ÖZGÜN ARAŞTIRMA / ORIGINAL ARTICLE

DOI: 10.4274/tjcamh.galenos.2025.94546

Turk J Child Adolesc Ment Health

Mediating Role of Coping Strategies in the Relationship Between Body Dissatisfaction and Maladaptive Eating Behaviors in Adolescents

Ergenlerde Beden Memnuniyetsizliği ile Uyumsuz Yeme Davranışları Arasındaki İlişkide Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolü

Huriye Esin Beler[1], Ezgi Özkan[2]

[1]Haliç Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye
[2]İstanbul Kültür Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Amaç: Ergenlerde beden memnuniyetsizliği ve uyumsuz yeme davranışları arasındaki ilişkide baş etme stratejilerinin rolünün anlaşılması; olguların tedavisinde kalıcılığın sağlanmasında ve beden algısının iyileştirilmesinde temel rol oynayabilir. Bu araştırmada, 15-17 yaş arasındaki bireylerin beden memnuniyetsizliği ve uyumsuz yeme davranışları arasındaki ilişkide baş etme stratejilerinin aracılık rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: İstanbul'da yaşayan 15-17 yaş aralığındaki 406 ergen çalışmaya katılmıştır. Araştırma nicel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama yönteminin kullanıldığı bir çalışmadır. Katılımcılara sosyo-demografik bilgi formu, Beden Değeri Ölçeği-2, Hollanda Yeme Davranışı Anketi, Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular: Bulgular, ergenlerde beden memnuniyetinin kaçınan ve olumsuz başa çıkma tarzları aracılığıyla uyumsuz yeme davranışı üzerinde dolaylı etkiler yarattığını göstermektedir. Başa çıkma tarzlarının bu ilişkide önemli bir aracı olduğu ve uyumsuz yeme davranışını anlamada etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca dolaylı etkinin tam aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir.

Sonuç: Ergenlerde düşük beden memnuniyeti seviyesinin, kaçınan ve olumsuz baş etme stratejilerinin kullanımını artırdığını ve bu stratejilerin uyumsuz yeme davranışlarını tetiklediğini göstermiştir. Bu sonuçlar, beden algısının ergenlerin psikososyal gelişiminde kritik bir rol oynadığını ve beden memnuniyetsizliği yüksek olan ergenlerde uyumsuz yeme davranışlarının daha sık görüldüğünü göstermiştir. Ergenlerde beden memnuniyetsizliğinin uyumsuz yeme davranışları ve baş etme stratejileri aynı zamanda bunların birbiriyle ilişkisinin daha iyi anlaşılması için daha geniş örneklemi olan kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, beden memnuniyetsizliği, uyumsuz yeme davranışları, baş etme stratejileri

ABSTRACT

Objectives: Understanding the role of coping strategies in the relationship between body dissatisfaction and maladaptive eating behaviors in adolescents may play a key role in ensuring treatment sustainability and improving body image. This study aims to evaluate the mediating role of coping strategies in the relationship between body dissatisfaction and maladaptive eating behaviors of individuals aged 15-17.

Materials and Methods: Four hundred and six adolescents between the ages of 15-17 living in İstanbul participated in the study. The research was designed as a quantitative study and used the relational screening method. The participants were administered a socio-demographic information form, the Body Value Scale-2, the Dutch Eating Behavior Questionnaire, and the Coping Scale for Adolescents.

Results: The findings show that body satisfaction in adolescents has indirect effects on maladaptive eating behavior through avoidant and negative coping styles. The mediating role of coping styles in this relationship is significant and is understood to be an important factor in explaining maladaptive eating behavior, and the indirect effect was found to have a full mediating role.

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Özkan, İstanbul Kültür Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

E-posta: e.ozkan@iku.edu.tr **ORCID:** orcid.org/0000-0002-6937-3257

Geliş Tarihi/Received: 25.01.2025 **Kabul Tarihi/Accepted:** 11.04.2025 **Epub:** 02.11.2026

Atıf/Cite this article as: Beler HE, Özkan E. Mediating role of coping strategies in the relationship between body dissatisfaction and maladaptive eating behaviors in adolescents. Turk J Child Adolesc Ment Health. [Epub Ahead of Print]

Copyright© 2026 Yazar(lar). Türkiye Çocuk ve Gençlik Psikiyatrisi Derneği adına Galenos Yayınevi tarafından yayımlanmıştır.
Creative Commons Atıf-GayriTicari-Türetilemez 4.0 (CC BY-NC-ND) Uluslararası Lisansı ile lisanslanmış, açık erişimli bir makaledir.

ABSTRACT

Conclusion: It has been shown that low body satisfaction levels in adolescents increase the use of avoidant and negative coping strategies and that these strategies trigger maladaptive eating behaviors. These results indicate that body perception plays a critical role in the psychosocial development of adolescents and that maladaptive eating behaviors are more common in adolescents with high body dissatisfaction. In order to better understand the relationship between body dissatisfaction in adolescents, maladaptive eating behaviors, coping strategies and each other, comprehensive studies with larger samples are needed.

Keywords: Adolescence, body dissatisfaction, maladaptive eating behaviors, coping strategies

Giriş

Kişinin kendi bedeninin parçaları ile onların işlevlerine karşı olan memnuniyeti veya memnuniyetsizliği beden algısı olarak ifade edilmektedir. Cinsiyet, yaş, vücut yapısı ve ağırlık durumu, benlik saygısı, bedene karşı olan duyarlılığı etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Kişinin kendi bedeni ile olmak istediği beden arasında fark olması durumu "beden memnuniyetsizliğini" ortaya çıkarmaktadır.[1]

Yeme davranışlarında gözlemlenen bozukluk ise kişinin beden algısının bozulması sonucunda yeme tutumunda bozuklukların ortaya çıktığı bir hastalık tablosu olarak karşımıza çıkmaktadır. Uyumsuz yeme davranışlarında kilo alma korkusu, erken matürasyon, benlik saygısında düşüklük ve kusursuz olma arzusu yanında beden memnuniyetsizliği de önemli bir etken olarak dikkat çekmektedir.[2]

Beden memnuniyeti, biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel faktörlerin etkisiyle gelişen ve değişen çok boyutlu bir yapıdır. Ergenlik döneminde algılanan zayıf olma baskısı ve ideal beden ölçülerinin içselleştirilmesi, beden memnuniyetsizliğinin gelişiminde önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır.[3] Uyumsuz yeme davranışları ile beden memnuniyetsizliği arasında bir ilişkinin olduğu bildirilmektedir.[4]

Bir sorunun ya da olumsuz bir olayın çözümü amacıyla veya bu durumun kişi üzerindeki etkisinin azaltılması için başvurulan bilişsel ve davranışsal stratejilerin tamamı "baş etme" olarak ifade edilmektedir.[5] Ergenlik dönemi, her toplumda fırtınalı bir süreç olarak görülür ve bedensel, cinsel, duygusal, sosyal ve kişisel gelişimlerde hızlı değişimlere neden olur. Bu hızlı farklılaşma, ergen bireylerde çeşitli sorunlar ve çatışmaların ortaya çıkmasına yol açar.[6] Bu dönemlerde ergen bireylerde karşılaşılan sorunlar ile başa çıkmada aktif başa çıkma, sosyal desteğe başvurma, uzman yardımı alma gibi sağlıklı yollar yanında; aşırı sigara ve alkol tüketimi, madde ve ilaç kullanımı, düzensiz yeme gibi ruh ve beden sağlığına zarar verecek sağlıksız başa çıkma yollarına da başvurabildikleri görülmektedir.[7] Konuya dair gerçekleştirilen ilgili araştırma bulguları kapsamında ergenlerin sosyal problem çözmedeki yetersizliklerinin davranış ve yeme bozukluklarına yol açtığı dikkat çekmektedir.[8]

Beden memnuniyetsizliği ve uyumsuz yeme davranışları, özellikle ergenlik döneminde bireylerin psikolojik sağlığını derinden etkileyen ve zamanla artan bir sorun haline gelmiştir. Bu durum, yalnızca bireylerin kendilerini değil, çevrelerini de olumsuz şekilde etkileyebilir. Beden memnuniyetsizliği ve uyumsuz yeme davranışlarının yol açabileceği sağlık sorunlarını azaltmak adına, bireylerin bu davranışlara yönelmesine neden olan faktörlerin anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, beden memnuniyetsizliği ve uyumsuz yeme davranışları arasındaki ilişkide baş etme stratejilerinin aracı rolü incelenerek, ergenlerin bu olumsuz süreçlerle nasıl başa çıktıklarının daha iyi anlaşılmasıdır.

Gereç ve Yöntem

Etik kurul onayı Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan alınmıştır (karar no: 91, tarih: 09.05.2024). Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) izin başvurusu yapılmış ve onay gelmesinin ardından veri toplama süreci başlamıştır. İstanbul ili içinden 10 okul için MEB izni alınmış, bu okullar ziyaret edilerek veri toplanmıştır. Okullarda araştırma kriteri olarak 15-17 yaş aralığında olan gençlerden veri toplanmıştır. Çalışmaya tüm öğrenciler gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan ve katılımcıların ailelerinden sözlü ve yazılı onam alınmıştır. Çalışmaya, İstanbul ilinde yaşayan 15-17 yaş arası gönüllü 406 ergen katılmıştır. Araştırma nicel bir çalışma olarak tasarlanmış olup ilişkisel tarama yönteminin kullanıldığı bir çalışmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; sosyo-demografik bilgi formu, Beden Değeri Ölçeği-2, Hollanda Yeme Davranışı Anketi ve Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo, eğitim durumu, ekonomik durum, anne-baba eğitim düzeyi, hayatlarının herhangi bir döneminde diyet yapma geçmişi, düzenli olarak kullandığı ilaç olup olmadığına dair demografik bilgilerin alındığı formdur. Bu form, katılımcılar tarafından gönüllülük esasına dayalı olarak doldurulmuştur. Çalışmanın amacına katkı sağlayacağı düşünülerek katılımcılara yaşamlarının herhangi bir döneminde diyet yapıp yapmadıkları sorusu sosyo-demografik forma eklenmiştir.

Beden Değeri Ölçeği-2: Tylka ve Wood-Barcalow[9] tarafından kişilerin kendi bedenlerine yönelik ne derece olumlu düşüncelere sahip olduğunu ve bu düşüncelere saygı duyup duymadıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen Beden Değeri Ölçeği-2, pozitif beden imajının özelliklerini, bağıntılarını ve potansiyel sonuçlarını anlamak için kullanılmaktadır. Beden Değeri Ölçeği-2 beşli Likert (1=asla, 2=nadiren, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman) türü bir ölçme aracıdır. Ölçme aracı on maddeden oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddeye katılma oranlarını belirtmeleri istenmektedir.

Hollanda Yeme Davranışı Anketi: van Strien ve ark.[10] tarafından geliştirilen ve bireylerin yeme davranışlarını değerlendiren 33 maddelik bir Likert ölçeğidir. Kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme olmak üzere üç alt boyuttan

oluşan ölçek, katılımcıların belirli yeme davranışlarına yönelik eğilimlerini ölçmektedir. Ölçekte, her madde beşli Likert tipi (1=hiçbir zaman-5=çok sık) formatında derecelendirilir ve her alt boyut için verilen yanıtların toplamı, ilgili alt ölçek puanını oluşturur. Genel toplam puan ise üç alt ölçek puanının toplanmasıyla elde edilir ve bireyin genel yeme davranışına dair bir değerlendirme yapılmasını sağlar. Yüksek puanlar, ilgili yeme davranışının daha yoğun yaşandığını gösterirken, düşük puanlar bu eğilimin daha az olduğunu ifade eder. Ölçeğin güvenilirliği oldukça yüksektir; orijinal çalışmada Cronbach alfa katsayıları duygusal yeme için 0,94, kısıtlayıcı yeme için 0,95 ve dışsal yeme için 0,85 olarak hesaplanmıştır. Türkçe uyarlamasında ise bu katsayılar sırasıyla 0,97, 0,91 ve 0,90 olarak bulunmuştur.

Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği: Spirito ve ark.[11] tarafından geliştirilen başa çıkma değerlendirme aracı temel alınarak Bedel ve ark.[12] tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler hiçbir zaman'dan (0) her zaman'a (3) dörtlü Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek puanlar aktif ve kaçınan başa çıkma için 0-12, olumsuz başa çıkma için ise 0-9 arasında değişmekte ve alınan puanlarla ilgili başa çıkma stratejisinin kullanımı artmaktadır.

İstatistiksel Analiz

Bu çalışma için tüm istatistiksel analizler IBM SPSS Statistics versiyon 27 (IBM Corp., Armonk, NY, ABD) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Pearson'ın korelasyon analizi, ölçekler arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılmış ve bu ilişkilerin hem yönü hem gücü hakkında fikir vermiştir. Aracı değişkeni analiz etmek için Process Macro 4.2 aracılığıyla "Bootstrap" yöntemi kullanılmış, böylece verilerden rastgele alt örnekler oluşturularak aracılık modelinin farklı alt gruplar arasında test edilmesi sağlanmış ve daha büyük örneklerle karşılaştırmalar kolaylaştırılmıştır. Demografik değişkenler arasında ortalama ölçek puanlarındaki farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ve varyans analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Varyans analizi varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda alternatif olarak Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Tüm analizler %95,0 güven aralığında (GA) gerçekleştirilmiş ve istatistiksel anlamlılık $p<0,05$ olarak tanımlanmıştır.

Bulgular

Çalışmaya 250'si kız ve 156'sı erkek toplam 406 ergen katılmıştır. Katılımcıların yaş dağılımına göre %26,1'i (n=106) 15 yaşında, %33,7'si (n=137) 16 yaşında ve %40,1'i (n=163) 17 yaşındadır. Okul türü açısından, katılımcıların %39,2'si (n=159) özel lise, %3,2'si (n=13) devlet lisesi, %44,3'ü (n=180) anadolu lisesi ve %13,3'ü (n=54) meslek lisesindedir (Tablo 1).

Betimsel istatistik incelendiğinde, katılımcıların Beden Değeri Ölçeği-2, Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi puanlarına ilişkin betimsel istatistikler değerlendirilmiştir. Beden Değeri Ölçeği-2 için ortalama [$\bar{X}$=36,37, standart sapma (SS)=8,82] olarak hesaplanmıştır. Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, aktif başa çıkma için ortalama ($\bar{X}$=9,76, SS=2,67), kaçınan başa çıkma için ($\bar{X}$=10,70, SS=2,81) ve olumsuz başa çıkma için ($\bar{X}$=6,12, SS=2,43) olarak belirlenmiştir. Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin genel ortalaması ($\bar{X}$=7,65, SS=1,89) olarak bulunmuştur. Alt boyutlara bakıldığında, kısıtlayıcı yeme için ($\bar{X}$=2,35, SS=0,96), duygusal yeme için ($\bar{X}$=2,28, SS=1,10) ve dışsal yeme için ($\bar{X}$=3,03, SS=0,81) olduğu görülmüştür (Tablo 2).

Korelasyon bulgularına göre, Beden Değeri Ölçeği-2 ile aktif başa çıkma arasında pozitif ve zayıf düzeyde ($r=0,30$, $p<0,01$), kaçınan başa çıkma ile negatif ve zayıf düzeyde ($r=-0,28$, $p<0,01$), olumsuz başa çıkma ile negatif ve zayıf düzeyde ($r=-0,31$, $p<0,01$), Hollanda Yeme Davranışı Anketi ile negatif ve zayıf düzeyde ($r=-0,17$, $p<0,01$), Hollanda Yeme Davranışı

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımı

		n	%
Yaş	15	106	26,1
	16	137	33,7
	17	163	40,1
Cinsiyet	Kadın	250	61,6
	Erkek	156	38,4
Okul türü	Özel lise	159	39,2
	Devlet lisesi	13	3,2
	Anadolu lisesi	180	44,3
	Meslek lisesi	54	13,3
Kardeş sayısı	Kardeş yok	59	14,5
	1 kardeş	127	31,3
	2 kardeş	105	25,9
	3 ve üzeri kardeş	115	28,3
Anne öğrenim durumu	İlkokul	116	28,6
	Ortaokul	60	14,8
	Lise	148	36,5
	Üniversite	82	20,2
Baba öğrenim durumu	İlkokul	72	17,7
	Ortaokul	64	15,8
	Lise	174	42,9
	Üniversite	96	23,6
Anne çalışma durumu	Çalışıyor	167	41,1
	Çalışmıyor	239	58,9
Baba çalışma durumu	Çalışıyor	367	90,4
	Çalışmıyor	39	9,6
Anne baba birliktelik durumu	Birlikte	359	88,4
	Ayrı	47	11,6
Aile gelir düzeyi	10-40 bin	130	32,0
	40-80 bin	157	38,7
	80-120 bin	67	16,5
	120 bin üzeri	52	12,8

Anketi, kaçınan başa çıkma ile pozitif ve zayıf düzeyde (r=0,22, p<0,01) ve olumsuz başa çıkma ile pozitif ve zayıf düzeyde (r=0,28, p<0,01) anlamlı ilişkilere sahiptir. Kısıtlayıcı yeme, kaçınan başa çıkma ile pozitif ve zayıf düzeyde (r=0,12, p<0,05) ve olumsuz başa çıkma ile pozitif ve zayıf düzeyde (r=0,13, p<0,05) anlamlı ilişkilere sahiptir. Duygusal yeme, kaçınan başa çıkma ile pozitif ve zayıf düzeyde (r=0,14, p<0,01) ve olumsuz başa çıkma ile pozitif ve zayıf düzeyde (r=0,29, p<0,01) anlamlı ilişkilere sahiptir. Dışsal yeme, kaçınan başa çıkma ile pozitif ve zayıf düzeyde (r=0,18, p<0,01) ve olumsuz başa çıkma ile pozitif ve zayıf düzeyde (r=0,13, p<0,01) anlamlı ilişkilere sahiptir (Tablo 3).

Aracı rol analizine ait sonuçlar incelendiğinde, beden memnuniyeti, kaçınan başa çıkma üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcı etki göstermektedir [B=-0,09, standart hata (SH)=0,02, β=-0,28, t=-5,79, p<0,001, %95 GA (-0,12, -0,06)]. Benzer şekilde, beden memnuniyetinin olumsuz başa çıkma üzerinde de negatif yönde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır [B=-0,08, SH=0,01, β=-0,31, t=-6,53, p<0,001, %95 GA (-0,11, -0,06)].

Kaçınan başa çıkma, uyumsuz yeme davranışı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcıdır [B=0,14, SH=0,03, β=0,22, t=4,43, p<0,001, %95 GA (0,08, 0,21)]. Aynı şekilde, olumsuz başa çıkma da uyumsuz yeme davranışı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkide bulunmaktadır [B=0,22, SH=0,04, β=0,28, t=5,95, p<0,001, %95 GA (0,15, 0,29)].

Beden memnuniyetinin uyumsuz yeme davranışı üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur [B=-0,04, SH=0,01, β=-0,17, t=-3,55, p<0,001, %95 GA (-0,06, -0,02)]. Ancak bu etkinin doğrudan etkisi anlamlı değildir [B=-0,02, SH=0,01, β=-0,08, t=-1,52, p=0,131, %95 GA (-0,04, 0,00)]. Bununla birlikte, dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur [B=-0,02, SH=0,01, β=-0,09, %95 GA (-0,03, -0,01)].

Bu bulgular, beden memnuniyetinin kaçınan ve olumsuz başa çıkma tarzları aracılığıyla uyumsuz yeme davranışı üzerinde dolaylı etkiler yarattığını göstermektedir. Başa çıkma tarzlarının bu ilişkideki aracı rolü anlamlıdır ve uyumsuz yeme davranışını açıklamada önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Dolaylı etkinin tam aracı rol oynadığı gözlemlenmiştir (Tablo 4).

Tartışma

Beden memnuniyeti, bireyin kendi fiziksel görünümüne yönelik algılarından ve hislerinden oluşan çok boyutlu bir yapıdır.[13] Ergenlik dönemi, fiziksel değişimlerin en yoğun yaşandığı ve beden memnuniyetsizliğinin arttığı kritik bir dönemdir.[14] Bu dönemde bireyler, çevresel ve kültürel etkilerle şekillenen ideal beden algılarına uyma çabası içine girebilir ve bu çaba

Tablo 2. Beden Değeri Ölçeği-2, Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Anketi'ne ait betimsel istatistikler

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS
Beden Değeri Ölçeği-2	406	10	50	36,37	8,82
Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği	-	-	-	-	-
- Aktif başa çıkma	406	4	16	9,76	2,67
- Kaçınan başa çıkma	406	4	16	10,70	2,81
- Olumsuz başa çıkma	406	3	12	6,12	2,43
Hollanda Yeme Davranışı Anketi	406	3	14	7,65	1,89
- Kısıtlayıcı yeme	406	1	5	2,35	0,96
- Duygusal yeme	406	1	5	2,28	1,10
- Dışsal yeme	406	1	5	3,03	0,81

Min: Minimum, Maks: Maksimum, SS: Standart sapma

Tablo 3. Beden Değeri Ölçeği-2, Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Anketi arasındaki ilişkinin incelenmesi

	1	2	2.1	2.2	2.3	3	3.1	3.2	3.3
1. Beden Değeri Ölçeği-2	1								
2. Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği	-	1							
2.1. Aktif başa çıkma	**0,30****	-	1						
2.2. Kaçınan başa çıkma	**-0,28****	-	-0,02	1					
2.3. Olumsuz başa çıkma	**-0,31****	-	-0,11*	0,39**	1				
3. Hollanda Yeme Davranışı Anketi	**-0,17****	-	0,06	**0,22****	**0,28****	1			
3.1. Kısıtlayıcı yeme	**-0,12***	-	0,02	**0,12***	**0,13***	0,50**	1		
3.2. Duygusal yeme	**-0,16****	-	0,02	**0,14****	**0,29****	0,84**	0,12*	1	
3.3. Dışsal yeme	-0,04	-	0,08	**0,18****	**0,13****	0,60**	-0,18**	0,46**	1

*: p<0,05; **: p<0,01. Uygulanan testin ismi: Pearson'ın korelasyon testi

Tablo 4. Beden memnuniyeti ile uyumsuz yeme davranışı arasındaki ilişkide ergenlerde başa çıkma stratejilerinin aracı rolü

	B	SH	β	t	p	Alt sınır	Üst sınır
Beden memnuniyeti → Kaçınan başa çıkma	-0,09	0,02	-0,28	-5,79	<0,001*	-0,12	-0,06
Beden memnuniyeti → Olumsuz başa çıkma	-0,08	0,01	-0,31	-6,53	<0,001*	-0,11	-0,06
Kaçınan başa çıkma → Uyumsuz yeme davranışı	0,14	0,03	0,22	4,43	<0,001*	0,08	0,21
Olumsuz başa çıkma → Uyumsuz yeme davranışı	0,22	0,04	0,28	5,95	<0,001*	0,15	0,29
Beden memnuniyeti → Uyumsuz yeme davranışı	-0,04	0,01	-0,17	-3,55	<0,001*	-0,06	-0,02
[Toplam etki (c1)]							
Doğrudan etki (c1)	-0,02	0,01	-0,08	-1,52	0,131	-0,04	0,00
Dolaylı etki (c1) (toplam)	-0,02	0,01	-0,09			-0,03	-0,01

*: p<0,05. Kullanılan test: Process Macro 4.2. Uyumsuz yeme davranışı: Hollanda Yeme Davranışı Anketi toplam puan. SH: Standart hata

sıklıkla uyumsuz yeme davranışlarını tetikleyebilir.[15] Uyumsuz yeme davranışları, bireyin yeme düzeninde normalden sapmalar gösterdiği ve genellikle kilo kontrolü ya da bedensel memnuniyetsizlikle ilişkili olan davranışlardır.[16] Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıkınırcasına yeme bozukluğu gibi yeme davranışları örüntüleri genellikle düşük beden memnuniyetiyle ilişkilendirilir. Legenbauer ve ark.[4] tarafından yapılan çalışma, beden algısı ile yeme bozuklukları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin özellikle ergenlik döneminde belirginleştiğini bildirmiştir. Bu çalışmada da ergenlerde düşük beden memnuniyeti seviyesinin, kaçınan ve olumsuz baş etme stratejilerinin kullanımını artırdığını ve bu stratejilerin uyumsuz yeme davranışlarını tetiklediğini göstermiştir. Elde edilen sonuçlar, beden algısının ergenlerin psikososyal gelişiminde kritik bir rol oynadığını ve beden memnuniyetsizliği yüksek olan ergenlerde uyumsuz yeme davranışlarının daha sık görüldüğünü göstermiştir.

Bulguların dikkat çeken bir diğer yönü, sosyo-demografik değişkenlerin etkisidir. Araştırmada, yaş, cinsiyet, ebeveyn öğrenim durumu ve gelir düzeyi gibi değişkenlerin, beden memnuniyetsizliği ve uyumsuz yeme davranışları üzerindeki etkilerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu bulgu, ergenlik döneminde algılanan zayıf olma baskısı ve zayıf beden idealinin içselleştirilmesi gibi sosyokültürel faktörlerin beden memnuniyetsizliğinin gelişiminde önemli rol oynadığını gösteren boylamsal araştırma bulgularıyla uyumludur.[3]

Yaş değişkeni, ergenlik döneminde beden algısının nasıl şekillendiği ve bu süreçte yaşanan değişikliklerin uyumsuz yeme davranışlarını nasıl etkilediği konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışmada, 16-17 yaş grubundaki ergenlerin, 15 yaş grubuna kıyasla daha yüksek duygusal ve kısıtlayıcı yeme puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Bu, ergenlik döneminde yaşla birlikte artan fiziksel ve sosyal baskının, bireylerin beden algısı ve yeme davranışlarını olumsuz etkilediğini gösteren literatürle uyumludur.[17,18]

Araştırmada cinsiyet farklılıkları da beden memnuniyeti ve uyumsuz yeme davranışlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kadın ergenlerin beden memnuniyeti düzeylerinin daha düşük olduğu ve bu durumun duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarını artırdığı bulunmuştur. Bu bulgu, kadınların ergenlik döneminde fiziksel görünüm konusunda daha fazla baskıya maruz kaldığı ve sosyal medya, akran baskısı gibi etkenlerin beden algısını olumsuz yönde etkilediği görüşünü desteklemektedir.[19] Kadınlar, medya tarafından dayatılan zayıflık ideallerine daha fazla maruz kalmakta ve bu durum beden memnuniyetsizliğini artırarak yeme bozuklukları riskini tetiklemektedir.[18] Erkekler ise genellikle kaslı bir vücuda sahip olma arzusu ile şekillenen bir beden algısına sahiptir ve bu da onların beden algılarını genellikle daha olumlu tutmalarına neden olur.[19]

Olumsuz baş etme stratejilerinin, bireyin sorunlarını çözme kapasitesini düşürdüğü ve yeme davranışları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Olumsuz baş etme stratejileri kullanan bireyler, sorunlarla yüzleşmek yerine streslerini yemekle yönetmeye çalışmaktadır. Bu durum, Babayiğit ve ark.[20] tarafından önerilen, yeme davranışının bir baş etme mekanizması olarak kullanılabileceği görüşünü desteklemektedir. Bunun aksine, aktif baş etme stratejilerinin uyumsuz yeme davranışlarını azalttığı ve beden memnuniyetini artırdığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, Hamarta[21] ile Akkoyunlu ve Türkçapar'ın[22] yapıcı baş etme stratejilerinin bireylerin yaşam kalitesini artırdığına dair bulgularıyla paraleldir.

Ayrıca araştırma bulguları baş etme stratejilerinin beden memnuniyetsizliği ile uyumsuz yeme davranışları arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Folkman ve Lazarus'un[23] başa çıkma teorisine göre, bireylerin stres ve zorluklarla baş etme biçimi, onların psikolojik ve davranışsal sonuçlarını etkiler. Bu çalışmada, beden memnuniyetsizliği yüksek olan bireylerin daha sıklıkla kaçınma ve olumsuz baş etme stratejilerine yöneldiği tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre olumsuz ve kaçınan baş etme stratejileri, beden memnuniyetsizliği ile uyumsuz yeme davranışları arasındaki ilişkiyi güçlendiren önemli aracı değişkenlerdir. Beden memnuniyeti ile baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu stratejilerin uyumsuz yeme davranışları üzerindeki etkisi görülmektedir. Başa çıkma stratejileri açısından, beden memnuniyetsizliği olan bireylerin kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejilerini daha sık kullandığı bulunmuştur. Bu durum, Ball ve Lee[24] ve Soukup ve ark.[25] tarafından uyumsuz baş etme stratejilerinin bireylerde stres

ve sorunlarla baş edememe ile ilişkili olduğunu vurgulayan bulgularla uyumludur.

Bu bulgular, baş etme stratejilerinin beden memnuniyetsizliği ile uyumsuz yeme davranışları arasındaki ilişkide önemli bir rol oynadığını ve bu stratejilerin bireylerin davranışsal ve psikolojik sonuçlarını etkilediğini göstermektedir. Özellikle kaçınmacı baş etme stratejilerinin, bireylerin sorunları çözmek yerine onları bastırmaya çalıştığı ve bu durumun uyumsuz davranışlara yol açtığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, ergenlerin sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak, uyumsuz yeme davranışlarını önlemede kritik bir rol oynayabilir. Gelecekteki çalışmalar, bu ilişkilerin kültürel farklılıklar ve bireysel özellikler açısından daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Çalışmanın Kısıtlılıkları

Çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Örneklemin sadece İstanbul ilinde yaşayan 15-17 yaş arasındaki bireylerle sınırlı olması ve cinsiyet dağılımının dengeli olmaması bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca, araştırmanın kesitsel bir çalışma olması nedeniyle değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimini incelemek mümkün olmamıştır. Gelecekteki çalışmalarda, daha geniş ve temsil gücü yüksek örneklemlerle çalışılması önerilmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak, bu çalışma 15-17 yaş arasındaki ergenlerde beden memnuniyetsizliği, uyumsuz yeme davranışları ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyerek literatüre önemli bir katkı sağlanmaktadır. Bulgular, ergenlerde beden memnuniyetsizliğinde uyumsuz yeme davranışları ve baş etme stratejilerinin önemli rol oynadığını göstermektedir. Bu değişkenler arasındaki etkileşimlerin daha iyi anlaşılması, beden memnuniyetsizliği olan ergenlerin sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmelerine ve uyumsuz yeme davranışlarını önlemede yardımcı olabilir. Bulgular hem literatüre katkı sağlamakta hem de klinik müdahaleler için önemli ipuçları sunmaktadır.

Etik

Etik Kurul Onayı: Etik kurul onayı Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (karar no: 91, tarih: 09.05.2024).

Hasta Onayı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan ve ailelerinden sözlü ve yazılı onam alınmıştır.

Dipnotlar

Yazarlık Katkıları

Konsept: E.Ö., Dizayn: E.Ö., Veri Toplama veya İşleme: H.E.B., Analiz veya Yorumlama: H.E.B., E.Ö., Literatür Arama: H.E.B., Yazan: H.E.B., E.Ö.

Çıkar Çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar tarafından finansal destek almadıkları bildirilmiştir.

Kaynaklar

1. Aslan M. Beden algısı ve beden imajı kavramlarının incelenmesi. Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. 2004;6:45-60.
2. Uzdil Z, Özenoğlu A, Ünal G. Lise öğrencilerinde yeme tutumlarının beslenme alışkanlıkları, antropometrik ve demografik özellikleri ile ilişkisi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2017;7:11-18.
3. Stice E, Whitenton K. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation. Dev Psychol. 2002;38:669-678.
4. Legenbauer T, Thiemann P, Vocks S. Body image disturbance in children and adolescents with eating disorders: current evidence and future directions. Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother. 2014;42:51-59.
5. Folkman S, Lazarus RS. Coping as a mediator of emotion. J Pers Soc Psychol. 1988;54:466-475.
6. Kulaksızoğlu A. Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2009.
7. Türküm AS, Kızıltaş A, Sarıyer A. Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. Turk Psychol Counsel Guid J. 2004;3:15-27.
8. Holt MK, Espelage DL. Problem-solving skills and relationship attributes among women with eating disorders. J Couns Dev. 2002;80:346-354.
9. Tylka TL, Wood-Barcalow NL. The body appreciation scale-2: item refinement and psychometric evaluation. Body Image. 2015;12:53-67.
10. van Strien T, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. Int J Eat Disord. 1986;5:295-315.
11. Spirito A, Stark LJ, Williams C. Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. J Pediatr Psychol. 1988;13:555-574.
12. Bedel A, Işık E, Hamarta E. Psychometric properties of the KIDCOPE in Turkish adolescents. Education and Science. 2014;39(Suppl2):227-235.
13. Schilder P. The image and appearance of the human body. London: Routledge; 1950.
14. Pesa JA, Syre TR, Jones E. Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. J Adolesc Health. 2000;26:330-337.
15. Thompson JK, Coovert MD, Richards KJ, Johnson S, Cattarin J. Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in female adolescents: covariance structure modeling and longitudinal investigations. Int J Eat Disord. 1995;18:221-236.
16. Fairburn CG, Harrison PJ. Eating disorders. Lancet. 2003;361:407-416.
17. Steinberg L. Age differences in the development of social and emotional competence. In: Lamb ME, Lerner RM, editors. Handbook of child psychology and developmental science. 7th ed. Vol. 3. Hoboken (NJ): Wiley; 2017. p. 665-696.
18. Thompson JK, Stice E. Thin-ideal internalization: mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. Curr Dir Psychol Sci. 2001;10:181-183.
19. Neagu A. Body image: a theoretical framework. Proc Rom Acad Ser B Chem Life Sci Geosci. 2015;17:29-38.
20. Babayiğit Z, Alçalar N, Bahadır G. Obez kadınlarda tıkanırcasına

yeme bozukluğunun psikopatoloji ve bilişsel açıdan incelenmesi. Turkiye Klinikleri J Med Sci. 2013;33:1077-1087.

21. Hamarta E. Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. İlköğretim Online. 2009;8:729-740.
22. Akkoyunlu S, Türkçapar MH. Bir teknik: alternatif düşünce oluşturulması. J Cogn Behav Psychother Res. 2013;2:53-59.
23. Folkman S, Lazarus RS. Stress-processes and depressive symptomatology. J Abnorm Psychol. 1986;95:107-13.
24. Ball K, Lee C. Relationships between psychological stress, coping and disordered eating: a review. Psychol Health. 2000;14:1007-1035.
25. Soukup VM, Beiler ME, Terrell F. Stress, coping style, and problem solving ability among eating-disordered inpatients. J Clin Psychol. 1990;46:592-599.