

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE BEDEN SUÇLULUĞUNUN DİYET PLANLARINA ETKİSİNİ BELİRLEMeye YÖNELİK BİR ÇALIŐMA

Sezer KORKMAZ¹
Fatma MANSUR²

ÖZET

Teknolojik gelişmelere paralel olarak insanların hem sosyal hayatları değişmiş hem de yaşam süreleri uzamıştır. Bu doğrultuda insanlar kendilerine ve bedenlerine daha fazla önem vermekte ve daha yüksek estetik kaygılar taşımaktadır. Bu kaygılar sosyal ortamlarda sosyal görünüş kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı kavramı boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşün ötesinde bireyin ten rengi, yüz şekli gibi özellikleri de içeren daha kapsamlı bir kavramdır. Bu çalışmada bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve beden suçluluğunun diyet planlarına etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Verileri toplamak amacıyla Hart, Leary ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Conradt vd. (2007) tarafından geliştirilen Beden Suçluluğu Ölçeği ve Lane, Lane ve Matheson (2004) tarafından geliştirilen Planlı Diyet Ölçeđinden faydalanılmıştır. Araştırmaya 435 kişi katılmıştır. Ölçekler normal dağılım göstermediğinden değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kadınlarda beden suçluluğu ve diyet planlarının; evli katılımcıların beden suçluluğunun ve diyet planlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısının yaşa göre 30-39 yaş ve 18-29 yaş aralığında olanlarda daha yüksek olduğu, yaş aralıkları arttıkça beden suçluluğu ve diyet planı ortalamalarının da arttığı görülmektedir. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısı ile beden suçluluğu arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,31$), sosyal görünüş kaygısı ile diyet planları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,14$); beden suçluluğu ile diyet planları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,59$) ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, Beden suçluluğu, Diyet planları, Beden İmajı, Dış görünüş

¹ Prof. Dr., Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, sezerk@gazi.edu.tr

² Arş. Gör. Dr., Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, fatma.akdemir@gazi.edu.tr

A STUDY ON DETERMINING THE EFFECT OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND BODY-RELATED GUILT ON DIET PLANS

ABSTRACT

In accordance with the technological developments, people's social lives have changed and their lifespan has prolonged. Accordingly, people attach more importance to themselves and their bodies while having higher aesthetic concerns. These concerns arise as a social appearance anxiety in social settings. The concept of social appearance anxiety is a more comprehensive concept beyond the general physical appearance such as height, weight, muscle structure and also includes such features as the skin color and facial features. This study aims to determine the effect of social appearance anxiety and food guilt of the individuals on the diet plans. The Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) that was developed by Hart, Leary and Rejeski (1989) and adapted to Turkish and tested by Doğan (2010), the The Weight-and Body-Related Shame and Guilt Scale by Conradt et al. (2007), and the Planned Diet Scale developed by Lane, Lane and Matheson (2004) were employed to obtain data. 435 people participated in the study. Since the scales did not show the normal distribution, Mann Whitney U and Kruskal Wallis H Test, one of the nonparametric tests, were applied to determine the differences between the variables. The result of the research showed that the body-related guilt and diet plans are higher among women, body-related guilt and diet plans are higher on married participants.

The participants' social appearance anxiety was observed to be higher among those aged 30-39 years and 18-29 years according to the age, and it was determined that as the age range increased, so did the body-related guilt and diet plan averages. The results also showed that there was a moderate positive correlation between the social appearance anxiety and body-related guilt ($r=0,31$), a low positive correlation between the social appearance anxiety and diet plans ($r=0,14$), and a moderate positive correlation between the body-related guilt and diet plans ($r=0,59$).

Keywords: Social appearance anxiety, body-related guilt, diet plans, body image, physical appearance

GİRİŞ

İnsan ömrünün çok uzun olmadığı dönemlerde obezite; güç, refah ve sağlık göstergesi iken, günümüzde tedavi edilmesi gereken bir hastalık, bir halk sağlığı problemi olarak görülmektedir. Tüm dünyada fazla kiloluğun ve şişmanlığın prevalansı giderek artmaktadır. Obezite prevalansı 1980’den beri iki katından daha fazla artmıştır. 2008 yılında 20 yaş ve üzeri 1.4 milyardan daha fazla erişkin fazla kilolu ya da obez olup bunların içinde 200 milyon erkek 300 milyon kadın şişmandır. 2010 yılında beş yaş altı çocukların 40 milyondan fazlası fazla kiloludur (Sağlık Bakanlığı, 2013:10).

Günümüzde fazla kilolu olma ve şişmanlığın artmasına paralel olarak olduğu sağlık sorunları da artmaktadır. Obezitenin neden olduğu sağlık sorunlarını; kardiyovasküler sistem hastalıkları, nörolojik hastalıklar, metabolik-hormonal komplikasyonlar, solunum sistemi hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, genitoüriner sistem hastalıkları, deri hastalıkları, cerrahi komplikasyonlar, kanser, mekanik komplikasyonlar ve psiko-sosyal komplikasyonlar olarak sıralamak mümkündür (Sağlık Bakanlığı, 2013:17). Psiko-sosyal komplikasyonların içinde psikolojik sorunlar ve sosyal izolasyon da yer almaktadır.

Fazla kilolu olma ya da şişmanlık bireyin psikolojik olarak kendini rahatsız hissetmesine neden olabilmektedir. Günümüzde gençlik, biyolojik yaş olarak değerlendirilmemektedir. Gençlik ve güzelliğin bir arada olmasıyla kişi asgari gereksinimlerini sağlamış olmaktadır. Çünkü beden sağlığı çoğu kez bedenin görünümüyle ilişkilendirilmektedir. Gençlik ve güzellik, zayıflık, kaslılık ve fiziksel zindelik ile eş değer tutulmaktadır. Bu durumun doğal sonucu, yaşlanan beden, kişi için kaygı kaynağı haline gelmektedir. Egzersiz yapmayan ve aşırı kiloya sahip bir beden toplumda utanç ve alay konusudur. Özellikle bir kadına yapılacak en büyük hakaret, “kilo almışsın” sözü, bunun karşılığında da iltifat “manken gibisin” ifadesidir. Bireyleri egzersiz yapmaya, “doğru besinleri almaya iten etkenlerin, sağlığı korumaya yönelik olduğu kadar dış görünüş arzusuyla da ilişkili olduğu belirtilmektedir (Watson’dan aktaran Özbolet, 2011:323).

Yukarıda belirtilen düşünceden yola çıkılarak bu çalışmada bireyin sosyal görünüş kaygısı ve beden suçluluğunun diyet planlarına etkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bireyin ilk izlenim yaratmada en önemli aracı, sahip olduğu tek kaynağı bedeni ve bedenine ekledikleridir (kıklık, kıyafet vb.). Bireyin bedeni sosyal yaşamın en merkezindeki unsurlardan biridir (Barış, 2014, s.30). İnsanların çoğu çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedirler. Bundan dolayı bireyler diğer insanlar üzerinde daha etkili bir izlenim bırakmak ve çekici görünmek için çabalamaktadırlar. Diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakamayacağını düşünen birey ise kaygı yaşamaktadır. Bu kaygıya sosyal görünüş kaygısı adı verilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, insanların fiziksel görünüşlerinin, diğer insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2010:151). Sosyal görünüş kaygısını Hart, Leary ve Rejeski (2008) boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşünün ötesinde bireyin ten rengi ve yüz şekli (burnu, gözlerinin uzaklığı,

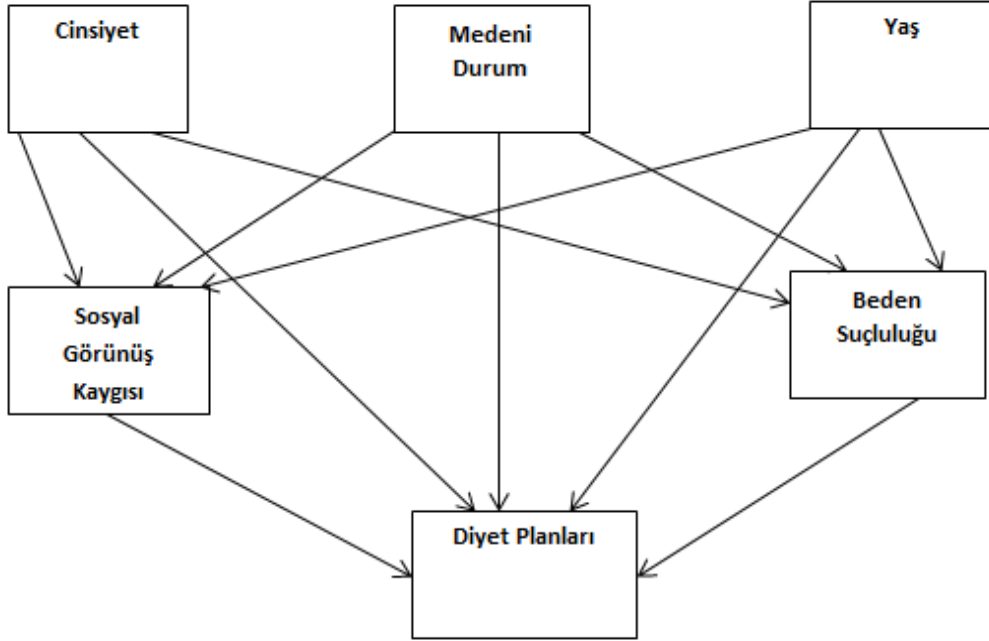
gölüşü vs.) gibi özellikleri de içeren daha kapsamlı bir kavram olarak ele almıştır (Doğan, 2010:151). Sosyal görünüş kaygısı taşıyan bireyler bedenlerine yönelik olumsuz duygular beslemektedirler. Sosyal görünüş kaygısı taşımayan bireyler ise olumlu beden imajına sahip bireyler olarak değerlendirilmektedir. Olumlu beden imajına sahip bireyler görünüşlerinin onların değerlerinin asıl belirleyicisi olmadığını düşünmektedir. Bu nedenle olumlu beden imajına sahip bireyler yeme, kilo alma gibi konularda gereğinden fazla zaman harcamaya gerek duymamaktadır (Jung ve Lennon, 2003). Sosyal yaşamda kabul görmek için vücutları açısından herhangi bir değerlendirme yapmaya gerek duymazlar. Olumsuz beden imajına sahip bireyler ise kendi bedeni hakkında olumsuz değerlendirmeler yapmaktadırlar. Olumsuz beden imgesi insanın yaşamında toplumsal izolasyon, yaşamın değişik alanlarında problemler, depresyon, gereksiz plastik cerrahi gibi sonuçlar doğurabilir (Yaktıl Oğuz, 2005:32). Olumsuz beden imajına sahip olan bireylerin bedensel görünüşleri nedeniyle yeni insanlarla tanışmaktan ve sosyal ortamlara girmekten kaçındıkları, kendilerini göstermek istemedikleri ve çoğu zaman evden çıkmak istemedikleri bilinmektedir. Bireylerin daha iyi görünümlü vücuda sahip olma arzuları onları sağlıklı beslenme, diyet ve spor yapma ve doğrudan diyet planlama konularına yönlendirmektedir.

Sağlıklı beslenmek amacıyla bireyler yemelerini sınırlandırmaktadır. Bunu yaşam biçimi haline getiren bireyler olduğu kadar belli dönemlerde yemelerini sınırlandıran bireyler de bulunmaktadır. Sürekli diyet yapan ve istediği görüntüye sahip olmaya çabalayan bireyler de zaman zaman diyet kaçamakları yapmaktadır. Bu dönem içerisinde diyet planlarını ihlal eden bireylerde kendi bedenlerine yönelik olumsuz duygular meydana gelebilmektedir. Thompson, Dinnel ve Dill (2003) suçluluk ve utanmanın beden imajına yönelik doğal olumsuz tepkiler olduğunu belirtmektedir. Suçluluk duygusu, bireyin kendi vicdan ve kişisel standartlarını içeren özel bir duygu olup belirli bir eylemdeki başarısızlığa odaklanmakta ve bireyin tutum ve davranışını etkileyen negatif öz bilinç duyguları olarak ele alınmaktadır. Suçluluk duygusu pişmanlığın, cezalandırılmanın ve kendini suçlamanın sancılı bir sürecidir (Lascu, 1991:290). Suçluluk bireyin duyduğu pişmanlığın etkisi ile meydana gelen bir duygudur ve bu duygu ile telafi etme ya da çözüm üretme tarzında stratejilerle başa çıkılmaktadır (Thompson vd., 2003). Beden suçluluğu yeme davranışlarında da rol oynamaktadır. Suçluluk herkesin yaşayabileceği normal bir duygu olsa da aşırı derecede suçluluğun, beden imajı yeme bozukluğu semptomalojisinde bir faktör olduğunu göstermiştir (Burney ve Irwin, 2000). Steenhuis (2008) kız öğrencilere yönelik yapmış olduğu araştırmada; öğrencilerin yediği yiyecekleri araştırarak bir hafta boyunca yeme ile ilişkili duygularını incelenmiş ve araştırma sonucu, öğrencilerin hafif suçluluk duygularının rutin bir his olduğu görülmüş ve normal yeme alışkanlıkları olan insanlarda da suçluluk ve utanç duygusunun bulunduğunu belirtilmiştir. Yapılan araştırmalarda kadınların erkeklerden daha fazla beden suçluluğuna sahip olduğu görülmüştür (Ferguson ve Crowley, 1997; Benetti-McQuoid ve Bursik, 2005). Normal kiloya sahip kadınlara yönelik yapılan bir araştırmada, çikolata yiyenlerin elma yiyenlere oranla daha fazla suçluluk duygusuna kapıldığı görülmüştür (Macht ve Dettmer, 2006). Beden suçluluğu ve utanmanın cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan diğer bir çalışmada ise yemek için fast food seçen katılımcıların salata seçen katılımcılara göre daha fazla suçluluk ve utanç duydukları, fast food tüketen kadınların erkeklere oranla daha fazla beden suçluluğu hissettiği sonucuna varılmıştır (Lemaster, 2010).

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışmada bireylerdeki sosyal görünüş kaygısı ve beden utancının diyet planlarına etkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın kavramsal modeli Şekil 1’de verilmektedir.



Şekil 1: Araştırmanın Kavramsal Modeli

Araştırmanın Hipotezleri:

H₁: Sosyal görünüş kaygısı demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H₂: Beden suçluluğu demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H₃: Diyet planları demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H₄: Sosyal görünüş kaygısı ile diyet planları arasında ilişki bulunmaktadır.

H₅: Beden suçluluğu ile diyet planları arasında ilişki bulunmaktadır.

Bireylerin diyet planlarını ve buna etki eden değişkenleri belirlemek amacıyla tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanacaksa, onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası göstermeksizin oldukları gibi gözleyip belirlemek gerekir. Bu tür durumlar için tarama araştırma yöntemleri uygundur (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014:97). Tarama araştırma verileri ise anket yolu ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda değişkenlerin tür ya da miktarını belirlemek amacıyla tekil tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkinin ve değişimin varlığını, yönünü ve şiddetini belirlemeye yönelik olarak da ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014:97).

Araştırma Ankara ili ile sınırlandırılmıştır. Örneklem sürecinde demografik özellik açısından herhangi bir sınırlandırmaya gidilmemiş ve katılımcılara ulaşılmıştır. Geri dönen ve değerlendirilen anket sayısı 435'tir.

Araştırma için gerekli verileri toplamak amacıyla hazır ölçeklerden yararlanılmıştır. Hart, Leary ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilen Doğan (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ); Conradt vd. (2007) tarafından geliştirilen Beden Suçluluğu Ölçeği ve Lane, Lane ve Matheson (2004) tarafından geliştirilen Planlı Diyet Ölçeği kullanılmıştır.

Katılımcılara yüz yüze ve online anket uygulanmıştır. Anket formu dört bölümden oluşmaktadır.

- Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (16 ifade) (5'li likert)
- Beden Suçluluğu Ölçeği (6 ifade) (5'li likert)
- Planlı Diyet Ölçeği (14 ifade) (5'li likert)
- Demografik özellikler

Ölçekler 5'li likert tipi ölçek olup 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Çoğunlukla, 5-Herzaman olarak derecelendirilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda değişkenlerin tür ya da miktarını belirlemek amacıyla tekil tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkinin ve değişimin varlığını, yönünü ve şiddetini belirlemeye yönelik olarak da ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (İslamoğlu & Alnıaçık, 2014:97).

Her bir ölçek için faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda sosyal görünüş kaygısı ve beden suçluluğu ifadeleri ayrı ayrı tek boyutluluk gösterirken, planlı diyet ölçeğinde bir ifadenin faktör yükü düşük olduğundan ölçekten çıkarıldıktan sonra tekrar tek boyutluluk analizi yapılmış ve ifadelerin faktör yükleri tek boyutluluk göstermiştir.

Ölçeklerin güvenilirliğini analiz etmek amacıyla güvenilirlik testi yapılmış ve sosyal görünüş kaygı ölçeği Cronbach's Alpha katsayısı 0,92; beden suçluluğu ölçeği 0,87; planlı diyet ölçeğinin ise 0,88 olduğu görülmüştür.

Ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kolmogorov Smirnov testi anlamlılık düzeyinin 0,05'ten büyük ($p < 0,05$) olduğu görülmüş ve ölçekler normal dağılım göstermediğinden parametrik olmayan testler uygulanmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Veriler

		<i>n</i>	%
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	312	71,7
	Erkek	123	28,3
<i>Medeni durum</i>	Evli	215	49,4
	Bekar	220	50,6
<i>Yaş</i>	18-29 arası	201	46,2
	30-39 arası	136	31,3
	40-49 arası	65	14,9
	50-59 arası	21	4,8
	60 ve üzeri	12	2,8
<i>Gelir durumu</i>	1500'den az	153	35,2
	1500-3500	79	18,2
	3501-5500	70	16,1
	5501-7500	63	14,5
	7501'den çok	70	16,1
<i>Öğrenim durumu</i>	Ortaöğretim	23	5,3
	Yüksekokul	35	8,0
	Üniversite	272	62,5
	Lisansüstü	105	24,1

Tablo 1'de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekanslar yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %71,7'si kadın; % 50,6'sı bekar; %46,2'si 18-29, %31,3'ü 30-39 yaş aralığında; %35,2'si 1500 TL'den az gelirlidir, %62,5'inin eğitim durumu üniversitedir.

Tablo 2'de katılımcıların sosyal görünüş kaygısı, beden suçluluğu ve planlı diyetlerinin cinsiyete göre farklılıklarına ilişkin veriler yer almaktadır

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden Suçluluğu ve Diyet Planları Farklılıkları

	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>s.s.</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Sosyal Görünüş Kaygısı</i>	Kadın	312	219,15	,71470	-,303	0,76
	Erkek	123	215,09	,70861		
	Toplam	435				
<i>Beden Suçluluğu</i>	Kadın	312	230,90	,99966	-3,413	0,001
	Erkek	123	185,28	,98296		
	Toplam	435				
<i>Diyet Planları</i>	Kadın	312	231,87	,70650	-3,668	0,000
	Erkek	123	182,81	,75179		
	Toplam	435				

Tablo 2'deki veriler analiz edildiğinde katılımcıların cinsiyetlerinin sosyal görünüş kaygısında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$), beden suçluluğu ve diyet planlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0,05$).

Beden suçluluğu ve diyet planları sıra ortalaması incelendiğinde kadınların beden suçluluğunun ve diyet planlarının erkek katılımcılardan daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 3'te katılımcıların medeni durumlarının sosyal görünüş kaygısı, beden suçluğu ve diyet planlarında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden Suçluluğu ve Diyet Planı Farklılıkları

	<i>Medeni Durum</i>	<i>n</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>s.s.</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Sosyal Görünüş Kaygısı</i>	Evli	215	207,27	,66669	-1,761	,07
	Bekar	220	228,49	,74370		
	Toplam	435				
<i>Beden Suçluluğu</i>	Evli	215	240,97	,93498	-3,773	,00
	Bekar	220	195,55	1,03030		
	Toplam	435				
<i>Diyet Planları</i>	Evli	215	237,27	,67646	-3,162	,00
	Bekar	220	199,17	,79935		
	Toplam	435				

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarının sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$); beden suçluluğu ve diyet planlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) sonucuna varılmıştır. Genel olarak tablo değerlendirildiğinde evli katılımcıların beden suçluluğunun daha yüksek ve diyet planlarının daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4'te katılımcıların yaşlarının sosyal görünüş kaygısı, beden suçluğu ve diyet planlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4: Katılımcıların Yaşlarının Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden Suçluluğu ve Diyet Planı Farklılıkları

	Yaş	n	Sıra Ortalaması	s.s.	Ki-Kare	p	Farklılık
<i>Sosyal Görünüş Kaygısı</i>	18-29	201	226,09	,75111	9,670	0,04	18-29 ile 40-49 30-39 ile 40-49
	30-39	136	230,03	,70926			
	40-49	65	180,42	,65037			
	50-59	21	181,64	,41902			
	60 ve üzeri	12	213,42	,35800			
	Toplam	435					
<i>Beden Suçluluğu</i>	18-29	201	191,49	1,04882	18,823	0,00	18-29 ile 30-39 18-29 ile 40-49 18-29 ile 50-59 18-29 ile 60 ve üzeri
	30-39	136	232,85	,98390			
	40-49	65	245,75	,90407			
	50-59	21	252,95	,73057			
	60 ve üzeri	12	282,33	,39221			
	Toplam	435					
<i>Diyet Planları</i>	18-29	201	194,18	,82480	15,784	0,00	18-29 ile 30-39 18-29 ile 40-49 18-29 ile 50-59 18-29 ile 60 ve üzeri
	30-39	136	229,51	,71020			
	40-49	65	244,48	,60354			
	50-59	21	256,12	,59910			
	60 ve üzeri	12	276,46	,32546			
	Toplam	435					

Katılımcıların yaşlarına göre sosyal görünüş kaygısı, beden suçluluğu ve diyet planlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı, beden suçluluğu ve diyet planlarının katılımcıların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında bulunduğunu belirlemek amacıyla yapılan hangi analizi kullandığımızı belirtelim. analiz sonucunda;

Sosyal görünüş kaygısındaki anlamlı farklılığın 18-29 ile 40-49 yaş aralığında olanlar (sıra ortalamaları sırası ile 226,09; 180,42) ve 30-39 ile 40-49 (sıra ortalaması sırası ile 230,03; 180,42) yaş arası olan katılımcılardan; Beden suçluluğundaki anlamlı farklılığın ise 18-29 (191,49) yaş arası ile 30-39 (232,85) , 40-49 (245,75) , 50-59 (252,95) ve 60 ve üzeri (282,33) yaş aralığındaki katılımcılardan; Diyet planlarındaki anlamlı farklılığın da; 18-29 (194,18) yaş aralığındaki katılımcılar ile 30-39 (229,51), 40-49(244,48), 50-59 (256,12), 60 ve üzeri (276,46) yaş aralığındaki katılımcılardan kaynaklandığı sonucuna varılmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde sosyal görünüş kaygısının en genç katılımcılarda daha yüksek olduğu, beden suçluluğu ve diyet planlarının da yaş ilerledikçe daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 5'te katılımcıların gelir durumlarının sosyal görünüş kaygısı, beden suçluluğu ve diyet planlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5: Katılımcıların Gelir Durumlarının Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden Suçluluğu ve Diyet Planı Farklılıkları

	<i>Gelir Durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>s.s.</i>	<i>Ki-Kare</i>	<i>p</i>	<i>Farklılık</i>
<i>Sosyal Görünüş Kaygısı</i>	1500'den az	153	2,1658	,72736	6,497	,165	
	1500-3500 arası	79	2,2184	,69639			
	3501-5500 arası	70	2,2009	,80271			
	5501-7500 arası	63	2,0109	,67479			
	7501'den fazla	70	1,9705	,58685			
	Toplam	435					
<i>Beden Suçluluğu</i>	1500'den az	153	2,7440	1,04277	14,420	,006	1500'den az ve diğer tüm gruplar
	1500-3500 arası	79	3,0190	,91404			
	3501-5500 arası	70	3,1548	1,07464			
	5501-7500 arası	63	3,2381	,90633			
	7501'den fazla	70	3,0619	,91910			
	Toplam	435					
<i>Diyet Planları</i>	1500'den az	153	2,7164	,80969	22,196	,000	1500'den az-3501-5500 ve 5501-7500
	1500-3500 arası	79	2,7858	,67293			
	3501-5500 arası	70	3,0055	,67370			
	5501-7500 arası	63	3,2125	,67042			
	7501'den fazla	70	2,9011	,73760			
	Toplam	435					

Tablo 5'te katılımcıların yaşlarının sosyal görünüş kaygısı, beden suçluluğu ve diyet planlarında farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre gelir durumu sosyal görünüş kaygısında anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Ancak beden suçluluğu ve diyet planlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Beden suçluluğundaki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda farklılığın geliri 1500'den az olan grup ile diğer tüm gruplar arasında olduğu görülmüştür. Sıra ortalamalarına göre bir değerlendirme yapılacak olursa gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların beden suçluluklarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Diyet planlarına yönelik farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna yönelik yapılan analiz sonucunda ise farklılığın 1500'den az geliri olan katılımcılar ile geliri 3500-5500 arası ve 5501-7500 arası olan katılımcılar; geliri 5501-7500 olan katılımcılar ile 1501-3500 arası ve 7501'den fazla geliri olan katılımcılar arasında olduğu sonucuna varılmıştır. Yani gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların diyet yapmaya yönelik planlarının gelir düzeyi düşük olanlardan daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 6’da sosyal görünüş kaygısı ve beden suçluluğunun, diyet planları ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan Spearman’s rho analiz sonuçları verilmiştir

Tablo 6. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden Suçluluğunun Diyet Planlarına Etkisi

	<i>Sosyal Görünüş Kaygısı</i>		<i>Beden Suçluluğu</i>		<i>Diyet Planları</i>	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Sosyal Görünüş Kaygısı</i>			,313	,000	,126	,009
<i>Beden Suçluluğu</i>	,313	,000			,586	,000
<i>Diyet Planları</i>	,126	,009	,586	,000		

Yapılan analiz sonucunda sosyal görünüş kaygısı ile beden suçluluğu arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,31$), sosyal görünüş kaygısı ile diyet planları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,13$); beden suçluluğu ile diyet planları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,59$) anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır

SONUÇ

Araştırmanın sonuçları demografik özelliklere göre değerlendirildiğinde, beden suçluluğu ve diyet planlarının kadın katılımcılarda daha fazla olduğu görülmektedir. Benzer bir şekilde evli katılımcıların beden suçluluğu ve diyet planlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal görünüş kaygısının 18-39 yaş ve 60 yaş ve üzeri katılımcılarda daha fazla olduğu görülmektedir. Beden suçluluğu ve diyet planlarının ise yaş ilerlemesiyle arttığı görülmektedir. Beden suçluluğu ve diyet planları 18-29 yaş arası katılımcılarda en düşüktür. Katılımcıların gelir durumları da beden suçluluğu ve diyet planlarında farklılık göstermektedir. Katılımcıların gelir durumu arttıkça beden suçluluğunun da arttığı görülmekte ve geliri 3501-7500 Türk Lirası olan katılımcıların diyetle yönelik daha fazla plan yaptığı görülmektedir. Araştırmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde bireylerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça beden suçluluğu ve diyet planları da artmaktadır. Ayrıca diyet yapmayan ya da diyet ihlallerinde bulunanlarda suçluluk duygusunun ortaya çıktığı ve buna bağlı olarak diyet planlarına daha fazla yöneldikleri görülmektedir.

Her bireyin bedenine yönelik bir imgesi söz konusudur. Bu imgenin gelişmesinde biyolojik, psikolojik ve toplumsal etkenler önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin beden imgesini olumlu olarak algılaması durumunda, iletişim becerileri artmakta, aşk, evlilik, iş ve sosyal hayatı olumlu etkilenmektedir. Dolayısıyla böyle bir durumda birey daha mutlu olup, hayattan daha fazla zevk almaktadır.(Barış, 2014, s.32). Beden imgesini olumsuz olarak algılayan bireyler ise bu olumsuzluğu ortadan kaldırmak için çaba sarf edeceklerdir. Bu noktada karşımıza sağlıklı yaşam adı altında, kozmetik, cerrahi ve medikal gibi büyük harcamaların yapıldığı ve kazancın elde edildiği dev bir sektör çıkmaktadır. Zayıflama ilaçları, diyetler, düşük kalorili besinler, cerrahi müdahaleler, aşırı spor yapma, performans yükseltici haplar söz konusu bu sektörlerde servet kazandırmaktadır. Örneğin yaklaşık 50 milyon Amerikalı yetişkin her yıl kilo vermek için diyet uygulamakta, kilo verdirici mal ve hizmetler için yaklaşık 30 milyon dolar harcamaktadırlar (Vartanian, Giant ve Passino, 2001 aktaran Yaktıl Oğuz, 2005:32). Olumsuz beden imgesini abartma halinde ya da diğer bir deyişle, bireyin mutlu olmadığı, bedenini sürekli düşündüğü ve bunu takıntı haline getirmesi durumunda ise beden dismorfik bozukluğu ortaya çıkmaktadır. Kontrollü olduğu sürece bedene yönelik kaygı, suçluluk ve bunları giderme yolunda atılan adımlar sağlıklı yaşam adına büyük önem arz etmektedir. Ancak gerek sosyal medya, gerek toplumsal baskılar bireylerin bedenlerine yönelik imgelerini olumsuz etkilemekte ve onları bazen telafisi mümkün olmayan davranışlara sevk etmektedir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda firmaların yapılan bu tip araştırma sonuçlarına itibar ederek özellikle reklam stratejilerini oluştururken tüketicide sosyal görünüş kaygısı ile ilgili endişe yaratacak mesajlar yerine sağlıklı bir beslenme sürecini destekleyecek ve kişilere özgüven aşılayacak mesajlar vermeleri gerekmektedir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı çerçevesinde üretilen mal ve hizmetlerin menşei ve sunumunun denetlenmesinin sağlanması ve bununla ilgili hukuki alt yapının oluşturulması gerekmektedir. Konuya devlet politikası bakış açısıyla yaklaşacak olursak, Tarım, Çevre, Sağlık, Aile ve Milli Eğitim Bakanlıkları arasında sosyal görünüş kaygısını azaltmaya ve sağlıklı beslenmeye ilişkin üretilen politikaların son derece önemli olduğunu belirtmemiz gerekir. Bu doğrultuda söz konusu Bakanlıklar arasında gerekli konu ile ilgili olarak entegrasyon ve etkileşimin sağlanması önemlidir.

KAYNAKÇA

- Bariş, G. (2014), Bir Proje Olarak Beden, The Brand Age, s. 30-33
- Benetti-McQuoid, J., & Bursik, K. (2005). Individual Differences in Experiences of and Responses to Guilt and Shame: Examining The Lenses of Gender and Gender Role. *Sex Roles* 53(1/2), s.133-142.
- Birinci Basamağa Yönelik Tanı ve Tedavi Rehberleri, (2003). Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü Yayını, 2. Baskı, Ankara, s. 277-280
- Burney, J., & Irwin, H. J. (2000). Shame and Guilt in Women with Eating-Disorder Symptomatology. *Journal of Clinical Psychology* 56(1), s. 51-61.
- Conradt, M., Dierk, J. M., Schlumberger, P., Rauh, E., Hebebrand, J., & Rief, W. (2007). Development of the Weight-and Body-Related Shame and Guilt Scale (WEB-SG) in a Nonclinical Sample of Obese Individuals. *Journal of personality assessment*, 88(3), s. 317-327.
- Doğan, T.(2010), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, s. 151-159
- Ferguson, T. J., & Crowley, S. L. (1997). Gender Differences in The Organization of Guilt and Shame. *Sex Roles* 37(1/2), s.19-44.
- Hart, E. A., Leary, M.R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: s.94-104.
- İslamoğlu, A.H.& Açık, Ü. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Beta:Ankara.
- Jung, J. &Lennon, S.J. (2003). Body Image, Appearance Self-Schema And Media Images, *Family And Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), s. 27-51.
- Lane, H. J., Lane, A. M., & Matheson, H. (2004). Validity of the eating attitude test among exercisers. *Journal of sports Science and Medicine*, 3, 244-253.
- Lascu, D., N., (1991), “Consumer Guilt-Exam,nng The Potential of A New Marketing Construct”, *Advancesin Consumer Research*, 18, s.290-295.

- Lemaster, P. C., (2010). When “What Tastes Right” Feels Wrong: Guilt, Shame, and Fast Food Consumption. Unpublished Master Thesis. Department of Psychology of Marietta College.
- Macht, M., & Dettmer, D. (2006). Everyday Mood and Emotions After Eating a Chocolate Bar or an Apple. *Appetite* 46(3), s.332-336.
- Özbolat, A. (2011). Postmodern Dönemde Bedenin Tüketim Temelinde Yeniden İnşası, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 10 (38). s. 317-334).
- Sağlık Bakanlığı.(2013). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014-2017), s. 1-80
- Sungur ,M.Z. (1999). Beden Dismorfik Bozukluğu. *Psikiyatri Dünyası*, 1, s. 19-22.
- Thompson, T., Dinnel, D. L.& Dill, N. J. (2003). Development and Validation of a Body Image Guilt and Shame Scale. *Personality and Individual Differences* 34(1), s.59-75.
- Yaktıl Oğuz, G. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla ilgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu, *Selçuk İletişim*, 4 (1), s.31-37.