



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Beden İmajı ile Anne Baba Tutumu, Kişilik Özellikleri, İçsel
Ego Durumları ve Demografik Özellikler Arasındaki İlişkilerin
İncelenmesi

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İpek BÖLÜKOĞLU

165101102

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Muzaffer ŞAHİN

İSTANBUL, 2019



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

**Beden İmajı ile Anne Baba Tutumu, Kişilik Özellikleri, İçsel
Ego Durumları ve Demografik Özellikler Arasındaki İlişkilerin
İncelenmesi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İPEK BÖLÜKOĞLU

KABUL VE ONAY

Öğrencinin Adı Soyadı tarafından hazırlanan “Tezin/Raporun Adı” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin/Raporun Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan:

(Danışman)

Üye:

Üye:

Üye:

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Beden İmajı ile Anne Baba Tutumu, Kişilik Özellikleri, İçsel Ego Durumları ve Kişinin Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

22.12.2019

İPEK BÖLÜKOĞLU

ONAY

Tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

22.12.2018

İPEK BÖLÜKOĞLU

ÖZET

BEDEN İMAJİ İLE ANNE BABA TUTUMU, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, İÇSEL EGO DURUMLARI VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENEMESİ

İpek BÖLÜKOĞLU

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Muzaffer ŞAHİN

Aralık, 2019-73 Sayfa

Günümüzde beden imajına verilen önem artmıştır. Bunu sebebi güzelliğe verilen önemin artması ve medyanın sürekli güzellik ve zayıflığı gündemde tutarak, medyatik isimler aracılığıyla bireye verilen ideal beden hakkında mesajlardır. Bu mesajlarda ideal beden imajının mesajları verilirken aynı zamanda olumsuz olan beden imajının düzeltilmesi amacı ile değişik yatırımlar yapma mesajı da verilmektedir. İnsanların bedenlerine duyduğu tutum sosyal yaşamlarını olduğu kadar psikolojik yaşantıları hakkında da sağlıklı bir birey olup olmadıkları ile ilgili önemli ipuçları sunar. Sosyal, kültürel, psikolojik alt yapılarla beslenen kişinin beden imajı kendine duyduğu güven ve benlik saygısını gösterir. Yetişkin bir bireyin beden imajının, anne-baba tutumu, içsel ego durumları ve kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada Beden İmajı Ölçeği, Anne- Baba Tutum Ölçeği, Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği ve İçsel Ego Durumu Ölçeği kullanılarak bu unsurlar arasında ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın hipotezleri çerçevesinde anlamlı fark bulunan veriler şunlardır. Farklı Ebeveyn tutumlarının, beden imajı üzerinde önemli rollerinin olduğu; uyumlu kişilik özelliği ile beden imajı arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yetişkin ego durumu büyüdükçe bireyin beden imajına dair olumsuz düşünceler azaldığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beden İmajı, Ebeveyn Tutumu, Ego Durumları, Kişilik Özellikleri, Benlik Saygısı

ABSTRACT

STUDY OF RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND PARENT APPROACH, PERSONALITY TRAITS, INTERNAL EGO STATES, DEMOGRAPHIC INFORMATION

İpek BÖLÜKOĞLU

Master Thesis, Department of Psychology

Supervisor: Asist Prof. Muzaffer ŞAHİN

December, 2019- 73 Pages

Recent days, the given attention for body image has increased. The reason for that is being beautiful has become an important thing and mass media is always caring about being beautiful and being skinny and it includes messages about body image by using people who are famous. In these messages, ideal body image is given by media and at the same time, negative body image that is not proper for media is wanted to be changed through the messages. The thoughts of people about their body may determine their health in terms of social life and psychological condition. Individuals who use cultural, psychological and social substructure can create the self respect by looking at their body image. An adult's thought on body image, parents approach, ego states (parent, child, adult), and relationship of personality were examined in this study also Parent Approach Measurement, Big Five Personality Test, Internal Ego States Measurement was used to determine relationship with Body Image Measurement. In the study, some hypothesis proved its point. In parental approach seems to play an important role on body image perception. Significant relationships were found between conscientiousness personality trait and body image. As the internal ego status of the Adult keep getting bigger, there is an decrease in the individual's negative thoughts about body image.

Key Words: Body Image, Parents Approach, Ego Status, Personality, Self Respect.

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın tüm süreçlerinde akademik bilgisini, tecrübesini ve desteğini hiç esirgemeyen, zorlandığım zamanlarda beni yüreklendiren, önerileri ile beni yönlendiren ve çalışmamın bilimsel değerini arttıran Sayın Danışman Hocam, Dr. Öğretim Üyesi, CIIP Muzaffer Şahin’e teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Varlıkları ile yaşam yolculuğunda beni her zaman destekleyen, yanımda olan anne babama ve ne zaman sıkışsam yanı başımda duran sevgili ablama şükranlarımı sunarım.

İPEK BÖLÜKOĞLU
İSTANBUL, 2019

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	3
YEMİN METNİ	4
ONAY	5
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
KISALTMALAR LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM.....	3
BEDEN İMAJINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE	3
1.1.Bilişsel Boyut.....	3
1.2.Duyuşsal Boyut.....	3
1.3.Beden İmajına ilişkin Tutumlar	4
1.3.1. Olumsuz Beden İmajı	6
1.3.2. Kadın-Erkek Arasındaki Algı Farklılıkları	8
1.3.3. Beden İmajı Memnuniyeti.....	11
1.4. Beden İmajının Gelişimi.....	12

1.4.1.Beden Algısı ve Ergenlikteki Rolü.....	12
1.4.2.Benlik Saygısı ve Beden İmajı İlişkisi	15
2. BÖLÜM.....	20
BEDEN İMAJININ GELİŞMESİNDE ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER.....	20
2.1.Sosyo-Kültürel Çevre Beden İmajı İlişkisi.....	20
2.1.1.Medyanın Rolü.....	22
2.1.2.Akran Grupları	25
2.1.3Ebeveyn Tutum Farklılıkları.....	27
2.2 Ego Durumları (Ebeveyn, Çocuk, Yetişkin) ve Beden İmajı İlişkisi.....	30
2.3Kişilik Özellikleri ve Beden İmajı İlişkisi.....	36
3. BÖLÜM.....	40
YÖNTEM.....	40
3.1.Araştırmanın Modeli	40
3.2.Araştırmanın Önemi ve Amacı	40
3.3.Araştırmanın Örneklemi	40
3.4.Verı Toplama Araçları.....	41
4.BÖLÜM.....	44
BULGULAR	44
4.1.Katılımcıların Demografik Özellikleri	44
4.2.Açımlayıcı Faktör Analizi	46

4.3.Araştırma Soruların Çözümlemesi	49
5.BÖLÜM.....	58
TARTIŞMA ve SONUÇ	58
6.BÖLÜM.....	64
ÖNERİLER ve SINIRLILIKLAR	64
6.1. Öneriler.....	64
6.2. Sınırlılıklar	64
KAYNAKÇA.....	66
ÖZGEÇMİŞ	73

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	:	Amerika Birleşik Devletleri
BDB	:	Beden İmajı Bozukluğu
KMO	:	Kaiser-Mayer-Olkin İstatistiği
S	:	Standart Sapma
TA	:	Transaksiyonel Analiz



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Birinci Düzey Yapısal Ego Durumları Modeli	32
Şekil 4: Büyük Ebeveyn Ego Durumu	54
Şekil 4: Büyük Yetişkin Ego Durumu	54
Şekil 5: Büyük Çocuk Ego Durumu	54
Şekil 6: Küçük Ebeveyn Ego Durumu	54
Şekil 7: Küçük Yetişkin Ego Durumu	54
Şekil 8: Küçük Çocuk Ego Durumu	54



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	46
Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Özellikleri.....	46
Tablo 3: Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Değerleri.....	47
Tablo 4: Anne Baba Tutum Ölçeğinin Faktör Analizi Özet Tablosu.....	48
Tablo 5: Cinsiyete Göre Beden İmajı Alt Boyutları Arasında Farklılık Testi..	49
Tablo 6: Yaş Değişkenine Göre Beden İmajları Alt Boyutları Arasından Farklılık Testi	50
Tablo 7: Kilo ile Beden İmajları Arasındaki İlişki.....	51
Tablo 8: Beden İmajları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki.....	51
Tablo 9: Beden İmajları ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki.....	52
Tablo 10: Beden İmajları ile İçsel Ebeveyn Ego Algıları Arasındaki İlişki..	53
Tablo 11: Ego Durumlarının Büyüklüğüne Göre Dağılımları.....	53
Tablo 12: Ego Durumlarının Küçüklüğüne Göre Dağılımları.....	54
Tablo 13: İçsel Ebeveyn Ego Durumu Büyük Olduğunda Beden İmajları Arasındaki İlişki	55
Tablo 14: İçsel Yetişkin Ego Durumu Büyük Olduğunda Beden İmajları Arasındaki İlişki	55
Tablo 15: İçsel Çocuk Ego Durumu Büyük Olduğunda Beden İmajları Arasındaki İlişki	56
Tablo 16: İçsel Ebeveyn Ego Durumu Küçük Olduğunda Beden İmajları Arasındaki İlişki	56
Tablo 17: İçsel Yetişkin Ego Durumu Küçük Olduğunda Beden İmajları Arasındaki İlişki	56
Tablo 18: İçsel Çocuk Ego Durumu Küçük Olduğunda Beden İmajları Arasındaki İlişki	57

GİRİŞ

Beden imajı, bedenin başkalarına nasıl görüldüğü konusunda kişinin düşüncesi ya da kendi bedenine yönelik duyguları ve tavırları olarak tanımlanabilmektedir. Beden imajı beden görünümünün yanı sıra, bireyin kendisiyle ilgili olan algısını ifade etmektedir. Bundan dolayı nesnel olmaktan çok öznelidir. Her birey, kafasında kendi beden görünümüne ilişkin bir şema oluşturmaktadır.

Beden imajı gelişiminde en etkili unsurlardan biri olan anne-baba tutumudur. Anne babası tarafından kabul gören çocuk kendini tanır, farklılıklarını benzerliklerini bilir, duygularını ifade eder, olumsuz duygulara katlanmayı öğrenir, isteklerini ve ihtiyaçlarını ayırt eder, onları dile getirir. Ebeveynlerin çocuğun bir birey olarak eşsiz ve benzersiz olduklarını içtenlikle kabul etmeleri, çocuğun kendisini de kabul etmesini sağlar. Yapılan araştırmalar sağlıklı beden imajı gelişiminin erken dönem anne çocuk ilişkisine kadar dayandığını ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla çocuğun sağlıklı beden imgesinin gelişmesi için anne baba tutumu son derece önemlidir.

Beden imajı gelişiminde diğer etkili unsurlardan kişilik de kişinin doğuştan özellikleri, yaşadıkları sonucunda kazandığı deneyimler ve onu diğer kişilerden farklı kılan özelliklerin bütününe denir. Kişilik oluşumunda doğuştan olan özellikler dışında sosyal ve kültürel çevre faktöründe en önemli etken anne-baba tutumudur. Her bireyin kişiliğinde Ebeveyn, Çocuk ve Yetişkin olmak üzere üç ego durumu bulunduğunu varsayan kurama göre; doğum ve doğum öncesinden başlayarak, öznel yaşantıların her birinin bir ego durumu olarak nitelendirildiğinde bunların hepsinin kişiliği oluşturduğu öne sürülmüştür.

Bireyin beden algısı; gelişim özelliklerinin, beslenme alışkanlıklarının, ailenin tutumlarının yanı sıra toplumun öğrettiklerinden de kaynaklanır. Günümüz koşullarında bu yönde etkili olan en güçlü faktörlerden biri de medyadır.

Çalışmanın 1. Bölümünde beden imajının tanımı yapılmış, beden imajının bilişsel ve duyuşsal boyutları incelenmiştir. Beden imajı algı tutumları ve bu algının gelişimi üzerinde durulmuştur.

2. Bölümde beden imajını gelişmesinde etkili olan faktörler maddeler halinde anlatılmıştır. Bunlar Sosyo-kültürel başlığında incelenen medya ve akran faktörü, ego durumları (Ebeveyn, Çocuk, Yetişkin) ve kişilik özellikleridir.

Çalışmanın 3. Bölümü ise analiz kısmıdır. Bu bölümde beden imajına ile ilişkili faktörlerin ölçülmesi için geliştirilen ölçek uygulanarak veriler toplanmış elde edilen bulgular yorumlanmıştır.



1. BÖLÜM

BEDEN İMAJINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bilişsel Boyut

Beden imajının bilişsel boyutunda, kişinin bedeniyle ilgili deneyimleri, algıları ve düşünceleri yer almaktadır. Bilişsel gelişimin en dorukta olduğu zaman dilimi yetişkinlik dönemidir. Yetişkinlik çağında insanlar, aşk, mesleki durum, dünyaya karşı olan bakış açısı gelişir ve hayatta karşı olan tutumu ve davranışları şekillenir (Altınok ve Kara, 2017:171-172). Bilişsel boyut beden imajında; beden şekli beden tüm duyularıyla birlikte, bunların birleşimi ile elde edilen bir algıdır. Anlaşılacağı üzere beden imajı için deneyimin, duyguların ve duyuların varlığı vazgeçilmezdir. Bireyin beden imajı onu etkileyen faktörlere verdiği tepkiye göre gelişmektedir (Öngören, 2015). Bilişsel Kuram teorisi; aynı zamanda beden imajının öz-değer üzerindeki kritik rolüne vurgu yapar. Bu teoriye bakıldığında, aşağılık duyguları olan bireyler, beden imajını kendine değer bir zırh olarak görürler. Buna göre, aşağılık duygusu olan bireyler fiziksel görüntülerini kullanarak kusurlarını ve yetersizliklerini, çekicilik, şöhret, servet ve sosyal statü gibi dışsal hedeflerle, başkalarında hayranlık uyandırarak tatmin edip, kendi güvenlik açıklarıyla yüzleşmekten kaçınırlar (Selvi, 2018:147-149). Bu bilgiden yola çıkarak bilişsel boyut beden imajını etkilemektedir: bireyin kişiliği, değerleri, diğer insanlarla olan ilişkileri, kişisel düşünceleri, toplumun kültürü, değerleri bireyin genel eğilimlerini etkilemektedir.

1.2. Duyuşsal Boyut

Beden imajının duyuşsal boyutu, kişilerin bedeninden memnun olup olmamasını, bedenlerini sevip sevmemelerini, kabul edip etmemelerini ve tatmin olup olmamalarını içermektedir (Altınok ve Kara, 2017:171). Beden görüntüsünün aksine, duyuşsal beden, açıkça tanımlanmış bir görüntünün olmadığı bir bedendir. Artikülasyondan yoksundur ve daha işlevseldir. Etki yoluyla algılanır ve güçlü bir his yoğunluğu sağlayabilir. Bunun sonucunda duygularda kasıtlı yapaylık ya da gizleme olabilir. Aynı zaman da duyuşsal bedeni gelişmiş olan bireyler saygı duyulan, fark

edilen, başkalarını etkileme özelliği olan, sosyal güce sahip bireylerdir (Featherstone, 2010:196-199).

Aynı zaman da beden imajı sadece bireyin aynadaki görüntüsü değildir. Onun karizmasıdır. Bu nedenle bireyin hayatını değiştirebilecek kadar etkili bir güce sahiptir. Beden imajı bu güç sebebiyle bireyin sosyal ilişkilerini hem olumlu hem olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Öngören, 2015:6).

1.3. Beden İmajına İlişkin Tutumlar

Beden imgesi veya fiziksel görünümünden memnuniyet, yaşam boyu kişinin kendine verdiği değerin ve zihinsel sağlığının önemli bir yönünü belirlemiştir. Benlik; cinsellik, aile ilişkileri ve kimlik ile ilgilidir. Görünümün fiziksel olduğu göz önüne alındığında, sadece içsel biyolojik yapıya bağlı olmayan çok yönlü bir yapısal kavramdır (Sira, 2003:2). Bu özelliklere bakıldığında beden imajı, kişinin kendi fiziksel özellikleriyle ilgili algısı ve tutumlarından oluşmaktadır. Beden imajı kişinin zihninde canlandığı bedeninin kendisine nasıl görüldüğüdür (Aslangiray, 2013:25).

Aynı zamanda beden imajını, kişinin yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, sağlığına, zamana ya da bulunduğu topluma göre farklılık gösterebileceği gerçeği dikkate alınarak kişinin sadece estetik görüntüsü ile sınırlı tutulmamalıdır. Kişilerin beden imajı algıları sosyal yaşantılarını etkilemektedir (Haspolat ve Kağan, 2017:141). Bununla birlikte sosyal yaşantıda, sosyal öğrenme ile öğretilen sosyokültürel faktörler; fiziksel görünümde zayıflığı ideal beden imajı olarak göstermektedir. Beden imajı üzerine genetik özelliklerin, iş, sosyal yaşam, spor, yeme alışkanlıkları gibi unsurların etkisi vardır. Öte yandan günümüzde ideal beden imajı tanımında gelişmiş ülkelerin sağlıklı yaşam biçimi tanımı, küresel toplum için ideal beden imajı haline gelmiştir. İdeal beden imajı tanımı; çeşitli alışkanlıkların sınırlandırılması veya kontrol altına alınması, bedeninin dengeli, düzenli veya optimum beslenmesi, stresle başa çıkma, korunmasız seksten kaçınma, egzersiz gibi kavramların bir yaşam biçimi olarak algılanmasına neden olmuştur (Öngören, 2015:6-7).

Beden imajı sosyal hayatla da iç içedir. Sosyal sınıf ve beden imajı farklı popülasyon grupları arasında pozitif veya negatif benlik saygısının çok büyük

belirleyicileridir. Aslında insanın mükemmel olma takıntısı harika bir iş sahibi olmak, çok para kazanmak, ideal bir bedenle güzel görünmek, kendine koyduğu tüm beklentiler medya tarafından büyütülmektedir (Caposella, 2008: 54).

Olumlu bir beden imajı bireyin doğumundan itibaren başlamaktadır. Bireyin annesi ve babasının fiziksel olarak sevgisini göstermesi, öpüp, okşaması ve sarılmasının bile büyük etkisi vardır. Ebeveynlerin çocuklarının olumlu beden imajını oluşturmada katkılarının olabileceğinin bilmelerinin önemli olduğu görülmektedir. Anne ve babalar çocuklarının fiziksel gücünü keşfetmelerine yardımcı olmalı: Onları ilgi duydukları spor, dans, yoga gibi farklı aktivitelere katılmaları için desteklemeli, ayrıca hayata olan bakış açılarının farkına varmaları fiziksel güzellik dışındaki özelliklerini de desteklemelidir.

Olumlu beden imajı, kişinin beden memnuniyetini ifade eder. Dört nitelikten oluşur. Bunlar bedene saygı, bedeni kabul, bedenine karşı olumlu düşünce ve bedenini korumadır (Öztürk ve diğerleri, 2015:738).

Bununla birlikte olumlu bir beden algısının geliştirebilmesi için çocuğa iyi, dengeli, sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Ayrıca çocuğun kendisine fiziğine alışkanlıklarına ve düşüncelerine ilişkin gerçekçi değerlendirmeler yapabilmesine yardımcı olunmalıdır (Kara ve Eryılmaz, 2018).

Aynı zaman da beden imajı benliğin bir parçasıdır ve kişinin dış görünüşüyle birlikte kendine dair tüm algı ve bilgisidir. Etrafındaki kişilerin tutumları, toplum tarafından kabul edilmesi, sevilmesi, enerji ve deneyimlerinden sorumlu olması beden gelişimini açısından önemlidir, desteklemektedir (Öngören, 2015: 29).

Olumlu beden memnuniyeti olan bireyler pozitif yönde bir beden algısına sahiptirler, aynı zamanda sosyal hayat çevre arasında daha rahat ve daha aktif rol alırlar. Beden imajına dair pozitif yönde algıya sahip olan bireylerin negatif yönde algıya sahip bireylere göre daha kolay arkadaşlık kurduğu daha rahat yakın ilişkiler kurduğu görülmektedir (Haspolat ve Kağan: 2017: 141-148). Benlik algısı pozitif olan bireyler, bedenlerini değerlendirirken olumlu yönde özelliklerini göz önünde

bulundurmakta beden imajı olumlu olan kişilerin benlik saygısının yüksek olduğu ve sosyal görünüş kaygısının az olduğu görülmektedir (Çelik ve Güzel, 2018: 238).

Pozitif beden imajına sahip olan bireyler, vücutlarını tüm yönlerini kabul ederler. Hatta medyada canlandırılan toplumsal ideallere uymayan yönlerini bile kabul eder ve bedenlerinin kendileri için yaptıkları işlevleri takdir ederler. McCout ve Tiggemann'in (2013) yaşın kadınlarda olumlu beden imajı üzerinde etkilerini ve yaşla olan vücut doyumlarını araştırmışlardır. Farklı yaş grubundan kadınlarla vücut takdiri ve vücut memnuniyet anketi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaş ile vücut arasında anlamlı bir pozitif doğrusal bir ilişki bulunduğu; yani yaşlı kadınlar, genç meslektaşlarına göre daha fazla vücut takdirine sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak yüksek öz güven, iyimserlik ve çevre/sosyal destek; her iki cinsiyette de olumlu beden imajını önemli ölçüde etkilemektedir (Aslangiray, 2013).

1.3.1. Olumsuz Beden İmajı

Beden imajı, kişinin zihninde oluşan plastik hayali bir bedendir, kişinin bedeninin büyümesi, travmalar, psikolojik çöküşler, sosyal çevre ile olan etkileşiminden dolayı sürekli değişme özelliğine sahiptir (Öngören, 2015:5). Değişimleri kabul etmeme olumsuz beden imajı problemlerine sebep olabilir. Beden imajına karşı oluşan olumsuz düşünce; bireylerin kişisel özellikleri hakkındaki çelişkili inançlara sahip olmaları ve ideal olarak sahip olmak istenilen beden ile arasında tutarsızlık sonucu veya kişinin ideal bedene zorunlu olarak sahip olmayı düşündüğü zaman ortaya çıkar (Heron ve Smyth, 2013:1).

Beden imajı problemlerinin sürdürülmesinin teorik modellerinde öne çıkan üç faktöre dikkat edilmelidir. Görünüm ideallerinin içselleştirilmesi, vücut karşılaştırması ve vücuttan kaçınma (McClean, ve diğerleri, 2011:752). Bunlardan ilki bireyin fiziksel görünümü, diğer insanların onu nasıl algılayacağı ve onunla nasıl iletişime geçeceği üzerinde belirleyici olduğundan, kendini çekici olarak bulmayanların, etrafındaki kişiler tarafından olumsuz değerlendirilme olasılığı yüksektir ve buna bağlı olarak bu bireylerin diğerleri ile sosyal etkileşimleri azalmaktadır (Çelik, Güzel, 2018: 236). Ayrıca, bireyin fizyolojik yapısında değişiklik oluşturan, beden bütünlüğünü bozan,

bireyin yaşamının değiştirmek zorunda kaldığı durumlar bireyin beden imajı ve benlik saygısını olumsuz etkilemektedir (Ertek, 2018).

Beden memnuniyetsizliği genellikle kişinin kendi fiziksel bedeninin negatif bir öznel değerlendirmesi olarak tanımlanır (Stive ve Shaw, 2002) ve bu olumsuz değerlendirme sadece vücut şekli ve kilosu ile değil aynı zamanda vücut büyüklüğü, vücut parçaları ve kas dokusu ile de ilgilidir. Bu problem her yaştan insanı etkiler; çocuklar arasında gözlenmiştir (Dion ve diğerleri, 2016), ergenler (McCabe ve Ricciardelli, 2004), yetişkinler (Silva, Nahas, de Sousa, Duca ve Peres, 2011), yaşlı yetişkinler (Mangweth-Matzek ve ark., 2006) ve hatta okul öncesi çocuklar arasında (Kerkez, Tatal ve Akçınar, 2013). Her yaş grubunu etkileyen olumsuz beden imajı bireyin kendi bedeni hakkında kötü hissetmesine ve onu kabul edememesine bir süre sonra nevrotik kişilik özelliğine neden olabilir. Bu sorunlar bireyde sosyal görünüm kaygısına dönüşebilir. Bireylerin yaşam deneyimleri, cinsiyet rolleri, kişilik özellikleri içinde yaşamakta olduğu bedenle tamamen etkileşim halindedir (Öztürk ve diğerleri, 2015: 1).

Beden imajı gelişiminde ailelerin de büyük payı vardır. Kişiler kendisine saygı duyulmayan, değersiz, önemsiz hissettirilen, bedensel özellikleri ile dalga geçilen bir aile ortamında büyümüşlerse, beden imajı olumsuz etkilenir. (Kara ve Eryılmaz, 2018). Olumsuz beden imajı oluşturan bir diğer etkende kişilerin sosyal fobi düzeyidir. Sosyal fobi düzeyi beden imajı ve benlik saygısı düzeylerini artırıp azaltmaktadır. Sosyal fobileri artan kişilerin beden imajı ve benlik algısı negatif yönde etkilenmektedir (Haspolat ve Kağan, 2017: 141-147-148).

Bir diğeri de yaş faktörüdür. Bireyler yaşlandıkça, genç, dinç olma fikrinden uzaklaştıkça beden imajlarını beğenmeyerek olumsuz beden imajına yönelebilirler (Aslangiray, 2013).

Diğer bir olumsuz beden imajı faktöründe kilodur. Fazla kilolu çocuklar, ergenler ve yetişkinler genellikle normal kilolu arkadaşlarına göre daha düşük vücut saygısına sahiptir (Sira, 2003: 8). Zayıf olumsuz beden imajı sadece insanların özgüvenlerini ve yeme bozukluğunu etkilemediğini, aynı zamanda insanları depresyon gibi diğer psikolojik sorunlara daha yatkın hale getirdiğini gösterir (Caposella, 2008:

53). Araştırmalarda olumsuz benlik saygısı olan bireylerin, beden imajlarının da negatif yönde etkilendiği ve olumsuz olduğu görölmüştür. Ayrıca yapılan araştırmalarda depresyon düzeyi yüksek olan bireylerde olumsuz beden imajının daha fazla olduğu görölmüştür (Bayar, 2018: 178, 179).

Olumsuz beden imajı hakkında önlem almak istense bile, bireyler olumsuz beden imajıyla başa çıkmak için her zaman aşırı davranışlara kaçmadıkları ve kendilerini belli etmedikleri için hastane kayıtlarından ve uzmanlardan toplanan veriler gerçeği yansıtmakta yetersiz kalmaktadır (Aslangiray, 2013).

Hem teori de hem alanda yapılan araştırmalar büyük ölçüde vücut memnuniyetsizliği üzerine odaklanan kişilerde beden dismorfik bozuklukların daha fazla göröldüğünü göstermektedir (Tiggemann ve McCourt, 2013: 624). Kişiler çevrelerinde ki ideal bedenler ile kendi bedenini karşılamaktadır. Bu karşılaştırma sonucunda bedenleri ve yaşam biçimleri hakkında olumsuz duygulara kapılmakta; olumsuz beden imajı ortaya çıkmakta, stresleri artmaktadır. Olumsuz beden imajının en kritik hali kişinin obez olmasıdır. Obez olmak ölüme bile sebebiyet verebilir (Aslangiray, 2013). Olumsuz beden imajı depresyona da neden olabilir. Beden imajı ile depresyon arasında karmaşık bir yapı vardır. Bazı bireylerde beden imajı olumsuz olunca depresyon başalarken, bazı bireylerde de depresyon olumsuz beden imajına sebep olmaktadır.

1.3.2. Kadın-Erkek Arasındaki Algı Farklılıkları

Beden imgesi insanın kendi varlığını hissetmesidir. Kişinin kendini nasıl gördüğünün bir aynasıdır. Beden imajı bedeninin nasıl göröndüğü, bedeninin şekli, ağırlığı ön plandadır ve bu cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. Örneğin toplumda kadının ideal beden imajı zayıf beden, uzun boy ve güzel yüz olarak tanımlanırken, erkeğin ideal beden imajı, geniş omuz, uzun boy, üçgen vücut olarak tanımlanmıştır (Öngören, 2015: 28- 10).

Kadınların güzel vücuda sahip olma isteği erkeklere oranla daha fazladır. Toplumsal değişmeler, bedeninin şekillendirilmeye müsait olduğu inancı, kadınların yaşam boyu beden imajı üzerinde düşünmelerine sebep olmuştur. (Ertek, 2018). Bu

anlamda beden imajı ile ilgili çalışmaların kadınlar üzerinde yoğunlaştığını söylemek mümkündür. Özellikle batı toplumlarında kadınlarda yeme alışkanlıkları ve bunu belirleyen durumlarla ilgili yapılan çalışmalar; kadınların beden imajı ile ilgili algı durumlarına dair bir literatürün oluşmasına neden olmuştur. Bu literatüre göre;

- Batı toplumlarındaki birçok kadının bedenlerinden memnun olmadığı,
- Kadınların çoğunun daha zayıf olmayı seçtiğini ve gerçek bedenleri ne olursa olsun, önemli vücut bölgelerinin boyutu konusunda daha fazla bir memnuniyetsizliğe sahip olduğu,
- Kadınlığın sosyal inşasına odaklanan çalışmalar sonucunda ince yapılı vücut şekli için çaba sarf etmeye yönelik sosyal baskı, beden nesnelleşmesini teşvik ettiğini ve gençlerin enerjilerinin vücut bakımına orantısız tahsisine yol açtığı sonucuna varılmıştır (Grogan, 2003: 69).

Erkeklerin giderek artan tüketici kültürü nedeniyle beden imajı oyununa bir şekilde çekildiği ve bedenleri hakkında daha kritik ve savunmasız hale geldiğini iddia etmektedir. Erkekler için ideal vücut mutlaka kaslı bir vücuttur, ince bir vücut değildir (Featherstone, 2010: 202). Bunun sebebiyle erkeklerin vücut memnuniyeti üzerinde çalışmanın son yıllarda önemli oranda arttığı görülmektedir. Bu araştırmaların sonucuna göre; erkeklerin vücut şekilleri ya da ağırlıklarının birinden memnun olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda bu çalışmaların sonuçlarından bazıları şunlardır:

- Vücut şekillerinden memnun olmayan erkeklerin eşit derecede daha zayıf veya daha ağır olmak isteme olasılığının yüksek olduğu,
- Memnuniyetsizlik yaratan ana alanlar olan orta gövde, pazu, omuzlar, göğüs ve kas tonusu ve kas kütesinin erkekler için önemli olduğu,
- Erkeklerin vücut şeklini değiştirmeye için egzersiz yapma (diyet yerine) eğiliminde oldukları ve vücut geliştiricilerle yapılan görüşmeler ve anketler sonucunda güçlü bir şekilde, erkeklerin istenmeyen yan etkilere ve negatif sonuçlara rağmen vücut geliştirme işlemini hızlandırmak için anabolik steroidler almayı seçtiğini,

- Kozmetik cerrahi ve cerrahi olmayan işlemlerin görülme sıklığının erkeklerde yirmi birinci yüzyılda arttığını,
- 1980'lerin sonlarından bu yana ve kusursuz erkek vücudunun görünürlüğünün artarak devam etmesi ve bu yüzyılda “metroseksüelliğin” tanıtılması gibi bütün bu faktörlerin erkeklerin beden imajı algılarını arttırdığı (Grogan, 2003: 97) görülmüştür.

Her iki cinsiyette vücut imgesinin yapılandırmasındaki farklılıkları dikkate almanın yanında, fiziksel aktivite ve beden imajı arasındaki ilişkiyi belirleyen değişkenleri dâhil etmeye ihtiyaç vardır. Beden imajı erkeklerden çok kadınların daha fazla yoğunlaştığı bir konudur. Beden imajı memnuniyetsizliği, kadınları etkileyen orantısız şekildeki endişeleri zihinsel sağlık için risk oluşturmaktadır. Kadınlar, erkeklerden daha yüksek; 2 de 1 oranında depresyon ve 9 da 1 oranında da yeme bozuklukları sorunları yaşamaktadırlar (Caposella, 2008: 52). Örneğin; kadınların regli dönemlerinin döngüsel süresi bile beden imajını etkileyebilir. Nazık, Özdemir ve Arslan'ın yaptıkları (2014) araştırma da şu sonuca ulaşılmıştır. Döngüsel süresi 20 günden az ve 40 günden fazla olan kadınların, döngüsel süresi 20-40 gün arası olan kadınlara oranla negatif yönde beden imajına sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda döngüsel süresi 20 günden az ve 40 günden fazla olan kadınları negatif yönde beden imajına sahip olmalarının sebebini, sağlıklarıyla ilgili değişik sorunlar yaşayabilme ihtimalinden kaynaklanabileceği sonucuna varmışlardır.

Diğer bir araştırma da ise şöyledir; Demarest, Allen, (2000) ABD de değişik ırktan 120 erkek ve kadın üniversite öğrencisi arasında yapılan bir araştırmada kadınlarda, etnik kökene bakılmaksızın beden memnuniyetsizliği daha fazla olduğu çıkmıştır. Hem kadınların hem erkeklerin birbirlerinin vücut şekilleri hakkında farklı tahminlerde bulundukları; kadınlar, erkeklerin bildirdiklerinden daha farklı ince şekilde tercihte bulunduklarını, erkekler ise kadınların belirttiklerinden daha hantal şekiller tercih ettikleri tahmininde bulunmuşlardır. Amerikalı ve Afrikalı kadınlar daha kararlı yanıtlar verirken Kafkas kadınlar daha çekimser kararlar vermişlerdir. Kadınların bu vücut memnuniyetsizliğinin sebebini de etnik kökene bağlı yeme bozukluklarından kaynaklandığını savunmuşlardır.

Aynı zamanda kadınlarda, görünüm kabulü ve benlik kavramına bakış açısı, kadınlar yaşlandıkça vücut memnuniyetsizliğinin olumsuz sonuçlarına karşı “yaş” koruyucu bir faktör olur (McLeanetal, 2011: 751).

Birçok araştırmacı ve feminist bilğine göre; kültürel normlar ve beklentiler, kız ve kadınların, fiziksel estetiklerine özendirici ve psikolojik olarak yatırım yapmalarını sağladıklarını, bunun da refahlarını zedeleyebildikleri dolayısıyla gelişmekte olan yeme bozuklukları ve diğer psikolojik problemlere katkıda bulunabildiğini savunmaktadır (Örn: Cash ve Pruzinsky, 1990; Fallon ve diğerleri. 1994; Freedman 1986; Rodin, 1992; Thompson, 1990; Wolf, 1991). Beden imajı yatırımı üzerine yapılan çoğu araştırma, erkeklere göre kadınların görünüşe daha bilişsel ve davranışsal olarak yatırım yaptığını belirlemiştir (Muth ve Cash;1997, 1438). Bu araştırmalar içinde önemli bir yeri tutan çalışma, Muth ve Cash (1997)’ın çalışmasıdır. Bu çalışmada faktör analizleri, beden imajı arasındaki kadın-erkek farklılığını açıkça desteklemiştir. Tahmin edildiği gibi, erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınların vücut imajının daha olumsuz olduğu görülmüştür. Değerlendirmeler, görünüşlerine göre daha güçlü yatırımlar ve daha sık görülen beden imajına bağlı rahatsızlıklar da kadınların, erkeklerden daha fazla tutarsızlığa sahip olduğunu bildirmiştir (Muth ve Cash, 1997: 1446).

1.3.3. Beden İmajı Memnuniyeti

Beden imajı hakkında farklı yorumlanarak yapılan tanımlar vardır. Beden imajı, fizyolojik, kültürel bir benlik olup, bedenın görsel bir niteliğidir. Sağlıklı beden ise giyimden beslenmeye, günlük hijyenden genel temizliğe, egzersizden vücut bakımına, çevre korumasından hastalığın tıbbi boyutlarına kadar uzanan ve kişinin bunları nasıl algıladığıdır (Öngören 2015).

Beden imajı, bedenın fiziksel görünüm ve yapısı ile ilişkili tutumlardır. Bireyin önemli duygularını, endişelerini ve değerlerini sergileyen ekrandır. Beden imajı geliştikçe bedenın durumu önemli hale gelir ve yaşam kalitesi etkilenir (Demiralp ve diğerleri, 2015). Beden imajı, bireylerin sosyal hayatlarını, benlik saygısını, cinsel davranışlarını, duygu durumlarını belirlemede önemli bir etkileyicidir. Olumlu beden

imajı, yüksek benlik saygısının oluşturur ve bireyin yaşamına bakış açısı daha pozitif olur (Kılıçlar; 2018).

Beden imajı ile ilgili memnuniyet artığında, bu memnuniyetin sosyal hayata etkisi kişilerin olumsuz ilişki tarzlarını azalmakta ve psikolojik belirti düzeylerin de düşürmektedir (Altınok ve Kara, 2017: 177). Beden imajı memnuniyeti için günümüzde egzersiz ve düzenli spor gündelik hayatın vazgeçilmezleridir. Düzenli spor ve egzersiz ile bireyler sağlıklı bir vücuda sahip olurken aynı zaman da görünüm olarak bedeninden daha fazla memnun olurlar. Düzenli spor ve egzersiz sadece beden memnuniyetini etkilemez, aynı zamanda spor faaliyetlerinde bulunan kişinin benlik saygısı da gelişmektedir. Bu sayede hem olumlu beden imajı hem de yüksek benlik saygısı oluşur (Öngören, 2015: 12-31). Buradan yola çıkarak bedenini beğenen kişilerin benlik saygısı yüksek olur ve sosyal hayatta daha rahat davranışlar sergilemekte zorlanmazlar. Arkadaş gruplarına sahip olma yakın dostluklar edinme ve arkadaşlarından bedeni hakkında olumlu geri bildirimler alma beden imaj memnuniyetini etkilemektedir (Haspolat ve Kağan, 2017: 141-147-148).

Yapılan araştırmalarda gençlerin kendi bedenleri ile kendilerine sunulan ideal imajları kıyasladıklarında, kendi bedenlerini kabul etmede ve memnuniyetlerinde giderek azalma olduğu gözlemlenmektedir (Öztürk ve diğerleri, 2015: 745).

Beden memnuniyeti üzerinde medya ve akran ilişkilerinde etkisi vardır. Bu etki beden memnuniyetini iki farklı statüde değerlendirir. Bunlar incelleme arzusu ve görünüm memnuniyetidir (Dohnt ve Tiggemann, 2003: 930). Beden imajı memnuniyeti fiziksel çekicilikle de yakından ilgilidir. Bireyin kendi fiziğini çekici bulması, beden memnuniyetini ve kendine olan güvenini etkilemektedir (Fernandes, 2019: 8). Beden imajından memnuniyetin gelişiminde ebeveyn tutumu önemli bir rol oynamaktadır (Sira, 2003: 76).

1.4. Beden İmajının Gelişimi

1.4.1. Beden Algısı ve Ergenlikteki Rolü

İnsan yaşamının en önemli, kritik evrelerinden olan ergenlik çocuksu tavır ve davranışlardan, yetişkin tavır ve davranışlara geçiş dönemidir. Bu dönemde ergen

bireyin hayatında çok hızlı bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal birçok alanda değişimler oluşmaktadır. Bu değişimler sonucunda ergenlik dönemindeki uyumsuz davranışların yetişkinlikte de devam ettirebilir ve ruh sağlığı sorunu olarak kalıcı hale gelebilir. Ergenlik döneminde oluşan fiziksel ve sosyal değişimler bazı ergen bireyler için büyük önem taşımakta ve sosyal çevrelerinden onay beklemektedirler. Bu onayın olumsuz yönde olması durumunda ya da beklentisi içinde olan ergenler, görünüşleri ile ilgili kaygı yaşayabilirler. Tabi ki ergen bireylerin kendi vücutlarına ve benliklerine karşı bir fikirleri vardır, ancak beden imajı olumsuz olan ergen bireylerde görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi düşüncesi aşırı kaygı yaşamalarına neden olmaktadır (Çelik ve Güzel, 2018: 236). Ergenlik döneminde fizyolojik ve hormonal değişikliklerden dolayı ergenlerin kaygı yaşamaları beklenen bir durumdur (Ertek, 2018).

Ergenlik döneminde ergenlerin bedenlerindeki değişikliklere çok dikkat etmeye başlaması beden algısını etkiler. Ergenleri bedenlerinde olan değişikliklerle uğraşırken aynı zamanda kişiliklerinde olan değişiklikleri de çevresine kabullendirmeye çalışmaktadırlar. Ergenlikte ilk değişim bedende başladığı için, ergenin başlangıçtaki ilk düşmanı bedenidir. Ergen ve genç yetişkinlik dönemi aynı zamanda kişinin hayatında yapacağı seçimlerin başladığı ve hayatları ile ilgili önemli kararları verdikleri bir dönemdir. Yapacağı seçimler benlik algısının ve beden imajının nasıl oluşacağına yön verir. Anne baba hakimiyetinden çıkan bireyler, aynı zamanda da çocukluğunu da korumaya çalışır, değişimi yaşamayan bedenine geri dönme çabası içindedir. Bununla beraber artan hormonal değişimi de karşı cinse olan ilgiyi artırmıştır. Kendini beğendirme, çevresindeki kişilere güzel ya da yakışıklı görünme isteği ergen bireylerde takıntı haline dönüşebilir (Kara ve Eryılmaz, 2018).

Pozitif bir beden imajı için ergenlik dönemi kritik bir dönemdir. Bireylerin gelişim zamanında beden imajının nasıl olduğu, ergenlik döneminde önemini arttırmaktadır. Bireylerin beden imajının gelişmesi için ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde ailesiyle, arkadaşlarıyla ve diğer yakın çevresiyle sağlam, derinden ve anlamlı ilişkiler kurması çok önemlidir (Aslangiray, 2013). Ergenlikte bireyin zaman içinde edindiği deneyimler ve ailesinin de yardımıyla kendi bedeninin farkına vararak gerçekçi bir beden imajı oluşturmaktadır. Gelişimsel, travmatik, psikolojik, sosyolojik

ve fizyolojik değişiklikler beden imajını etkileyen faktörlerdir. Bireyin beden imajı bu etkilere verdiği tepkiler sonucunda gelişir. (Öngören, 2015: 29). Ergen bireyler eğer olumlu bir beden imajı oluşturmazlarsa sosyal fobi oluşabilir. Herkesin gözünün önünde olduğu sosyal ortamlarda ve tanımadığı insanların bulunduğu ortamlarda mantıklı olmayan, ısrarcı bir korku ve endişe yaşayabilirler. Bu durum ise sosyalleşmeyi etkiler (Haspolat ve Kağan, 2017: 142-143).

Ergenlik dönemi aynı zaman da çok fırtınalı değişken bir dönemdir. Bu dönemdeki birey, sadece bedenlen hızlı büyüme-gelişme yaşamaz aynı zamanda, bireysel, toplumsal ve evrensel değerleri fark etme ve kendi için kimlik bulma çabasındadır. Ergenlerde benlik saygısının büyük ölçüde belirleyicisi beden imajıdır. Bir başka deyişle beden imajı benlik saygısının vücut bulmuş halidir. Birey bedenini hiçbir şekilde terk edemez. Bu nedenle bireyin kendisiyle ilgili düşünceleri, bedeniyle ilgili hissettiklerine bağlıdır (Tözün, 2010: 54). Olumsuz beden imajı, ergenlik başlayıp yaşamın her döneminde bireyin ruh sağlığını ve yaşam kalitesini etkileyebilecek öneme sahiptir (Doğan, 2011: 122).

Ergen birey, medya, televizyon, internet ve haberlerin verdiği beden imajı mesajlarının farkındadır. Medyadan algılanan mesajın ergen bireye ailesi ve akranları tarafından nasıl iletildiği de önemlidir. Bu mesajların sonucunda ergen bireyler fiziksel görünümeleri ile kendilerini değerlendirir ve vücut memnuniyetini etkileyen kalıcı bir faktör haline getirebilir. “İdeal “ve “gerçek “olarak algılanan vücut tipi hem kadın hem de erkek ergen bireyler de beden imajı memnuniyetsizliğine yol açar. Arzu edilen vücut özelliğinin kültürel ve toplumsal standartı zayıf bir bedendir. Bu beden imajını kadın ergenler önemserken, erkek ergenler bu konuda fazla hassas değillerdir. Aynı zamanda yeme sorunları kadın ergenler de fazlayken, erkeklerde daha düşük seyretmektedir. Kadın ergenler vücut memnuniyetlerini kilo sorununa bağlamaktadır. Kilosu düşük olan kadın ergenler fiziksel görünümelerini daha güzel buldukları için beden memnuniyeti daha fazladır. Vücut memnuniyetsizliği olan kadın ergenlerde sosyal yetersizlik, düşük özgüven ve duygusal eksiklik görülür (Sira, 2003: 1-4-15-74-78-82).

Kadın ergenlerin erkek yaşıtlarından daha fazla memnuniyetsiz hissetmelerinin sebebi düşük özgüvene sahip olmalarıdır. Ergenlerdeki düşük özgüveni yükselterek

beden memnuniyetini sağlamak için fiziksel aktivite cinsiyete bakılmaksızın işe yaramaktadır. Aynı zamanda eğitim politika belirleyicileri, fiziksel aktivitelere kişileri yönlendirdiğinde yalnızca fiziki sağlıklarında önemli bir ilerleme olmayıp aynı zamanda fiziksel aktivite ergen bireylerin psikolojisine de iyi gelmektedir (Fernandez, 2019:8-9). Sadece eğiticiler değil aynı zamanda ergenler arasında da ideal bir vücut şekli için sosyal aktiviteler olmaktadır. Bu aktiviteler sayesinde ergen birey zindelik elde ettiği gibi aynı zamanda sağlıklı beslenmeye de yönlendirilmiş olur. Ergenler arasında, bu tür etkinliklere yönlendirilmek suretiyle olumsuz beden imajını önleyici müdahaleler yapılabilir (Caposella, 2008: 54).

1.4.2. Benlik Saygısı ve Beden İmajı İlişkisi

Benliğin birinci görevi, alt benliğin dürtülerini tatmin etmek; ama bunu yaparken içinde bulunulan durumun gerçekliğini de dikkate almaktır. Üst benlik ise bireyin neyi yapabileceği ve yapamayacağı konusunda toplumun değer yargılarını ve standartlarını temsil etmektedir Benlik kavramı, psikoloji, sosyoloji ve psikanaliz alanlarında gelişen bir kavramdır. Benlik kavramı kişinin kendisiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin bütünüdür. Kişinin üç disiplindeki duygu ve düşüncelerini tanıması gerekir. Psikoloji için benlik kavramı, kişisel bilişin tamamlayıcısıdır. Sosyoloji için benlik kavramı hem toplumsal bir ürün hem de toplumsal bir güçtür. Psikanaliz için benlik kavramı, psikolojik stres ve çatışma kaynağıdır. Benlik saygısı kısaca şöyle tanımlayabiliriz: Benlik saygısı kişinin kendisine karşı, olumlu veya olumsuz tutumudur, kişi kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içinde ise, benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içinde ise, benlik saygısı düşük olur (Sira, 2003: 31).

Beden imajının da bireyin benliği ile doğrudan ilgili olup, benlik kişinin kendini nasıl algıladığı, nasıl gördüğü, kendini nasıl değerlendirdiği ve diğer insanlarla etkileşimi ile ilişkilidir. Beden imajı, kimlik ve benlik saygısı ile birlikte benliği oluşturmaktadır. Benliğin bir parçası olan beden imajı kişinin dış görünüşü ile birlikte kendine dair tüm algısı, bilgisi, tutumları, toplum tarafından kabulü, enerji ve deneyimleri ile beden gelişiminde katkı sağlamaktadır (Öngören, 2015: 29).

Benlik kişinin hayatı boyunca gelişmektedir, kendilerine nasıl yorumladıklarını, algıladıkları, tutumlarını, davranışlarını ve inançlarını kapsar. Birey

kendini tanıdıkça daha fazla gelişim göstermektedir. Benliğin gelişmesinde ve oluşmasında bireyin nasıl yaşadığının ve çevresiyle ne kadar etkileşim halinde olduğunun büyük bir rolü vardır. Dolayısıyla benliğin gelişiminde farklı süreçler yaşanmaktadır. Bu süreçlerden biri olan ergenlik, benlik saygısı gelişimi için son derece kritik bir dönemdir öyle ki birçok alanda meydana gelen bu değişim, benlik saygısının bir yükselip bir düşmesi şeklinde dalgalanmasıyla yakından ilişkilidir. Bireylerin mükemmel olma çabaları her daim olumlu etki bırakmadığı için benlik saygılarını olumsuz etkileyebilir. Bu durum özellikle ergenlerde mükemmeli yakalama çabasıyla sosyal görünüşleri hakkında kaygı bozukluğu yaratabilmektedir (Çelik ve Güzel, 2018: 236- 237).

Ergenlikte aynı zamanda benlik saygısı yüksek bireyler, zor aktiviteleri tercih ederek çabalarının sonucunda başarıyı elde edeceklerine inanırlar ve böylece duygusal dalgalanmalardan ve depresyondan daha az etkilenmektedirler. Çevresinden gelecek görüşlere açıktırlar daha çabuk kabullenirler ve olumsuz etkilenmeleri daha düşük olur. Başkalarının kendilerinden üstün olduğu hissi olumsuz bir etki bırakmaz. Benlik algısı, beden imajı gibi çocukluktan ergenliğe doğru değişim göstermektedir. İlk ergenlik döneminde duygular değişkendir fakat benlik saygısı durağandır. Çocukluk döneminde yüksek benlik saygısı olan bir birey ergenlik döneminde de yüksek benlik saygısına sahip olmaktadır. Orta ve son ergenlik döneminde, benlik saygısı artış görülmektedir (Özcan ve Diğerleri, 2013: 111).

Ergenlikten döneminde görülen değişimlerin dışında, gençlik, yaşlılık, hastalık gibi beden imajında değişime yol açan durumlar benlik saygısını da etkilemektedir. Beden imaj değişikliği bazı bireylerde benlik saygısı negatif yönde etkiler, bazen de negatif benlik saygısı ortaya çıkar sonrasında ise beden imajında olumsuzluk meydana gelir (Kılıçlar, 2018: 10-11).

Fiziksel görünün, benlik değerlerinin ana boyutlarındadır. Fiziksel görünme bakarak benlik hakkında izlenimde bulunma oldukça yaygındır. Stres, benlik değerlerinin düşük olması, yetersiz hissetme, çevresi tarafından olumsuz değerlendirilme beden imajını olumsuz etkilemektedir (Aslangiray, 2013).

Benlik saygısı ile kişinin çevreye uyumluluğu arasında doğru bir orantı kurulmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip kişilerde yüksek düzeyde kaygı,

psikosomatik ve depresyon belirtilerinin bulunduğu belirtilmektedir. Yılmaz (2009) yaptığı araştırmada; benlik algısı ve beden imajı ile ilgili şu sonuçlara ulaşmıştır: Bireyin beden imajında değişiklik yaratan hastalık durumları bireyin benlik saygısını da etkiler. Benlik saygısı ve beden imajı, öğrenim durumuna da bağlıdır. Öğrenim durumu yükseldikçe kadınlarda benlik saygısı yükselirken, erkeklerde ise beden imajının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Meslek gruplarına baktığımızda benlik saygısının memur ve emeklilerde daha yüksekken, emekli ve işsizlerde ise beden imajının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Hem beden imajında hem de benlik saygısında en düşük puanın ev kadınlarında olduğu görülmüştür (Yılmaz; 2009, 5).

Benlikle ilgili çok çeşitli kuramlar vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz: William James benliği dört kavrama bölmüştür; “maddesel benlik”, “sosyal benlik”, “ruhsal benlik” ve “saf ego”. Aynı zamanda bilen benlik ve bilinen benlik olarak iki sınıfa ayırmıştır. Sosyal, maddesel ve ruhsal benlik “bilen benliğe”; saf ego ise “bilinen benliğe” karşılık gelmektedir. Maddesel benden kastedilen fiziksel beden ve varlığımız aynı zamanda “benim” olarak tanımladığımız kişiler, eşyalar ve sahip olduğumuz unsurlardır. Sosyal benlik, çevremiz tarafından nasıl algılandığımızdır. Statü kazanmak, ünlü, bilinen, onurlu, gururlu olmak gibi istekler sosyal benlikle ilgilidir. Ruhsal benlik, tutumlar, istekler, kişisel özellikler gibi bireyin bilişsel, psikolojik durumudur. Saf ego ise kişinin kendi kendine kaldığı, deneysel olarak incelenemeyen, süreklilik duygusu kısmıdır (Özen ve Gülaçtı, 2010).

Higgins’e göre benlik “gerçek”, “ideal” ve “olması gereken” olarak üçe ayrılır. Gerçek benlik, kişinin sahip olduğunu düşündüğü benliktir, ideal benlik kendisi için istediklerini, olması gereken benlik ise olması gerektiğine inandığı benliği ifade etmektedir. Mead’ e göre benlik özne ben, nesne ben olarak ikiye ayrılır. Özne ben sosyalleşen aktif ben iken, nesne ben farkında olan bendir. Nesne ben çevre tavırları ile şekillenirken, özne ben bu tavırlara verdiği tepki ile şekillenir. Ogilvie göre ise olmak istenilen benlik ve şu anda algılanan benlik arasındaki fark ne kadar çoksa o kadar iyi hissettiğimizi belirtmiştir. Yaşam doyumunun gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkla değil de gerçek benlik ile istenmeyen benlik arasındaki farktan kaynaklandığını vurgulamıştır (Aslan ve Yılmaz, 2016: 80-81-82).

Benlik saygısı Maslow'un gereksinimle piramidinde dördüncü basamakta yer almaktadır ve kendine güven, başarı ve değeri işaret eder. Bu sistem içinde kişinin kendini gerçekleştirmesinin ön koşulu benlik kavramının yüksek olmasıdır. Piramidin üst düzeyinde yer alan gereksinimlere ancak alt düzeydeki gereksinimlerin karşılanması ile ulaşılabilir. Bundan dolayı benlik saygısı bireyin kendisi ile ilgili duyguları ve kendisine verdiği değeridir. Bireyin kendisini ne kadar önemli bulduğu ile ölçülür. Benlik saygısı ömür boyu kalıcı değildir. Her dönem dış olaylardan, çevresindeki tepkilerden, hastalık gibi vücut bütünlüğünü sarsan durumlardan etkilenir. Yüksek benlik saygısı olan kişiler yaptıkları hatalara ve kusurlara rağmen kendilerini değerli hissederler. Belirledikleri amaçlarına nasıl ulaşacaklarının bilirler ve yaptıklarının sorumluluğunu alırlar. Başarısız olduklarında başka yollar bulurlar ve başarısızlıklarından tecrübe kazanırlar. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin, insan ilişkilerinde iyi, grup etkileşimleri daha fazla olan, hayatı daha anlamlı yaşayan, fiziki sağlıkları daha iyi olan, daha az psikolojik sorun yaşayan kişiler oldukları görülmektedir. Benlik saygısı düşük kişilerin ise yaşamaktan zevk almayan, mutsuz olmaları olası olan ve ruhsal olarak dengesiz kişiler oldukları görülmektedir. Beden imajı, kendi kişiliğinin değeri ve diğer insanlarla ilişkisinin bir parçası olarak benlik kavramının temel unsurudur. Beden imajı bireyin bedenini ve bedenine ait olan duygu ve duyuları nasıl algıladığıdır. Kişinin bedeninde olan değişiklikleri olumsuz yönde algılaması benlik algısında düşüşe neden olurken aynı zamanda depresyona da neden olabilir. Bireyin bedenine bakış açısı, olumlu ya da olumsuz tanımlamaları benlik saygısı ile ilişkilidir. Bedensel eksiklik, şekil bozuklukları, fiziksel hastalıklar beden imajının bozulmasıyla birlikte benlik saygısını da azaltmaktadır (Yılmaz, 2009: 6-13-14-16-19).

Bireyin kendini değerli hissetmesi, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilmesi, başarıları ile övünmesi, toplum içinde beğenilen, kabul gören, sevilen kişi olması ve kendi bedensel özelliklerini kabul eden, benimseyen kişi olması benlik saygısının gelişmesinde etkili olan faktörlerdir (Ertek, 2018). Benlik saygısını aynı zamanda sosyal ortam, aile ve arkadaş çevresi, sosyoekonomik durum ve toplumsal kabul gibi faktörleri de etkiler. Özellikle aile ortamı çok büyük bir önem teşkil eder. Birbirleri ile paylaşımcı ailelerde benlik saygısı yüksek, kendine güvenen bireyler görülmektedir (Tözün, 2010: 55). Sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerde bireylerinin

benlik saygısında düşme görülürken, ailenin eğitim düzeyi yükseldikçe aile bireylerinde benlik saygısının yükseldiği görülmektedir. Yüksek benlik saygısı olan bireylerin daha mutlu, sağlıklı, üretken, yılmayan, başarılı olmak için uğraşan bireyler olduğu görülmektedir. Bu bireylerin gece daha iyi uyudukları görülürken, düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin endişeli, karamsar, çabuk sinir olan, hemen pes eden, yaşamda gerekli olan gayreti göstermeyen kişiler oldukları, ayrıca başarısız olduklarında kendilerini başarısız değersiz ve yeteneksiz olarak algıladıkları görülmektedir. (Özcan ve diğerleri, 2013: 111).

Olumsuz benlik, kişinin kendisini değersiz, önemsiz görmesi ve çevresindeki kişilerle bedenini, davranışlarını karşılaştırması sonucunda aşağılanma duygusu ve kişisel yetersizlik duygusuna kapılarak suçluluk ve utanç hislerini içermektedir (Altınok ve Kara, 2017: 171). Aynı zamanda düşük benlik saygısı insanlarda özgüven eksikliği görülmesine sebep olmaktadır. Benlik saygısı düşük ve özgüven eksikliği olan bireyler, tıpkı olumsuz beden imajında olduğu gibi sosyal ortamlara girmek istemezler. Eleştirilme ve küçük düşürülme kaygısı bireyde sosyal fobi oluşmasına neden olur (Haspolat ve Kağan, 2017: 48).

2. BÖLÜM

BEDEN İMAJININ GELİŞMESİNDE ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER

2.1. Sosyo-Kültürel Çevre Beden İmajı İlişkisi

Normal bir kadın ve erkek vücudunun neye benzediğine dair algı tarih içinde önemli bir değişime uğramıştır. Tarihsel trendler: Kadın bedeninin tasviri konusunda günümüze kadar vücut şekli, büyüklüğü, çekiciliği ve sağlığı konusunda aynı zamanda sosyo-kültürel bir etki alanını da oluşturmuştur. Bu etki alanı zamanla kadın ve erkek üstünde bir baskı alanını da ifade eder. Bu baskı alanı özellikle kadın ve erkekte ideal vücudun tanımlanması ve kabul gören oranlar dışında kalanların içine düştüğü memnuniyetsizliği doğurur. Yapılan çalışmalarda kadınlar da erkeklerden daha fazla “ince olma” adına sosyal baskının olduğu konusunda genel bir anlayış vardır. Kadınlarda “inceliğin” idealleşmesi çoğu zaman yirminci yüzyılda meydana gelen tarihi bir evrimin ürünü olarak görülmektedir. Özellikle kadınlar için Orta Çağ’dan yirminci yüzyılın ortalarına kadar İdeal bedende kültürel bir değişimin izini sürmek mümkündür. Orta çağda “üreme figürü” sanatçılar tarafından idealleştirilmiş kilolu etine dolgun olma ve yuvarlak bir mide, doğurganlığın sembolü olarak vurgulanmıştır (Fallon, 1990). Kadın vücudu sık sık dolu, yuvarlak kalçalar ve göğüsler şeklinde temsil edilmiştir. Batı kültüründe sıklıkla idealleşmesinin 1920’lerde ortaya çıkışı, ince olmanın ideal olması moda tarafından başarılı pazarlamanın sonucu olduğu savunulmaktadır (Gordon, 1990). Kıyafet modasına dair resimlerin 1920’lere kadar elle çizilmiş resimlerle temsil edilmesi, resimlerin toplu pazar moda dergilerinde fotoğraflanması ve geniş çapta dağıtılması, kadınların nasıl görünmesi gerektiğine dair fantezi bir görüntü sunmuştur. Zayıflık sıra dışılığı, özgürlüğü, gençliği ve 1960’lı yıllarda İngiltere’de “Jet-sosyete” hayatına giriş için kadınlar tarafından ideal olarak kabul edilmiştir. 1980’lerde bir güzellik standardı olarak “incelik” bir eğilim haline gelmiştir. Yirmi birinci yüzyılın zengin Batılı toplumlarında, incelik genellikle mutluluk, başarı, gençlik ve sosyal kabul edilebilirlik ile ilişkiliyken; fazla kilo tembellik, irade eksikliği ve kontrolden çıkma ile bağlantılı görülmekteydi. Kadınlar için ideal vücut incedir. Bu ideale uymamak, çeşitli sosyal olumsuzluklara neden olur. Aşırı kilolu olmak (hem erkekler hem de kadınlar için) diğer olumsuz özelliklerle ilişkili görülmüştür. Bunlar kişisel yetersizlik veya irade eksikliği gibi durumlardır.

Dolayısıyla vücudun görünümü kişisel düzenin veya düzensizliğin sembolü olarak görülmektedir.

Erkek vücudunun temsili de ilginç bir geçmişe sahiptir. Antik Yunanistan'daki heykeltıraşların insan figürünün anatomisini gerçekçi bir biçimde temsil etmeye başladıkları bu aşamada, gerçekçi erkek çıplak figürlerin ortaya çıkmaya başladığı görülmüştür. Bu dönemde erkekler genellikle çıplak sunulmuş kadınlara da pelerin giydirilmiştir. Bu dönemde erkek vücudu saygı görmüş ve daha çekici olarak kabul edilmiştir. Efsaneye göre, ilk Yunan heykeltıraş olan Daedalus erkek vücudunu mermerde bir yüzey düzenine oyulmuş açıkça tanımlanmış kaslarla idealize edilmiş ve kesinlikle stilize edilmiş bir şekilde vurgulamış ve sunmuştur. Erkek vücudunun idealleşmesi Roma İmparatorluğu sanatında da görülmektedir. Romalılar için fiziksel güzelliğin özeti, şişmanlıktan nefret eden ve resimlerinde ve heykellerinde idealize edilmiş incelik, ince, kaslı savaşçı şeklindedir. Rönesans sanatında da erkek vücudu geleneksel olarak çıplak sunulmuş klasik Yunan heykelinde temsil edilen fiziği taklit eder bir tarzdadır (Gordon, 1990).

Kadınlarda ve erkeklerde ideal vücut tipinin tarihi günümüze kadar belli eğilimlerin etkisinde kalmakla beraber her bir kalıp, beden imajı konusunda kendi dönemi ve coğrafyası içinde bir etki alanına sahipti. Bu etki alanı günümüzde medyanın etkisiyle daha geniş bir alanı kaplamaktadır. Batı toplumlarının etki alanını bugün daha geniş coğrafyalarda hissetmek mümkündür. Birçok algının batıdan tüm dünyaya yayıldığı düşünüldüğünde bu coğrafyaya ait veriler önemlidir. Buna göre;

- Batılı toplumlar kadın ve erkekler için esnekliği teşvik eder. Kadınların ince ve düzgün olması, erkeklerin ince ve kaslı olması beklenmektedir.
- Diyet endüstrisi çok ince bir ideali teşvik etmekte olduğu için obez olmayan diyet yapanların yüzdesi artmaktadır. Bu durumun sağlık sorunları ve uzun vadeli kilo kaybına yol açması muhtemeldir.
- Egzersiz yapma baskısı, toplumsal olarak kabul edilebilir bir durum olduğu için diyeteye uygulanan basıncı da değiştirmektedir (Grogan, 2013: 33).

Yukarıdaki sonuçlar sosyokültürel etkilerin hem erkekler hem de kadınlar için vücut memnuniyetsizliğini ve vücut değişim stratejilerini anlamlı bir şekilde yordadığının bir göstergesidir.

Haspolat ve Kaan'ın (2017) yaptığı beden imajı ve benlik algısının sosyal fobiye etkisi araştırılmıştır: Yaş ortalaması 22 olan toplam 750 kadın ve erkek katılımcı ile yapılan çalışmada beden imajı ve benlik algısının iyi olması durumunda sosyal fobinin oluşmadığı; beden memnuniyetsizliği ve düşük benlik saygısının olduğu durumlarda ise sosyal fobinin oluştuğu sonucuna varılmıştır.

2.1.1. Medyanın Rolü

Medya görüntüleri tüketicilerin kişisel benlik saygısı görünümelerini olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Medya görüntülerinin özellikle kadınların kendi kendine saygılarını etkilediği görüşü birçok araştırma tarafından kabul edilmiştir. Richins'in (1991) yaptığı araştırma kadınların bedenlerinden daha az memnun olduğunu bulan çalışmaların başında gelmektedir.

Bireyin beden ile ilgili olan her şey ilk göze çarpan kısımdır. Bireylerin kendilerini diğer bireyler ile karşılaştırması beden imajını olumsuz etkilemektedir. Beden imajı üzerinde en büyük etki medya ve kitlesel iletişim araçları aracılığı ile olmaktadır. Özellikle genç bireyler medyada gördükleri bedenlerle kendi bedenlerini karşılaştırıyorlar ve medyada gördükleri bedenler kadar iyi bir beden sahip olmadıkları için kendi beden imajlarından memnun olmuyorlar. Medya dönemsel olarak çeşitli beden stillerini moda diye yansıtmakta ve bireylerde bu modaya uyum sağlamak için çaba sarf etmektedir. Özellikle kadınlar medyada güzel çekici kadınların figürlerinin etkisinde kalıyorlar, bu yüzden kendi bedenlerini sürekli eleştirel bir şekilde inceliyorlar. Genel güzellik kalıplarına uymadıklarını düşündükleri için sosyal ortamlara girmekten kaçınıyorlar (Aslangiray, 2013).

Ayrıca sosyal medyanın belirlediği ideal kadın ve erkek tipleri, yetişkinlerden daha çok ergenleri etkilemektedir. Görünüşe çok fazla önem verilmesi bir süre sonra mükemmeliyetçi olmaya ve daha sonrasında sosyal görünüş kaygısı yaşanmasına neden olmaktadır (Çelik ve Güzel, 2018: 248).

Medya bunun gibi sosyokültürel faktörlerin topluma iletilmesinde en güçlü araçtır. Bu nedenle zayıf, ince, çekicilik idealize edilmekte ve toplumda kabul görme ve başarılı olma bu kategorilerle ölçülmektedir. Moda ve medyada; kadınların zarif, pürüzsüz, tüysüz, alımlı kadın bedenini ideal olarak sunulurken, erkek bedeni de uzun boylu, kaslı, geniş omuzlu olarak idealleştirilmektedir (Öngören, 2015: 30-39-40).

Son yıllarda beden imajına verilen önem artmıştır. Bunu sebebi batı toplumlarında güzelliğe verilen önemin artması ve medyanın sürekli güzellik ve zayıflığı gündemde tutarak ideal beden hakkında mesajlar vermesinden kaynaklanmaktadır (Doğan, 2011: 122). Bu mesajlarda ideal beden imajının mesajları verilirken aynı zamanda olumsuz olan beden imajının düzeltilmesi amacı ile değişik harcamalar yapma mesajı verilmektedir. Örneğin kozmetik harcamalar veya estetik cerrahiye başvurma gibi (Ertek, 2018). Aynı zamanda insanların en zayıf oldukları alan olan hastalık, beslenme, güzellik, yaşlılık, güçten düşme gibi konular medyada yoğun olarak yer almaktadır. Medyanın bu konuda verdiği mesaj: sağlıklı, esnek, bakımlı ve temiz bir bedene sahip olmayı özendirmektedir. Sağlıklı beden sahip olan insan sosyal ilişkilerinden giyinişine, diyetten, cinselliğe kadar uyumlu, doğru kararlar veren ve davranan insandır (Demez, 2012: 518-530).

Medyada verilen mesajlarda bireyler karışık mesajlarda almaktadır. Medya dünyaya, yeme bozukluklarının doğrudan bir sonucu olarak ölen tanınmış sanatçıların ve sporcuların ölümlerini ve düşük özgüven ve depresyonun olumsuz etkileri olarak anlatır. Medya kadınlara eğer güzellerse ve bir para kazanabileceklerini, o zaman başarı elde edebilecekleri mesajını vermektedir. ABD’de yapılan çalışmalar insanların medyaya dayalı olarak, davranışlarını modelleyip, imajlarını, davranışlarını ve toplumdaki özgüvenlerini bu şekilde ölçtüklerinde, yeme bozukluklarında, intihar oranlarında ve depresyonda güçlü bir artışın ortaya çıktığı bulunmuştur (Caposella, 2008: 52).

Pek çok araştırmacıya göre; kişilerin ince, çekici modelleri içeren reklamları görmesi, kişinin kendi fiziksel görünümünü ve kendi çekiciliğini değerlendirmesini olumsuz etkileyebilir. Dergiler de ince modelleri görmenin beden imajı memnuniyetsizliğine yol açabileceğinin kanıtı Henderson-King (1997) tarafından bulunmuştur.

Erkekler için, ideal kaslı yapı, büyük ve kaslı bir ideal erkek bedeni tercihi, 6 ila 7 yaşları arasında gelişir, yaşla birlikte artar ve doruğa ulaşır. Erken ergenlikle yetişkinliğin başlaması arasında kas ideali, erkekliğin kültürel görüşlerine ve bu erkeklerin öngördüğü erkek cinsiyet rolüne göre değişir. Her ne kadar kaslar için yeni bir algı gelişse de erkekler için beden imajı yeni bir fenomen değildir. Son araştırmalar vücuttaki memnuniyetsizliğin ve buna bağlı beden imajı endişelerinin erkekler arasında arttığını göstermektedir (Furnham ve Calman, 1998; Neumark-Sztainer, Falkner, Beuhring ve Resnick, 1999; Pingitore, Bahar ve Garfield, 1997).

Erkeklerin popüler olarak öne çıkma eğilimi yazılı ve görsel medya aracılığı ile olmuştur. Erkek dergilerinde daha fazla sayıda kaslı erkek resimlerinin olması bunlardan biridir. Ayrıca, steroidlerin ortaya çıkmasıyla birlikte vücut geliştiriciler sayesinde daha kaslı hale gelinmesi ve artan sosyokültürel faktörlerin erkeklerin kas idealini elde etmeleri için yaptığı baskılara neden olmaktadır. Erkek aksiyon oyuncularının büyük ölçüde son otuz yılda daha kaslı bir yapıyla ideal erkek vücudunu yansıtan şekilde gösterilmesi (Ricciardelli ve McCabe, 2001: 191) artan sosyokültürel baskının nedenlerinden biridir.

Beden imajı medyanın etkisi ile fark etmeden olumlu ya da olumsuz etkilenir ve bu etkilenme sonradan hissedilebilir. Medya bu etkiyi, reklamlarında kusurları öne çıkarıp, eğlence mekânlarında ideal bedenli ünlüleri göstererek özendirmektedir. Bu yüzden medya kadın ve erkek üzerinde uygunsuz ve erişilmez imgeler ortaya koyduğu için sıklıkla suçlanmaktadır (Featherstone, 2010: 195-202-207).

Demez (2012) yaptığı çalışmada medyanın kadın bedeni üzerine etkisini araştırmıştır. Kadınların gelişimsel olarak bedenlerinde yaşadıkları değişiklikler, ergenlik, hamilelik, yaşlanma öncesi değişiklikler ve bunların karşıtı durumlar kullanılarak medya tarafından beden imajı konusunda kadınlar yönlendirilmektedir. Medyanın verdiği ideal, mükemmel beden imajı mesajları ile kadınların beden imajını ve özgüveni negatif yönde etkilenmektedir.

2.1.2. Akran Grupları

Sosyokültürel beden imgesi kuramları toplumların beden şekli olduğunu öne sürmektedir. Bireylere medya, aile ve akranlar aracılığıyla iletilen idealler onların içselleştirilmesini bekler. Her ne kadar arkadaşlar ve akranlar, teorisyenler tarafından potansiyel alt kültürel etki kaynakları olarak kabul edilemeseler de bedenle ilgili araştırmalarda görüntü kaygıları ve diyet davranışı ile ilgili sonuçlarda “akran ve arkadaşların durumu” dikkat çekmiş olmalıdır. Birçok gelişim teorisyeni tarafından ergenlik döneminde akranların önemi yapılan çalışmalarda vurgulanmıştır. Tutumlar, değerler, kişilik özellikleri, fiziksel özellikler dâhil görünüm veya davranışlar kişilerarası ilişkilerde çok önemli bir belirleyicidir. Medyanın, akranların ve ailenin bireyin beden imajındaki etkisi kilit bir durumdur (Grogan, 2016:4).

Yetişkinlere kıyasla ergen bireyler kendilerini başkaları ile daha fazla karşılaştırmaktadır. Nasıl göründükleri hakkında başkalarının, özellikle de akranlarının görüşüne çok önem verirler. Kendi beden imajı memnuniyetsizliği olan birey akranlarından olumsuz değerlendirme alma korkusu yaşamakta buna bağlı olarak sosyal yaşantısında çekimser davranmaktadır (Çelik ve Güzel, 2018: 236).

Kişinin sosyal hayata katılımın da arkadaş desteği, kabulü veya dışlaması, kişinin beden imajını zedeler veya olumlu yönde etkiler. Gençler arasında arkadaş sahibi olmaya gelişimsel bir avantaj olarak bakılmaktadır. Bu arkadaş çevresi kişiyi kötü yönde etkileyebilir. Alay etme, dalga geçme gibi bireyin beden imajı hakkında olumsuz geri bildirimler de bulunabilirler. Geri bildirimler birey için önemlidir, kendi bedeni hakkında ne düşünüldüğünü bilmesi, bireyin fiziksel görüntüsünü kabul edip etmediği hakkında bilgi sahibi yapar. Geri bildirimler bazen kişide olması gereken beden imajı beklentisini yansıtır. Bireyin beden algısını oluşturmada sadece sözlü bildirimler değil, beden dili, ses tonu ve bakışlar bireyin çevresi tarafından onaylanıp onaylanmadığını göstermektedir. Örneğin; akranlarından daha kilolu olan erkeklerin, sosyal ortamlara girerken beden imajı hakkında olumsuz duygular yaşamalarına karşın, sosyal ortama katılan kadınların daha olumlu beden imajına sahip oldukları gözlemlenmiştir (Aslangiray, 2013).

Ergenlik döneminde bireyler bilişsel gelişimleri devam ederken, aynı zamanda kendisinin daha farklı kişilere bağlanması gerektiğini düşünerek, önceden bağ kurdukları ilişkilerin yanı sıra akranları ile bağ kuracak ilişkilere yönelirler. Bu sebepten dolayı bireyler üzerinde orta çocuklukta akran ve arkadaşlık etkisi görülmeye başlanır (Sümer ve Şendağ, 2009: 87).

Akran arkadaşlığı, ergenlerde beden imajı algılarını ve öz yeterliliğini etkileyebilir. Beden imgesi, akranlarla ilişkilerde ve çevreye genel adaptasyonda büyük bir rol oynar. Akran etkisinin hem arzulanan hem de istenmeyen davranışların, tutumların ve değerlerin bir nedeni olduğuna inanılmaktadır. Akranların, grup normlarına uyan ve / veya onlara karşı olanlara olumsuz ve beden imajını etkileyen tepkiler verdikleri öne sürülmüştür (Sira, 2003: 21-22-26).

Ergen bireylerin akranları ile olan bağlanması olumlu olumsuz sosyal davranışa sebep olmaktadır. Akranları ile ilişki genel olarak empati yoluyla algılanmaktadır. Akranlar arasında sağlanan empati iletişimi olumlu sosyal davranışları desteklerken olumsuz sosyal davranışları sınırlandırmaktadır. Akran ilişkileri, ebeveyn ilişkileri gibi değildir. Eşitlik ve karşılıklık gibi özellikler vardır. Bu özelliklerde aralarında empatiyi ve bakış açısının gelişmesini sağlar (Bayraktar ve diğerleri, 2009: 50).

Aynı zamanda ergenlerin çoğunun kitle iletişim araçlarına maruz kalmaları sonucu; kültürel görünümünden saparak ideal vücut dayatması vücutla ilgili endişeleri geliştirir. Böylece, diğer faktörlerin ergenlerin artan kırılganlıklarına katkıda bulunma olasılığı yüksektir. Bunlar medya tarafından iletilen mesajlar olabilir. Bu endişeler ebeveynler ve akranlar gibi diğer sosyo-kültürel ajanlar ve daha fazlası tarafından güçlendirildiğinde sorunlu hale gelebilir. Ebeveynler veya arkadaşlar tarafından beden imgesinin alay konusu edilmesi veya artan baskılar ile kişinin görünüşünü değiştirmek istemesi doğru orantılıdır (Ata ve diğerleri, 2007: 1026).

Akranlar arasında, ergen kızların büyük bir kısmı için arkadaş grubu endişe seviyesinin önemli etkenlerinden biridir. Bu kaygılara vurgu ve önemin yanında davranışlarda daha fazla benzerlik gösteren bulgular, beden imajı tutumları ve kaygıları konusunda benzerlik akranlarda göze çarpan davranışlardır. Bazı dolaylı

ampirik araştırmalarda, beden imgesi endişeleri ve yeme alışkanlığında olasılığı gösteren grup benzerliği davranışlar bulunmuştur. Kadın akranlar arasında kilo yönetimi teknikleri hakkında konuşmaların, kendi kilo verme çabalarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular akran davranışlarının diyet için doğrudan model oluşturduğunu ileri sürmektedir.

Öte yandan, akran tartışmalarında algılanan zayıflık algısı, kadınlar arasında zayıflık arzusuna dönüşmektedir. Akranlarının daha ince bir ideal vücut istediğini algılayan kadınların, kendileri için de daha ince bir vücut edinmeyi arzu etmelerine neden olmaktadır. Akranlarda algılanan incelik arzusu, kadınların beden imajını ve özgüvenini anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Ayrıca, arkadaşlarıyla akran tartışmalarına katılan ve diğerlerini daha fazla taklit eden kadınların görünüm memnuniyeti daha düşüktür (Dohnt ve Tiggemann, 2006: 931-932).

İnsanlar sosyal varlıklar oldukları için normları, inançları, düşünceleri ve değerleri aile üyeleri ve akranlarıyla olan etkileşimlerinden etkilenir. Bu bağlamda, aile üyelerinden ve akranlarından görüşler hakkında tavırlar, yorumlar, eleştiriler ve alaylar, bireylerin kendi fiziksel bedenlerini değerlendirmelerini ve dolayısıyla beden memnuniyetsizliklerini şekillendirir. Aile üyelerinin ve meslektaşlarının etkileri, vücut memnuniyetsizliğinde kritik rol oynayan diğer göze çarpan sosyokültürel faktörlerdir. Aile etkisine ek olarak, akran etkisi de vücut memnuniyetsizliğinin önemli bir belirleyicisidir. Bu bağlamda akranlarla görünüşle ilgili görüşmeler, akrandan görünüş alayları ve akran baskısı ile akran kilolarına ağırlık verme meslektaşları eleştirisini ve algılanan akran baskısı vücut memnuniyetsizliğini arttırmaktadır (Selvi, 2018: 10- 11; Caposella, 2008: 53).

2.1.3 Ebeveyn Tutum Farklılıkları

Modern anlayışa göre çocuklar toplumun bağımsız, aktif ve yetkin katılımcıları olarak görülmektedir. Çocuklara yönelik bu ebeveynlik yöntemleri ve tutumları, refahlarını ve çok yönlü gelişimlerini sağlar. Öte yandan, ebeveyn eğitimi desteklemek de önemlidir. Ebeveynler çocukların yaşamlarının merkezindedir.

Ebeveynlerin duyarlılığı ve katılımı, çocukların algılayışlarını doğrudan etkilediğinden, ihtiyaçlarına ve günlük yaşamlarına aktif katılımı çocuklara verdiği destekle doğru orantılıdır. Ancak, ebeveynleri duyarlı ve ilgili olan çocuklar da benlik saygısı elverişli koşullarda gelişir. Ebeveynlerin bilinçlendirilmesi ve çocuğun gelişen ihtiyaç ve yeteneklerine odaklanması uygun koşullarda özerk karar alma ihtiyacının giderilmesi sağlandığında bireyin kendine saygısı bir bütün halinde gelişebilir (<https://www.open.edu/openlearncreate>).

Ruhsal, maddesel ve sosyal benlik gelişimi için aile ortamı ve ebeveyn tutum farklılıkları bireyin her yaşam evresinde farklı etkilere sahiptir. Aile ortamı ve ebeveyn tutum farklılıkları bireyin erken çocukluk evresinde daha çok yaşama ve korunma gibi temel ihtiyaçlarına odaklanırken bireyin ileri çocukluk evresinde benlik oluşumunda daha etkilidir. Özellikle ergenlik evresi ebeveyn tutum farklılıkları bireyin tüm yaşamını etkileyen çok önemli bir yere sahiptir.

Benlik ve beden imajı oluşurken bireyin kendine ait bir fikri vardır. Ailenin ve çevresindeki kişilerin bireyi nasıl gördüğü hakkında da bir fikir oluşturulur ve bu fikirlerin doğruluğunu test eder. O kişilerin neden bireyi o şekilde algıladıklarını anlamaya çalışır ve bu doğrultuda benlik geliştirilir. Bu nedenle aile bireyin çocukluğunda onayladığı davranışları devam ettirmektedir. Bireyin benliğini özellikle ebeveynlerinin birey hakkında ne düşündüğü belirlemektedir (Aslan, 2016: 83).

Bireyin çocukluklarından başlayarak çevreleri ile kurdukları iletişim toplumsallaşmayı ve kendisini tanımasını sağlar. Birey doğumdan itibaren çevresine karşı savaş verirken büyük destekçi anne ve babadır. Kişiliğin, beden algısının oluşmasında ebeveynlerinin önemli rolü vardır. Bireylerin ebeveynleri tarafından sevgi saygı anlayış içinde büyümeleri toplumda katılımcı, üretken ve kendine güvenen bireyler olmasını sağlar. Anne ve babanın tutumları, aile üyelerinin kendilik kavramının gelişmesinde büyük rolü vardır. Aynı zaman da ebeveyn tutumları kültürden kültüre, toplumdan topluma farklılık göstermektedir (Adana ve Kutlu, 2008: 19). Aile yaklaşımı bireyin beden imajı, kişilik oluşumu ve ego bütünlüğünün en önemli etkileyicisidir. Ailenin tutumu, davranışları ve sosyolojik faktörleri beden imajının oluşumunda etkilidir (Yılmaz, 2009: 8-10).

Birey için aileden onay almak önemlidir. Ebeveynleri tarafından kabul gören çocuk kendi benliğini tanır, farklılıklarını ve benzerliğini bilir, duygularını kolay ifade eder, negatif duygularla baş edebilir, isteklerini ve ihtiyaçlarını ayırabilir ve dillendirir. Ebeveynlerin bireyin eşsiz ve benzersiz olduklarını içtenlikle kabul etmeleri bireyin kendisini kabul etmesini sağlar (Kara ve Eryılmaz, 2018).

Beden imajını etkileyen aile ortamında bireyin bedenine yapılan olumsuz eleştiriler, beden algısını ve benlik saygısını etkilemektedir. Çünkü bireyin çevresi ile ilk ilişkisi aile ortamında olur. Bundan dolayı bireyin kendisini özel hissettiği, özgüvenini destekleyecek, benlik algısını geliştirecek, beden imajını ve toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumunda en önemli yer ailedir, ebeveynlerdir. Eğer ebeveynlerin tutumu bireyin gelişimde pozitif katkı sağlarsa, birey yaşlanması ile oluşan beden imajı değişikliklerini daha kolay kabullenerek beden memnuniyetsizliği görülmemektedir (Aslangiray, 2013).

Beden imajı memnuniyetinde, sosyalleşmede ailenin tutumu önemlidir. Ebeveynlerin baskıcı, eleştirisel tutumu, algılarına alaylar, bireyin beden imajı gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Olumsuz yorumlar beden imajı memnuniyetsizliğine sebep olurken olumlu olan yorumlarda pozitif yönde etki etmektedir (Selvi, 2018: 10-11). Çelik ve Güzelin (2018) yaptığı çalışmada ailesel eleştirinin beden imajında sosyal görünüş kaygısını artırırken benlik saygısı azalmaktadır. Ailenin birey için önemi ele alındığında aileden gelen eleştirilere karşı duyarlı olması ve bu eleştiriler artıkça benlik saygısını azalarak sosyal görünüş kaygısı arttığı bulunmuştur.

Ebeveynlerin sosyal sınıfı, eğitim düzeyi, iş gücünün neresinde çalıştıkları ya da çalışmamaları bireyin beden gelişimini, benlik algısını etkilemektedir. Özellikle kadın bireyler üzerinde daha büyük etkisi vardır (Caposella, 2008: 54). Erkekler de ise beden gelişimi karşı cinsle ve bağımsız ebeveyn ilişkileri ile daha iyi ile şekillenir. Beden imajının gelişiminde beslenme alışkanlıklarında da ailenin büyük katkısı vardır. Aynı zaman da ebeveynlerin, ergenlik döneminde bağlanma niteliğindeki gelişme değişiklikleri olduğu kesin olsa da ergenlerin iyiliği üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmaya devam ettikleri ileri sürülmüştür. Nitekim, araştırmalar ergenlerin

ebeveynlerine bağlanma kalitesi ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin ergenlik yıllarında değişmediğini göstermiştir (Sira, 2003: 14- 34-42).

Ergenlik döneminde ebeveynlerden duygusal açıdan ayrılma, onların gösterecek olduğu sevgi ve desteğe daha düşük oranda ihtiyaç duyma, ergenin daha az özgür ve kendisine yetecek duruma gelebilmesi için hazırlık dönemi niteliği taşımaktadır. Bu süreç içerisinde aile içi ilişki olgusu artma eğilimi gösterir. Ebeveynlerin genç bireyin duygusal açıdan kendine yeterli duruma erişebilmesi ve “bireyleşebilmesi” için gerekli tutumlar dâhilinde davranması beklenir. Yine aynı şekilde kız öğrencilerin aile ilişkileri puan ortalamalarının erkek öğrencilerden yüksek olması ise, erkek öğrencilerin ergenlik döneminde aileleriyle daha sağlıklı ve iletişimin daha zayıf olduğu bir dönem geçirdikleri söylenebilir (Dokuyan, 2016: 3-4-13).

2.2 Ego Durumları (Ebeveyn, Çocuk, Yetişkin) ve Beden İmajı İlişkisi

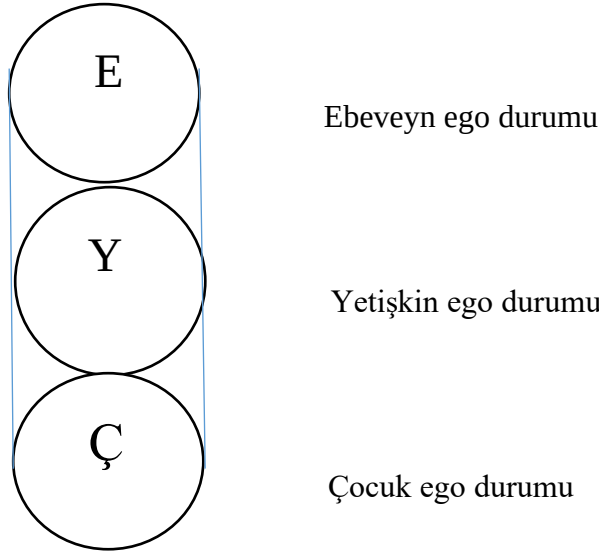
Ego durumları kavramı 1960’lı yıllarda Eric Berne’in Transaksiyonel Analiz (TA) Kuramı kapsamında kavramsallaştırılmış ve birçok araştırmaya konu olmuştur. TA Kuramı kişilik, gelişim, kişiler arası ilişkiler ve psikopatoloji gibi birçok alanda insanların düşünce, duygu ve davranışlarının anlaşılmasında ve açıklanmasında oldukça anlaşılır bir bakış açısı sunmaktadır (Akkoyun, 2007:4-17).

Uluslararası TA kuruluşunun önerdiği TA tanımı “kişisel olarak gelişmeyi ve değişmeyi sağlamak üzerine kullanılan sistematik bir psikoterapi ve kişilik kuramıdır”. Günümüzdeki TA bundan da fazlasını içermektedir. İçinde birden fazla kuramı da barındırmaktadır. Bir kişilik kuramı olarak ego durumları modelini kullanmaktadır. Bu model insanların kişiliklerini davranışsal olarak nasıl ortaya koyduklarını anlamasına yardımcı olmaktadır. TA aynı zamanda insanların kişisel ya da sosyal yaşamlarındaki ilişkilerin derinlemesine inceleyen bir iletişim kuramıdır. Bugünkü yaşam örüntülerimizin çocukluk yaşantılarımızla ne kadar ilgili olduğunu söylerken aynı zamanda bir çocuk gelişimi kuramı da sunmaktadır (Stewart, Joines, 2019).

Çocukluk dönemimizdeki yaşadığımız acı verici olayların neden yetişkinlik çağında tekrar tekrar devam ettirdiğimizi açıklayan açıklamalar getirmiştir. Acının gerçek kaynağına inip acıyı iyileştirmede terapi modeli sağlamaktadır.

Berne; ego durumunu, bir davranış modeli ile ilişkili olan tutarlı duygu ve düşünce örüntüsü olarak tanımlamaktadır. Berne doğum ve doğum öncesinden başlayarak, öznel yaşantıların her birini bir ego durumu olarak nitelendirmiş ve bunların hepsinin kişiliği oluşturduğunu belirtmiştir. Ego-durumları (Ebeveyn, Çocuk, Yetişkin) yapısal ve fonksiyonel olmak üzere iki ayrı modelle incelenmektedir. Yapısal analize göre her bireyin kişiliğinde Ebeveyn, Çocuk ve Yetişkin olmak üzere üç ego-durumu bulunmaktadır. Yapısal analiz; Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk ego-durumlarının her birinin içinde ne olduğu ile ilgilenmektedir (Keçeci, 2007).

TA'nın temelini Ego durumları-modeli (EYÇ modeli) oluşturmaktadır. Bu TA'nın yapısal analizidir. Bir ego-durumu birbirleriyle ilişkili duygu düşünce ve davranışların bütünüdür. Bizler belirli anlarda kişiliğimizin sadece belirli bir kısmını ego durumlarıyla gösteriyoruz. EYÇ modelinde üç ayrı ego-durumu belirlenmiştir. Bunlar Yetişkin ego-durumu, Ebeveyn ego-durumu ve Çocuk ego-durumudur. Şekil 1 de yapısal ego durumlarının üst üste üç daire bu dairelerin sol v sağ tarafında aynı kişide olduğunu göstermek amacı ile çizgiler bulunmaktadır. Çoğunlukla sağ ve sol taraftaki çizgiler kullanılmamaktadır.



Şekil 1. Birinci Düzey Yapısal Ego Durumları Modeli

1. **Ebeveyn Ego Durumu:** Öğrenilmiş yaşam kavramı (Uyarılar, kurallar, kanunlar). Bireyin yaşamı boyu karşılaştığı ebeveyn örneklerinin davranışları, düşünceleri ve duygularından oluşan örüntü takımıdır. Yaşamla baş etmek için başkalarından kopyalanan ve içe alınan duygu düşünce ve davranışlardır. Ebeveyn kayıtları, yaşam boyu üst üste kaydedilir (Akkoyun, 2007:16). Mantık içermez, adeta bir bant kaydı gibidir. Ebeveyn ego durumu, kişiliğin insanlara nasıl davranılması gerektiği konusunda öğütler, emirler veren kısmı olarak da tanımlanabilir (Keçeci, 2007). Aynı zamanda ebeveyn, yetişkin, çocuk malzemeleri çocuğun Ebeveyn ego durumunun içeriğini oluşturur (Akkoyun, 2007: 20).

Fonksiyonel analiz de ikiye ayrılır:

a) **Eleştirel Ebeveyn:** Ailemizden öğrendiğimiz önyargılı düşüncelerden ve inançlardan oluşur. Kişiliğin bu parçası ebeveynlerden ya da ebeveyn figürlerinden öğrenilen önyargılı düşünceler, duygular ve inançlardır. Eleştirel Ebeveyn toplumsal kuralları/değerleri korumaya, bunlara uymayanları eleştirmeye yöneliktir. Eleştirel Ebeveyn sadece başkalarını eleştirmekle kalmaz, aynı zamanda kendini de eleştirir. Bir kişi Eleştirel Ebeveyn yönünü kullanarak kendisine toplumun kültürünü aktaranlardan öğrendiği ve giderek doğru olarak benimsediği toplumsal kuralları yaşatmayı ve gelecek kuşaklara aktarmayı hedefler. Eleştirel Ebeveyn inatçı, güçlü,

aşırı koruyucu, ilkel, cezalandırıcı ve görev yükleyicidir (Yıldız,2016 ve Keçeci,2007). Eleştirel ebeveyn eğilimlileri, toplumsal çıkarlar ve kurallar için başkalarını uyarır ve eleştirirler, kendilerini kültür mirasının ve yeni kuşakların kurtarıcısı gibi algılarlar. Birey eleştirel ebeveyn olarak davrandığında toplumsal kuralları, değerleri korumaya, bunlara uymayanları eleştirmeye ve gerektiğinde cezalandırmaya yönelir (Buluş ve Atan, 2016:39).

b) Koruyucu Ebeveyn: Bakım veren taraftır. Yumuşak, sevgi dolu, izin verici, destekleyici, güven ve cesaret verici ego durumudur. Doğal ebeveyn, koruyucu ve kollayıcıdır. Zarar geleceğini düşündüğü durumlarda şefkatle seslenir. Toplumsal değerleri temel alır ve toplumsal değerlerin dışına çıkıldığında zarar göreceğini düşünür. Doğal ebeveyn ilgili, özen gösterici, bağışlayıcı, destekleyici, izin verici, şefkatli, koruyucu ve endişelidir (Yıldız,2016 ve Keçeci,2007). Doğal ebeveyn rolünü benimseyenler, diğer insanların iyilikleri için uğraşma eğiliminde olurlar, karşılarındakileri tıpkı bir çocuk gibi görüp onları korumaya ve kollamaya çalışırlar. Zararlı davranışlarını ve alışkanlıklarını bırakmalarını isterler. Doğal ebeveyn ego durumunda fedakârlık ve başkaları için bir şeyler yapma isteği vardır (Buluş ve Atan, 2016:40). Doğal ebeveyn aşırı etkisinde kalan bireyler sorumluluk alır, diğer ben OK'im Sen OK' değilsin yaşam pozisyonu ile diğer insanların kendi sorumluluklarını üstlenmesine izin vermezler. Çocuklarını kendilerine bağımlı olarak yetiştirirler. Diğer insanlarla Kurtarıcı pozisyonu ile psikolojik oyunlara girerler.

2. Yetişkin Ego Durumu: Düşünülen kavramlar (Öğrenilenlerin test edilip keşfedilmesi) Bilgisayar gibidir, bilgi işlem merkezimizdir. Burada ve şimdiye tepki olarak verilen düşünce ve davranış örüntüleridir. Var olan veriyi çok net bir şekilde görür ve problemleri gerçeklere dayanarak çözümler (Yıldız, 2016). Yetişkin ego durumu, şu andaki gerçeğe uygun olan ve diğer iki kategoriden özerk duygu, düşünce ve davranış örüntüleri takımıdır. Yetişkin ego durumu, veri işlem merkezi olarak da görülebilir. Kişiliğin bu parçası, duyulan, görülen ve düşünülen verileri doğru olarak işler, problemlere çözümler öne sürer ve var olan veriyi önyargılı düşüncelere ya da duygulara dayandırmadan değerlendirir (Keçeci, 2007). Yetişkin ego durumu kişinin yaşamı, olayları ve ilişkileri objektif olarak değerlendiren “rasyonel” yanı olarak tanımlanmaktadır. Bu yapının en önemli özelliği “şimdi ve

burada” ki gerçekleri dikkate alması ve verilere dayalı hareket etmesidir. Bu ego durumu sayesinde insan ne asi olur ne de uysal. Ani çıkışlar yerine ince eleyip sık dokur, başkasının hatırı için hareket etmez, doğru ve gerçek neyse onu yapar. Dış dünya ile başa çıkabilmek için gerekli bilgileri, süreçleri ve olasılıkları hesaplar. Yetişkin egonun bir başka görevi de ebeveyn ve çocuk benlik durumunun etkinliklerini düzene koymak ve aralarında nesnel bir arabuluculuk işlevini yürütmektir (Buluş ve Atan, 2016: 39). Yetişkin ego durumu diğer ego durumlarında olduğu gibi ikinci düzey alt başlıklara sahip değildir (Akkoyun, 2007: 20).

3. **Çocuk Ego Durumu:** Hissedilen yaşam kavramı, (Duygular) Çocuk ego durumu, bireyin yaşamla baş etmek üzere kendi potansiyelini kullanırken kendisinin oluşturmuş olduğu ve çocukluğundan da izler taşıyan duygu, düşünce ve davranış örüntüleridir Ego durumlarını değerlendirmede kullanılan diğer bir analiz yöntemi olan fonksiyonel analiz ise daha çok gözlenen davranışların sınıflandırılması ile ilgilenmektedir (Yıldız, 2016). Çocuk ego durumu ikinci düzey analizde üç alt bölüm ile ele alınır. Bunlar ebeveyn, yetişkin ve çocuk olarak ayrılır. Bebeklikte ihtiyaç ve ilkel duyguları içeren kısım ve çocuklukta yaşanan deneyimler çocuk kısmında depolanır. Sözel becerilerin tam olarak gelişmediği zamanlarda ki bilme yeteneği yetişkinlikte yer alır. Çocuklara çevrelerinden neyi yapıp yapmaması gerektiğini belirten yaptığında ödüllendiren veya cezalandıran davranışlar ve duygular vardır. Çocuklar tutarsız bile olsa bu davranışlardan etkilenir ve Ebeveyn kısmında depolar (Akkoyun, 2007: 21). Çocuklukta var olan duyguların, düşüncelerin, hislerin tekrarlandığı ego durumudur. Bazen bu ego durumu yetişkin hayatlarımızda da ortaya çıkar.

Çocuk ego durumu fonksiyonel analizde ikiye ayrılır:

a) **Doğal Çocuk:** Hislerinde ve davranışlarında spontanedir. İçinden geldiği gibi davranır. Oyuncu, otantik ve duygusaldır. Keyif ve eğlenceye düşkündür. Yetişkinle birlikte yaratıcılığın yeridir. Samimi ilişkiler için içimizde ki doğal çocukla iyi bir etkileşim içinde olmamız önemlidir. Doğal çocuk kişinin fiziksel ihtiyaçlarını gözetir, hareketlidir, yaratıcıdır, kişiliğin eğitilmemiş yanıdır (Yıldız, 2016 ve Keçeci, 2007).

b) **Uygulu Çocuk:** Attığı her adımda sanki ebeveynleri onu gözetliyormuş gibi davranır. Verdiği tepkiler doğal değil ebeveynlerinin isteklerine göredir. Kendi

isteklerini gerçekleştirmez. Uygulu Çocuk Doğal Çocuktan farklı olarak sanki ebeveynleri onu dinliyormuş ya da gözlüyormuş gibi tepkide bulunur. Çalışkandır, usludur, asidir ya da ebeveyn figürlerinin herhangi birini referans olarak kullanır (Keçeci,2007:7).

Uygulu Çocuk, ebeveyn mesajlarından oluşan kişiliğimizin bir parçasıdır. Uygulu Çocuk ego durumu boyun eğme ya da isyan etme davranışları ile kendini gösterir.

1) Başkaları ne derse onu yapan çocuk: **Boyun Eğen Çocuk**

2) Başkaları ne derse isyan eden çocuk: **Asi Çocuk**

Ego durumları işlevleri kişilerin çevresi ile olan etkileşimi ile baş edebilmesi bakımından yararlı, yararsız, olumlu olumsuz gibi ayrılmaktadır. Pitman (1984) yararlı ve yararsız olarak ayırmıştır. Yararlı Doğal ebeveyn: kişi karşısındaki kişinin durumuna duyarlıdır ve ihtiyacına göre davranmaktadır. Yararsız Doğal ebeveyn: aşırı izin verici ya da gereksiz koruyucudur. İhtiyaçların farkında değildir. İstenmeyen ve ihtiyacı olunmayan davranışlar sergiler. Yararlı Eleştirel ebeveyn: ısrarlı ve güçlü bir yapıdadır. Her zaman haklı olanı savunmaktadır. Yararsız Eleştirel ebeveyn: karşısındakine saygı duymadan davranır. Yetişkin: olasılıkları hesaplayarak tedbirli davranır. Yararlı Uygulu çocuk: isteklerine ulaşır ve beklentilere uygun davranır. Yararsız Uygulu çocuk: ilgi çekmek için kırıncı davranışlarda bulunur ve incitici sözler kullanır. Yararlı doğal çocuk: içinden ne geçtiyse doğrudan ifade eder. Kimseyi incitmez. Yararsız Doğal çocuk: kendine zarar verici davranışlarda bulunur ve bu davranışlar devam ettikçe Uygulu Çocuk eylemine dönüşebilir (Akkoyun, 2007: 24).

Başkaları ile iyi bir etkileşim kurmak için transaksionları analiz etmek ve ego durumlarını seçmek için sadece bu kadar yeterli olabilir. Bazı durumlarda bu kadar yetmeyebilir. Kişinin davranışsal göstergeleri ile bizim hissettiğimiz kişi aynı olmayabilir. Bu duruma da içsel egolar denir. İçsel çocuk, İçsel ebeveyn ve İçsel yetişkin olarak ayrılmaktadır.

İçsel Çocuk: Doğal Çocukluk gibidir. Dünyaya bu ego durumu ile gelir ve ihtiyaçlar istekler ve duygular vardır. Açlık, susuzluk, korku, merak, kırgınlık, sevilme

isteği gibi duyguları içerir. Bu duyguların hepsi kaydedilir. Gelecekte ise kaydedilen duygular ile tepki verilir.

İçsel Ebeveyn: Eleştirel Ebeveyn ve korumacı Ebeveynin taklit edilmesi ile öğrenilmesinden bahsedilmiştir. Bütün bu kopyaların saklandığı yerdir. Zamanı geldiğinde depodaki duyguları güncelleyip başarılı davranışları kopyalayabiliriz.

İçsel Yetişkin: Yeni verileri saklayıp zamanı gelince çıkarıp kullanılacağı zamana kadar bekleten depolayan bir bilgisayar gibidir. Olaylar karşısında verilecek tepkiler için İçsel Çocuğu ve İçsel Ebeveyni bu bilgi hakkında kayıt olup olmadığını tarar (Şahin ve Dalkılıç, 2015: 70-74).

Alan yazın incelendiğinde ego durumlarının üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri (Aşılı, 2001), ergenlerin karar verme stratejileri (Kaçar, 2008), çatışma çözme stilleri (Jaiswal ve Srivastava, 2013), öğretmen adaylarının problem çözme becerileri (Çam, 1997), olumsuz otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma tarzları (Akbağ, 2000), evli çiftlerin yaşamlarına etkisi (Aydemir, 1996), üniversite öğrencilerinin depresif davranışları, kaygı düzeyleri ve bağlanma stilleri (Wautier ve Blume, 2004), öğretim elemanı ve öğretmen adaylarının birbirlerine yönelik algıları (Akbağ ve Deniz, 2003), empati (Alisinanoğlu ve Köksal, 2000), kişilik özellikleri (Ciucur, 2013), karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeyi (Deniz, 2002) gibi değişkenler ile ilişkili olarak incelendiği görülmektedir. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, ego durumlarının günlük yaşam pratiğinde işlevi güçlü bireysel birçok özellik ve eğilim ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Akt. Buluş ve Atan, 2016).

2.3 Kişilik Özellikleri ve Beden İmajı İlişkisi

Kişilik, kişinin doğuştan olan özellikleri ve yaşadıkları sonucunda kazandığı deneyimler ve onu diğer kişilerden farklı kılan özelliklerin bütününe denir. Kişiliği aynı zaman da çevresine olan tutumları davranışları, duyguları olarak da tanımlanabilir. Kişilik özellikleri beş faktör kişilik modeli ile boyutlara ayrılmıştır. Bunlar; dışa dönüklük, nevrotiklik, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık gibi boyutlardır. Kişilik özellikleri cinsiyete göre de farklılık göstermektedir. Kadınsılık ve erkeksilik cinsiyet rolleri, kadın ve erkeğe özgü kişilik özelliklerinin

bütünüdür. Kadınsı cinsiyet rollerinde; hassasiyet, anlayış, duygusallık, bağımlılık gibi özellikler görülürken, erkeksi cinsiyet rolleri ise liderlik, baskınlık, bağımsızlık gibi özellikler gözlenmektedir. Kişilik özellikler aynı zamanda beden imajını da etkilemektedir. Örneğin; beden imajı olumlu olan bireyler, beden görünüşlerinin kişilik özelliklerini karakterini ve değerlerinin asıl belirleyicisi olmadıklarına inanırlar. Aynı zamanda nevrotik kişilik özelliğine sahip bireyler sosyal görünümün kaygısı yaşamaktadır (Öztürk ve diğerleri, 2015:738-739-744). Bununla birlikte bireyin bedeninin özelliklerde yüzünün, kişiliğin bir yansıması olduğunu ve kişinin iç karakterinin, kişinin dış görünümüne yansıdığı varsayımları vardır (Featherstone, 2010:195).

Kişilik özelliklerinin boyutlanması için pek çok kuram, model ortaya çıkmıştır. Beş faktör kişilik modeli, kişiliğin değerlendirilmesinde çok sık kullanılan bir modeldir. Beş faktör kişilik modeli; kişinin özelliklerine, kişinin kendini nasıl tanımladığına ve çevresinde bulunanların kişi için kullandıkları sıfatlardan oluşmaktadır. Modelin bulunması ve geçerliliği kişinin psikolojisi için önemli bir atılımdır. Beş faktör kişilik modelinin benimsenmesi ve kullanılmasının nedenlerini şöyle sıralayabiliriz; (i) modelin boylamsal ve ampirik çalışmalara dayalı olması, (ii) zaman geçtikçe özelliğinin kaybolmaması, (iii) genetik temellerinin olması, (iv) çeşitli kültür ve gruplarda geçerliliğinin ortaya konması (v) psikometrik açıdan kullanımının ve değerlendirilmesinin kolay olması (Doğan, 2013:57).

Beden imajına da etkisi bulunan beş faktör kişilik modeli; dışa dönüklük, nevrotiklik, yumuşaklık, sorumluluk ve deneyime açıklık olarak sınıflanmaktadır (Nishimura, 2016).

Dışadönüklük: Bu boyutu yüksek bireyler pozitif, sosyal, enerjik, neşeli, baskın, iddialı ve çevresine karşı ilgilidir, kolay ilişki kurarlar, yapıcıdır iş birliğine yatkın, sevecendir. Bu boyutu düşük içedönük bireyler, çekingen, sakın, yalnızlığı tercih eder, sosyalleşmeyi sevmeyen, tutuk, utangaç, mesafelidir.

Nevrotik; kişilik faktörü olan bireyler, suçluluk, sinirlilik, hüzn ve korku gibi olumsuz duyguları yaşama eğilimidir. Bu açıdan nevrotikliği yüksek kişiler, kaygılı, güvensiz, içine kapanık, sinirlidir. Nevrotikliği düşük kişiler ise rahat, özgüvenli, sakın

ve sabırlı olmaktadır. Nevrotiklik, uyum sağlayamama ve ruhsal sağlık problemleri ile ilişkilidir. Psikiyatrik hastalıkların başında gelen depresyon ile yakın ilişki içindedir.

Yumuşaklık-Uyumluluk: Uyumluluk kişilik faktörü yüksek kişiler yumuşak başlı, fedakâr, güvenilir, açık sözlü, alçak gönüllü olmaktadır. Bu faktörü düşük olan bireyler ise; güvenilmez, inatçı, kaba, haksız rekabeti seven, şüpheli kişilerdir. Uyumlu yumuşak kişiler daha yapıcı ve orta yolu bulurken; uyumsuz kişiler, düşmanca yarışmayı seven, rekabetçi kişilerdir.

Sorumluluk- Öz disiplin: Bu kişilik özelliğinin de ise itaatkâr, düzenli, disiplinli, sorumlu, başarıya odaklı gibi özellikler bulunur. Sorumluluk- Öz disiplin faktörü yüksek olan bireylerin azimli, hırslı, başarı odaklı olduğu görülürken; düşük olanların ise plansız, erteleyen ve disiplinsiz olduğu görülmektedir. Aynı zaman da sorumluluğun öğrenme ve sosyalleşmenin bir sonucu olduğu görülmektedir. Sorumluluk düzeyi yüksek bireyler aynı zamanda daha iyi arkadaşlık kurarlar ve sorunlara, başarı odaklı oldukları için daha çabuk çözüm yolu bulurlar.

Deneyime -Gelişime Açıklık: Beş faktör kişilik yapısı içinde bilişsel yönü en fazla olan özelliktir. Deneyime -Gelişime Açıklık olan bireyler, meraklı, maceracı, kendi duygu ve düşünceleri ile ilgili olurlar. Hayal kurarlar, orijinal ve yaratıcıdır. Düşük seviyede olanlar ise yobaz, geleneksel, tutucu, ilgisiz olurlar (Basın ve diğerleri, 2009:22-23).

Beden imajı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye dair çalışmalar daha çok beden imajıyla ilişkili rahatsızlıkların konusu olmuştur. Bu rahatsızlıkların en bilineni bir takım kişilik bozuklukları ile ilgili olan “Beden İmgesi Çarpıklığıdır” (Body Image Distortion).

Beden imajı, zamanda belirli bir anda belirli bir bireyin vücudunu algılaması ya da zihinsel olarak ortaya koyuşudur, diğer bir deyişle zihnin penceresinden görülen beden görüntüsüdür. Schilder beden imajının gelişmesinde dış etkenlerin önemini vurgulamıştır. Gerçekten de insanların vücudumuz hakkında ne dediği, ona karşı nasıl tepki verdikleri, nasıl ve nerede büyüdüğümüz ve belirgin ana olayların oluşumu bu

imgenin şekillenmesinde etkilidirler (Sönmez ve Özgen, 2017). Kişilik özelliklerinde aynı zamanda ebeveyn rolü de vardır. Bazı araştırmalarda ailede baba mevcudiyetinin kadın kişiliğinin gelişimini etkilediği görülmüştür (Sira, 2003:19).

Beden imajı statik değildir, değişik zamanlarda değişik biçimlerde algılanabilir, özetle, gelişen şekillenen bir psikolojik süreçtir. Bu rahatsızlıkta kişinin kendisini nasıl gördüğü ile çevresi tarafından nasıl görüldüğü arasındaki uyumsuzluk çok açıktır. Belli bir orandaki uyumsuzluk neredeyse evrenseldir. Ancak vücudun fotoğraflanabilir, gerçek ve ölçülebilen formu ile zihindeki yansıması arasındaki uyumsuzluk çok arttığında Beden İmgesi Çarpıklığı (Body Image Distortion) ortaya çıkar. Bu uyumsuzluk fiziksel ve psikolojik fonksiyonları engellemeye başladıysa Beden İmgesi Bozukluğu (Body Image Disturbance) haline gelir. BDB'nin başlangıç yaşı sıklıkla dış görünümle ilgilenmenin arttığı ergenlik dönemidir ancak doktora ilk başvuru ortalama yirmili yaşlarda olmaktadır. Bozukluğun nedeni bilinmemekle birlikte geçmişte bazı yazarlar hastalık öncesinde güvensiz, aşırı duyarlı, saplantılı, kaygılı, bencil, şizoid, içe dönük ve hipokondriak kişilik özelliklerine sık rastlandığına dikkati çekmişlerdir (Babucçu ve diğerleri, 2002:182-183).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın modeli, var olan durumu betimlemek için "İlişkisel Tarama Modeli" kullanılmıştır. Beden İmajı üzerinde ebeveyn tutumunun, ego durumlarının ve kişilik özelliklerinin etkisini ölçmek, ayrıca bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılıklarını tespit etmek bu çalışmanın ana amacını oluşturmaktadır. Bu çalışma nicel bir araştırmadır. Araştırmanın konusunu ise bu değişkenlerin arasındaki ilişkinin saptanması oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Bireyin kendi bedenine ait olan algısı birçok değişkenle ilişkilidir. Bireyin sosyal ve psikolojik hayatında önemli bir yere sahip olan beden imajı memnuniyeti bireyin ebeveyn tutumu, kişilik özellikleri ve ego durumlarıyla yakından ilgilidir. Bu araştırma özellikle bireyin benlik saygısı kazanmasında ve olumlu beden imajı geliştirmesinde etkili olan bu unsurlara dikkat çekmeyi amaçlamaktadır.

Türkiye’de beden imajıyla ilgili yapılan çalışmalar fazlalaşmakla beraber literatürde içsel ego durumları ile beden imajı arasında yapılan araştırmalar kısıtlıdır. Yapılan çalışma özellikle bu iki konu arasındaki ilişkide literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

3.3. Araştırmanın Örneklemi

Ebeveyn tutumunun, ego durumlarının (Ebeveyn, Çocuk, Yetişkin) ve kişilik özelliklerinin beden imajıyla ilişkisini ölçmek için kartopu örneklem yöntemiyle 20-40 yaş gruplarından 244 kişiye ulaşılmıştır. 28 Anket eksik doldurduğu için değerlendirilmemiştir. Toplam 216 kişiden elde edilen veriler değerlendirmeye alınmıştır. Örneklem 140 kadın, 76’ erkek olmak üzere toplam 216 katılımcıdan oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada literatürde kullanılan dört farklı ölçüm aracı kullanılmıştır. Bunlar Beş Faktör Kişilik Özelliği Ölçeği, İçsel Ego Durumu Anketi, Anne-Baba Tutum Ölçeği, Beden İmaj Ölçeği ve kişisel bilgi formudur.

3.4.1 Beş Faktör Kişilik Özelliği Ölçeği

Bireylerin kişilik özelliklerini tespit etmek amacıyla kullanılan Beş Faktör Envanteri (BFI), önce John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından daha sonra da Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen ve 44 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu kişilik özelliklerini; gelişime açıklık, özdisiplin, dışadönüklük, uyumluluk ve nevroitiklik olmak üzere beş boyutta ele alan ölçek, “hiç katılmıyorum”, “biraz katılmıyorum”, “ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)”, “biraz katılıyorum” ve “tamamen katılıyorum” olmak üzere beşli likert cevaplama sistemi kurmuşlardır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Schmitt, Allik, McCrae ve Benet-Martinez (2007) tarafından 56 ülke kapsamında kişilerin kendilerini tanıma profilleri ve örüntüleri konusunda yapılan bir çalışmanın Türkiye kapsamında Sümer ve Sümer (2005) tarafından yapılmıştır. Araştırmada kullanılan Beş Faktör Envanteri Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,757’dir. 44 maddeden oluşan Kişilik Ölçeğinin ise güvenilirlik katsayısı (0,757) oldukça güvenilir seviyededir. Alt boyutlara bakıldığında; “Gelişime Açık” (0,659) ile oldukça güvenilir, “Öz Disiplin” (0,574), “Dışa Dönük” (0,555), “Uyumluluk” (0,594) ve “Nörotik” alt boyutu (0,463) değerleri ile güvenilirliği düşük skalada yer almıştır.

3.4.2 İçsel Ego Durumu Ölçeği

Bu ölçek Hay’ın “Eğitmenler için Transaksiyonel Analiz” kitabında yayınlamıştır. Bu eser 2015 yılında Türkçeye çevrilmiştir. Anket İçsel Ebeveyn, İçsel Çocuk, İçsel Yetişkin olmak üzere üç boyutta ele alınmıştır ve “Benim için doğru değil”, Benim için kısmen doğru”, Benim için doğru”, Beni için kesinlikle doğru” olmak üzere dörtlü likert cevaplama sistemiyle puanlanmaktadır. İçsel ego Ölçeği 21 maddeden oluşmakta ve (0,775) güvenilirlik değeri ile oldukça güvenilir seviyede yer almaktadır. Alt boyutlarından “İçsel ebeveyn” (0,812) ile yüksek güvenilirlik

seviyesinde, “İçsel Yetişkin” alt boyutu (0,687) ile oldukça güvenilir, “İçsel Çocuk” alt boyutu ise (0,513) değeri ile güvenilirliği düşük seviyesinde yerini almıştır.

3.4.3 Anne-Baba Tutum Ölçeği

Ana-Baba Tutum Ölçeği: Araştırmada ana-baba tutumlarını belirlemek için Bilal (1984) tarafından geliştirilen Ana-Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin tamamında yer alan toplam 50 maddenin 4 tanesi faktör yükleri düşük olduğundan analiz dışı bırakılmıştır. Kalan 46 madde literatürde ifade edildiği şekilde 4 boyut olarak bir araya gelmiştir. Buna göre; 22 maddeden oluşan ilk boyut “Demokratik”, 15 maddeden oluşan ikinci boyut “Otoriter”, 4 maddeden oluşan üçüncü boyut “Bağımlı”, 5 maddeden oluşan dördüncü boyut ise “Koruyucu” boyutlarına karşılık gelmektedir. Ölçeğin 22 maddeden oluşan “Demokratik” boyutunun açıklayıcılığı %24.733; 15 maddeden oluşan “Otoriter” boyutunun açıklayıcılık yüzdesi 13.221; 4 maddeden oluşan “Bağımlı” boyutunun açıklayıcılık yüzdesi ise 10.620 ve 5 maddeden oluşan “Koruyucu” boyutunun açıklayıcılığı 5.577 olarak gerçekleşmiştir. Toplamda ölçeğin kavramı açıklama oranı %54.151 olarak tespit edilmiştir. Son olarak Anna-Baba Tutum Ölçeği 46 madde ve (0,877) güvenilirlik katsayısı ile yüksek güvenilirlik seviyesindedir. Alt boyutlarda ise “Demokratik” (0,956), “Otorite” (0,930) değerleri ile yüksek güvenilir; “Bağımlı” (0,686), “Koruyucu” alt boyutu ise (0,637) değerleri ile oldukça güvenilir seviyede yer almıştır.

3.4.4 Beden İmajı Ölçeği

Bu ölçek Katharine Philips tarafından 1996 yılında oluşturulmuştur. Ölçek beden imajıyla ilgili hoşnutsuzluğu ve semptomları ölçen kişinin kendisi tarafından altılı likert derecelendirme sistemiyle ölçer. Beden bölgesiyle ilgili zihinsel odağı, görünüş ile ilgili olumsuz değerlendirmeleri, sosyal ortamlardan, insanlarla etkileşimde olunan faaliyetlerde kaçınma davranışlarını sorguladığı sorular içermektedir. Soruların cevaplanmasıyla elde edilen yüksek puanlar beden ile ilgili hoşnutsuzluğu temsil eder (Göksan, 2007).

3.5 Verilerin Toplanması

Bu araştırmada verilerin daha hızlı ve daha çok kişiye ulaşması hedefiyle online olarak (mail, link, sosyal medya) hazırlanmıştır. Anketlerden önce onam formu hazırlanmıştır, bu formda araştırma hakkında bilgi verilmiş ve istendiği takdirde anketi sonlandırma haklarının olduğu yazılmıştır. Kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre anketi doldurmada daha istekli davranışlarda bulunmuşlardır. Erkek katılımcılar “Beden İmajı”, “Beden İmgesi” kavramlarını anlamakta zorluk yaşamış ekstra açıklamaya ihtiyaç duymuşlardır. Bununla beraber anketi tamamlamadan yarıda bırakıp sonlandıran katılımcıların da çoğu erkektir.

3.6. Araştırma Soruları

- 1) Katılımcıların beden İmajları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- 2) Katılımcıların beden İmajları yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- 3) Katılımcıların kilosu ile beden İmajları arasında bir ilişki var mıdır?
- 4) Katılımcıların beden İmajları ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
- 5) Katılımcıların beden İmajları ile ebeveyn tutumu arasında bir ilişki var mıdır?
- 6) Katılımcıların beden İmajları ile içsel ego durumları arasında bir ilişki var mıdır?

4. BÖLÜM

BULGULAR

Analizlere geçmeden önce veriler önce gözle kontrol edilmiş, ardından istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Eksik veri ve yanlış veri olup olmadığı gözden geçirilmiş, sonrasında verilerin normal dağılıma uygunluğunu test etmek için basıklık ve çarpıklık katsayıları elde edilerek incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği görüldükten sonra analiz safhasına geçilmiştir.

Araştırma için katılımcılardan toplanmış olan anket yanıtları, SPSS 22.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen tüm tablolar yorumlanmıştır.

Araştırma kapsamındaki ölçeklerin güvenilirlik ve iç tutarlılık analizi Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi ile basit regresyon analizi kullanılmıştır. Anne-baba tutum ölçeğinin literatürde boyut yükleri bulunmamaktadır. Bu nedenle bu ölçeğe açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ölçek ve ölçek alt boyutlarının katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılığın tespit edilmesi için ise Bağımsız Örneklem t-testi (Independent sample t-test) ve tek yönlü Varyans Analizi yani ANOVA uygulanmıştır.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırma Ağustos-2018 ile Şubat-2019 yılları arasında uygulanmıştır. Anket soruları katılımcılara internet ve sosyal medya kullanılarak yöneltilmiştir.

Toplam 216 kişinin demografik özellikleri Tablo 1. de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%
Medeni Durum	Evli	98	45,6%
	Bekar	110	51,2%
	Boşanmış	7	3,3%
Cinsiyet	Kadın	140	65,1%
	Erkek	75	34,9%
Yaş	20-24 yaş	48	22,3%
	25-30 yaş	70	32,6%
	31-35 yaş	31	14,4%
	36-40 yaş	66	30,7%
Eğitim Durumu	Lise	28	13,0%
	Ön Lisans	37	17,2%
	Lisans	104	48,4%
	Yüksek Lisans/ Doktora	46	21,4%
Çalışıyor musunuz?	Evet	138	64,2%
	Hayır	77	35,8%

Araştırmaya katılan kişilerin %65,1' i kadın, %34,9'u erkektir. Katılımcıların %51,2'si bekar, %45,6'sı evlidir. Yaşları 36 ile 40 arasındaki katılımcılar, tüm grubun %30,7'sini oluşturmaktadır. 216 kişinin %48,4'ü üniversite mezunlarından, %21,4'ü ise lisansüstü eğitim almış olanlardan oluşmaktadır. Katılımcılar “Çalışıyor musunuz?” sorusuna %64,2 oranında evet olarak yanıt vermişlerdir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Özellikleri

		Kadın		Erkek	
		N	%	N	%
Kilonuz	40-50 kg	17	7,9%	0	0,0%
	50-60 kg	53	24,7%	2	0,9%
	60-70 kg	47	21,9%	3	1,4%
	70-80 kg	13	6,0%	31	14,4%
	80-90 kg	7	3,3%	25	11,6%
	90 kg ve üzeri	3	1,4%	14	6,5%
Boyunuz	1.50-1.60 cm	29	13,5%	0	0,0%
	1.60-1.70 cm	82	38,1%	3	1,4%
	1.70-1.80 cm	28	13,0%	46	21,4%
	1.80-1.90 cm	1	0,5%	24	11,2%
	1.90 cm ve üzeri	0	0,0%	2	0,9%
Fiziksel ya da psikolojik sağlık sorunuz var mı?	Evet	16	7,5%	13	6,1%
	Hayır	122	57,3%	62	29,1%

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetlerine göre boy, kilo ve sağlık durumlarına ait yukarıdaki tabloya göre; kadınların%24,7’si 50-60 kilo, %21,9’u 60-70 kilo aralığında, erkeklerin ise %14,4’ü 70-80 kilo, %11,6’sı ise 80-90 kilo ağırlığında bulunmaktadır.

4.2.Açımlayıcı Faktör Analizi

Birden fazla değişkene bağlı bir değişkeni açıklayarak katkı sağlayan bağımsız değişkenlerin sayısını ve bu bağımsız değişkenlerin faktör yüklerini belirlemede kullanılan tekniğe “faktör analizi” denir. Bu analizin en önemli amaçlarından biri, değişkenler arasındaki bağımlılığın kökenini araştırmaktır. Bu analizlerde, tüm değişkenler arasındaki ilişkiler incelenir. Bu ilişkilere dayanılarak verilerin daha anlamlı ve özet olarak sunulması sağlanır.

Faktör analizinin dört aşaması vardır:

Bartlett Testi (Bartlett Test of Sphericity) hesaplanır. Bu test “korelasyon matrisi birim matrise eşittir” hipotezini test eder. Hipotez rededildiği takdirde, değişkenler arasında bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılır.

1.KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değerinin hesaplanır. KMO değeri, ölçeğin faktör analizine uygunluğunu test eder. KMO değerleri için Tablo3’deki değerler referans alınmıştır².

Tablo3. Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) Değerleri

KMO Değeri	Yorumu
0,80 ve Yukarısı	Mükemmel
0,70-0,80 Arası	İyi
0,60-0,70 Arası	Orta
0,50-0,60 Arası	Kötü
0,50’dan aşağısı	Kabul Edilemez

2. Faktör sayısı, araştırmadaki verileri en uygun şekilde temsil etmektedir ve temsil yüzdesi her faktör tarafından açıklanan toplam varyans yüzdesi ile belirlenmektedir. Modele alınacak faktör sayısı, öz değerleri birdebüyük olan faktörlerin sayısı kadardır.

3.Faktör analizinin son aşamasında faktör yükleri hesaplanmaktadır. Faktör yüklerinin en az 30 olması gerekmektedir.

Tablo4’te araştırmada kullanılan anne-baba tutum ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları yer almaktadır.

4.Anne-Baba Tutum Ölçeğinin alt boyutlarına ait soru sayıları literatürde bulunamamıştır. Bunun için faktör analizine başvurulmuştur. Faktör analizi için yapılan ön testlerde Bartlett’s için olasılık değeri ($p < 0.05$) ve KMO değeri 0.930 olduğundan dolayı veri seti faktör analizine “mükemmel” düzeyde uygundur.

Ölçeğin tamamında yer alan toplam 50 maddenin 4 tanesi faktör yükleri düşük olduğundan analiz dışı bırakılmıştır. Kalan 46 madde literatürde ifade edildiği şekilde 4 boyut olarak bir araya gelmiştir. Buna göre; 22 maddeden oluşan ilk boyut “Demokratik”, 15 maddeden oluşan ikinci boyut “Otoriter”, 4 maddeden oluşan

üçüncü boyut “Bağımlı”, 5 maddeden oluşan dördüncü boyut ise “Koruyucu” boyutlara karşılık gelmektedir. Ölçeğin 22 maddeden oluşan “Demokratik” boyutunun açıklayıcılığı %24.733; 15 maddeden oluşan “Otoriter” boyutunun açıklayıcılık yüzdesi 13.221; 4 maddeden oluşan “Bağımlı” boyutunun açıklayıcılık yüzdesi ise 10.620 ve 5 maddeden oluşan “Koruyucu” boyutunun açıklayıcılığı 5.577 olarak gerçekleşmiştir. Toplamda ölçeğin kavramı açıklama oranı %54.151 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlandığı bu analizle ortaya konmuştur.

Tablo4. Anne-Baba Tutum Ölçeği için Faktör Analizi Özet Tablosu

Component	İtems	FL	VE(%)
Demokratik	C2. Benimle ilgili bir karar alırken istek ve gereksinimlerimi dikkate alır.	,686	24,733
	C10. Cezalandırmak yerine meselelerini benimle konuşmayı yeğler.	,721	
	C11. Beni aklıma kullanmaya, kararlarımı kendi kendime vermeye özendirir.	,649	
	C14. İlgi ve yeteneklerime uygun meslek seçmede beni serbest bırakır.	,446	
	C15. Haklı olduğum zaman bunu açıkça söyler.	,697	
	C18. Boş zamanlarımı kendi ilgi ve gereksinimlerim doğrultusunda kullanmaya özendirir.	,613	
	C22. Farklı görüşlerde olmamızı doğal karşılar.	,626	
	C23. Yerinde ve duruma uygun kararlar verebileceğime inanır.	,619	
	C24. Fikirlerime saygı gösterir.	,675	
	C29. Bir çatışmaya girdiğim zaman, kendi fikrini kabul ettirmeye çalışmadan, kimin neden haklı olduğunu görmeme yardım eder.	,736	
	C32. Anlattıklarımı can kulağı ile dinler, ancak sırlarımı öğrenmek için beni zorlamaz.	,661	
	C33. Arkadaşlarımı eve çağırma ve arkadaş toplantılarına katılmama izin verir.	,507	
	C34. Bir derdim olduğu zaman beni dinlemeye hazırdır.	,782	
	C35. Bir güçlükle karşılaştığımda istediği yardımı sağlar, fakat kararı bana bırakır.	,764	
	C36. Anlaşamadığımız konularda da fikirlerimi rahatça anlatmama olanak verir ve beni sabırla dinler.	,818	
	C38. Duygu ve gereksinimlerime karşı daima duyarlı davranmıştır.	,856	
	C39. Karşı cinsten bir arkadaşımın aramda geçenleri kendine rahatça anlatmama izin verir.	,612	
	C42. Beraber çalışırken işlerin nasıl neden böyle olduğunu açıklamaya çalışır.	,710	
	C47. Bana rehberlik eder ve davranışlarıma hükmetmez	,713	
	C49. İçten bir çabayla beni anlamaya çalışır.	,863	
	C7. Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancımı vermiştir.	,720	
	C8. Ailemizi ilgilendiren konularda karar verirken benim fikirlerimi de dikkate alır.	,685	
	C5. Hiçbir konuda kişisel görüşümü sormaz	,457	
Otoriter	C6. Dayanın “cennetten çıkma” olduğuna inanır, ara sıra kullanmakta sakınca görmez	,547	13,221
	C13. Ders dışı uğraşlarımı hoş karşılamaz.	,483	
	C16. Okulda iyi notlar almadığım zaman çok kızar.	,519	
	C21. Nedenlerini bile bilmediğim cezalar verir.	,678	
	C27. Aynı fikirde olmadığımız zaman benimle alay eder, bu konuları anlayacak düzeye gelmediğimi söyler.	,628	
	C28. Üstün başarı göstermemde öyle ısrar eder ki, not konusunda kaygılanırım.	,761	
	C30. Herhangi bir konuda doğru karar verebileceğime inanmaz.	,732	
	C31. Hoşlanmadığı kimselerle arkadaşlık etmemi kesinlikle yasaklar.	,503	
	C37. Küçük hatalarımı bile şiddetle cezalandırır.	,764	
	C41. Bana çık hükmeder.	,512	
	C44. Bir işi ne kadar iyi de yapsam beğenmez.	,641	
	C45. Bini yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.	,676	
	C48. Arkadaşlarımı özgürce seçme olanağı tanımaz, görüşleri kendisinininkine uymayan arkadaşlarımdan beni uzak tutmaya çalışır,	,538	

	C50. Benimle ilgili kararlara çoğu kez kendisi verir.	,661	
	C4. Bir güçlükle karşılaştığım zaman beni kendi bulduğu çözüm yolunu uygulamaya zorlar	,541	10,620
Bağımlı	C19. Evden fazla uzak olmayan bir yere bile giderken izin almamı ister.	,656	
	C43. Karşı cins hakkında korku ve güvensizlik uyandıracak telkinlerde bulunur.	,603	
	C46. Kontrol edilmezlerse çocukların kötü davranışlar edineceklerine inanırlar.	,439	
	C1. İyi bir çocuğun, ana babasının istediği biçimde yetişen, onların dediklerini aynen yerine getiren kimse olduğunu söyler.	,425	
Koruyucu	C3. Karşı cinsten arkadaşlar edinmeme izin vermez	,481	5,577
	C12. Ders çalışıp çalışmadığımı sürekli kontrol eder.	,434	
	C17. Konuşma düzeyinde bile, cinsel konulara ilgi göstermemi istemez.	,505	
	C25. Gençlerin, ailelerinin seçeceği kimselerle evlenmesi gerektiği görüşündedir.	,506	
Ölçek			Toplam 54,151
KMO: .930 Bartlett's Test of Sphericity P value: 0.00 FL: factor loading VE: Varyans explained			
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.			

4.3.Araştırma Soruların Çözümlemesi

4.3.1. Katılımcıların Beden İmajları Cinsiyete Göre Farklılık Göstermekte midir?

Tablo5. Cinsiyete Göre Beden İmaj Alt Boyutları Arasından Farklılık Testi

	Cinsiyet	N	AO	SS	t	p
GörünüşüDüzeltilme	Kadın	140	1,6564	,93779	1,519	0,130
	Erkek	75	1,4573	,87382		
OlumsuzKabul_BI	Kadın	136	1,2313	,78639	0,419	0,675
	Erkek	75	1,1855	,70946		
Kaçınma_BI	Kadın	140	1,0770	1,06122	1,437	0,152
	Erkek	75	,8637	,99155		

*p<0,05; **p<0,01

Beden İmaj Ölçeğinin cinsiyete göre yapılan farklılık testinde alt boyutlar için hesaplanan test olasılık değerleri ($p>0,05$) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusu değildir. Katılımcıların beden imajı cinsiyet açısından bir farklılık göstermemektedir.

4.3.2 Katılımcıların Beden İmajı Yaş Değişkenine Göre Farklılık Göstermekte midir?

Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Beden İmajı Alt Boyutları Arasından Farklılık Testi

		N	AO	SS	F	P
GörünüşüDüzeltilme_ BI	20-24 yaş	48	1,8438	,99550	2,192	0,090
	25-30 yaş	70	1,6157	,94557		
	31-35 yaş	31	1,4903	1,03162		
	36-40 yaş	66	1,4152	,73406		
	Total	215	1,5870	,91887		
OlumsuzKabul_ BI	20-24 yaş	47	1,4662	,90048	2,712	0,046*
	25-30 yaş	70	1,2156	,79043		
	31-35 yaş	30	1,1394	,61414		
	36-40 yaş	64	1,0653	,62889		
	Total	211	1,2150	,75855		
Kaçınma_ BI	20-24 yaş	48	1,4514	1,13576	5,334	0,001**
	25-30 yaş	70	1,0492	1,08564		
	31-35 yaş	31	,6882	,92670		
	36-40 yaş	66	,7744	,85468		
	Total	215	1,0026	1,04012		

*p<0,05; **p<0,01

Beden İmajı Ölçeğinin alt boyutlarının yaş durumuna göre yapılan farklılık testinde “Olumsuz kabullenme” ve “Kaçınma” alt boyutları için hesaplanan test olasılık değeri ($p<0,05$) bulunduğundan dolayı anlamlı farklılık söz konusudur.

Farklılığın kaynağının araştırılması için Tukey Testi uygulanmıştır. Buna göre, yaşları 36-40 arasındaki kişilerin “Olumsuz Kabul” değerleri, yaşları 20-24 arasında olan kişilere göre daha yüksektir ve bu fark anlamlıdır. Yaşları 36 ile 40 yaşları arasındaki kişilerin olumsuz düşünceleri daha fazladır.

“Kaçınma” alt boyutunun yaşlara göre farklılığın kaynağı Tukey Testi ile araştırılmıştır. Buna göre, yaşları 20-24 arasındaki kişilerin “Kaçınma” değerleri, yaşları 31-35 ve yaşları 36-40 arasında olan kişilere göre daha yüksektir ve bu fark anlamlıdır. 20-24 arasındaki kişilerin “Kaçınma” değerleri yüksektir.

4.3.3. Katılımcıların Kilosu ile Beden İmajı Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Tablo 7. Kilo ile Beden İmajı Arasındaki İlişki

	KADINLAR	AO	SS	1	2	3	4
1	GörünüşDüzeltilme_BI	1,6564	,93779	1			
2	OlumsuzKabul_BI	1,2313	,78639	,640**	1		
3	Kaçınma_BI	1,0770	1,06122	,624**	,704**	1	
4	Kilonuz	2,636	1,1073	,270**	,241**	,331**	1

*p<0,05; **p<0,01

Katılımcıların kiloları ile beden algıları arasındaki ilişki incelendiğinde erkekler için anlamlı bir ilişki elde edilememiştir.

Kadınların kilosu ile beden İmajı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kadınların kiloları arttıkça görünüşlerini düzeltme (0,270**), Olumsuz kabullenme (0,241**) ve kaçınma (0,331**) tutumlarında artış olmaktadır.

4.3.4. Katılımcıların Beden İmajı ile Kişilik Özellikleri Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Tablo 8. Beden İmajının Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

		AO	SS	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Görünüşü Düzeltilme	1,6564	,93779	1							
2	Olumsuz Kabul.	1,2313	,78639	,665**	1						
3	Kaçınma	1,0770	1,06122	,635**	,705**	1					
4	Gelişime Açık-B5	3,5034	,55428	,013	,001	-,067	1				
5	ÖzDisiplin- B5	3,3243	,46140	,099	,101	,030	,373*	1			
6	DışaDönük- B5	3,2062	,46348	,047	,109	,008	,329**	,390**	1		
7	Uyumluluk- B5	3,2093	,38885	,183**	,117	,083	,258**	,372**	,183**	1	
8	Nörotiklik- B5	2,9249	,44060	,105	,109	,086	,301**	,518**	,314**	,386**	1

*p<0,05; **p<0,01

Beden İmajının Kişilik özellikleri ile ilişkisinin olup olmadığının araştırılması için korelasyon analizi yapılmıştır. Buna göre, Beden İmajının Görünüşü Düzeltilme alt boyutu ile kişilik özelliklerinden Uyumluluk alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü ($r = 0,183^{**}$, $p < 0,01$) bir ilişkisi vardır. Uyumluluk arttıkça görünüşü düzeltme de artmaktadır. Diğer boyutlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Beden imajından görünüşü düzeltme arttıkça kişinin uyumluluk kişilik özelliğinde de artış olmaktadır.

4.3.5. Katılımcıların Beden İmajı ile Ebeveyn Tutumu Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Tablo 9. Beden İmajları ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki

	AO	SS	1	2	3	4	5	6	7
1 GörünüşüDüzeltilme_BI	1,5870	,91887	1						
2 OlumsuzKabul_BI	1,2150	,75855	,665**	1					
3 Kaçınma_BI	1,0026	1,04012	,635**	,705**	1				
4 Demokratik_AB	2,2521	,79693	,055	,014	,067	1			
5 Otoriter_AB	3,8864	,81310	-,141*	-,172*	-,174*	-,525**	1		
6 Bağımlı_AB	3,0756	,93046	-,169*	-,228**	-,239**	-,287**	,628**	1	
7 Koruyucu_AB	3,2022	,84158	-,158*	-,204**	-,155*	-,225**	,591**	,543**	1

*p<0,05; **p<0,01

Ölçeklerden Beden İmajına ait alt boyutlar ile Anne-Baba Tutum ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler söz konusudur. Buna göre, “Otoriter” olarak tanımlanan ebeveynlerin tutumları ile Görünüşü Düzeltme (-0,141*), Olumsuz kabullenme (-0,172) ve Kaçınma (-0,174*) boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Bağımlı ebeveyn tutumları ile beden imajı arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler söz konusudur. Bağımlı ebeveyn tutumu ile görünüşü düzeltme (-0,169*), Olumsuz kabullenme (-0,228**) ve kaçınma (-0,239) boyutları arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmaktadır.

Koruyucu ebeveyn tutumu arttıkça beden imajından görünüşü düzeltme (-0,158*), olumsuz kabullenme (-0,204**) ve kaçınma (-0,155*) azalmaktadır.

Ebeveynlerin, bağımlı tutumları çocuklarının beden İmajlarını negatif yönde etkilemektedir. Demokratik ebeveyn tutumunun beden imajına olumsuz bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

4.3.6. Katılımcıların Beden İmajları ile İçsel Ego Durumları Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Tablo 10. Beden İmajları ile İçsel Ego Durumları Arasındaki İlişki

	AO	SS	1	2	3	4	5	6
1 GörünüşüDüzeltilme_BI	1,5870	,91887	1					
2 OlumsuzKabul_BI	1,2150	,75855	,665**	1				
3 Kaçınma_BI	1,0026	1,04012	,635**	,705**	1			
4 İçselEbeveyn_IED	1,9741	,48474	,034	,039	-,073	1		
5 İçselYetişkin_IED	1,8764	,49421	-,066	-,026	-,100	,593**	1	
6 İçselÇocuk_IED	1,3502	,43555	,216**	,221**	,244**	,408**	,324**	1

*p<0,05; **p<0,01

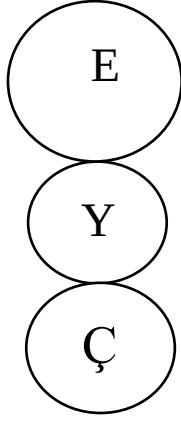
Beden İmajlarının alt boyutları ile İçsel Ego Durumlarına ait alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Buna göre; görünüşü düzeltme ile içsel Çocuk arasında (0,216**), olumsuz kabullenme ile içsel Çocuk arasında (0,221**) ve kaçınma ile içsel Çocuk (0,244**) arasında pozitif yönlü ilişkiler söz konusudur.

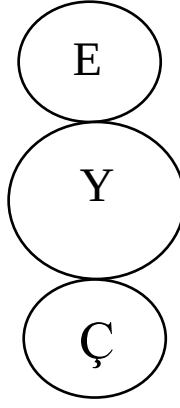
Tablo 11. Ego Durumlarının Büyüklüğüne Göre Dağılımları

	Kadın		Erkek	
İçsel Ego Durumları	N	N %	N	N %
İçsel Ebeveyn Büyük	74	34,4%	31	14,4%
İçsel Yetişkin Büyük	45	20,9%	24	11,2%
İçsel Çocuk Büyük	3	1,4%	4	1,9%

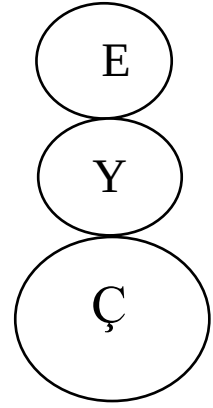
Yukardaki verilere göre 74 kadın, 31 erkek olmak üzere Toplamda 105 kişinin Ebeveyn ego durumu diğer ego durumlarından büyüktür. 45'i kadın 24'ü erkek olmak üzere 69 kişinin Yetişkin ego durumu büyüktür. 3 kadın 4 erkek olmak üzere toplam 7 kişinin Çocuk ego durumu diğer ego durumlarından daha büyüktür. Şekil 2, şekil 3 ve şekil 4 de ego durumlarının büyük olma durumlarına ilişkin şekiller sembolik olarak gösterilmiştir.



Şekil 2



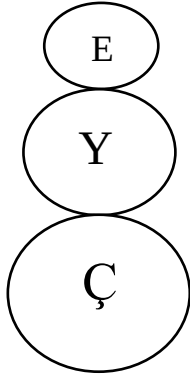
Şekil 3



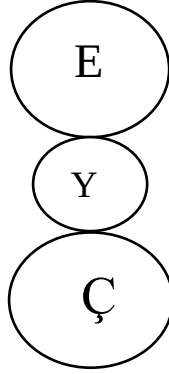
Şekil 4

Tablo 12. Ego Durumlarının Küçüklüğüne Göre Dağılımları

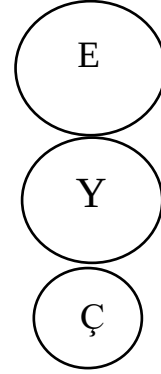
	Kadın		Erkek	
İçsel Ego Durumları	N	N %	N	N %
İçsel Ebeveyn Küçük	6	2,8%	2	0,9%
İçsel Yetişkin Küçük	16	7,4%	9	4,2%
İçsel Çocuk küçük	106	49,3%	55	25,6%



Şekil 5



Şekil 6



Şekil 7

Şekil 5 , şekil 6 ve şekil 7 ise ego durumlarının küçük olduğu durumlar çizilmiştir.

Tablo 13. İçsel Ebeveyn Ego Durumunun Büyük Olması ile Beden İmajı Arasındaki İlişki

		AO	SS	1	2	3	4
1	İçsel Ebeveyn max.	,49	,501	1			
2	GörünüşüDüzeltilme_BI	1,5870	,91887	,148*	1		
3	OlumsuzKabul_BI	1,2150	,75855	,093	,665**	1	
4	Kaçınma_BI	1,0026	1,04012	,016	,635**	,705**	1

*p<0,05 **p<0,01

İçsel Ego ölçeğinde, içsel Ebeveyn en büyük olduğunda korelasyon analizine göre; içsel Ebeveyn ile görünüşü düzeltme alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı (0,148*) bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, içsel Ebeveyn büyük olduğunda görünüşü düzeltme davranışı fazla olmaktadır.

Tablo14. İçsel Yetişkin Ego Durumunun Büyük Olması ile Beden İmajı Arasındaki İlişki

		AO	SS	1	2	3	4
1	İçsel Yetişkin max	,32	,468	1			
2	GörünüşüDüzeltilme_BI	1,5870	,91887	-,171*	1		
3	OlumsuzKabul_BI	1,2150	,75855	-,109	,665**	1	
4	Kaçınma_BI	1,0026	1,04012	-,100	,635**	,705**	1

*p<0,05 **p<0,01

İçsel Yetişkin, içsel Ebeveyn ve içsel Çocuk büyük olduğunda beden imajı alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizine göre, içsel Yetişkin ile görünüşü düzeltme alt boyutu arasında (-0,171*) anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. İçsel Yetişkin büyük olan bireylerde görünüşü düzeltme artmaktadır.

Görünüşü düzeltme ile olumsuz kabullenme, kaçınma arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; kaçınma ile olumsuz kabullenme arasında da daha yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo15. İçsel Çocuk Ego Durumu Büyük Olduğunda Beden İmajı Arasındaki İlişki

		AO	SS	1	2	3	4
1	İçsel Çocuk max.	,03	,178	1			
2	GörünüŖüDüzelme_BI	1,5870	,91887	,146*	1		
3	OlumsuzKabul_BI	1,2150	,75855	,0176*	,665**	1	
4	Kaçınma_BI	1,0026	1,04012	,218**	,635**	,705**	1

*p<0,05 **p<0,01

İçsel Çocuk büyük olduğunda, içsel Çocuk ile görünüŖü düzeltme alt boyutu (0,146*), kaçınma alt boyutu (0,218**) ve olumsuz kabul alt boyutu (0,176*) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 16. İçsel Ebeveyn Ego Durumu Küçük Olduğunda Beden İmajları Arasındaki İlişki

		AO	SS	1	2	3	4
1	İçsel Ebeveyn min.	,04	,190	1			
2	GörünüŖüDüzelme_BI	1,5870	,91887	,067	1		
3	OlumsuzKabul_BI	1,2150	,75855	,110	,665**	1	
4	Kaçınma_BI	1,0026	1,04012	,0189	,635**	,705**	1

*p<0,05 **p<0,01

İçsel ego ölçeğinde, içsel Ebeveyn ego Durumu küçük olarak ele alındığında, içsel Ebeveyn ile beden İmajları alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo17. İçsel Yetişkin Ego Durumu Küçük Olduğunda Beden İmajları Arasındaki İlişki

		AO	SS	1	2	3	4
1	İçsel Yetişkin min.	,12	,321	1			
2	GörünüŖüDüzelme_BI	1,5870	,91887	,084	1		
3	OlumsuzKabul_BI	1,2150	,75855	,074	,665**	1	
4	Kaçınma_BI	1,0026	1,04012	-148*	,635**	,705**	1

*p<0,05 **p<0,01

İçsel Yetişkin küçük olduğunda, içsel Yetişkin ile kaçınma alt boyutu arasında (-0,148*) negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo18. İçsel Çocuk Ego Durumu Küçük Olduğunda Beden İmajları Arasındaki İlişki

		AO	SS	1	2	3	4
1	İçsel Çocuk min.	,75	,435	1			
2	GörünüşüDüzelme_BI	1,5870	,91887	-,091	1		
3	OlumsuzKabul_BI	1,2150	,75855	-,062	,665**	1	
4	Kaçınma_BI	1,0026	1,04012	-,166*	,635**	,705**	1

*p<0,05 **p<0,01

İçsel Çocuk küçük olduğunda, içsel Çocuk ile beden imajı ölçeği alt boyu olan kaçınma arasında (-0,166*) negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, içsel Çocuk küçük olduğunda arttıkça kaçınma davranışı da daha fazla görülmektedir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Beden imajı, vücudun şekline, görünüşüne, duyuşal süreçlerine dayanmakla birlikte kişinin kendi varlığını hissetmesi ve bunun dışavurumudur. Bireyin bedenine dair algıladığı şeylerin toplamıdır. Dolayısıyla fiziksel olduğu kadar sosyal ve kültürel boyutları da bulunmaktadır. Kişinin kendini nasıl görüp, ne kadar değerli kıldığını anlatır; kişinin kendisiyle ilgili kafasında oluşturduğu bir resimdir ve dünyayı seyrettiği bir gözlük niteliğindedir (Adana ve Kutlu, 2008:19). Literatür taramasında beden imajını etkileyen farklı etkenlere rastlanılmıştır. Bunlar cinsiyet, hastalıklar, yaş, eğitim durumu, benlik saygısı, ego durumu, ebeveyn tutumu gibi etkenlerdir (Yılmaz, 2009; Aslangiray, 2013; Tözün, 2010; Dokuyan, 2016; Demez, 2012). Yapılan çalışmada beden imajını etkileyen farklı değişkenler kullanılarak bu değişkenlerin beden imajı ile ilişkileri araştırılmıştır.

Araştırmada sosyodemografik değişkenler olarak cinsiyet, yaş ve kilo değişkenlerine bakılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre, beden imajlarının farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre çalışmaya katılan bireylerin beden imajında cinsiyete göre bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Literatürde ise bireylerin cinsiyetleri ile beden imajı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Karagöz ve Karagün (2015), yapmış olduğu çalışmada erkek katılımcıların beden imaj puan ortalamaları kadın sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Bazı çalışmalarda [Kalafat, T. ve Kıncal, R.Y., (2008); Tiegman, M., (2004) Alagül, Ö., (2004) Kuru, E. ve Baştuğ, G., (2008)] erkek katılımcıların puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Slater ve Tiggemann'ın yaptığı çalışmada (2010), kadınların puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınlar, daha çok bedenlerin kontrol etmekte, bedenlerinden utanmakta ve görünüşleri ile ilgili kaygı yaşamaktadırlar. Dündar ve Taşkın (2007) 555 ergen ile yaptığı çalışmada, kız ergenlerin beden imaj doyum puanlarının, erkek ergenlere göre daha düşük çıktığını bulmuştur.

Bu çalışmada cinsiyetle beden imajı arasında ilişki olmaması, örneklemin kadın sayısının erkek sayısından fazla olmasından ayrıca örnekleme katılanların sayısının az olmasından kaynaklanmış olabilir.

Çalışmaya katılan bireylerin yaşları ile beden algısı arasında anlamlı ilişkiler çıkmıştır. Katılımcıların yaşları arttıkça bedenine dair olumsuz düşünceleri, olumsuz kabullenmeleri de artmaktadır. Yaş küçüldükçe de kaçınma davranışları artış göstermektedir.

Literatürde yaş ile ilgili iki ayrı görüşü de savunan çalışmalar bulunmaktadır.

- Tiggemann ve McCourt (2003) çalışmalarında, artan yaş ile birlikte kişilerin fiziksel kusurlarını giderek daha fazla kabullendiklerinden dolayı yaşa göre beden imajında farklılık bulunduğu saptamışlardır.

- Öngören (2015), yapmış olduğu çalışmada yaş grupları arasında beden algısı farkı olmadığı tespit edilmiştir.

- Ergür (1996), Alagül (2004) farklı zamanlarda yaptıkları araştırmalarda benzer bir şekilde katılımcıların yaş grupları ile beden algılarının yaşlara göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Yaş değişkenine göre araştırmalarda, farklı sonuçlar olsa da henüz yetişkinliğe ulaşmamış 11-18 yaş arasındaki ergenlerde beden hoşnutsuzluğunun oldukça yüksek olduğu ve bedeninden hoşnut olmayan ergenlerde benlik saygısının düşük olduğu, sosyal çevreleri ile iletişim sorunları yaşadıkları konusunda benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Yaş ilerledikçe kişilerin bedenlerine olan bakış açıları değişiklik gösterebilmektedir. Yapılan araştırmalarda farklı görüşlerin olması örneklemin seçildiği yaş aralığından, ülkenin coğrafi konumundan, kültürel değerlerden kaynaklanabilir.

Kilo ve beden algısı arasındaki ilişkiyi incelediğimizde kadınların kilosu arttıkça, kaçınma davranışı görünüşü düzeltme ve olumsuz kabullenme davranışlarında bulundukları görülmektedir. Literatüre baktığımızda Sira (2003) çalışmasında, erkeklerin beden imajı memnuniyeti ile kilonun ilişkili olmadığı saptamıştır. BKİ ile beden imajı arasındaki negatif ilişki olduğunu belirtmiştir. Aygör çalışmasında BKİ arttıkça beden bölgelerinden hoşnut olma ve beden imajından memnun olma düzeyleri azalmıştır (Aygör, 2010). Başka bir çalışmada da obezite tanısı almış kişilerle yapılmıştır. Bu araştırmada bu kişilerin beden imajına dair daha

fazla olumsuz düşünceleri olduğu görülmüştür (Kutlu, 2009). Bu araştırmada kadınlarda kilo arttıkça beden hoşnutsuzluğunun da arttığı görülmektedir. Kadınlarda bedenlerinden hoşnutsuzluğun kadın görünümü ile ilgili olarak erkek egemen bakışla kadın vücuduna konulan kriterlerin, ince bel, zayıf kilo, uzun bacak yapısı, hafif kıvrımlı yapı olarak çeşitli araçlarla lanse edilmesinin bir sonucu olarak da ortaya çıkabileceği unutulmamalıdır. Ertek (2018), yaptığı çalışmada kadınların güzel vücuda sahip olma isteklerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu bulgusuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada katılımcıların beden imajının alt boyutlarından olan görünüşü düzeltme davranışı ile kişilik özelliklerinin alt boyutu olan uyumluluk arasında pozitif yönde bir ilişki görülmüştür. Bireylerde uyumluluk kişilik boyutu arttıkça görünüş düzeltme davranışlarında da artış olmaktadır.

Literatürde kişilik ve beden imajı ile ilgili çalışmalar sınırlı olsa da yapılan bir araştırmada nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin sosyal görünüş kaygısı yaşadığı saptanmıştır (Öztürk ve diğerleri, 2015). Uyumluluk kişilik faktörü aynı zamanda yumuşak başlılık olarak da adlandırılmaktadır (DeNeve, Cooper, 1998).

Araştırmadaki beden imajı ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür: Yapılan analizdeki çıkan sonuç ebeveynlerdeki otoriter davranış arttıkça çocuklarda görünüşü düzeltme, olumsuz kabullenme ve kaçınma azalmaktadır. Çıkan sonuç düşündürücüdür. Çalışmanın sonucu olarak otoriter ebeveyn tutumlarının kaçınma ve görünüşü düzeltme ve olumsuz kabullenmeyi azalttığı görülmektedir. Bunun nedenini şöyle açıklayabiliriz.

- Ebeveynin otoriter tutumu karşısında, çocukların ebeveynlerine boyun eğmesinden ve ebeveynin görüşünü içselleştirmesinden kaynaklanabilir.
- Diğer bir bakış açısı olarak da ailenin Elanor Maccoby ve John Martin'in Baumrind'in kategori sisteminden yola çıkarak "açıklayıcı-otoriter" tarzın olumlu sonuçların en tutarlı görüldüğü ebeveynlik tarzı olarak kabul ettiğimizde otoriteyi olumlu olarak değerlendirmek mümkün olabilir. Bu ebeveyn tarzının hem denetim hem sıcaklık düzeyi yüksektir. Aile sınırlar koyar, toplumsal olgun davranışlar bekler. Çocuğun ihtiyaçlarına duyarlıdır. Bu da çocuğun beden imajını olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Ebeveyn tutumlarının alt boyutu olan bağımlılık ile beden imajının boyutlarından olan görünüşü düzeltme, olumsuz kabullenme ve kaçınma arasında

negatif yönlü anlamlı ilişkiler çıkmıştır. Koruyucu ebeveyn tutumu arttıkça da kişinin beden imajında; görünüşü düzeltme, olumsuz kabullenme ve kaçınma davranışları azalmaktadır.

Genel analiz sonucuna bakıldığında beden imajının ebeveyn tutumları ile ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Ebeveynin bağımlı ya da koruyucu tutumlar sergilemesi çocuklarının beden imajını negatif yönde etkilemektedir. Yapılan araştırma sonucunda demokratik ebeveyn ile beden algısının kaçınma, görünüşü düzeltme, olumsuz kabullenme üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Demokratik davranan anne ve babaların çocuklarını koşulsuz kabul ettikleri bu yüzden çocukların beden imajı konusunda otonomi ile karar verebilecekleri, kendilerini olduğu gibi kabul edebilecekleri düşünülebilir (Stewart ve Joines 2017).

Ebeveyn tutumları ile beden imajı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aile bireylerinin ve ebeveynlerinin yorumlarının beden imajının gelişiminde önemli katkısı vardır. Olumlu ebeveyn tutum ve söylemleri beden imajını olumlu etkilerken; olumsuz tutum ve söylemleri de olumsuz beden imajına sebep olabilir. Çocuklar ebeveynlerinden yaptıkları davranışlar ile ilgili geribildirim beklemektedirler. Olumlu tepki alan davranışlarını pekiştirirken olumsuz olanları yapmamaya çalışmaktadırlar.

Alan yazında da beden imajı ve ebeveyn tutumu ile doğrudan çalışmalar kısıtlı olsa da benzer çalışmalar bulunmaktadır. Aile yaşantısının çocuğun yeme davranışlarıyla ilişkili olduğunu söyleyen çalışmalar mevcuttur (Kieges, 1991). Yine Türkiye de yapılan bir çalışmada ebeveyn tutumu, obezite ve beden hoşnutsuzluğu arasında ilişki incelenmiş obezite oranı yükseldikçe beden hoşnutsuzluğunun da arttığı saptanmıştır (Cinaz, Bideci, Günozt, Öcal, Yordam ve Kurtoğlu, 2003).

Yapılan analiz sonuçlarında ego durumları ile beden İmajları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan 216 kişinin Yetişkin ego ortalamalarının %31,1 olduğu görülmektedir. Bu sonuç araştırmaya katılan bireylerin Yetişkin ego durumu ortalamasının küçük olmasının beden imajını negatif yönde etkilediği görülmüştür. Yetişkin ego durumu ortalamasının düşük olmasının Beden imajlarını gerçekçi olarak kabul etmelerini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. 69 kişinin Yetişkin ego durumu büyüktür. Yetişkin ego durumunun büyük olması ile beden algısı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu kişiler yaşantılarında bedenlerini olduğu gibi kabul etmekte zorluk yaşamazlar ve bedenlerine dair daha

fazla olumlu düşüncelere sahiptirler. Çalışmaya katılan 216 kişiden Yetişkin ego durumu küçük olan 25 kişi bulunmaktadır ve bunların olumsuz beden imajına sahip olduğu görülmüştür. Yetişkin ego durumu doğru ya da sempatik olmak yerine gerçekçi olmaya çalışır. Yetişkin ego durumu yargılayıcı veya duygusal değil aklımızın onay verdiği gerçekçi mesajlar ile ilişkilidir. Şimdi ve burdaya odaklı Yetişkin ego durumu olguları, verileri, gerçekleri değerlendirerek tepkide bulunan yönüdür (Stewart ve Joines 2017). Bu araştırma bulgularının, TA da yukarıda belirtilen Yetişkin ego durumu bilgileri ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Bu araştırmaya katılan 216 kişinin ortalamalarına bakıldığında Ebeveyn ego durumunun ortalamasının diğer ego durumlarının ortalamasından daha büyük olduğu görülmektedir. Ortalamaları %48,8'dir. Araştırma grubumuzun çoğu beden imajını negatif olarak yaşamaktadır. Bu bireylerin bedenlerini algılamak daha eleştirel ve düzeltmeye yönelik davranışlar içinde bulundukları düşünülebilir. Ebeveyn ego durumunun büyük çıktığı 105 kişi bulunmaktadır. Çalışmamız da Ebeveyn ego durumu büyük olması ile beden imajı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu kişilerin görünüşleri hakkında sıkça kaygı yaşadıkları, kendilerini yetersiz gördükleri bulunmuştur. Transaksiyonel Analizin (TA) kurucusu Berne, Ebeveyn ego durumunu içselleştiren bireylerin, ebeveynlerin değerleri ile her konuda kendilerine ve başkalarına karşı eleştirel bir tutum içinde olduğunu belirtmiştir (Stewart ve Joines 2017). Bu araştırma bulgularının, TA da Ebeveyn ego durum ile ilgili bilgilerle uyumlu olduğu görülmektedir.

216 kişi içerisinde en düşük ortalamaya sahip ego durumu %3,2 ile Çocuk ego durumudur. Çocuk ego durumunun büyük olmasının beden imajını negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu kişilerde Çocuk ego durumunun büyük olmasının beden imajını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. 161 kişide Çocuk ego durumu küçüktür. Çocuk ego durumunun küçük olmasının beden imajını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Çocuk ego durumu, bireyin yaşamın üstesinden gelebilmek için potansiyeli doğrultusunda kendisinin oluşturmuş olduğu ve çocukluğundan izler taşıyan duygu düşünce ve davranış örüntüleri takımıdır. Dış olayların kaydı ebeveyn veri bankasına kaydolurken, aynı anda çocuğun görüp duyduğu durumlara verdiği tepkilerden oluşan iç olayların kaydı da yapılmaktadır. Görülen, duyulan, hissedilen

ve anlaşılan veriler Çocuk ego durumu bünyesinde. Yaşamın ilk yıllarında çocuk anne veya babası tarafından söylenilen bedenine, kendisine yöneltilmiş olumsuz eleştiriler “Bu benim hatam”, “Yine”, “Hep böyle olacak” gibi kendisi hakkında vardığı yargılar, olumsuz verilere eklenecektir (Hay, 2015). Bu olumsuz veriler bireyin bedenine karşı olumsuz tutumlar sergilemesine neden olmakta ve yukardaki teorik bilgilerin bu araştırmanın bulguları ile örtüştüğü görülmektedir.

Alan yazında ego durumları ile beden imajını karşılaştıran araştırmalara rastlanmamıştır. Yapılan pek çok araştırmada beden imajının, bireylerin hem sosyal hem de psikolojik gelişimleri üzerinde önemli rolü olduğu görülmüştür. Beden imajının olumlu olması bireylerin hayatta daha aktif olmalarını, daha olumlu bir bakış açısını kazanmalarını sağlamaktadır. Ebeveyn tutumları, kilo, yaş, kişilik özellikleri, kişinin kendine olan benlik saygısını etkilemektedir. Farklı ebeveyn tutumlarının, beden imajı üzerinde önemli bir rolünün olduğu; içsel ego durumlarının farklı olmasını beden imajını etkilediği görülmüştür.

Bu çalışmada araştırılan değişkenlerden içsel ego durumu ile beden imajı arasında araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu araştırmanın beden imajı ile içsel ego durumu arasındaki araştırmalar için bir zemin oluşturabileceği düşünülmektedir. Ayrıca farklı araştırmalarda ve bu araştırmada kültürün beden imajı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

6. BÖLÜM

ÖNERİLER VE SINIRLILIKLAR

6.1. Öneriler

Bu çalışmada izlenilen yöntem ve ulaşılan test sonuçları doğrultusunda gelecekte yapılacak çalışmalar ve uygulama alanında çalışan profesyoneller için öneriler aşağıda sunulmuştur:

- Araştırmanın farklı örneklem gruplarında tekrarlanması, farklı sonuçların elde edilebilmesi açısından önem taşıyabilir.
- Beden imajını farklı değişkenlerle değerlendiren daha kapsamlı çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Bireylerin kendilerini ve başkalarını değerlendirmede “beden odaklı değerlendirmeye dönük tutumlardan kaçınmaları konusunda bilgi ve beceri kazandırmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Beden imajının sağlıklı gelişimi için bireylere, benlik saygısı kazanmasında ve olumlu beden imajı geliştirmesi hakkında kurumlarca destek verilmesi önerilmektedir.
- Eğitim kurumlarında ve ailede bireylere bedenleri ve kendileri ile ilgili kişisel bakım, özen ve dikkat konusunda eleştiriden çok desteklenmeleri, kendilerini iyi hissetmeleri açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.
- Beden imajı memnuniyeti için bireylere “sağlıklı beslenme” ve “spor kültürünün” kazandırılması önerilmektedir.
- Çocukların tüm ego durumlarının birbirine yakın olduğu dengeli ego durumlarının oluşturulması için ebeveynlere eğitim verilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

6.2. Sınırlılıklar

Araştırma verileri online olarak internet üzerinden elde edilmiştir. Ancak, verilerin çevrimiçi olarak internet üzerinden toplanmış olması veri toplama süreci üzerindeki kontrolü zayıflatmıştır. Soru sayısının çok olması ve anketi cevaplama süresinin uzun olması, verilerin sağlıklı biçimde elde edilmesi açısından bir kısıt oluşturmuştur.

Anketi yanıtlayanların çoğunluğunun İstanbul’da yaşaması ve katılımcıların çoğunluğunun kadınlar ve üniversite öğrencileri olması da diğer bir kısıtı oluşturmaktadır.

Araştırılan konuların bazıları ile ilgili literatürde çalışma bulunamamasından dolayı elde edilen sonuçlar başka araştırmalarla karşılaştırılamaması başka bir kısıttır.



KAYNAKÇA

- Adana F, Kutlu Y., Anne-Baba Tutumlarının Adölesanların Kendilik Kavramı Üzerine Etkisi, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2008, 12
- Akkoyun, F. (2007). *Psikolojide İşlemsel Çözümleme Yaklaşımı Transaksiyonel analiz*. Nobel Akademi. 3. Baskı. Ankara: Nobel Akademi.
- Alagül, Ö., (2004). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alagül, Ö., (2004). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akbağ, M., (2000). Stresle Başa çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alisinanoğlu, F., Köksal, A. (2000). Gençlerin Ben Durumları (Ego State) ve Empatik Becerilerin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Haziran, Say.18.
- Altınok A, Kara A., (2017) Beden İmajı ile Psikolojik Belirti Düzeyi ve Kişilerarası Tarz Arasındaki İlişkiler: Alternatif Modeller, Düşünen Adam. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, Say.30.
- Aslan H. (2016) Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar, *Sosyal Bilimler Dergisi*, Nisan, s.48
- Aslangiray N. (2013) Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

- Ata, N.R., Ludden, A.B. · Megan, L.M. (2007) The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence, *J Youth Adolescence* 36:1024–1037
- Babuc u, O, Kargi, E., Ho nuter, M., Atik, E., Babuc u, B. (2002) Beden  mgesi:  kinci Bedenimiz Ya Da Aynanın Arka Yüzü, *Türk Plast. Rekonslr. Est. Cer. Derg.*, Cilt: 10, Sayı:3, S.180-186.
- Bayar,  . Üniversite  ğrencilerinde Beden  majı, öz- efkat, Depresif Duygulanım ve Cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190.
- Bayraktar, F., Sayıl, M., & Kumru, A. (2009). Liseli Ergenler ve  niversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akrana Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü. *Turk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Bilal, G., (1984). Demokratik ve Otoriter Olarak Algılanan – Ana-Baba Tutumlarının  ocukların Uyum Düzeylerine Etkisi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Bulu  M. Atan M. (2016). Öğretmen Adaylarında Ego Durumlarının Bağlanma Stillerini Yordama Gücü, *Ege Eğitim Dergisi*, 17 (1): 36-61.
- Cash, T., F., & Pruzinky T., (1990). Body Image: Development, Deviance, and Change. Guilford Press.
- Caposella, A. (2008). Effects of social cla  and body image on self-esteem. *Journal of Undergraduate Psychological Research*, 3, 52-57.
-  elik E., G zel H.  ., (2018). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki  li ki: Benlik Saygısının Aracı Rolü, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 16, Sayı 2.
-  elik, E., &  zi , G. (2016). Ebeveyn  li ki Tutumu Algısı  l eğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE*, 5(2), 50-64.

- Demarest, J., & Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic, and age differences. *The Journal of social psychology, 140*(4), 465-472.
- Demez G., (2012). Medyada Yeni Sağlık Anlayışları ve Kadın Bedeninin Temsili, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 9, s.1
- Demiralp, M., Demiralp, B., Sarikoç, G., Iyigün, E., Açikel, C., & Basbozkurt, M. (2015). Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16*, 82.
- Doğan T (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, cilt 14
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12*(2).
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12*(2).
- Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental psychology, 42*(5), 929.
- Dokuyan, M. (2015). 12. Sınıf Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2*(2), 1-21.
- Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & society, 16*(1), 193-221.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in psychology, 10*, 1537.

- Göksan, B., (2007). Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi*, İstanbul: Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.
- Grogan, S., (2006). Body Image and Health: Contemporary Perspectives. *Journal Health Psychology*, 11 (4), 524-530.
- Hay, J. (2015). *Eğitmenler için Transaksiyonel Analiz*. Nobel Akademi. 2. Baskı. Ankara: Nobel Akademi.
- Heron, K. E., & Smyth, J. M. (2013). Body image discrepancy and negative affect in women's everyday lives: An ecological momentary assessment evaluation of self-discrepancy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 276-295.
- Horzum, M. B., Tuncay, A. Y. A. S., & Padır, M. A. (2017). Adaptation of Big Five Personality Traits Scale to Turkish culture. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Kağan M. Haspolat N. K., (2017) Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt.19, say.2.
- Kalafat, T. ve Kıncal, R.Y., (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, s:23, ss:41-47.
- Kara, A., Eryılmaz, A., (2018). Beliren Yetişkinlerin Gözünden Olumlu Beden İmajı Oluşturmanın Öğeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, s:3, ss:394-409.
- Karagöz, N., Karagün, E. (2015). Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine. Betimsel Bir Çalışma. *Sport Sciences*, 10(4), 34-43.
- Keçeci, A. (2007). Hemşirelik eğitiminde iletişime yeni bir yaklaşım: Transaksiyonel analiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: 4 Sayı: 2 Yıl: 2007, Erişim: <http://www.insanbilimleri.com> (Erişim tarihi: 24. 08. 2019).

- Kılıçlar M. (2018) Cinsel Doyum ile Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Işık Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi.
- Kuru, E. ve Baştuğ, G., (2008). Futbolcuların Kişilik Özellikleri ve Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, c: VI, s:2, ss:95-101.
- Morsünbül, Ü., & Atak, H. (2013). Ego Kimlik Süreci Ölçeği Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2043-2058.
- Muth, J. L. & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make?1. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438–1452.
- Nazik, E. Özdemir, F. Nazik H. Arslan S. (2014) Polikistik Over Sendromu Olan Kadınların Beden İmajı ve Benlik Saygısı, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, say.3
- Nishimura, T. Suzuki, T. (2011) Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration in Japan: Controlling for the Big Five Personality Traits, *Japanese Psychological Research*, V.58, No:4.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York and London: McGraw-Hill
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özen, Y., Gülaçtı, F., (2010). Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12-2.
- Öztürk A., Kara A., Körük S., (2015) Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Roller ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü Ve

Aralarındaki İlişki. *Turkish Studies: International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Volume 10, p. 733-748.

Ricciardelli, L.A. ve. McCabe M.C. (2001) Self-Esteem and Negative Affect as Moderators of Sociocultural Influences on Body Dissatisfaction, Strategies to Decrease Weight, and Strategies to Increase Muscles Among Adolescent Boys and Girls, *Sex Roles*, Vol. 44, Nos. 3/4, s.189-207.

Sarı Ertek, B. (2018). Elektif Estetik Cerrahi Kadın Hastalarının Preoperatif Dönemdeki Benlik Saygısı ve Beden İmajı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi,

Selvi, K. (2018). Exploring Men's Body Image Concerns And Predisposing Factors For Muscle Dysmorphia In The Framework of Self-determination Theory, A Thesis, Graduate School of Social Sciences, Middle East Technical University.

Sira, N. (2003). *Body Image: Relationship to Attachment, Body Mass Index and Dietary Practices among College Students* (Doctoral dissertation, Virginia Tech).

Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex Roles*, 63, 42-49.

Smeesters, D. ve Mandel, N. (2006) Positive and Negative Media Image Effects on the Self, *Journal of Consumer Research*, Vol. 32, No. 4, pp. 576-582.

Sönmez, E., Özgen, Ö. (2017). Medya Kullanımı ve Beden İmajı: Türkiye ve İngiltere Örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. 27, 78-95

Stewart, I., Joines, V. (2017). *Günümüzde TA*. Ankara: Eksi Yayınevi

Şendağ M.S. (2009) Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, s.24.

Tabak A, Çetin F. Basım H. N, (2009) Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran, No: 24.

Tiegman, M., (2004). Body Image Across The Adult Life Span: Stability and Change. *Body Image*, c:1, s:1, ss:29-41.

Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body image*, 10(4), 624-627.

Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 52-57.

Wertheim E.H. McLean S. A., Paxton S. J. (2011) A body image and disordered eating intervention for woman in midlife; a randomized controlled trial, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 79.

Yılmaz Ş, (2009) Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi hastalarında Preop ve Postop Dönemde Beden İmaji ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

İnternet Kaynakları

(<https://www.open.edu/openlearncreate>).

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: İpek Bölükoğlu

Doğum yeri/ Doğum Tarihi: İstanbul / 02.04.1994

Medeni Hali: Bekar

E-mail: bolukogluipek@gmail.com

Telefon: 0534 333 08 88

YABANCI DİL

İngilizce

EĞİTİM DURUMU

2012 – 2016 Lisans İstanbul Arel Üniversitesi – Psikoloji

İŞ TECRÜBESİ

2016-2019 Florya/Yeşilköy Doğa Anaokulu – Danışman Psikolog