



ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

GEBELİKTE BEDEN İMAJI, GEBELİK VE DOĞUM KORKUSUNUN
BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALEYNA SAĞIROĞLU

Tez Danışmanı: Dr.Öğr.Üyesi Meltem Narter

İstanbul-2019

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**GEBELİKTE BEDEN İMAJİ, GEBELİK VE DOĞUM KORKUSUNUN
BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALEYNA SAĞIROĞLU

154102160

Tez Danışmanı: Dr.Öğr.Üyesi Meltem Narter

İstanbul-2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 15410260
Öğrenci Adı Soyadı	: Aleyna Sağıroğlu
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Meltem Narter
Tezin Başlığı	: GEBELİKTE BEDEN İMAJI, GEBELİK VE DOĞUM KORKUSUNUN BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 30/05/2019	Saati	: 16:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.</p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Meltem Narter	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak enstitüye sunduğum “Gebelikte Beden İmajı, Gebelik ve Doğum Korkusunun, Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi” isimli bu araştırmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının etik kurallara uygun şekilde çalışma içerisinde gerekli görülen yerlerde atıf kurallarına uyarak kaynaklarda gösterildiğini onurumla doğrularım.

Aleyna SAĞIROĞLU

ÖZET

SAGIROĞLU, Aleyna, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019

Gebelikte Beden İmajı, Gebelik ve Doğum Korkusunun Benlik Saygısı ile İlişkisi

Özet: Benlik saygısı bireyin kendisi hakkındaki görüşlerini içeren bir kavramdır. Kendisi hakkındaki görüşlerinin olumlu veya olumsuz olması bireyin hayatını psikolojik, sosyal veya iş hayatı gibi alanlarda etkileyecektir. Benlik saygısının oluşumunda bireyin kendi bedeni hakkındaki düşünceleri de etkili olabilmektedir. Bu nedenle benlik saygısı ile beden imajı arasında bir ilişkinin bulunduğu ifade edilebilir. Gebelik döneminde hızlı ve geniş çaplı bedensel değişimler meydana gelir. Bu durumda benlik saygısı, beden imajı ve doğum korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi faydalı olacaktır. Bu çalışmanın amacı benlik saygısı ile gebelikte beden imajı ve gebelik ve doğum korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaca ulaşmak için çalışma iki bölüme ayrılmıştır. Çalışmanın birinci bölümünü kuramsal çerçeve oluşturmaktadır. İkinci bölüm uygulama bölümüdür. Bu bölümde gebe kadınların vücut algıları, gebelik ve doğum korkuları, benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiş ve demografik değişkenlerle aralarındaki farklılıklar belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre gebe kadınların benlik saygılarının yüksek, gebelik ve doğum korkularının orta düzeyde olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Fiziksel Özellikler, Beden İmajı, Doğum Korkusu, Gebelik

ABSTRACT

SAGIROGLU, Aleyna, Masters` Thesis, İstanbul, 2019

Abstract: Self-respect is a term explaining personal views of a person about himself/herself. Positive or negative ideas of a person about himself/herself affect his/her life in terms of physiological, social or economic terms. Perceptions of a person about his/her body have impacts on self-respect. So, it can be stated that there may be a relationship between self-respect and body image. Pregnancy is a term in which significant changes occur on the body of the pregnant woman. As a result, it may be beneficial to search the relationship between self-respect, body image and tocophobia. At that study, it is aimed to examine relationship between self-respect and body image during pregnancy, pregnancy and tocophobia. In order to reach that aim, the study divided into two subtitles. At the first chapter, a detailed literature review is held. At the second chapter, the relationship between body images, pregnancy and tocophobia, and self-respect of pregnant women is investigated. At the end of the study, it is seen that self-respects of pregnant women are high, and the level of tokophobia is medium.

Key Words: Self-Respect, Physical Properties, Body Image, Tocophobia, Pregnancy

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

YEMİN METNİ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ÇİZELGELER	v
Sayfa No	vi
ŞEKİLLER.....	vii
Sayfa No	viii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
A. BENLİK SAYGISI	4
1. Benlik Kavramı	4
2. Benlik Saygısı	5
3. Benlik Saygısının Gelişimi	9
4. Benlik Saygısının Önemi	14
5. Benlik Saygısına Etki Eden Etmenler	18
6. Benlik Saygısı Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri	23
a) Benlik Saygısı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	23
b) Benlik Saygısı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri	26
B. BEDEN İMAJL.....	29
1. Beden İmajı Kavramı	30
2. Beden İmajını Açıklayan Kuramlar	33
a) Sosyal Kıyaslama Kuramı.....	33
b) Sosyo-Kültürel Kuram	36
c) Feminist Teori Kuramı.....	38
3. Beden İmajını Etkileyen Faktörler	39
a) Biyolojik Faktörler.....	40
b) Psikolojik Faktörler.....	41
c) Sosyo-Kültürel Faktörler.....	43
4. Beden İmajının Gelişimi	44

5. Beden İmajının Birey Üzerindeki Etkileri	47
6. Gebelikte Beden İmajı	49
C. DOĞUM KORKUSU	53
1. Doğum Korkusunun (Tokofobi) Tanımı	53
2. Doğum Korkusunun Sınıflandırılması	55
3. Doğum Korkusunun Nedenleri	57
4. Doğumda Korkusunun Olumsuz Sonuçları	62
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM.....	65
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: UYGULAMA.....	658
SONUÇ ve ÖNERİLER	689
KAYNAKÇA.....	91



ÇİZELGELER

	<u>Sayfa No</u>
Çizelge 1: Anne Baba Tutumları ve Çocuk Üzerindeki Etkileri	11
Çizelge 2: Doğum Korkusunun Nedenleri	57



ŞEKİLLER

Sayfa No

Şekil 1: Benlik Saygısına Etki Eden Etmenler	19
Şekil 2: Yukarı Yönlü ve Aşağı Yönlü Sosyal Kıyaslamalar	35



GİRİŞ

Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, eğitim durumu, sosyo-ekonomik durumu, mesleği ve benzeri özellikleri onun kendisine olan saygı düzeyini etkiler. Bu durum literatürde “Benlik Saygısı” kavramıyla açıklanmıştır. Benlik saygısı kısaca bireyin kendisi hakkındaki görüşlerini ifade eder. Benlik saygısının oluşumunda bireyin sahip olduğu özellikler kadar söz konusu özelliklerin birey tarafından nasıl algılandığı da etkili olmaktadır. Benlik saygısının oluşumunda çocuklukta yaşanan deneyimler, aile üyeleriyle olan ilişkiler, sosyal çevre ile olan etkileşim, sahip olunan statü, başarılar ve başarısızlıklar, amaçlar ve benzeri birçok unsur etkili olabilmektedir. Benlik saygısının yüksek olması bireyin hayatında fiziksel, psikolojik, sosyal ve iş hayatındaki başarı gibi birçok farklı alanda olumlu etkileri ortaya çıkarırken benlik saygısının düşük olması bu alanlar üzerinde olumsuz etkiler oluşturur. Zira benlik saygısı bireyin kendi hakkındaki düşüncelerini ve algılarını oluşturduğu için onun ruhsal durumunu ve davranışlarını da etkileyecektir.

Benlik saygısını etkileyen unsurlardan birinin de beden imajı olduğu iddia edilebilir. Beden imajı bireyin kendi beden özellikleri hakkındaki algılarını ifade eder. Diğer bir ifadeyle bireyin kendi vücudunu ne derecede sevdiği veya sevmediği onun beden imajı hakkındaki düşüncelerini şekillendirir. Beden imajı ile ilgili fikirlerin şekillenmesinde bireyin kendisini başkaları ile kıyaslaması, sosyal çevrenin oluşturduğu ideal beden ölçüleri ve medya gibi unsurlar etkili olur. Beden imajı birey üzerinde sosyal ve psikolojik etkiler oluşturur. Bireyin kendisine saygı duyması, yeme alışkanlıklarını oluşturması, özgüven düzeyinin yükselmesi veya düşmesi, mutluluk duygusu, psikolojik iyi oluş hali, sosyal etkinliklere katılım, tatmin duygusu veya depresyon ve stres gibi sorunların görülmesi üzerinde beden imajının etkileri görülür.

Bu çalışmanın bir diğer konusu doğum korkusudur. Öncelikle belirtmek gerekiyor ki gebelik sürecinde bedende çok ciddi değişimler hızlı bir biçimde meydana gelmektedir. Bu değişimler kimi gebelerde olumsuz duyguların ortaya çıkmasına enden olur. Yakın çevreden yeterince destek alamamak, bedenini kullanmada kısıtlılıklar yaşamak, medya yoluyla gerçekçi olmayan gebe resimleri/görselleri görmek ve benzeri durumlar gebenin kendi bedenini sevmemesi ile sonuçlanmaktadır. Gebelik öncesinde,

gebelikte ve doğum esnasında görülen önemli bir sorun da doğum korkusudur. Doğum korkusu aynı zamanda doğum esnasındaki ölüm korkusunu da içerisinde barındırır. Tokofobi olarak isimlendirilen doğum korkusu doğum veya gebelik öncesinde oluşan primer tokofobi, daha önceki olumsuz doğum deneyimleri nedeniyle ortaya çıkan sekonder tokofobi ve depresyon şeklinde sınıflandırılabilir. Doğum korkusu biyolojik, psikolojik, sosyal, plansız gebelik, önceki deneyimler, kişilik özellikleri, depresyon, anksiyete, çocukluk döneminde taviz öyküsüne sahip olmak ve sosyo-ekonomik durumun düşük olması nedenlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar ve aşırı korku, depresyon, sezaryen isteme, gebeliği erteleme veya sonlandırma gibi sonuçları ortaya çıkarır.

Bu çalışmanın amacı benlik saygısı ile gebelikte beden imajı ve gebelik ve doğum korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaca ulaşmak için çalışma iki bölüme ayrılmıştır. Çalışmanın birinci bölümünü kuramsal çerçeve oluşturmaktadır. Bu bölümde benlik saygısı, beden imajı ve doğum korkusu alt başlıkları bulunmaktadır. Benlik saygısı alt başlığı altında benlik kavramı, benlik saygısı kavramı, benlik saygısının gelişimi, önemi, benlik saygısına etki eden etmenler ve benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireylerin sahip oldukları özellikler incelenmektedir. Beden imajı alt başlığı altında beden imajı kavramı, beden imajını açıklayan kuramlar, beden imajını etkileyen faktörler, beden imajının gelişimi, beden imajının birey üzerindeki etkileri ve gebelikte beden imajı konuları üzerinde durulmaktadır. Son alt başlıkta ise doğum korkusunun tanımı, sınıflandırılması, nedenleri ve sonuçları değerlendirilmektedir.

Çalışmanın ikinci uygulama kısmıdır. Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanmış olan anket formunun kişilere uygulanması sonrası elde edilen veriler spss programı yardımıyla analiz edilecektir. Kadınlar arasındaki beden imajı, doğum korkusu ve bunlara bağlı olarak benlik saygılarındaki etkilenmeler araştırılmıştır.

Gebelik dönemi bedende çok hızlı değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde bedende görülen değişimler aynı zamanda psikolojik etkiler de oluşturabilmektedir. Gebelikte kadınların yoğun duygusal çalkantılar yaşamaları doğum korkusunu da ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışmada bireyin kendisine olan saygısı, beden imajı ve doğum korkusunun bir arada ele alınması gebe kadınların kendileriyle barışık olmaları ve bu süreci sağlıklı geçirmelerini sağlayabilmesi açısından söz konusu üç konunun beraber incelenmesi onların yaşam kalitelerini yükseltebilmesi açısından önemlidir.



BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

Kuramsal çerçeve bölümü üç alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar benlik saygısı, beden imajı ve doğum korkusu şeklindedir.

A. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı başlığı altında bu kavram detaylı bir biçimde incelemektedir. Sırasıyla benlik kavramı, benlik saygısı kavramı, benlik saygısının gelişimi, önemi, benlik saygısına etki eden etmenler ve düşük benlik saygısı ile yüksek benlik saygısı alt başlıkları bulunmaktadır.

1. Benlik Kavramı

Benlik kavramı kişinin kendisine odaklanır. Genel bir açıklama yapmak gerekirse benlik kavramı bireyin kendisi hakkındaki algıları ve düşünceleridir. Benlik, bireyin farkına vardığı özelliklerinin bir bütünü olarak düşünülebilir. Bireyin kendisinin sahip olduğu özellikleri ile ilgili algıları benliğini oluşturur. Birey bilinçli bir biçimde kendi var oluşunu anlamlandırmaktadır. Benlik kavramı çerçevesinde birey “ben” ve “benim” olarak nitelendirdiği özelliklerini toplar. Kısacası bireyin kendi hakkındaki bilinçli görüşleri ve değerlendirmeleri benlik kavramını açıklamaktadır (Demir, 2013: 11).

Benlik kavramını önemli yapan nokta, bireyin tutum ve davranışlarının şekillenmesinde sahip olduğu roldür. Zira bireyler davranışlarını şekillendirirken kendi benliklerine uygun hareket ederler. Davranışın şekillenmesinde en büyük rol benlik kavramına aittir. Doğumdan itibaren dünya ve çevre ile girilen sosyal etkileşim benliği oluştururken bireyin sosyal çevreye karşı geliştirdikleri tutum ve sergiledikleri davranışları da benlik biçimlendirir. Bu özelliği ile benlik hem sosyal çevreden etkilenmekte hem de sosyal çevre ile etkileşime girerken oluşan benlik özelliklerine uygun davranmaktadır. Çevrenin algılanmasında benlik özellikleri etkili olur (Otacıoğlu, 2009: 142).

Benlik kavramı birçok tanınmış araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bunlardan biri olan Freud benliği incelerken üç kavram üzerinde özellikle durmaktadır. Freud'a göre bu önemli kavramlar "id", "ego" ve "süper ego" şeklindedir. İd, benliğin ilkel ihtiyaçların hemen karşılanmasını isteyen bölümüdür. Buna göre önemli olan bir gereksinimin ne derecede ahlaki veya ulaşılabilir olduğu değil, söz konusu gereksinimin elde edilmesidir. İd bireyler tarafından çoğunlukla kontrol altında tutulmaya çalışılır. Sosyal hayattan dışlanmamak gibi nedenlerle id tarafından belirlenen ihtiyaçların görmezden gelinmesine rağmen rüyalar, dil sürçmeleri veya nevroitik belirtiler ile id taleplerini açığa çıkarır. Ego, bireyin akılcı tarafını oluşturur ve sosyalleşme sürecinde bireyi toplumun bir parçası haline getirir. İd tarafından belirlenen ihtiyaçların hangi durumlarda gerçekleşmesi gerektiğine ego karar verir. Süper ego ise benliğin ahlaki yönünü oluşturur. Buna göre en doğru ve ahlaki olanın yapılmasını ister (Yılmaz, 2016: 82).

Bir diğer tanınmış araştırmacı olan Erikson benliği sosyal ilişkiler açısından incelemektedir. Araştırmacıya göre benliğin oluşumunda Freud'un aksine id bir başlangıç gibi görülmemeli ve sosyal etkileşimlerin bir sonucu olarak oluştuğu dşnlmelidir. Diğer bir ifadeyle Erikson benliğin sosyal ilişkilerin bir sonucu olarak ortaya çıktığını belirtmektedir. Ona göre sekiz önemli aşama bulunmaktadır ve bu aşamalar birbirini takip etmektedir. Bunlar Temel Güvene Karşı Güvensizlik Duygusu (0-1 Yaş), 2. Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç Duygusu (1-3 Yaş), 3. Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu (3-6 Yaş), 4. Başarılı Olmaya Karşı Yetersizlik Duygusu (7-11 Yaş), 5. Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası (11-17 Yaş), 6. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (17-30 Yaş), 7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk (30-60 Yaş) ve 8. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (60+ Yaş) şeklindedir (şimşek, 2012: 20).

Benlik kavramı ile ilgili farklı kuramlar da geliştirilmiştir. Çalışmanın amacından uzaklaşmamak için bu noktada benlik saygısı üzerine odaklanmak doğru olacaktır.

2. Benlik Saygısı

Dobson (2015) `e göre her insan özel bir biçimde yaratılmıştır ve önemlidir. Yazara göre insan yaşamındaki birtakım deneyimler onun kendisini çok fazla derecede

önemli görmesini sağlayabilirken kimi zaman da kendine olan saygısını yitirmesine ve önemsiz görmesine neden olmaktadır. Bu aşamada yapılması gereken bireyin kendi değerinin farkında olması ve önemli olduğu düşüncesini koruyabilmesidir. Başarısızlıklar ve zarar deneyimleri karşısında kendisini değersiz olarak görmesi hem içsel mutluluğunu hem kendisi ile barışık olmasını hem de ilerleyen dönemlerde atacağı cesur ve faydalı adımları olumsuz yönde etkileyecektir. Ayrıca yazara göre bireyin kendisine saygı duyması çevreye karşı da saygılı olmasını sağlarken benzer bir biçimde çevrenin ona saygı duyması da benlik saygısını etkilemektedir. Diğer bir ifadeyle çift yönlü bir etkileşim söz konusudur (Dobson, 2015).

Maujri (2011) 'e göre benlik saygısı bireyin kendisi hakkındaki görüşlerini içeren bir kavramdır. Yazara göre benlik saygısı bireyin kendisine saygı göstermesi anlamına gelmektedir ve benlik saygısı her insanda olması gereken bir ahlaki özellik olarak görülmelidir. Zira benlik saygısının istenilen düzeyde olmasıyla beraber kendisiyle barışık ve gündelik hayatta elde etmek istediği amaçlar için mücadele edebilen bir kişilik ortaya çıkabilecektir. Benlik saygısı bireyin kendisini onaylaması durumunu ifade eder (Mauri, 2011: 74-75).

Otacıoğlu (2009) 'a göre benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendini eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu bulabilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklerinin olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilmeye, sevmeye değer bulma ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Otacıoğlu, 2009: 142).

Temel yeterlilikler ve kendinden hoşnut olma durumu benlik saygısını ifade eden durumlardır. Diğer bir ifadeyle temel yeterlilikler ve kendinden hoşnut olma durumu benlik sisteminin sahip olduğu temel unsurlar olarak görülür. Sahip olunan temel yeterliliklerin etkili bir biçimde kullanılabilmesi başarıyı getirirken bireyin kendisinden hoşnut olması hem başlarının önünü açar hem de bireyin psikolojik olarak iyi oluş halini destekler. Benlik saygısı sayesinde birey sahip olduğu bireysel yeterlilikleri kabullenmekte ve ona göre davranarak hayatını şekillendirmektedir. Aslında benlik saygısı bireyin sahip olduğu yeterlilikleri görebilmesi, kendisine ve sahip

olduğu yeterliliklere değer verebilmesi, kendisine saygı duyması ve güven duygusu geliştirmesi şeklinde tanımlanabilir (Demir, 2013: 18).

Saygı kavramı hem bireyin kendisine hem de çevresindeki diğer insanlara saygı duymasını ifade eder. Cureton (2012) `ye göre insanlar önemlidir ve önem verilmelidir. Tüm insanların sağlığı, canı, özgürlüğü ve kişiliği değerli görülmeli ve verilen değere uygun bir şekilde yaklaşılmalıdır. Nasıl ki kişi diğer insanların sahip olduğu özelliklere saygı duyuyorsa benzer bir biçimde kendi sahip olduğu özelliklere de değer verebilmelidir (Cureton, 2012: 1).

Benlik saygısı zdeğer ve kendini değerlendirme olmak üzere iki farklı uygulamanın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. zdeğer, bireyin sosyal durumunu dikkate almaksızın kendisini olduğu gibi hissettiği duygu şeklinde açıklanabilir. zdeğer benlik saygısının içsel yönünü oluştururken kendini değerlendirme dışsal yönünü oluşturur. zdeğer ve kendini değerlendirme bir araya geldiğinde benlik saygısı hakkında bireyin sahip olduğu algı şekillenir (şimşek, 2012: 21).

Benlik saygısının düzeyini bireyin mevcut durumu ile olmak istediği durum arasındaki fark belirler. Sahip olunmak istenen özellikler ile mevcut sahip oluna özellikler ve bulunulmak istene durum ile mevcut bulunulan durum arasında uyum olduğunda benlik saygısının düzeyi istendik bir aşamada olur. Aksi durumda ise, sahip olunmak istene özellikler ile sahip oluna özellikler ve bulunulmak istenen durum ile mevcut bulunulan durum arasındaki fark çok fazla olarak algılandığında benlik saygısının düzeyi daha düşük olacaktır. Aslında olunmak istene ile mevcut oluna arasında fark bulunması kaçınılmazdır. Birey kendisini değerlendirdikten sonra bu iki durum arasında illa ki fark olacaktır. Diğer bir ifadeyle, sahip oluna benlik ile sahip olunmak istenen benlik arasındaki farkın yüksek olması hoşnutsuzluk duygusunu ortaya çıkarır ve bireyin kendisini sevmesi zorlaşır (Musuturlar, 2014: 14).

Sahip olunmak istenen benlik ile mevcut benlik arasındaki farkın yüksek olmasının birey üzerindeki etkileri şu şekilde listelenebilir:

- Kendisini yetersiz görür.
- Zeki olmadığını düşünür.

- Sosyal hayatta kabul görmeyeceklerine inanırlar.
- Başarılı olacaklarına dair beklentileri yoktur.
- Karar almakta zorlanırlar ve aldıkları kararların başarısızlığa götüreceğini düşünürler.
- Grup çalışmalarında uyumsuz davranışlar sergiler.
- Tartışmacı bir kişiliğe sahip olurlar.
- Dinlemeyi sevmezler.
- Düşüncelerini ifade etmek ve savunmak istemezler.
- Kendilerini saygı duyulmaya değer görmezler.
- Önemsiz olduklarını düşünürler.
- Kötümserdir.
- Özgüven düşük düzeydedir.
- Eleştirilmekten korkarlar. Farklı fikirleri olduğunda bunları açıklamaz.
- Utangaçtır.
- Dış çevrede yaşananlara önem vermeyip sadece kendi içsel dünyasına odaklanır.
- Sosyal hayatta dikkat çeken davranışlar sergiler.
- Suçluluk ve yetersizlik duygularını yaşar.
- İçerisinde bulunduğu sosyal grupların gölgesinde kalır.
- İtaat etmeye eğilimlidir.
- Çabuk bir biçimde umutsuzluğa kapılır.
- Bağımlıdır.

- Başka insanlara karşı güven duygusu geliştirmekte zorlanır (Taşgit, 2012: 16-17).

Sahip olunmak istenen benlik ile mevcut benlik arasındaki farkın yüksek olarak algılandığı bireylerde görülen yukarıdaki özellikler yaşamı olumsuz yönde etkiler. Diğer tarafta, Cureton (2012) 'ye göre birey kendisiyle kavga etmeyi bırakmalıdır. Zira insanoğlu “değerli”dir. Her birey kendi içinde yeteneklere ve güzelliklere sahiptir. İçsel bir değer söz konusudur ve diğerleri tarafından saygı ile karşılanmalıdır. Bunun bilinmesi, bireyin sahip olduğu özelliklerden dolayı mutlu olmasını sağlayacaktır ve kendisi ile barışık olacaktır. Sahip olduğu özellikleri benimseyerek ona göre hayatını şekillendirme yoluna gider. Çevresi tarafından saygı ile karşılanan, kendi sahip olduğu özelliklerle barışık olan ve sonuç olarak benlik saygısı açısından olumlu bir noktada bulunan birey kendisine saygı duyduğu için sahip olduğu özellikleri dikkate alarak kendisine hedefler belirleyecektir. Belirlediği hedeflerin sahip olduğu özelliklerle uyumlu olması söz konusu hedeflere ulaşmasını kolaylaştırır. Hedeflere ulaşmanın vermiş olduğu mutluluk bireyin kendisine daha fazla saygı duymasına ve benlik saygısı düzeyinin istendik bir durumda olmasını sağlar. Aksi durumda, kendi sahip olduğu özellikleri beğenmeyen birisi farklı bir benlik çerçevesi oluşturmaya çalışacak ve hedeflerini ve yaşam tarzını sahip olmak istediği fakat sahip olmadığı özellikleri dikkate alarak şekillendirecektir. Böyle bir durumda özellikleri ile hedefleri arasındaki uyumsuzluk başarısızlık getirirken kendisine olan saygısı çok daha düşük seviyelerde olacaktır (Cureton, 2012: 14).

Benlik saygısı ve “bencillik” arasındaki farka da dikkat etmek gerekir. Bencillik dendiğinde akla bireyin tamamen kendi çıkarlarını düşünmesi gelmektedir. Benlik saygısında ise bu yönde bir çıkar söz konusu olmayıp kendisine değer verme durumu söz konusudur (Mauri, 2011: 75-76).

3. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısının gelişimi ile ilgili olarak birçok görüş ileri atılmıştır. Kimi araştırmacılara göre benlik saygısı kişiler arası iletişim süreçlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Hayatın ilk yıllarında aile ile yaşayan çocuk ilerleyen dönemlerde sosyal yaşamdaki farklı insanlarla yaşamaya başlar. Hem aile içinde iletişim kurarken hem de

sosyal hayatta diğer insanlarla etkileşim içerisindeyken küçük düşme korkusu yaşanır. Yaşanılan küçük düşme duygusundan kurtulmanın yolları aranır. Güçsüz olmak istemeyen birey güçlü olmak için mücadele gösterir. Böyle bir süreç içerisinde yaşanılanlar benlik saygısının ne yönde gelişeceğini belirler. Sosyal ilişkilerinde başarısızlıklar yaşayıp güçsüz konumda olanların benlik saygısı düzeyleri düşük olurken başarılı sonuçlar elde edilen ve küçük düşmeyen bireylerin benlik saygısı düzeyleri yüksek olacaktır (Demir, 2013: 22-23).

Sosyal çevreden önce aile içerisindeki etkileşim süreçlerinin benliği ilk olarak etkilemesi nedeniyle aile içi ilişkilerin niteliklerine dikkat etmek gerekir. Kunal (2014)'e göre benlik kavramı; bir bireyin kişisel özellikleriyle ilgili algılarından bilincine uygun olanların düzenli bir yapılandırmasıdır. Benlik imgesi; bireyin kişisel özelliklerinin bir bilgisidir. Bu imge çocukta çok erken, zihinsel temsiller belirir belirmez oluşmaya başlar. Çocukta benlik bilgisi, benlik saygısına geçiş hazırlığı gibi desteklenip geliştirilmelidir (Kunal, 2014: 33). Benlik saygısının istendik bir yönde gelişebilmesi için aile içerisinde güven verici bir ortama ihtiyaç duyulur. Aile üyeleri arasında iyi bir iletişim ortamı bulunmalıdır. Görüşlerin rahat bir biçimde ifade edilmesine izin verilir. Aile üyeleri yeri geldiğinde sahip oldukları yaklaşımlarında esnek davranabilmelidirler. Ailenin aşırı baskıcı olması çocuğun benliğine zarar verir. Aşırı otoriter bir ortamın bulunması ve cezaların verilmesi benlik saygısı üzerinde yıkıcı bir etkiye sahiptir (Türedi, 2015).

Gerçekleştirilen çalışmalardan da görüleceği üzere anne-baba tutumları kişiliğin gelişmesinde ve benlik saygısının oluşmasında büyük bir etkiye sahiptir. Bu nedenle anne-baba tutumlarının neler olduklarından kısaca bahsetmek faydalı olacaktır. Çizelge 1, anne baba tutumlarını ve çocuk üzerindeki etkilerini özetlemektedir.

Çizelge 1: Anne Baba Tutumları ve Çocuk Üzerindeki Etkileri

Anne Baba Tutumu	Açıklaması	Çocuk Üzerindeki Etkileri
<i>Otoriter Tutum</i>	Katı kurallar vardır. Çocuk bu kurallara uymak zorundadır. Aksi durumda yaptırımlar ve cezalar görülür.	Silik bir kişiliğe sahiptir. Özellikle erkek çocuklar saldırgan olabilmektedir. Olumsuz benlik algısı gelişmiştir. Kişilik yapısı pasiftir. Düşük bir özgüven düzeyi bulunur. Dürüst ve dikkatlidir. Derslerinde başarısız olmaktadır. Çocuk sessiz, uslu ve nazik görünmek zorundadır. Çocuk hani durumda nasıl bir tepki alacağını bilmemektedir. Çevreye zarar verebilmektedir. Çekingendir.
<i>Demokratik Anne Baba Tutumu</i>	Çocuğa yakın ilgi gösterilir. Aile içerisindeki kararlar beraber alınır ve çocuk karar alma süreçlerine dâhil edilir. Kararlara herkes uyar. Fikirler özgür bir biçimde ifade edilir.	Sosyal açıdan yeterli özelliklere sahiptirler. Uyumlu davranışlar sergilerler. Sorumluluk alabilirler. Risk alabilirler. Rahat bir biçimde karar alırlar. Özgüven düzeyi yüksektir. İşbirliği yetenekleri gelişmiştir. Huzurlu ve mutludurlar. Fikirlerini rahat bir şekilde ifade edebilirler. Duygusal gelişimleri istendik yönde oluşmuştur. Diğer insanlara güvenebilirler.
<i>Koruyucu Anne Baba Tutumu</i>	Anne baba çocuğun başına bir şey gelmesinden aşırı korkarlar. Çocuğun kendi başına hareket etmesini kısıtlarlar. Genellikle çok zor çocuk sahibi olunan ailelerde görülür.	Girişimcilik yetenekleri gelişmemiştir. Himaye altında yaşamak isterler. Sönük kişilik gösterebilirler. Sosyal ilişkilerde anne-babadan destek beklerler. Sorumluluk almazlar. Özgüven düzeyi düşüktür. Öz bakım konusunda anne-babaya bağımlıdırlar. Korkak ve güvensiz olabilirler. Kişisel gelişim noktasında sorun yaşamaktadırlar. Kendi başlarına karar veremezler.
<i>İlgisiz Anne Baba Tutumu</i>	Çocuk ilgisiz bırakılır. Bir taraftan çocuğun gereksinimlerine karşı kayıtsız kalınırken diğer	Çocuk saldırganlık eğilimi gösterebilmektedir. Çocuk aile içerisinde dışlanmaktadır. Çocuğun iletişim yeteneği gelişmemiştir. Çocuğun güven duygusu

	tarafından çocuğun isteklerine sınırlama getirilmez.	zayıftır. Ait olma duygusu zayıftır.
<i>Tutarsız Anne Baba Tutumu</i>	Kimi zamanlarda cezalar verilirken aynı durumlara kimi zamanlarda tepkisiz kalınır. Çocuk hangi durumda ne yapması gerektiğini ve ne yaparsa nasıl tepki göreceğini bilemez.	Aşırı isyankâr ya da boyun eğici olabilirler. Kaygılı. Güvensiz bir kişilik sergilerler. İnsanlara zor güvenirler. Tutarsız bir kişilik sergilerler. Karar vermekte güçlük çekerler.
<i>Mükemmeliyetçi Anne Baba Tutumu</i>	Çocuğun “harika” ve “kusursuz” olmasını isterler. Çocuğa hata yapma ve öğrenme fırsatı vermezler. Her şeyin kendilerine göre harika olmasını isterler.	Çocuk aşırı titiz ya da tam tersi dağınıktırlar. Kendilerine güvenleri yoktur. Başarısızlık yaşadıklarında kolayca duygusal çöküntü yaşarlar. Yanlış yapmaktan çok korkarlar. Kaygılı ve tedirgindirler.

Kaynak: Atılgan Erözkan, “Ergenlerde Kaygı Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2012, Cilt: 12(1), 43-57; Kıvılcım Ç. Çakmak ve Nazan Kaplan, *Çocuk Yetiştirme Tarzları Anne-Baba Tutumları*, Aydın İl Emniyet Müdürlüğü, Aydın, 2015, s. 5; Yemliha Coşkun ve Arife Baş, “Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Anne Babalarının Çocuk Yetiştirmeye Yönelik Görüşlerinin Karşılaştırılması”, *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi / KSU Journal of Social Sciences*, 2015, Cilt: 12 (2), 195-210, s. 198 kaynaklarından elde edilen bilgilerden faydalanılarak oluşturulmuştur.

Yukarıda incelenen anne baba tutumları dikkate alındığında özellikle üç anne baba tutumunun benlik saygısı üzerinde yıkıcı etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılabılır. Bunlar aşırı cezaların verildiği otoriter tutum, çocuğun sürekli bir baskı altında olduğu mükemmeliyetçi tutum ve çocuğun aynı davranışlara farklı geribildirimler aldığı tutarsız tutumdur.

Ailenin etkisinin yanında, Hoşman (2008) benlik saygısı üzerinde yedi unsurun etkisi bulunduğunu ileri sürmektedir. Bunlar kişinin kendi farkındalığı, özgüveni,

kendini ifade edebilmesi, yeterliliği, kendi özelliklerini kabullenmesi, kendisi ve başkalarıyla olan iletişimi ve kendini tanıması şeklindedir (Hoşman, 2018: 26).

Taşgit (2012)'ye göre benlik saygısının gelişiminde etkili olan unsurlar şu şekilde listelenebilir:

- Çevredeki kişilerden görülen sevgi, saygı ve ilgi.
- Sahip olunan statü.
- Elde edilen başarılar ve başarısızlıklar.
- Çevredeki insanların birey hakkında yaptıkları değerlendirmeler ve bireyin oluşturduğu geri bildirimler.
- Amaçlara ulaşım ulaşamama.
- Yaş olarak büyük olan kişilerin kendilerini övmeleri. Çocukların model alarak öğrenmeleri nedeniyle başta aile üyeleri ve öğretmenler olmak üzere çevresinde bulunan ve model aldığı kişilerin kendileri ile barışık olmaları ve kendilerine değer vermeleri çocuğun da kendisi ile barışık olmasına ve kendisine değer vermesine yardımcı olacaktır.
- Özdeğerlendirmelerin gerçekçi kriterler dikkate alınarak yapılması. Gerçekçi olmayan değerlendirme kriterleri başarısızlık duygusunu ortaya çıkarır.
- Hedeflerin sahip oldukları nitelikler (Taşgit, 2012: 17-18).

Soylu (2016), benlik saygısının farklı gelişimsel dönemlerde farklı biçimde geliştiğini ileri sürmektedir. Gerçekleştirdiği çalışmada yazar çocukluk dönemlerinde benlik saygısının yüksek olmasına rağmen ergenlik döneminde bir düşüş yaşandığını belirtmektedir. Ergenlik döneminin bitiminden itibaren ise benlik saygısı düzeyi yeniden yükselir. Yaşlılık döneminde ise hızlı bir düşüş yaşanır. Diğer bir ifadeyle benlik saygısının oluşum süreci ile gelişimsel dönemler arasında bir ilişki bulunmaktadır. Yazara göre benlik saygısının çocukluk döneminde yüksek iken ergenlik dönemi boyunca azalmasını çocukluk döneminde gerçekçi olmayan bir şekilde artırılan benlik saygısının ergenlik döneminde bireyin bilişsel olarak gelişmesine paralel olarak sosyal ilişkiler ve geribildirimler yoluyla kendini diğer diğer bireyler ile karşılaştırmaya başlaması ve bu durumunun da benlik değerindeki azalmaya neden olabileceği şeklinde yorumlamışlardır (Soylu, 2016: 9).

Yine bu konuya değinen Dilek ve Aksoy (2013)'e göre anne baba ile beraber yaşama, onlardan ayrı yaşama, evlenme ve ailesini oluşturma, orta yaşa ulaşma, iş hayatında başarılı veya başarısız olma, yaşlılık döneminde ortaya çıkan fiziksel, sosyal ve psikolojik değişimler ile bunlar gibi gelişimsel dönemlerle ilgili unsurlar benlik saygısı üzerinde etkiler oluşturmaktadır (Dilek ve Aksoy, 2013).

4. Benlik Saygısının Önemi

Çalışmanın bu aşamasına kadar incelenen kaynaklardan da görüleceği üzere benlik saygısının yüksek olmasının olumlu sonuçları ortaya çıkaracağı ileri sürülebilir. Bu başlık altında, benlik saygısının yüksek nende önemli olduğu noktasında farklı araştırmacıların elde ettiği sonuçlar ve görüşler incelenmektedir.

Cureton (2012)'ye göre benlik saygısı bireyin kendisini değerli hissetmesini sağlamaktadır. Benlik saygısı ile beraber birey kendisine saygı göstermektedir. Kendisinin önemli bir varlık olduğunu kabul etmekte ve zarar görmemesi gerektiğini bilmektedir. Benlik saygısı hayatta elde edilen başarısız sonuçları dikkate alarak ruh halinin olumsuz bir duruma gelmesini engeller, bireyi kendisinden daha başarılılarla karşılaştırmasının önüne geçer, “olumsuz sorumluluk” duygusunu ortadan kaldırır, kendisini koruduğu gibi başkalarının da korunması gerektiği gerçeği kabul edilir, hem kendisi hem de başkasının değerli olduğu düşüncesi yerleşir ve aşağılama gibi olumsuz davranışlar gerçekleştirilmez (Cureton, 2012: 2).

Şimşek (2012) 'ye göre birey çevresindeki tüm nesnelere karşı bir tutum ve bakış açısı geliştirir. Aynı tutum ve bakış açısını kendisine karşı da geliştirir. Çevresindeki nesnelere ve kişileri değerli gören bir kişi onlarla iyi bir etkileşim ortamı oluşturacaktır. Benzer bir biçimde kendisini değerli gören bir birey kendisi ile de olumlu bir etkileşim süreci oluşturur. Aksi durumda ise çevresindeki kişi ve nesnelere karşı olumsuz tutum ve yaklaşım geliştiren birey onlarla arasına mesafe koyar veya kötü ilişkiler geliştirir. Kendisini beğenmediği durumlarda da içsel olarak çatışma yaşar. Kişisel olarak değer vermeme, sosyal hayatta yetersizlik ve bedenini ve yeteneklerini beğenmeme sonuçları hem sosyal olarak hem de ruhsal olarak başarısız bir yaşam tarzını ortaya çıkarır. Bireyin kendi sahip olduğu özellikleri değerlendirdikten sonra

bunları faydalı görmesi ile beraber kendini sevmesi, kendisi ile barışık olması ve daha mutlu olması sağlanır (Şimşek, 2012: 22).

Giorgini ve Irrera (2017) gerçekleştirdikleri çalışmalarında benlik saygısı ile bireyin kendisine karşı adaletli davranması arasında bir ilişki bulunduğunu ifade etmektedir. Benlik saygısı ile beraber kişinin kendi sahip olduğu özelliklerle barışık olması, söz konusu özelliklerle uygun olan hedefleri ve yaşam tarzını belirlemesini sağlar. Sonuç olarak başarılı bir yaşam ve mutlu bir yaşam tarzına sahip olunur. Kendi özelliklerini beğenmeyen bir birey sahip olduğu değil sahip olmadığı özelliklere uygun hedefler belirler ve yaşam tarzı oluşturur. Böyle bir durumda ortaya başarısızlık ve mutsuzluk çıkacaktır. Ortaya çıkan başarısızlık ve mutsuzluk nedeniyle kendisinin yetersiz olduğunu düşünen birey kendisine haksızlık etmiş olacaktır. Aksi durumda ise hedeflerine ulaşabilen ve oluşturduğu yaşam tarzı ile mutlu olan birey ise kendisini gereksiz yere suçlamamış olur (Giorgini ve Irrera, 2017: 208).

Çınar (2018) benlik saygısı ile sosyal kimlik arasındaki ilişkiden bahsetmektedir. Benlik saygısının yüksek olması, bireyin kendisini sosyal ortamlarda doğru bir noktaya koymasını sağlar. Kendisini tanıyan ve saygı duyan kişi kendi beklentileri ve sahip olduğu nitelikleri dikkate alarak sosyal yaşamda kendisini konumlandırır. Sosyal ortamda doğru bir konumlandırma yapmak mutlu bir sosyal yaşamın ortaya çıkmasını sağlarken çevre tarafından kabullenilme durumu mutluluğu getirir (Çınar, 2018: 24).

Munusturlular (2014) de benlik saygısı ile sosyal yaşam arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Yazara göre benlik saygısı sosyal yaşamda mutluluğu getiren önemli bir etkidir. Sosyal yaşamda iyi şeylerin olması benlik saygısının yükselmesini kolaylaştırırken kötü şeylerin olması benlik saygısının düşüşüne neden olur. Bu sebeple sosyal yaşam ile ilgili tercihlerde bireyin kendisine uygun ortamları seçmesi hem onun benlik saygısını yükseltecek hem de sosyal hayatta başarılı olmasını sağlayacaktır (Munusturlar, 2014: 14).

Mruk (2013) 'e göre ise sosyal yaşam ile birey arasında benlik saygısı açısından bireyden topluma doğru giden bir etkileşimden söz etmek mümkündür. Yazara göre bireyin iyi oluş halinin yüksek olması toplumun da iyi oluş halinin yüksek olmasını sağlar. Toplumu oluşturan bireylerin benlik saygılarının yüksek olmasıyla beraber

toplum içerisindeki ilişki örüntüleri daha sağlıklı bir biçimde yapılandırılır ve benlik saygısının ortaya çıkardığı bireysel kazanımlar toplum bazında da etkisini gösterir (Mruk, 2013: 5).

Bauman (2012) benlik saygısının okul hayatında başarılı sonuçların elde edilmesini sağladığını belirtmektedir. Yazara göre öncelikle benlik saygısı öğrencinin okul ortamında kendisine uygun davranışları seçebilmesini sağlar. Yazara göre gerçekleştirilen kimi çalışmalarda benlik saygısının öğrenmeyi kolaylaştırmadığı sonuçlarına ulaşılmasına rağmen kimi çalışmalarda ise benlik saygısı ile öğrenme arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu belirtilmektedir. Bu aşamada “mutluluk” kavramı üzerinde durulabilir. Daha önce de belirtildiği üzere benlik saygısının yüksek olması genel mutlu olma haline katkı sunar. Okul ortamında benlik saygısının desteği ile mutlu olunması başarısızlığın önüne geçebilecektir. Benzer şekilde, kendisini tanıyan ve ona göre hedefler koyan bir öğrenci de elde ettiği kazanımlarla mutlu olabilecek ve daha gerçekçi hedefler koyacaktır. Gerçekçi hedefler ve doğru bölümlerin tercih edilmesi gibi kararlar başarıyı etkiler. Kendisini tanıyan ve kendisi ile barışık olan öğrenci meslek seçiminde veya bölüm seçiminde doğru alanlara yönelebilecektir. Yazara göre öğretmenlerin ve anne babaların öğrencilere benlik saygısı noktasında destek olmaları faydalı olacaktır (Bauman, 2012: 18).

Benlik saygısının ortaya çıkardığı kazanımlardan birisi de tutarlı davranışlardır. Sıklıkla belirtildiği üzere benlik saygısının yüksek olmasıyla beraber bireyin kendi özelliklerinin farkında olur, kendisi ile barışık olur ve hayatını söz konusu özelliklere uygun bir biçimde geliştirir. Burada sabit bir davranışlar örüntüsü ortaya çıkar. Diğer bir ifadeyle kendisini tanıyan ve ona uygun hareket eden birey tutarlı davranışlar sergiler. Kendisini tanımanın verdiği kolaylık ile karşısına çıkan durumlara kendi özelliklerine uygun tepkiler verir. Kendisini tanıdığı için benzer olaylara ve durumlara karşı benzer tepkiler vermesi onun tutarlı bir kişilik geliştirmesini sağlar. Davranışlarda bir karmaşanın yaşanmaması ve tutarlı bir yaşam sürdürülmesi bir taraftan sosyal ilişkileri olumlu etkilerken diğer tarafta bireyin hayatında tutarlılık sağlanır. Sahip olduğu kriterlere uygun ve tutarlı davranışların sergilenmesi, davranışlar sonrasında pişmanlık duygusunun yaşanmasını da engeller. Zira kriterlere ve doğru olduğuna inanılan ölçütlere uygun davranılmıştır (Mauri, 2011: 80).

Konu hakkında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar incelendiğinde benlik saygısının önemi hakkında ortaya atılan fikirlerin şu şekilde listelenmesi mümkündür:

- Özerkliğin kazanılması mümkün olur.
- Yaşam doyumu sağlanır.
- Doğru amaçlar belirlenir ve amaca uygun davranışlar sergilenir.
- Çevredeki insanlarla sağlıklı bir iletişim ortamı oluşturulur ve iyi ilişkiler geliştirilir.
- Topluma uyum sağlanır.
- Değer sistemleri oluşturulur.
- Gelecek hakkında daha doğru planlar yapılır.
- Amaca ulaşmak kolaylaşır.
- Elde dileyebilir beklentiler oluşturulur.
- Strese karşı başa çıkma stratejileri geliştirilir. Stresli durumlarda kendini tanımanın verdiği güven ile daha rahat ve doğru davranışlar sergilenir.
- Benlik algısının gerçekçi olması doğru mesleki tercihleri yapmayı kolaylaştırır ve iş hayatında başarılı olmaya destek olur.
- Bireysel çabaların başarının elde edilmesinde önemli olduğu bilinir.
- Özgüven duygusu yüksek olur.
- Yaşam tatmini yüksek olur.
- Alınan kararlara daha fazla güvenilir.
- Farklı fikirlere karşı açık olunur. Farklı fikirlerle çatışmak yerine onları anlamak veya eksik yönlerini saptamak yoluna gidilir. Bu durum aynı zamanda sosyal ilişkileri de olumlu etkilerken bireyin kendisini geliştirmesine destek olur.
- Çevredeki insanlara güvenilir.
- Yeniliklere açık olunur.
- Yeri geldiğinde birey kendisi ile yüzleşebilir.
- Daha rahat bir biçimde sosyal ilişkiler kurulur.
- Gerektiğinde risk alınabilir.
- Bağımlı bir yaşam tarzından uzak kalınabilir.
- Başarı ve başarısızlığı etkiler.

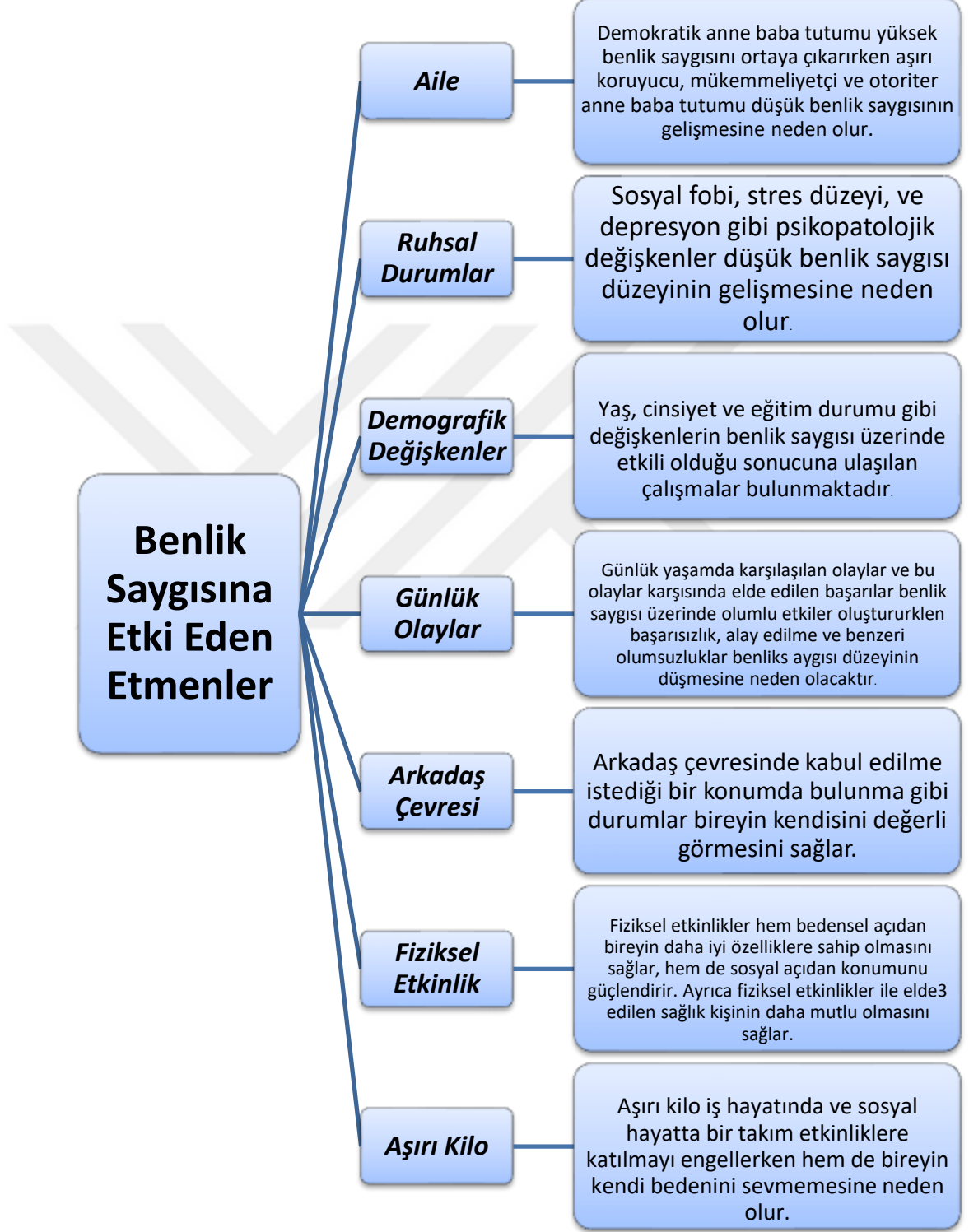
- Düşüncelerin, tutumların, davranışların ve yaşam tarzının şekillenmesinde etkili olur.
- Kendine olduğu kadar diğerlerine de değer vermenin önemi anlaşılır (Taşgit, 2012: 12-13; Erşan vd., 2009: 36; Perera, t.y).

Benlik saygısının önemi incelenirken, aslında benlik saygısının hayatın birçok noktası üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Benlik saygısının bu derecede önemli olması konu hakkında birçok araştırma yapılmasını sağlamıştır. Bu araştırmalarda benlik saygısına etki eden etmenler bulunmuştur. Benlik saygısının ortaya çıkardığı kazanımların elde edilebilmesi için benlik saygısına etki eden etmenlerin neler olduklarının bilinmesi gerekir.

5. Benlik Saygısına Etki Eden Etmenler

İlgili çalışmalar incelendiğinde farklı araştırmacıların farklı etmenlerden bahsettikleri görülmektedir. Aile, ruhsal durum, demografik değişkenler, günlük yaşam, arkadaş ortamı, fiziksel etkinlik ve aşırı kilo etmenlerin bu çalışmalarda benlik saygısını etkileyen etmenler noktasında öne çıktıkları görülmektedir. Şekil 1 benlik saygısına etki eden etmenleri özetlemektedir.

Şekil 1: Benlik Saygısına Etki Eden Etmenler



Kaynak: Bu başlık altında incelenen kaynaklardan faydalanılarak oluşturulmuştur.

Aile, kişiliğin temellerinin atıldığı kurumdur. Çocuk ilk yaşam deneyimlerini aile içerisinde edinir. Anne baba ile başlayan ilişkilerin sahip olduğu nitelikler çocuğun sahip olduğu nitelikleri şekillendirir. Anne ve babayla kurulan ilişkiler ile beraber çocuk dünyayı ve olayları bu ilişkilere bağlı bir biçimde yorumlar. Aile içerisinde çocuğa karşı sergilenen tutum ve davranışlar onun benlik saygısını şekillendirir. Ailesinden ilgi, şefkat, anlayış ve benzeri olumlu tutum ve davranışlar gören çocuğun benlik saygısı olumlu yönde geliş ve benlik saygısı yüksek olur. Aile içerisinde dışlanan, sürekli eleştirilen ve benzeri olumsuzluklar yaşayan çocuk öncelikle kendisini sevmeyecektir. Kendisini sevmeyen çocukta olumsuz bir benlik saygısı gelişir ve benlik saygısı düzeyi düşük olur. Özellikle de yukarıdaki sayfalarda da açıklanan aşırı koruyucu gibi hatalı anne baba tutumlarının benimsendiği ailelerde çocuk kendisini değersiz görür. Bu değer görme durumu ilerleyen yaşlarda da etkisini gösterir. Çocukluk döneminde sevgi, saygı ve değer görme gibi ihtiyaçları karşılanmayan birey bu ihtiyaçları başka kişilerde gidermeye çalışır. Tüm bunlar dikkate alındığında demokratik anne baba tutumunun yüksek benlik saygısının elde edilmesine, koruyucu, otoriter ve mükemmeliyetçi anne baba tutumunun düşük benlik saygısının ortaya çıkmasına neden olacağı sonucuna ulaşılabilir. Ek olarak, anne babanın eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi özellikleri de çocuğun benlik saygısının gelişimi üzerinde etkili olur (Demir, 2013: 29-30).

Bireyin ruh hali olun genel iyi oluş halini etkiler. Depresyon, sosyal fobi ve stres düzeyi gibi unsurların özellikle de uzun dönemli yaşanmaları durumunda benlik saygısı olumsuz etkilenir. Diğer tarafta, mutlu olunması, akademik başarı, sosyal başarı ve benzeri nedenlerle ruhsal açıdan iyi oluş halinin elde edilmesi ile beraber benlik saygısının yüksek seviyelerde olması sağlanır. Sosyal ilişkiler ile ruhsal iyi oluş hali arasında da ilişki bulunmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde akran gruplarında iyi bir konuma sahip olan ve iyi ilişkileri olan gençler daha mutlu olurken aynı zamanda benlik saygısı düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Arkadaş ortamlarında istedikleri konuma ulaşamayan ergenlerde ise ruhsal sorunlar ortaya çıkmakta ve benlik saygısı düzeyi düşük olmaktadır (Bayraktar vd., 2009: 50).

Demografik değişkenlerin benlik saygısı üzerinde etkili oldukları sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır. Hoşman (2018)'e göre cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler benlik saygısını da etkilemektedir (Hoşman, 2018:

27). Saygılı (2015) gerçekleştirdiği çalışmasında üniversitede farklı düzeylerde (hazırlık, lisans, yüksek lisans, doktora) eğitim gören öğrencilerin benlik saygısının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya Süleyman Demirel Üniversitesi'nde eğitim gören 285 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bununla birlikte, kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde evli olan katılımcıların da bekâr olanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre benlik saygısı puanları incelendiğinde; en düşük benlik saygısına 18-20 yaş grubu, en yüksek benlik saygısına ise 27 ve üzeri yaş grubunun sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca en düşük benlik saygısına hazırlık sınıfı öğrencilerinin sahip olduğu, en yüksek benlik saygısına ise doktora öğrencileri sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığını söyleyebiliriz. Sonuç olarak kişilerin eğitim seviyesinin yükselmesi benlik saygısını olumlu yönde etkilemektedir (Saygılı, 2015: 210).

Pehlivan (2016) 'ya göre kadınların ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmaların çok azında benlik saygısı ile cinsiyet arasında bir ilişki görülmezken söz konusu çalışmaların büyük çoğunluğunda cinsiyet ile benlik saygısı arasında bir ilişki bulunmuştur. Çalışmaların büyük çoğunluğunda elde edilen sonuçlara göre kadınların benlik saygısı düzeyleri erkeklerin benlik saygısı düzeyleri ile kıyaslandığında daha düşük seviyede çıkmaktadır. Yine bu çalışmaların sonuçlarına göre erken ergenlik dönemlerinde kızların ve erkeklerin benlik saygısı düzeyleri birbirine yakın olmaktadır. İlerleyen yıllarda ise kademeli bir biçimde erkeklerin benlik saygısı düzeyleri yükselirken kızların benlik saygısı düzeylerinde azalma meydana gelmektedir. Yazara göre kadınlara yüklenen toplumsal cinsiyet rollerinin onların benlik düzeyleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu iddia edilebilir. Ayrıca yine yazara göre gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve yapılan işin niteliği gibi konularda kadınların sahip oldukları statünün erkeklerin sahip oldukları statüye göre düşük olması da kadınların daha düşük benlik saygısı düzeylerine sahip olmasının nedeni olabilir (Pehlivan, 2016: 408).

Günlük yaşamda ortaya çıkan olaylar benlik saygısını etkiler. Deneyimler sürecinde başarısızlıkların yaşanması bireyin kendisini değersiz hissetmesi, başarıların

yaşanması ise değerli hissetmesi ile sonuçlanır. Ayrıca günlük yaşamda sosyal çevre içerisinde iyi bir konuma sahip olma ve iş hayatında başarılı sonuçların elde edilmesi de benlik saygısının yükselmesini sağlar. Diğer tarafta, elde edilen olumsuz deneyimler bireyin kendisini sevmemesine neden olur. Zira birey sevilmeye değer olmadığı ve başarısız olduğunu düşünerek kendisi hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunur (Demir, 2013: 30).

Özellikle ergenlik döneminde arkadaş çevresi çok önemli olmaktadır. Arkadaş çevresi tarafından sevmek, iyi bir konuma sahip olmak ve arkadaşları ile iyi ilişkiler geliştirmek ergenin kendisini daha iyi hissetmesini sağlar. İçerisinde bulunmak istediği arkadaş grubunda yer almak ve bu grupta etkin olmak saygı görme ihtiyacının tatmin edilmesini kolaylaştırır. Arkadaş çevresinden dışlanmak ve silik bir görüntü vermek bireyin kendisini olumsuz bir biçimde değerlendirmesi ile sonuçlanır. Bir genç arkadaşları tarafından onaylandığında kendisine olan güveni artar, kendisini daha iyi ifade eder ve etkinliklere katılma noktasında daha istekli olur. Arkadaş ortamında kabul görmeyen gençlerde ise saldırganlık ve çekingenlik gibi davranışlar sıklıkla gözlemlenir. Dahası bu gençlerin depresyona girme riskleri daha yüksektir (Demir, 2013: 31).

Fiziksel etkinliklere katılmanın en önemli getirilerinden birisi beden özelliklerinin daha istendik olmasıdır. Fiziksel etkinliklerin daha fit ve güçlü bir bedene sahip olmayı kolaylaştırması nedeniyle böyle bir beden sahip olan birey kendisini daha çok sevecektir (Karademir vd., 2013: 290).

Aksi bir durum ise aşırı kiloda görülmektedir. Aşırı kilonun ortaya çıkardığı bir takım olumsuzluklar bulunur. Bunlardan ilki bireyin kendi bedenini sevmemesidir. Bunun yanında sürekli olarak başkalarının bedenini olumsuz yönde yargılayacağı düşüncesi ortaya çıkacaktır. Okul veya benzer ortamlarda kiloları nedeniyle alay edilen biri de kendisini sevmez. Tüm bunlara ek olarak, aşırı kilo özellikle sosyal hayatta bazı etkinliklere katılmanın önünde engel olabilmektedir. Spor ve benzeri etkinliklere katılamamak sosyalleşme sürecini yavaşlatırken arkadaş ortamlarında ikinci planda kalınması ile sonuçlanır. Toplumdan uzaklaşılması sadece olumsuz benlik saygısını değil aynı zamanda depresyon riskini de ortaya çıkarır (Küçük vd., 2018:127).

6. Benlik Saygısı Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireylerin özelliklerinden bahsetmeden önce bu ifadelerin ne anlama geldiklerinin açıklanması mantıklı olacaktır. Yüksek benlik saygısı kişinin kendisi hakkındaki tutarlı ve güçlü bir şekilde sahip olduğu olumlu özellikleri içermekte, düşük benlik saygısı ise daha çok kendisi hakkında sahip olduğu olumsuz özellikleri içermektedir (Demir, 2013: 20).

Bireyin sahip olduğu benlik saygısı düzeyi onun sahip oldukları ile sahip olmak istedikleri arasındaki farkı ifade eder. Benlik saygısının yüksek veya düşük olmasının temel belirleyicisi bireyin kendisi ile ilgili yaptığı değerlendirmenin sonucudur. Kendisi hakkında yaptığı değerlendirmeler sonucu olumlu görüşlerin elde edilmesi benlik saygısının yüksek olmasını sağlarken olumsuz sonuçların elde edilmesi benlik saygısının düşük olmasına neden olmaktadır. Öncelikle “Ben Kimim?” sorusuna cevap verilir. Bu soruya verilen cevabın olumlu veya olumsuz olması benlik saygısının düzeyini belirler (Hoşman, 2018: 27-28).

a) Benlik Saygısı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Bayraktar ve diğerleri (2019) 'a göre benlik saygısı yüksek olan bireylerin özelliklerinden birisi olumlu sosyal davranışlar sergilemeleridir. Bu kişiler ihtiyaç sahiplerine karşı daha yardımsever olmaktadır. Zira benlik saygısının yüksek olması ile beraber ihtiyaç sahiplerine yardım edebilecekleri noktasında kendilerine güvenmektedirler. Dahası, yazarlara göre olumlu sosyal davranışların sergilenmesi benlik saygısını yükseltmektedir. Diğer bir ifadeyle olumlu sosyal davranışlar ve benlik saygısı arasında çift yönlü bir etkileşim bulunmaktadır (Bayraktar vd, 2009: 49).

Akın (2015) benlik saygısı yüksek olanların gerçekleştirdikleri faaliyetler sonucunda elde ettikleri geri bildirimler üzerinde daha mantıklı değerlendirmeler yaptıklarını belirtmektedir. Benlik saygısının yüksek olması çevre tarafından gerçekleştirilen değerlendirmelerin ne kadar doğru olduğu noktasında etkin bir

değerlendirme yapmanın ve doğru sonuçlara ulaşmanın mümkün olmasını sağlamaktadır (Akın, 2015: 18).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin önemli özelliklerinden birisi de toplum içerisindeki konumlarıdır. Yüksek benlik saygısı toplumsal aktivitelere daha fazla katılmayı, arkadaş ortamlarına girebilmeyi, arkadaş ortamlarında etkin bir yapıya sahip olmayı, iş hayatında girişken olmayı, sosyal ortamlarda kendisini daha iyi ifade edebilmeyi ve benzeri birçok sosyal kazanımı kolaylaştırır. Yüksek benlik saygısının bireyin iş hayatında ve sosyal hayatta başarılı olmasını desteklemesi onun aynı zamanda mutlu ve kendisi ile barışık biri olmasını da sağlar. Ortaya çıkan başarılar da psikolojik iyi oluş halini destekler. Ortaya çıkardığı kazanımlar ile beraber bir taraftan da iş hayatında bireyin ulaşmak istediği noktalara ulaşabilmesi kolaylaşır. Yüksek benlik saygısı aynı zamanda olumlu tutum ve davranışlar sergilemeyi kolaylaştırdığı için toplum içerisinde bireyin sahip olduğu konumu yükseltmektedir. Yüksek benlik saygısının iş hayatında ve sosyal hayatta bireyin arzu ettiği noktalara ulaşmasını desteklemesi ile beraber yaşam kalitesinde bir artış görülür (Yıldız ve Çapar, 2010: 105-106).

Çeşitli kaynaklarda, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin sahip oldukları özellikler şu şekilde listelenmektedir;

- Daha yüksek akademik başarı.
- Sorumluluk sahibi olabilme.
- Elde bulunan olanakları daha doğru değerlendirerek kararlar verebilme.
- Alınan kararların ve sergilenen davranışların sonuçlarının neler olacağı noktasında doğru değerlendirmeler yapabilme.
- Yeniliklere açık olma.
- Meraklı olma.
- Diğerleriyle olan ilişkilerde saygılı olma.
- Başkalarının gereksinimlerini anlayabilme.
- Çatışma ortamlarında yapıcı çözümler üretebilme.
- Çevresindeki bireyler üzerinde etkili olabilme.
- Kendisi ile barışık olma.

- Daha üretken olma.
- Mutluluk.
- Ortaya çıkan zorlukları yenmek için daha çok çaba harcayabilme.
- Umutsuzluğa daha az kapılma.
- Geceleri daha iyi uyuyabilme.
- Ülsere yakalanma riskinin daha az olması.
- Baskılara karşı daha dirençli olma.
- Çevresindeki insanları oldukları gibi kabul edebilme.
- Endişeli olmama.
- Karamsarlıktan uzak olma.
- Gelecek hakkında olumlu düşüncelere sahip olma.
- Dikkatini odaklayabilme.
- Fiziksel özelliklerine ve sağlığına dikkat etme.
- Amaç ve hedeflerin mantıklı ve erişilebilir olması.
- Kendisini kontrol edebilme.
- Kendisinin farkında olma.
- Sahip olduğu özelliklere uygun yaşayabilme.
- Tutarlı davranışlar sergileme.
- Toplum içerisindeki konumunun farkında olabilme.
- Eğitim hayatında daha yüksek başarı elde etme.
- Kendi kişiliğe uygun davranışlar sergileme (Bauman, 2012: 7-12; Yöyen, 2017: 2187; Tyrell, 2019; Balat ve Akman, 2004: 176-177; Oğuz, 2016: 14)

Benlik saygının yüksek olmasının yanında bu durumun gerçekçi olması da gerekmektedir. Gerçekçi yüksek benlik saygısına sahip olmak ile gerçekçi olmayan yüksek benlik saygısına sahip olmanın arasındaki fark ayırt edilmelidir. Gerçekçi olmayan yüksek benlik saygısı aslında kendini kandırmaktan ibarettir. Gerçekçi benlik saygısı ile beraber birey kendisi hakkında doğru değerlendirmeler yapar ve kendisine değer verir. Gerçekçi olmayan yüksek benlik saygısında birey kendisi hakkında değerlendirmeler yaparken adaletli ve gerçekçi davranmak. Değerlendirmeler sonucunda kendisini “abartılı” bir biçimde değerli görür. Aslında bu durum başarısız

sonuçlar karşısında mutsuzluğa dūřılmemesi noktasında iře yarayabilecektir (Akın, 2015: 74-75).

b) Benlik Saygısı Dūřük Olan Bireylerin Őzellikleri

Dūřük benlik saygılı Őzgüvenin dūřük seviyelerde olmasını ve bireyin kendisi hakkında “kŐtü” duygu ve dūřüncelere sahip olmasını açıklayan bir ifadedir. YŐyen (2017)`ye gŐre benlik saygısının dūřük olması birçok psikolojik sorunun da ortaya çıkmasına neden olur. Yazara gŐre obsesif kompulsif bozukluk, şizofreni, depresyon ve yeme bozuklukları ile dūřük benlik saygısı arasında bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca sosyal ilişkilerin kŐtü olması ve kendisi hakkında kŐtü değerlendirmelere sahip olunması psikolojik rahatsızlıklara kapılma riskini artırmaktadır (YŐyen, 2017: 2187).

Dūřük benlik saygısı ergenlik dŐneminde etkilerini yoğun bir biçimde gŐsterir. Bu dŐnemde çocukluktan çıkan ve bilişsel olarak olgunluk dŐneminde giren genç kendisi hakkında daha objektif değerlendirmeler yapmaya başlayabilir. Kendisi hakkında kŐtü dūřüncelere sahip olunması ile beraber ergenlik dŐneminde uyum sorunları, depresyon, çatışma duyguları ve hatta intihar gibi girişimler gŐzlemlenebilir (Yıldız ve apar, 2010: 105).

Çeřitli kaynaklarda, dūřük benlik saygısına sahip bireylerin sahip oldukları Őzellikler řu řekilde listelenmektedir;

- Aşırı uyarılmışlık.
- Her daim tetikte olma.
- Teyakkuz halinde olma.
- Her zaman reddedileceęini dūřünme.
- Hata yapacağından korkma.
- GŐlün duruma dūřmekten korkma.
- Yetersiz olduęunu dūřünme.

- Yüksek depresyon düzeyi.
- Obsesif kompulsif bozukluk.
- Yeme bozuklukları.
- Madde kullanım oranının daha yüksek olması.
- Şizofreni.
- Fiziksel sağlık hakkında korkular.
- Sorunlarla baş edemeyeceğini düşünme.
- Yaşam doyumunun düşük olması.
- Sosyal ortamlardan kendisini geri çekme.
- Kaygı.
- Duygusal çalkantı.
- Kendine güvenmeme.
- Sosyal yeteneklerin kısıtlı olması.
- Üzgünlük hissi.
- Tebrikleri kabul edememe.
- Kendisine karşı adaletli davranamama.
- Olumsuzlukları düşünme.
- Başkalarının düşüncelerinin neler olduğu hakkında abartılmış sanılara sahip olma.
- Kendini reddetme.
- Diğer kişilere karşı olumlu duygular beslenmesine rağmen kendisine karşı olumsuz duyguların beslenmesi.

- Diğer kişilere iyi davranılmasına rağmen kendisine kötü davranma.
- Değişimlere direnme.
- Mücadelelerden kaçma.
- Kendi fikirlerine güvenmeme.
- Hayattan beklentilerin düşük seviyede olması.
- Güçsüz olduğunu düşünme.
- Denemekten kaçınma.
- Yaptığı işleri yarıda bırakma.
- Doğruları söylemekten kaçınma.
- Girişimci olmama ve bunun nedenini başkalarına veya dışsal faktörlere yükleme.
- Zayıf arkadaşlık ilişkileri.
- Kimsenin onu sevmediğini düşünme.
- Kendini hatalı görme.
- Başkalarını kendisinden her zaman daha akıllı görme.
- Güzel/yakışıklı olmadığını düşünme.
- Ev işleriyle fazlaca ilgilenme veya hiç ilgilenmeme.
- Düşük motivasyon düzeyi.
- İntihara meyilli olma.
- Sinirlilik.
- Başarısızlık beklentisi.

- Önemli şeyleri görmezden gelme (Balat ve Akman, 2004: 177; Akın, 2015: 16-17; Tyrrell, 2019; Pehlivan, 2016: 480; Firestone, 2019).

Kısaca özetlemek gerekirse, Yılmaz (2018) `e göre yüksek benlik saygısı bireyin kendine güven duyması, becerilerine güvenmesi, düşük benlik saygısı ise bireyin kendini değersiz, başarısız hissetmesi anlamına gelir. Kişinin kendisini sevmeye ve değer görmeye layık olarak algılaması şeklinde tanımlanan benlik saygısının düşük ya da yüksek olmasında birçok faktör rol oynamaktadır. Benlik saygısı, insanın biyolojik ve psikolojik yapısı gereği çok çeşitli etkenlerden etkilenen, aynı zamanda da insanın bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve motivasyonel boyutları üzerinde önemli etkisi olan bir kavramdır. Konuyla ilgili alanyazın göstermektedir ki yüksek benlik saygısı bireyin psikolojik sağlığını olumlu, düşük benlik saygısı ise olumsuz etkilemektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendine saygı duymakta ve kendini değerli görmekte, daha sağlıklı bir ruhsal gelişime sahip olarak topluma katılmakta ve daha mutlu ve daha kaliteli bir yaşama sahip olmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan bireylerde yeterli özgüven, iyimserlik, başarıma isteği ve stres karşısında direnç gösterebilme özellikleri görülmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin özgüven düzeyleri düşük, anksiyeteleri yüksek düzeydedir (Yılmaz, 2018: 562).

B. BEDEN İMAJI

Kadınlarda beden imajı gebelik, postpartum ve menopoz gibi dönemlerde fizyolojik değişimlerden etkilenmektedir. Özellikle gebelik ve postpartum dönemde meydana gelen fiziki değişiklikler normal süreçler olmalarına rağmen kadının beden imajı ile ilgili algısında değişiklikleri ortaya çıkarır. İlk trimesterde beden üzerinde ilk değişimler meydana gelmeye başlar. Bu dönemdeki değişimler ciddi boyutlarda olmadığı için beden imajı algısı üzerinde büyük etkiler oluşturmaz. İlerleyen dönemlerde ise gebe üzerinde bir takım olumlu ve olumsuz düşünceler ortaya çıkmaya başlar. İkinci trimesterde ise bedende büyük değişimler yaşanır. Memelerde değişimler, belin kalınlaşması, karnın şişmesi gibi değişimler hızlı bir biçimde ortaya çıkar ve kadın kendi bedeninde hızlı değişimi fark eder. Söz konusu değişimlerle beraber gebe kendisini hantal, çekici olmayan, sakar, beceriksiz ve çirkin birisi olarak görmeye başlayabilir. Beden üzerindeki değişimlerin artmasıyla beraber beden imajı üzerindeki

söz konusu düşünceler de artış gösterir. Dinç (2013) 'e göre bu değişimler sonucu kadının kendine güven duygusu ve benlik saygısı azalabilir ve beden imajı olumsuz yönde etkilenebilir (Dinç, 2013: 10-11).

Gebelikte beden üzerinde görülen değişimlerin benlik saygısı ve beden imajı üzerinde etkisinin bulunduğu düşünüldüğü için bu bölümde çalışmanın amacına uygun olarak beden imajı üzerinde odaklanılmaktadır. Bu başlık altında sırasıyla beden imajı kavramı, beden imajını açıklayan kuramlar, beden imgesini etkileyen faktörler, farklı gelişim dönemlerinde beden imajının gelişimi ve beden imajının birey üzerindeki etkileri incelenmektedir. Bölüm içerisinde son olarak beden imajı kavramı gebelik dönemi açısından kısaca değerlendirilmektedir.

1. Beden İmajı Kavramı

Beden imajı kavramı bireyin kendi bedenini algılayarak değerlendirmesini ifade eder. Beden imajı bireyin vücudunu değerlendirmesi, anlam vermesi ve bu yollarla kimliğini ve kişiliğini şekillendirmesi süreçlerini etkiler ve bu süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Öncelikle belirtmek gerekiyor ki beden imajı hakkında olumlu düşüncelere sahip olan bireylerin özgüven düzeyleri yükselebilmekte, sosyal ilişkilerde daha aktif olabilmekte ve başarı düzeyleri artmaktadır. Beden imajı hakkında olumsuz düşüncelere sahip olan bireyler kendilerini beğenmezler ve kusurlu görürler. Kendisini beğenmeyen ve kusurlu gören bireyler sosyal hayatta ve iş hayatında güvensizlik, huzursuzluk ve değersizlik duygularını ya belirli dönemlerde ya da her zaman yaşarlar. Bu ve ilerleyen sayfalarda detaylı bir biçimde incelenecek olan etki ve sonuçları ortaya çıkaran beden imajı bireyin zihninde şekillenen ve kendi bedeni ile ilgili olan düşüncelerini tarif eder. Beden imajı aslında bedenin zihin tarafından yorumlanmasıdır (Öner, 2015: 17).

Beden imajı kavramı sadece bilinçli değil, beden ile ilgili bilinçsiz düşünceleri, hisleri ve algıları da açıklar. Ergenlik dönemindeki gibi hızlı değişimlerin yaşanması ve fiziksel görünüme büyük önemin verildiği devirlerde beden imajı daha önemli hale gelmektedir ve sosyal ve psikolojik iyi oluş halini etkilemektedir. Beden imajı ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olunması mevcut beden değerlerinin istenilen düzeyde olmasını, beden imajı ile ilgili olumsuz düşüncelerin olması ise sahip oluna fiziki

özelliklerin istenilen (veya toplum tarafından kabule dilen) biçimlere sahip olunamamasını açıklar. Bireysel veya toplumsal açıdan istenilen beden ölçütlerinin belirli standart değerleri yoktur. Bir toplumun dini bakış açıları, sosyal düşünceleri ve medya gibi unsurlar beden imajı hakkındaki kriterleri oluşturmaktadır. Örnek vermek gerekirse herhangi bir tarihsel dönemde istenilen beden ölçüleri başka bir dönemde uygun görülmeyebilir. Bir dönem fazla kilolu olmak zenginlik ifadesiyle başka bir dönem ince bir bedene sahip olmak daha makul görülebilir. Dönemin veya içinde bulunan toplumun beden imajı ile ilgili kriterlerine uygun bir biçimde bireyler yeme alışkanlıklarını gibi davranışlarını değiştirme veya plastik cerrahi ameliyatları gibi yollara başvurabilmektedir (Alebachew ve Ashagrie, 2017: 130). Söz konusu uygulamalar beden imajının bireyin düşünceleri ve yaşam tarzı üzerinde etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Beden imajı kavramı tanımlanırken dört farklı açıdan bakılmalıdır. Bunlardan ilki “algısal beden imajı”dır. Algısal beden imajı bireyin kendi bedeni ile ilgili düşüncelerini ifade eder. Algısal beden imajı her zaman doğru olmayabilir. Kendisini kilolu olarak değerlendiren birisi aslında kilolu olmayabilir. İkincisi “duygusal beden imajı”dır. Duygusal beden imajı bireyin kendi bedeni ile ilgili sahip olduğu duyguları ifade eder. Vücut parçaları, kilo ve biçim ile ilgili olarak yaşanan tatmin/mutluluk düzeyi veya tatminsizlik/mutsuzluk düzeyi duygusal beden imajını oluşturur. Üçüncüsü “bilişsel beden imajı”dır. Bilişsel beden imajında bireyin kendi bedeni ile ilgili düşünceleri etkili olur. Örneğin, bireyin kaslı veya ince olduğunda daha iyi hissedeceğini düşünmesi bu kapsamda değerlendirilebilir. Sonuncusu “davranışsal beden imajı”dır. Davranışsal beden imajı bireyin beden imajına bağlı olarak sergilediği davranışları ifade eder. Örnek vermek gerekirse, bende imajı ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olan birisi kendisini sosyal etkinliklerden uzak tutmaya çalışacaktır (NEDC, 2019a).

Beden imajı sağlık, eğitim ve psikoloji alanlarında sıklıkla araştırılmaktadır. Diğer bir ifadeyle beden imajı sadece vücut ölçülerinden ibaret bir kavram olmayıp geniş bir etki alanına sahiptir. Vücut ölçüleri hakkında sahip olunan olumlu duygular hayatın farklı alanlarını da olumlu etkilerken olumsuz duygular hayatın farklı alanlarını da olumsuz etkiler. Sahip olduğu bedensel özellikleri beğenmeyen birisi sosyal

ortamlardan kaçınmak isteyecektir. Doğal olarak sosyal hayatta ve psikolojik iyi oluş durumunda istenmeyen bir ortam oluşacaktır (Oral, 2018: 12).

Tiwari ve Kumar (2015) `e göre bende imajı bir takım unsurlarla beraber değerlendirilmelidir. Diğer bir ifadeyle beden imajı ile etkileşim içerisinde olan kavramlar vardır. Yazarlara göre bu kavramlar vücut ağırlığı, medya, bireysel psikolojik faktörler, sosyo-ekonomik statü, genetik bağlantılar, kozmetik, sağlıklı davranışlar ve suç şeklindedir (Tiwari ve Kumar, 2015: 1-2).

Bende imajını karmaşık bir kavram haline getiren neden iki farklı boyutunun bulunmasıdır. Bunlardan ilki bedenin sahip olduğu özelliklerdir. İkincisi ise bedenin sahip olduğu özellikler hakkındaki bireysel düşüncelerdir. Bedenin sahip olduğu özellikler beden imajı hakkındaki algıyı doğal olarak etkilemektedir. Buna ek olarak ise beden ölçülerinin uygun standartlarda olmasına rağmen bireyin söz konusu ölçüler hakkında sahip olduğu düşünceler farklı olabilmektedir. Birey sahip olduğu beklentiler, sosyal düşünceler veya benzeri nedenlerden dolayı bedeni ile barışık olmayabilir. Diğer tarafta, kilolu birisinin bedeni ile barışık olması ve hem psikolojik hem de sosyal açıdan daha rahat olması olasıdır. Beden kavramı sadece bir nesne olarak görülmez. Bedenin sahip olduğu özellikleri bireyin mesleki tercihleri, sportif aktiviteleri gibi yaşam alanlarını etkiler. Beden imajı hakkındaki düşünceler ise bireyin iş hayatında ve sosyal hayatta etkinliklere katılma, girişkenlik ve geri çekilme gibi davranışları üzerinde etki sahibi olur. İçerisinde yaşanan toplumun beden imajı hakkındaki beklentileri ile de bireyler yeme alışkanlıkları ve spor gibi aktivitelerde tercihler oluştururlar. Görüleceği üzere beden imajı kavramı hayatın çok farklı alanlarını etkilerken çok farklı alanlardan da etkilenmektedir. Tüm bunlar beden imajını önemli ve karmaşık bir kavram haline getirmektedir (Sönmez, 2015: 26).

Öner (2015) `e göre beden imajı tanımları hem birbirine benzer, hem de birbirini tamamlamaktadır. Yazara göre beden imajı ile ilgili olarak geliştirilmiş tanımların genel özellikleri şu şekilde listelenebilir:

- Beden imajının gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algılar önemlidir.

- Bireyin beden imajı kendi algıları kadar, başkalarının bakış açısından da etkilenir.
- Beden imajı dinamik ve değişebilir niteliktedir.
- Beden imajı salt beden ve beden parçalarına karşı tutumu değil, onların işlevlerine karşı tutumu da gösterir.
- Sosyokültürel değerler bir kişinin beden imajı kavramına yansıtılır.
- Beden imajı gerçek beden yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir.
- Beden imajı benlik, kendilik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakın ilişkilidir.
- Beden imajı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılar da önemli olduğundan hiç kimse beden imajını tam olarak tanımlayamaz (Öner, 2015: 19-20).

Beden imajı kavramı açıklanırken bahsedilmesi mümkün olan bir diğer kavram beden şemasıdır. Beden şeması bir bireyin bedeninin özellikleri, boyutları, sınırlılıkları, parçaları ve benzeri tüm özellikleri hakkındaki düşüncelerinin bütünüdür (Silverio, 2017: 5).

2. Beden İmajını Açıklayan Kuramlar

Konu hakkında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde beden imajını açıklayan üç kuram üzerinde durulduğu görülmektedir. Bunlar sosyal kıyaslama kuramı, sosyo-kültürel kuram ve feminist teori kuramıdır.

a) Sosyal Kıyaslama Kuramı

Sosyal kıyaslama kuramı ilk olarak 1954 yılında Leon Festinger tarafından geliştirilmiştir. Kuramcıya göre insanların motive olmaları için kendi yeterliliklerinin ve özelliklerinin tam anlamıyla farkında olmaları gerekmektedir. Bunun için insanlar kendi yeterliliklerini başka insanların yeterlilikleriyle kıyaslamak isterler. Kıyaslanan kişi daha çok kıyaslayan kişiye benzer özelliklere sahip olur. Kıyaslama sonucunda birey

kendi yeterliliklerini daha iyi görürse benlik saygısı yüksek, daha kötü görürse benlik saygısı düşük olabilmektedir (Ünlü, 2011).

Kendi yaşamının özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak ve değerlendirme yapmak isteyen birey değerlendirme kriteri olarak çevresindeki insanların yaşantılarının özelliklerini baz almaktadır. Başkalarının yaşantıları hakkındaki bilgiler kıyaslamamanın temel ölçütleri olur. Günümüzde sosyal kıyaslama sadece çevredeki diğer insanlarla kısıtlı olmamaktadır. İletişim ve ulaşım alanında ortaya çıkan hızlı gelişmelerin bir sonucu olarak sosyal kıyaslamalar dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların sahip olduğu özellikler kullanılarak yapılabilmektedir. Artık bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeler özellikle de sosyal ağlar üzerinde yapılmaktadır. Diğer tarafta, sosyal ağlardaki kullanıcıların kendi hayatları hakkında verdikleri bilgilerin doğruluğu şüphelidir. Sosyal ağlarda oluşturulan fotoğrafların gerçeği yansıtmaması bu fotoğraflarla kendisini kıyaslayanların kendi bedenleri hakkında yanlış değerlendirmeler yapmaları söz konusu olur. Kendisini farklı gösteren kişilerden elde edilen bilgilerle yapılan kıyaslamalar değerlendirmelerin hatalı olmasına ve bireyin kendisini olduğundan daha kötü değerlendirmesine neden olmaktadır (Sözkesen ve Biçer, 2018: 304).

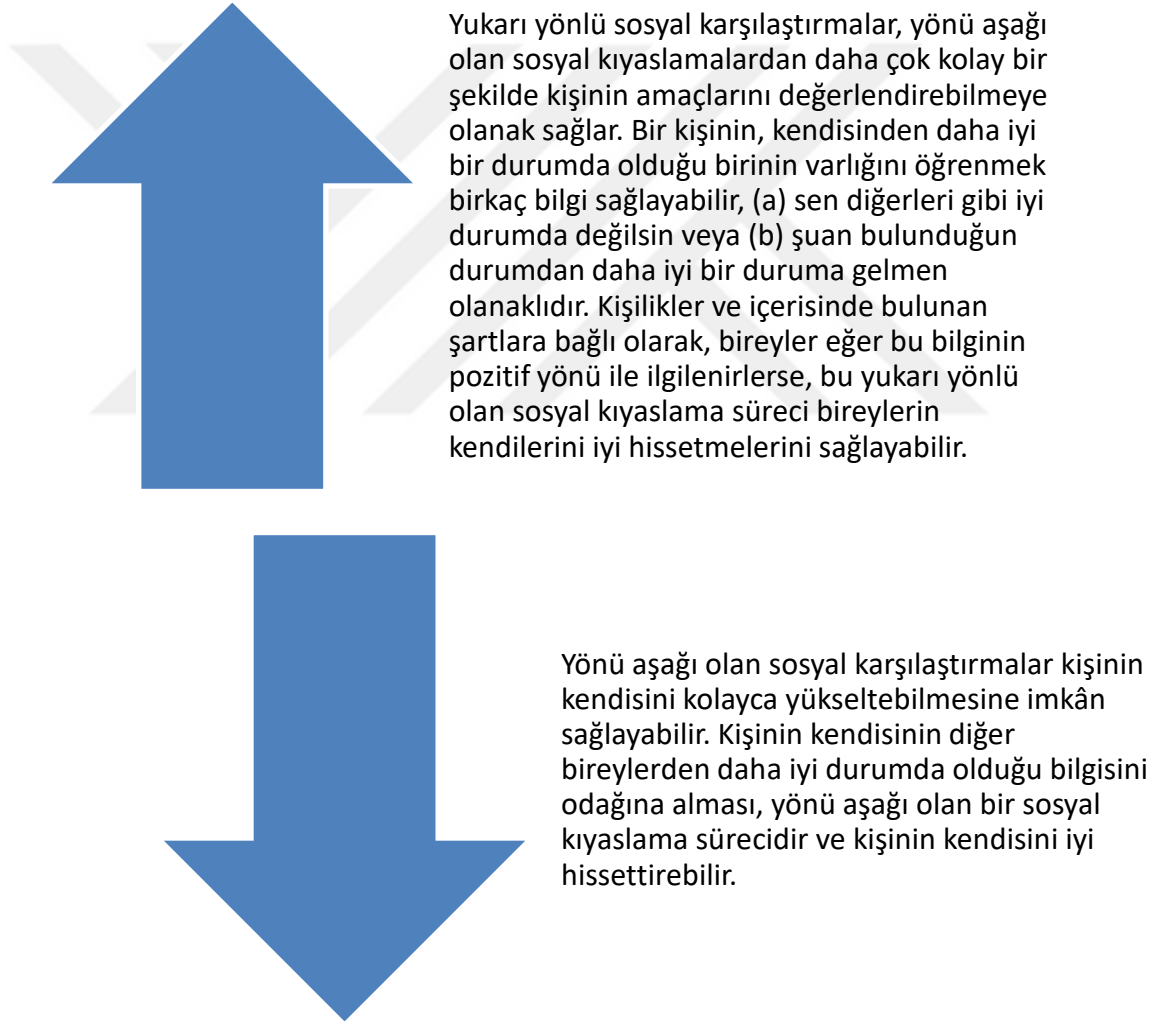
İnsanların zihinlerinde oluşturulan ideal bir beden bulunur. Zihindeki ideal beden ile gerçekte var olan beden arasında olumlu yönde fark olduğu düşünüldüğünde mutsuzluk duygusu gelişir. Kadınlarda ise bu durum kendisini sıklıkla göstermektedir. Kadınlar sosyal hayatlarında çevrelerinde gördükleri diğer kadınların bedenleri ile kendi bedenlerini kıyaslamaktadır. Zihinlerde oluşan ideal beden özelliklerine sahip kadınların görülmesi özgüven düzeyinin düşürür. Toplum yaşamında kadınların ideal benlik tipleri açısından başkalarıyla karşılaştırılmaları onların kendilerini suçlamaları, değersiz hissetmeleri ve sonucunda benlik saygılarının düşmesiyle sonuçlanır (Arslangiray, 2013: 15).

Beden imajının oluşumu sürecinde sadece bireyin bedeni ile ilgili kendi düşünceleri değil, çevresindeki diğer kişilerin düşünceleri de etkili olur. Çevredeki insanların imaları, sözleri veya değerlendirme sonuçları olumsuz olduğunda birey sorun yaşar. Aslında değerlendirme sonucunda ortaya çıkan algı ile bedenin sahip olduğu özellikler neticesinde var olan imaj aynı olmayabilir. Çevreden gelen

değerlendirmelerin sonuçları ve kıyaslamalar hatalı bir biçimde bireyin beden imajı hakkında olumsuz düşüncelere sahip olması ile sonuçlanabilir (Oral, 2018: 30).

Sosyal kıyaslamalar iki yönlü olabilmektedirler. Şekil 2, yukarı yönlü ve aşağı yönlü sosyal kıyaslamaları özetlemektedir.

Şekil 2: Yukarı Yönlü ve Aşağı Yönlü Sosyal Kıyaslamalar



Kaynak: Sözkese ve Biçer, 2018: 309.

Sosyal kıyaslamalar yapılırken sıklıkla kullanılan bir ölçüt beden kilo açısından sahip olduğu değerdir. Çevresinde kilo açısından olumlu değerlendirilen

kişilerle kıyaslama yapan ve kendisini kilolu bulan birisi beden imajı hakkında olumsuz bir algıya sahip olurken kıyaslamalar sonucunda kendi kilo bilgilerinin çevresinden daha iyi olduğu sonucuna ulaşan kişi beden imajı hakkında daha olumlu sonuçlara ulaşabilecektir (Tiwari ve Kumar, 2015: 2).

b) Sosyo-Kültürel Kuram

Daha önceki sayfalarda da belirtildiği üzere beden imajı üzerinde sadece kişisel olarak yapılan değerlendirme etkili olmamaktadır. Toplum içerisinde genel kabul gören bedensel özelliklerle ilgili kriterler de beden imajına yönelik oluşan düşünceler üzerinde etkilidir.

Sosyo-kültürel açıdan bakıldığında toplumların güzellik kavramıyla ilgili şekillenmiş algılarının bulunduğu görülmektedir. Toplum içerisinde oluşan belirli güzellik kriterleri medya veya benzeri yollarla toplum içerisinde yayılır. Oluşturulup yayılan kriterler toplum içerisinde yaşayan insanlar tarafından öğrenilir ve içselleştirilir. Kendi bedeni hakkındaki tatmin duygusunun veya aksine tatminsizlik duygusunun ortaya çıkması toplumun benimsediği ve içselleştirilen güzellik kriterlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Aynı zamanda sosyo-kültürel kriterler bir baskı unsuru olarak işlev görür. Sosyal çevrede yaşayan birey bu çevrenin sahip olduğu güzellik kriterlerine uygun bir beden yapısı ile kendilerini daha rahat hissederler. Aksi durumda toplum içerisinde daha değersiz oldukları düşüncesine kapılırlar. Örnek vermek gerekirse, ince bir bedene sahip olduğunda çevre tarafından beğenileceğini düşünmek veya şişman olduğunda çevre tarafından alaycı bakışlara maruz kalacağını düşünmek beden imajı noktasında baskı unsuru oluşturur (Sönmez, 2015: 48).

Toplumlar farklı dönemlerde ideal beden ölçütleri ve güzellik kriterleri hakkında farklı özellikleri benimsemişlerdir. Kimi dönemlerde şişman kadınların güzel olarak algılanmasına rağmen kimi dönemlerde zayıf kadınlar güzel olarak algılanmıştır. Ek olarak, sosyo-kültürel açıdan ideal beden özelliklerinin oluşturulmasında medyanın sahip olduğu rolün öneminden bahsetmek gerekir. Örnek olarak, reklamlarda kullanılan modellerin sahip oldukları özellikler izleyenler tarafından içselleştirilebilmektedir. Uygun güzellik özelliklerine sahip olmak için bu modeller makyaj ve cerrahi

operasyonlar kullanılmaktadırlar. Ortaya çıkan beden ile ilgili imaj modelleri izleyenler tarafından da “ideal kriterler” olarak algılanır (Peterson, 2005: 2).

Tiwari ve Kumar (2015) `e göre medyanın bireylerin beden algılarının gelişimiyle yakından bir ilişkisi bulunmaktadır. Medyanın içeriği cinsiyet, yaş ve davranışların şekillenmesinde etkili olduğu gibi beden imajının oluşumunda da etkili olur. Medya üzerinde aktarılan görsellerde ve videolarda başarılı insanların sahip oldukları özellikler ve “güzel veya yakışıklı” olarak gösterilen kişilerin sahip oldukları özellikler izleyenler tarafından içselleştirilir. Medya içeriklerinde “güzel veya yakışıklı” olarak gösterilen kişilerin sahip oldukları bedensel özellikler izleyenleri de aynı bedensel özelliklere sahip olma isteğine yönlendirir. Medyanın beden imajı üzerindeki algıları oluşturmalarında reklamların, ideal vücut ölçüleri ile ilgili görsellerin ve söz konusu görsellerin yayınlanma sürelerinin etkisi bulunur. Medyanın etkisiyle beraber bunları izleyen kişiler kendi bedenleri ile görselleri kıyaslayarak beden imajı açısından mutluluk duygusu veya mutsuzluk duygusu yaşarlar. Ortaya çıkan sonuca göre de benlik saygısının düşük veya yüksek olması durumu etkilenir (Tiwari ve Kumar, 2015: 2).

Sosyo-kültürel kuram açısından bakıldığında aileden de söz etmek gerekir. Çocukların ilk sosyal ortamları aileleridir ve hayatlarının büyük çoğunluğunu ailelerinde geçirirler. Bu süreç içerisinde ailenin diğer üyelerinin sözleri ve diğer çocuklarla yaptıkları kıyaslamalar çocuğun bedeninden nefret etmesi ile sonuçlanabilir. Aile üyelerinin çocuğa birilerini örnek göstermesi, çocuğun estetik açıdan kendisini kriterleri koymasını sağlar. Örnek gösterilen kişiye benzemek isteyen çocuk onunla aynı beden ölçülerine sahip olmadığında kendisini sevmeyecektir. Cinsiyet farkı olmaksızın, çocukların beden imajlarına yönelik düşüncelerinin şekillenmesinde ailenin etkisi büyük olur. Kız çocukları üzerinde annenin sözlerinin ideal beden ölçülerinin oluşturulmasında etkili olduğu bilinmektedir. Ailenin yanında yakın arkadaşlardan da gelen beden özellikleri hakkındaki olumsuz görüşler beden imajı hakkında bir memnuniyetsizliğin oluşmasıyla sonuçlanır (Sönmez, 2015: 49).

Sosyo-ekonomik özellikler de beden imajı üzerinde etkili olmaktadır. Tiwari ve Kumar (2015) `in belirttiğine göre bazı çalışmalarda düşük sosyo-ekonomik sınıfta yer alan çocukların daha kilolu olmalarına rağmen kendilerini yüksek sosyo-ekonomik

sınıfta bulunanlarla kıyasladığında daha az kilolu gördükleri anlaşılmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarına göre orta ve yüksek gelir düzeyine sahip ailelerde yaşayan kızlar daha düşük beden imajı tatmin düzeyine sahiptirler (Tiwari ve Kumar, 2015: 4).

c) **Feminist Teori Kuramı**

Çalışmanın bu aşamasına kadar olan bölümde incelenen birçok kaynak beden imajı noktasında özellikle kadınların sorun yaşadığını göstermektedir. Bunlara göre kadınlar kendilerini sosyal hayatta değerli görebilmek için oluşturulmuş ideal beden ölçülerine sahip olma noktasında baskı altında hissetmektedirler. Kadınların içerisinde bulunduğu bu durum doğal olarak feminist ideolojinin de ilgi alanı olmaktadır.

Feminist ideoloji ilk başlarda kadınların kendi tarihsel süreçlerini bilmeleri gerektiği ve bu sayede eski kölelik dönemlerini yeniden yaşamamaları mücadelesini savunarak ortaya çıkmıştır. İlerleyen süreçte kadınların iş hayatında da aktif rol alabilmeleri gibi konulara odaklanan feminist ideoloji günümüzde kadın bedeninin kullanılması ile de ilgilenmektedir. Feminist teorinin kadın bedeni hakkında üzerinde en çok durduğu konularda birisi medya ve beden konusudur. Bu konu hakkında feminist eleştiri, medyada kadının bedeni ile ilgili olarak oluşturulan algının erkeğin istekleri veya istemedikleri çerçevesinde şekillendirilmektedir. Buna göre medya yoluyla aslında kadınlar erkeklerin istedikleri bedensel ölçülere sahip olmaya zorlanmaktadırlar. Erkeklerin beklentileri yönünde şekillendirilen kadın bedeni özelliklerine sahip olmayan kadınları mutsuzluğa yönlendiren medya içerikleri kadınları erkeklerin istediği beden özelliklerine sahip olabilmek için yeme, fiziksel aktivite ve yaşam tarzları gibi konularda değişikliklere ve mücadelelere yönlendirmektedir (Sönmez, 2015: 46).

Öztürk (2012) 'ye göre kadın bedeni üzerine odaklanan feministler, bu alanda gerçekleştirilen tartışmalara merkez olmuşlardır. Çalışmaları Foucault'nun yaklaşımlarından etkilenen Butler ve Grosz, tıp gibi söylemsel pratikler aracılığıyla bedenlerin sosyal olarak üretildiğine dikkat çekmişlerdir. Toplumsal cinsiyet, bilgi, söylem ve disiplin üçlemesinin oluşturduğu bir iktidar alanıdır ve kimliğimizin rastgele belirlenmiş bir özelliği olmaktan ziyade tarihsel bir inşadır. Buna göre cinsellik, sosyal olarak kurgulanmış bir yapı olarak belirir. Cinsiyetin kurgulanması ile cinsiyet, iktidarın işlemesine yardım etmek üzere kontrol edilecek ve üzerinde çalışılacak bir objeye

dönüşmüştür. Objeleştirilen cinsiyet ve cinsellik söylemi, bilimsel bir bilgiye dönüştürülerek bedenlerimizin ve buna dayalı kimliklerimizin ayrılmaz bir parçası haline getirilmiştir (Öztürk, 2012: 43-44).

Oluşturulan ideal beden özellikleri noktasında getirilen eleştirilerden birisi yeme alışkanlıkları ile ilgilidir. Bu eleştirilere göre kadınların erkeklerin istedikleri beden ölçülerine sahip olma noktasında zorlanmaları ve aksi durumda dışlanacakları veya mutsuz olacakları yönünde düşüncelere sahip olmaları ile beraber yeme alışkanlıkları değişmektedir. Kadınlar istedikleri gibi yemeyip zayıf kalmak için diyetlere başvurmaktadır. Bu diyetlerin en kötü yanı ise sağlıklı beslenmeyi amaçlamayıp sadece ince bir bedene sahip olmayı amaçlamalarıdır (Peterson, 2005: 4-5).

Benzer bir nokta üzerinde duran Sönmez (2015) 'e göre sürekli değişen ve homojenize olmuş ideal kadın güzellik ölçüleri, kadınlara sürekli ulaşmaları gereken bir hedef göstermiş ve moda trendlerini takip etmelerini sağlamıştır. Takip edilen moda ve ideal güzellik ölçüleri de bir anlamda dış kurallar, dönüşümler ve gelişmeler tarafından yaratılmakta ve diyet, makyaj, kıyafet gibi uygulamalarla normalize edilerek sunulmaktadır. Aslında kadın beden stili zaman içinde ve kültürlerle bağlı olarak değişmiş ve kültürel takıntıları ve kaygıları yansıtmıştır. Bugün baskı, güç ya da bolluk ile kadın bedeni hoş olmayan bir şekle bürünmüştür. Bu şekil ideal bedenleri yaratmaktadır. İdeal bedene göre moda olan küçük göğüs, dar kalçalar ve zayıf bir görünümdür ve bu da yetişkin bir kadının bedeninden ziyade ergenlik çağındaki bir erkeğin bedenini çağrıştırmaktadır (Sönmez, 2015: 47).

3. Beden İmajını Etkileyen Faktörler

Bir bireyin kendi bedeni hakkında olumsuz düşüncelere sahip olması vücudu hakkında bir tatminsizlik duygusu yaşaması ile sonuçlanacaktır. Vücut hakkında oluşan tatminsizlik içsel bir süreç olmasına rağmen hayatın diğer alanları üzerinde de etki sahibi olur. Beden imajını etkileyen faktörlerle beden imajı hakkındaki düşüncelerin etkilediği faktörler beden imajı ile çift taraflı bir etkileşim içerisindedirler. Daha açık ifade etmek gerekirse, medya, aile, arkadaşlar ve benzeri faktörler bireyin kendi bedeni ile ilgili duygu ve düşüncelerini şekillendirir. Benzer bir biçimde, bireyin ailesi, arkadaşları ve sosyal çevre ile olan etkileşiminde bedeni ile ilgili sahip olduğu duygu ve

düşünceler etki sahibi olur. Aile, arkadaşlar ve medya tarafından oluşturulan beden ile ilgili kriterler veya bireye yöneltilen yorumlar çoğunlukla beden imajı hakkında olumsuz düşüncelerin gelişmesi ile sonuçlanır. Sosyal medya ve televizyonlar ile oluşturulan ve gerçekçi olmayan içerikleri bu aşamada büyük etkiye sahiptir (NEDC, 2019a).

İçeriklerle kendi bedeninin kıyaslanması sonucunda olumsuz düşüncelerin gelişmesi sonucunda benlik saygısının düşeceği de iddia edilebilir. Bu başlık altında beden imajını etkileyen faktörler incelenmektedir. Gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda beden imajını etkileyen faktörlerin üç grupta toplanabileceği görülmüştür. Bunlar biyolojik faktörler, psikolojik faktörler ve sosyo-kültürel faktörler şeklindedir.

a) Biyolojik Faktörler

Kadınlarda bedenleri hakkında oluşan memnuniyetsizliğin nedenlerinden birisi sahip oldukları genetik özelliklerdir. Vücut büyüklüğünün/ölçülerinin doğru bir biçimde tahmin edilmesi ile genetik bağlar arasında bir ilişki bulunmaktadır. Yine de çevresel faktörlerle kıyaslandığında bu etki o kadar güçlü değildir. Gerçekleştirilen bazı çalışmalarda bireylerin beden imajı ile ilgili algıları ile anne-babaların onları yetiştirme tarzları arasında bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Yeme bozuklukları, vücut ile ilgili sağlık sorunları, sağlıksız kilo kontrolü uygulamaları ve riskli cinsel deneyimler beden imajı hakkında olumsuz düşüncelerin gelişmesine neden olabilmektedir. Ek olarak sigara ve benzeri kötü alışkanlıkları bırakmaya çalışmak kadınların vücut ölçüleri hakkında kötü düşüncelere sahip olmaları ile sonuçlanmaktadır (Tiwari ve Kumar, 2015: 4).

Biyolojik faktörlerin başında beden ağırlığı gelmektedir. Aşırı kilolu bireylerin beden imajı noktasında çok daha kötü bir durumda oldukları bilinmektedir. Öner (2015)'e göre benlik saygısı ve beden imajı yakın ilişkisi olan kavramlardır ve sebep-sonuç ilişkisi şeklinde birbirlerinden etkilenirler. Yazara göre benlik saygısı, kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi sonucunda kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip benimsemesi şeklinde tanımlanmakta olup, kişinin kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularını ifade etmektedir. Erişkinlerde obezite ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri araştıran çalışmaların

bazılarında benlik saygısı ile obezite ve beden kitle indeksi (BKİ) arasında ters orantı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Öner, 2015: 21).

Boy, cinsiyet, fiziksel görünüm ve fiziksel çekicilik beden imajı algısına etki eden fiziksel ve genetik faktörler arasındadır. Fiziksel çekicilik kavramı bedenın sahip olduğu özellikleri dikkate alındığında toplumu oluşturan diğer bireylerin güzellik açısından sahip oldukları düşünceleri ve benimsedikleri kriterleri ifade eder. Cinsiyet ise beden imajı noktasın en önemli faktörlerden biri olarak görülebilir. Erkeklerle kıyaslandığında kadınların kendi bedenleri hakkında çok daha fazla olumsuz görüşe sahip oldukları düşünülür. Sönmez (2015) `e göre gerçekleştirilen birçok çalışmada kadınların kendi bedenleri ile ilgili memnuniyetsizlik düzeyleri erkeklerden daha fazla bulunmuştur (Sönmez, 2015: 43).

Beden imajı algısı hakkında cinsiyet üzerinde duran Tiwari ve Kumar (2015)`e göre kadınların ve erkeklerin beden imajı algıları kıyaslandığında erkeklerin daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir. Aslında cinsiyet farklılıkları bedensel özellikler noktasında istendik koşulları etkilemektedir. Kadınlar çoğunlukla kilo vermeyi isterken erkekler çoğunlukla kaslı bir vücuda sahip olmayı istemektedirler. Sonuç olarak zayıf erkekler beden imajı noktasında memnuniyetsizlik yaşarken zayıf kadınlar memnuniyet duygusu yaşamaktadırlar (Tiwari ve Kumar, 2015: 4).

İnanır ve Kutlu (2013) `ya göre gerçekleştirilen bir çalışmada kadınların beden imgeleri, erkeklerin beden imgelerinden daha yüksek bulunmuş, ancak kadın ve erkeklerin beden organlarından memnuniyeti farklı sonuçlar göstermiştir. Erkeklerin beden organlarından memnuniyeti, kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Beden imgesi ile benlik saygısı oldukça ilişkili yapılarıdır. Ülkemizde yapılan bir araştırmada kız ergenlerin beden imgelerinden memnuniyetleri arttıkça, benlik saygılarının da arttığı bulunmuştur (İnanır ve Kutlu, 2013: 41).

b) Psikolojik Faktörler

İnsanın sosyal bir varlık olması onu içerisinde yaşadığı topluma uygun davranmaya yönlendirmektedir. İçerisinde yaşanan toplumun sahip olduğu davranış kalıpları, değerler ve normlara uygun bir yaşam tarzına sahip olunmamak bireyin kendisini dışlanmış hissetmesi ile sonuçlanabilir. Elbette bu durum beden imajını da

etkiler. İçerisinde yaşanan toplumun sahip olunması gereken beden ölçütleri hakkındaki kalıplaşmış kriterlerine uygun olunmadığı düşüncesi bireyleri üzerinde bir takım ruhsal etkiler bırakabilecektir. Dahası, söz konusu kriterlere uygun bir bedene sahip olmadığı düşünen birey bir takım psikolojik rahatsızlıklar da yaşayabilir. Anoreksiya nevroza gibi bazı hastalıkların ortaya çıkmasında sahip olunmak istene beden ölçülerinin de etkili olduğu düşünülebilir (Alebachew ve Ashagrie, 2017: 131).

Bir grup bünyesinde hayatını sürdüren insan grubun sahip olduğu kriterlere göre giyimini, tüketim alışkanlıklarını ve benzeri yaşam tarzı ile ilgili özelliklerini biçimlendirmelidir. Zaten yaşam tarzının oluşumunda edinilen tercihler içerisinde yaşanan sosyal grubun özelliklerine uygun bir biçimde şekillendirilmektedir. Beden imajı açısından bakıldığında ise mağaza vitrinlerinden dergilere, televizyon programlarından günlük konuşmalara kadar birçok unsurun toplumun ideal beden ölçütleri hakkında sahip olduğu kriterleri tekrarladığı görülmektedir. Sürekli olarak maruz kalınan bu tekrarlamalar sahip olunması gereken beden ölçülerinin neler olacağı üzerinde baskı unsuru olmaktadır. Diğer bir ifadeyle toplumu oluşturan bireyler sahip olmak “zorunda” hissettikleri bedensel özelliklere sahip olmak istemektedirler. Empoze edilen bedensel özellikler ile kendi sahip oldukları bedensel özellikler arasında uyumsuzluk olduğunda ise beden imajı noktasında bir hoşnutsuzluk duygusu yaşanır. Yaşanılan hoşnutsuzluk duygusu beraberinde kendini sevmeme, toplum içerisinde kendisinin ikinci planda kalacağını düşünme gibi sonuçları ortaya çıkarmaktadır. Özellikle kitle iletişim araçları büyük baskı oluşturmaktadır. Beden günümüzde reklamlar, moda ve kitle iletişim araçları ile gençlik takıntısı, seçkinlik, feminenlik, bakım ve diyetler gibi çeşitli uygulamalar ile adeta bir kurtuluş nesnesine dönüşmüştür (Sönmez, 2015: 27-28).

Konu hakkında üzerinde durulması gereken en önemli kavramlardan birisi “sosyal görünüş kaygısı”dır. Köse (2014) `e göre sosyal görünüş kaygısı, sosyal anksiyetenin bir çeşididir. İnsanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır. Ancak bu kaygılar bireyin yalnızca vücut biçiminden kaynaklanan kaygılar değildir. Çünkü fiziksel özellikler (boy, kilo ve kas tonusu gibi) görünüşün önemli yönlerini temsil etmekte ve fiziksel değerlendirme içinde saç, yüz yapısının tipi ve şekli, cilt gibi

değerlendirmeler de girmektedir. Bu nedenle kişinin kaygıları değerlendirilirken sadece fiziksel özellikleri değil aynı zamanda görünüşü ile ilgili kaygılarının da değerlendirilmesi önerilmektedir (Köse, 2014: 25). Olumsuz beden imajı düşük özgüven ve depresyon gibi birçok psikolojik sorunun ortaya çıkmasına neden olur (Tiwari ve Kumar, 2015: 2).

c) Sosyo-Kültürel Faktörler

Daha önceki sayfalarda da belirtildiği üzere beden imajı ile sosyo-kültürel özellikler arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Öncelikle, “güzel-çekici” bir beden sahip olması gereken kriterler sosyal çevre tarafından belirlenmektedir. Sosyal çevresinde kabul görmek isteyen ve beğenilme isteğine sahip olan birey yine bu sosyal çevre tarafından belirlenmiş kriterlere uygun beden özelliklerine sahip olmak zorunda hisseder. Aksi durumunda toplum içerisindeki statüsünün istenmedik yönde gelişmesi söz konusu olacaktır. Öner (2015) `e göre batı kültürlerinde zayıf olma kavramı kadınlar ve kız çocukları için idealize edilmiştir. Erkekler için ise kaslı ve geniş omuzlu olma idealize edilmiştir. Görünüm ile ilgili idealizasyon medya araçları, aile ve akranlar tarafından etkilenebilir (Öner, 2015: 20-21).

Sönmez (2011) `e göre insan bedeni hem kültürel hem de sosyal olarak inşa edilmektedir. Bu inşalar sonucunda beden hem içeriden hem de dışarıdan yeniden yapılandırılmaktadır. Önceleri sadece doğal görülen ve fiziksel açılarından ele alınan beden, bir süre sonra toplum tarafından belirli kurallarla denetlenen ve sınırları çizilen bir nesne haline gelmiş, daha sonra içinde bulunulan kültürler ile şekillenmiştir. Özellikle teknolojinin gelişmesi ve kapitalizm ile birlikte tüketimin de artmasıyla, kültür tarafından şekillenen ve toplum tarafından sınırları çizilen bedene, sahip olması gereken sorumluluklar yüklenmeye başlanmıştır. Bu sorumluluklara göre de beden genç görünmesi ve belirli standart özellikleri taşıması gereken bir nesne, bunun sonucunda da “bitmeyen proje” haline gelmiştir. Artık toplumdaki bireyler sadece satın aldıkları ya da kullandıkları nesnelere değil, aynı zamanda bedenlerine yaptıkları yatırım ve harcamalar ile kendilerini toplum içinde temsil etmeye başlamışlardır (Sönmez, 2011: 41).

Köse (2014) 'e göre ise kişinin görünüşünün başkaları tarafından nasıl değerlendirildiği, çoğunlukla önemli bir endişe kaynağıdır. Bu nedenle sosyal görünüş kaygısı bireyin beden imajı ile doğrudan ilişkilendirilmektedir. Sosyal görünüş kaygısının bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının bir sonucu olduğuna inanılmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı olan birey, başka bireyler tarafından incelendiği durumlarda rezil olacağı, utanacağı ve utanmasının diğer insanlar tarafından fark edileceği korkusunu yaşamaktadır. Sonuçta birey bu olumsuz değerlendirilme durumundan korku ve kaygı yaşamaktadır (Köse, 2014: 26).

4. Beden İmajının Gelişimi

Beden imajı insanların hayatında her dönem önemli bir yere sahip olabilir. Beden imajının önemli görülmesi çocukluk dönemlerinde başlamaktadır. Sahip olunan boy ve kilo gibi özellikler hem çocuklar hem de aileler tarafından üzerinde durulan konular olarak göze çarpar. Aileler ve çocuklar yaşlarına göre sahip olmaları gereken ideal beden ölçülerini öğrenip bu ölçüleri ne derecede karşıladıklarına bakarlar. Çocukluk döneminde beden imajının önemsiz olması hem bu dönemde hem de ilerleyen dönemlerde bireyin kendisini rahatsız hissetmesi ile sonuçlanabilir. Çocuk yaşlarda beden imajı ile ilgili olumsuz düşüncelerin gelişmesi ilerleyen dönemlerdeki gelişim aşamalarını psikolojik olarak etkiler. Zira ilerleyen yıllarda yeme bozuklukları gibi sorunların ortaya çıkmasında çocukluk dönemindeki beden imajı algısının etkisinin olduğu bilinmektedir (Neves vd., 2017).

Hangi yaşta hangi boy ve kilo değerlerine sahip olunması gerekliliği noktasında uzmanlar belirli kriterler belirlemektedir. Hatta bu kriterler bebeklik döneminden başlamaktadır. Buna rağmen önemli olan bireyin sahip olduğu beden özelliklerinden ziyade hem çocuğun hem de anne-babanın çocuğun bedeni ile ilgili görüşleridir. Costa (2015) 'e göre çocukların bir bölümü uygun kilo değerlerine sahip olmalarına rağmen kendilerini fazla kilolu olarak görmektedirler. Yazara göre bu sonuç yanlış beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Costa, 2015).

Konu hakkında gerçekleştirilen bir çalışmada Kerkez ve diğerleri (2013) beden memnuniyetsizliği ve beden imajı algısının okul öncesi dönemde belirlemeyi amaçlamışlardır. 225 kız ve 246 erkek öğrenciden oluşan 471 çocuk katılımcı olarak yer almıştır. Çocukların yaşları 4 ile 6 arasında değişmektedir. Birebir görüşme yöntemi kullanılmış ve görüşler piktogram yöntemi ile toplanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre beş ve altı yaş grubunda kızlar erkeklere göre daha fazla kendini olduğundan zayıf görme eğilimindedir. 5 yaş grubundaki çocukların %31'i riskli kilolu, % 29.3'ü obez imajları, 6 yaş grubundaki çocukların ise % 28.8'i riskli kilolu ve % 26.3'ü normal imajı sağlıklı olarak algılama eğilimindedir. Çocukların %52,7'si sağlıklı olmak için çoğunlukla çok yemek gerektiğini düşünmektedir. Çalışmada okul öncesi dönemde çocuklarda beden memnuniyetsizliği olduğu sonucuna varılmıştır (Kerkez vd., 2013: 234).

Çocukluk döneminde beden imajı hakkında memnuniyetsizliğin oluşmasında anne-babaların etkisi büyük olmaktadır. Örnek vermek gerekirse, kız çocuklarında daha ince bir bedene sahip olunması için annenin uyguladığı beslenme kısıtlamaları çocuğun kendi beden imajı hakkında olumsuz düşüncelere sahip olması ile sonuçlanır. Dahası, anne babanın sahip olduğu yeme ilişkileri ile de çocukların beden imajı algıları arasında bir ilişki söz konusudur. En önemli noktalardan birisi de anne ve babanın çocuğun fiziksel görünümü hakkındaki düşünceleridir. Anne-babanın bu noktada olumsuz görüşler bildirmeleri bir taraftan çocuğun yeme alışkanlıklarını bozarken diğer taraftan çocuğun da kendi beden imajı hakkında olumsuz duygular geliştirmesine neden olmaktadır. Bu noktada çocuklarının beden imajlarına önem veren anne-babaların konu hakkında daha bilinçli bir biçimde davranmaları gerekmektedir (Micheal vd., 2014).

Medya, çocukluk döneminde de beden imajı algısını etkilemektedir. Anne-baba ve medyanın yanında çocukluk döneminde beden imajını etkileyen bir diğer faktör arkadaşlardır. Çocukların beraber vakit geçirdikleri arkadaşlarının sahip oldukları beden özellikleri veya bu arkadaşlardan gelen yorumlar çocuğun kendi bedeni hakkındaki düşüncelerini değiştirebilir. Çocukluk döneminde beden imajı ile ilgili olarak arkadaşlardan gelebilecek olumsuz değerlendirmeler bir korku nedenidir. Benzer bir biçimde, arkadaşlardan gelen olumlu yorumlar çocuğun beden imajı hakkında olumlu düşünceler geliştirmesine yardımcı olur (Tatangfelo ve Ricciardelli, 2013).

Adolesan dönemde ise beden imajının en önemli olduğu zamanlara girilmiştir. Öncelikle bu adolesan dönemde bedende büyük değişimler meydana gelir. Değişimler hormonların etkisiyle ortaya çıkar. Kızlarda östrojen hormonu, erkeklerde ise androjen hormonu devreye girerek cinsiyete özgü beden özelliklerinin gelişmesini sağlar. Fiziksel büyüme hızlanır. Sırasıyla önce ellerde ve ayaklarda, sonrasında ise kollarda, bacaklarda, kalçalarda ve gövdede büyüme meydana gelir. En hızlı büyüme ise üreme organlarında görülür. Alın, burun ve çene büyürken yüz şekli de değişmiş olur. Genel bir ortalama yapmak gerekirse erkeklerde 12 yaşında, kızlarda ise 10 yaşında boy uzamaya başlar (Çırak, 2014: 9-10).

Saka (2011) `in belirttiği üzere bu dönemde kızlarda 10-20 , erkeklerde 15-25 cm boy artışı yaşanır. Boyca uzama erkeklerde 14-15, kızlarda 12-13 yaşlarda en hızlı (menarş dönemi) noktaya ulaşır. Boy uzaması erkeklerde 19-20 yaşa kadar sürerken, kızlarda menarşdan birkaç yıl sonra durur. Ergenin büyümesi, bedenın uç kısımlarından gövdeye doğrudur; eller, ayaklar, burun en önce büyür, daha sonra kol ve bacaklar ve en son kalça ve gövdede büyüme olur. 50 yıl öncesine göre ortalama boyda belirgin artış olmuştur. Kemikleşmede belirgin artış yaşanır ve lenf bezleri küçülür Erkeklerde cilt altı yağ dokusu azalır, omuzlar gelişir. Kızlarda kalça gelişir. Bacaklar gövdeye göre daha hızlı büyür ve gelişimini tamamlar. Adolesan dönemi sonunda kızlarda yağ dokusu, erkeklerde adale dokusunda artış olur (Saka, 2011: 14-15).

Çırak (2014)`e göre bu dönemde beden imajı ile ilgili belirtilmesi gerekenler şu şekilde özetlenebilir:

- Adolesan, zaman geçtikçe yetişkinlerin sahip olduğu beden imajına ulaşmaya başlar.
- Bedenindeki değişikliğe karşı daha duyarlı hale gelir.
- Kendisinin ve başkalarının görünümüyle daha fazla ilgilenir.
- Çoğu adolesan kendisini başkalarıyla kıyaslar ve dış görünüşü hakkında emin olamaz.
- Türkiye`de yapılan geniş çaplı bir araştırmada, ergenlerin en çok değişim yaşadıkları konular sorgulanmış ve araştırmaya katılan öğrencilerin %72,1'i giyim-kuşama düşkünlük, %54,7'si karşı cinsiyete ilgide artış, %40'ı aile ve

büyüklerle çatışmalarda artış, %37'si fiziki görünümünden hoşnutsuzluk, %36,1'i daha geçimsiz olma cevabını vermiştir.

- Birçok kültürde ideal kadın vücudu; beyaz tenli, genç, uzun boylu, sağlam fakat kaslı olmayan, dolgun göğüslü ve ince bir vücut şekli olarak benimsenmiştir.
- Adölesan, yaşadığı toplum, aile, arkadaş çevresi ve özellikle medyanın da etkisiyle, ideal beden şekline ulaşmaya çalışır.
- Gerçek bedenin görüntüsüyle, ideal beden arasında tutarsızlık olduğunda, adölesan ve genç yetişkin kadınlarda, memnuniyetsizlik, vücut ölçülerini abartma eğilimi, depresif etkiler ve yeme davranışlarında bozukluklar görülebilmektedir (Çırak, 2014: 11).

Adölesan dönemin en önemli özelliklerinden birisi sosyal ilişkilere daha fazla önem verilmesidir. Bu dönemde aileden bir miktar uzaklaşan birey için arkadaş ortamları daha önemli hale gelir. Arkadaş ortamlarında “beğenilme” isteği de önem kazanır. Sosyal ortamlarda yer edinmek için beden imajı ciddi bir referans noktasıdır. Dahası, bu dönemlerde karşı cinse karşı ilgi duyulması beğenilme isteğini artırır. Sosyal ilişkilerin önem kazanması, arkadaş ortamlarında statü sahibi olma isteği ve karşı cins tarafından beğenilme beklentisi sonucunda beden imajının en önemli olduğu dönemlerden birine girilir. Yine bu dönemde sıklıkla “Çok zayıfım”, “çok şişmanım”, “Keşke daha kısa/uzun olsaydım”, “Daha güzel bir burnum olsaydı” ve “saçım düz olsaydı” gibi düşünceler sıklıkla ortaya çıkar (Çetin, 2012).

5. Beden İmajının Birey Üzerindeki Etkileri

Arslangiray (2013) 'e göre beden ve bedenle ilgili her şey, kişilerde ilk göze çarpan kısımdır. Çevreye bakıldığında kişiler kendilerini diğer insanlarla karşılaştırmakta ve olumsuz beden imgesine doğru sürüklenebilmektedir. Bununla ilgili en önemli etkiyi medya ve kitlesel iletişim araçları oluşturmaktadır. Bireyler çevrelerinde 'ideal' bedenleri ve yaşamları gördükçe kendi gerçek benlikleriyle çelişkiye düşmektedirler ve bu çelişki, aranının açılması da kişilerin daha da olumsuz duygulara kapılmalarına neden olmaktadır (Arslangiray, 2013: 16).

Konu hakkında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde bende imajının birey üzerinde oluşturduğu etkiler hakkında birçok konuya değinildiği anlaşılmaktadır. Genel olarak beden imajının birey üzerinde oluşturduğu etkiler şu şekilde listelenebilir:

- Birey kendisine ve bedenine saygı duyar.
- Doğru yeme alışkanlıkları kazanılır.
- Fiziksel aktivite ve yeme alışkanlıkları arasında doğru bir denge kurulması kolaylaşır.
- Öz güven artar ve bu durum hayatın diğer alanlarını da olumlu etkiler.
- Mutluluk duygusu gelişir.
- Psikolojik olarak iyi oluş hali gelişir.
- Birey görünüşü hakkında kendisine daha fazla saygı duyar.
- Medyanın ve benzeri kaynakların ortaya çıkardığı gerçekçi olmayan beklentilerin olumsuz etkileri ortadan kalkar.
- Kendi beden özelliklerini gerçekten oldukları gibi görür.
- Birey kendisini “onaylar”.
- Tatmin veya tatminsizlik duygusu ortaya çıkar.
- Sosyal etkinliklerden uzaklaşma eğilimi azalır.
- Depresyon gibi rahatsızlıklar ortaya çıkar.
- Stres duygusu yaşanır (OWH, 2018; NEDC, 2019a; NEDC, 2019b).

Beden imajı nedeniyle ortaya çıkan olumsuz etkileri sınırlamak ve olumlu etkileri elde etmek için aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

- Olumlu özellikler ve yetenekler üzerinde durulmalıdır. Bu sayede bireyin kendisini bir bütün olarak görmesi ve değer vermesi mümkün hale gelebilecektir.
- Her gün kendisi hakkında olumlu ifadeler kullanan birey bende imajı nedeniyle ortaya çıkan sorunları daha az yaşayacaktır.
- Birey kendisi ile olumsuz bir içsel konuşma sürecine girmemelidir.
- Birey bedeninin görünüşünden ziyade neleri başarabildiğine odaklanmalıdır. Önemli olanın dış görünüş değil hangi konularda bedenini etkin bir biçimde

kullanabildiğini değerlendirmelidir. Bu sayede bedene olan saygının düzeyi yükselmiş olacaktır.

- Kilo vermeyi sağlayan etkinlikler ve beslenme alışkanlıkları yerine bedenin bir bütün olarak sağlığını olumlu yönde etkileyen etkinliklere ve yeme alışkanlıklarına yönelmek daha faydalı olacaktır. Zira bedenin sadece görünüş değil, spor ve benzeri alanlarda da sağlıklı ve başarılı olması genel bir mutluluk duygusunu oluşturacağından beden imajı hakkında daha olumlu düşünceler gelişecektir.
- Sosyal kıyaslamadan uzak durulmalı. Başkaları ile kendisini değerlendirmek yerine kendi sahip olduğu özelliklere odaklanan birisi daha başarılı olacaktır. Her insanın “değerli” ve “tek” olduğu, dolayısıyla beden özelliklerine bakmaksızın kendisinin de “değerli” ve “tek” olduğunu düşünen kişi daha mutlu olacaktır.
- Medya yoluyla sunulan görsellerin birçoğunda makyaj veya fotomontaj gibi tekniklerin kullanıldığı bilinmeli ve gerçekçi olmadıkları kabul edilmelidir (NEDC, 2019a).

Beden imajının birey üzerinde etkilerinin hayatın birçok alanını etkilediği görülmektedir. Yeme alışkanlıklarının fiziksel etkileri, olumsuz düşünceler nedeniyle etkinliklerden uzaklaşmanın sosyal etkileri ve depresyon gibi sorunların psikolojik etkileri farklı boyutlarda beden imajının ciddi etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bu durumun gebelik açısından değerlendirilmesi de bir gerekliliktir. Çalışmanın amacı kapsamında, konu hakkında gerçekleştirilmiş çalışmalar incelenerek beden imajının gebelik dönemindeki etkileri hakkında mevcut çalışmalarda elde edilen sonuçlardan kısaca bahsetmek faydalı olabilecektir.

6. Gebelikte Beden İmajı

Gebelik dönemi kadının vücudunda hızlı değişimlerin yaşandığı bir zaman dilimidir. Hem doğumdan önce hem de doğumdan sonraki süreçte vücut normal boyutlarından farklı biçimlere sahip olur. Çırak (2014) `e göre bu dönemde önemli değişimlerin olduğu uterus gebeliğin son döneminde ağırlık olarak oldukça fazla artarken, kalınlık olarak azalma gösterir. Gebeliğin 7. ve 28. haftaları arasında belirgin

abdominal büyüme görülür. Serviks, vajina ve vulva, damarlanmanın artması nedeniyle normal renginden daha koyu bir renk alır. Gebeliğin ilerlemesiyle vücudun ağırlık merkezi öne doğru kayar ve gebe kadın bel ve sırt ağrısı çekebilir. Deride renk değişiklikleri olur. Yanaklar, alın ve burunda gebelik maskesi olarak adlandırılan pigment artışı görülür. Başta karın bölgesi olmak üzere göğüs ve kalça derisinde çatlaklar meydana gelir. Memeler büyür, meme başı rengi koyulaşır. Gebelerin çoğunda iştah artışı görülür. Gebelik boyunca sık idrara çıkma, mide yanması, reflü, kabızlık gibi rahatsızlıklar görülebilir (Çırak, 2014: 12).

Gebelik döneminde bir tane benlik durumu ikiye çıkar. Doğumdan sonra ise yine bir tane “benlik” olur. Anne adayının vücudu ile bebek arasındaki ilişki karmaşık görünmektedir. Bir insanın bedeni başka bir insanın evi haline gelmiştir. Tüm bu ve üst paragrafta belirtilenlerle beraber gebe kadınlarda beden imajı da karmaşık bir hale gelir. Vücutta görülen hızlı değişimler ve vücudu önceki dönemlerde olduğu gibi rahat kullanamama durumları gebe kadını psikolojik olarak etkiler. Bir tarafta sosyal faaliyetlere daha az katılma ve fiziksel hareketleri yapamama, diğer tarafta bedeni istediği gibi kullanamama kadında psikolojik etkileri de beraberinde getirmektedir. Özellikle de doğuma kısa süre kala hareket yeteneğindeki sınırlılıklar vücut ile barışık olmayı zorlaştırır. Hamilelik döneminde hareket yeteneğinin kısıtlı olması nedeniyle kadına günlük işlerde ve bedeni kullanmasını gerektiren işlerde mümkün olduğunca çok yardım edilmesi onun ihtiyaçlarını karşılamasını ve bedenine olan saygısını daha az kaybetmesini sağlayacaktır. Zira yardımcı olunmadığında ve yapmak istedikleri işler ve hareketler yapılmadığında bedenine karşı olan saygısı azalacaktır. Beden imajı noktasında medyanın tüm kadınları olumsuz yönde etkilemesi gebe kadınlarda da etkisini göstermektedir. Bazı reklam ve yayınlarda gebe kadınların sadece karınlarının şiş gösterilmesine rağmen vücudunun diğer parçalarının ideal boyutlarda gösterilmesi kadının kendi beden imajı hakkında olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olacaktır. Çatlakların oluşmadığı, fazla kiloların görülmediği ve benzeri olumsuz görsellerin kullanılmadığı görüntüler ile kendi bedenini kıyaslayan gebe kadın bedenini sevmeyecektir. Bu görüntülerin üzerinde oynandığı gerçeği gebe kadınları gerçekçi olmayan şekillerle beden imajı noktasında zedeleyecektir (Silverio, 2017: 27-29).

Gebelik kadınların beden imajlarında daha önce yaşamadıkları sorunları ortaya çıkarır. Kadınların hayatlarının birçok bölümünde beden imajı noktasında kendilerini yetersiz görmelerine rağmen bedenleri hamilelikte daha önce hiç olmamış değişimler yaşanır. Gebeliğin verdiği değişimlerin hızlı bir biçimde meydana gelmesi ve daha önce görülmemiş olan sorunların ortaya çıkması beden imajını zedeler. Önceki dönemlerde de kimi zamanlar bedeni ile barışık olmayan gebe kadın bu dönemde daha kötü etkilenir. Ayrıca bu dönemde bebeğin emzirilmesi gibi önemli kazanımları rotaya çıkaran hormonal değişimler de daha önce hiç yaşanmadığı için ilk kez deneyimlenmektedir. Bazı vücut parçalarında büyümelerin olması, derinin üzerinde çatlakların ve lekelerin oluşması ve aşırı yorgunluk hissi de eklenince gebelik beden imajı noktasında sorunlu bir dönem haline gelir. Gebelikten önceki dönemlerde beden imajı hakkında olumlu düşüncelere sahip olan ve bedeni ile barışık olan kadınlar gebelik dönemindeki belirtilen sorunlara karşı duygusal olarak daha dayanıklı olacaktırlar (OWH, 2018).

Bir kadının beden imajı onun kendi bedeni ve görünüşüyle ilgili sahip olduğu algıların duygusal bir yansımasını oluşturur ve biyolojik, sosyal ve psikolojik süreçleri içerisinde barındırır. Gebelik döneminde ortaya çıkan hızlı değişimlerin beden imajını zedelememesi için gebe kadının öncelikle gerçekçi bir biçimde anneliğe geçtiğini ve geçici bir biçimde bedeninde değişimler oluşacağını kabul etmesi gerekir. Kadın psikolojik olarak kendisini hazırladığında bu değişikliklerin bir gereklilik olduğunu bilecektir ve kendi bedenine karşı olan algıları daha olumlu yönde gelişecektir. Değişikliklerin birer gereklilik ve geçici bir durum olduğunun kabul edilmesiyle beraber hem gebeliği benimseyebilecek hem de ilerleyen dönemlerde eski bedenine kavuşacağını bilecektir. Ortaya çıkan durumda hoşnutsuzluk düzeyi azalır. Bu sebeple gebelikte beden imajı incelenirken beden imajının bireyin kendi bedeni ile ilgili “algıları” ile şekillendiği unutulmamalıdır. Algıların ve düşüncelerin olumlu yönde geliştirilmesi gebe kadının kendi ile barışık olmasını kolaylaştırır (Lorber ve Martin, 2011).

Kadınların bu dönemde gebelik nedeniyle bedenlerinde meydana gelen değişimleri annelik hazırlığı çerçevesinde kabullenmeleri nedeniyle gebelikte beden imajı hakkında çalışma yapmak zorlaşmaktadır. Zira gebeliğin verdiği duygusal

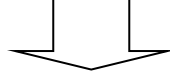
değişimler ve bedeni hakkında bir taraftan gebelik nedeniyle oluşan değişimi kabul etme ve diğer taraftan eski beden ölçülerine kavuşma isteği yaşama duyguları arasında kalan gebe kadın bir bocalama yaşayabilmektedir. Hodgkinson (2014) `e göre gebe kadınlar beden imajı noktasında daha yüksek puanlar almaktadır. Diğer bir ifadeyle gebelik döneminde kadınlar beden imajları hakkında daha olumlu görüşler bildirebilmektedir. Yazara göre gebelikte beden imajını olumsuz etkileyen durumlar şu şekilde listelenmektedir:

- Ruhsal durumun iyi olmaması,
- Beden imajına verilen önemin boyutu,
- Algılanan sosyal baskı,
- Kültürel unsurlar,
- “Güzel kadın” şemasına verilen önem,
- Gerçekçi olmayan beklentiler,
- Görülen desteğin yetersiz olması,
- Sağlık personeli tarafından gebelikte oluşan bedensel değişiklikler hakkında yeterince bilgilendirilmemek,
- Beslenme ile ilgili konular ve
- Emzirmeye hazırlık/niyet (Hodgkinson, 2014: 2).

Gebe kadınlar öncelikle gebelikte kilo alımının ve vücutta değişiklikler meydana gelmesinin doğal durumlar olduğunu kabul etmelidirler. Güney ve Uçar (2014) `e göre gebelikte kilo alımı ve memelerde dahil vücut görünümündeki değişiklikler sağlıklı gebeliğin bir parçasıdır. Bazı kadınlar gebelik boyunca devam bu değişimleri umursamaz ya da olumlu karşılarken, bazı kadınlar stres olabilir ve kadının beden imajı olumsuz yönde etkilenir. Olumsuz beden imajı gebelikte sık görülür ve doğum sonu döneme kadar uzar. Kadındaki olumsuz beden imajı hem anne hem de bebeğin sağlığını olumsuz etkiler (Güney ve Uçar, 2018: 49). Annenin ve bebeğin sağlığının olumsuz etkilenmemesi için özellikle annenin hamilelik döneminde görülen değişimlerden haberdar olması gerekmektedir. Bu değişimler şu şekilde özetlenebilir:

I. Trimester

I. trimesterde gebeler yorgunluk hissi yaşayabilir. Gebelik için doğru zaman olup olmadığı, sağlıkla ilgili endişeler, doğacak olan yeni bir aile bireyinin verdiği heyecan vb. gibi ambivalan duygular yaşayabilir.



II. Trimester

II. trimesterde fiziksel değişimler hızlanır ve kadın gebeliğini kabullenmeye başlar. Beden görüntüsündeki değişime bağlı olarak utanma ya da gurur duygusu yaşar.



III Trimester

III. trimesterde fiziksel rahatsızlık ve artan gebelik yükü ile kadın doğuma hazırlanır. Kendisi ve bebeğiyle ilgili endişe duyguları yaşayabilir (Çırak, 2014: 13).

Gebelik dönemindeki beden imajı hakkında üzerinde durulması gereken bir diğer konu uzman yardımıdır. Gebe kadın bedeni ile ilgili olarak yeterli bilgiye sahip olmalı. Kilosunun ve beden ölçülerinin uygun düzeyde ilerlemesi için sağlıklı beslenme ve gebeliğe uygun fiziksel aktiviteler uzmanların denetiminde gerçekleştirilebilir (OWH, 2018).

C. DOĞUM KORKUSU

Çalışmanın amacına uygun bir biçimde, bu bölümde doğum korkusu üzerinde kısaca durulacaktır. Doğum korkusunun tanımı, sınıflandırılması, ortaya çıkan olumsuz sonuçlar ve nedenleri bu bölümde incelenmektedir.

1. Doğum Korkusunun (Tokofobi) Tanımı

Gebelikte biyopsikososyal değişimler gerçekleşir. Gebe kadın ortaya çıkan bu değişimlere uyum sağlayarak doğuma ve anneliğe hazırlanır. Hem doğum hem de doğum sonrası süreç için kadınlarda bir korku duygusu ortaya çıkabilir. Tıp alanındaki

gelişmelerle beraber doğum süreçlerinin ve doğum sonrası süreçlerin daha sağlıklı ve güvenli bir biçimde yürütülmesine rağmen birçok gebe kadında doğum korkusu gözlemlenebilmektedir. Aslında yaşanan korkunun makul bir seviyede olması kadının kendisini doğuma ve anneliğe hazırlaması noktasında faydalı olacaktır. Diğer tarafta, gebelik başlamadan önce oluşan veya yüksek düzeylerde olan korku “tokofobi” olarak isimlendirilir. Doğum korkusu olarak da isimlendirilen tokofobi gebelikle ilgili bir anksiyete türüdür. Tokofobinin en önemli özelliği doğum sırasında ölüm korkusudur (Uçar ve Gölbaşı, 2015: 54).

Yukarıda da bahsedildiği üzere doğum korkusunun makul bir düzeyde olması motive edici bir işlev görür. Diğer tarafta gebelikten önce başlaması ve giderek şiddetini artırması gebe kadın üzerinde kötü etkiler bırakır. Kavram olarak ilk kez 2000’li yıllarda üzerinde durulan doğum korkusu panik olma, gerginlik, kaygı, depresyon, üzüntü ve kuşkuculuk duygularını ortaya çıkarır. Ayrıca kadınlarda kimseyle konuşmama isteği, içe kapanıklık, sorunlarını dile getirmeme ve benzeri davranışlar sergilenir (Sezer ve Ünsalver, 2018: 30).

Doğum korkusu kapsamında ortaya çıkan olumsuz duygular şu şekilde listelenebilir:

- Bebeğin malformasyonlu olması.
- Doğum esnasında bebeğin ölmesi.
- Doğum esnasında bebeğin zarar görmesi.
- Beklenmedik bir biçimde sezaryene gereksinim duyulması.
- Doğum sancıları/ağrıları.
- Kadınının sergilediği davranışların doğum esnasında çocuğa zarar vermesi.
- Ölüm korkusu.
- Doğum boyunca yalnız olma.
- Doğum yapabilecek yetenekte olmama.
- Doğumda çaresiz kalma.
- Doğumda komplikasyonların gelişmesi (plasentanın ayrılmaması gibi).
- Doğumda panik olma.
- Epizyotomi.

- Perineal hasar.
- Umbilikal kordun bebeğin boynuna dolanması ve komplikasyona neden olması.
- Uterin rüptür.
- Vajinal rüptür.
- Kontrol kaybı yaşama duygusu (Lazoğlu, 2015: 11-12).

Gebelik ve doğum fiziksel bir süreçtir. Buna rağmen doğum korkusu kadınlar üzerinde psikolojik etkiler oluşturur. Tokofobi gebelikten önce başladığında çocuk sahibi olmak isteyen kadınlar bile birden fazla doğum kontrol yöntemi kullanmaya çalışırlar. Gebelik durumunda ise kürtaj gibi gebeliği sonlandırma yöntemlerine başvurabilirler. Doğum korkusunun bir diğer göstergesi birinci gebelik ile ikinci gebelik arasındaki sürenin uzun olmasıdır. Doğum korkusu yaşayan kadınların önemli bir özellikleri de sezaryen yöntemini tercih etmeleridir (Aksoy, 2015: 162).

2. Doğum Korkusunun Sınıflandırılması

Doğum korkusu üç gruba ayrılmaktadır. Bunlar nulliparlarda görülen ve ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde ortaya çıkan, sonucunda gebe kalmaktan kaçınmaya neden olan primer tokofobi, daha önceki doğum deneyimlerinde olumsuz durumlarla karşılaşılması sonucunda oluşan sekonder tokofobi ve gebelik döneminde depresif hastalıkların bir sonucu olarak ortaya çıkan ve doğumdan kaçınma ve aşırı fobi ile sonuçlanan depresyon şeklindedir (Güder, 2018: 9-10).

Primer tokofobi gebe kalmadan önceki dönemlerde ortaya çıkar. Adolesan dönemde ve genç yetişkinlik döneminde başlar. Primer tokofobi oluştuğunda kadın doğumdan kaçınmayı ister. Gebe kalındığı durumlarda da kadın gebeliği sonlandırmaya meyillidir. Primer tokofobi yaşayan kadın gebeliği sonlandırmadığında doktordan sezaryen talep edebilir. Dahası, primer tokofobi o kadar şiddetli görülebilir ki bu sorunu yaşayan kadınlar çocuk sahibi olmak istemez ve evlatlık edinmeyi tercih edebilirler (Uçar ve Gölbaşı, 2015: 54).

Sekonder tokofobi primer tokofobide olduğu gibi daha önceleri başlamaz. Bir doğum gerçekleşir ve elde edilen deneyim sonucunda ikincil travmatik bir obstetrik olay sonucunda gelişir. Travmatik doğum eylemi söz konusudur. Ölü fetüs, düşük ve benzeri durumlar da sekonder tokofobinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Daha önce yaşanmış kötü/travmatik doğum deneyimleri sekonder tokofobiyi ortaya çıkarır. Kadında doğuma karşı bir kaçınma davranışı gözlemlenir. Zira daha önceki deneyimler korku oluşturur. Kimi kadınlarda doğum sonrasında uykuları kaçırarak derece korku yaşanabilmekte ve stres düzeyi çok yüksek olmaktadır. Ayrıca gebe kalmayı çok isteyen bazı kadınlar için de sekonder tokofobi gebelikten kaçınma nedeni olmaktadır. Burada doğum travması temel neden olarak ortaya çıkar. Doğum travması doğum esnasında anne ve bebek açısından yaralanma veya ölüme neden olabilecek problemlerin yaşanabildiği ve aşırı doğum sancısının ortaya çıkabildiği bir durumdur. Stres nedeniyle kontrolünü kaybetme veya ölüm korkusu da ortaya çıkar (Tekinarslan, 2015: 14).

Prenatal depresyon belirtisi şeklinde tokofobi daha az bir yoğunlukta gözlemlenir. Bu durumda kadınlar oranları az da olsa doğumdan önce yoğun bir fobi yaşarlar. Bu kadınlar doğumdan kaçınmaya meyillidirler. Kadında bebeği doğuramayacağı veya bebeğin öleceği korkusu gözlemlenir (Uçar ve Gölbaşı, 2015: 54).

Tekinarslan (2015) 'e göre bu konuda doğumla ilgili morbid bir korku yoktur ve bu korku gebelik öncesi ve depresyon öncesi inançlarına tezat gösterir. Doğum korkusunun depresyon öyküsünden sonra güçlü bir risk faktörü olduğu bilinmektedir. Gebelikteki depresyon postpartum dönemde de devam ederse çocuğun ileri yaşamında bu durumdan olumsuz etkilenme riski de artmaktadır. Bu olumsuz etkiler; anne-bebek bağının kurulmasında sorunların oluşması, büyümede gerilik, motor ve dil gelişiminde gecikme, duygusal gelişimde bozukluk ve davranış problemleridir. Gebelik depresyonunun tüm bu olumsuz sonuç ve etkilerinin yanında, postpartum depresyon riskini yaklaşık 6,5 kat artırdığı belirlenmiştir. Preterm doğumu da kapsayan olaylı obstetrik öykü, major konjenital anomali ve sezaryen doğum, tanı konmuş doğum korkusunun postpartum depresyonla ilişkili olduğu, gebelik öncesi veya gebelik sırasında depresyonu olmayan kadınlarda riskin düşük olduğu gözlenmiştir (Tekinarslan, 2015: 15).

3. Doğum Korkusunun Nedenleri

Konu hakkında gerçekleştirilmiş çalışmalar incelendiğinde doğum korkusunun birçok nedenle ortaya çıkabildiği görülmektedir. Çizelge 2 söz konusu nedenleri özetlemektedir.

Çizelge 2: Doğum Korkusunun Nedenleri

NEDEN	AÇIKLAMASI
<i>Biyolojik Nedenler</i>	Korku bireyde katekolaminlerin salınımına neden olur. Hafif düzeyde katekolamin salınımı yenidoğanda uyanıklık sağlar ve sürfaktan salınımını uyararak neonatal solunum fonksiyonunu kolaylaştırır. Ancak yüksek düzeyde korku, uterusun kontraksiyonunu engelleyen katekolaminlerin aşırı salınımına neden olarak uterin distosia gelişme riskini artırır, bunun sonucunda da yenidoğanda uyum yetersizliği yaratabilir.
<i>Psikolojik Nedenler</i>	Psikolojik nedenler arasında anne olma korkusu, doğum esnasında yetersiz kalma korkusu, önceki obstetrik deneyimler ve ağrı korkusu yer almaktadır.
<i>Sosyal Nedenler</i>	Batıl inançlar, kültürel özellikler, yakın çevrenin konuşmaları ve yorumları, stres düzeyi, eşin verdiği destek ve eş ile olan ilişkilerin kalitesi ve aile tarafından sunulan destek.
<i>Plansız ve İstenmeyen Gebelikler</i>	Kadın kendi isteği ile gebe kaldığında gebelik sürecine, doğuma ve doğum sonrası annelik sorumluluklarına da kendisini hazırlar. Kadının gebe kalmaya karar vermesi için öncelikle gebeliği istemesi ve kendisini zihinsel olarak buna hazırlaması gerekir. Diğer bir ifadeyle istenen ve planlanan bir gebelik öncesinde kadın kendisini psikolojik olarak hazırlar. Aksi durumda ise kürtaj, sezaryen veya aşırı korku ortaya çıkar.
<i>Önceki Doğum Deneyimleri</i>	Kadın deneyimlediği bir doğum sırasında çok ciddi sorunlar yaşadığında, bundan sonraki doğum sürecinde de aynı veya benzer sorunları yaşamaktan korkar. Sekonder tokofobi söz konusu olmuştur. Bu sebeple gebe kalmaktan kaçınmak veya

	gebeliği sonlandırmak gibi tercihler kullanılabilir.
<i>Kişilik Özellikleri</i>	Kimi kişilik özellikleri de doğum korkusunun yaşanmasına neden olabilmektedir. Anksiyete, nörotizm, savunmasızlık duygusu, depresyon, düşük benlik saygısı, tatminsizlik ve eşe karşı olan memnuniyetsizlik doğum korkusunun ortaya çıkmasına neden olan kişilik özelliklerinden bazılarıdır.
<i>Depresyon ve Anksiyete</i>	Depresyona meyilli olan kadınların doğum korkusunu daha yoğun yaşadıkları bilinmektedir. Benzer bir durum anksiyete sorunu için de geçerlidir.
<i>Çocukluk Döneminde Cinsel Taciz</i>	Çocukluk döneminde cinsel tacize maruz kalmanın doğum korkusunu yükselttiği bilinmektedir.
<i>Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey</i>	Sosyo-ekonomik düzeyin düşük olması doğum korkusunu yükseltir. Gebe kadın (veya gebelikten önce) hem gebelik döneminde hem de gebelikten sonraki dönemde çocuğun ve kendisinin ihtiyaçlarının karşılanması noktasında tereddütler yaşar. Kendisinin ve bebeğin ihtiyaçlarının karşılanamaması korkusu doğum korkusunu beraberinde getirir.

Kaynak: Konu hakkında gerçekleştirilmiş çalışmalardan elde edilen bilgilerle oluşturulmuştur.

Biyolojik nedenler aslında doğum sancısı ile ilgili sorunlardır. Doğum sancısına neden olan ve kadının fizyolojisi ile ilgili olan konular doğum korkusunun biyolojik nedenlerini oluşturur. Kadının ağrı eşiğinin düşük olduğuna yönelik düşüncesi doğum korkusunu yükseltmektedir. Fizyolojik konular aynı zamanda isteğe bağlı sezaryen oranının yükselmesine neden olur. Lazoğlu (2015) `e göre korku bireyde katekolaminlerin salınımına neden olur. Hafif düzeyde katekolamin salınımı yenidoğanda uyanıklık sağlar ve sürfaktan salınımını uyararak neonatal solunum fonksiyonunu kolaylaştırır. Ancak yüksek düzeyde korku, uterusun kontraksiyonunu engelleyen katekolaminlerin aşırı salınımına neden olarak uterin distosia gelişme riskini attırır, bunun sonucunda da yenidoğanda uyum yetersizliği yaratabilir. Ayrıca doğum sırasında aşırı korku, servikal dilatasyonun sekonder olarak durmasına, doğumun uzamasına yol açarak fetal distrese ve sezaryen doğuma neden olabilmektedir. Doğum

korkusunun yarattığı en önemli sorun, korku nedeniyle kadınların sezaryen isteğinde bulunması ve buna bağlı olarak elektif sezaryen oranının artmasıdır (Lazoğlu, 2015: 30).

Psikolojik nedenler dört alt grupta değerlendirilebilir. Bunlardan ilki anne olma korkusudur. Anne olunmasıyla beraber çoğun gelişimi ile ilgili büyük bir sorumluluk alınmaktadır. Ek olarak, kimi kültürlerde iş, kariyer ve sosyal yaşam gibi nedenlerden dolayı anne olmanın önemi azalmıştır. Kadın anne olduğunda sosyal aktivitelere katılmama ve kariyerinin duraksaması gibi konularda korku yaşar. Zira bu toplumlarda özgürlüğün azalması korkusu gelişmiştir ve anne olmak özgürlüğü bir ölçüde azaltmaktadır. İkinci psikolojik neden doğum esnasında yetersiz kalma korkusudur. Yetersiz kalma durumunda bebeğe de zarar gelebilecektir. Gebe kadın doğum esnasında yetersiz kalacağını düşünürse gerçekçi düşünemez ve yaşadığı korku umutsuzluk ve çaresizlik duygularını da beraberinde getirir. Üçüncü psikolojik neden önceki obstetrik deneyimlerdir. Sekonder tokofobinin açıklandığı sayfada da incelendiği üzere geçmiş doğum süreçlerinde olumsuz deneyimlerin yaşanması ile beraber gebe kadında korku oluşacaktır. Benzer sorunların yeniden yaşanması ihtimali ile ilgili başlıkta incelenen sezaryen isteği gibi durumlar ortaya çıkar. Son psikolojik neden ağrı korkusudur. Bu doğal olarak doğum sürecinde yaşanan ağrının kadın üzerinde oluşturduğu korkuyu ifade eder. Bu korku çok yüksek düzeylerde olabilmekte ve yine sezaryen isteği söz konusu olmaktadır (Tekinarslan, 2015: 17-20).

Lazoğlu (2015) `e göre toplumsal unsurlar, kültür ve batıl inançlar doğum korkusunu etkilemektedir. Zira buy unsurlar kadınların doğum esnasında daha fazla ağrı çekmelerine ve doğum öncesinde daha stresli olmalarına neden olmaktadır. Özellikle de yakın çevre tarafından yapılan yorumlar ve konuşmalar hem gebelik öncesinde hem de gebelik sürecinde kadını etkiler. Bunlar kadının stres düzeyini yükseltmektedir. Kadınların doğum öncesinde stres düzeylerinin makul düzeylere indirilmesinde konu hakkında bilgili ebelerin kadına yardımcı olmaları faydalı sonuçları ortaya çıkarmaktadır (Lazoğlu, 2015: 11).

Doğum korkusunun azaltılmasında en etkili sosyal unsurlardan biri eş olmaktadır. Eş gebe kadının birincil destekleyicisi konumundadır. Eşin gebelik sürecinde cinsellik ve gebenin sağlığı hakkında bilgi sahibi olması ve uygun tavır ve

davranışlar sergilemesi gerekir. Özellikle bu dönemde eş fiziksel, duygusal ve diğer şiddet türlerinden uzak durmalıdır. Bu dönemde eşin uzak durması gereken davranışlar şu şekilde listelenmektedir:

- Bıçakla saldırma,
- Dayak ya da ölümlle korkutma,
- Gebenin yakınlarıyla görüşmesini engelleme,
- İtme,
- Gebenin parasını elinden alma,
- Kıskançlık kavgası,
- Küçümseme,
- Küfür etme,
- Lakap takma,
- Aile bütçesi hakkında bilgilendirmeme,
- Aşırı kıskançlık,
- Cinsel ilişkiye zorlama,
- Para vermeme,
- Sert cisimle vurma,
- Sesini yükseltme,
- Tehdit etme,
- Tekmeleme,
- Tokat atma,
- Vurma,
- Zorla cinsel ilişkiye girme (Serzer ve Ünsalver, 2018: 31).

Doğum korkusunun bir diğer nedeni plansız ve istenmeyen gebeliklerdir. Kadın planlı ve istekli bir biçimde gebe kaldığında psikolojik olarak doğuma hazır olacaktır. Aslında bu noktada hazır bulunma düzeyi devreye girmektedir. Anne olmaya karar vermek anne olmanın ortaya çıkaracağı sorumluluklara ve gebelik sürecinde yaşanacak değişimlere de zihinsel olarak hazır olunmasını sağlayacaktır. Gebeliği isteyen kadın aynı zamanda kendisini gebeliğe hazır hissetmektedir. Plansız ve istenmeyen gebelik kadının korku yaşaması ile sonuçlanır. Korku yaşayan ve beklenmedik bir gebelik

yaşayan kadın kürtaj ve sezaryen gibi yöntemlere de başvurmayı isteyecektir (Aktaş ve Gökgöz, 2015: 75).

Sekonder tokofobinin daha önceki doğum deneyimleri sonucu ortaya çıktığı önceki sayfalarda açıklanmıştı. Daha önce yaşanmış doğum deneyimleri kadınların bir sonraki doğum tercihleri üzerinde kaçınılmaz olarak belirleyici olacaktır. Bu durumda kadının herhangi bir doğum deneyiminde ciddi sorunlarla karşılaşmış olması, onun yeniden aynı şeyleri yaşamaktan kaçınması ile sonuçlanır. Zira acı deneyimler beraberinde korkuyu getirir. Bu noktada bir öğrenme yaşanmıştır. Öğrenilen şey, doğum esnasında çok kötü yaşantıların deneyimlendiğidir. Kadın böyle bir durumda öncelikle yeniden gebe kalmaktan kaçınır. Birden fazla doğum kontrol yöntemleri kullanabilir. Buna ek olarak gebe kaldığında da aynı şeyleri yeniden yaşamamak için gebeliği sonlandırmayı birle düşünebilir. Zira yaşanan korkunun boyutu yüksek düzeylerde (Uçar ve Gölbaşı, 2015: 55-56).

Doğum korkusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı kısıtlıdır. Yine de gebe kadının sahip olduğu kişilik özelliklerinin onun yaşadığı korkunun boyutlarını etkilediği bilinmektedir. Anksiyete, nörotizm, savunmasızlık duygusu, depresyon, düşük benlik saygısı, tatminsizlik ve eşe karşı olan memnuniyetsizlik doğum korkusunun ortaya çıkmasına neden olan kişilik özelliklerinden bazılarıdır. Bunların arasında eşe karşı olan memnuniyetsizlik ve ona güvenmeme duygusu gebelik sürecinde ve sonrasında sorunların yaşanabileceği ve yeterli destek bulamayacağı korkusunu ortaya çıkarır.

Kimi araştırmacılara göre doğum korkusu depresyona ve anksiyeteye meyilli olan kişilerde daha yoğun görülür. Depresyona meyilli olmak aynı zamanda kadının kişilik özellikleri arasında da sayılabilir. Doğum korkusu aynı zamanda gizli depresyon olabilir. Bu sebeple özellikle doğumdan sonra depresyon tanısı almak ve buna uygun yaşamak annenin yaşam kalitesini artıracaktır (Tekinarslan, 2015: 21-22).

Çocuklu döneminde cinsel taciz deneyimi doğum korkusunu yüzde 12 düzeyinde artırmaktadır. Ek olarak, düşük sosyoekonomik düzeyi ve düşük eğitim seviyesi olan kadınlarda doğum korkusunun daha sık görüldüğü tespit edilmiştir (Aksoy, 2015: 162).

4. Doğumda Korkusunun Olumsuz Sonuçları

Doğum korkusunun primer tokofobi şeklinde geliştiği durumlarda kadın gebeliği sonlandırmayı tercih edebilmektedir. Kimi kadınların gebeliği sonlandırma yoluna başvurması doğum korkusunun ne derecede yüksek olabileceğini göstermektedir. Ayrıca primer tokofobi kadınların gebelikten kaçınması veya sürekli olarak ertelemeleri ile de sonuçlanabilir. Kadının dikkati dağılır, doğum ortaya çıkarabileceği olumsuz sonuçları sürekli olarak düşünebilir ve endişesi artar. Tüm bunlar kadını doğum sürecinde başarısız olacağı düşüncesine iter. Yaşanan bu duygular sonucunda olumsuz beklentiler meydana çıkar. Doğum ile ilgili olumsuz sonuçların ortaya çıkacağına düşünülmesi anne ve bebek için kötü sonuçları ortaya çıkarabilirken olumlu düşüncelerin görülmesi anne ve bebek için iyi sonuçları ortaya çıkarabilir. İsteğe bağlı olarak sezaryen tercih edilmesinin temel nedenlerinden birisi söz konusu doğum korkusudur (Uçar ve Gölbaşı, 2015: 56).

Doğum korkusunun ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar şu şekilde listelenebilir:

- Adrenalin miktarındaki artış doğum sırasındaki kontraksiyonları tetikleyen oksitosin miktarında azalmaya, doğum eyleminin uzamasına ve hatta durmasına neden olacaktır.
- Ağrılı kontraksiyonlar ortaya çıkar.
- Bebeğe daha az oksijen gider.
- Bireyin kendisini tehlike altında hissetmesiyle beraber kan savunma organlarına yönelir. Uterusun bir savunma organı olmaması doğum sürecinde tehlikelerin yaşanması ile sonuçlanabilir.
- Doğum korkusunun doğum öncesine kadar ortadan kaldırılmaması ile beraber sempatik sinir sistemi devreye girer ve stres hormonları salgılanır.
- Bebeğin doğum ağırlığı daha az olur.
- Beklenmedik bir sezaryen zorunluluğu ortaya çıkar.
- Doğum esnasında fazladan ağrı kesiciler kullanılır.
- Davranışsal sorunlar ortaya çıkar.

- Doğum süreci uzun sürer.
- Hipertansiyon yaşanır.
- Preeklampsi görülür.
- Anne çocuğun hareketlerinden sürekli olarak şüphelenir.
- Baş dönmesi yaşanır.
- Duygusal olumsuzluklar yaşanır.
- Kalp hızı artar.
- Metabolik hızda artma yaşanır.
- Preterm doğum söz konusu olur.
- Sağlık hizmetleri aşırı düzeyde kullanılır.
- Solunum güçlüğü yaşanır.
- Kaslar gerilir.
- Sık sık idrara çıkılır.
- Sindirim sisteminde bozukluklar ortaya çıkar.
- Solunum sayısı artar.
- Tansiyon değişimleri gözlemlenir.
- Titreme gözlemlenir.
- Konuşma zorlukları yaşanır.
- Travma anksiyetesi ortaya çıkar.
- Tüyler diken diken olur.
- Uterus kasları düzenli bir biçimde çalışmaz.
- Uteruse giden arterler büzülür ve giden kanın miktarı azalır.
- Vazomotor tepkiler değişir (Güder, 2018: 9-10; Tekinarslan, 2015: 22-23; Lazoğlu, 2015: 12; Karabulutlu, 2012: 216).

Doğum korkusunun azaltılması için davranışsal egzersizler, hipnoz ve psikoterapi gibi yöntemler kullanılabilir. Doğum korkusunun azaltılması için atılması mümkün olan diğer adımlar şu şekilde listelenebilir:

- Gebelikten önce eğitim verilmesi.
- Gebelik sürecinde psikolojik destek verilmesi.
- Doğum süreci ve sürecin nasıl işlediği hakkında kadınların bilgilendirilmesi.

- Sezaryenin olumsuz sonuçları hakkında kadının bilgilendirilmesi.
- Doğum esnasında ağrısız bir süreç yaşamak için nelerin yapılması gerektiği konusunda kadının bilgilendirilmesi. Zira doğum korkusu yaşayan kadınlar için öncelik sancısız bir doğum süreci yaşamaktır.
- Kadınlara psikososyal destek sunulması.
- Psikologların ve psikiyatristlerin devreye girmesi.
- Sağlık personelinin konu hakkında eğitilmiş olması ve bilgi birikimlerini gebe kadınlara aktarması.
- Kadınlarla beraber doğum planları oluşturulmalı. Kadınlar, doğum sürecinin kendi kontrollerinde olduğunu düşündüklerinde stres düzeylerinde azalma yaşanabilecektir.
- Sosyal destek kaynaklarının aktif bir biçimde kullanılması (Aksoy, 2015: 165).

Bu başlık altında incelenen kaynaklar doğum korkusunun birçok olumsuz sonucunun bulunduğunu göstermektedir. Bu başlık altında elde edilen en önemli sonuçlardan birisi söz konusu etkilerin sadece duygusal olmayıp aynı zamanda fiziksel birtakım etkilerinin de olduğudur. Fiziksel etkiler özellikle de doğum esnasında annenin ve bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle hem gebe kadının kendisini iyi hissetmesi hem de vücutta oluşan fizyolojik değişimler nedeniyle anne ve bebeğin sağlığının korunması için yukarı bahsedilen yöntemlerin kullanılması faydalı olacaktır.

Bu başlık üzerinde çalışılırken ortaya çıkan bir diğer önemli nokta doğum korkusunun olumsuz etkilerinin rotadan kaldırılması veya mümkün olan en alt düzeye indirilmesi için atılacak adımlarla ilgili fazlaca çalışma yapılmadığıdır. Sezaryen oranlarının azalması, annenin kendisini rahat hissetmesi, gebeliklerin ertelenmemesi, gebeliğin sonlandırılmaması ve doğum esnasında ortaya çıkan fizyolojik sorunlar nedeniyle anne ve bebeğin sağlığının tehlikeye atılmaması için konu hakkında alınabilecek önlemlerle ilgili daha fazla çalışma yapılması faydalı olacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı ve metodu, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

1. Araştırmanın Amacı ve Metodu

Bu araştırmanın amacı benlik saygısı ile gebelikte beden imajı ve gebelik ve doğum korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bazı demografik değişkenler açısından ele almaktır.

Araştırma hem betimsel hem de ilişkisel tarama metoduna göre gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri geçmişte veya günümüzde yaşanmış durum ve olayları, var olduğu haliyle betimleyen yaklaşım metodudur (Karasar, 2012).

Hipotezler:

H1: Katılımcıların vücut algıları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H1a: Katılımcıların gebelik ve doğum korkuları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H1b: Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H2: Katılımcıların vücut algıları eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H2a: Katılımcıların gebelik ve doğum korkuları eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H2b: Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H3: Katılımcıların vücut algıları gebelik sayılarına göre farklılaşmaktadır.

H3a: Katılımcıların gebelik ve doğum korkuları gebelik sayılarına göre farklılaşmaktadır.

H3b: Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri gebelik sayılarına göre farklılaşmaktadır.

H4: Katılımcıların vücut algıları gebelik haftalarına göre farklılaşmaktadır.

H4a: Katılımcıların gebelik ve doğum korkuları gebelik haftalarına göre farklılaşmaktadır.

H4b: Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri gebelik haftalarına göre farklılaşmaktadır.

H5: Katılımcıların vücut algıları evlilik sürelerine göre farklılaşmaktadır.

H5a: Katılımcıların gebelik ve doğum korkuları evlilik sürelerine göre farklılaşmaktadır.

H5b: Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri evlilik sürelerine göre farklılaşmaktadır.

H6: Katılımcıların vücut algıları, gebelik ve doğum korkuları ile benlik saygıları arasında ilişki vardır.

2. Evren ve Örneklem

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan anket formu kullanılmıştır. Toplam 100kişiye uygulanan anket formunun 42'si yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Geriye kalan 58 katılımcıya online olarak internet aracılığıyla ulaştırılmıştır. Araştırmaya gebe kadınlar dahil edilmiştir.

3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama amacıyla hazırlanan anket formu 4 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde gebelerin demografik bilgilerine yer verilmektedir. Demografik bil formunda yaş, eğitim durumu, meslek, gebelik sayısı, gebelik ayı, bebeğin cinsiyeti, diğer çocuklara ait yaş ve cinsiyet, eş eğitim durumu, eş meslek ve evlilik süresi olmak üzere 11 soru yer almaktadır. Araştırmada Vücut algısı ölçeği, gebelik ve doğum korkusu ölçeği ve Rosenberg benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler;

Vücut Algısı Ölçeği: Secard ve Jurard tarafından 1953 yılında geliştirilmiş olan ölçek, kişinin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyet düzeyini

belirleyen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hovardaoğlu tarafından gerçekleştirilmiştir. 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır (1= Oldukça beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). En olumlu ifadeden, en olumsuz ifadeye doğru 1'den 5'e doğru puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. (Hovardaoğlu, 1993; akt., Babacan Gümüş ve Çam, 2011).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilen ölçek, 63 madde ile 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Benlik saygısı dışındaki diğer boyutlarda her doğru soru 1 puan olarak nitelendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutları, benlik saygısı, kendilik kavramı, insanlara güvenme, tartışmalara katılabilme derecesi, kişiler arası iliş. Tehdit hissi, eleştiriye duyarlılık, hayalperestlik, insanlara güvenme, psikosomatik bilgiler, ana-baba ilgisi, baba ile ilişki ve psişik izolasyondur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Gebelik ve Doğum Korkusu Ölçeği: Ölçek orijinalinde 68 soru ve 15 faktörden oluşmaktadır. Faktör analizi uygulaması sonrasında

4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analiz işlemi SPSS 23 programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilere ilişkin olarak ilk olarak demografik sorulara ait frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Ölçeklere ait puanlama işlemleri yapıldıktan sonra her bir ölçeğe ve alt boyutlarına ait betimsel istatistikler belirlenmiştir. Ölçekler ile demografik bilgiler arasındaki farklılıklar parametrik (T-testi, One Way ANOVA) ve non-parametrik (Mann whitney-u, Kruskall-wallis) testler yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişki korelasyon ve regresyon analizi kullanılarak yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında p değeri 0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Dağılımları

Yaş	n	%
20-30 yaş	57	57,0
30 yaş üzeri	43	43,0
Total	100	100,0

Araştırmaya katılan bayanların yaş dağılımlarını incelediğimizde; yaş ortalamalarının 30,38 olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları arasındaki ölçek puan ortalamalarına göre farklılıkları saptayabilmek için yaş değişkenine kategorilendirme yapılmıştır. Bunun sonucunda %57'si 20-30 yaş aralığında ve %43'ü 30 yaş üzerindeki bayan katılımcılardır.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Dağılımları

Eğitim	n	%
Lise ve altı	31	31,0
Lisans ve üstü	69	69,0
Total	100	100,0

Araştırmaya katılan bayanların %31'inin eğitim durumu lise ve alt düzey, %69'unun eğitim durumları ise lisans ve üstüdür. Bayanların meslek dağılımlarında genellikle ev hanımı, öğretmen ve özel sektör çalışanı oldukları belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Gebelik Dağılımları

Gebelik Durumu	n	%
İlk gebelik	46	46,0
İkinci gebelik	32	32,0
Üç ve üzeri	22	22,0
Total	100	100,0

Araştırmaya katılan bayanların gebelik durumlarındaki durum; %46'sının ilk gebeliği, %32'sinin ikinci gebeliği ve %22'sinin üçüncü ve dördüncü gebeliğidir.

Tablo 4. Katılımcıların Gebelik Ayı Dağılımları

Gebelik Ayı	n	%
0-3	18	18,0
3-6	38	38,0
6-9	44	44,0
Total	100	100,0

Araştırmaya katılan bayanların %18'i 0-3 aylık, %38'i 3-6 aylık ve %44'ü 6-9 aylık gebelik sürecindedir.

Tablo 5. Katılımcıların Bebeklerine Ait Cinsiyet Dağılımları

Bebek cinsiyeti	n	%
Kız	41	41,0
Erkek	45	45,0
Belli Değil	14	14,0
Total	100	100,0

Araştırmaya katılan bayanların %41'inin bebeği kız, %45'inin erkek bebeği olacaktır. %14'ü ise bebeğin cinsiyetine dair henüz bilgi sahibi değildir.

Tablo 6. Katılımcıların Eş Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

Eş Eğitim Durumu	n	%
Ortaokul	3	3,0
Lise	35	35,0
Ön Lisans	4	4,0
Lisans	32	32,0
Üniversite	23	23,0
Yüksek Lisans	3	3,0
Total	100	100,0

Bayanların eşlerine ait eğitim durumlarını incelediğimizde %3'ü ortaokul, %35'i lise, %4'ü ön lisans, %32'si lisans, %23'ü üniversite ve %3'ü yüksek lisans mezunudur. Eşlerin meslek dağılımlarındaki söz konusu durum genel olarak özel sektör de çalışan farklı iş dallarında çalışan kişilerdir.

Tablo 7 . Katılımcıların Evlilik Sürelerine Göre Dağılımları

Evlilik Süresi	n	%
1-5 yıl	62	62,0
6-10 yıl	24	24,0
10 yıl ve üstü	14	14,0
Total	100	100,0

Bayanların evlilik sürelerine baktığımızda %62'si 1-5 yıl arası, %24'ü 6-10 yıl arası ve %14'ü 10 yıl üstü evlilik süresine sahiptir.

Tablo 8. Rosenberg Benlik Saygısı ve Vücut Algısı Betimsel İstatistik

	N	Ortalama	Std. Sapma
Benlik Saygısı	100	0,9756	0,54804
Kendilik Kavramının Sürekliliği	100	3,28	1,074
İnsanlara Güven	100	1,49	0,759
Eleştiriye Duyarlık	100	2,38	0,826
Depresif Duygulanım	100	1,43	1,166
Hayalperestlik	100	0,96	1,377
Psikosomatik Belirtiler	100	3,59	2,559
Kişiler Arası İlişkilerde tehdit hiss.	100	1,28	1,092
Tartışmalara Katılabilme	100	0,73	0,802
Ana-Baba İlgisi	100	1,38	1,516
Babayla İlişki	100	1,09	1,342
Psşik İzolasyon	100	0,61	0,751
Vücut Algısı Ölçeği	100	98,24	17,992

Tablo 8 incelendiğinde Vücut algısı ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 40 iken maksimum 200'dür. Katılımcıların vücut algı düzeylerinin 98,24 olduğu belirlenmiştir. Bu duruma ilişkin gebelerin vücutlarına karşı memnuniyetsizlik durumlarının yüksek olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların benlik saygısı ve alt boyutlarına ilişkin ortalamalara göz attığımızda; benlik saygıları orta düzey, kendilik kavramının sürekliliği az düzeyde, insanlara güven duyma yüksek düzeyde, eleştiriye duyarlılıklarının çok, depresif duygulanımlarının az düzeyde, hayalperestliğin az düzeyde, psikosomatik belirtilerin orta düzey, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissini az düzeyde, tartışmalara katılabilme düzeylerinin az olduğuna, ana-baba ilgisinin çok olduğunu, babayla ilişkin az olduğu ve psşik izolasyon düzeyinin az olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. Gebelik ve Doğum Korkusu Ölçeği Betimsel İstatistik

	N	Ortalama	Std. Sapma
Bebeğe ilişkin endişeler	100	5,52	1,921
Doğum eylemine ilişkin endişeler	100	5,80	1,983
Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler	100	6,62	1,980
Doğum öncesi ve sonrası travay işlemleri	100	5,79	1,948
Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar	100	5,89	2,208
Doğum sonrası bebek ve lahusa sağlığına ilişkin endişeler	100	5,12	1,842
Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi	100	4,16	1,803
Doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler	100	5,55	2,120
Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu	100	4,39	2,123
Doğumu gerçekleştirememe korkusu	100	5,02	2,221

Katılımcıların gebelik ve doğum korkusu ölçeği alt boyutlarının betimsel istatistiklerini incelediğimizde, bebeğe ilişkin endişeler, doğum eylemine ilişkin endişeler, doğum öncesi-sonrası travay işlemleri, doğum sırasında sağlık personeline yönelik davranışlar, doğum sonrası bebek ve loğusa sağlığına ilişkin endişeler, doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi, doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler, doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu ve doğumu gerçekleştirememe korkusu alt boyut ortalamalarına baktığımızda orta düzeyde oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların doğum sonrası emzirmeye ilişkin ortalamaları 6,62 ile yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 10. Vücut Algısı Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi

		Vücut Algısı Ölçeği
Benlik Saygısı	R	-0,049
	p	0,626
Kendilik Kavramı	R	0,220*
	p	0,028
İnsanlara Güven Duyma	R	-0,223*
	p	0,026

Eleştiriye Duyarılık	R	0,137
	p	0,173
Depresif Duygulanım	R	0,307**
	p	0,002
Hayalperestlik	R	0,083
	p	0,411
Psikosomatik Belirtiler	R	0,166
	p	0,099
Kişiler Arası İlişki	R	0,330**
	p	0,001
Tartışmalara Katılabilme	R	-0,190
	p	0,058
Ana-Baba İlgisi	R	-0,167
	p	0,097
Babayla İlişki	R	0,105
	p	0,297
Psşik İzolasyon	R	0,104
	p	0,302

Araştırmaya katılan kadınların benlik saygısı düzeyi ile vücut algısı puanı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır($p>0,05$).

Araştırmaya katılan kadınların eleştiriye duyarlılık düzeyi ile vücut algısı puanı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır($p>0,05$).

Araştırmaya katılan gebelerin hayalperestlik düzeyi ile vücut algısı puanı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır($p>0,05$).

Araştırmaya katılan gebelerin psikosomatik belirtiler, tartışmalara katılabilme, babayla ilişki ve psşik izolasyon düzeyleri ile vücut algısı puanı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır($p>0,05$).

Gebelerin kendilik kavramı($r=0.220$), depresif duygulanım ($r=0.307$) ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme($r=0.330$) puanları ile vücut algısı puanları arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Gebelerin insanlara güven duyma ($r=-0.223$) puanları ile vücut algısı puanları arasında düşük düzeyde negatif ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 11. Gebelik ve Doğum Korkusu ile Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi

		Bebeğe ilişkin endişeler	Doğum eylemine ilişkin endişeler	Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler	Doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri	Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar	Doğum sonrası bebek ve lahusa sağlığına ilişkin endişeler	Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi	Doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler	Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu	Doğumu gerçekleştirilememesi korkusu
Benlik Saygısı	R	0,217*	0,191	0,268**	0,212*	0,292**	0,098	0,054	0,179	0,261**	0,243*
	p	0,030	0,057	0,007	0,034	0,003	0,330	0,595	0,075	0,009	0,015
Kendilik Kavramı	R	-0,108	-0,013	-0,101	0,100	-0,043	0,036	-0,175	-0,137	0,161	-0,096
	p	0,284	0,895	0,317	0,323	0,668	0,723	0,081	0,173	0,110	0,344
İnsanlara Güven	R	-0,106	-0,114	-0,185	-0,029	-0,089	-0,214*	0,032	-0,059	0,092	-0,132
	p	0,294	0,258	0,065	0,771	0,377	0,032	0,751	0,557	0,361	0,191
Eleştiriye Duyarlık	R	0,216*	0,095	0,259**	0,305**	0,298**	0,302**	-0,018	0,309**	0,229*	0,135
	p	0,031	0,349	0,009	0,002	0,003	0,002	0,855	0,002	0,022	0,180
Depresif Duygulanım	R	0,103	0,114	0,074	0,003	0,249*	0,167	-0,126	0,037	0,274**	-0,088
	p	0,307	0,257	0,467	0,973	0,013	0,097	0,210	0,715	0,006	0,385
Hayalperestlik	R	-0,062	-0,172	-0,061	-0,002	-0,129	0,096	-0,111	-0,158	0,148	-0,196
	p	0,538	0,088	0,545	0,986	0,199	0,343	0,270	0,115	0,141	0,051
Psikosomatik Belirtiler	R	0,086	0,054	-0,009	0,144	0,192	0,145	0,194	0,100	0,360**	-0,025
	p	0,397	0,593	0,926	0,153	0,056	0,151	0,054	0,321	0,000	0,803
Kişiler Arası İlişki	R	0,157	0,069	0,133	0,090	0,128	0,282**	-0,047	-0,055	0,263**	0,039
	p	0,120	0,494	0,188	0,371	0,203	0,004	0,642	0,589	0,008	0,698
Tartışmalara Katılabilme	R	0,080	0,009	0,059	0,071	0,129	-0,100	0,055	0,205*	-0,048	-0,006
	p	0,431	0,931	0,558	0,483	0,202	0,325	0,590	0,040	0,637	0,950
AnaBaba İlgisi	R	-0,034	0,056	-0,004	-0,022	0,019	-0,008	0,082	-0,040	0,146	0,124
	p	0,734	0,581	0,971	0,827	0,851	0,939	0,420	0,691	0,148	0,220
Babayla İlişki	R	0,048	0,041	-0,086	-0,010	-0,078	-0,044	0,134	-0,028	-0,100	0,016
	p	0,634	0,683	0,396	0,920	0,443	0,660	0,182	0,781	0,322	0,872
Psşik İzolasyon	R	-0,033	0,084	-0,045	0,088	0,133	-0,032	0,075	0,086	0,270**	0,071
	p	0,742	0,403	0,657	0,382	0,186	0,755	0,457	0,394	0,007	0,480

Gebelerin kendilik kavramı, hayalperestlik, ana-baba ilgisi ve babayla ilişki alt boyut puanları ile gebelik ve doğum korkusu ölçeği alt boyut puanları arasında anlamlı saptanmamıştır ($p>0,05$).

Gebelerin psişik izolasyon ($r=0.270$), psikosomatik belirtiler ($r=0.360$) puanları ile doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu alt boyut puanları arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Gebelerin tartışmalara katılabilme ($r=0.205$) puanları ile doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler alt boyut puanları arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Gebelerin kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme ($r=0.282$) puanları ile gebelik ve doğum korkusu doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler alt boyut puanları ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme ($r=0.263$) puanları ile gebelik ve doğum korkusu doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu alt boyut puanları arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Gebelerin depresif duygulanım ($r=0.249$) puanları ile gebelik ve doğum korkusu doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar alt boyut puanları ve depresif duygulanım ($r=0.274$) puanları ile gebelik ve doğum korkusu doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu alt boyut puanları arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Gebelerin eleştiriye duyarlılık puanları ile gebelik ve doğum korkusu ölçeği bebeğe ilişkin endişeler, doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler, doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri, doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar, Doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler, doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler, doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu alt boyut puan ortalamaları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır($p<0,05$).

Gebelerin insanlara güven duyma alt boyut ($r=-0.214$) puanları ile gebelik ve doğum korkusu Doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler alt boyut puanları arasında düşük düzeyde negatif ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Gebelerin benlik saygısı puanları ile gebelik ve doğum korkusu ölçeği bebeğe ilişkin endişeler, doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler, doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri, doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik endişeler,

doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu ve doğumu gerçekleştirilememeye korkusu alt boyut puan ortalamaları arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır($p<0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların Vücut Algısı Puanlarının Yaş Değişkeni ile Karşılaştırılması

	yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p değeri
Vücut Algısı	20-30 yaş	57	98,77	17,819	0,339	0,735
	30 yaş üzeri	43	97,53	18,407		

Gebelerin vücut algı düzeylerinin yaşa bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testi sonucunda gebelerin yaş değişkenine bağlı olarak vücut algıları farklılaşmamaktadır($p>0,050$). 20-30 yaş arası bayanların vücut algıları 98.77, 30 yaş üzeri bayanların 97.53'tür.

Tablo 13. Katılımcıların Benlik Saygısı Puanlarının Yaş Değişkeni ile Karşılaştırılması

	yaş	N	Ortanca	p değeri
Benlik Saygısı	20-30 yaş	57	52,53	0,417
	30 yaş üzeri	43	47,81	
Kendilik Kavramı	20-30 yaş	57	53,28	0,250
	30 yaş üzeri	43	46,81	
	Total	100		
İnsanlara Güven	20-30 yaş	57	54,39	0,078
	30 yaş üzeri	43	45,35	
Eleştiriye Duyarlık	20-30 yaş	57	51,85	0,546
	30 yaş üzeri	43	48,71	
Depresif Duygulanım	20-30 yaş	57	48,75	0,466
	30 yaş üzeri	43	52,83	
	Total	100		
Hayalperestlik	20-30 yaş	57	45,90	0,039
	30 yaş üzeri	43	56,59	
Psikosomatik Belirtiler	20-30 yaş	57	48,41	0,403
	30 yaş üzeri	43	53,27	
Kişiler Arası İlişki	20-30 yaş	57	47,86	0,274
	30 yaş üzeri	43	54,00	
Tartışmalara Katılabilme	20-30 yaş	57	50,68	0,937
	30 yaş üzeri	43	50,26	

Ana-Baba İlgisi	20-30 yaş	57	55,21	0,051
	30 yaş üzeri	43	44,26	
Babayla İlişki	20-30 yaş	57	52,64	0,367
	30 yaş üzeri	43	47,66	
Psikişik İzolasyon	20-30 yaş	57	51,11	0,789
	30 yaş üzeri	43	49,70	

Gebelerin benlik saygılarının yaşa bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-u sonucunda gebelerin yaş değişkenine bağlı olarak benlik saygısı, kendilik kavramı, insanlara güven duyma, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psikişik izolasyon alt boyutları farklılaşmamaktadır($p>0,050$).

Gebelerin benlik saygısı hayalperestlik alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$).30 yaş üstü gebelerin hayalperestlik puanları daha yüksektir.

Tablo 14. Katılımcıların Gebelik ve Doğum Korkusu Puanlarının Yaş Değişkeni ile Karşılaştırılması

	yaş	N	Sıra Ortalama	p değeri
Bebeğe ilişkin endişeler	20-30 yaş	57	53,88	0,180
	30 yaş üzeri	43	46,02	
	Total	100		
Doğum eylemine ilişkin endişeler	20-30 yaş	57	52,66	0,391
	30 yaş üzeri	43	47,64	
	Total	100		
Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler	20-30 yaş	57	51,16	0,793
	30 yaş üzeri	43	49,63	
	Total	100		
Doğum öncesi ve sonrası travay işlemleri	20-30 yaş	57	54,15	0,147
	30 yaş üzeri	43	45,66	
	Total	100		
Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına	20-30 yaş	57	52,68	0,385
	30 yaş üzeri	43	47,60	

yönelik endişeler	Total	100		
Doğum sonrası bebek ve lahusa sağlığına ilişkin endişeler	20-30 yaş	57	46,18	0,085
	30 yaş üzeri	43	56,23	
	Total	100		
Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi	20-30 yaş	57	56,83	0,011
	30 yaş üzeri	43	42,10	
	Total	100		
Doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler	20-30 yaş	57	51,46	0,704
	30 yaş üzeri	43	49,23	
	Total	100		
Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu	20-30 yaş	57	53,47	0,231
	30 yaş üzeri	43	46,56	
	Total	100		
Doğumu gerçekleştirilememe korkusu	20-30 yaş	57	53,82	0,179
	30 yaş üzeri	43	46,09	
	Total	100		

Araştırmaya katılan bayanların gebelik ve doğum korkusu puanlarının yaşa bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-u sonucunda gebelerin yaş değişkenine bağlı olarak Bebeğe ilişkin endişeler, Doğum eylemine ilişkin endişeler, Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler, Doğum öncesi ve sonrası travay işlemleri, Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar, Doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler, Doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler, Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu ve Doğumu gerçekleştirilememe korkusu boyutları farklılaşmamaktadır($p>0,050$).

Gebelerin gebelik ve doğum korkusu Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$). 20-30 yaş arası gebelerin Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi puanları daha yüksektir.

Tablo 15. Katılımcıların Gebelik ve Doğum Korkusu Puanlarının Evlilik Süresi Değişkeni İle Karşılaştırılması

	evlilik süresi	N	Sıra Ortalama	p değeri
Bebeğe ilişkin endişeler	1-5 yıl	62	56,35	0,033
	6-10 yıl	24	39,60	
	10 yıl ve üstü	14	43,25	
Doğum eylemine ilişkin endişeler	1-5 yıl	62	56,02	0,051
	6-10 yıl	24	42,29	
	10 yıl ve üstü	14	40,14	
Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler	1-5 yıl	62	54,03	0,296
	6-10 yıl	24	44,75	
	10 yıl ve üstü	14	44,71	
Doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri	1-5 yıl	62	55,62	0,024
	6-10 yıl	24	47,63	
	10 yıl ve üstü	14	32,75	
Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar	1-5 yıl	62	54,06	0,241
	6-10 yıl	24	42,48	
	10 yıl ve üstü	14	48,46	
Doğum sonrası bebek ve lahusa sağlığına ilişkin endişeler	1-5 yıl	62	49,25	0,793
	6-10 yıl	24	53,96	
	10 yıl ve üstü	14	50,11	
Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi	1-5 yıl	62	57,72	0,004
	6-10 yıl	24	35,40	
	10 yıl ve üstü	14	44,43	
Doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler	1-5 yıl	62	52,93	0,527
	6-10 yıl	24	45,23	
	10 yıl ve üstü	14	48,79	
Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu	1-5 yıl	62	50,43	0,824
	6-10 yıl	24	48,42	
	10 yıl ve üstü	14	54,39	
Doğumu gerçekleştirilememe korkusu	1-5 yıl	62	55,54	0,064
	6-10 yıl	24	44,52	
	10 yıl ve üstü	14	38,43	

Araştırmaya katılan bayanların gebelik ve doğum korkusu puanlarının evlilik sürelerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan kruskal wallis analizi sonucunda gebelerin evlilik sürelerine bağlı olarak Doğum eylemine

ilişkin endişeler, Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler, Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar, Doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler, Doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler, Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu ve Doğumu gerçekleştiremememe korkusu boyutları farklılaşmamaktadır($p>0,050$).

Gebelerin gebelik ve doğum korkusu Bebeğe ilişkin endişeler, Doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri ve Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi alt boyutları ile evlilik süreleri arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$). 1-5 yıl arası evli olan gebelerin Bebeğe ilişkin endişeler, Doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri ve Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi alt boyut düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 16. Katılımcıların Benlik Saygısı Puanlarının Evlilik Süresi Değişkeni ile Karşılaştırılması

	evlilik süresi	N	Sıra Ortalama	p değeri
Benlik Saygısı	1-5 yıl	62	54,75	0,128
	6-10 yıl	24	40,94	
	10 yıl ve üstü	14	48,07	
Kendilik Kavramı	1-5 yıl	62	50,23	0,905
	6-10 yıl	24	52,42	
	10 yıl ve üstü	14	48,39	
İnsanlara Güven	1-5 yıl	62	52,62	0,345
	6-10 yıl	24	50,17	
	10 yıl ve üstü	14	41,68	
Eleştiriye Duyarlık	1-5 yıl	62	49,82	0,588
	6-10 yıl	24	48,50	
	10 yıl ve üstü	14	56,93	
Depresif Duygulanım	1-5 yıl	62	49,63	0,889
	6-10 yıl	24	52,85	
	10 yıl ve üstü	14	50,32	
Hayalperestlik	1-5 yıl	62	47,95	0,237
	6-10 yıl	24	51,08	
	10 yıl ve üstü	14	60,79	
Psikosomatik Belirtiler	1-5 yıl	62	49,69	0,015
	6-10 yıl	24	41,58	

	10 yıl ve üstü	14	69,36	
Kişiler Arası İlişki	1-5 yıl	62	48,23	0,381
	6-10 yıl	24	51,06	
	10 yıl ve üstü	14	59,61	
Tartışmalara Katılabilme	1-5 yıl	62	53,19	0,418
	6-10 yıl	24	47,13	
	10 yıl ve üstü	14	44,39	
AnaBaba İlgisi	1-5 yıl	62	53,59	0,255
	6-10 yıl	24	42,52	
	10 yıl ve üstü	14	50,50	
Babayla İlişki	1-5 yıl	62	49,93	0,833
	6-10 yıl	24	53,27	
	10 yıl ve üstü	14	48,29	
Psşik İzolasyon	1-5 yıl	62	50,60	0,678
	6-10 yıl	24	47,50	
	10 yıl ve üstü	14	55,21	

Gebelerin benlik saygılarının evlilik sürelerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-wallis test sonucunda gebelerin süresi değişkenine bağlı olarak benlik saygısı, kendilik kavramı, insanlara güven duyma, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, hayalperestlik, tartışmalara katılabilme, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psşik izolasyon alt boyutları farklılaşmamaktadır ($p>0,050$).

Gebelerin benlik saygısı psikosomatik belirtiler alt boyutu ile evlilik süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). 10 yıl ve üzeri evlilik süresi olan gebe kadınların psikosomatik belirtileri daha yüksektir.

Tablo 17. Katılımcıların Vücut Algısı Puanlarının Evlilik Süresi Değişkeni ile Karşılaştırılması

	N	Ortalama	Std. Sapma	p değeri
1-5 yıl	62	97,00	16,810	0,557
6-10 yıl	24	98,83	19,311	
10 yıl ve üstü	14	102,71	21,211	
Total	100	98,24	17,992	

Gebelerin vücut algı düzeylerinin evlilik sürelerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda gebelerin evlilik süresi değişkenine bağlı olarak vücut algıları farklılaşmamaktadır($p>0,05$).

Tablo 18. Katılımcıların Vücut Algısı Puanlarının Gebelik Sayısı Değişkeni İle Karşılaştırılması

	N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
ilk gebelik	46	96,41	14,962	0,594
İkinci gebelik	32	98,94	18,668	
Üç ve üzeri	22	101,05	22,708	
Total	100	98,24	17,992	

Gebelerin vücut algı düzeylerinin gebelik sayılarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda bayanların gebelik sayısı değişkenine bağlı olarak vücut algıları farklılaşmamaktadır($p>0,05$).

Tablo 19. Katılımcıların Benlik Saygısı Puanlarının Gebelik Sayısı Değişkeni İle Karşılaştırılması

	gebelik	N	Sıra Ortalama	p değeri
Benlik Saygısı	ilk gebelik	46	55,54	0,254
	İkinci gebelik	32	47,33	
	Üç ve üzeri	22	44,57	
Kendilik Kavramı	ilk gebelik	46	50,88	0,198
	İkinci gebelik	32	55,81	
	Üç ve üzeri	22	41,98	
İnsanlara Güven Duyma	ilk gebelik	46	56,54	0,017
	İkinci gebelik	32	50,55	
	Üç ve üzeri	22	37,80	
Eleştiriye Duyarlık	ilk gebelik	46	44,07	0,067
	İkinci gebelik	32	56,78	
	Üç ve üzeri	22	54,82	
Depresif Duygulanım	ilk gebelik	46	48,75	0,783
	İkinci gebelik	32	50,78	
	Üç ve üzeri	22	53,75	

Hayalperestlik	ilk gebelik	46	50,46	0,719
	İkinci gebelik	32	48,19	
	Üç ve üzeri	22	53,95	
Psikosomatik Belirtiler	ilk gebelik	46	50,10	0,960
	İkinci gebelik	32	50,02	
	Üç ve üzeri	22	52,05	
Kişiler Arası İlişki	ilk gebelik	46	45,48	0,249
	İkinci gebelik	32	54,75	
	Üç ve üzeri	22	54,82	
Tartışmalara Katılabilme	ilk gebelik	46	53,96	0,467
	İkinci gebelik	32	48,48	
	Üç ve üzeri	22	46,20	
AnaBaba İlgisi	ilk gebelik	46	51,90	0,890
	İkinci gebelik	32	48,89	
	Üç ve üzeri	22	49,91	
Babayla İlişki	ilk gebelik	46	52,13	0,806
	İkinci gebelik	32	50,22	
	Üç ve üzeri	22	47,50	
Psişik İzolasyon	ilk gebelik	46	51,09	0,362
	İkinci gebelik	32	45,86	
	Üç ve üzeri	22	56,02	

Gebelerin benlik saygılarının gebelik sayısına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis test sonucunda bayanların gebelik sayısı değişkenine bağlı olarak benlik saygısı, kendilik kavramı, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, hayalperestlik, tartışmalara katılabilme, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon alt boyutları farklılaşmamaktadır ($p>0,050$).

Gebelerin benlik saygısı insanlara güven duyma alt boyutu ile gebelik sayısı değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). İlk gebeliği olan bayanların insanlara olan güven duygusu daha azdır.

Tablo 20. Katılımcıların Benlik Saygısı Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	Sıra Ortalama	p değeri
Benlik Saygısı	Lise ve altı	31	46,66	0,371
	Lisans ve üstü	69	52,22	
Kendilik Kavramı	Lise ve altı	31	53,02	0,544
	Lisans ve üstü	69	49,37	
İnsanlara Güven	Lise ve altı	31	43,58	0,068
	Lisans ve üstü	69	53,61	
Eleştiriye Duyarlık	Lise ve altı	31	55,02	0,240
	Lisans ve üstü	69	48,47	
Depresif Duygulanım	Lise ve altı	31	57,89	0,074
	Lisans ve üstü	69	47,18	
Hayalperestlik	Lise ve altı	31	56,37	0,124
	Lisans ve üstü	69	47,86	
Psikosomatik Belirtiler	Lise ve altı	31	56,74	0,145
	Lisans ve üstü	69	47,70	
Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme	Lise ve altı	31	59,71	0,026
	Lisans ve üstü	69	46,36	
Tartışmalara Katılabilme	Lise ve altı	31	41,31	0,021
	Lisans ve üstü	69	54,63	
Ana-Baba İlgisi	Lise ve altı	31	52,56	0,619
	Lisans ve üstü	69	49,57	
Babayla İlişki	Lise ve altı	31	53,11	0,522
	Lisans ve üstü	69	49,33	
Psişik İzolasyon	Lise ve altı	31	49,97	0,891
	Lisans ve üstü	69	50,74	

Gebelerin benlik saygılarının eğitim durumlarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-u testi sonucunda bayanların eğitim durumu değişkenine bağlı olarak benlik saygısı, kendilik kavramı, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, insanlara güven duyma, hayalperestlik, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon alt boyutları farklılaşmamaktadır ($p>0,050$). Eğitim durumu düşük olan gebelerin kişiler arası

ilişkilerde tehdit hissetme düzeyleri daha yüksektir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerde ise tartışmalara katılabilme derecesi yüksek olarak gözlenmiştir.

Tablo 21. Katılımcıların Benlik Saygısı Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	eğitim	N	Sıra Ortalama	p değeri
Bebeğe ilişkin endişeler	Lise ve altı	31	41,39	0,035
	Lisans ve üstü	69	54,59	
Doğum eylemine ilişkin endişeler	Lise ve altı	31	42,05	0,051
	Lisans ve üstü	69	54,30	
Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler	Lise ve altı	31	40,40	0,019
	Lisans ve üstü	69	55,04	
Doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri	Lise ve altı	31	43,10	0,087
	Lisans ve üstü	69	53,83	
Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar	Lise ve altı	31	43,48	0,104
	Lisans ve üstü	69	53,65	
Doğum sonrası bebek ve lahusa sağlığına ilişkin endişeler	Lise ve altı	31	51,89	0,748
	Lisans ve üstü	69	49,88	
Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi	Lise ve altı	31	47,39	0,469
	Lisans ve üstü	69	51,90	
Doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler	Lise ve altı	31	43,82	0,122
	Lisans ve üstü	69	53,50	
Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu	Lise ve altı	31	51,27	0,856
	Lisans ve üstü	69	50,15	
Doğumu gerçekleştirilememeye korkusu	Lise ve altı	31	47,00	0,410
	Lisans ve üstü	69	52,07	

Araştırmaya katılan bayanların gebelik ve doğum korkusu puanlarının eğitim durumlarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan mann whitney-u analizi sonucunda gebelerin eğitim durumlarına bağlı olarak Doğum eylemine ilişkin endişeler, Doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri, Doğum sırasında

sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar, Doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler, Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi, Doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler, Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu ve Doğumu gerçekleştirememe korkusu boyutları farklılaşmamaktadır($p>0,050$).

Gebelerin gebelik ve doğum korkusu Bebeğe ilişkin endişeler ve Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler alt boyutları ile eğitim durumları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$). Eğitim seviyesi yüksek olan gebelerin Bebeğe ilişkin endişeler ve Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler alt boyut düzeyleri yüksektir.

Tablo 22. Katılımcıların Gebelik ve Doğum Korkusu Ölçek Puanlarının Gebelik Ayına Göre Karşılaştırılması

	gebelik ayı	N	Sıra Ortalama	p değeri
Bebeğe ilişkin endişeler	0-3	18	68,44	0,001
	3-6	38	55,42	
	6-9	44	38,91	
Doğum eylemine ilişkin endişeler	0-3	18	59,64	0,256
	3-6	38	51,04	
	6-9	44	46,30	
Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler	0-3	18	67,47	0,014
	3-6	38	50,16	
	6-9	44	43,85	
Doğum öncesi ve sonrası travay işlemleri	0-3	18	67,61	0,002
	3-6	38	54,54	
	6-9	44	40,01	
Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar	0-3	18	69,00	0,004
	3-6	38	51,45	
	6-9	44	42,11	
Doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler	0-3	18	53,50	0,015
	3-6	38	59,66	
	6-9	44	41,36	
Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi	0-3	18	56,67	0,603
	3-6	38	49,42	
	6-9	44	48,91	
Doğum sonrası sosyal yaşama	0-3	18	64,61	

ilişkin endişeler	3-6	38	48,53	0,070
	6-9	44	46,43	
Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu	0-3	18	51,03	0,527
	3-6	38	54,22	
	6-9	44	47,07	
Doğumu gerçekleştirilememe korkusu	0-3	18	63,39	0,090
	3-6	38	49,61	
	6-9	44	46,00	

Araştırmaya katılan bayanların gebelik ve doğum korkusu puanlarının gebelik ayı durumlarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-wallis sonucunda gebelerin ayına bağlı olarak Doğum eylemine ilişkin endişeler, Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi, Doğum sonrası sosyal yaşama ilişkin endişeler, Doğum sonrası eş ve akrabadan destek alamama korkusu ve Doğumu gerçekleştirilememe korkusu boyutları farklılaşmamaktadır($p>0,050$).

Gebelerin gebelik ve doğum korkusu Bebeğe ilişkin endişeler, Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler, Doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri, Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar ve Doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler alt boyutları ile gebelik ayları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$). Gebeliği 0-3 ay arası olan bayanların Bebeğe ilişkin endişeler, Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler, Doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri ve Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar alt boyut puanları daha yüksektir.

Gebelik ve doğum korkusu Doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler alt boyut puan ortalamalarını incelediğimizde 3-6 aylık hamile olanların düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 23. Katılımcıların Vücut Algısı Ölçeği Puanlarının Gebelik Ayına Göre Karşılaştırılması

gebelik ayı	N	Ortalama	Std. Sapma	p değeri
0-3	18	97,72	19,973	0,961

3-6	38	97,82	20,429
6-9	44	98,82	15,095
Total	100	98,24	17,992

Araştırmaya katılan bayanların vücut algısı puanlarının gebelik ayı durumlarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan One Way ANOVA testi sonucunda gebelik ayına bağlı olarak vücut algısı puanları farklılaşmamaktadır ($p>0,050$).

Tablo 24. Katılımcıların Gebelik ve Doğum Korkusu Ölçeği Puanlarının Gebelik Ayına Göre Karşılaştırılması

	gebelik ayı	N	Sıra Ortalama	p değeri
Benlik_Saygısı	0-3	18	69,31	0,000
	3-6	38	55,32	
	6-9	44	38,65	
Kendilik_Kavramı	0-3	18	43,61	0,139
	3-6	38	57,34	
	6-9	44	47,41	
İnsanlara_Güven	0-3	18	49,92	0,946
	3-6	38	51,58	
	6-9	44	49,81	
Eleştiriye_Duyarlık	0-3	18	51,06	0,043
	3-6	38	58,05	
	6-9	44	43,75	
Depresif_Duygulanım	0-3	18	51,56	0,232
	3-6	38	55,87	
	6-9	44	45,43	
Hayalperestlik	0-3	18	49,50	0,173
	3-6	38	56,39	
	6-9	44	45,82	
Psikosomatik_Belirtiler	0-3	18	62,58	0,009
	3-6	38	55,88	
	6-9	44	40,91	
Kişiler Arası İlişki	0-3	18	47,58	0,062
	3-6	38	58,75	
	6-9	44	44,57	
Tartışmalara_Katılabilme	0-3	18	63,83	

	3-6	38	44,42	0,040
	6-9	44	50,30	
Ana Baba_İlgisi	0-3	18	46,14	0,476
	3-6	38	48,24	
	6-9	44	54,24	
Babayla İlişki	0-3	18	54,08	0,121
	3-6	38	56,09	
	6-9	44	44,20	
Psşik İzolasyon	0-3	18	40,92	0,226
	3-6	38	52,55	
	6-9	44	52,65	

Araştırmaya katılan bayanların benlik saygısı puanlarının gebelik ayı durumlarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan kruskal-wallis sonucunda gebelik ayına bağlı olarak kendilik kavramı, depresif duygulanım, insanlara güven duyma, kişiler arası ilişkiler tehdit hissetme, hayalperestlik, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psşik izolasyon boyutları farklılaşmamaktadır($p>0,050$).

Gebelerin eleştiriye duyarlılık, psikosomatik belirtiler, tartışmalara katılabilme ve benlik saygısı alt boyutları ile gebelik ayları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$).

Gebelerin benlik saygı puan ortalamalarını incelediğimizde 0-3 aylık gebelik durumu olanların benlik saygıları 6-9 aylık gebelere göre daha yüksektir. Gebelerin eleştiriye duyarlılık puan ortalamalarını incelediğimizde 3-6 aylık gebelik durumu olanların eleştiriye duyarlılık 6-9 aylık gebelere göre daha yüksektir. 0-3 aylık gebelerin psikosomatik belirtileri ve tartışmalara katılabilme düzeyleri daha yüksektir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı “Gebelikte Beden İmajı, Gebelik ve Doğum Korkusunun Benlik Saygısı ile İlişkisi” ni belirlemektir.

Çalışmada bu genel amaç çerçevesinde, aşağıda sıralan sonuçlara ulaşılmıştır.

- 20-30 yaş arası bayanların vücut algıları 98.77, 30 yaş üzeri bayanların 97.53'tür.
- Gebelerin benlik saygısı hayalperestlik alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$). 30 yaş üstü gebelerin hayalperestlik puanları daha yüksektir.
- Gebelerin benlik saygısı hayalperestlik alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$). 30 yaş üstü gebelerin hayalperestlik puanları daha yüksektir.
- Gebelerin gebelik ve doğum korkusu Bebeğe ilişkin endişeler, Doğum öncesi ve sonrası travay işlemleri ve Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi alt boyutları ile evlilik süreleri arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$). 1-5 yıl arası evli olan gebelerin Bebeğe ilişkin endişeler, Doğum öncesi ve sonrası travay işlemleri ve Doğum sonrası bebek bakımında yetersiz kalma endişesi alt boyut düzeyleri daha yüksektir.
- Gebelerin vücut algı düzeylerinin evlilik sürelerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan anova analizi sonucunda gebelerin evlilik süresi değişkenine bağlı olarak vücut algıları farklılaşmamaktadır($p>0,05$).
- Gebelerin gebelik sayısı değişkenine bağlı olarak vücut algıları farklılaşmamaktadır($p>0,05$).
- Gebelerin benlik saygısı insanlara güven duyma alt boyutu ile gebelik sayısı değişkeni arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$). İlk gebeliği olan bayanların insanlara olan güven duygusu daha azdır.
- Eğitim durumu düşük olan gebelerin kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyleri daha yüksektir. Eğitim seviyesi yüksek olan

bireylerde ise tartışmalara katılabilme derecesi yüksek olarak gözlenmiştir

- Gebelerin gebelik ve doğum korkusu Bebeğe ilişkin endişeler ve Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler alt boyutları ile eğitim durumları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$). Eğitim seviyesi yüksek olan gebelerin Bebeğe ilişkin endişeler ve Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler alt boyut düzeyleri yüksektir.
- Gebeliği 0-3 ay arası olan bayanların Bebeğe ilişkin endişeler, Doğum sonrası emzirmeye ilişkin endişeler, Doğum öncesi ve sonrası trevay işlemleri ve Doğum sırasında sağlık personelinin davranışına yönelik davranışlar alt boyut puanları daha yüksektir Gebelik ve doğum korkusu Doğum sonrası bebek ve lohusa sağlığına ilişkin endişeler alt boyut puan ortalamalarını incelediğimizde 3-6 aylık hamile olanların düzeyleri daha yüksektir
- Gebelerin eleştiriye duyarlılık, psikosomatik belirtiler, tartışmalara katılabilme ve benlik saygısı alt boyutları ile gebelik ayları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir($p<0,05$).

KAYNAKÇA

Akdağ, F., Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile İle İlişkiler, Benlik Saygısı Ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2014.

Akın, A., Kendini Aldatma, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2015..

Aksoy, A.N., 2015, “Doğum korkusu: literatür değerlendirmesi”, Odu Tıp Derg., ss. 161-165.

Aktaş, D. ve Gökgöz, N., 2015, “Kadınların doğum yöntemlerine ilişkin düşünce ve memnuniyetlerinin belirlenmesi”, Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, ss. 65-81.

Alebachew, F. ve Ashagrie, M., 2017, “The body-image concept analysis of youth and adolescent”, American Journal of Biomedical and Life Sciences, 5(6), ss. 130-134.

Arslangiray, N., Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri Ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2013.

Atılğan, E. 2012, “Ergenlerde kaygı duyarlılığı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi”, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12 (1), ss. 43-57.

Balat, U.G. ve Akman, B., 2004, “Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi”, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(2), ss. 175-183.

Bauman, A.S., The Importance Of Self-Esteem In Learning And Behavior In Children With Exceptionalities And The Role Magic Tricks May Play In Improving Self-Esteem And In Motivating Learning, A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Honors in the Major Program in Exceptional Education in the College of Education and in the Burnett Honors College at the University of Central Florida Orlando, Florida, 2012.

Bayraktar, F., Sayıl, M. ve Kumru, A., 2009, “Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akrana Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü”, Türk Psikoloji Dergisi, 24 (63), ss. 48-63.

Costa L.C., Silva, D.A., Almeida S.S. ve Vasconcelos F.A., 2015, “Association between inaccurate estimation of body size and obesity in schoolchildren”, Trends Psychiatry Psychother, 37 (4), ss. 220-226.

Coşkun, Y. ve Baş, A., 2015, “Okul öncesi eğitime devam eden çocukların anne babalarının çocuk yetiştirmeye yönelik görüşlerinin karşılaştırılması”, KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi / KSU Journal of Social Sciences, 12 (2), ss. 195-210.

Cureton, A., 2012, “From self-respect to respect for others” available on site <http://web.utk.edu/~acureto1/wp-content/uploads/2012/01/Cureton-From-Self-Respect-to-Respect-for-Others.pdf>

Çınar, E., Örgütsel İtibarın Örgütsel Özdeşleşmeye Etkisinde Benlik Saygısı Ve Sosyal Rol Kimliğinin Düzenleyici Rolü, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Doktora Tezi, Ankara, 2018.

Çırak, R., Adölesan Gebelerde Beden İmajı Algısının Belirlenmesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2014.

Demir, Ş. Ç., Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Dini Başa Çıkma, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Bursa, 2013.

Dilek, H. ve Aksoy, A. B., 2013, “Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(3), ss. 95-109.

Dinç, H., Gebeliğin Cinsel Fonksiyon, Beden İmajı Ve Pelvik Taban Fonksiyonları Üzerine Etkisi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 2013.

Dobson, J., 2015, “Self esteem and self respect”, available on site <https://drjamesdobson.org/Resource?r=self-esteem-self-respect-pdf>

Eğriyok, E., *Beden İmajı ve Medya: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara, 2015.

Erhan, E.E., Doğan, O. ve Doğan, S., 2009, “Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi”, *Klinik Psikiyatri*, 12, ss. 35-42.

Freston, L. 2019, “low self esteem: what does it Ortalama to lack self-esteem”, available at site <https://www.psychalive.org/low-self-esteem/>

Giorgini, G. ve Irrera, E., *The Roots of Respect*, Walter de Gruyter GmbH, Berlin/Boston, 2017.

Güder, D.S., *Primipar Kadınlara Verilen Doğuma Hazırlık Eğitiminin Doğum Korkusuna Ve Sonuçlarına Etkisi*, K.K.T.C. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Lefkoşa, 2018.

Güney, E. ve Uçar, T., 2018, “Gebelikteki beden imajının emzirme tutumu ve doğum sonu emzirme sürecine etkisi”, *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 49(1), ss. 49-53.

Hodgkinson, E.L., Debbie, S., Wittkowsk, A., 2014, “Women’s experiences of their pregnancy and postpartum body image: a systematic review and meta-synthesis”, *BMC Pregnancy and Childbirth*, 314-330.

İlkten, Ç., 2012, “Beden İmajı ve Mutluluk”, <https://www.tavsiyeediyorum.com/makale/9385.htm> adresinden erişildi.

İnanır, H. ve Kutlu, F., 2013, “Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve beden imgesi memnuniyetinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi”, İzmir Ekonomi Üniversitesi’nde gerçekleştirilen 18. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi, İzmir.

Karabulutlu, Ö., 2012, “Kadınların doğum şekli tercihlerini etkileyen faktörler”, *İ.Ü.F.N. Hem. Derg.* 20(3), ss. 210-218.

Karademir, T., Türkçapar, Ü, Ulucan, H. ve Bahadır, Z., 2013, “Halıercilerde benlik saygısı ile yaşam doyum ve vücut benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 14 (3), ss. 285-294.

Kerkez, F. İ., Tatal, V. ve Akçınar, F., “Okul öncesi dönemde beden imajı algısı ve beden memnuniyetsizliği”, Spor Bilimleri Dergisi, 24 (3), ss. 234-244.

Kıvılcım Ç. Ç. ve Kaplan, N., Çocuk Yetiştirme Tarzları Anne- Baba Tutumları, Aydın İl Emniyet Müdürlüğü, Aydın, 2015.

Köse, G., Elektif Kranial Cerrahide Farklı Tipte Saç Tıraşının Beden İmajı Ve Cerrahi Alan Enfeksiyonuna Etkisi, Genelkurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Komutanlığı Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara, 2014.

Kunal, O., Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2014.

Küçük, N., Kaydırak, M.M., Bilge, Ç.A. ve Şahin, N.H., 2018, “Kadınlarda obezitenin benlik saygısı ve cinselliğe etkisi”, Anatolian Journal of Psychiatry, 19(2), ss. 126-134.

Lazoğlu, M., Doğum Korkusunun Derecesine Göre Gebelerin Öz-Yeterlilik Algısının Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2014.

Lorber, J. ve Yancy, M.P., The Socially Constructed Body: Insights from Feminist Theory. In: Kivisto P, editor. Illuminating Social Life: Classical and Contemporary Theory Revisited. Pine Forge Press, California, 2011.

Mauri, M., 2011, “Self-respect and honesty”, FILOZOFIA, 66 (1), ss. 74-82.

Michael, S.L., Wentzel, K., Elliott, M.N., Dittus, P.J., Kanouse, D.E. ve Wallander, J.L., 2014, “Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls”, J Youth Adolesc, 43, ss. 15–29.

Mruk, C.J., Self-Esteem Research, Theory, and Practice Toward a Positive Psychology of Self-Esteem, Springer Publishing Company, New York, 2013.

Munusturlular, S., Boş Zaman Eğitiminin Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Eskişehir, 2014.

NEDC, 2019a, “Body Image, The National Eating Disorders”, Collaboration is an initiative of the Australian Government Department of Health, available on site

<https://eatingdisorders.com/lifestyle/general-lifestyle/a-look-at-four-aspects-of-body-image>.

NEDC, 2019b, “A Look at Four Aspects of Body Image”, The National Eating Disorders Collaboration is an initiative of the Australian Government Department of Health, available on site <https://eatingdisorders.com/lifestyle/general-lifestyle/a-look-at-four-aspects-of-body-image>

Neves, C. M., Cipriani, F. M., Meireles, J., Morgado, F., ve Ferreira, M., 2017, “Body image in childhood: an integrative literature review”, Revista paulista de pediatria : orgao oficial da Sociedade de Pediatria de Sao Paulo, 35(3), ss. 331–339.

Oğuz, N., Genç yetişkinlerde anne baba tutumu, anksiyete ve benlik saygısı ilişkisi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016.

Oral, S.E., Kolonoskopi Uygulanan Hastalarda Beden İmajı Algısı Ve Farklı Eğitim Programlarının Utanma Duygusuna Etkisi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum, 2018.

Otacıoğlu, G.S., 2009, “Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması”, Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, ss. 141-150.

OWH, 2018, “How can I have a healthy body image?”, Office on Women`s Health, US Department of Health and Human Services, available on site <https://www.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image#8>

Öner, S.T., Bipolar Bozukluk Hastalarında Beden İmajının Klinik Özelliklerle İlişkisi, Sağlık Bakanlığı Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu İstanbul İli Bakırköy Bölgesi Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği Uzmanlık Tezi, İstanbul, 2015.

Öztürk, A., 2012, “Eril bedenselleşme: hegemonik erkek bedeninin inşası” FLSF (Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi), 13, ss. 39-53.

Pehlivan, H., 2016, “Kadınların benlik saygısını ve yaşam doyumunu artırma: bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir grup müdahalesi”, Kastamonu Eğitim Dergisi, 24 (2), ss. 479-492.

Perera, K., “The importance of self esteem and self worth”, available at site <https://www.more-selfesteem.com/importance.htm>

Peterson, R.D., 2005, The Effects Of Exposure To Feminist Ideology On Women's Body Image, Electronic Theses and Dissertations. Paper 372.

Saka, G., 2011, “Adolesan dönemi ve sorunları”, <https://www.dicle.edu.tr/Contents/70ab85a0-bf34-4e5f-9ba0-4d1674173d52.pdf> adresinden erişilmiştir.

Saygılı, G., Kesecioğlu, T.İ. ve Kırıktaş, H., 2015, “Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi”, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4(2), 210-217.

Sezen, C. ve Ünsalver, B.Ö., 2018, “doğum korkusu ve sosyal destek düzeyi arasındaki ilişki: bir gözden geçirme ve pilot çalışma”, The Journal Of Neurobehavioral Sciences , 5(1), 29-36.

Silverio, A. S., Feminist Perspectives on Body Image, Edge Hill University – Faculty of Health & Social Care – Department of Midwifery, 2017.

Soylu, C., Orta Yetişkinlikte Benlik Saygısı, Hayatın Anlamı Ve Psikososyal Uyum Arasındaki İlişkiler: Meme Kanseri Hasta Örnekleme, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Ankara, 2016.

Sözkesen, M. E. ve Biçer, S., 2018, “Instagram’da sosyal kıyaslama, benlik saygısı ve yaşam doyumunu ilişkisi: Fırat Üniversitesi üzerinde bir inceleme”, Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, (AKİL), ss. 302- 326.

Şimşek, N., Yapılandırılmış Eğitimin Sosyal Hizmetler Kurumu’ndan Yardım Almakta Olan Ergenlerin Öfke Kontrolü, Atılganlık Ve Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Kayseri, 2012.

Taşgıt, M. S., Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Karaman, 2012.

Tatangelo, G.L. ve Ricciardelli, L.A. 2013, “A qualitative study of preadolescent boys’ and girls’ body image: Gendered ideals and sociocultural influences”. *Body Image*, ss. 591–598

Tekinarslan, E., Gebelerde D-Tipi Kişilik Özelliklerinin Normal Doğum Korkusu Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıpta Uzmanlık Tezi, Konya, 2015.

Tiwari, G.K. ve Kumar, S., 2015, “Psychology and body image : a review”, *Shodh Prerak*, 5 (1), ss. 1-10.

Türedi, E., Özyeterlik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi Cinsiyet ve Deneyim Süresi Açısından Resmi Okul ve Özel Okul Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Mersin, 2015.

II. Tyrrell, M. 2019, “Top ten facts about low self esteem”, available at site <https://www.self-confidence.co.uk/articles/top-ten-facts-about-low-self-esteem/>

Tyszkiewicz, F.M., Skouteris, H.W. ve Hill, B., 2013, “Body dissatisfaction during pregnancy: a systematic review of cross-sectional and prospective correlates”, *J Health Psychol.*18(11), ss. 1411-1421.

Uçar, T. ve Gölbaşı, Z., 2015, “Derleme nedenleri ve sonuçlarıyla doğum korkusu”, *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), ss. 54-58.

Ünlü, S., Sosyal Psikoloji, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2011.

Yıldız, M. ve Çapar, B., 2010, “Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(1), ss. 103-131.

Yılmaz, E., 2018, “Huzurevinde kalan yaşlılarda depresyon ve benlik saygısı ilişkisi”, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), ss. 553-578.

Yılmaz, H. A., 2016, “BİR derleme: benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar”, Sosyal Bilimler Dergisi, 48, ss. 79-89.

Yılmaz, S., Sahte Benlik, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2015.

Yöyen, E., 2017, “Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi”, Kastamonu Eğitim Dergisi, 25 (6), ss. 2185-2198.

