

## Sporda Beden İmajı ve Sosyal Medya Etkisi: Sosyal Karşılaştırma Kuramı Çerçevesinde Facebook Kullanımının Beden İmajına Etkileri Üzerine Bir Derleme

### ORJİNAL ARAŞTIRMA

### Öz

Nazmi BAYKÖSE<sup>1</sup>

İlayda ESİN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akdeniz Üniversitesi, Antalya/Türkiye

Sorumlu Yazar: Nazmi BAYKÖSE,

nazmibaykose@gmail.com

Orcid ID:0000-0001-6941-8390

Bu çalışmanın amacı, sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde Facebook kullanımının beden imajı üzerindeki etkilerine ilişkin ilgili alan yazında yer alan bilgilerin gözden geçirilmesidir. Beden imajı ve sosyal medya ilişkisini ortaya koyan birçok araştırma kuramsal olarak sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde tasarlanmaktadır. Sosyal karşılaştırma kuramı bireyin kendisine sosyal ortamda var olan başka bir bireyle karşılaştırmasını temel alır. Bu bağlamda sosyal karşılaştırma kuramı beden imajı ve Facebook kullanımına ilişkin son derece açık bilgiler sunmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde birçok araştırma Facebook kullanımının beden imajı üzerinde etkin bir role sahip olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, Facebook kullanım sürecinde bireylerin bedenlerini farklı popülasyonlardan bireylerle karşılaştırarak ince-ideal beden algısına bağlı olarak beden tatminsizliği, yeme bozukluğu vb. olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldıkları söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Sosyal medya, beden imajı, yeme bozuklukları

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 21.05.2019

Kabul Tarihi: 02.06.2019

Online Yayın Tarihi: 28.06.2019

## Body Image and Social Media Effect in Sports: A Review on the Effects of Facebook Usage on Body Image in the Context of Social Comparison Theory

### ORIGINAL RESEARCH

Nazmi BAYKÖSE<sup>1</sup>

İlayda ESİN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akdeniz University, Antalya/Turkey

Corresponding Author: Nazmi  
BAYKOSE  
nazmibaykose@gmail.com

Orcid ID:0000-0001-6941-8390

### Abstract

The aim of this study is to review the information in the related literature on the effects of Facebook use on body image within the framework of social comparison theory. Many researches revealing the relationship between body image and social media are theoretically designed within the framework of social comparison theory. Social comparison theory is based on the comparison of the individual with another individual who exists in the social environment. In this context, social comparison theory provides clear information about body image and Facebook usage. A review of the literature reveals that the use of Facebook has an effective role in body image. As a result, it can be said that in the process of Facebook use, individuals' bodies are compared with individuals from different populations and faced with such negative situations as body dissatisfaction with thin-ideal body perception and eating disorder.

**Keywords:** Social media, body image, eating disorder

### Published Information:

Received Date: 21.05.2019

Accepted Date: 02.06.2019

Online Published Date: 28.06.2019

## Giriş

Sosyal medyanın kullanımı yaygın olmakla birlikte dünya çapında hızla büyümektedir. Facebook 2014 yılı itibari ile 1.3 milyardan fazla düzenli kullanıcıya sahip olmanın yanı sıra en popüler sosyal medya platformlarından biridir (Facebook, 2014). Sosyal medya kullanımı özellikle genç kadınlar arasında popülerdir (Kimbrough, Guadagno, Muscanell, & Dill, 2013; Muscanell & Guadagno, 2012). Bu durum vücut memnuniyetsizliğinin (yani, şu andaki fiziksel benliğinden duyulan memnuniyetsizliğin) problemlili olduğu betimsel bir bulgudur (Bearman, Martinez, Stice & Presnell, 2006; Ricciardelli & McCabe, 2001). Mevcut araştırmalar, Facebook kullanımı ile vücut memnuniyetsizliği arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Fardouly & Vartanian, 2015; Tiggemann & Miller, 2010; Tiggemann ve Slater, 2013, 2014). Ancak Facebook'un genç kadınların beden imajı endişelerinin etkisini inceleyen teorik olarak deneysel bir araştırmalar son derece kısıtlıdır (Fardouly ve ark., 2015).

Sosyal karşılaştırma teorisi, insanların ilerlemelerini değerlendirmek ve hayatlarının çeşitli yönlerinde ayakta durma ve nesnel standartların yokluğunda, insanların kendilerini nerede olduklarını bilmek için diğerleriyle karşılaştırdıklarını ileri sürmektedir (Festinger, 1954). Beden imajının sosyokültürel modellerine ve düzensiz beslenmeye göre, kadınlar kendi görünümünü diğerlerinin görünüşleriyle tekrar tekrar karşılaştırdığında vücut memnuniyetsizliği ortaya çıkabilir (Keery, van den Berg ve Thompson, 2004; Van den Berg, Thompson, Obremski-Brandon, & Covert, 2002; Vartanian ve Dey, 2013). Gerçekten de araştırmalar, kadınların kendilerini diğerleriyle kıyaslayarak görünümünü düzenli olarak değerlendirdiğini göstermektedir (Leahey, Crowther, ve Mickelson, 2007) ve görünümüne ilişkin karşılaştırmalara daha fazla katılma eğilimi, yüksek düzeyde bir beden memnuniyetsizliği ile ilişkilidir (Keery ve ark., 2004; Myers & Crowther, 2009; van den Berg, Thompson, Obremski-Brandon ve Covert, 2002; Vartanian ve Dey, 2013). Facebook'a her saat başı 10 milyon yeni fotoğraf yükleniyor ve (Mayer Schönberger & Cukier, 2013) Facebook, kadınlara sık sık görünüşle ilgili sosyal karşılaştırmalar yapmak için bir ortam sağlamaktadır ve bu nedenle, genç kadınlar arasında beden imajına ilişkin sahip oldukları endişelerine katkıda bulunabilmektedirler. Bu nedenle, bu çalışma ilgili alan yazında

Facebook'a maruz kalmanın sosyal karşılaştırma kuram çerçevesinde beden imajı ile ilişkisine bağlı olarak yapılan araştırmaları ve genel alan yazını incelemeyi amaçlamaktadır.

### Facebook Kullanımı

Beden imajı ve görünüşle ilgili sosyal karşılaştırma alan yazınındaki deneysel araştırmaların çoğunluğu, genç kadınların beden memnuniyetsizliğindeki dergiler, televizyon ve müzik video klipleri gibi geleneksel medya türlerinde idealize olmuş bedenlere maruz kalmanın etkisini araştırmıştır (Myers & Crowther, 2009). Bu araştırma, ince-ideal bedene maruz kalmanın, kız çocukları ve kadınlar arasında daha olumsuz beden imajı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Grabe, Ward ve Hyde, 2008; Groesz, Levine ve Murnen, 2002). Bununla birlikte, daha yakın tarihli bir araştırma, bu medya türlerinin popülerliğinin, özellikle ergenler arasında İnternet gibi daha interaktif medyanın popülerliği ve erişilebilirliği tarafından üstlenildiğini göstermektedir (Bell & Dittmar, 2011; Tiggemann ve Miller, 2010). Avustralya'daki 2013 öğrenci sayımında, Facebook gibi sosyal ağ siteleri, kadın lise öğrencilerine yönelik İnternet'in en yaygın kullanımı olarak bulunmuştur (Avustralya İstatistik Bürosu, 2013). Avustralya'da, 15-24 yaş grubundaki İnternet kullanıcılarının %87'si sosyal ağlarda yer almaktadır (Avustralya İstatistik Bürosu, 2011). Benzer şekilde, Birleşik Krallık'taki 16-24 yaşındakilerin %90'ı (Ulusal İstatistikler Ofisi, 2013) ve Amerika Birleşik Devletleri'nde 18-29 yaşlarındakilerin %90'ı (Pew Research, 2013a), sosyal ağ web sitelerini kullanmaktadır. Facebook'un gençler arasında kullanımının azaldığı yönünde bir görüş olmasına rağmen, bu iddiaları desteklemek için kamuya açık bir veri bulunmamaktadır. Facebook büyüyen bir üyelikle en popüler sosyal medya platformu olmaya devam etmektedir (Pew Research, 2013b) ve genç kadınlar Facebook'ta günde iki saat harcama yapmaktadırlar (Fardouly & Vartanian, 2015; Tiggemann & Slater, 2013). Sırasıyla en fazla kullanıcı olan on ülke şöyledir: İngiltere, Türkiye, Endonezya, Fransa, Kanada, İtalya, Filipinler, İspanya, Avusturalya ve Kolombiya. Kanada nüfusunun %42'si Facebook kullanıcısıdır. Dünya üzerinde Google'dan sonra en fazla ziyaret edilen web sitesidir (Kirkpatrick, 2010). Türkiye'deki Facebook kullanımı ise 2018 yılı bazında yaklaşık 37.72 milyon kullanıcıyla Youtube'dan sonra ikinci sırada gelmektedir (Statista, 2019). Yüzde olarak bakıldığında Türkiye'nin %51,09'u Facebook kullanıcısı olduğu görülmektedir. Bu oranla Facebook

kullanımı Youtube, Twitter, Instagram gibi diğer sosyal medya sitelerini geride bırakmıştır (Statcounter, 2019).

Facebook, kullanıcıların herkese açık veya yarı kişisel etkinlikler oluşturmasına ve sayfalarını kendilerine ait fotoğraf ve bilgiler ile kişiselleştirmelerine olanak sağlamaktadır. Yayımlanmadan önce düzenlenmiş ve çoğu zaman “geliştirilmiş” olan magazin görüntüleri gibi, Facebook kullanıcıları da görüntüleri Facebook'a yüklemeyen önce düzenleyebilirler ve idealleştirilmiş ya da “mümkün olana yönelik” bir sürüm sunmak için kendi görüntü paylaşımlarını yakından izleyebilirler (Manago, Graham, Green fi eld, & Salimkhan, 2008; Zhao, Grasmuck ve Martin, 2008). Daha da önemlisi, medyadaki idealize edilmiş görüntülere maruz kalmayla birlikte, kişinin kendi veya başkalarının idealize edilmiş görüntülerini ve Facebook'taki görünüşlerini izlemek, kadınların kendi kendini değerlendirmelerini ve genel olarak psikolojik iyi olma durumunu olumsuz etkileyebilir. Kaygılarının artmasının nedeni, kadınların bu bireylerle kıyaslama yapabilmek için diğer insanların Facebook üyelerini görüntülemiş olmalarıdır (Haferkamp, Eimler, Papadakis ve Kruck, 2012). Başka bir araştırmada Facebook'ta daha az vakit geçiren katılımcıların Facebook'ta daha fazla zaman geçirenlere göre daha mutlu olduklarına ve kendilerinden daha iyi bir yaşama sahip olduklarına, özellikle de katılımcıların kişisel olarak bilmedikleri daha fazla sayıda Facebook “arkadaşına” sahip olduklarını bulduğu bildirilmiştir (Chou & Edge, 2012). Son olarak, Facebook, diğer kişilerin gönderdiği yorumlar gibi, kullanıcıların bedenle ilgili görüntü sorunlarını etkileyebilecek ek öğeler içermektedir.

### **Medyaya Maruz Kalmanın Etkisi**

Facebook kullanımı ile genç kadınların beden imajı kaygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar ilgili alan yazında yer almaktadır. Örneğin 13 yaş öncesi Facebook kullanıcıları olan kızlarda (Tiggemann & Slater, 2014) ve kadın lise öğrencileri arasında Facebook kullanıcısı olanlar (Meier & Gray, 2014; Tiggemann & Slater, 2013) Facebook kullanıcısı olmayanlara göre daha fazla beden imajına ilişkin kaygıya sahip olduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca, Facebook'ta geçirilen zaman arttıkça (Tiggemann & Slater, 2014), genç kızların (Tiggemann & Miller, 2010; Tiggemann & Slater, 2013), kadın lise öğrencilerinin ve kadın üniversite öğrencilerinin (Fardouly & Vartanian, 2015) daha fazla beden imajı kaygısına sahip oldukları bildirilmiştir. Ayrıca, kadın üniversite öğrencilerinin

örnekleminde yapılan boylamsal bir araştırmada uyumsuz davranış şeklinde Facebook kullanımı (negatif sosyal değerlendirmeler yapmak ve genel sosyal karşılaştırmalar yapmak dahil), dört hafta sonra artan beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilmiştir ve uyumsuz davranış şeklinde Facebook kullanımı arasındaki ilişkide beden tatminsizliği ve yeme davranışında aşırı artış rapor edilmiştir (Smith, Hames & Joiner, 2013). Bu araştırmaların, genç kadınlarda Facebook kullanımının beden memnuniyetsizliği ile ilişkisinde ilk kanıtları olduğu söylenebilir. Ancak, bu çalışmaların hepsi birbiriyle ilişkili olduğu için, Facebook ile beden memnuniyetsizliği arasındaki nedensel ilişki hakkında son derece sınırlı bir bilgi alayazında yer almaktadır. Facebook kullanımı ile beden imajı kaygıları arasındaki ilişkinin yönünü belirlemek için deneysel araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Mabe, Forney ve Keel (2014) tarafından yapılan çalışmada sadece Facebook'un kadınların vücut imajının bir yönü üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Facebook'a maruz kalan kadınlarda kilo ve şekil meşguliyeti azalmıştır; ancak, tarafsız bir siteye maruz kalanlar arasında da azalmıştır. Facebook'taki katılımcılara kıyasla, kontrol grubundaki bir web sitesine maruz kalan katılımcılar için kilo ve şekil meşguliyeti daha fazla olduğundan yazarlar, Facebook kullanımının, kadınların diğer internet etkinliklerine göre kilo ve şekilleriyle meşgul olmalarını sağladıkları sonucuna varmışlardır (Mabe ve ark., 2014). Daha teorik olarak yürütülen araştırmalar, Facebook'a maruz kalmanın beden imajının değerlendirici yönlerini, beden memnuniyetsizliği ve görünüşün belirli yönlerine ilişkin tatminsizlik durumu gibi nedensel etkilerini ortaya koymak için deneysel araştırmalar gereklidir.

nceki deneysel araştırmalar, dergiler gibi daha geleneksel medya türlerine maruz kalmanın genç kadınlarda beden imajı kaygılarını artırabildiğini göstermiştir (Groesz ve diğerleri, 2002; Halliwell, Malson ve Tischner, 2011; Knobloch Westerwick & Crane, 2012; Tiggemann & McGill, 2004; Tiggemann & Polivy, 2010). Dergiye maruz kalma ile ilgili daha önceki araştırmaların çoğu katılımcıların durumluk hoşnutsuzluklarını değerlendirmelerini istemeden önce, ideal bir modelin ya da ünlünün statik bir imajını ya da reklamını sunmuştur (Myers ve Crowther, 2009). Genç kadınların artık medyadan ziyade internet kaynaklarına yöneldikleri göz önüne alındığında (Bell & Dittmar, 2011; Tiggemann & Miller, 2010) ve

insanların internette görüntülenen içerikle daha seçici olmaları göz önüne alındığında, bu durumun kadın beden imgesi üzerindeki etkisinin incelenmesi son derece önemlidir.

Medyanın beden memnuniyetsizliği üzerindeki etkisine ek olarak, ince-ideal bedenlerin olduğu ortamlara (ör., Dergiler) maruz kalmak da daha olumsuz bir ruh haline yol açabilir (Harper ve Tiggemann, 2008; Tiggemann ve McGill, 2004). Benzer bir çalışmada, Facebook'ta 20 dakika harcanmanın, genel olarak İnternet'e (sosyal ağ siteleri dahil) göz atmadan veya çevrimiçi vakit geçirmekten daha olumsuz bir ruh haline yol açtığı bulunmuştur (Sagioglou & Greitemeyer, 2014). Facebook'un kendisi oldukça tartışmalı bir şekilde kullanıcıların başlıca haberleri manipüle etmenin ve başkalarının gönderdiği olumlu içerik yüzdesini azaltmanın, kullanıcıların kendilerini daha olumsuz bir ruh hali içinde oldukları için daha az pozitif içerik yayınlamalarına yol açtığını rapor etmişlerdir (Kramer, Guillory ve Hancock, 2014). Birlikte ele alındığında, bu çalışmalar Facebook'a maruz kalmanın potansiyel olarak insanların ruh halinin yanı sıra beden imajı endişelerini de etkileyebileceğini göstermektedir.

### **Karşılaştırma Hedefleri**

Facebook'taki resimler ve dergilerdeki görüntüler arasındaki farklardan biri, içerdikleri karşılaştırma hedeflerinin türüdür. Dergiler genellikle modellerin ve ünlülerin resimlerini içerirken, Facebook temelde kişinin yaşıtlarının resimlerini içermektedir (Hew, 2011). İnce-ideal bedene sahip modellerin ve ünlülerin görüntülerine maruz kalmanın etkisine benzer şekilde (Halliwell Dittmar, 2004; Halliwell ve ark., 2011; Hargreaves ve Tiggemann, 2004), ince ideal bedene yakın şekilde karşılaştırılan akranlara maruz kalmak kadınların beden memnuniyetsizliğini arttırmaktadır (Krones, Stice, Batres ve Orjada, 2005). Görünüş karşılaştırmalarının bu farklı hedef gruplara etkisini inceleyen bazı araştırmalar, akranlar ve modellerle yapılan karşılaştırmaların, kadınların beden imajı kaygılarına ilişkin farklı sonuçlara yol açabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte, alandaki bulgular karışıktır ve görünüş karşılaştırmaları ve beden memnuniyetsizliği üzerine yapılan bir araştırmanın meta-analizi, kadınların beden memnuniyeti üzerindeki kıyaslamaların akranlara ya da ince-ideal vücudun medya imajlarına etkileri arasında önemli bir fark bulunmamıştır (Carey, Donaghue ve Broderick, 2013; Leahey & Crowther, 2008; Ridol, Myers, Crowther ve Ciesla, 2011; Schutz, Paxton ve Wertheim, 2002),(Myers & Crowther, 2009).

## **Yüz, Saç ve Cilt Karşılaştırmaları**

Sosyal paylaşım sitelerinin artan kullanımı, görünüş karşılaştırma süreci sırasında görünüşün hangi bileşenlerinin göze çarptığını da değerlendirebilir. Geleneksel medya formları öncelikle vücuda odaklanırken, kadınların daha çok bedeninin tamamına odaklanmak yerine bedeninin belirli bir bölgesine odaklı paylaşımlar içerdiği görülmektedir (Haferkamp ve ark., 2012). Bu da kadınlara beden karşılaştırmalarında yüz, cilt ve saçla ilgili karşılaştırmalarda daha fazla fırsat sunacaktır. Daha sık yapılan karşılaştırmalar kişinin yüz özelliklerinden daha fazla hoşnutsuzluğa yol açabileceğinden, Facebook'un sadece kiloyla ilgili beden memnuniyetsizliğinin ötesinde daha geniş görünüm yapıları üzerindeki potansiyel etkisini dikkate almak önemlidir. Gerçekten de araştırmalar yüz özelliklerinin, deri ve saçın da sosyal karşılaştırmalarda kadınlar için çekiciliğin önemli yönleri olduğunu göstermektedir (Adams, 1977; Confer, Perilloux, & Buss, 2010; Hassebrauck, 1998; Jones, 2001; Tucker, 1985) (Jones, 2001; Newton ve Minhas, 2005; Richins, 1991).

## **Görünüm Karşılaştırma**

Görünüm hakkındaki daha önceki araştırmalardan bir diğeri de geleneksel medyanın kadınların beden imajı üzerindeki etkilerinin bazı bireysel farklılıklar tarafından etkilendiğine; yani, herkes medya görüntülerine maruz kalmaktan eşit şekilde etkilenmediği bulunmuştur. Görünüşe bağlı sosyal karşılaştırmalarda bulunma eğilimi, geleneksel medyaya maruz kalma ile kadınların beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide bulunmuştur (Keery ve ark., 2004; van den Berg ve ark., 2002; Vartanian ve Dey, 2013). Spesifik olarak, çok fazla görünüş karşılaştırması yapmayan kadınlar görünümünü başkalarıyla daha sık karşılaştıran kadınlara göre medyaya maruz kalmadan daha olumsuz etkilenmektedir (Dittmar ve Howard, 2004). Bu nedenle, kadınların görünüş karşılaştırma eğiliminin Facebook'a karşı tepkilerini nasıl azalttığını da dikkate almak önemlidir.

## **Spor Ortamlarında Beden Memnuniyetsizliği**

Kadın sporcular kilolarını, bedenlerini ve görünüşlerini değiştirmek için hem sosyo-kültürel hem de spora özgü baskılara maruz kalmaktadırlar (Reel ve ark., 2013; Thompson ve



Sherman, 2011) ve bedenlerinden memnuniyetsizlik geliştirme riski altındadırlar. Beden memnuniyetsizliği, kişinin vücudu hakkında olumsuz düşünceler ve duygular ile mevcut ve “ideal” beden büyüklüğü arasında algılanan bir tutarsızlık içermektedir (Grogan, 2017). Bir insanın beden algısı, içinde bulunduğu bağlamla ilişkili olarak değişebilir (Krane ve ark., 2001; Russell, 2004). Elit sporcular hem atletik hem de sosyal beden imajına sahip olduklarını bildirmişlerdir (Krane ve ark., 2001; Loland, 1999). Böylece beden imgesi ya spor ya da günlük yaşam bağlamında ölçülebilir (De Bruin ve ark., 2011). Petrie ve Greenleaf (2012) tarafından önerilen teorik modelde, beden memnuniyetsizliği, toplumsal ve spora özgü baskıların içselleştirilmesinin bir sonucu olarak kabul edilir ve sporcular arasında yeme bozuklukları için bir aracı değişken olabilir. Bu sosyokültürel model, insan vücudunun biyolojik ve sosyo-kültürel olarak gelişmiş olarak algılandığı nesnelleştirme teorisi ile tutarlıdır. Kadınlar sosyokültürel güzellik ideallerini içselleştirebilirler (Fredrickson ve Roberts, 1997; Szymanski ve ark., 2011). Spora özgü baskılar arasında, spor tipinin beden memnuniyetsizliğinin bir göstergesi olduğu söylenebilir (Van Durme ve ark., 2011). Sporcularda beden imgesi üzerine yapılan çalışmaların gözden geçirilmesinde, Varnes ve ark. (2013), sporcuların beden imajı kaygılarından korunduğunu ancak bu korumanın kadınlarda ve daha üst düzey sporcularda daha az olduğunu belirtmiştir. Benzer sonuçlar Kong ve Harris (2015) tarafından da kaydedilmiştir. Kong ve Harris (2015) tarafından yapılan araştırmada zayıf bir bedene sahip olmayı gerektiren sporlardan (dansçılar ve jimnastikçiler gibi) gelen kadın sporcuların deneyim seviyesinden bağımsız olarak, zayıf bir bedene sahip olmayı gerektirmeyen sporlara katılan sporculardan (örneğin, top sporları) daha yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliklerine sahip oldukları bildirilmiştir. Dahası, elit sporcular rekreasyonel ve yarışmacı olmayan bireylerden daha yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliğine sahip olduklarını belirtmişlerdir (Kong ve ark., 2015). Estetik yönleri, inceliği ve görünümü vurgulayan sporlarda beden imgesi bozuklukları daha yaygındır. Swami ve diğ. (2009) rekreasyon kulüplerinde yer alan sporcuların (zayıflığın aktif olarak desteklendiği yerlerde) dövüş sanatçılarına ve sporcu olmayanlara göre daha yüksek derecede beden memnuniyetsizliğine sahip olduklarını gözlemişlerdir. Ferrand ve ark. (2007), senkronize yüzücüler arasında genel popülasyondan daha yüksek düzeyde bir memnuniyetsizlik olduğunu belirtmiştir. Dahası, sporcular farklı kilo verme yöntemleri kullandıklarını (örneğin, kendi kendine ortaya çıkan kusma, açlık ve diyüretikler)

bildirmişlerdir. Robbeson ve ark. (2015) dansçılarda daha fazla beden memnuniyetsizliği olduğunu rapor etmelerine rağmen Bruin ve ark (2007) yaptıkları bir çalışmada kadın cimnastikçilerin cimnastikçi olmayan ve elit cimnastikçi olmayanlara göre daha fazla beden memnuniyetsizliği bildirmişlerdir. Russell (2004), kadın rugby oyuncularını, kriketçileri ve korfbolcular ile yapılan röportajlara dayanarak, spora katılımın kişinin bedeninin olumlu algılarına yol açtığını ancak bu etkinin geçici bir etki olduğunu tespit etmişlerdir.

### **Sporcular Örneğinde Beden Memnuniyetsizliği ve Beden Kitle İndeksi**

BKI ayrıca beden memnuniyetsizliği ile ilgili bir faktör olabilir. Beden memnuniyetsizliği ve BKİ arasında pozitif bir korelasyon hem genel hem de spor popülasyonlarında gözlemlenmiştir (Kantanista ve ark., 2017; DiGioacchino ve ark., 2002; Karr ve ark., 2013). Örneğin, Karr ve ark. (2013), farklı spor türlerinde (estetik / yalın, terbiyesiz / yalın ve terbiyesiz / yalın olmayan) kadın spor katılımcılarında daha yüksek BKİ'nin vücut memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

### **Sporcular Örneğinde Beden Memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu**

Yemek yeme bozukluklarının, estetik sporlarda yarışan elit kadın sporcularda, estetik olmayan sporlara katılanlardan daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Torstveit ve ark., 2003). Bu nedenle vücut şekli ve fiziksel görünümdeki düşük memnuniyet, zayıf olma isteği ile birlikte sportif performansı iyileştirme, yeme bozukluğunun bir göstergesidir (Anderson ve ark., 2016; Krentz ve Warschburger, 2011). Bedenlerinden memnun olmayan bireyler sağlıksız davranışlarda bulunabilir (örneğin besin alımını kısıtlar) veya olumsuz şekillerde tepki verebilir (örneğin, olumsuz duygular yaşayarak) ve sonuç olarak bu, yeme patolojisinin başlangıcına ve kalıcılığına katkıda bulunabilir (Stice, 2002).

### **Sporcular Örneğinde Beden Memnuniyetsizliği ve Medya**

Beden memnuniyetsizliği özellikle medya görüntüleri ile sosyo-kültürel değişkenlere bağlı olabilmesiyle birlikte beden karşılaştırmasına da neden olabilir. Festinger (1954), bireylerin kendileri ile ilgili alanlarda karşılaştırma yapma olasılığının daha yüksek olduğunu ileri sürmüştür (Major, Testa ve Bylsma, 1991). Daha yüksek bir BMI'ye sahip olmak ve inceliğin önemini vurgulayan ortamlara maruz kalmak, inceliğin öz alaka düzeyini artırabilir. Bu nedenle, bu faktörlerin daha sonra vücut memnuniyetsizliğine yol açabilecek olan vücut

karşılaştırmasında bir artışla ilişkili olması muhtemeldir. Kızların (Durkin ve Paxton, 2002) ve üniversitedeki kadınlarda yapılan (Tiggemann ve McGill, 2004) deneysel çalışmalarda da artan vücut karşılaştırmasının, aynı medya görüntülerini idealize edilmiş vücut görüntülerini görmenin etkisinin bir aracı olduğunu göstermiştir.

Erkeklerde ise yapılan bazı araştırmalardan birinde Jones (2004), ergenlik çağındaki erkek çocuklarda vücut karşılaştırmasının enine kesitsel olarak korelasyon gösterdiği halde, ergenlikteki erkeklerde vücut memnuniyetsizliğinin artmasını öngörmediğini gözlemlemiştir. Öte yandan, Muris, Meesters, Van de Blom ve Mayer (2005) vücut karşılaştırması ile erkeklerde vücut değişimi stratejilerinin kullanımı arasında bir ilişki bulmuşlardır. Beden memnuniyetsizliğini bir sonuç olarak görmüşlerdir. Ancak beden karşılaştırmasının tamamen veya kısmen medyadan, ebeveynlerden ve akranlar tarafından vücut değişim stratejilerine ve bu stratejilerin performansına katılmaları için algılanan teşviklerin etkisine aracılık ettiklerini gözlemlemiştir. Erkeklerde vücut karşılaştırması ve vücut memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

## Tartışma ve Sonuç

Sonuç olarak, Facebook kullanım sürecinde bireylerin bedenlerini farklı popülasyonlardan bireylerle karşılaştırarak ince-ideal beden algısına bağlı olarak beden tatminsizliği, yeme bozukluğu vb. olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Özellikle ergenlik çağındaki kız çocuklarının ve kadınların medya kullanımının artmasıyla birlikte bedenleri ile ilgili baskılara maruz kalma oranları artmıştır. Kadınların kullandıkları sosyal medyalarda (Facebook, Instagram gibi) kendi akranları tarafından yapılmış olan baskının yanı sıra bu platformalarda yer alan ince-ideal bedene sahip olan diğer bireylerin paylaşımlarını da görüyor olmaları bu baskıyı arttırmaktadır. Ayrıca kadınların kendi aile yakınlarının da “Çok zayıfsın, kilo aldın az yemelisin” gibi olumsuz söylemleri de baskıyı arttırmaktadır. Baskılara maruz kalan kadınlar diğer bireylerle kendilerini bir karşılaştırma içerisine sokmaktadırlar. Bu karşılaştırmalar sonucu birey kilo vermek, kilo almak, fit olmaya çalışmak gibi birçok farklı düşünceye kapılmakta ve bunun sonucunda yeme bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Yeme bozukluklarının başlıca sebeplerinden biri bireyin bedenini beğenmeyerek değiştirmeye çalışmasıdır. Medya tarafından baskıya maruz kalan bireylerde de bu yemek bozuklukları görülmektedir. Yeme bozuklukları da beraberinde

birçok hastalığı getirmektedir. Bu nedenle özellikle ergenlik dönemindeki kızların medyadan olabildiğince uzak durması ve yeme düzenlerinin takibinin yapılması gerekmektedir.

Spor yapmayan bireylerde beden memnuniyetsizliği, medya baskısı ve yeme bozuklukları olduğu gibi spor yapan bireylerde, elit sporcularda da bu olumsuz durumlar meydana gelmektedir. Özellikle toplum tarafından algılanan sporcunun bedeninin “... şeklinde olmalıdır” gibi algılar sporcuları baskı altında bırakmakta ve sporcuda beden memnuniyetsizliğinin artmasını sağlamaktadır. Artan beden memnuniyetsizliği de sporcuda yeme bozukluğunu beraberinde getirebilmektedir. Bu tarz olumsuzluklar sporcuların performanslarına etki edebilmektedir. Ayrıca elit sporcuların toplum içerisinde daha tanınmıyor olması beraberinde sosyal medya üzerinden daha ulaşılabilir ve daha kolay baskılanabilir olmalarını sağlamaktadır. Toplumda yer alan bireyler elit sporculara sosyal medya üzerinden yorum yaparak ya da mesaj atarak o sporcuyu olumsuz etkileyerek medyaya maruz kalmasını sağlayabilir.

## Kaynakça

- Anderson L. M., Reilly E. E., Gorrell S., Anderson D. A. (2016). Running to win or to be thin? an evaluation of body dissatisfaction and eating disorder symptoms among adult runners. *Body Image*. 17:43–47. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.003. [PubMed] [CrossRef]
- Bissell, K. L., & Zhou, P. (2004). Must-See TV or ESPN: entertainment and sports media exposure and body-image distortion in college women. *Journal of Communication*, 54(1), 5-21.
- De Bruin A. K., Oudejans R. R. D., Bakker F. C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: a comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*. 8(4):507–520. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.10.002. [CrossRef]
- De Bruin A. P., Oudejans R. R. D., Bakker F. C., Woertman L. (2011). Contextual body image and athletes' disordered eating: the contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes. *European Eating Disorders Review*. 19(3):201–215. doi: 10.1002/erv.1112. [PubMed] [CrossRef]
- DiGioacchino DeBate R., Wethington H., Sargent R. (2002). Sub-clinical eating disorder characteristics among male and female triathletes. *Eating and Weight Disorders*. 7(3):210–220. doi: 10.1007/BF03327459. [PubMed] [CrossRef]
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Ferrand C., Magnan C., Rouveix M., Filaire E. (2007). Disordered eating, perfectionism and body-esteem of elite synchronized swimmers. *European Journal of Sport Science*. 7(4):223–230. doi: 10.1080/17461390701722168. [CrossRef]
- Fortes L. D. S., Ferreira M. E. C., de Oliveira S. M. F., Cyrino E. S., Almeida S. S. (2015). A socio-sports model of disordered eating among Brazilian male athletes. *Appetite*. 92:29–35. doi: 10.1016/j.appet.2015.05.005. [PubMed] [CrossRef]

- Fredrickson B. L., Roberts T.-A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*. 21(2):173–206. doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x. [CrossRef]
- Grogan S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. 3rd. NY, USA: Routledge.
- Kantanista A., Król-Zielińska M., Borowiec J., Osiński W. (2017). Is Underweight associated with more positive body image? results of a cross-sectional study in adolescent girls and boys. *Spanish Journal of Psychology*. 20 doi: 10.1017/sjp.2017.4. [PubMed] [CrossRef]
- Karr T. M., Davidson D., Bryant F. B., Balague G., Bohnert A. M. (2013). Sport type and interpersonal and intrapersonal predictors of body dissatisfaction in high school female sport participants. *Body Image*. 10(2):210–219. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.11.001. [PubMed] [CrossRef]
- Kong P., Harris L. M. (2015). The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 149(2):141–160. doi: 10.1080/00223980.2013.846291. [PubMed] [CrossRef]
- Krane V., Waldron J., Michalenok J., Stiles-Shipley J. (2001) Body image concerns in female exercisers and athletes: a feminist cultural studies perspective. *Women in Sport and Physical Activity Journal*. 10(1):17–54. doi: 10.1123/wspaj.10.1.17. [CrossRef]
- Krentz E. M., Warschburger P. (2011). Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of Sport and Exercise*. 12(4):375–382. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.03.004. [CrossRef]
- Loland N. W. (1999). Some contradictions and tensions in elite sportsmen's attitudes towards their bodies. *International Review for the Sociology of Sport*. 34(3):291–302. doi: 10.1177/101269099034003005. [CrossRef]
- Petrie T. A., Greenleaf C. A. (2012). Eating disorders in sport , in The Oxford handbook of sport and performance. In: Murphy S., editor. *in The Oxford handbook of sport and performance psychology*. NY, USA: Oxford University Press. pp. 635–659.
- Reel J. J., Petrie T. A., SooHoo S., Anderson C. M. (2013). Weight pressures in sport: Examining the factor structure and incremental validity of the weight pressures in sport - females. *Eating Behaviors*. 14(2):137–144. doi: 10.1016/j.eatbeh.2013.01.003. [PubMed] [CrossRef]
- Robbeson J. G., Kruger H. S., Wright H. H. (2015). Disordered eating behavior, body image, and energy status of female student dancers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 25(4):344–352. doi: 10.1123/ijsnem.2013-0161. [PubMed] [CrossRef]
- Russell K. M. (2004). On versus off the pitch: the transiency of body satisfaction among female rugby players, cricketers, and netballers. *Sex Roles*. 51(9-10):561–574. doi: 10.1007/s11199-004-5466-4.
- Statcounter (2019). <http://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/turkey> adresindeki bilgilere dayanmaktadır. (Erişim tarihi: 19.01.2019).
- Statista (2019). <https://www.statista.com/statistics/568859/forecast-of-facebook-user-numbers-in-the-turkey/> adresindeki bilgilere dayanmaktadır. (Erişim tarihi: 04.01.2019).
- Stice E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 128(5):825–848. doi: 10.1037//0033-2909.128.5.825. [PubMed] [CrossRef]
- Swami V., Steadman L., Tovée M. J. (2009). A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 10(6):609–614. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.03.003. [CrossRef]

- Szymanski D. M., Moffitt L. B., Carr E. R. (2011). Sexual objectification of women: advances to theory and research 197. *The Counseling Psychologist*. 39(1):6–38. doi: 10.1177/0011000010378402. [[CrossRef](#)]
- Thompson R. A., Sherman R. T. (2011). *Eating Disorders in Sport*. NY, USA: Routledge.
- Torstveit M. K., Rosenvinge J. H., Sundgot-Borgen J. (2008). Prevalence of eating disorders and the predictive power of risk models in female elite athletes: a controlled study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 18(1):108–118. doi: 10.1111/j.1600-0838.2007.00657.x. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)]
- Van Durme K., Goossens L., Braet C. (2012). Adolescent aesthetic athletes: a group at risk for eating pathology? *Eating Behaviors*. 13(2):119–122. doi: 10.1016/j.eatbeh.2011.11.002. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)]
- Varnes J. R., Stelfox M. L., Janelle C. M., Dorman S. M., Dodd V., Miller M. D. (2013). A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes, 1997-2012. *Body Image*. 10(4):421–432. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.06.001. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)]