

Öğretmenlerin Beden Algısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki

Eren ALTINBAŞ

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0009-0009-7435-4112>

Alparslan ÜNVEREN

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya/TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0001-5566-9965>

Özet

Öğretmenlerin yeme alışkanlıkları ve beden algısı arasındaki ilişki, pek çok araştırmacı ve eğitimci tarafından merak edilen bir konudur. Bu bağlamda mevcut araştırmada öğretmenlerin beden algıları ile yeme tutumları bireysel değişkenler açısından incelenmiş ve kavramlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma nicel araştırma deseninde tasarlanmış ve kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 279 öğretmenin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, oluşturulan kişisel bilgi formunun yanı sıra yeme tutum testi ve beden algısı ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada öğretmenlerin yeme tutumları ile beden algılarının bireysel değişkenler açısından incelenmesinde bağımsız örneklem t testi, kavramlar arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular; katılımcıların beden algıları ve yeme tutumları cinsiyet ve medeni duruma göre farklılık göstermezken, düzenli olarak spor yapanları beden algıları anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca katılımcıların yeme tutumları ile beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuçlar, öğretmenlerin yeme alışkanlıklarının, kendi beden algıları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak, bu bulguların tek başına yeterli olmadığı ve daha geniş bir bağlama yerleştirilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, öğretmen, yeme tutumu

The Relationship Between Teachers' Body Image Perception and Eating Habits

Abstract

The correlation between educators' eating habits and body image is a topic of interest for numerous researchers and educators. This study examined teachers' body perceptions and eating attitudes concerning individual variables and explored the relationship between these concepts. The study employed a quantitative research design and involved 279 teachers selected through convenience sampling. Alongside the personal information form, the study employed the Eating Attitude Test and the Body Perception Scale as instruments for data collection. The study employed an independent samples t-test to analyze teachers' eating attitudes and body perceptions concerning individual variables, while Pearson correlation analysis was utilized to explore the relationship between concepts. Results: Although body perception and eating attitudes among participants do not vary by gender or marital status, individuals who engage in regular physical activity exhibit significantly enhanced body perception. Furthermore, there exists no statistically significant correlation between the participants' eating attitudes and body perception. The results indicate that teachers' dietary habits do not significantly influence their body perception. Nevertheless, it is imperative to recognize that these findings, in isolation, are inadequate and require contextualization within a wider framework.

Keywords: Body image, eating attitude, teacher

SUMMARY

Introduction & Aim

Body perception refers to individuals' thoughts, beliefs, and feelings about their own bodies. This perception can influence individuals' eating behaviors and dietary habits. Therefore, having a healthy body perception is crucial for adequate and balanced nutrition. It is necessary to conduct awareness-raising activities in society about healthy body perception and nutrition. Additionally, programs and support groups that encourage individuals to approach their body perceptions positively can also be beneficial (Çiftçi, 2012). Individuals with negative body perceptions exhibit a negative attitude towards their bodies and may feel dissatisfied with themselves. In such cases, they may perceive that others see them in the same way. Many factors influence body perception, including social media, advertisements, the attitudes of family and friends, cultural norms, and personal experiences (NEDA, 2018).

Eating attitude refers to a tendency that determines thoughts, feelings, and behaviors related to nutrition. Psychologically, eating attitude is not limited to nutrition alone. Eating behavior is important for individuals not only to fulfill their biological development and physiological functions but also psychologically and socially. Both physical hunger and psychological factors affect the desire to eat. Attitudes toward food can vary depending on an individual's mood, which is generally accepted as a fact. Attitudes toward food are extremely complex and shaped by emotional, social, cognitive, physiological, environmental, and cultural factors (Yılmaz, 2017). Eating disorders are a group of psychiatric disorders that typically arise from abnormal behaviors in individuals' eating habits. These behaviors can lead to loss of control over eating habits, restriction of eating behavior, binge eating, or refusal to eat. Factors such as genetic, biological, psychological, social, and cultural factors play a role in the development of these disorders. Distorted body perception is also an effective factor in the formation of eating disorders. Factors such as body dissatisfaction, weight concerns, and low self-esteem can have negative effects on individuals' eating behaviors (Uzdil et al., 2017).

There is a strong relationship between body perception and eating behavior disorders. Body perception is how a person perceives, evaluates, and feels about their own body. Eating behavior disorders refer to abnormalities and deviations in eating habits and behaviors. Studies by Legenbauer and other researchers indicate that a person's body perception increases the risk of eating disorders. Therefore, maintaining and improving body perception plays an important role in preventing or treating eating behavior disorders (Legenbauer et al., 2014).

It is crucial for teachers to demonstrate healthy eating behaviors to preserve their own health and serve as role models for their students. However, the knowledge levels, opinions, and attitudes of teachers regarding nutrition are also crucial in the formation and maintenance of these behaviors. Teachers' views and attitudes about nutrition also influence the formation of healthy eating behaviors. Positive views and attitudes direct teachers towards healthy eating, while negative views and attitudes can perpetuate unhealthy eating habits (İnel, Evrekli, & Güney, 2012). For teachers to exhibit healthy eating behaviors and be effective in shaping them, it is important for them to pay attention to their knowledge levels, opinions, and attitudes about nutrition. This way, they can play a more effective role in teaching their students healthy eating habits (Ari & Arslan, 2020).

Material & Method

A total of 279 teachers participated in the study. When examining the gender distribution, 59.1% of the participating teachers were male, while 40.9% were female. In terms of marital status, 84.2% of the participants were married, while 15.8% were single. In the research, a personal information form, along with an eating attitude test and a body perception scale, were used as data collection tools. For the data obtained in the research, initially outlier analysis was conducted to identify data points that significantly

deviate from the study group, but no outliers were identified in the dataset. Descriptive analyses were conducted to determine the distribution of participants according to demographic characteristics. Subsequently, the suitability of parametric tests was reviewed, and Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between variables. All procedures during the analysis were conducted using SPSS 25 software, with evaluations made at the 0.05 level of significance.

Results & Conclusion

According to the analyzed results, it was found that there is no statistically significant relationship between teachers' eating attitudes and body perceptions. This indicates that teachers' eating attitudes do not directly influence their body perceptions. This suggests that teachers' eating habits or attitudes may not be a determining factor in individual body perception. However, these findings need to be carefully interpreted as psychological and social factors may also play a role.

Limitations & Recommendations

The fact that the participants consisted solely of teachers makes it difficult to generalize the results to other professional groups. Additionally, the surveys used as data collection tools may have specific limitations or biases in measurements. Therefore, future research could utilize different data collection methods or more comprehensive measurement tools.

1. GİRİŞ

Beden algısı, kişilerin kendi vücutları hakkındaki düşünceleri, inançları ve duygularıdır. Bu algı, kişinin yeme davranışlarına ve beslenme alışkanlıklarına etki edebilir. Bu nedenle, sağlıklı bir beden algısı, yeterli ve dengeli beslenme için önemlidir. Toplumda, sağlıklı beden algısı ve beslenme hakkında bilinçlendirme çalışmaları yapılması gereklidir. Ayrıca, bireylerin beden algılarına olumlu bir şekilde yaklaşmalarını teşvik edecek programlar ve destek grupları da faydalı olabilmektedir (Çiftçi, 2012). Beden algısı olumsuz olan bireyler, kendi bedenlerine karşı olumsuz bir tutum sergilerler ve kendilerini beğenmezler. Bu durumda, diğer insanların da kendilerini aynı şekilde gördüğü hissine kapılabilirler. Beden algısı olgusunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bunlar arasında, sosyal medya, reklamlar, aile ve arkadaşların tutumu, kültürel normlar ve kişisel deneyimler sayılabilir (NEDA, 2018).

Yeme tutumu, beslenmeyle ilgili düşünce, duygu ve davranışları belirleyen bir eğilimi ifade eder. Psikolojik açıdan incelendiğinde, yeme tutumu sadece beslenmeyle sınırlı değildir. Yeme davranışı, biyolojik gelişimini ve fizyolojik işlevlerini yerine getirmenin yanı sıra insanlar için psikolojik ve sosyal açıdan da önemlidir. Fiziksel açlık ve psikolojik faktörler, yemek yeme isteğini etkiler. Yiyeceklere karşı tutumlar, bireyin ruh haline bağlı olarak değişiklik gösterebilir ve bu genellikle kabul edilen bir gerçektir. Yiyeceklere karşı tutumlar son derece karmaşıktır ve duygusal, sosyal, bilişsel, fizyolojik, çevresel ve kültürel faktörler tarafından şekillenmektedir (Yılmaz, 2017).

Yeme bozuklukları, genellikle bireylerin yeme alışkanlıklarında anormal davranışlar göstermesi sonucu ortaya çıkan bir grup psikiyatrik bozukluktur. Bu davranışlar, bireyin yeme alışkanlıklarında kontrol kaybına, yemek yeme davranışlarında sınırlandırmaya, aşırı yeme ya da yeme reddine yol açabilmektedir. Bu bozuklukların oluşumunda etkili olan faktörler arasında genetik, biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörler yer almaktadır. Beden algısının bozulması da yeme bozukluklarının oluşumunda etkili bir faktördür. Beden memnuniyetsizliği, kilo endişesi ve düşük benlik saygısı gibi faktörler, bireyin yeme davranışları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Uzdil ve ark., 2017).

Beden algısı ile yeme davranış bozuklukları arasında sıkı bir ilişki vardır. Beden algısı, bir kişinin kendi bedenini algılama, değerlendirme ve hissetme şeklidir. Yeme davranış bozuklukları ise yeme

alışkanlıklarında ve davranışlarında anormallikler ve sapmaları ifade eder. Legenbauer ve diğer araştırmacıların yaptığı çalışmalar, kişinin beden algısının yeme bozukluğu riskini artırdığını göstermektedir. Bu nedenle, beden algısının sağlıklı bir şekilde korunması ve geliştirilmesi, yeme davranış bozukluklarının önlenmesi veya tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır (Legenbauer ve ark., 2014).

Öğretmenlerin sağlıklı beslenme davranışları sergilemeleri hem kendi sağlıklarını korumaları hem de öğrencilerine örnek olmaları açısından son derece önemlidir. Ancak bu davranışların oluşumu ve sürdürülmesinde, öğretmenlerin beslenme konusunda sahip oldukları bilgi düzeyleri, görüşleri ve tutumları da büyük önem taşır. Öğretmenlerin beslenme konusundaki görüş ve tutumları da sağlıklı beslenme davranışlarının oluşumunda etkilidir. Pozitif bir görüş ve tutum, öğretmenleri sağlıklı beslenmeye yönlendirirken, olumsuz bir görüş ve tutum ise sağlıksız beslenme alışkanlıklarının devam etmesine neden olabilmektedir. (Inel ve ark., 2012). Öğretmenlerin sağlıklı beslenme davranışlarını sergilemeleri ve bu davranışların oluşmasında etkili olmaları için, beslenme konusunda sahip oldukları bilgi düzeyleri, görüşleri ve tutumlarına dikkat etmeleri önemlidir. Bu şekilde, öğrencilerine sağlıklı beslenme alışkanlıklarını öğretme konusunda daha etkili bir rol oynayabilirler. (Ari ve Arslan, 2020). Ayrıca öğretmenler de diğer bireyler gibi toplumsal normlar ve kültürel baskılar altında kalabilirler. Toplumda, "ideal" beden nasıl olması gerektiği ile ilgili yaygın algılar, öğretmenlerin bedenlerine olan bakış açılarını etkileyebilir. Eğer bir öğretmen, fiziksel görünümünün toplumsal normlarla uyumlu olmadığını düşünüyorsa, bu durum yeme tutumlarında aşırı kısıtlama veya aşırı yeme gibi sorunlara yol açabilir. Bunun yanı sıra öğretmenlik, zaman zaman duygusal ve psikolojik olarak yoğun bir meslek olabilir. Özellikle öğrencilerle ilgilenme, velilerle iletişim kurma ve öğretim süreçlerindeki zorluklar, öğretmenlerin stres seviyelerini artırabilir. Stresin bir sonucu olarak, öğretmenler, duygusal yeme (stresle başa çıkmak için yeme) gibi sağlıksız yeme alışkanlıkları geliştirebilirler. Bu tür durumlar, beden algısı ile yeme tutumları arasında bir geri bildirim döngüsüne neden olabilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada öğretmenlerin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

2. MATERYAL & METOT

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı tezsiz yüksek lisans programına kayıtlı 279 öğretmen oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Grup	n (Frekans)	% (Yüzde)
Cinsiyet	Erkek	165	59.1
	Kadın	114	40.9
Medeni Durum	Evli	235	84.2
	Bekâr	44	15.8
Yaşanılan Yer	İlçe	99	35.5
	Şehir Merkezi	180	64.5
Düzenli Spor Yapma	Evet	108	38.7
	Hayır	171	61.3

Tablo 1' de katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları yer almaktadır. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, araştırmaya katılan öğretmenlerin %59,1'i erkek, %40,9'u ise kadındır. Medeni durum açısından, katılımcıların %84,2'i evli iken, %15,8'i bekar olarak belirtilmiştir. Yaşanılan yer değişkenine bakıldığında, öğretmenlerin %64,5'i şehir merkezinde yaşarken, %35,5'i ise ilçede yaşamaktadır. Katılımcıların %38,7'si düzenli spor yaparken, %61,3'ü yapmamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, oluşturulan kişisel bilgi formunun yanı sıra “yeme tutum testi” ve “beden algısı ölçeği” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcılardan e-posta adresi, cinsiyet, yaş, boy, vücut ağırlığı, medeni durum, yaşadığı yerin niteliği, öğretmenlik branşı, meslek yaşı, haftalık ders yükü ve düzenli spor yapıyor mu (Haftada en az 150 dakika) bilgileri toplanmıştır.

Yeme Tutumu Testi (Eating Attitude Test)

İlk olarak 1979 yılında Garner ve Garfinkel tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye, 1985 yılında Doğan tarafından uyarlanmıştır. Savaşır ve Erol (1989), Türk popülasyonuna uygun bir şekilde 65 maddelik bir versiyonunu oluşturmuştur. Yeme Tutum Testi-40 versiyonu, özellikle anorektik davranışları belirlemek için kullanılmaktadır. Orijinal versiyonunda 40 madde bulunmaktadır. Bu çalışmada, Anafarta (2000) tarafından geliştirilen yeni versiyonu kullanılmıştır. Test 31 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için katılımcılar, "her zaman", "çok sık", "sık sık", "bazen" ve "hiçbir zaman" şeklinde 5 farklı yanıt seçeneği arasından puanlar verirler. "Hiçbir zaman" cevabı 6 puanla değerlendirilirken, "her zaman" cevabı ise 1 puanla değerlendirilir. Yeme Tutum Testi'nden alınan puanın artması, sağlıklı beslenme durumunu yansıtmaktadır.

Beden Algısı Ölçeği

1953 yılında Secord ve Jourand tarafından geliştirilmiş ve Hovardaoğlu (1993) tarafından Türk toplumuna uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçek, bireylerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve beden işlevlerinden duydukları hoşnutsuzluk düzeylerini değerlendirmeyi amaçlayan 40 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için katılımcılar, "Hiç beğenmiyorum", "Beğenmiyorum", "Kararsızım", "Beğeniyorum" ve "Çok beğeniyorum" şeklinde 5 farklı yanıt seçeneği arasından puanlar verirler. Ölçekten elde edilen toplam puan, bireyin verdiği yanıtlara karşılık gelen puanların toplamıyla hesaplanır. Ölçekte bir kesme noktası bulunmamaktadır. Toplam puan, 40 ile 200 arasında değişir ve alınan puanın yüksekliği, bireyin bedeninden ne kadar hoşnut olduğunu gösterir. Araştırmada beden algısıyla ilgili bulgular incelenirken, ortalama beden algısı puanı düşük ve yüksek olmak üzere iki kategoriye ayrılarak değerlendirme yapılacaktır (Hovardaoğlu, 1993).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler için öncelikle uç değerler analizi yapılarak çalışma grubundan aşırı şekilde farklılaşan veriler belirlenmeye çalışılmış fakat veri setinde uç değer olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımını belirlemek için tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Daha sonra parametrik testlerin uygunluğu gözden geçirilerek, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler $\alpha=0.05$ düzeyinde değerlendirilerek analiz sürecindeki bütün işlemler SPSS 25 programı aracılığıyla yapılmıştır.

Tablo 2. Ölçek puanlarının ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık-basıklık ve cronbach alpha (*a*) değerleri

Değişken (n=279)	Min.-Max	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık	CA (<i>a</i>)
Yeme Tutumu Ölçeği	37.00-186.00	140.82±28.54	-.880	.616	.948
Beden Algısı Ölçeği	60.00-200.00	154.96±23.34	-.230	.241	.947

Hair ve ark. (2013) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ile -1 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ifade etmektedirler. Tablo incelendiğinde ise belirtilen değerlerin uygun aralıklarda olduğu ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi görülmektedir.

3.BULGULAR**Tablo 3.** Öğretmenlerin yeme tutumları ve beden algılarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Std. Sapma	t	p
Yeme Tutumu	Erkek	165	143.26	28.055	1.726	.086
	Kadın	114	137.28	28.987		
Beden Algısı	Erkek	165	154.83	19.708	-.111	.912
	Kadın	114	155.16	27.884		

Öğretmenlerin yeme tutumları ile beden algılarını cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Test sonucunda öğretmenlerin yeme tutumu ($t=1.726$, $p>.05$) ve beden algılarında ($t=-.111$, $p>.05$) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Öğretmenlerin yeme tutumları ve beden algılarının medeni duruma göre karşılaştırılması

Değişken	Medeni Durum	n	Ort.	Std. Sapma	t	p
Yeme Tutumu	Evli	235	141.41	27.914	.795	.427
	Bekâr	44	137.68	31.838		
Beden Algısı	Evli	235	154.57	23.648	-.642	.521
	Bekâr	44	157.04	21.825		

Tablo incelendiğinde öğretmenlerin yeme tutumları ($t=.795$, $p>.05$) ve beden algılarının ($t=-.642$, $p>.05$) medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Öğretmenlerin yeme tutumları ve beden algılarının düzenli spor yapma durumuna göre karşılaştırılması

Değişken	Düzenli Spor	n	Ort.	Std. Sapma	t	p
Yeme Tutumu	Evet	108	139.48	30.361	-.624	.533
	Hayır	171	141.67	27.385		
Beden Algısı	Evet	108	159.18	22.373	2.418	.016*
	Hayır	171	152.30	23.623		

* $p<.05$

Öğretmenlerin yeme tutumları ile beden algılarını düzenli spor yapma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Test sonucunda öğretmenlerin yeme tutumlarında ($t=-.624$, $p>.05$) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülürken, beden algısında düzenli spor yapanların ortalamalarının ($X:159.18$) yapmayanların ortalamalarından ($X:152.30$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=2.418$, $p<.05$).

Tablo 6. Öğretmenlerin yeme tutumları ve beden algısı arasındaki ilişki

n = 279	Beden Algısı	
Yeme Tutumu	r	.037
	p	.536

Tablo incelendiğinde öğretmenlerin yeme tutumları ile beden algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r=.037$, $p>.05$).

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, öğretmenlerin beden algısı ile yeme tutumlarının bireysel değişkenler açısından incelenerek, kavramlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Analiz sonuçlarına göre

katılımcıların yeme tutumları cinsiyetlerine (tablo 3), medeni durumlarına (tablo 4) ve düzenli olarak spor yapma durumlarına (tablo 5) göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde katılımcıların beden algıları da cinsiyetlerine (tablo 3) ve medeni durumlarına (tablo 4) göre anlamlı bir farklılık göstermezken, düzenli olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (tablo 5). Bu sonuca göre düzenli olarak spor yapanlar bedenlerinden daha yüksek bir hoşnutluğa sahiptirler.

Cinsiyetler arasında yeme tutumları ve beden algıları açısından anlamlı bir fark bulunmaması, öğretmenlerin bu konulardaki tutumlarının ve algılarının cinsiyetten bağımsız olarak benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, eğitim ortamında öğretmenlerin yeme tutumları ve beden algıları ile ilgili benzer yaklaşımlara sahip olduklarını ve bu konularda cinsiyet temelli bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu durum, eğitim politikaları ve öğretmenlerin mesleki gelişim programları planlanırken cinsiyet farkı gözetmeden yaklaşım geliştirilmesinin uygun olabileceğini düşündürmektedir. Literatüre baktığımızda Büyük ve Özdemir (2015)'nin araştırmasında öğrencilerin beden algısı puan ortalamalarının cinsiyet, BKİ ve öğrencilerin kendi kilo algıları arasında ilişki olduğu ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre, BKİ değer aralığı normal aralıktaki diğer aralıktaki değerlerde olan öğrencilere göre ve kendi kilo algısı normal olanların diğer kilo algı değerlerine göre daha fazla beden algısı puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Ata ve ark. (2014) obez olmayan bireylerin daha doğru beden algısına sahip olduklarını ve obez olanların ise kendilerini daha normal görmeye çalıştıklarını bulmuşlardır. Ayrıca, normal kiloda olan kadınların %90'ından fazlasının kendilerini hafif kilolu veya zayıf hissettiği ve erkeklerde ise normal kiloda olduklarını düşünenlerin oranının %88.7 olduğu tespit edilmiştir. Uskun ve Şabaplı (2013)'nin çalışmasında, kız öğrencilerin gerçek benliklerinden farklı algıladıkları durumlar incelenmiştir.

Öğretmenlerin yeme tutumları ve beden algıları, medeni durumlarına göre değişmemektedir. Çalışmanın bulguları, evli veya bekar olmanın öğretmenlerin yeme tutumları ve beden algıları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, öğretmenlerin yeme tutumları ve beden algılarının kişisel veya mesleki faktörlerden ziyade, medeni duruma bağlı olmadığını düşündürmektedir. Literatüre bakıldığında Hallal ve ark. (2012) yaptığı çalışmada, evli kadınların evli olmayanlara oranla daha sedanter bir yaşam tarzına sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, medeni durumu evli olanların %61,2'sinin anormal yeme davranışı sergilediği, buna karşılık bekarların %40,7'sinin anormal yeme davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. Eyley (2003) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, normal yeme davranışına sahip kadın bireylerin %39,7'sinin evli, %60,3'ünün ise bekar olduğu belirlenmiştir. Hamurcu (2014)'nin çalışmasında, obez bireyler üzerinde gerçekleştirilen beden algısı ve benlik saygısı çalışmasının sonuçlarına dair dikkat çekici bulgular elde edilmiştir. Araştırma, evli bireylerin beden algısının, bekar olanlara kıyasla daha yüksek bir seviyede olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma bulguları araştırmacının çalışması ile farklılık göstermektedir.

Yeme tutumu açısından, düzenli spor yapmanın öğretmenlerin yeme tutumları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. Hem düzenli spor yapan öğretmenlerin hem de spor yapmayan öğretmenlerin yeme tutumu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .533$). Bu, spor yapma alışkanlığının öğretmenlerin yeme alışkanlıklarını veya tutumlarını değiştirmediğini düşündürmektedir. Diğer yandan, beden algısı üzerinde düzenli spor yapmanın olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Düzenli spor yapan öğretmenlerin beden algısı puanları, spor yapmayan öğretmenlere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($p = .016$). Bu, düzenli spor yapmanın öğretmenlerin bedenleriyle ilgili algılarını iyileştirdiğini göstermektedir. Çalışmanın bulguları düzenli spor yapmanın öğretmenlerin beden algılarını olumlu yönde etkilerken, yeme tutumları üzerinde aynı etkiyi göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, düzenli spor yapmanın fiziksel ve psikolojik

iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini vurgularken, yeme tutumları üzerindeki etkisinin daha karmaşık veya dolaylı olabileceğini işaret etmektedir. Öğretmenlerin beden algılarını iyileştirmek için düzenli spor yapmanın teşvik edilmesi faydalı olabilir. Ancak, yeme tutumları üzerinde de olumlu etkiler sağlamak için ek çalışmalara ihtiyaç duyulabilir. Literatür incelendiğinde Alagül (2004) sporun bireyin beden ve ruh hali üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı, spor yapan bireyin yaşının değişse bile bedenini olumlu algılamasının bu etkilerle ilişkilendirilebileceğini belirtmektedir. Hacıoğlu'nun (2017) çalışması, sporla meşgul olan bireylerin beden algılarının belirgin bir şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma, sporla ilgilenen bireylerin vücutlarında meydana gelen değişikliklerin kişisel beden memnuniyetini artırdığına işaret etmektedir. Bu sonuçları destekleyen bir dizi araştırma bulunmaktadır (Aşçı ve ark., 1993; Kök, 2005; Hausenblas ve Downs, 2001; Hausenblas ve Fallon, 2006). Literatürde incelenen bu bulgular araştırmacının bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak, öğretmenlerin yeme tutumlarının doğrudan olarak beden algılarını etkilemediğini göstermektedir. Bu durum, öğretmenlerin yeme alışkanlıklarının veya tutumlarının, bireysel beden algısı üzerinde belirleyici bir faktör olmadığına işaret etmektedir. Ancak, bu bulguların dikkatlice yorumlanması gereklidir, çünkü psikolojik ve sosyal etmenlerin de etkisi olabilir.

Bulgulara göre öğretmenlerin yeme tutumları ile beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Öğretmenlerin yeme alışkanlıkları ile kendi beden algıları arasında belirgin bir ilişki gözlenmemiştir. Çalışmanın bulgusu literatürde yer alan çalışmalarla farklılık göstermektedir. Uskun ve Şabaplı (2013)'nin çalışmasında ortaokul düzeyindeki öğrenciler arasında yeme alışkanlıkları ile beden algısı arasında belirgin bir ilişki saptanmıştır. Araştırma, öğrencilerin düşük beden algısı sebebiyle kilo verme yöntemlerine başvurduklarını ve bu yöntemleri uzman olmayan kişilerin rehberliğinde uyguladıklarını ortaya koymuştur. Tural Büyük ve Özdemir'in (2018) çalışmasında, lise öğrencileri arasında beden algısı ile yeme tutumu arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu ilişkinin bir boyutu olarak, erkek öğrencilerin daha fazla beden algısına sahip olduğu, ancak kız öğrencilerin daha fazla yanlış yeme tutumu sergiledikleri gözlemlenmiştir. Çiftçi'nin (2012) çalışması, üniversite öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Çalışmanın sonuçları, öğrenciler arasında beden algısını etkileyen faktörlerin bulunduğunu ve düşük beden algısına sahip olanların kilo kaybetmek için çeşitli yöntemlere başvurduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, ortaokul, lise ve üniversite düzeyindeki öğrencilere kıyasla öğretmenlerin yaş ortalamasının daha yüksek olmasının, farklı sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir. Literatürde yer alan Çifçi (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışma, yaş artışının beden algısı puanlarında bir azalmaya yol açtığını tespit etmiştir. Bu sonuç, Uğur (1996) benzer bir çalışmasında da doğrulanması araştırma bulgusunu destekler nitelikte olsa da Tarhan (1995), Ergür (1996) ve Karaslan (1993) tarafından yapılan çalışmalar, beden algısı ile yaş arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığı sonucunu ortaya koymuştur.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Katılımcıların sadece öğretmenlerden oluşması, sonuçların diğer meslek gruplarına genelleme yapılmasını zorlaştırmaktadır. Ayrıca, veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin belirli eksiklikleri veya yanlılıkları olabilir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda farklı veri toplama yöntemleri veya daha kapsamlı ölçüm araçları kullanılabilir.

Yazar Katkıları

Yazarlar çalışmaya eşit derecede katkı sağlamışlardır.

Etik Beyan

Çalışmada Araştırma ve Yayın Etiğine uyulmuş olup, çalışma kapsamında Kutahya Dumlupınar Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 08.03.2024 tarihli 2024/02 kararıyla etik onay alınmıştır.

Çıkar Çatışması

Makalede herhangi bir çıkar çatışması veya kazancı yoktur.

KAYNAKÇA

- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Anafarta, M. (2000). *Pathological eating attitudes and their predictors among Turkish adolescents* (Bilim Uzmanlığı Tezi). O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Ari, A. G., & Arslan, K. (2020). Fen bilimleri öğretmenlerinin genel beslenme alışkanlıkları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 47, 393-415.
- Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A., & Zorba, E. (1993). Sportif katılımın lisesi erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi. *Spor ve Performans Dergisi*, 4(3), 38-47.
- Ata, A., Vural, A., & Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Med J*, 14(3), 74-84.
- Büyük, E. T., & Özdemir, E. (2015). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Çiftçi, F. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Ergür, E. (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eyler, A. A. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 86-92.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*. Pearson Education Limited.
- Hallal, P. C., et al. (2012). Physical activity: More of the same is not enough. *The Lancet*, 380(9838), 190.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 323-339.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 1(Ek2), 26.
- İnel, D., Evrekli, E., & Günay, Y. (2012). Öğretmen adaylarının insan sağlığını etkileyen etmenlere ilişkin görüşlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 327-344.
- Kök, E. (2005). *Üniversite öğrencilerinde beden algısı ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Legenbauer, T., Thiemann, P., & Vocks, S. (2014). Body image disturbance in children and adolescents with eating disorders. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 42(1), 51-59.
- NEDA. (2018). Body image. Erişim 05.05.2019. <https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-0>
- Savaşır, I., & Erol, N. (1989). Eating Attitude Test: An index of anorexia nervosa symptoms. *Turkish Journal of Psychology*, 7, 19-25.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 443-347.
- Tural Büyük, E., & Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Uğur, G. (1996). *Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Uzdil, Z., Özenoğlu, A., & Ünal, G. (2017). Lise öğrencilerinde yeme tutumlarının beslenme alışkanlıkları, antropometrik ve demografik özellikleri ile ilişkisi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 11-18.
- Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Makale Geliş : 15.06.2024

Makale Kabul : 27.11.2024

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>