlarla düzenleyerek gerçek olmayan görüntüleri ideal kadın olarak sunmaktadırlar (Freedman, 1986). Toplumlar ise büyük göğüslü ve daha maskulin yapılı kadınları ideal hale getirmektedirler (Striegel-Moore, Silberstein and Rodin, 1986). Bunların sonucu olarak kadınların vücut memnuniyetleri azalmakta ve bir çoğu diyeteye ya da estetik operasyonlara yönelmektedir.

Vücut algısında bozukluk erkeklerde de artmaktadır. Kadınlarda olduğu gibi erkeklerde de ideal vücut algısı oluşturulmaktadır. Erkekler için genelde kaslı vücut hatları ideal haldedir (Jacobi and Cash, 1994) Araştırmalara göre düşük kilolu erkekler aynı aşırı kilolu kadınlar gibi düşük özgüvene sahiptir (Harmatz, Gronednyke, Thomas, 1985). Erkeklerde durum kadınlar kadar ciddi değildir. Yıkıcı davranışlar

kadınlar kadar ileri derecede değildir. Bunun yanında erkekler bu konuyla spora giderek, steroid, protein gibi ürünler kullanarak başa çıkmaktadırlar ve bu şekilde daha çok kabul gördüklerini düşünmektedirler (Blouin and Goldfield, 1995).

### 1.3 KİŞİLERARASI DUYARLILIK

İletişim sosyal bir varlık olan insanın kendini ve başkalarını anlaması, çevresine uyum sağlayabilmesi ve varlığını sürdürebilmesi için oldukça gereklidir. İletişim yolu ile sağlıklı sosyal ilişkiler kurmak insanın varlığını sürdürebilmesinin yanında ruh sağlığı için de önemli bir yere sahiptir.

Şüphesiz ki insanın hayatının devamı için gerekli olan iletişimi etkileyen bir çok olumlu ve olumsuz faktör vardır. Bu açıdan değerlendirildiğinde kişilerarası ilişkilerde karşıdaki kişilerin hareketlerini olumsuz algılama ve hatalı yorumlamaya sebebiyet veren (Boyce and Parker, 1989) yüksek kişilerarası duyarlılık, iletişimi olumsuz etkileyen bir faktördür.

Kişilerarası duyarlılığı tanımlayan ve inceleyen literatür tarandığında kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerde iletişimin başlaması, gelişmesi ve sürdürülmesinde önemli yere sahip olan algılama, yorumlama ve değerlendirmede olumsuz doğru bir yönelim vardır. Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan kişilerde hatalı yorumlama, kendini başkalarından aşağı görme, başkaları tarafında sergilenen belirsiz davranışları kasıtlı reddetme olarak algılama gibi olumsuz yorumlamalar ile birlikte depresyon, anksiyete, stres oranlarında yükselmeler ve sosyal kaçınma, alkol, ilaç alımı gibi kendi başa çıkma çabaları görülmektedir.

Kişilerarası duyarlılık farkındalık, onaylama ihtiyacı, ayrılık anksiyetesi, çekingenlik ve kırılğan iç benlik olmak üzere beş temel öğeden oluşmaktadır. Kişilerarası farkındalık, bireyin karşısındaki insan üzerinde bıraktığı etki olarak tanımlanabilir. Onaylanma ihtiyacı, başkalarını memnun etmeye çabalamak, reddedilmemek için reddetmemek olarak tanımlanabilir. Ayrılık anksiyetesi, Bowlby'nin çocuklukta güvenli ayrılmayı başaramayan ve yetişkinlikte de zorlananlarda yaşanan duygu olarak tanımladığı kavramdır ve kişilerarası duyarlılığın olumlu düzeyden kaymasında büyük etkisi vardır. Ayrılık anksiyetesi depresyona sebep olabilmektedir. Çekingenlik ise kişilerarası duyarlılığı yüksek kişilerin atılğan olamaması olarak tanımlanabilir ve köken olarak depresyonun işlevselliği kaybetme yönü ile benzerlik gösterir. Kırılğan iç benlik,

benliğin hoşlanmadığı, başkalarından saklanabilen ancak öz değer önemli bir yönünü temsil eden ögedir. Bütün bu ögeler kişilerarası duyarlılığı yüksek kişilerde, kişinin sorumluluk alması, profesyonelleşmesi, kişisel sorumluluk almasına rağmen profesyonelleşmemesi, duygusal sorumluluğu almak ya da sorumluluğu reddetmek gibi davranışsal tepkilere sebep olabilir.

Kişilerarası duyarlılık, bireylerin kendi ilişkilerindeki ve iletişimindeki davranış ve tutumlarını doğru bir şekilde gözlemleyip, başkalarını da bu şekilde gözlemleyip onları anlama ve değerlendirme becerisidir. Başkalarının duygularını, amaçlarını, düşüncelerini ve kişilik özelliklerini doğru bir şekilde anlamak ve ona uygun bir şekilde geri dönüş yapmak birey için olumlu bir sosyal beceridir (Erözkan, 2009 .ss 26:56-66.). Başkalarını anlamak temel bir sosyal hedefdir. İnsanlar uzaktan, kısıtlı bilgilerle bile birbirlerini anlama yeteneğine sahiptirler. Bu kazanımda sözel olmayan yolların da etkisi çok büyüktür (Ambady and Rosenthal, 1993). Kişilerarası ilişkiler bireylerin, birbirlerini etkiledikleri bir süreçtir. Bu ilişkileri kurarken temelde kişileri nasıl algıladığımız, gözlemlediğimiz ve yorumladığımız yatar. Sözel olmayan davranışları yorumlama çok yaygın olsa da bireysel farklılıklar söz konusudur. Örneğin kadınlar yüzleri ve kişisel detayları hatırlama konusunda erkeklerden daha iyidir (Ickes, Robertson, Tooke, and Teng, 1986). Bunun dışında kişilerarası duyarlılık belirli bir oranda tutulabildiği sürece sosyal hayata olumlu katkıda bulunur fakat aşırıya kaçıldığı zaman bireyin psikolojisine olumsuz etki eder (Bernieri, 2001).

Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerde bazı olumsuz hisler, düşünceler ortaya çıkmaktadır. Bunlar; kendini yetersiz hissetme, aşağılanmış hissetme, önemsiz hissetme, başkaları tarafından yeterince değer verilmediğini düşünme ve kötü davranışlara maruz kaldığına inanma olarak sıralanabilir. Bunun dışında bu kişiler, kendilerini başkalarıyla kıyasladığı zaman kendilerini küçük ya da aşağı görme eğilimindedirler. Sosyal iletişim ve ilişkilerinde küçük görülmemek, aşağılanmamak ya da yargılanmamak için bazı davranışlarından da kaçınabilirler (Boyce P, 1989. ss.23:341-51). Kişilerarası duyarlılığı yükselen bireylerin ilişkilerinde problemler baş gösterebilir. Kendini yönetme becerisinde azalma, kendine güvende azalma, özgünlüğünü kaybetme ile birlikte olumsuz durumlardan kaçınma davranışında bir artma gözlemlenmektedir. Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler genelde olayları değerlendirme ve yorumlama kısımlarında hatalar yaparlar ve bu hatalar olumsuz

düşüncelerini pekiştirir. Çünkü kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin en önemli problemlerinden birisi kalıplaşmış hatalı düşünce şeklidir. Bu düşünceler onların sosyal yaşantısı, karar alma mekanizmaları ve başa çıkma stratejileri üzerinde olumsuz etkiye sahiptir (Bernieri, 2001).

Kişilerarası duyarlılığı yüksek insanlar algılama, değerlendirme ve yorumlamada olumsuzla yönelerek hata yaptıkları için özellikle düşük kilolu erkekler ve yüksek kilolu kadınların, kilo konusunda düşünceleri ve hatalı yorumları sebebi, eleştirilme endişesi ve toplum tarafından reddedilme korkusu ile diyetle yönelme davranışları gözlemlenebilir. Bu sayede kilolarından memnun olmayan ya da vücut algıları bozuk olan bireyler, kilo alıp ya da kilo verip aşağılanma durumundan kaçınabileceklerini ya da toplum tarafından daha çok kabul görececeklerini düşünebilirler. Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan kişilerin kabul görmek için ortamda ki ipuçlarını topladığı, reddedilmekten kaçındığı göz önünde bulundurulduğunda bedenlen kabul gören toplum normlarına ulaşmak reddedilmenin önüne geçebilecek bir adım olarak kabul edilebilir ve kişilerarası duyarlılığı yüksek bireylerin kilo almak ya da vermek için diyetle başlamalarını ve diyetlerini sürdürmelerini sağlayabilir.

### 1.3. UMUT

Umut bireylerin ruhsal sağlığı, fiziksel sağlığı, iyilik hali, yaşam doyumları, motivasyon düzeyleri, öz yeterlilikleri ve yaşam kaliteleri üzerinde etkili bir kavram olarak tanımlanmıştır (Bacanlı ve Tarhan , 2015). Yüksek umut düzeyi iyi bir ruh sağlığına işaret ederken umut seviyesinde düşüş üzüntü ve sıkıntı göstergesi olarak kabul edilmiştir.

Son yıllarda umut düzeyinin ölçümünde ve belirlenmesinde Synder'in umut modeli temel alınmaktadır. Synder , Shorey ve Rand umudu amaçlar, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce olarak tanımlamışlardır. Amaç umut kavramı için önemli bir dayanak olarak tanımlanmıştır. Kişi için anlamlı, ulaşılabilir ve belirsiz olan amaçlar umut ile bağlantılandırılmıştır. Belirlenen amaçlara ulaşabilmek için kişinin kendi kapasite sınırları içerisinde bulunduğu yöntemler ise umut kavramı için çok önemli kabul edilen ikinci kavram olan alternatif yollar düşüncesi olarak açıklanmaktadır. Umud kavramının motive edici ayağı olan eyleyici düşünce alternatif yolları arama, bulma ve seçme konusundaki güç olarak tanımlanmıştır (Bacanlı ve Tarhan, 2015). İlgili literatür

incelendiğinde umudun bir çok şekilde tanımlandığı görülmektedir. Umut gelecek için bir amaç belirlemek, bu amacın ulaşılacak kadar değerli olup olmadığına karar vermek, bizi bu amaca ulaştıracak yollar olup olmadığını bulmak, geçmiş amaçlarımıza ulaşmak konusundaki başarı ve başarısızlıklarımızı değerlendirmek ve bu amaca ulaşmak konusunda motivasyonumuzu farketmek olarak tanımlanmaktadır.

Umut düzeyi yüksek kişilerin ruh sağlıklarında iyileşme görülmektedir. Umut düzeyi düştükçe depresyon, anksiyete, panik atak gibi psikolojik problemlerle karşılaşma ihtimali artmaktadır.

Umut düzeyi yüksek kişiler bir çok amaca ve bu amaçlara ulaşabilecek kaynaklara sahiptirler. Umut düzeyi yükseldikçe kişisel iyilik halinin arttığı gözlenmektedir. Umut düzeyi yüksek kişiler kendine güvenli, enerjik, canlı ve zorluklarla başa çıkabilecek kişiler olarak tanımlanmıştır. Pozitif psikolojinin vizyonu; problemlerden, hastalıklardan ziyade hayat kalitesini artırmaya yöneliktir (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). Umut kavramı da pozitif psikolojiyle ilişkilendirilmiş ve üzerine çalışmalar yapılmıştır. En yaygın kabul edilen tanımı ile umut: Bireylerin başarı duygularına ulaşmada onu amaca yöndendiren enerji ve yoldur (Synder et.al. 1991). Umut akademik başarı, psikoloji ve fiziksel sağlığın korunması ve gelişmesi açısından oldukça önemlidir. Umut oranı yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının, düşük olan öğrencilere göre daha iyi olduğu ortaya konmuştur (Cheavens, Michael, Synder, 2005).

Umut ve psikoloji arasındaki ilişki ile ilgili yapılan araştırmalarda bu iki kavram arasında da olumlu bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar bize göstermektedir ki umut kavramı adaptasyon, yaşam memnuniyeti ve özsaygı ile de ilişkilidir (Bailey et al., 2007). Tahmin edilebileceği gibi umutlu olan insanlar olmayanlara göre daha az intihar riski taşır. Bununla birlikte umutlu olan insanlar depresyon ve yıkıcı düşünceler konusunda da diğerlerine göre daha iyi durumdadır.

İntihar düşünceleri ve girişimlerine bakıldığı zaman umutlu insanlarda oran diğerlerine göre daha düşüktür (Range and Penton, 1994). Yıkıcı düşünceler ve depresyon konusunda da umut oranı yüksek kişiler diğerlerine göre daha iyi durumdadırlar

(Gilman et al., 2006). Bu araştırmalara bakıldığı zaman umut ve psikolojik sağlık arasında önemli bir ilişki olduğu söylenebilir.

Yalnızca psikolojik değil fiziksel sağlık ve umut arasında da ilişki söz konusudur. Umudu yüksek insanlar fiziksel sağlıklarını koruma ve sürdürme açısından da pozitif bir yer tutmaktadırlar. Koruma açısından bakıldığı zaman, umutlu insanlar fiziksel sağlığa tehdit içeren potansiyel tehlikelere karşı daha bilgili olup; sağlıklarını koruma davranışlarında bulunurlar (Irving et al.,1998). Bununla birlikte umutlu insanlar diğerlerine göre daha çok fiziksel egzersiz ve aktivitelerde bulunurlar (Cheavens et al., 2005). Kanser hastalarına bakıldığı zaman da umut; sağlığı olumlu algılama ve distresle karşılaşma konusunda hastalara olumlu yönde etki etmektedir ( Stanton et al., 2002).

## 2.YÖNTEM

### 2.1. PROBLEM

Araştırmada; başarılı ve başarısız diyet geçmişleri olan bireylerin, vücut algısı, sürekli umut ve kişilerarası duyarlılıklara ilişkin tutum ve algılarının diyet geçmişleriyle ilişkisi var mıdır? problemine cevap aranmıştır.

### 2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖRNEKLEM GRUBU

Bu araştırmanın amacı ; bireylerin diyetlerindeki başarılarının ve başarısızlıklarının vücut algısı, umut ve kişilerarası duyarlılık ile ilişkisinin incelemesidir. Bu amaç doğrultusunda (18-40 yaş) başarılı diyet geçmiş olan 100 ve başarısız diyet geçmiş olan 100 bireye Vücut Algısı Ölçeği, Umut Ölçeği ve Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği uygulanarak söz konusu değişkenlerin ölçülmesi amaçlanmıştır. Tez bu konu hakkında bilgi sağlamak ve literatüre katkı yapmayı hedeflemektedir. Çalışma, gönüllü katılımcılar üzerinde girişimsel olmayan bir klinik çalışma olarak tasarlanmıştır. Protokol, onam formu ve uygulanacak prosedürler için Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Araştırmanın örneklemi 18-40 yaş arası diyet geçmiş olan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi evrende yer alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan en az 200 kişiden oluşmaktadır. Örneklem grubu toplum içerisinde rastgele seçilmiştir. Uygulanan ölçekler; Vücut Algısı Ölçeği, Umut Ölçeği ve Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada başarılı ve başarısız diyet geçmişleri olan bireylerin, vücut algısı, sürekli umut ve kişilerarası duyarlılıklara ilişkin tutum ve algılarının diyet geçmişleriyle ilişkisi incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki hipotezler sınanmıştır:

**H<sub>1</sub>:** Başarılı veya başarısız diyet geçmişi, bireylerin vücut algısını etkilemektedir.

**H<sub>2</sub>:** Başarılı veya başarısız diyet geçmişi, bireylerin sürekli umut tutumlarını etkilemektedir

**H<sub>3</sub>:** Başarılı veya başarısız diyet geçmişi, bireylerin kişilerarası duyarlılıklarını etkilemektedir

Araştırmada alt amaç olarak cinsiyet, yaş ve eğitim değişkenlerinin bireylerin diyet başarısında, vücut algısında, sürekli umut tutumlarında ve kişilerarası duyarlılıklarında farklılaşmaya neden olup olmadığını tespit etmek için aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

**H<sub>4</sub>:** Diyet deneyimi olanların diyet başarısı, vücut algısı, sürekli umut tutumları ve kişilerarası duyarlılıkları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.

**H<sub>5</sub>:** Diyet deneyimi olanların diyet başarısı, vücut algısı, sürekli umut tutumları ve kişilerarası duyarlılıkları yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.

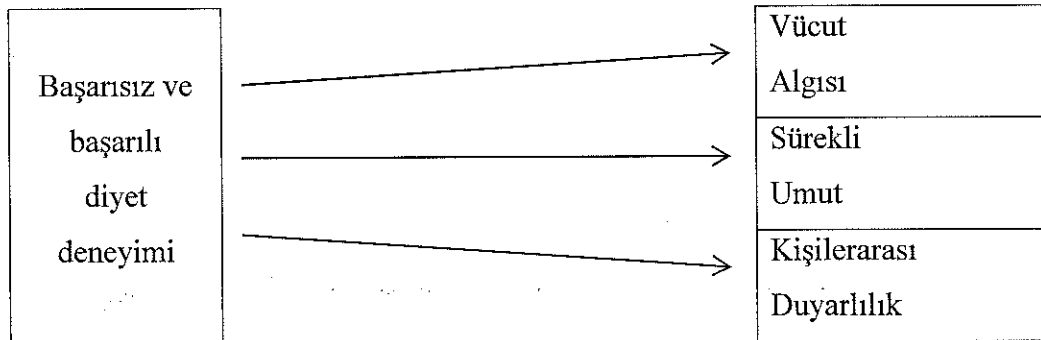
**H<sub>6</sub>:** Diyet deneyimi olanların diyet başarısı, vücut algısı, sürekli umut tutumları ve kişilerarası duyarlılıkları eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.

### 2.3. ARAŞTIRMA MODELİ

Çalışma, ilişkisel tarama modelinde yapılmış bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, bir değişkenin başka değişkenlerle ilişkisini inceleyip mevcut durumu betimleyen araştırma türüdür. (Büyüköztürk vd.,2012, s.14; Balcı, 2011, s.235).

Araştırmada başarılı ve başarısız diyet geçmişleri olan bireylerin, vücut algısı, sürekli umut ve kişilerarası duyarlılıklara ilişkin tutum ve algılarının diyet geçmişleriyle ilişkisi incelenmiştir.

Araştırma modeli aşağıdaki şekilde gösterildiği gibidir:





## 2.4. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubu başarılı ve başarısız diyet geçmişi olan yetişkinlerden oluşmaktadır.

**Tablo: Çalışma grubunun demografik değişkenlere dağılımı.**

Değişken	Alt gruplar	f	%	% geçerli	% yığılmalı
Cinsiyet	Kadın	108	54	54	54
	erkek	92	46	46	100
Yaş kategorisi	17-23 yaş	47	24	24	24
	24-30 yaş	99	50	50	73
	30 üstü yaş	54	27	27	100
Eğitim	lise	40	20	20	20
	lisans	130	65	65	85
	lisansüstü	30	15	15	100
Diyet geçmişi	başarısız	100	50	50	50
	başarılı	100	50	50	100
Toplam		200	100	100	

Katılımcıların %50'si (100) başarısız, %50'si (100) başarılı diyet deneyimine sahiptir. Katılımcıların %54'ü (108) Kadın; %46'sı (92) erkektir. Katılımcıların %24'ü (47) 17-23 yaş aralığında, %50'si (99) 24-30 yaş aralığında, %26'sı (54) 30 üstü yaş aralığındadır. Katılımcıların %20'si (40) lise, %65'i (130) lisans ve %15'i (30) lisansüstü eğitim mezunudur.

## 2.5. ARAŞTIRMADA VERİ TOPLAMA

### 2.5.1. Sosyodemografik Yapı

Araştırma herhangi bir yerde yapılmayacaktır. Araştırmanın veri toplama aracı 4 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde diyet deneyiminin başarısının ve demografik değişkenlerin olduğu kısımdır. İkinci kısımda vücut algısı ölçeği, Üçüncü kısımda sürekli uyum ölçeği, Dördüncü bölümde kişilerarası duyarlılık ölçeği soruları bulunmaktadır. Araştırma 18-40 yaş arası gönüllü bireylere uygulanacaktır. Birinci kısımda demografik ankette yaş, cinsiyet, eğitim, herhangi bir kronik hastalığın olup olmadığı ve diyet geçmişleri sorulmuştur.

### 2.5.2 Vücut Algısı Ölçeği

Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, 1953 yılında Secard ve Jurard tarafından geliştirilmiş, Kişinin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. Secard ve Jourard, kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramı ile ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle geliştirdikleri hipotezlerin test edilmesi sonucunda, ölçeklerini iki bölümden oluşturmuşlardır. Orijinal ölçeğin ilk bölümü beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ikinci bölümü benlik ile ilgilidir ve benliğin çeşitli yönlerini (kişilik, kendine güven, ahlak vb.) içeren 55 madde içermektedir (Uğur,1996). Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır (1= Oldukça beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, 56 kız ve 70 erkek üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında; beden bölümleri ve işlevlerini ile benliğe ilişkin bölümlerden elde edilen puanlar arasındaki inter korelasyon kızlar için  $r=.66$ , erkekler için  $r=.58$  olarak bulunmuştur. Testin iki yarım güvenirliliği beden doyumunu için  $r=.81$ , benlik için  $r=.90$  olarak elde edilmiştir. Geçerlik çalışması sonucunda; Maslow Psikolojik Güvenlik – Güvensizlik Testi ile beden doyumunu korelasyonu  $r=-.32$ , benlik puanları ile korelasyonu  $r=-.52$  olarak belirlenmiştir. Böylece, düşük doyum puanlarının güvensizlikle birleştiği belirlenmiştir (Uğur, 1996). Ölçek, 1986 yılında Hovardaoğlu tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki yarım güvenirliliği  $.75$ , madde test korelasyonları  $r=.45$  ile  $r=.89$  arasında ve Cronbach Alfa katsayısı  $r=.91$  olarak belirlenmiştir (Hovardaoğlu, 1992).

### 2.5.3 Umut Ölçeği

On beş yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacı ile Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen SUÖ 12 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak isimlendirilen alt

boyutların her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Bu dörder maddenin bir tanesi geçmişe, iki tanesi içinde bulunulan zamana, bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Diğer dört madde umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerdeki ifadelerin kendi durumlarını yansıtmaya derecelerini Likert tipi sekizli bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçek puanlanırken dolgu maddelerine puan verilmemekte, Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanarak Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 64'dür (Lopez ve ark., 2000). Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının Eyleyici Düşünceler bileşeni için .71 ile .76, Alternatif Yollar Düşüncesi bileşeni için .63 ile .80, ölçeğin toplamı için .74 ile .84 arasında olduğu tespit edilmiştir. Test tekrarı yöntemi ile yapılan güvenirlik çalışmasında ölçeğin güvenirlik katsayıları 3 hafta ara ile .85, 8 hafta ara ile .73 ve 10 hafta ara ile .76 olarak bulunmuştur. (Snyder et al.,1991). Benzer ve ayırıcı ölçek geçerliği çalışması üniversite öğrencileri ile hastanede psikiyatrik tedavi gören bireyler üzerinde yapılmıştır. Yaşam Yönelimi Testi (Scheier and Carver, 1985) ile SUÖ arasındaki ilişki .50 ve .60, Başarı İçin Genellenmiş Beklenti Skalası (Fibell and Hale, 1978) ile SOÖ arasındaki ilişki .55 ve .54, Yaşam Beklentileri Ölçeği (Burger and Cooper, 1979) ile SUÖ arasındaki ilişki .54 , Özsaygı Ölçeği (Rosenberg, 1965) ile SUÖ arasındaki ilişki .58 olarak tespit edilmiştir. Umutsuzluk Ölçeği (Gibb,1990) ile SUÖ arasındaki ilişki -.51, Beck Depresyon Ölçeği (Beck et al.,1961) ile SUÖ arasındaki ilişki -.42, Manifest Kaygı Belirleme Ölçeği (Taylor, 1953) ile SUÖ arasındaki ilişki -.47, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (Spielberger, Gorsuch and Luchene, 1970) arasındaki ilişki -.58 olarak belirlenmiştir (Snyder et al., 1991).

#### **2.5.4 Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği**

Boyce ve Parker (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesine yönelik çalışmalar üniversite öğrencileriyle, depresyon hastalarından oluşan gruplarda yürütülmüştür. Faktör analizi sonucu "kişilerarası farkındalık, onaylanma ihtiyacı, ayrılma anksiyetesi, çekingenlik ve kırılğan iç benlik" şeklinde adlandırılan beş faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı hasta grupta .86, sağlıklı grupta ise .85 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları ise .55 ile .80 arasında değişmektedir. Ölçeğin bütünü için test-tekrar test güvenirlik katsayısı .70 olarak bulunurken, alt boyutlar için .55 ile .70 arasında değişen değerler bulunmuştur.

Ölçüte dayalı geçerlik bağlamında KDÖ ile nörotizm arasındaki korelasyon katsayısı .66 ( $p < .001$ ), düşük benlik saygısı arasındaki korelasyon katsayısı .39 ( $p < .001$ ) olarak bulunmuştur. KDÖ üzerinde farklı örneklemlerde yapılan çalışmalarda ise orijinalinden farklı faktör yapıları elde edilmiştir. Harb, Heimberg, Fresco, Schneier ve Liebowitz (2002), ölçeğin psikometrik özelliklerini sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış bir grupta incelemişler ve üç faktörlü bir yapı elde etmişlerdir. Bu faktörler, kişilerarası kaygı ve bağımlılık, düşük benlik saygısı ve atılgan olmayan davranışlar olarak adlandırılmıştır. Yine bu çalışmada 7 madde faktör yükleri düşük olduğu için ve aynı anda birkaç faktörde yer aldıkları için ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca dört madde de tersten kodlanmıştır. Ölçüte dayalı geçerlik kapsamında KDÖ ile Beck Depresyon Envanteri (Beck, Steer and Garbin, 1988) arasında .43 ( $p < .001$ ), Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (Leary, 1983) arasında .71 ( $p < .001$ ), Sosyal Fobi Ölçeği (Mattick & Clarke, 1998) arasında .46 ( $p < .001$ ), Sosyal Etkileşim Anksiyete Ölçeği (Mattick & Clarke, 1998) arasında .70 ( $p < .001$ ) ve Anksiyete Duyarlılık Ölçeği (Reiss et al., 1986) arasında .19 ( $p < .005$ ) korelasyon elde edilmiştir. KDÖ'nün iç tutarlığı ise .90 olarak rapor edilmiştir. (Doğan ve Sapmaz, 2012).

## 2.6. VERİ ANALİZİ

Veriler, SPSS paket programına girilerek temel betimleyici istatistik, ki kare bağımsızlık testi ve fark testleri ile analiz edilmiştir.

Nicel iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı ki-kare testi ile araştırılabilir. Ki Kare bağımsızlık testi diğer ilişki analizlerinden farklı olarak ilişki kurulan değişkenlerin en az birinin nominal (sınıflama) ya da ordinal (sıralama) ölçeği olması ve sürekli değişken olmaması halinde kullanılır (Güngör, Bulut, 2008; Büyüköztürk vd., 2012; Balcı, 2011).

### 3. BULGULAR

Bu kısımda araştırmada elde edilen verilerin istatistik analizleri yapılmıştır.

#### 3.1. BETİMLEYİCİ TEMEL İSTATİSTİK SONUÇLARI

**Tablo 1: Vücut Algısı, Sürekli Umut Ve Kişilerarası Duyarlılık Puanlarının Betimsel Sonuçları**

	<i>N</i>	<i>min.</i>	<i>max.</i>	<i>X<sub>ort</sub></i>	<i>SS</i>	<i>sh<sub>s</sub></i>
Vücut algısı	200	40,00	200,00	143,02	22,09	1,56
SU: Alternatif düşünceler	200	4,00	32,00	25,04	4,73	0,33
SU: Eylemci Düşünce	200	4,00	32,00	23,62	4,39	0,31
Sürekli Umut Toplam	200	8,00	64,00	48,66	8,53	0,60
KDÖ: Kişilerarası kaygı ve bağımlılık	200	1,00	4,00	2,48	0,37	0,03
KDÖ: Sosyal özgüven eksikliği	200	1,00	4,00	2,64	0,37	0,03
KDÖ: Atılgan olmayan davranışlar	200	1,00	4,00	2,16	0,42	0,03

Tabloda görüldüğü gibi diyet geçmişi olanların; Vücut algısı puanları ( $X_{ort}=143,02$ ;  $SS=22,09$ ) *yüksek düzeyde*; Sürekli Umut Ölçeği Alternatif düşünceler alt boyutu puanları ( $X_{ort}=25,04$ ;  $SS=4,73$ ) *yüksek düzeyde*; Sürekli Umut Ölçeği Eylemci Düşünce alt boyutu puanları ( $X_{ort}=23,62$ ;  $SS=4,39$ ) *yüksek düzeyde*; Sürekli Umut toplam puanları ( $X_{ort}=48,66$ ;  $SS=8,53$ ) *yüksek düzeyde*; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu puanları ( $X_{ort}=2,48$ ;  $SS=0,37$ ) *yüksek düzeyde*; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu puanları ( $X_{ort}=2,64$ ;  $SS=0,37$ ) *yüksek düzeyde*; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanları ( $X_{ort}=2,16$ ;  $SS=0,42$ ) *orta düzeydedir*.

### 3.2. BİREYLERİN, VÜCUT ALGISI, SÜREKLİ UMUT VE KİŞİLERARASI DUYARLILIKLARA İLİŞKİN TUTUM VE ALGILARININ DİYET GEÇMİŞLERİYLE İLİŞKİSİ

#### 3.2.1. Bireylerin, Vücut Algılarının Diyet Geçmişleriyle İlişkisi

*Tablo 2 Vücut Algısının Diyet Geçmişleriyle İlişkisi*

	Diyet geçmişi						$\chi^2$	sd	p
	başarısız		başarılı		Toplam				
	N	%	N	%	N	%			
Hiç Beğenmiyorum									
Pek beğenmiyorum									
Kararsızım	53	53,0%	34	34,0%	87	43,5%	129,901 <sup>a</sup>	62	0,000
Oldukça beğeniyorum	43	43,0%	38	38,0%	81	40,5%			
Çok beğeniyorum	4	4,0%	28	28,0%	32	16,0%			
Toplam	100	100,0%	100	100,0%	200	100,0%			

Vücut Algısının Diyet Geçmişleriyle İlişkisini incelemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda, vücut algısıyla diyet geçmişi arasında  $p < 0,001$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p = 0,000$ ;  $\chi^2 = 129,901$ ). Diyet geçmişi başarılı olanların vücut algıları, diyet geçmişi başarısız olanlardan daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

### 3.2.2. Bireylerin, Sürekli Umut Tutumlarının Diyet Geçmişleriyle İlişkisi

*Tablo 3:SU: Alternatif düşüncelerin diyet geçmişiyle ilişkisi*

	Diyet geçmişi						X <sup>2</sup>	sd	p
	başarısız		başarılı		Toplam				
	N	%	N	%	N	%			
Kesinlikle yanlış									
Çoğunlukla yanlış									
Oldukça yanlış	2	2,0%	1	1,0%	3	1,5%			
Biraz yanlış	1	1,0%	3	3,0%	4	2,0%			
Biraz doğru	10	10,0%	17	17,0%	27	13,5%	32,575 <sup>a</sup>	19	0,027
Oldukça doğru	30	30,0%	27	27,0%	57	28,5%			
Çoğunlukla doğru	32	32,0%	22	22,0%	54	27,0%			
Kesinlikle doğru	25	25,0%	30	30,0%	55	27,5%			
Toplam	100	100,0%	100	100,0%	200	100,0%			

Sürekli Umut Ölçeği, Alternatif düşünceler alt boyutunun diyet geçmişiyle ilişkisi incelemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda; Alternatif düşünceler ile diyet geçmişi arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p = 0,027$ ;  $X^2 = 32,357$ ).

**Tablo 4:SU: Eylemci Düşüncenin diyet geçmişiyle ilişkisi**

	Diyet geçmişi						X <sup>2</sup>	sd	P
	başarısız		başarılı		Toplam				
	N	%	N	%	N	%			
Kesinlikle yanlış									
Çoğunlukla yanlış									
Oldukça yanlış	2	2,0%	0	0,0%	2	1,0%			
Biraz yanlış	0	0,0%	4	4,0%	4	2,0%			
Biraz doğru	20	20,0%	24	24,0%	44	22,0%	37,679*	18 0,004	
Oldukça doğru	38	38,0%	30	30,0%	68	34,0%			
Çoğunlukla doğru	26	26,0%	30	30,0%	56	28,0%			
Kesinlikle doğru	14	14,0%	12	12,0%	26	13,0%			
Toplam	100	100,0%	100	100,0%	200	100,0%			

Sürekli Umut Ölçeği, Eylemci Düşünce alt boyutu ile diyet geçmişi arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda, Eylemci Düşünce ile diyet geçmişi arasında istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p=0,004$ ;  $X^2=37,679$ ).



**Tablo 5:Sürekli Umut Toplam puanının diyet geçmişiyle ilişkisi**

	Diyet geçmişi						$X^2$	sd	P
	başarısız		başarılı		Toplam				
	N	%	N	%	N	%			
Kesinlikle yanlış									
Çoğunlukla yanlış	1	1,0%	0	0,0%	1	0,5%			
Oldukça yanlış	1	1,0%	1	1,0%	2	1,0%			
Biraz yanlış	0	0,0%	3	3,0%	3	1,5%			
Biraz doğru	13	13,0%	16	16,0%	29	14,5%	58,429 <sup>a</sup>	32	0,003
Oldukça doğru	34	34,0%	33	33,0%	67	33,5%			
Çoğunlukla doğru	35	35,0%	29	29,0%	64	32,0%			
Kesinlikle doğru	16	16,0%	18	18,0%	34	17,0%			
Toplam	100	100,0%	100	100,0%	200	100,0%			

Sürekli Umut Toplam puanının diyet geçmişiyle ilişkisini incelemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda, sürekli umut ile diyet geçmişi arasında istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p = 0,003$ ;  $X^2 = 58,429$ ).

### 3.2.3. Bireylerin Kişilerarası Duyarlılıklarıyla Diyet Geçmişlerinin İlişkisi

*Tablo 6:KDÖ: Kişilerarası kaygı ve bağımlılığın diyet geçmişiyle ilişkisi*

	Diyet geçmişi						X <sup>2</sup>	sd	P
	başarısız		başarılı		Toplam				
	N	%	N	%	N	%			
Bana hiç uygun değil	0	0,0%	9	9,0%	9	4,5%			
Bana biraz uygun değil	54	54,0%	49	49,0%	103	51,5%			
Bana biraz uygun	45	45,0%	42	42,0%	87	43,5%	48,427 <sup>a</sup>	24	0,002
Bana çok uygun	1	1,0%	0	0,0%	1	0,5%			
Toplam	100	100,0%	100	100,0%	200	100,0%			

Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği, Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu ile diyet geçmişi arasındaki ilişkisi incelemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda, Kişilerarası kaygı ve bağımlılık puanları ile diyet geçmişi arasında istatistiksel olarak  $p<0,01$  düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p=0,002$ ;  $X^2=48,427$ ).

**Tablo 7:KDÖ: Sosyal özgüven eksikliğinin diyet geçmişiyle ilişkisi**

	Diyet geçmişi						X <sup>2</sup>	sd	p
	başarısız		başarılı		Toplam				
	N	%	N	%	N	%			
Bana hiç uygun değil	3	3,0%	0	0,0%	3	1,5%			
Bana biraz uygun değil	39	39,0%	28	28,0%	67	33,5%			
Bana biraz uygun	55	55,0%	65	65,0%	120	60,0%	22,885 <sup>a</sup>	13	0,043
Bana çok uygun	3	3,0%	7	7,0%	10	5,0%			
Toplam	100	100,0%	100	100,0%	200	100,0%			

Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği, Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ile diyet geçmişi arasındaki ilişkisi incelemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda, Sosyal özgüven eksikliği puanları ile diyet geçmişi arasında istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p = 0,043$ ;  $X^2 = 22,885$ ).

**Tablo 8:KDÖ: Atılğan olmayan davranışların diyet geçmişiyle ilişkisi**

	Diyet geçmişi						X <sup>2</sup>	sd	p
	başarısız		Başarılı		Toplam				
	N	%	N	%	N	%			
Bana hiç uygun değil	18	18,0%	28	28,0%	46	23,0%			
Bana biraz uygun değil	58	58,0%	49	49,0%	107	53,5%			
Bana biraz uygun	23	23,0%	23	23,0%	46	23,0%	19,180 <sup>a</sup>	12	0,084
Bana çok uygun	1	1,0%	0	0,0%	1	0,5%			
Toplam	100	100,0%	100	100,0%	200	100,0%			

Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği, Atılğan olmayan davranışlar alt boyutu ile diyet geçmişi arasındaki ilişkisi incelemek için yapılan ki kare bağımsızlık testi sonucunda, Atılğan olmayan davranışlar puanları ile diyet geçmişi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ( $p=0,043$ ;  $X^2=22,885$ ).

### 3.3. BİREYLERİN, DİYET GEÇMİŞİ, VÜCUT ALGISI, SÜREKLİ UMUT VE KİŞİLERARASI DUYARLILIKLARA İLİŞKİN TUTUM VE ALGILARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASI

#### 3.3.1. Cinsiyete Göre Farklılaşma

Tablo 9: Cinsiyete göre farklılaşmayı sınamak için yapılan t testi sonuçları

Ölçek adı	Cinsiyet	İstatistik				Levene's testi		t-testi		
		N	$\bar{X}_{ort}$	SS	sh <sub>x</sub>	F	p	t	sd	P
Vücut algısı	Kadın	10	140,90	21,25	2,05	0,439	0,509	-1,473	198	0,142
	Erkek	8								
SU: Alternatif düşünceler	Kadın	10	24,83	4,95	0,48	2,443	0,120	-0,668	198	0,505
	Erkek	8								
SU: Eylemci Düşünce	Kadın	10	23,65	4,20	0,40	0,104	0,748	0,098	198	0,922
	Erkek	8								
Sürekli Umut Toplam	Kadın	10	48,48	8,63	0,83	0,621	0,432	-0,320	198	0,749
	Erkek	8								
KDÖ: Kişilerarası kaygı ve bağımlılık	Kadın	10	2,51	0,38	0,04	1,295	0,256	1,314	198	0,190
	Erkek	8								
KDÖ: Sosyal özgüven eksikliği	Kadın	10	2,65	0,36	0,04	0,034	0,853	0,368	198	0,713
	Erkek	8								
KDÖ: Atılgan olmayan davranışlar	Kadın	10	2,17	0,40	0,04	1,752	0,187	0,482	198	0,630
	Erkek	8								
Diyet geçmişi	Kadın	10	1,51	0,50	0,05	0,002	0,964	0,282	198	0,778
	Erkek	8								

Bireylerin diyet geçmişi, vücut algısı, sürekli umut ve kişilerarası duyarlılıklara ilişkin tutum ve algılarının cinsiyete göre farklılaşmasını sınamak için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda;

- Sürekli Umut Ölçeği; Alternatif düşünceler alt boyutu, Eylemci Düşünce alt boyutu ve Sürekli Umut Toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).
- Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu, Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ve Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir( $p>0,05$ ).
- Vücut algısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).
- Diyet geçmişlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

### 3.3.2. Yaşa Göre Farklaşma

**Tablo 10: Yaşa göre farklılaşmayı sınamak için yapılan ANOVA test sonuçları**

	Yaş	N	$X_{ort}$	SS	$sh_x$	Var.K	KT	Sd	KO	F	p
Diyet geçmişi	17-23 yaş	47	1,47	0,50	0,07	G.İçi	0,069	2	0,034	0,136	0,873
	24-30 yaş	99	1,51	0,50	0,05	G.Arası	49,931	197	0,253		
	30 üstü yaş	54	1,52	0,50	0,07	Toplam	50,000	199			
	Toplam	200	1,50	0,50	0,04						
Vücut algısı	17-23 yaş	47	138,72	20,56	3,00	G.İçi	2934,610	2	1467,305	3,069	0,049
	24-30 yaş	99	141,80	22,52	2,26	G.Arası	94178,345	197	478,063		
	30 üstü yaş	54	148,98	21,74	2,96	Toplam	97112,955	199			
	Toplam	200	143,02	22,09	1,56						
SU: Alternatif düşünceler	17-23 yaş	47	25,00	5,48	0,80	G.İçi	6,690	2	3,345	0,148	0,862
	24-30 yaş	99	24,90	4,65	0,47	G.Arası	4448,990	197	22,584		
	30 üstü yaş	54	25,33	4,24	0,58	Toplam	4455,680	199			
	Toplam	200	25,04	4,73	0,33						
SU: Eylemci Düşünce	17-23 yaş	47	23,19	4,94	0,72	G.İçi	11,614	2	5,807	0,300	0,741
	24-30 yaş	99	23,72	4,13	0,42	G.Arası	3815,506	197	19,368		
	30 üstü yaş	54	23,81	4,39	0,60	Toplam	3827,120	199			
	Toplam	200	23,62	4,39	0,31						
Sürekli Umut	17-23 yaş	47	48,19	9,96	1,45	G.İçi	23,374	2	11,687	0,159	0,853
	24-30 yaş	99	48,62	8,04	0,81	G.Arası	14463,506	197	73,419		
	30 üstü yaş	54	49,15	8,20	1,12	Toplam	14486,880	199			
	Toplam	200	48,66	8,53	0,60						
KDÖ: Kişilerarası kaygı ve bağımlılık	17-23 yaş	47	2,49	0,38	0,05	G.İçi	0,052	2	0,026	0,188	0,829
	24-30 yaş	99	2,49	0,39	0,04	G.Arası	27,483	197	0,140		
	30 üstü yaş	54	2,45	0,34	0,05	Toplam	27,536	199			
	Toplam	200	2,48	0,37	0,03						
KDÖ: Sosyal özgüven eksikliği	17-23 yaş	47	2,61	0,32	0,05	G.İçi	0,093	2	0,047	0,341	0,711
	24-30 yaş	99	2,66	0,38	0,04	G.Arası	26,843	197	0,136		
	30 üstü yaş	54	2,62	0,38	0,05	Toplam	26,936	199			
	Toplam	200	2,64	0,37	0,03						
KDÖ: Atılğan olmayan davranışlar	17-23 yaş	47	2,11	0,41	0,06	G.İçi	0,480	2	0,240	1,378	0,254
	24-30 yaş	99	2,21	0,41	0,04	G.Arası	34,268	197	0,174		
	30 üstü yaş	54	2,12	0,44	0,06	Toplam	34,747	199			
	Toplam	200	2,16	0,42	0,03						

Bireylerin diyet geçmişi, vücut algısı, sürekli umut ve kişilerarası duyarlılıklara ilişkin tutum ve algılarının yaş değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Anova testi sonucunda;

- Vücut algısı puanlarında istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p = 0,049$ ;  $F = 3,069$ ).
- Diyet geçmişlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).
- Sürekli Umut Ölçeği; Alternatif düşünceler alt boyutu, Eylemci Düşünce alt boyutu ve Sürekli Umut Toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).
- Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu, Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ve Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Vücut algısı puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu tespit etmek için post hoc LSD testi yapılmış ve sonuçları aşağıda sunulmuştur.



**Tablo 11: Yaş değişkeninden ortaya çıkan farklılığın hangi alt gruplar arasında olduğunu sınamak için yapılan post hock LSD testi**

	yaş (i)	yaş (j)	$x_i - x_j$	$Shx$	$P$
Vücut algısı	17-23 yaş	24-30 yaş	-3,075	3,873	0,428
		30 üstü yaş	-10,25808*	4,362	0,020
	24-30 yaş	17-23 yaş	3,075	3,873	0,428
		30 üstü yaş	-7,184	3,699	0,054
	30 üstü yaş	17-23 yaş	10,25808*	4,362	0,020
		24-30 yaş	7,184	3,699	0,054

Tabloda görüldüğü gibi, Vücut algısı puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu tespit etmek için post hock LSD testi sonucunda;

17-23 yaş grubu ile 30 üstü yaş grubu arasında  $p < 0,05$  düzeyinde, 30 üstü yaş grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p = 0,020$ ).

Diğer yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

### 3.3.3. Eğitim Düzeyine Göre Farklaşma

**Tablo 12: Eğitime göre farklılaşmayı sınamak için yapılan ANOVA test sonuçları**

	eğitim	N	$X_{ort}$	SS	$s_{tx}$	Var.K	KT	Sd	KO	F	P
Diyet geçmiş	lise	40	1,70	0,46	0,07	G.İçi	2,092	2	1,046	4,302	0,015
	lisans	130	1,44	0,50	0,04	G.Arası	47,908	197	0,243		
	lisansüstü	30	1,50	0,51	0,09	Toplam	50,000	199			
	Toplam	200	1,50	0,50	0,04						
Vücut algısı	lise	40	152,38	27,90	4,41	G.İçi	5060,544	2	2530,272	5,415	0,005
	lisans	130	139,68	19,79	1,74	G.Arası	92052,411	197	467,271		
	lisansüstü	30	144,97	19,63	3,58	Toplam	97112,955	199			
	Toplam	200	143,02	22,09	1,56						
SU: Alternatif düşünceler	lise	40	25,28	4,72	0,75	G.İçi	48,974	2	24,487	1,095	0,337
	lisans	130	24,72	4,83	0,42	G.Arası	4406,706	197	22,369		
	lisansüstü	30	26,10	4,28	0,78	Toplam	4455,680	199			
	Toplam	200	25,04	4,73	0,33						
SU: Eylemci Düşünce	lise	40	23,73	4,49	0,71	G.İçi	17,271	2	8,635	0,447	0,640
	lisans	130	23,44	4,46	0,39	G.Arası	3809,849	197	19,339		
	lisansüstü	30	24,27	3,99	0,73	Toplam	3827,120	199			
	Toplam	200	23,62	4,39	0,31						
Sürekli Umut	lise	40	49,00	8,82	1,39	G.İçi	124,306	2	62,153	0,853	0,428
	lisans	130	48,16	8,58	0,75	G.Arası	14362,574	197	72,906		
	lisansüstü	30	50,37	7,95	1,45	Toplam	14486,880	199			
	Toplam	200	48,66	8,53	0,60						
KDÖ: Kişilerarası kaygı ve bağımlılık	lise	40	2,59	0,46	0,07	G.İçi	1,940	2	0,970	7,464	0,001
	lisans	130	2,50	0,31	0,03	G.Arası	25,596	197	0,130		
	lisansüstü	30	2,26	0,42	0,08	Toplam	27,536	199			
	Toplam	200	2,48	0,37	0,03						
KDÖ: Sosyal özgüven eksikliği	lise	40	2,75	0,34	0,05	G.İçi	0,753	2	0,377	2,833	0,061
	lisans	130	2,63	0,39	0,03	G.Arası	26,183	197	0,133		
	lisansüstü	30	2,54	0,29	0,05	Toplam	26,936	199			
	Toplam	200	2,64	0,37	0,03						
KDÖ: Atılğan olmayan davranışlar	lise	40	2,09	0,48	0,08	G.İçi	0,493	2	0,247	1,419	0,244
	lisans	130	2,20	0,38	0,03	G.Arası	34,254	197	0,174		
	lisansüstü	30	2,10	0,46	0,08	Toplam	34,747	199			
	Toplam	200	2,16	0,42	0,03						

Bireylerin diyet geçmişi, vücut algısı, sürekli umut ve kişilerarası duyarlılıklara ilişkin tutum ve algılarının eğitim değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Anova testi sonucunda;

- Diyet geçmişlerinde istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p = 0,015$ ;  $F = 4,302$ ).
- Vücut algısı puanlarında istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p = 0,005$ ;  $F = 5,415$ ).
- Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutunda istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p = 0,001$ ;  $F = 7,464$ ).
- Sürekli Umut Ölçeği; Alternatif düşünceler alt boyutu, Eylemci Düşünce alt boyutu ve Sürekli Umut Toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).
- Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ve Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Tespit edilen anlamlı farklılıkların hangi eğitim düzeyi grupları arasında olduğunu sınamak için post hock LSD testi yapılmış ve sonuçları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 13: Eğitim değişkeninden ortaya çıkan farklılığın hangi alt gruplar arasında olduğunu sınamak için yapılan post hoc LSD testi**

	eğitim (i)	eğitim (j)	$x_i - x_j$	$Shx$	$p$
Diyet geçmişi	lise	lisans	,26154*	0,089	0,004
		lisansüstü	0,200	0,119	0,095
	lisans	lise	-,26154*	0,089	0,004
		lisansüstü	-0,062	0,100	0,539
	lisansüstü	lise	-0,200	0,119	0,095
		lisans	0,062	0,100	0,539
Vücut algısı	lise	lisans	12,69038*	3,908	0,001
		lisansüstü	7,408	5,221	0,157
	lisans	lise	-12,69038*	3,908	0,001
		lisansüstü	-5,282	4,378	0,229
	lisansüstü	lise	-7,408	5,221	0,157
		lisans	5,282	4,378	0,229
KDÖ: Kişilerarası kaygı ve bağımlılık	lise	lisans	0,099	0,065	0,132
		lisansüstü	,32917*	0,087	0,000
	lisans	lise	-0,099	0,065	0,132
		lisansüstü	,23061*	0,073	0,002
	lisansüstü	lise	-,32917*	0,087	0,000
		lisans	-,23061*	0,073	0,002

Diyet geçmişi puanlarında; lise mezunları ile lisans mezunları puanları arasında lise mezunları lehine istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p=0,004$ ). Diğer alt gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Vücut algısı puanlarında; lise mezunları ile lisansüstü mezunları puanları arasında lise mezunları lehine istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p=0,001$ ). Diğer alt gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu puanlarında; lise mezunları ile lisansüstü mezunları puanları arasında lise mezunları lehine istatistiksel olarak  $p < 0,001$  düzeyinde anlamlı farklılık ( $p=0,000$ ) ve lisans mezunları ile lisansüstü mezunları puanları arasında lisans mezunları lehine istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılık ( $p=0,002$ ) tespit edilmiştir. Diğer alt gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

## 4.SONUÇ

Sağlıklı yaşamın yanında insanlar artık daha çekici görünmek için ya da farklı sebeplerden dolayı diyet yapmaktadır. Bazı kişiler hedeflerine ulaşırken bazıları ise ulaşamamaktadır. Çünkü diyet sürecini etkileyen psikolojik, biyolojik ve davranışsal durumlar da etkili olmaktadır. Bu araştırmada psikolojik etkenlerden olan vücut algısı, umut ve kişilerarası duyarlılığın diyetle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma Türkiye’de 100 başarılı 100 başarısız diyet geçmişi olan, gönüllü katılımcılarla gerçekleştirilmiş olup; uygulanan ölçeklerin sonuçları literatürde bulunan kaynaklarla desteklenerek katılımcıların demografik yapılarına göre analizi yapılmıştır.

Araştırmadan elde ettiğimiz veriler ve bu verilerin analitik değerlendirilmesi aşağıda belirtilmiştir.

### 4.1.BETİMLEYİCİ SONUÇLAR

Katılımcıların %50’si (100) başarısız, %50’si (100) başarılı diyet deneyimine sahiptir. Katılımcıların %54’ü (108) Kadın; %46’sı (92) erkektir. Katılımcıların %24’ü (47) 17-23 yaş aralığında, %50’si (99) 24-30 yaş aralığında , %26’sı (54) 30 üstü yaş aralığındadır. Katılımcıların %20’si (40) lise, %65’i (130) lisans ve %15’i (30) lisansüstü eğitim mezunudur.

Diyet geçmişi olanların; Vücut algısı puanları yüksek düzeyde; Sürekli Umut Ölçeği Alternatif düşünceler alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Sürekli Umut Ölçeği Eylemci Düşünce alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Sürekli Umut toplam puanları yüksek düzeyde; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanları orta düzeydedir.

#### 4.1.1. Bireylerin, Vücut Algısı, Sürekli Umut Ve Kişilerarası Duyarlılıklara İlişkin Tutum ve Algılarının Diyet Geçmişleriyle İlişkisine Dair Sonuçlar

**Vücut algısı:** Vücut algısıyla diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diyet geçmişi başarılı olanların vücut algıları, diyet geçmişi başarısız olanlardan daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Buna göre *diyette başarılı olmak vücut algısını olumlu yönde etkileyen bir değişkendir* denilebilir. Bu sonuçlara göre, “**H<sub>1</sub>:** Başarılı veya başarısız diyet geçmişi, bireylerin vücut algısını etkilemektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

**Sürekli Umut:** Alternatif düşünceler ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eylemci Düşünce ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sürekli umut toplam puanı ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, *diyette başarılı bireylerin sürekli umut tutumlarını etkileyen bir değişkendir* denilebilir. Bu sonuçlara göre, “**H<sub>2</sub>:** Başarılı veya başarısız diyet geçmişi, bireylerin sürekli umut tutumlarını etkilemektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

**Kişilerarası Duyarlılıklar:** Kişilerarası kaygı ve bağımlılık puanları ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal özgüven eksikliği puanları ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Atılgan olmayan davranışlar puanları ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Buna göre *diyette başarılı, Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu ile Sosyal özgüven eksikliği alt boyutlarını etkileyen bir değişken iken, Atılgan olmayan davranışlar alt boyutunu etkileyen bir değişken değildir* denilebilir. Bu sonuçlara göre, “**H<sub>3</sub>:** Başarılı veya başarısız diyet geçmişi, bireylerin kişilerarası duyarlılıklarını etkilemektedir” hipotezi Kişilerarası kaygı ve bağımlılık ve Sosyal özgüven eksikliği alt boyutlarında doğrulanırken, Atılgan olmayan davranışlar alt boyutlarında reddedilmiştir.

#### 4.1.2. Bireylerin, Diyet Geçmişi, Vücut Algısı, Sürekli Umut Ve Kişilerarası Duyarlılıklara İlişkin Tutum Ve Algılarının Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmasına İlişkin Sonuçlar

**Cinsiyet Değişkeni:** Sürekli Umut Ölçeği; Alternatif düşünceler alt boyutu, Eylemci Düşünce alt boyutu ve Sürekli Umut Toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu, Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ve Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Vücut algısı puanlarında istatistiksel

olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Diyet geçmişlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre, "**H<sub>4</sub>**: Diyet deneyimi olanların diyet başarısı, vücut algısı, sürekli umut tutumları ve kişilerarası duyarlılıkları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır." hipotezi reddedilmiştir. Yani cinsiyet; diyet başarısını, vücut algısını, sürekli umut tutumlarını ve kişilerarası duyarlılıkları farklılaştıran bir değişken değildir denilebilir.

**Yaş Değişkeni:** Vücut algısı puanlarında sadece 17-23 yaş grubu ile 30 üstü yaş grubu arasında, 30 üstü yaş grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diyet başarısında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sürekli Umut Ölçeği; Alternatif düşünceler alt boyutu, Eylemci Düşünce alt boyutu ve Sürekli Umut Toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu, Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ve Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre yaş değişkeni sadece vücut algısını 17-23 yaş grubu ile 30 üstü yaş grubu arasında farklılaştıran bir unsurken, yaş grubu Diyet başarısı, Sürekli Umut ve Kişilerarası Duyarlılıklarda farklılık oluşturan bir değişken değildir denilebilir. Bu durumda "**H<sub>5</sub>**: Diyet deneyimi olanların diyet başarısı, vücut algısı, sürekli umut tutumları ve kişilerarası duyarlılıkları yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır." hipotezi vücut algısı ölçeğince doğrulanırken, diğer tüm ölçeklerde reddedilmiştir.

**Eğitim Değişkeni:** Diyet geçmişi puanlarında; lise mezunları ile lisans mezunları puanları arasında lise mezunları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Vücut algısı puanlarında; lise mezunları ile lisansüstü mezunları puanları arasında lise mezunları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu puanlarında; lise mezunları ile lisansüstü mezunları puanları arasında lise mezunları lehine anlamlı farklılık ve lisans mezunları ile lisansüstü mezunları puanları arasında lisans mezunları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sürekli Umut Ölçeği; Alternatif düşünceler alt boyutu, Eylemci Düşünce alt boyutu ve Sürekli Umut Toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ve Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre eğitim değişkeni; Diyet geçmişi puanlarında, Vücut algısı puanlarında, Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu puanlarında; farklılık oluşturan bir unsur olduğu için bu ölçeklerde "**H<sub>6</sub>**: Diyet

*deneyimi olanların diyet başarısı, vücut algısı, sürekli umut tutumları ve kişilerarası duyarlılıkları eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.” Hipotezi doğrulanırken, diğer ölçek puanlarında H<sub>0</sub> hipotezi reddedilmiştir.*

## 5. TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Diyet geçmişi olanların; Vücut algısı puanları yüksek düzeyde; Sürekli Umut Ölçeği Alternatif düşünceler alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Sürekli Umut Ölçeği Eylemci Düşünce alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Sürekli Umut toplam puanları yüksek düzeyde; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu puanları yüksek düzeyde; Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanları orta düzeydedir.

Vücut algısıyla diyet geçmişi arasında olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir Diyet geçmişi başarılı olanların vücut algıları, diyet geçmişi başarısız olanlardan daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde; son günlerde artan popülerliği ve yaygınlığı nedeni ile diyet sağlık alanında yükselen ve dikkat çeken bir konu haline gelmiştir. Özellikle genç kızlar arasında oldukça yaygın olan diyet yapma oranlarının %14 ile %77 arasında değiştiği bildirilmiştir. (French et al. 1995, Neumark-Sztainer et al. 1995). Emmons (1994), Smolak and Levine, 1994) genellikle diyet yapanların diyet yapmayanlarla karşılaştırıldıklarında daha kilolu olmalarına rağmen tıbbi tanımla obezlik ve fazla kilolu standartlarını karşılamadıklarını belirtmiştir. Zayıflıkla ve dış görünümle ilgili sosyal normlar, toplu iletişim araçları diyet yapma sebepleri arasında kabul edilmektedir (Brownell 1991, Ogden and Evans 1996). Özellikle görüntülü medyanın yaygınlaşması, dünyanın her yerindeki insanlardan haberdar olabilme ve kıyaslama yapmanın kolaylaşması ile birlikte, ekranlarda görünen ile kendisini kıyaslayan insanda oluşan hoşnutsuzluk inkar edilemez. Medyada klişeleşmiş tiplere bakıldığında, ideal zayıflar genelde başarı, çekicilik gibi olumluamalar ile bağlantılandırılırken, şişmanların uyuşukluk, yavaşlık gibi olumsuz kabul edilen özelliklerle bağlantılandırıldığı belirtmektedir. (Brownell 1991, Morris et al. 1989, Ogden and Evans 1996).



Sebebi ister metabolizmadaki yavaşlamayı değiştirerek kilo vermek isterse daha katı yöntemler uygulayarak kilo korumak olsun, diyet yapmak başlıbaşına bir risk olabilmektedir (Garner and Wooley 1991). Anoreksiya, bulumia ya da tıkmırcasına yeme gibi yeme bozuklukları, kilo alma ve verme döngüsü ile ilişkili kendilik saygısında azalma, kasların zayıflaması, kardiyovasküler hastalıkların artışı ve ölüm diyet ile ilişkilendirilen sağlık sorunları arasında sayılmaktadır (French et al. 1995, Rierdan and Koff 1997, Smolak and Levine, 1996).

Beden imajı, bedenin öznel ve bireysel algısı olup kişiliğin temel bileşenlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Bireyin fiziksel kendiliğinin zihinsel bir resmi, kendiliğin gözle görünen kısmı, özellikle ergenlikte kendiliğin simgesi olarak nitelenen beden imajı, kendilik algısıyla bağlantılı olarak ele alınmaktadır (Adams 1980, Collins and Propert 1983; Gökdoğan 1988). İdeal ve algılanan beden imajı arasındaki uyumsuzluk olarak da tanımlanan beden imajı doyumsuzluğuyla ilgili yapılan çalışmalarda, ergenlerde beden imajı doyumsuzluğu ve kendilik saygısı arasında güçlü bir ilişki saptanmaktadır (Konstanski and Gullone 1998, Koff et al. 1990, Pesa et al. 2000, Rosen and Ross 1968, Usmiani and Daniluk 1997). Çalışmalarda düşük kendilik saygısının gerçek beden ağırlığı ve beden kitle indeksinden daha çok olumsuz beden imajı algısıyla bağlantılı olduğuna işaret edilmektedir (Geller et al. 1997, Graham et al. 2000, Konstanski and Gullone 1998, Işık Canpolat vd., 2003). Benzer şekilde diyet yapanlarda da düşük kendilik saygısıyla ilgili bağıntılar elde edilmektedir (Elridge et al. 1994, Pesa 1999, Wichstrom 1995). Obez bireylerde vücut algısı ile ilgili çalışmalara bakıldığında; beden kitle indeksinin olumsuz beden imajı algısına anlamlı düzeyde etkisi olduğu (Caldwell MB, Brownell KD, Wilfley DE. 1997;22;127-130) ve obez bireylerden oluşan grup, .obez olmayan bireylerden oluşan grupla kıyaslandığında obez grupta daha fazla olumsuz beden imajına sahip oldukları görülmektedir (Sarwer DB, Wadden TA, Foster GD., 1998: 66;651-654).

İlgili literatür incelendiğinde vücut algısı ile diyet geçmişi arasında ki ilişkinin kanıtları güçlenmektedir. Kişinin başarılı bir diyet geçmişine sahip olması başarısız diyet geçmişi olan kişilere oranla daha olumlu beden algısı geliştirmesi ile ilişkilendirilmiştir.

Sürekli Umut: Alternatif düşünceler ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eylemci Düşünce ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit

edilmiştir. Sürekli umut toplam puanı ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Umut, kişinin hayatına yön veren motivasyonel bir güçtür, kendisi için başarılı bir gelecek ortaya koyabilecek hareketi kendi kendine başlatmayla ilgili olmaktadır (Arnau, Rosen, Finch, Rhudy and Fortunato, 2007; Gallagher and Lopez, 2009). Synder ve arkadaşları (1991), umut düzeyi yüksek kişilerin amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik çalışmalarına daha çok motive olduklarını belirtmiştir. Kwon (2000), umut düzeyi yüksek kişilerin , yaşamlarında daha iyi ayarlama becerisine sahip olduklarını tespit etmiştir. Umut sayesinde bireyler başarılı bir gelecek elde edebilmek için gerekli kapasiteye sahip olduklarına inanabilmektedir (Alarcon, Bowling and Khazon, 2013). Fankl (2000), umudun bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Sonraki yıllarda yapılan araştırmalarda umun bireylerin öz yeterlilikleri (Synder,2002), iyilik halleri (Tsukasa and Snyder, 2005), yaşam kaliteleri (Miller, 2007), yaşam doyumları ve motivasyonları (Bailey and Snyder, 2007; Cole, 2008), üzerinde de etkili olduğu belirtilmiştir.

Araştırmada başarılı ve başarısız diyet geçmişi ile bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığını etkileyebilen, alternatif yollar bulmayı ve bu yolları uygulamaya koymak için gerekli motivasyona sahip olmayı ifade eden umut düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunması ilgili literatur ile desteklenmektedir.

Kişilerarası Duyarlılıklar: Kişilerarası kaygı ve bağımlılık puanları ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal özgüven eksikliği puanları ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Atılgan olmayan davranışlar puanları ile diyet geçmişi arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Buna göre diyet geçmişi, Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu ile Sosyal özgüven eksikliği alt boyutlarını etkileyen bir değişken iken, Atılgan olmayan davranışlar alt boyutunu etkileyen bir değişken değildir denilebilir. Literatür incelendiğinde kişilerarası duyarlılığı yüksek kişilerin diğerleri tarafından reddedileceklerine ve küçük duruma düşürüleceklerine ilişkin beklentilerin olduğu görülmektedir ( Shoda, 1999). Bir diğer bulgu da kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin sosyal etkileşimlerden kendilerinin yetersiz olduğuna, diğerleri tarafından önemsenmediklerine ve değer görmediklerin dair işlevsel olmayan inançları sebebi ile uzak durduklarını belirtmektedir (Boyce and Parker, 1989; Davidson et al., 1989). Ancak ,sosyal etkileşimlerden kaçınmanın ve insanlardan uzak kalmanın

başarısız olduğu durumlarda ise kişilerarası duyarlılığı yüksek olan kişilerin sosyal ortamdaki diğer kişiler tarafından reddedilmelerine ya da eleştirilmelerine sebep olabilecek durumları asgariye indirmek düşüncesiyle topluluğa uygun hareket etme eğiliminde oldukları da belirtilmektedir (Boyce and Parker, 1989).

Alan yazıları incelendiğinde; diyet yapma nedenleri arasında, kitle iletişim araçlarının etkisi, zayıf olmak ve belli bir görünüme sahip olmak ile ilişkilendirilmiş sosyal normlar sayılmaktadır (Brownell 1991, Ogden and Evans 1996). Görsel kitle iletişim araçlarının etkisi ile ortaya çıkan idealler ile kıyaslama yapmanın kişide memnuniyetsizlik oluşturduğu, başarı, çekicilik, popülerlik gibi olumlu özelliklerin genelde ideal zayıflığa ve vücut yapısına sahip kişilerle ilişkilendirilirken şişman kişiler ile uyumsuzluk ve yavaşlık gibi olumsuz özelliklerin arasında bir bağlantı kurulmasına katkıda bulunduğu bildirilmektedir (Brownell 1991, Morris et al. 1989, Ogden and Evans 1996). Diğerleri tarafından reddedilme, eleştirilme olasılığını en aza indirmek ve kabullenilme ihtimalini arttırmak isteyen yüksek kişilerarası duyarlılığı ile diyet geçmişi arasında anlamlı bir ilişki olması kaçınılmaz gözükmektedir.

### **Bireylerin, Diyet Geçmişi, Vücut Algısı, Sürekli Umudun Ve Kişilerarası Duyarlılıklara İlişkin Tutum Ve Algılarının Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmasına İlişkin Sonuçlar:**

**Cinsiyet Değişkeni:** Sürekli Umudun Ölçeği; Alternatif düşünceler alt boyutu, Eylemci Düşünce alt boyutu ve Sürekli Umudun Toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu, Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ve Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Vücut algısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Diyet geçmişlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet farkı özellikle depresyon, kaygı, somatik şikayetler gibi yaygın olarak görülen ruh sağlığı bozukluklarında görülmektedir (Worlds Health Organization, 2000). Kadınlar, toplumda birçok rolü üstlenmek zorunda kalmaktadırlar ve hayatlarında karşılaştıkları zorluklar erkeklere kıyasla daha fazladır. Bu nedenle ruh sağlığı problemleri geliştirme açısından daha fazla risk altındadırlar (Worlds Health Organization, 1997). Beden algısı ve memnuniyeti konusunda yapılan birçok çalışmada, kızların erkeklere oranla, bedenlerinden daha az hoşnut olduğu ve daha zayıf beden ideali taşıdıkları bildirilmektedir (Desmond et al. 1986, Eisele et al.

1986, Kann et al. 1998, Storz and Greene 1983). Sayar (2012) , Karabulutlu ve arkadaşları (2003), Şahin (2007), Ağır (2007), Üngüren (2007) Kızıroğlu (2012) ve Vidinlioğlu (2010) 'nun yaptığı bir çok araştırmada ve kadınların umutsuzluk puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ancak bu sonuçların aksine bizim araştırmamızla paralel olarak umut ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulamayan araştırmalar da mevcuttur (Aydın, 2010; Coşkun, 2010; Kırımoğlu, 2010; Atalay, 2011). Araştırmamızın sonucu, cinsiyet değişkeni ile umut puanları arasında farklılıklardan çok benzerliklerin bulunduğunu belirten Snyder, Harris ve arkadaşlarının (1991) öngörülerine uygun özellikler sergilemektedir. Literatürde daha çok kızlarla ilgili veriler yer almaktadır fakat hem kızlar hem erkekler üzerinde yapılan araştırmada Konstanski ve Gullone (1998) beden imajı hoşnutsuzluğunu yordayan faktörlerden birini de cinsiyet olarak saptamıştır. Literatürden edinilen bilgiler ve araştırma sonuçları ile karşılaştırdığımızda araştırmamızda cinsiyet; vücut algısı, kişilerarası duyarlılık ve umut düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sebebi olarak kabul edilmemiştir.

**Yaş Değişkeni:** Sonuçlara göre yalnızca vücut algısı ölçeğinde 17-23 yaş grubu ile 30 üstü yaş grubu arasında, 30 üstü yaş grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkeni sadece vücut algısını 17-23 yaş grubu ile 30 üstü yaş grubu arasında farklılaştıran bir unsurken, yaş grubu Diyet başarısı, Sürekli Umut ve Kişilerarası Duyarlılıklarda farklılık oluşturan bir değişken değildir denilebilir. Öngören 2015, Ergür 1996 ve Alagül 2004 yaptıkları çalışmalarda sporcuların beden algılarının yaş durumlarına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Kalafat (2006)'ın çalışmasında üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile kaçınıcı sınıfta olduklarının bir önemi olup olmadığı incelenmiş ve beden memnuniyeti ile devam edilen sınıf arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yani birinci sınıfta olan üniversite öğrencileri ile dördüncü sınıfta olan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri birbirlerine yakındır. Üniversitede geçirilen yıllar üniversite öğrencilerinde beden memnuniyetine bakış açısında çok önemli bir değişiklik yapmamıştır (Kalafat, 2006; Uğur, 1996). Yaş değişkeni, umut, yaş değişkeni ve kişilerarası duyarlılık ile ilgili yeterli çalışma bulunamadığından bir karşılaştırılma yapılamamıştır.

**Eğitim Değişkeni:** Diyet geçmişi puanlarında; lise mezunları ile lisans mezunları puanları arasında lise mezunları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Vücut algısı puanlarında; lise mezunları ile lisansüstü mezunları puanları arasında lise mezunları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu puanlarında; lise mezunları ile lisansüstü mezunları puanları arasında lise mezunları lehine anlamlı farklılık ve lisans mezunları ile lisansüstü mezunları puanları arasında lisans mezunları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sürekli Umut Ölçeği; Alternatif düşünceler alt boyutu, Eylemci Düşünce alt boyutu ve Sürekli Umut Toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Kişilerarası Duyarlılıklar Ölçeği; Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ve Atılgan olmayan davranışlar alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Muğla Merkez ilçede bulunan spor ve güzellik merkezlerine devam edenlerden seçmiş olduğu araştırmasının sonucunda Öngören(2011), erkeklerin ve eğitim seviyesi yüksek olanların beden algılarının daha yüksek olduğunu sonucuna varmıştır. Literatürde yapılan çalışmalar umutla genel olarak iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Magaletta and Oliver, 1999; Rego, Machado, Leal and Cunha, 2009; Snyder, 2002; Youssef and Luthans, 2007).Yapılan bir çalışmaya göre psikolojik iyi olma, dışa dönüklük, eğitim ve dürüstlikle birlikte artmaktadır (Keyes et al. 2002).Eğitim seviyesi ile alternatif düşünceler, eylemci düşünce ve umut düzeyinde bir artış olması beklenmesine rağmen araştırma sonucunda istatiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Eğitim seviyesi değişkeni ile kişilerarası duyarlılık ilişkisi ile alakalı yeterli araştırmaya ulaşılamadığından sonuç kıyaslaması yapılamamıştır.

Araştırma süresince kaynak bulmakta yaşanan zorluklar göz önünde bulundurulduğunda, yapılan bu araştırma ile birlikte diyet, vücut algısı, umut ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen literatürün çoğalması umulmaktadır. Homojen yaş, eğitim, cinsiyet dağılımları olan gruplar ve kontrol grupları ile yapılacak araştırmaların, literatüre olumlu katkısı olacağı düşünölmektedir.

**Kısıtlılıklar:**

Örneklemin Bursa çevresi başta olmak üzere Türkiye'nin çeşitli illerinden, ve farklı deneyim ve yaşantıları içeren geniş 18 – 40 yaş aralığında olması, cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurulduğunda kadın popülasyonunun yüksek olması, eğitim değişkeni için, lise, lisans ve yüksek lisans seviyesinde homojen bir dağılımın olmaması, katılımcıların ölçekleri kendilerinin doldurmuş olması, yetersizlik, isteksizlik gibi sebeplerle yanlış cevap vermiş olma ihtimalleri araştırmamızın kısıtlılıkları olarak sayılabilir. Bunların yanında , ilişkisi araştırılan her bir kavramın birbiri ilişkisi ve özellikle kişilerarası duyarlılık ile ulaşılabilen kaynakların ve araştırmaların kısıtlı olması da göz önünde bulundurulmalıdır.

## Kaynakça

- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company
- Ambady, N., & Rosenthal, R. (1992). Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 111(2), 256-274.
- Atalay, B. (2011). *Türkiye'deki Mesleki Müzik Eğitimi Veren Kurumlarda Öğrenim Gören Lisans Öğrencilerinin, Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırmalı Analizi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üni. Eğitim Bil. Enst., Ankara
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üni. Sosyal Bil. Enst., Trabzon
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder†, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175.
- Bernieri FJ. Toward a taxonomy of interpersonal sensitivity. In: Hall JA, Bernieri FJ, editors. *Interpersonal sensitivity: theory and measurement*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 2001
- louin, A. G., & Goldfield, G. S. (1995). Body image and steroid use in male bodybuilders. *International Journal of Eating Disorders*, 18(2), 159-165.

Boyce P, Parker G. Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Aust N Z J Psychiatry* 1989;23:341-51

Bruch, H. (1980). Thin fat people. In J.R. Kaplan (Ed.), *A woman's conflict: The special relationship between women and food*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157-164.

Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (Eds.), (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: The Guilford Press.

Cash, T. F., Winstead, B. A., & Janda, L. H. (1986). The great American shape-up. *PsycEXTRA Dataset*.

Cheavens, J. S., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). The correlates of hope: *Psychological and Physiological benefits*. In J. Elliot (Ed.) *Interdisciplinary Perspectives on Hope* (pp. 101-118). New York: Nova Science Publishers Inc.

Coşkun, F. (2010). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Adaylarda Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üni. Sosyal Bil. Enst., Ankara

Dion, K. (1986). Stereotyping based on physical attractiveness: Issues and conceptual perspectives. In C. P. Herman, M. P. Zanna & E. T. Higgins (eds.), *Physical appearance, stigma, and social behavior: The Ontario Symposium* (Vol. 3, pp. 7-21). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Dion, K., Berscheid, F. & Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 285-290

Erözkan A. Interpersonal relationship styles and humour styles of university students. *Journal of Buca Faculty of Education* 2009;26:56-66.



- Fallon, A. (1990) *Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image*. In T.F Cash&T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance and change*, New York: Guilford Press.
- Feingold, A. & Mazella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing, *Psychological Science*,9(3), 190-195
- Franzoi, S., & Herzog, M. (1987). Judging physical attractiveness: What body aspects do we use? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1311 , 19-33.
- Freedman, R. J. (1986). *Beauty bound*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343-361.
- Gillman, R., Dooley, J. & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 166-178.
- Harmatz, M. G., Gronendyke, J., &Thomas,T. (1985). The underweight male: The unrecognized problem group of body image research. *Journal of Obesity and Weight Regulation*, 4, 258-267.
- Heinberg, L.J. (1996). Theories of body image : Perceptual, developmental, and sociocultural factors. In J.K. Thompson (Ed.), *Body image, eating disorders,and obesity; An integrative guide to assessment and treatment* (pp. 27-48). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ickes, W., Robertson, E., Tooke, W., & Teng, G. (1986). Naturalistic social cognition: Methodology, assessment, and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 66-82.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., Crowson Jr., J. J. (1998). Hope and the negotiation of cancer facts by college women. *Journal of Personality*, 66, 195-214.

Jacobi, L., & Cash, T. F. (1994). In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among self- and ideal-percepts of multiple physical attributes. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 379-396.

Kalafat, T.(2006). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Kenney, J. ve Bhattacharjee, A. (2000). Interactive model of women's stressors, personality traits and health problems. *Journal of Advanced Nursing*, 32(1), 249-258.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007- 1023.

Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships with Self-esteem, Anxiety, and Depression Controlling for Body Mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(2), 255-262.

Kwon, P. (2000). Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 68(2), 199-223.

Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 539-551.

Marsella, A., Shizuru, L., Brennan, J. & Kameoka, V. (1981). Depression body image satisfaction. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 12(3), 360-371.

Mintz, L. B., & Betz, N. E. (1986). Sex differences in the nature, realism, and correlates of body image. *Sex Roles*, 15(3-4), 185-195.

Range, L. M. & Penton, S. R. (1994). Hope, hopelessness, and suicidality in college students. *Psychological Reports*, 75, 456-458.

Rego, A., Machado, F., Leal, S., & Cunha, M. P. E. (2009). Are hopeful employees more creative? An empirical study. *Creativity Research Journal*, 21(2-3), 223- 231.

Riggio, R. E., Widaman, K. P., Tucker, J. S., & Salinas, C. (1991). Beauty is more than skin deep: Components of attractiveness. *Basic and Applied Social Psychology*, 12(4), 423-439.

Sayar, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üni. Eğitim Bil. Enst., Sakarya

Schechter DE. *Infant development*, American Handbook of Psychiatry, Ed. S. Arieti, 1985:269-270.

Sehaeter CE. *Eating Disorders*. H.L. Millman Van Nostrand Reineold Comp. 1981: 201-216.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.

Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., & Huggins, M. E. (2002). The first year after breast cancer diagnosis: Hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psycho-Oncology*, 11, 93-102.

Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of the risk factors for bulimia. *American Psychologist*, 41, 247-250.

Synder, Rick, Urwing, L. & Robert Anderson, "Hope and Health: Measuring the Will and the Ways", in: C. R. Synder & D. R. Forsyth, (Ed), Handbook of Social and Clinical Psychology. New York: Pergamon, 1991, ss.355-361

Şahin, S. (2007). *Diyaliz Tedavisi Alan Bireylerin Umut-Umutsuzluk Ve Sosyal Destek Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üni. Sağlık Bilimleri Enst., Kayseri

Uğur, G. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1996.

Uğur, İ. ve S., Şimşek 2004 Kitle İletişim Araçlarındaki Reklamlarda Kadın ve Erkek Objelerin Kullanılması. *Selçuk Üniversitesi SBE Dergisi*. Sayı 14. ss. 549-561.

Üngüren, E. (2007). *Lise ve Üniversitelerde Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üni. Sosyal Bil. Enst., Antalya.

Varlık Özsoy, E. (2017). Yeme bozukluklarında kişilik özellikleri. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 255-266.

Vidinlioğlu, S.Ö. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algısı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üni. Sosyal Bil. Enst., Sakarya.

Wiseman, C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*. Ü , 85-89.

Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace the impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774-800.

## EK:1

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğinin hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğınızı çok beğeniyorsanız, bu özellik için "çok beğeniyorum" ifadesinin bulunduğu kutuya "X" işareti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğınızı genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Karasızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1.Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar-dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					

	<b>Çok beğeniyorum</b>	<b>Oldukça beğeniyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Pek beğenmiyorum</b>	<b>Hiç beğenmiyorum</b>
19.Duyularımın keskinliği					
20.Ağrıya dayanıklılığım					
21.Omuzlarımın genişliği					
22.Kollarım					
23.Göğüslerim					
24.Gözlerimin şekli					
25.Sindirim sistemim					
26.Kalçalarım					
27.Hastalığa direncim					
28.Bacaklarım					
29.Dişlerimin şekli					
30.Cinsel gücüm					
31.Ayaklarım					
32.Uyku düzenim					
33.Sesim					
34.Sağlığım					
35.Cinsel faaliyetlerim					
36.Dizlerim					
37.Vücudumun duruş şekli					
38.Yüzümün şekli					
39.Kilom					
40.Cinsel organlarım					

**Sürekli Umut Ölçeği Türkçe Formu**

	Kesinlikle Yanlış (1)	Çoğunlukla Yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla Doğru (7)	Kesinlikle Doğru (8)
1.Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2.Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3.Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
4.Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5.Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
6.Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7.Sağlığım için endişelenirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.*	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8

\*3., 5., 7., 11. maddeler dolgu maddeleridir.

Alternatif Yollar Düşüncesi: 1-4-6-8

Eyleyici Düşünce Alt Boyutu: 2-9-10-12

### Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği

Açıklama: Aşağıda bireylerin kişilerarası ilişkilerine yönelik yaşantılarını temsil eden çeşitli durumlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen maddeyi dikkatlice okuyup, böyle bir yaşantının sizde ne tür bir etki yapabileceğini düşününüz. Cevabınızı 1 ile 5 arasındaki **(1) Bana hiç uygun değil (2) Bana biraz uygun değil (3) Bana biraz uygun (4) Bana uygun (5) Bana çok uygun** aralığında belirleyerek, işaretlemenizi gerçekleştiriniz.

	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun değil	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana çok uygun
1. Başkalarının benim hakkında ne düşündüklerine ilişkin endişelenirim					
2. İnsanların benim hakkında ne Hissettiklerini önemserim					
3. Bir insan olarak değerim, büyük ölçüde diğerlerinin hakkımdaki düşüncelerine dayalıdır					
4. Yaptığım herhangi bir şey hakkında biri beni eleştirirse, kendimi kötü hissederim					
5. Söylediğim ya da yaptığım şeylerden ötürü eleştirilmek beni endişelendirir					
6. Biri bana öfkelendiğinde incindiğimi hissederim					
7. Biri bana karşılık vermezse, bundan kolayca alınırım					
8. Yaptığım iyi bir şeye yalnızca biri onun iyi olduğunu söylediğinde inanabilirim					
9. Bana yakın birini kaybetmeye ilişkin endişelenirim					
10. Eğer biri beni kızdırırsa, onu aklımdan kolaylıkla çıkaramam					
11. Tanıdığım insanlar bana hayran olmazsa kendimi mutlu hissedemem					
12. Başkaları gerçekte ne olduğumu bilselerdi, benim hakkımda daha az olumlu düşünürlerdi					
13. Diğer insanlar beni gerçekten tanısalardı, benden hoşlanmazlardı					
14. Beni gerçekten tanıyan insanlardan hoşlanmam					
15. İnsanların genellikle benden hoşlandıklarını düşünürüm					
16. Diğer insanları mutlu edebilirim					
17. İnsanlara hoşça kal dediğimde kaygılanırım					
18. Sürekli eleştiri beklerim					
19. Yeni insanlarla tanışmak benim için zordur.					
20. Biri bana iltifat ettiğinde mutlu olurum					



21. Yakın bir ilişkide olduğumda kendim güvende hissedirim					
--	--	--	--	--	--

	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun değil	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana çok uygun
22. İnsanlara kolay kolay sinirlenmem					
23. Diğer insanların duygularını incitmekten korkarım					
24. Birini sinirlendirmek/kırmak yerine istemediğim bir şeyi yapmayı yeğlerim					
25. Asla kimseye kabalık etmem					
26. Onları incitebileceğim korkusu ile insanlara öfkelenmem					
27. Diğer insanları eleştirmekten kaçınırım					
28. Bir arkadaşla kavga ettikten sonra onunla barışana kadar kendimi huzursuz hissedirim					
29. Diğer insanların ne hissettikleri beni her zaman ilgilendirir					
30. İnsanlara hoşçakal dediğimde kendimi güvensiz hissedirim					
31. Diğerleri üzerinde yaptığım etkiye ilişkin endişelenirim					
32. Reddedileceğim korkusu ile düşündüğümü söylemekten kaçınırım					
33. Yakın olduğum birini memnun etmek için tarzımın dışına çıkarırım					
34. Düşüncelerimin diğer insanları ezeceğinden(bunaltacağından) korkarım					
35. Birinin benden memnun olup olmadığından hiçbir zaman gerçekten emin olamam					
36. Diğerlerinin beni anlamadığını düşünürüm					

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler:**

1989 İnegöl doğumludur.

### **Eğitim Bilgileri:**

Uluslararası Saraybosna Üniversitesi Psikoloji Lisans

Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

### **Yabancı Diller:**

İleri derecede İngilizce, orta derece Korece ve Arapça, başlangıç derecesinde Boşnakça, Hırvatça ve Sırpça

### **İş Deneyimi:**

Zarafet Anaokulu/Psikolog, Derin Psikoloji/ Kurucu ortak-psikolog

### **Bilimsel yayınlar:**