

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN MEMNUNİYETİ
DÜZEYLERİ İLE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan:
Şahin SEL

İSTANBUL, 2016

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN MEMNUNİYETİ
DÜZEYLERİ İLE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan:

Şahin SEL

Öğrenci No:

130790092

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR

İSTANBUL, 2016

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 09.01.2016

Şahin SEL



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

29.09.16

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **130790092** numaralı **Şahin SEL'in** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleriyle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 15.09.2015 tarih ve 2015/37 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (....) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

Yrd.Doç.Dr. Samuray ÖZDEMİR
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Yrd.Doç.Dr. Neslim DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Prof.Dr. İrem Yalug ULUBİL
(Kocaeli Üniversitesi)

TEŐEKKÖR

Baőta yapmıő olduğum bu çalışmanın her aőamasında bana destek olup yol gősteren ve hiç yorulmayıp, bıkmadan bana zaman ayıran değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR' e, eğitim-öğretim hayatımda üzerimde emei olan tüm hocalarıma, değerli aileme, sevgili eőime ve birlikte 3 yıl aynı kurumda çalıőtıėım değerli dostum Fikret ALEMDAR' a sonsuz teőekkürlerimi sunar hayatlarında başarılarının devamını dilerim.

Adı ve Soyadı : Şahin SEL
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi, 2016
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Beden imajı, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş, Kendini Değerlendirme

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN MEMNUNİYETİ DÜZEYLERİ İLE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ

Bu araştırma, Üniversitede lisans düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, beden memnuniyeti düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin, beden memnuniyet düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı cinsiyet, yaş, anne ve babanın eğitim düzeyi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerine göre incelenmektedir. Bu farklar, öğrencilerin kendi görüşlerine dayanılarak ortaya konulmuştur.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve benlik saygısının, yaşa, cinsiyete, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre bir farklılık gösterip göstermediği, böyle bir farklılık varsa bu farklılığı oluşturan nedenlerin neler olduğu ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırma, tarama modeli ile yapılmıştır. Toplam 290 üniversite öğrencisine Gökdoğan (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve araştırmacı tarafından üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği” ve “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu” kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığının araştırıldığı bu çalışmada elde edilen bulgulara göre; beden memnuniyetinin erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğu, üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur. Üniversite öğrencilerinde beden memnuniyeti düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında ise ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Name and Surname : Şahin SEL
Supervisor : Assis Prof. Samuray ÖZDEMİR
Degree and Date : Master, 2016
Major : Clinical Psychology
Key Words : Body Image, Self-Esteem, Social Appearance, Self Evaluation

ABSTRACT

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL SATISFACTION AND SELF-ESTEEM OF THE UNIVERSTY STUDENTS

in this research, we aimed to examine that if there is any significant difference among undergraduate students' body image satisfaction and self esteem-level. We controlled university students' body satisfaction and self- esteem level. in frame of gender, age, education level of parents, fear of negative evaluation and social anxiety level. These differences were serviced in respect of students' own expressions.

In this research, body image satisfaction and self-esteem level were explained through age, gender fear of negative evaluation and social anxiety level and if there are significant differences between body image satisfaction and self- esteem. We aimed to explain where these differences occur. This research was done with survey method. 290 university students were taken as a sample. “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği”, “Social Apperance Anxiety Scale”, “Rosenberg self esteem scale”, “Fear of negative evaluation scale-short form” that was adapted into Turkish and their validity and reliability was done for Undergraduate university students by (Gökdoğan, 1988).

According to this research which study if there is any significant difference undergraduate students' body image satisfaction and self esteem has some findings that male student body image satisfaction level is higher than female and there is a significant positive correlation between undergradute students' body image satisfaction with self esteem level. There is a significant negative correlation between body image satisfaction with fear of negative evaluation and social anxiety level.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	v
GRAFİKLER LİSTESİ	vii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ	viii

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	1
1.1.1. Alt Problemler.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Hipotezler	3
1.5. Sınırlılıklar	4

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Beden İmajı Kavramı.....	5
2.1.1. Beden imajı;.....	6
2.1.2. Geçmişten Günümüze Bedenin Oluşumu	8
2.1.2.1.Beden.....	8
2.1.2.2. Beden Sosyolojisi Ve Beden	10
2.2. Beden İmajını Açıklayan Teoriler.....	13
2.2.1. Sosyokültürel Teori.....	13
2.2.2. Vygotsky'ın Bilişsel Gelişim Kuramının Sosyokültürel Yanı	14
2.2.3. Kadınlarda Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı	14
2.2.3.1. Zayıf Beden İdeali	14
2.2.3.2. Beden Nesnedir	15
2.2.3.3. Zayıf Güzeldir	15
2.2.3.4. Beden İmajı ve Sosyokültürel Teori İçin Yapılan Yatırımlar	15
2.2.4. Sosyal Kıyaslama Teorisi	15

2.2.4.1. Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Beden İmajı Değerlendirme	16
2.2.4.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Beden İmajı Yatırımı	17
2.3. Üçlü Etki Teorisi.....	17
2.3.1. Beden İmajına Ailenin Etkisi.....	17
2.3.2. Beden İmajına Akran Etkisi.....	18
2.3.3. Beden İmajına Medya Etkisi.....	19
2.4. Benlik Saygısı	20
2.4.1. Benlik saygısının tanımı ve önemi.....	21
2.4.2. Benlik saygısının gelişimi.....	22
2.4.3. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri	24
2.4.3.1. Benlik Saygısı Düşük Bireylerin Özellikleri (Özdemir, 2004):	24
2.4.3.2. Benlik Saygısı Yüksek Bireylerin Özellikleri (Özdemir, 2004):	24
2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
3. YÖNTEM.....	27
3.1. Evren ve Örneklem.....	27
3.2. Verilerin Toplanması	28
3.2.1. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBÖMÖ)	29
3.2.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	29
3.2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKO)	30
3.2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
4. BULGULAR	32
BEŞİNCİ BÖLÜM	
5. TARTIŞMA VE ÖNERİLER	43
KAYNAKÇA	50
EKLER.....	55
Ek 1. Beden Bölgelerinden Ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği	55
Ek 2. Beden Bölgelerinden Ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği	59
Ek 3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	62
Ek 4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu	63
Ek 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	64
Ek 6. Kişisel Bilgi Formu.....	65

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 3.1. Değişkenler Tablosu	27
Tablo 3.2. Araştırma Anketlerinin Uygulandığı Örneklem Olarak Alınan Bölümlerdeki Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre dağılımı	28
Tablo 4.1. Normallik Testi Sonuçları	33
Tablo 4.2. Cinsiyet ve Beden Bölgelerinden Memnuniyet Ölçeği Arasındaki İstatistikî Değerler	35
Tablo 4.3. Beden Bölgelerinden Memnuniyet Ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşması.	35
Tablo 4.4. Beden Bölgelerinden Memnun Olma Düzeyleri ve Yaş Düzeylerine İlişkin İstatistikî Veriler	36
Tablo 4.5. Beden Bölgeleri Memnuniyet Düzeyleri ve Yaş Düzeylerine İlişkin Anova Sonuçları	36
Tablo 4.6. Beden Bölgelerinden Memnun Olma Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyine İlişkin İstatistikî Veriler	37
Tablo 4.7. Beden Bölgeleri Memnuniyet Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeylerine İlişkin Anova Sonuçları	37
Tablo 4.8. Beden Bölgelerinden Memnun Olma Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyine İlişkin İstatistikî Veriler	38
Tablo 4.9. Beden Memnuniyeti ve Benlik Saygısına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	38
Tablo 4.10. Beden Memnuniyeti ve Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Analizi	39
Tablo 4.11. Beden Memnuniyeti ve Benlik Saygısına İlişkin Varyans Açıklaması	39
Tablo 4.12. Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	40
Tablo 4.13. Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Arasındaki Korelasyon Analizi	40
Tablo 4.14. Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyine İlişkin Varyans Açıklaması	41
Tablo 4.15. Beden Memnuniyeti ve Olumsuz Değerlendirilme Korku Düzeyine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	41
Tablo 4.16. Beden Memnuniyeti ve Olumsuz Değerlendirilme Korku Düzeyi Arasındaki Korelasyon Analizi.....	41

Tablo 4.17 Beden Memnuniyeti ve Olumsuz Değerlendirilme Korku Düzeyine İlişkin

Varyans Açıklaması	42
--------------------------	----

GRAFİKLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Grafik 4.1. Yaş ve Cinsiyet Dağılımları	32
Grafik 4.2. Verilerin Ortalamaları	34
Grafik 4.3. Referans Değerler	34

SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

N	: Eleman Sayısı
P	: p Değeri
S	: Standart Sapma
Sd	: Serbestlik Derecesi
T	: t değeri
%	:Yüzde
F	: F değeri
ODKO	: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu
RBSO	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SGKO	: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
BBÖMÖ	: Beden Bölgelerinden ve Özelliklerin Memnuniyet Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

1.1. Problem

Ülkemizde üniversite öğrenimi ortalama 17-24 yaşları dönemindedir. Bu dönem ergenliğin son dönemini kapsar. Bireylerin bu dönemde üstesinden gelmesi gereken pek çok gelişim görevi vardır. Bu sebeple ergenlik dönemindeki temel anlayışlardan söz etmek gerekmektedir.

Bu dönemde bulunan bireylerin gelişim görevlerinden bir tanesi çocukluktan beri sürekli gelişmekte olan benliğinin daha sağlam duruma gelmesini başarmaktır. Ergen benliği kristalleşen bir iyileştirilme ve değerlendirme döneminden de geçmektedir. Bu, ana-baba, öğretmen ve diğer uzmanların, anlamlı ilişkiler yolu ile ergenin sağlıklı ve kendini gerçekleştirmeye yönelik şekillerde büyümesine yardımcı olmada açık ve önemli güçler olabilecekleri anlamına gelmektedir. En önemlisi, tipik bir ergenin benlik kavramı zayıf, incinebilir bir olgudur. Bu dönemde benliği daha olgun bir tanıma ulaştırmak çok önemli başlıca bir başarıdır (Kalafat, 2006).

Ergenlik döneminde bireye yapılacak psikolojik destek, ergenin benlik saygısı kazanmasında olumlu rol oynayacaktır. Benlik saygısı kazanmış birey daha mutlu ve ruh sağlığı düzgün olarak toplumda yer alacaktır. Birey kişiliğinde barındırdığı bütün güçlü ve yeterli özelliklerini gerçeğe uygun şekilde algılayarak yaşamında karşılaştığı problemleri kendine özgü bir şekilde çözüme kavuştururken, zayıf olduğu alanların ise kendisinin bir parçası olarak görebilmesi olumlu bir tutumdur. Bu, bireyin kendisini değerlendirmesine kendini yeterli, başarılı ve değerli bulması anlamında kullanılan bir kavram olarak benliğe karşı geliştirilen önemli bir tutumu belirten benlik saygısı kavramıdır (Kılıçcı, 2000).

Ergenlikte başarılması gereken bir diğer görev ise bedeni kabullenmedir. Toplumda pek az insan televizyon ve dergide yer alan reklamlardaki mankenlere benzer; onlar muhtemelen toplumun güzellik ideallerini temsil etmektedir (Gander ve Gardiner, 1998).

Araştırmacılar beden imajını iki şekilde tanımlamışlardır; Morrison ve ark. (2004)' a göre ilki, beden imajı kendimizi nasıl değerlendirdiğimizdir. Bu görüş, bireyin fiziken nasıl görüldüğü hakkındaki düşüncelerini ve inançlarını içine alır. İkinci tanım ise, beden imajı

yatırımlarımızdır. Buda, bireylerin sahip olmak istedikleri vücut yapısına ulaşmak için uğraştıkları ve çalıştıkları bireysel davranışları açıklar (Kalafat, 2006).

Araştırmalar ikisi arasında belirli ilişkiler bulmuşlardır. Beden imajı konusunda yapılan bazı araştırmalar sonucu erkeklerin benlik algısıyla, beden imajı memnuniyetinden önemli derecede etkilenmektedir. Bireyin sağlıklı gelişimi için bu gelişim görevini ergenlik döneminde başarıyla tamamlaması gerekmektedir (Kalafat, 2006).

1.1.1. Alt Problemler

1- Beden memnuniyeti düzeyleri ile demografik özellikler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- a- Beden memnuniyeti düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
- b- Beden memnuniyet düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
- c- Beden memnuniyet düzeyleri anne ve babanın eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

2- Beden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3- Beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4- Beden memnuniyet düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören bireylerin beden imajından memnun olma düzeyleriyle benlik saygıları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere bağlı olarak incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik çağında oldukça hızlı olan bedensel gelişme, bazı bireysel farklılıklar gösterir ve aynı yaştaki gençlerin fiziksel görünüşlerinde kişiden kişiye büyük farklılıklara neden olabilir. Bu dönemde gençlerin dış görünüşleri, benlik algılarını büyük ölçüde etkilemektedir. Bu konu birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve araştırma konusu yapılmıştır.

Bu konuda yapılan araştırmalardan elde edilen genel bulgular, beden imgesinin yani bireyin kendi bedenini algılama biçiminin, geç ya da erken olgunlaşmaya bağlı olarak, erkekleri ve kızları farklı biçimde etkilediğini göstermektedir (Kalafat, 2006).

Aynı zamanda beden imajı özellikle çevreden gelen mesajlardan çoğu kez etkilenmektedir. Bu da sosyal ortamlarda gerginlik yaşayan çağımızın sosyalleşmeyen, benlik saygısı düşük bireyleri ortaya çıkarmaktadır (Kalafat, 2006).

Araştırmanın amacı, bireylerin beden imajı memnuniyet düzeyleriyle benlik saygısı düzeyleri arasındaki bağlantıyı bulmaktır. O zaman konuyla alakalı soru şu şekilde sorulabilir: Beden imajı benlik saygısını ne derecede etkilemektedir?

Yapılan araştırmalara göre ergenlerde beden imajı memnuniyetsizliğini etkileyen faktörler ve bireyler üzerindeki etkileri benlik saygısına göre incelenmiştir. Araştırmaların yapıldığı yıllardan bugüne birçok değişiklikler olmuş ancak üniversite öğrencileri üzerinde araştırdığımız konu uygulanmamıştır. Bu yüzden bu araştırmanın özellikle üniversitede öğrenim gören gençlerin kendi bedenlerine karşı bakış açısını değerlendirmek üzere, İstanbul ilinde çeşitli üniversitelerde okuyan ve rastlantısal olarak seçilen öğrenciler üzerinde yapılması planlanmıştır.

1.4. Hipotezler

- 1- Beden bölgelerinden memnuniyet düzeyi yükseldikçe benlik saygısı puanı artar.
- 2- Olumsuz değerlendirme korkusu azaldıkça beden bölgelerinden memnuniyet puanı yükselir.
- 3- Sosyal görünüş kaygı puanı düştükçe beden bölgelerinden memnuniyet yükselir.

1.5. Sınırlılıklar

1- Bu araştırmanın kapsamı İstanbul ilindeki devlet üniversitelerinin ziraat fakültelerinde dört yıllık lisans eğitimi gören öğrenciler arasından rastgele seçilen bir grubun görüşleriyle sınırlıdır.

2- Bu çalışmada problemin ortaya konulmasında literatür taraması, ilgililerin görüşlerinin toplanmasında kullanılan anketler ve ölçeklerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden İmajı Kavramı

Beden imajı, bireyin beden ve bedeniyle ilgili tüm duyumların akıldaki şemasıdır. Beden imajı benliğimizin ayrılmaz bir parçasıdır. Çünkü; hareket kavrayışı, işlev, duyu ve bireyin beden ile alakalı bilinçli veya bilinçsiz algı, düşünce ve duygularını barındırır. Ayrıca insanın kendi kişiliği, değeri, diğer insanlarla bağlarının ayrılmaz bir parçasıdır (Gündoğan, 2006).

Beden imajı, büyüme ve gelişme süreci içinde meydana gelir ve bireyin kişisel ve sosyal tecrübelerinin bir ürünüdür. Bu tecrübeler dokunma, duyma, görme gibi duyu organlarına bağlı algıların sonucu olduğu gibi, kişiler arası ilişkilerin niteliğine de bağlı olabilir. Kişisel deneyimler zamanla kişinin kendi içinde tanımlanır. Bu durum kişisel bir çerçevenin gelişimini kolaylaştırmaktadır. Hem gelişme hem de kendi imajını devam ettirme, birey ve çevre arasında algısal geri bildirimle bağlıdır (Pektekin, 1996).

Genel olarak erişkinin beden imajı ve ben kavramı sosyal değişimlerle şekillenir. Toplumda görünüşü alışlagelmiş bir beden imajı benimsenir. Bireyin ben imajı kendi dünyasını olumlu duruma getirmekte ve başarıya ulaşmasını etkilemektedir. Erişkinin ben kavramı, beden imajı ve kişiliğiyle aktif bir alış veriş içerisinde. Özgüven ve olumlu kişilik oluşturmuş bireylerin kendi beden imajlarına olumlu yaklaştıkları görülmüştür. Aynı zamanda bu bireylerin olumlu düşünce geliştirdikleri görülmüştür (Pektekin, 1996).

Schilder (1950) beden imajının üç boyutta incelemiştir. Bu boyutlar psikolojik, sosyal ve fizyolojik boyutu olmak üzere ele almıştır. Fizyolojik boyutu duyu reseptörü ve santral sinir sistemlerini barındırmaktadır, bireyin dıştan gelen bilgileri almasını sağlar. Psikolojik boyutu, kişinin tutum, davranış ve benliğini barındırmaktadır. Huylarımız, kişilik ve davranışlarımız bu boyutla alakalıdır. Son olarak sosyal boyut ise, duyularımızı belirleyip düzene koyar. Olumlu beden imajı geliştirme bireyin kendine güvenmesine, toplum tarafından kabul görmesine ve kendine değer vermesine pozitif yönde katkı sağlamaktadır (Gündoğan, 2006).

2.1.1. Beden imajı;

- Kendi bedenimizin zihnimizde şekillendirdiğimiz resmidir, yani bedenimizin kendimize görünen halidir.

- Kişinin kendi vücut alanı hakkındaki bilinçdışı ve bilinçli bilgilerinin, diğer insanlardan farklı bir şekilde algılarının ve duygularının tamamının bir düzen içerisinde değişmesidir.

- Kişinin olumlu ve olumsuz duygularının kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşın bireyin kendisi tarafından değerlendirilmesidir (Gündoğan, 2006)

Beden imajı dış dünyayla bağlantı kurduktan sonra görsel algılama ile başlar, daha sonra iç muhasebe ve organlarımızdan gelen hislerle şekil alır. Küçük yaşlarda, birey kendini anne- babadan ayırıp organları üzerinde denetim kurmayı öğrenir. Çocuk kendini diğer bireylerle karşılaştırır bu sayede kendine benlik imajı yaratmayı öğrenir. Bireyin duyguları ve sosyal tecrübeleri, kişilerin kendileri hakkındaki düşünceleri, geçmiş yaşam tarzı, kötü veya iyi tecrübeleri, duygusal deneyimleri ve nasıl görüldüğüne dair verdiği tepkiler beden imajı gelişimini etkiler (Mutlu, 2006).

Her bireyin ideal kabul ettiği ve kendi bedeni ile kıyaslama yaptığı bir beden imajı vardır. Daha önceki fiziksel durum ile değişen fiziksel durum arasındaki algılanan farklılık ruhsal gerilim meydana getirmektedir. Bu gerilim kaygı olarak hissedilir ve bu uyumsuzluk devam ettiği sürece kronik hale dönüşür (Şelimen ve ark., 1998).

Kötü beden imajının bireyin hayat kalitesini etkilediğinin bazı göstergeleri şunlardır (Carpetino-Moyet, 2005):

- Vücut parçasına dokunamama, bakamama
- Vücut parçasını gizlemeye çalışma (eşinin/ partnerinin önünde soyunmaktan korkma, eşiyile/ partneriyle cinsellikten veya yakın olmaktan kaçınma, eşinin yaralarını görmesine izin vermeme)
- Sosyal katılımlarda değişimlerin oluşması (Evden çıkmak istememe, yeni insanlarla tanışmaktan kaçınma, kimsenin kendisini görmesini istememe)
- Değişim ya da kayıplarıyla aşırı meşgul olma

- Vücuda ilişkin negatif duygular hissetme (acizlik, güçsüzlük, ümitsizlik, çekingenlik, utanç duyguları, kendini şuan ki hali ile kabullenmeme)

- Öz-yıkım davranışları (kendine zarar verme, kendini aşağılama, intihar girişimleri, kendini fazlasıyla önemseme)

Gürsoy' n aktardığına göre bireyin kendine ve bedenine ait tüm duyuların zihindeki şeklidir. Benlik kavramının bir parçası olan beden imajı, bir yandan bireyin bedeni ile ilgili bilinç ve bilinç dışı duygu ve düşüncelerini; diğer yandan da görev duygu ve hareketliliğini algılamasını içermektedir (Polat, 2007).

Beden imajı kavramı ilk defa Schilder ve Head'in çalışmalarında amputasyon sonucu bacakta fantom ağrısının görülmesiyle fark edilmiştir. Beden imajı bozukluklarına ait daha ayrıntılı bilgileri psikiyatrist ve psikanalistler geliştirmişlerdir. Thomson ve Thomson beden imajını, bireyin öz duyguları ile etkileşimli olarak kendi dış görüntüsüne ait görüşleri olarak tanımlamışlardır (Polat, 2007).

Beden imajı kavramı daha sonra birçok biçimde tanımlanmıştır. Beden imajı Fisher'e göre, bireyin psikolojik olarak tecrübelerinin deneyimlerinin ve bedeni hakkındaki düşünceleri, hisleri, tutumlarının bedene iletilmesidir. Kısaca zihnimizde oluşturduğumuz bedenimizin resmidir. Schilder beden imajını bedenimizin bizde görünen şekli olarak tanımlamaktadır. Beden imajı kişiler arası, geçici ve çevresel faktörleri içine alan üç boyutu olan bir bütün olarak aklımızda biçimlendirdiğimiz bizim kendi yansımamızdır (Polat, 2007).

Secord ve Jounard (1953), bireyin bedeninde hoşnut olduğu veya olmadığı bölgelerini beden imajını değiştireceğini, bireylerin beden imajlarını geliştirebileceğini ve buna beğendiğimiz bir organı temel alarak ulaşabileceğimizi savunmuştur. Norris (1970) bireyin bilinçli veya bilinçsiz bilgilerinin, algılarının ve duygularının hepsinin bütün olarak bir düzen içerisinde değiştiğini savunmuştur. Beden imajının sosyal davranışlarımızdaki belirleyici bir etkisi olduğunu ve beden imajı ile ego, benlik imajı, kimlik ve kişiliğimiz arasında yakın ilişki olduğunu savunmaktadır (Polat, 2007).

Freud psikanalitik kuramda, kişiliğimiz açısından beden imajını önemli bir kavram olarak görmüştür. Kendisinin keşfettiği ego kavramıyla eş değer düşünmüştür. Yeni doğanda oluşan bireyselliğin giderek organize farklı ve düzenli bir yapı şeklini aldığını savunmuştur (Polat, 2007). Bir hemşirelik eğiticisi olan Price (1990)'de beden imajını ortaya konulan, ideal

ve gerçek beden diye isimlendirilen üç temelden oluştuğunu savunmuş ve beden imajını, bedenimizin bize soyut ve karmaşık bir şekilde görünmesi olduğunu savunmuştur. ‘ Price’e ise beden imajının bireyin sadece kendisine bağlı olmadığını, insanlar ve onların görünüş, tutum ve bizimde içinde olduğumuz tepkilerine bağlı olduğunu savunmaktadır (Polat, 2007).

Schilder ise, beden imajının toplum ve birey için farklı farklı anlamlar taşıdığını, bu kavramı yalnızca kişinin ruhsal ve bedensel durumunu kapsamadığını savunmaktadır (Mutlu, 2006).

Kısaca beden imgesi benlik kavramının temel ve önemli öğelerinden biridir (Özaltın, 2003).

2.1.2. Geçmişten Günümüze Bedenin Oluşumu

Yukarda da belirttiğimiz gibi, ilk olarak beden imajı kavramı, Schilder ve Head'in çalışmasında amputasyon sonucu bacakta fantom ağrısının görülmesiyle fark edilmiştir. Beden imajı bozukluklarına ait daha kapsamlı bilgileri psikiyatrist ve psikanalistler geliştirmişlerdir (Polat, 2007). Beden imajı kavramı 20. yüzyılın ilk yarısında doğmuştur, bu yüzyılın diğer yarısında ise beden imajının geliştirilmesine ve açıklanmasına yönelik çalışmaları Schwab 1968 de, Kolb 1975 de, Darling- Fisher 1985 te gerçekleştirmişlerdir (Mutlu, 2006).

2.1.2.1.Beden

İnsanın beden algısı tarih boyunca devamlı dönüşüm geçirmiştir. Antik çağda, Orta çağda, Rönesans'ta, Aydınlanma Çağı'nda ve daha sonraki zamanlarda bedene ilişkin yaşamla bağlantılı olarak ayrı algılamalar ortaya çıkmış ve buna göre de farklı beden tanımlamaları yapılmıştır. Kutsallıkla özdeşleşen beden giderek zihnin inceleme alanına dönüşmüştür. Bedenin zihnin inceleme alanına dönüşmesi ile birlikte beden sadece biyolojik bir süreç içerisinde değerlendirilmiş fakat modern düşüncenin eleştirilmesiyle beden sosyal yönü de ön plana çıkmaya başlamıştır. Antik çağlarda beden güç ve cesaret simgesi olarak kabul edilirken, bu durum Orta Çağ'da ise ruh ile beden arasındaki ilişkiye dönüşmeye başlamıştır. Orta Çağ'da Batı medeniyeti, bedeni hor görerek onun acı çekmesine, eziyet ve hatta işkenceye maruz kalmasına izin vermiştir. Bu sayede şeytanın mekânı olarak görünen günahkâr bedenin arınacağına ve böylece ruhun yüceleceğine inanılmıştır (Martı, 2011).

Rönesans’la birlikte ortaya çıkan kültürel çatışmanın içinde beden, kendine özgü özellikleri ile sivrılme olanağına sahip olmuş ve içgüdü ile açıklanan görevleri öne çıkmıştır. Görgü kuralları ve sosyalleşme biçimleri kontrol altına alınmaya başlanmış ve bu durum doğal yakın çevreyi de etkilemiştir. Rönesans’tan Aydınlanma Çağı’na dek bedene yapılan ve bugünkü görüşlerin ilk temellerini oluşturan iki yönlü bir oluşum hâkim olmuştur. Buna göre hem kolektif yaşamın getirdiği zorunluluklar, hem de bireysel özellikler vurgulanmıştır. 1750’lerden sonra ömür süresi, insan sağlığı gibi konular ortak birtakım endişeler haline gelmiştir. Daha sonra ise ortaya çıkan bireysel duyarlılık ile insanın kendini ortaya koyması daha Meşru duruma gelmeye başlamıştır. Örneğin bu dönemde Paris’in önde gelen tabakasının ölüm envanterlerinde kişisel portrelerin çoğalması buna işaret etmektedir. Şöyle ki, 17. yüzyılda %18 olan oran 18. yüzyılda %28’e yükselmiş ve dini tasvirlerde %29’dan %12’ye büyük bir düşüş meydana gelmiştir. Ayrıca portrelerde yer alan bireysel ve özel çizgiler, eskisi kadar resmi olmayan bir tutum ortaya koymaya başlamıştır (Vigarello, 2008).

“Beden” kelimesi için sağlam ve elle tutulur anlamda ilk oluşumlar Aristoteles, Epiküros ve modern filozoflar tarafından başlatılmıştır. Bedenin yapısında kurulan hiyerarşilerle insanoğlu, ancak hayvanilik kavramıyla ve bunun tersi olarak kabul edilen bedenin ve ruhun insaniliğiyle ilişkili olarak ele alınmıştır. Bedenin denetim altına alınması gerektiği ve “ruhsuz bir beden komutansız bir orduya benzer” tanımlamasıyla ruh tarafından denetim altına alınan söz edilmiştir. İnsan bedeninin kıyafetleri ve dış görünüşü ile ilgili ayrıntılı tarifler ele alınmıştır. Beden sadece ruhunu kaybetmekten ve onu çılgınlık yapmaya çeken şeytandan korkmalıydı. Bu nedenle Eski Rejim sözlüklerindeki maddelerde kullanılan iffetsizlik, tembellik, sarhoşluk ve şiddet, yegâne asıl hastalıklar olarak kabul edilmiştir (Pellegrin, 2008).

Hız. İsa’nın “bedene bürünmüş Tanrı” olduğuna inanarak bedene kutsallık atfedilirken, diğer yandan onun çarmıha gerilişi ile acı çeken bedeni ile olumsuzluğu zirveye taşıyan paradoksal yaklaşım, Aydınlanma Dönemi’nde yerini akıl-beden ilişkisine bırakmıştır. Beden artık, aklın egemenliğindeki bir makine olarak değerlendirilmekte ve tıbbi gelişmelerin de etkisiyle “aklın inceleme alanı” olarak kabul edilmektedir ve bu gidiş bir süre sonra kamusal aklın temsilcisi olarak devletin beden üzerindeki tahakkümüne dönüşmüştür. Bu tahakküm, modern çağ ile birlikte son bularak bedeni bireye özgü kılma çabası ile şekillenmiştir (Martı, 2011).

Aydınlanmacı geleneğin 17. yüzyılda ruh-beden ayrımına dayanan Kartezyen düşünce üzerindeki egemenliği artık yerini akıl-beden ilişkisine bırakmış ve böylece bedenın sadece biyolojik değil, bunun yanı sıra toplumsal bir varlık olduğu kabul görmeye başlanmıştır (Elçik ve Özenç, 2010).

2.1.2.2. Beden Sosyolojisi Ve Beden

İnsan bedeninin fiziki yapısı ve belirli bir biçimde olması, onun öncelikli olarak biyolojik bir varlık olarak ele alınmasına sebep olmuştur. Ancak zamanla bedenın yalnız biyolojik bir varlık olmadığı, aynı zamanda sosyal bir varlık olabileceği konusu ön plana çıkmıştır. Beden sosyolojisi tam da bu noktada bedenın sosyal bir varlık olduğu düşüncesinden hareketle ortaya konulan çalışma ve araştırmaların bir ürünü olarak şekillenmiştir (Kara, 2011).

İnsan bedeni, organik yapısı, rengi, biçimi ve hacmi ile nesneler dünyası içerisinde yer alan ve bilinciyle diğer maddelerden ayrılarak kendi biçimini ortaya koyan bir varlıktır. İnsan bedeni metafizik bir boyut ve fiziki bir yapıya sahiptir (Kara, 2011).

Organik yapısı, biçimi, kütlesi, rengi ve bedenın maddi bölümünü oluştururken, toplumsal ırk, cinsiyet, cinsellik gibi pek çok kimliğin sorgulandığı ve konumlandığı yer ise bedenın diğer yönünü oluşturmaktadır (Kara, 2011).

İnsanın beden yapılarının nitelikleriyle ilgilenen antropoloji dışında beden, aynı zamanda birtakım örgensel yapılara da sahiptir. Bu örgensel yapılarına göre insanları ırk denen bazı gruplara ayırırlar. Toplumsal inançlar, gelenekler, insan bedeninin oluşum ve gelişim aşamasını etkilemektedir. Örneğin; küçük yaşta ayakları kalıplara konan Çinli kızların bu organlarında oluşan değişiklik, ilkel kavimlerin bir ortak alanı olarak İbranilerde ve Müslümanlarda da devam eden sünnet geleneğinin ergenlerde meydana getirdiği değişiklik, ilkelerde bedene çizilen çizgiler, kulakların delinmesi âdeti, resimler, çeşitli mesleklerin veya zanaatkârların meydana getirdiği türlü örgensel değişiklikler gibi insan bedeni çeşitli nedenlerle toplumsal yapı ile iç içe bulunur (Kösemihal, 1999).

İnsan bedenini onun şekli ve fiziki özellikleri ile açıklayan antropoloji, insanın tarihsel zaman içerisinde dil, din, ırk gibi kültürel koşullar içerisinde değerlendirilme işini etnolojiye bırakmaktadır. Etnoloji insan bedeninin fiziki açıdan ziyade kültürel koşullar içerisinde değerlendirildiği bir alan olarak ortaya çıkar. Toplumsal yapının değerleri, hemen her çeşit

değişim, istek ve arzuları bedende çeşitli şekillerde yansır. Kültür, oluşturduğu idealler çerçevesinde bedene özgü söylem ve pratikler oluşturur. Bu bağlamda kültür, farklı cinsiyetler, yaş grupları ya da ekonomik katmanlar için gerekli ve uygun davranışları, giyim tarzı, temizlik ve bakım kuralları, güzellik ve çirkinlik ölçüleri, sağlık durumları gibi özellikleri tanımlamaktadır. Toplumla etkileşim içinde gelişen benliğin güzel olma, sağlıklı olma gibi algılandığı beden ile ilgili özellikler duruma ve ortama göre değişmektedir. Bu sebeple oluşturulan beden kültürü kişinin bedenle ilgili tahayyül sınırlarını oluşturmaktadır. İnsan bedeni yalnızca bir organizmadan ibaret olmayıp aynı zamanda kültürel ve tarihsel bir varlıktır. Birçok kültürde yer alan bedeni boyamak, kesmek, delmek ya da biçim ve şekil bozuklukları yaratmak gibi törenler vardır ve bunlar o kültürde sembolik bazı anlamlar taşır. İşte bu sembolik anlamlar kişinin o toplum içerisindeki durumunu ortaya koyar. Böylece bedenin toplum içinde sosyo-kültürel bir yapı olduğunu söylemek olasıdır. Toplum bedenleri üretmeyebilir yalnız toplum bedenleri etkileme, biçimlendirme gibi çeşitli olanaklara sahiptir (Kara, 2011).

İnsanlık tarihi kadar eski olan beden yorumları, kutsal metinlerde de türlü açıklama ve tasvirlerle kendini göstermektedir. Çeşitli bilim adamlarının ilgisiyle zamanla bedeni fiyoloji, fizyonomi, pathognomi, karakteroloji, beden sosyolojisi, beden eğitimi, personoloji gibi alanların oluşmasına vesile olmuştur (Okumuş, 2006).

1980’den sonra sosyal bilimlerden tarafından uzun zaman ihmal edilen beden, önemli bir sosyolojik tartışma konusuna dönüşmeye başlamıştır. Bedenin sosyal eylemleri anlamlandırma ve icra etme kapasitesine odaklanan beden sosyolojisi, bedenin aidiyetini, çeşitliliği ve mahkûmiyetini ele alan dolayısıyla felsefe ve türlü bilimsel bilgilerden beslenen bir alanı oluşturmaktadır Bu bağlamda beden, sosyal beden ya da sosyo-kültürel beden olarak adlandırılabilir (Şensoy, 2013).

Giddens (2000)’e göre bedenin toplumsal etmenler tarafından nasıl şekillendirildiğini inceleyen beden sosyolojisi, oldukça yeni bir o kadar da ilgi çekici ve heyecan verici bir alandır. İnsan olarak hepimizin birer bedeni vardır ve beden sadece bizim olan bir şey değildir. Bedenlerimiz bizim toplumsal tecrübe ve deneyimlerimiz olduğu kadar, ait olduğumuz grubun norm ve değerleri ile bağlantılıdır. Toplumsal değişim ile bedenin gitgide artan bir şekilde doğadan ayrılması ve bedenlerimizin bilim ve teknolojinin etkisiyle ele geçirilmesi bu bağlamda mühim sorunları oluşturmaktadır (Giddens, 2000).

Bedeni toplumsal ve kültürel yapı içerisinde inşa süreci olarak ele alabiliriz. Beden, zengin toplumlarda büyük bir tüketim projesinin vazgeçilmezi şeklini almıştır. Yaşam tarzı, diyet, spor, kozmetik cerrahi, kozmetik gibi bugünün vazgeçilmez tüketim alanlarında beden kayda değer bir odak noktasını oluşturmaktadır. Bedene müdahale insanın hem iç dünyasından hem de dışarıdan gelebilecek bir yöne sahiptir. Beden iletişim aracı ve dili olarak çevredekileri etkilemek ve diğer insanlara bir mesaj verebilmek amacıyla çeşitli müdahalelere maruz bırakılabilmektedir. Bu çeşit müdahaleler, hem bireyin kendisi tarafından hem de başka bireyler tarafından yapılabilmektedir. Örneğin; insanın gündelik hayat içerisinde oturup kalkarken, sokakta yürürken gibi benzer durumlarda görünmek ve olmak istediği şekilde kendini ayarlaması gerekebilir. Böyle bir durumda giyilecek elbise seçimi, süslenme, yürüme, oturma, konuşma gibi çeşitli müdahale biçimleri mevcuttur (Okumuş, 2011).

Başka aktörler tarafından bedene yapılan etkilere örnek olarak, özellikle güçlülerin ve yöneticilerin, bireylere ya da bir bütün olarak toplumun bedenine yaptığı müdahaleler gösterilebilir. Bugün, çeşitli grupların, toplumda beden biçimlerini ve görüntülerini istedikleri şekilde değiştirebildikleri görülebilmektedir. Hakaret, kötü bakış, işkence, dayak, terör gibi şiddetin her türlü, ilaç engellenmesi, çeşitli hareket ve davranışlar, röntgen, ameliyat gibi her türlü tıbbi müdahale, cinsel ilişki, tecavüz, gebelik, spor, cinsel ilişkinin yasaklanması, açlık grevi, süslenme ve vücut bakımı, estetik müdahaleler, diyet, kıyafet, rejim, hadım, iğdiş etme, sünnet, dövme, gereğinden fazla yemek, medyatik müdahaleler, ölüm, her türlü dini emir ve yasaklar etrafında beden için yapılan uygulamalar gibi bedeni etkileyen çeşitli durumlar bedene müdahale alanlarıdır. Sosyal ilişkilerdeki değişimin etkilerini beden üzerinde görmek olasıdır. Toplumsal değişimlerde zihniyet, ideoloji, din gibi birçok faktör etkili rol oynasa da, değişim konusu yalnız beden aracılığıyla varlık kazanır. Bu anlamda beden, değişim halinde bir varlık olarak aktif, hareketli ve etkilere açıktır. Toplumsal ilişkiler içinde bebek, çocuk, genç, yaşlı, olgun, kadın, erkek, birey, toplum, grup, kurum, lider, güçlü, güçsüz, şişman, zayıf, yöneten, yönetilen, kutsal, sosyal, estetize edilmiş, diri, ölü bedenler olmak üzere insan bedeninin çokluğu görülmektedir (Okumuş, 2011).

Kısaca beden gündelik hayatta, sosyal ilişkilerde, iktidar ilişkilerinde ve sınıfsal ilişkiler gibi pek çok alanda oldukça etkili olan ve toplumun farklı aktörleri tarafından etki altına alınabilen bir gerçekliktir. Beden sosyolojisi ise kültürel ve toplumsal yapı içerisindeki bedeni ele alan sosyolojinin mühim bir özel alanı haline gelmektedir.

2.2. Beden İmajını Açıklayan Teoriler

Bireyin benlik saygısı, kendine bakış açısı pek çok faktörden etkilenmektedir. Benliği etkileyen bu faktörlerin birçoğu toplumun bireye yönelttiği açık ve kapalı mesajlardan oluşmaktadır. Beden imajını açıklayan modeller, genellikle bu sosyal yapı ile ilgili değerlendirmede bulunmuşlardır. Beden imajını açıklayan bu modeller üç başlık şeklinde toplanabilir (Aldan, 2013):

1. Sosyo-kültürel Teori
2. Sosyal Kıyaslama Teorisi
3. Üçlü Etki Teorisi

2.2.1. Sosyokültürel Teori

Bodrova (2003)'e göre; Vygotsky geliştirdiği teoride, öncelikli olarak sosyokültürel değerleri dikkate alan bir bilişsel gelişim kuramı ortaya koymaktadır. Fakat Vygotsky'ın sistemleri bireyin bedeniyle ilgili mesajları nasıl içselleştirdiğini belirten önemli bir teoridir. Vygotsky'ye göre çocuk, başka kişilerle etkileşimi esnasında, kültürden kaynağını almış bilişsel araçlara, örneğin kelimelere dayanarak içselleştirme ve taklit ile sosyal ve bilişsel gelişimlerini sağlar. Bu nedenle “yüksek” bilişsel işlevler ilk olarak sosyokültürel düzeyde görülür, fakat daha sonra bireysel düzeyde oluşur. Başka bir tabirle, Vygotsky, zekânın sosyal çevrede başladığına ve daha sonra kendisini bilişsel yönde geliştirdiğine inanmaktadır (Şensoy, 2013).

Yani, Vygotsky'nin başlangıç noktası, küçük çocukların belirgin bir şekilde insan işlevlerine dayanak oluşturmaya hizmet eden pek çok fizyolojik ve psikolojik eğilimlerle donanmış bir biçimde doğmalarına karşın, yeteneklerinin büyük ölçüde kültürel pratikler ve çocukların içinde buldukları topluluğun düşünce sistemleri tarafından biçimlendiriliyor olmasıdır. Başka bir deyişle, Vygotsky, Piaget'in ifade ettiği gibi çocuğun kaba bir biçimde kavramsal bir dünya oluşturmaya çalıştığını kabul etmemektedir (Şensoy, 2013).

2.2.2. Vygotsky’nin Bilişsel Gelişim Kuramının Sosyokültürel Yanı

Vygotsky bu kuramıyla öğrenmenin sosyokültürel yönünü vurgulamasıyla gelişim psikolojisine büyük bir katkı yapmıştır. Piaget’in kuramının aksine Vygotsky çocuğun bilişsel gelişimini sosyal ve kültürel ortama bağlar. Piaget’ in kuramında ise çocuğun bilişsel gelişiminde sosyal ve kültürel alanın pek önemi yoktur. Vygotsky çocukların problem çözme kabiliyetlerinde kendi yeteneklerinin yanı sıra yetişkinlerin ve akranlarının da yardımından yararlandıkların savunmuş ve en önemli etkeni de yetişkin ve akranların çocuğa öğrettikleri öğretiler olduğunu savunmuştur (Arı, 2003)

Morrison ve ark. (2004) sosyokültürel teorinin bir bölümü “sosyokültürel” yapıyla alakalıdır. Bu yapıya göre, bireylerin toplumdan aldıkları mesajların, zihinde nasıl özümsemişti önemli bir konudur. Sosyokültürel teorinin kızların, fiziksel görünümünden memnuniyetsizliğini nasıl açıkladığıyla alakalı bir çalışma yapmıştır. Onlara göre bunun nedenleri belli başlıklar altında şu şekilde toplanabilir:

- Zayıf beden batı toplumlarında daha fazla beğeni görmektedir.
- Kızlarda bedeni doğal bir yapı olarak görmek dışında, cinsel bir nesne olarak, görme eğilimine sahiptirler.
- Zayıflığın çekici olmak gibi pek çok ödülü barındırdığına, zayıf olmamanın ise toplumsal desteği kaybetme gibi birçok maliyeti de beraberinde getirdiğine inanırlar (Morrison ve ark., 2004).

Daha önce de belirtildiği gibi, Kuzey Amerika’da, ideal beden imajı olarak zayıflık ölçüt alınmıştır. Zayıflığın pek çok iyi özellikleri beraberinde getirdiğine inanılmaktadır ve bu sebepten dolayı zayıflık uğraşılmaya değer bir özellik olarak görülmektedir (Polat, 2014).

2.2.3. Kadınlarda Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı

2.2.3.1. Zayıf Beden İdeali

Kuzey Amerika’ da kadınların tanımladıkları ideal beden ölçüleri ile kadınların gerçek beden ölçüleri arasındaki fark giderek artmaktadır. Araştırmacılar 30 yaşındaki kızların giderek ağırlaştığını belirtirken, aksi şekilde kadınların medyadaki ideal imajının giderek

zayıfladığını belirtmektedir. Araştırmacılar televizyon aktörlerinin % 69,1'inin zayıf olduğunu sonucuna varmışlardır. Bu oran erkeklerde ise % 17,5 civarındadır (Polat, 2014).

2.2.3.2. Beden Nesnedir

Medyadaki kızların fiziksel görünümünün kullanım şekli kızların, beden cinsel bir nesnedir anlayışına sahip olmalarına neden olmaktadır. Araştırmacılar televizyondaki reklâmların çok azının kadın modellerin vücudunun tamamına odaklandığına dikkat çekmektedir. Odaklanma daha fazla beden parçalarına olmaktadır. Aynı zamanda televizyondaki kadın modellerin çoğunun erkeklere göre daha aktif olmadığı bulunmuştur. Bu da genç kızların, bu ideal model yapısını hareket etmeden de kazanabiliriz anlayışına sahip olmalarına neden olmaktadır (Polat, 2014).

2.2.3.3. Zayıf Güzeldir

Çoğu medya zayıflığın güzel olduğunu iddia etmektedir. Beden imajı ve sosyokültürel teori değerlendirmesi toplumun medyada yansıtıldığı gibi zayıf beden idealinin, kızların beden imajı değerlendirme şeklini etkilediğini vurgulamaktadır. Ergen kızların beden memnuniyetsizliğinin, televizyonda izledikleri dizilerin toplam zamanıyla pozitif ilişki içinde oldukları belirtilmiştir. Aynı zamanda, moda dergilerinin güzel beden ve güzellik ölçülerinin önemli kaynaklar olduğunu düşünen kız ergenlerin, önemli kaynaklar olmadığını düşünen ergenlere göre, beden memnuniyetsizliğinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Polat, 2014).

2.2.3.4. Beden İmajı ve Sosyokültürel Teori İçin Yapılan Yatırımlar

Beden imajı yatırımları ve yoğun medya baskısı arasında deneysel bir bağ bulunmuştur. Moda dergilerinin güzellik için önemli kaynaklar olduğunu düşünen kızların, yemek yemeyi kesme, egzersiz yapma gibi kilo yönetimi davranışlarına daha fazla başvurdıkları görülmüştür. Aynı zamanda, yüksek derecede ideal beden imajı içeren programları izleyen kızların, Bulimiya ve Anoreksiya Nevroza'nın davranışsal karakteristiklerini gösterme ihtimali yüksek bulunmuştur (Polat, 2014).

2.2.4. Sosyal Kıyaslama Teorisi

Maddox (2005), Festinger'in Sosyal Kıyaslama Teorisini şu şekilde tanımlamıştır: Birinin kendini değerlendirmesi nesnel olarak mümkün değilse, bireyin kendini değerlendirmek için kıyaslama ihtiyacı duyulur. Festinger'in görüşüne göre bireyler,

kıyaslama için kendilerine benzer vasıfta hedefler ararlar. Fakat son dönemde yapılan araştırmalar, kızların kıyaslama için medyadaki güzel beden ideallerini örnek aldıklarını ve bu yüzden aradıkları hedeflerin her gün birçok defa karşlarına çıktıklarını göstermektedir. Eğer bir bireyin amacı, kendi görünümünü doğru olarak değerlendirme ise, bazen yanlış kıyaslamalara gitmesi olasıdır. Festinger'in Sosyal Kıyaslama Teorisi'nin bazı yönelimleri şunlardır (Kalafat, 2006):

1. Bireyler, yeterliliklerini ve görüşlerini değerlendirmeye zorlanmaktadır.

2. Sosyal olmayan ve objektif kriterlerin yokluğu içinde bireyler, kendilerini değerlendirmeye zorlanmaktadır (yeterliliklerini ve görüşlerini diğer bireylerle kıyaslamaktadırlar).

3. Her ne zaman olursa olsun sosyal kıyaslamalar, kendilerine benzer diğer bireylerle yapılmaktadır.

Sosyal Kıyaslama Teorisi, ilk yapısından bu yana pek çok değişime uğramıştır. Birincisi, anlaşılmıştır ki içsel olarak güçlü kıyaslamalar ortaya çıkabilir. Bu kıyaslama işleminin hareket noktası, bireylerin kendilerine yakın olmayan bir başkasıyla kendisini kıyaslamada bulunmasıdır. İkincisi, sosyal kıyaslamalar yeme alışkanlıkları ve fiziksel görünüş ile ilgili olabilir. Kıyaslama işleminin duygusal sonuçları, kıyaslamanın yönü açısından etkilenebilir (aşağı yönlü veya yukarı yönlü olması). Aynı zamanda hedef kişinin karakteristiğinden de etkilenebilir (özel veya evrensel nitelikte). Yukarı yönlü kıyaslamalar (birinin kendisini karsıdaki kişinin olumlu yönleriyle kıyaslaması) kişinin kendi olumlu görüşünü arttırmasını engellemektedir. Aşağı yönlü kıyaslamaların (örneğin birinin kendisini başkalarının olumsuz yönleriyle kıyaslaması) öznel iyi olmayı arttırdığına inanılmaktadır. Ek olarak evrensel hedefler (yoğun medya gibi kaynaklardan uzak hedefler), özel hedeflerden daha fazla ideal çekicilik standartları bulunduran daha çok toplumsal baskı özellikleri içermektedir (Morrison ve ark., 2004).

2.2.4.1. Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Beden İmajı Değerlendirme

Jons'a göre (2004) araştırmacılar, fiziksel görünümün bölümleri üzerindeki sosyal kıyaslamaların aşağı yönlü olmaktan ziyade yukarı yönlü olduklarını belirtmişlerdir. Bu tip kıyaslamalar genellikle çekicilikle ilgili kendilik algısında azalmaya sebep olmaktadır. Araştırmacılar magazin dergilerindeki modeller ile kendini kıyaslamanın düşük çekicilik

algısına neden olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda bireyin yaşla birlikte geliştirdiği gelişim, devamlı olarak sosyal kıyaslamalar yoluyla değerlendirilmektedir. Birey bu değerlendirmeler ile beden imajında ve benliğinde bir değerlendirme yapar (Kalafat, 2006).

2.2.4.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Beden İmajı Yatırımı

Sosyal kıyaslama teorisi, kendini diğerlerinin özellikleriyle kıyaslamadan birey üzerindeki etkilerini incelemektedir. Çok az araştırmacı beden imajı yatırımı ve sosyal kıyaslama teorisi arasındaki bağlantıyı incelemişlerdir. Araştırmacılar, kendilerini evrensel beden imajı ölçüleriyle kıyaslayan kızların kilo vermek amacıyla birçok yöntem kullandıklarını belirlemişlerdir. Fakat araştırmalar ise erkeklerin sosyal kıyaslamayı beden imajı değerlendirmelerinde pek kullanmadığını göstermektedir (Morrison ve ark., 2004).

2.3. Üçlü Etki Teorisi

Beden imajı ve yeme bozuklukları etiyolojisi üzerine olan son teorik yaklaşımlar, çok yönlü modellere odaklanmaya başlamıştır (Keery, 2004).. Thompson ve arkadaşları tarafından ortaya konulan üçlü etki modelinde, beden imajı ve yeme bozukluklarının üç çekirdek kaynağı incelenmektedir. Bunlar; aile, akranlar ve medyadır. Ek olarak Thompson ve arkadaşları tarafından ortaya konulan bu model, etki ve rahatsızlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan en az iki faktörü açıklamaktadır. Bu faktörler, medya bilgisi ve görüntü kıyaslamasının içselleştirilmesidir. Görüntü kıyaslamasının, beden imajı üzerindeki etkisini ve bunun sonucu olarak bulimik ve sınırlayıcı davranışlar ile medya ve aile arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Buna ek olarak akranların, bireyin kendi bedenini değerlendirmesinde doğrudan etki ettiğini belirtmiştir. Çalışmada mükemmeliyetçiliğin, beden imajı memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu ileri sürülmesine rağmen aslında görüntü kıyaslamasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Polat, 2014).

Üçlü Etki Teorisi'ni anlamak için bu parçaları bütün olarak değil de ayrı ayrı incelenmesinde fayda vardır. Çünkü teorinin içinde bulunan akran, aile ve medya etkisi, ilişki türlerine göre farklılık göstermektedir.

2.3.1. Beden İmajına Ailenin Etkisi

Ergenlerin sosyalleşmesinde en büyük etkiyi anne ve babalar yaratmaktadır. Yaptığı araştırmada sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin ailelerinde, sosyal kaygı düzeyi düşük öğrencilerin ailelerine göre demokratik tutumların görülme oranının daha az, koruyucu ve

otoriter tutumların görülme oranının ise daha fazla olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, ana baba tutumlarının ergenlerin sosyalleşme düzeyini etkilediğini gözler önüne sermiştir. Bunun yanında doğal olarak, geniş aile ve çekirdek ailenin diğer üyeleri de ergenlerin sosyalleşmesine etkide bulunmuştur. Buna rağmen, anne ve baba çocuklarla geniş ailenin diğer üyelerine göre daha fazla zaman geçirdiğinden dolayı, ergenlerin sosyalleşmesinde daha büyük etkiye sahiptir (Erkan, 2002).

Ailenin çocuk üzerindeki etkisi, ergen olarak nitelendirilmesinden sonra başlamaz. Tersine araştırmalar, anne babanın çocuk üzerindeki etkisinin, çocukluk ve ergenlik yıllarında devamlı olduğunu göstermektedir. Anne ve babanın, çocuğun üzerinde olumlu bir etki yapması için, ergenliğin ne olduğunu ve ne zaman başladığını bilmesi gerekmektedir (Kalafat, 2006).

Ergenlerin beden imajına medya ve akran etkisi üzerine birçok araştırma yapıldığı halde, anne ve babanın, ergenin beden imajına etkisi üzerine literatürde pek fazla araştırmaya rastlanmamaktadır. Yapılan az sayıda araştırma göstermektedir ki anne ve babanın verdiği mesajlar, ergenin beden imajında önemli bir role sahiptir. Sosyokültürel yapı içerisindeki ifadelerde, özellikle annelerin çocuklarını kilo vermeye ve kas yapısını arttırmaya teşvik ettikleri görülmüştür. Anneler, kızlara, bedenleriyle alakalı genel dönütler sağlayarak, bu mesajları göndermektedirler. Kızlar ve erkekler kilo verme ve kas yapısını artırma yönündeki bu düşünceleri, algılama biçimlerinde bir fark göstermemektedirler. Sonuçlar göstermektedir ki, kızlar erkeklere oranla toplumun ideal gördüğü beden imajına ulaşmak için annelerinden daha fazla destek ve teşvik almaktadırlar. Annelerin tersine, ergen kızlar ve erkekler, babalarının beden imajına dair farklı mesajlar verdiklerini belirtmişlerdir. Ergenler babalarından, cinsiyetleriyle alakalı mesajlar almamaktadırlar. Sadece, babalarından kilo vermeleri ve kas yapısını geliştirmeleri açısından mesajlar alan az sayıda ergen bulunmaktadır. Anneler ve yakın arkadaşlardan alınan, kilo kaybetmeyle ilgili negatif mesajların, kiloyla ilgili düşük memnuniyete neden olduklarını bulmuştur (Polat, 2014).

2.3.2. Beden İmajına Akran Etkisi

Üçlü Etki Modeli' nin öncelikli çekirdek parçası, beden imajına akran etkisidir. Araştırmalar göstermiştir ki özellikle ergen gençlerde arkadaşlardan alınan mesajlar, beden imajını değerlendirmede çok önemli bir role sahiptir. Ergenlik döneminde arkadaş çevresinin (klikler ve klanlar) kişilik gelişimi üzerindeki etkileri, diğer tüm çevresel etkilere oranla daha

güçlüdür. Ergenlikte kişilik, iki yönlü bir etkileşim içinde bulunmaktadır. Bir yandan “içsel hayat” derinleşirken, diğer yandan ise, “başkalarıyla ilişkiler” büyür. Benlik bilinci bu etkileşime bağlı olarak gelişimini sürdürmektedir. Bu açıdan kişilik, psiko-sosyal gelişimin kesin belirtilerini içermektedir. Yani ergen, bir taraftan başkalarının kanaat ve görüşleri ile aşırı derecede ilgilenirken diğer taraftan da iç dünyasında ortaya çıkan değişimleri takip etmektedir (Koç 2004).

Özellikle kız ergenlerin bedenleri ile ilgili görüşleri arkadaşları ile yaptıkları konuşmalar ve sosyal kıyaslamalar ile yakından ilişkilidir. Yapılan bu konuşmalar sosyal kıyaslamamanın önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Kızlar için sosyal kıyaslamamanın uyumlaştırıcı rolü görünümle alakalı diyaloglar ve beden memnuniyetsizliği ile ilgili ilişkinin bir kanıtıdır. Arkadaşlar tarafından alaya alınma, hem erkekler hem de kızlar için beden memnuniyetsizliğine neden olan bir etkidir. Bu, erkeklerin üzerinde düşünülenlerden de fazla bir etkiye sahiptir. Akranlar tarafından alaya alınma özellikle gelişimin ilk yıllarında önemli ve büyük bir etkiye sahiptir (Koç, 2004).

2.3.3. Beden İmajına Medya Etkisi

Üçlü Etki Modeli’nin üçüncü ve en önemli ögesi medyanın beden imajına etkisidir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki en büyük etkiyi beden imajına medya yapmaktadır. Beden imajı ile ilgili en fazla araştırma bu konuda yapılmıştır (Uğur ve Şimşek, 2004).

Televizyon da çıkan reklâmların toplumda oluşan seks imajını vurguladığı düşünülmektedir. Bu vurgulama, kadınların bir cinsel obje olarak düşünülmesine neden olmaktadır. Televizyon reklâmlarında, kadınların bir seks objesi olarak gösterilmesi, toplumdaki insanların da aynı şekilde düşünmelerine yol açmaktadır. Birçok ürün reklâmında, kadınların nesne olarak, yalnızca cinsel çekiciliği ön planda olan bir nesne şeklinde kullanıldığı iddia edilmektedir. Reklâmlarda, kadınların vücutlarını sergilemeleri erkeklere oranla daha fazladır. Özellikle, iç giyim, kadın bağı ve çorap reklâmlarında kadınların vücutları daha ön planda olmaktadır. Kadınların, giyinirken ya da soyunurken, mayolu ya da yarı çıplak karelerin bulunduğu pek çok reklâm mevcuttur. Bu reklâmlarda kullanılan kadınlar genel olarak çok çekici ve düzgün fizikleri olan güzel kadınlardır. Erkeklerin kitle iletişim araçlarında kullanım şekli ise zamanla daha geniş bir alan oluşturmuştur. Örneğin sadece, otomobil, hayat sigortaları, sigara markaları ve alkol reklâmlarında oynarken sonraki yıllarda reklamda oynama alanları çoğalmıştır. Saç bakım ürünlerinden sağlığa, kozmetikten iç giyime

gibi alanlarda erkekler reklâmlarda yer almaya başlamıştır. Reklâmlarda yer alan erkekler de beden açısından çekici bir imaj çizmektedirler (Uğur ve Şimşek 2004).

Erkeklerin, kadınlar gibi çıplak görüntülenmemektedir, kadınlarla beraber çıplak bir şekilde gösterilmektedirler. Erkekler genellikle kültürümüzün yapısı gereği erkeklere uygun rollerde reklamlarda oynatılmaktadırlar (Uğur ve Şimşek, 2004).

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki televizyondaki mesajlar özellikle kızlara dönüktür. Televizyondaki zayıf kız modellerinin kızlar üzerindeki etkisine baktığımızda, kızların kendini değerlendirme şartı içinde, bu modelleri gören ve kendisiyle sosyal kıyaslamaya giden kızlarda bedene odaklanmış bir anksiyete yaşandığı gözlenmiştir. Medya etkisi, erkeklerden daha çok kızlarda görülmektedir. Medya kızlar için sosyal olarak kabul gören çeşitli formlarda, birçok imaj ortaya koymaktadır. Aksi şeklinde erkekler için ideal imajlar bu kadar açık verilmemektedir. Erkekler bu tanımlanan ideal imajlara ulaşmak için medyadan baskı görmemektedirler Televizyondaki ideal kız imajlarını izleyen kız izleyicilerin, düşük beden memnuniyeti ve yüksek depresyon sergiledikleri görülmektedir. Fakat bu medya imajlarına maruz kalmadan önce bilgilendirilen kızların, medyanın zayıf ideal imajlarına karşı ters tepkiler verdikleri belirtilmiştir (Polat, 2014).

2.4. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendine verdiği değer hakkındaki algılamaları veya kendisine yüklenmiş olan değerlendirici tavırlarının bir dizgisidir (Karadağlı, 1993)

Bireyin kendisine güven ve saygı duymasını, değer vermesini içeren bir kavramdır ve kendisini değerlendirmesi sürecinde sonuç olarak bulduğu kendi benlik kavramını onaylamasından oluşan beğenme halidir. Benlik saygısı düşük olan bireyler değersiz olduklarını düşünerek depresyona girebilirler. En sade haliyle depresyon, “kedere, eleme benzer bir duygulanım durumu olarak tanımlanmaktadır. Depresyon bireyde enerji yoksulluğu, motive olmada azlık, iştahsızlık, eksiklik, suçluluk, yetersizlik düşünceleri, uyku bozuklukları, bellekte azalma gibi göstergelerle gelişmektedir (Bilgin, 1996).

Benlik saygısı, bir gereksinim, bir tutum, bir yeterlilik duygusu, başarılı olmak için gerekli bir koşul ve ruh sağlığı belirtisi gibi farklı anlamlarda ele alınmıştır. Başka bir anlatım ile benlik saygısı bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda vardığı benlik kavramını onaylaması sonucu kendisinde oluşan kendi bedeni beğenmesidir. Ayrıca benlik saygısı

bireyin kimliğinin ana kısmını oluşturur. Bireyin düşünce yapısını, davranış özelliklerini ve duygularını şekillendiren ana yapıdır (Sucu, 1998).

2.4.1. Benlik saygısının tanımı ve önemi

Benlik kavramı bireyin kendi hakkındaki düşünce ve fikirlerinin tamamına denir. Bireyin kendisini dışardan nasıl gördüğü ile oluşan bir yapıdır. Bu yapı bireyin tutum davranış ve düşünce biçimini şekillendirip bireyin ideallerine yönelik amaçlar oluşturmasını sağlar, bu yönüyle psikolojik açıdan bireyi destekleyen en önemli yapıdır (Kulaksızoğlu, 2007). Benlik saygısı ise, benlik kavramının içinde yer alır. Aralarında büyük farklar vardır. Benlik saygısı, kişinin kendisi ile alakalı duygu ve düşüncelerini içerirken; benlik ise bireyin kendisi hakkında ki düşünceleri, yaşam tarzı ve kişiliğinin nasıl görüldüğüyle ilgilidir (İnanç, 1997). Başka bir tanımdaysa bireyde var olan kişilik ve bireyin sahip olmak istediği kişilik özellikleri düzeylerinin hesaplanarak, benlik imgesiyle ideal benliğinin farklılık derecelerinin benlik saygısı düzeyini verdiği vurgulanmıştır (Gözüylmaz, 2011).

Kişiliğin önemli bir yapısı olan benlik saygısı, toplum içerisinde davranışlarımızı etkileyen durumlar karşısında nasıl tepki vereceğimizi belirleyip toplum içerisinde bir birey olarak kendimizi nasıl değerlendirdiğimiz biçiminde tanımlanmıştır. Toplum içerisindeki davranışlarımızı etkileyip olaylar karşısında tepkilerimizin oluşmasını belirler. Bireyin kendisiyle barışık olmasına, kendini kabul etmesine ve kabul görmesine vesile olur. Bireyin kendinde oluşan yanlış benlik kavramı benlik saygımızın gerçeğe uygun olmadığını gösterir (Bilgin, 2001).

Rosenberg ise benlik saygısının kişinin kendine karşı tutumlarının şekli, kendini değerli bulup bulmadığı ve kendine ilişkin düşüncelerinin olumlu olup olmadığı ve benlik saygısıyla alakalı kavramlarla kıyaslamıştır. Kendisini kabul kavramı, bireylerin kendi bedenleriyle ilgili yargılarının, kişilik özelliklerinin, iyi ve kötü olduğu yeteneklerinin farkında olup onları benimseyip bu şekilde kabullenmesi ve kendisiyle barışık olması durumudur. Benlik saygısı da bireyin gelişime ve değişime açık olma durumudur (Gözüylmaz, 2011).

Coopersmith benlik saygısını doğumdan itibaren gelişmekte olduğunu savunmuştur. Kişilik özelliklerimiz benlik saygı düzeylerimize göre şekillendiğini belirtmiştir. Benlik saygısı düzeyi yüksek olan kişilerin kendilerine verdiği değer de yüksektir. Bu nedenle kendilerine öznel düşüncelerini kabul eder ve bu çerçevede olaylar veya durumlar karşısında

ulaştıkları sonuçları da savunurlar. Benlik saygısı düşük olan kişilerinse, özgüven problemi yaşayıp kendilerini değersiz hissettiklerini, kendi öz düşünceleri yerine başkaları tarafından ortaya atılan fikirleri benimseyip onların doğru olduklarını savunduklarını aynı zamanda bu kişilerin, suç işlemeye, anksiyeteye ve depresyona yatkın bireyler olduğunu savunmuştur (Gözüyılmaz, 2011).

2.4.2. Benlik saygısının gelişimi

Coopersmith e göre dört etkenden oluşmaktadır. İlk olarak bireye insanlar tarafından gösterilen saygı ve kabul görmedir. İkinci olarak bireyin içinde bulunduğu toplumdaki statüsüdür. Üçüncüsü ise başka kişilerin tarafından bireye hedef olarak konulmuş amaçları gerçekleştirebilmesidir. Son olarak dördüncü etken ise bireyin çevresindeki insanlar tarafından değerlendirildiği zaman onlara verdiği tepkiler olarak belirtilmektedir. Bunların yanında yetenek, erdem, yeterlilik duygusu ve önemlilik benlik saygımız için önemli yapı taşları olduğunu savunmaktadır (Güngör, 1989).

Benliğimiz toplumsal uyumumuzun belirleyicisidir. Bireyin içinde yaşadığı çevrede, model olarak aldığı kişiler aracılığıyla bizde oluşan davranışlar benliğimizi düzenleyip kalıcı davranışlar sergilememize yardımcı olur. Bu sayede hem toplumla barışık oluruz hem de kendi içimizde tutarlı davranışlar sergileriz (Bogenç, 1998). Benlik kavramı birden bire gelişemez doğumla başlar ölüme kadar devam eder. En önemli olan evreleri ise ergenlik dönemi ve ilk yetişkinlik dönemlerinden oluşmaktadır (Gözüyılmaz, 2011)

Bireylerin yaşamda ki tecrübeleri onların benlik imgesi kavramını o derecede şekillendirir. Birey yaşamında çok tecrübe kazanırsa benlik kavramı zenginleşir, bireyin deneyimleri ve dış dünyayla bağlantısı az ise bireyin benlik kavramı zenginliği düşüktür. Ergenlik dönemine giren bireyin bu dönemden önceki benlik imgesi yavaş yavaş gelişirken ergenlikle beraber bu imge birden bire hızla gelişir. Bireyin başkaları tarafından beğenilmesi ve onlar tarafından almış olduğu geri bildirimler aracılığıyla benlik imgeli gelişmeye ve şekillenmeye devam edip bireyin düşüncesindeki benlik imgeleri netleşir (Gürel, 2007).

Bebeklik ve çocukluk çağındaki yaşantılarımız benlik kavramının oluşup şekillenmesinde etkin bir role sahiptirler. Bebeklerin anneden ayrılıp bireyselleşmeye başladığı bu dönemde anne, artık farklı bir nesne olmaya başlamaktadır. Anneden ayrılıp bağımsız bir varlık olmaya başlamasıyla bebek, anneden ayrıyken de bağımsız bir şekilde hareket edebileceğini öğrenmektedir. Çevreden bebelere gelen geri bildirimler bebeğin kendi

dünyasını kontrol altına alabileceğini öğrenmesini sağlamaktadır. Bu zincirleme döngü de anne tarafından bebeğe gösterilen tepkilerin tutarlı ve nitelikli olması gerekmektedir. Çünkü, bu sayede bebek toplumsal çevresini denetleyebileceğini öğrenir (Bogenç, 1998)

Birey okul öncesi çağa geldiğinde yaşlılarıyla kendini kıyaslamaya başlar. Boyunun uzunluğunu, kilosunu ve genişliğini akranlarıyla karşılaştırarak bedeninin ölçülerini belirlemeye çalışır. Çocuk bu dönemde soyut kavramları da düşünmeye başlar, bu düşünceleri bedene aktaran çocuk soyut kavramlar öğrenildikçe benlik algısı gelişim gösterip şekil almayı sürdürür (Gözüylmaz, 2011).

Benlik kavramının gelişimi, ergenlikle beraber farklı bir boyut kazanmaktadır. Bu dönemde bireyin yetişkinliğinde de sürdüreceği kimliği gelişmektedir. Ergenlikle başlayan fizyolojik ve psikolojik değişiklikler benliğin yeniden değerlendirilmesini gerektirmekte ve bireyi önceki benlik kavramını değiştirecek şekilde zorlamaktadır. Bunun yanı sıra, bilişsel gelişimde geldiği seviye, ergenin kendini farklı bir boyutta değerlendirmesini sağlamaktadır. Ayrıca, aile ile olan etkileşim, akran grubu ile ilişkiler ve bağımsızlık duyguları da benlik kavramında değişikliklere yol açmaktadır. Daha önceki dönemlerde olduğu gibi, aile benliğin gelişim yönünü belirlemektedir. Ana-babalarla olan sağlıklı özdeşimler kendine saygının yüksek olması ve benlik kavramının tutarlılığıyla sonuçlanmaktadır (Bogenç, 1998).

Ergenlik çağına gelen bireylerin çevresindeki diğer insanlar tarafından aldığı geri bildirimler büyük önem arz etmektedir. Olumlu geri bildirim aldığı zaman birey daha hoşnut ve daha uyumlu bir benlik çizer. Öte yandan bedenleriyle ilgili olumsuz duygular besleyip çevresinden olumsuz geri bildirim alan bireyler uyumsuz ve mutsuz olurlar (Bogenç, 1998).

Ergenliğe girmiş birey, yalnızca bedeniyle ilgili değil, tüm özellikleriyle birlikte kendisini akranlarıyla karşılaştırır. Ailesinin ve çevresinin değerlendirmelerini önemseyen ergen, hareket becerisini, bedensel yapısını, sosyal etkileşimini ve zihinsel kapasitesini akranlarıyla karşılaştırarak kendisine özgü benlik imgesi oluşturmaya çalışmaktadır (Gözüylmaz, 2011).

2.4.3. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri

2.4.3.1. Benlik Saygısı Düşük Bireylerin Özellikleri (Özdemir, 2004):

- İnsanların eleştirilerini beklerler.
- Görünüşleri, beceri, cinsellik ve davranışları olumsuzdur.
- İzlendiklerinde performansları daha kötüdür.
- Eleştiri karşısında savunmaya mekanizmalarını devreye sokup pasif davranırlar.
- Övgüleri kabul etmekte zorlanırlar.
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler.
- Konumlarında sınırlı veya pasif hareket ederler.
- Otoriter kişilere karşı rahat değildirler.
- Hayatlarından hoşnut değildirler.
- Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır.
- Dışsal denetim odakları baskındır.

2.4.3.2. Benlik Saygısı Yüksek Bireylerin Özellikleri (Özdemir, 2004):

- Saygı duyulmasını beklerler.
- Görünüşleri, beceri, cinsellik ve davranışları pozitifdir.
- İzlensin veya izlenmesin eşit performans sergilerler.
- Eleştiriler karşısında atılgandırlar.
- Övgüleri kolaylıkla kabul ederler.
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirirler.
- Konumlarında aktiftirler.
- Genel olarak hayatlarından hoşnutturlar.
- Otorite figürlerine karşı rahattırlar.
- İçten denetimlidirler.
- Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır.

2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı

Görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünüşüyle ilgili kaygılarını ve başkalarının onu değerlendirmesiyle ilgili yaşanan kaygıları ifade etmektedir. Ama bu kaygılar bireyin sadece vücut biçiminden kaynaklanan kaygılar değildir. Yani bireyin kilosunu, boyunun uzunluğunu, yüzünün şeklini ifade eden nedenlerle yaşanan kaygıları da kapsayan daha genel ve bütüncül bir kaygıdır (Hart ve ark., 2008).

Görünüş kaygısı bireyin bedenini nasıl algıladığı ile yani beden imajı algısıyla doğrudan bağlantılıdır. Beden imajı; bireyin bedeni özellikle de görünüşüyle ilgili duygu, düşünce, algı ve imajlarıdır. Beden algısı, bireylerin benlik saygısının yanında sosyal fobilerini, cinsel davranışlarını, yeme davranışını, duygusal durumları ve sosyal ilişkilerini de kapsayan bireylerin davranışlarını belirleyen bir yapısı vardır (Cash ve ark., 2002).

Birey herhangi bir organını veya genel olarak kendi vücudunu diğer insanlarla kıyasladığında kendinde oluşan olumsuz düşünceler bireyin kendisini daha az çekici bulmasına, kendisini değersiz hissetmesine, olumlu olmayan duygu ve düşüncelere ve kendi bedeninden utanmasına olumsuz beden algısı denir. Bunun tam karşıtı olan olumlu beden algısına sahip olan bireyler de ise, bu algıya sahip bireyler bedenlerinin onların kişilik ve karakterlerini etkilemeyeceğinin farkına varıp kilo almak, yemek yememek veya spor yapmak gibi uğraşlarla olması gerekenden daha fazla zaman harcamaya ihtiyaç duymayıp zamanlarını daha verimli kullanmaya çalışırlar. Beden algısı ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere sahip, görünüşünden dolayı kaygılanan bireylerde gün içinde kusurlu gördükleri yönleriyle çok fazla uğraşma, aynada ya da yansıyan yüzeylerde sürekli kendini kontrol etme ve başkalarıyla kendini karşılaştırma gibi davranışlar sık sık görülebilmektedir. Ayrıca bedenine yönelik kaygılar sosyal ortamlarda daha da arttığından dolayı sosyal ortamlara girmekten kaçınma ve evden dışarı çıkamama durumları görülebilmektedir. Olumsuz beden algısına sahip bireylerde en sık görülen davranışlar, kendini başkalarıyla kıyaslama, karşılaştırma, kamufle etmek, sık sık aynaya bakma, aşırı makyaj yapma, kusurlu bölgeye dokunma ve onay arama olarak bulunmuştur (Göksan, 2007).

Ülkemizde İzgiç ve arkadaşlarının (2004) yaptığı bir çalışmada sosyal kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin beden algısı puanlarının düşük, sosyal anksiyete düzeyi düşük olanların ise beden algısı puanlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yine aynı

araştırmada benlik saygısı ile olumsuz beden algısı arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Bu durum sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin kendilerine yönelik olan negatif değerlendirmelerinde görünüşlerinin de önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir (Doğan, 1993).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu araştırma, İstanbul ilinde bulunan devlet üniversitelerinde dört yıllık bir fakültede okumakta olan ve “rastlantısal olarak seçilen üniversite öğrencilerinde”, öğrencilerin beden imajı ve benlik saygısını incelemek ve bu iki değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymak üzere yapılan “kesitsel bir alan çalışması” olup; çalışma “tarama modeline” göre yapılmıştır.

Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2009).

Tablo 3.1. Değişkenler Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	Ara Değişkenler
-Beden İmajı	-Olumsuz değerlendirilme korkusu -Sosyal görünüş kaygısı -Benlik saygısı	-cinsiyet -Yaş -Bedensel özür -Anne baba eğitim düzeyi

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini İstanbul ilinde bulunan devlet üniversitelerinin ziraat fakültelerinde lisans düzeyinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde bulunan devlet üniversitelerinin ziraat fakültelerinde lisans düzeyinde okuyan 2567 öğrenci içerisinde rastlantısal örneklem seçme tekniği ile seçilmiş 290 öğrenciden oluşmaktadır. Seçilen örneklem grubunun cinsiyete göre dağılım tabloları aşağıdaki gibidir.

Tablo 3.2. Araştırma Anketlerinin Uygulandığı Örneklem Olarak Alınan Bölümlerdeki Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre dağılımı

Bölüm	Cinsiyet		Total
	Erkek	Kadın	
Bahçe bitkileri	24 60,0%	16 40,0%	40 100,0%
Bitki koruma	22 61,1%	14 38,9%	36 100,0%
Tarım Makineleri	21 70,0%	9 30,0%	30 100,0%
Tarımsal yapılar	21 67,7%	10 32,3%	31 100,0%
Tarım ekonomisi	15 41,7%	21 58,3%	36 100,0%
Zooteknoloji	13 56,5%	10 43,5%	23 100,0%
Biyoteknoloji	14 51,9%	13 48,1%	27 100,0%
Tarla bitkileri	17 51,5%	16 48,5%	33 100,0%
Toprak bilimi	19 55,9%	15 44,1%	34 100,0%
Toplam	166	124	290
	57,2%	42,8%	100,0%

3.2. Verilerin Toplanması

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sahip oldukları beden imajı memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla öğrencilere anket ve ölçek uygulaması yapılmıştır. Öncelikle beden imajı ve benlik saygısı konularıyla ilgili yerli ve yabancı, akademik ve popüler, kuramsal ve araştırmaya dayalı yayınlar üzerinde geniş bir literatür taraması yapılmıştır. Konu ile ilgili araştırmalarda kullanılan veri toplama araçları incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda öğrencilere, “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği”nin uygulanmasına karar verilmiştir. Benlik saygısı düzeylerinin ölçülmesinde ise “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)”

kullanılmıştır. Bu ölçeklerden ayrı olarak iki alt ölçek daha kullanılmıştır. Görünüş kaygısı düzeylerini ortaya koyabilmek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve olumsuz değerlendirme korkusu düzeylerini tespit edebilmek için Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği- Kısa Formu kullanılmasına karar verilmiştir.

3.2.1. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBÖMÖ)

Berscheid ve arkadaşları tarafından (1977) kişilerin beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe standardizasyon çalışması Gökdoğan (1988) tarafından yapılmıştır. Erkekler için 27 soru içermektedir. Erkekler için kadınlardan farklı olarak “yüzdeki kıl miktarı” ile ilgili ek bir soru daha bulunmaktadır. Dolayısıyla kadınlar için 26 soru bulunmaktadır. Likert tarzı bir ölçektir. Soruların cevapları “hiç memnun değilim=, pek memnun değilim=2, kararsızım=3, oldukça memnunum= 4, son derece memnunum=5” şeklinde puanlandırılır. Bu ölçekte toplam puan ne kadar yüksekse beden memnuniyetinin de o kadar fazla olduğu kabul edilir (Oğlağı, 2012).

3.2.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Sosyal bilimlerde yapılan araştırmalarda en geniş kapsamlı kullanılan ölçeklerden bir tanesidir. Ölçekte çoktan seçmeli 63 madde bulunmaktadır. Ölçeğin on iki alt ölçeği vardır. İlk on maddesi benlik saygısını değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Likert tipte bir kendini değerlendirme ölçeği olan bu bölüm 10 sorudan oluşmakta ve soruların her biri “çok doğru”, “doğru”, “yanlış”, “çok yanlış” olarak değerlendirilmektedir. Ölçek Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin test edilmesinde Cronbach alfa katsayısından faydalanmıştır. Cronbach alfa katsayısının değerlendirilmesi aşağıdaki ölçütlere göre yapılır:

0.0 < 0.40 ise ölçek güvenilir değildir.

0.40 < 0.60 ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

0.60 < 0.80 ise oldukça güvenilirdir.

0.80 < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. Cronbach’ın alfa katsayısı 0,77 ile 0,88 arasında değişmektedir.

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. 10 sorunun puanlanması aşağıdaki gibidir:

1., 2., 4., 6., 7. sorular için 3=çok doğru, 2=doğru, 1=yanlış, 0=çok yanlış;

3., 5., 8., 9., 10. sorular için 0=çok doğru, 1=doğru, 2=yanlış, 3=çok yanlış

Ölçek puanları 0-30 arasında değişir ve 30 puan en yüksek benlik saygısını gösterir (Çetinkaya, 2004).

3.2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKO)

Leary (1983) tarafından kişinin başkaları tarafından olumsuz ya da düşmanca değerlendirilmeye karşı hoşgörüsünü ölçmek için geliştirilmiş öz bildirim tarzı bir ölçektir. Bu ölçek korku ve endişe ifadelerini içeren 11 maddeden oluşmaktadır ve maddeler “(1) Hiç Uygun Değil (2) Uygun Değil (3) Biraz Uygun (4) Uygun (5) Tamamen Uygun” biçiminde 5’li Likert tipi bir derecelendirme sistemi bulunmaktadır. Ölçekte bulunan 8 madde olumsuz değerlendirilmeyle ilgili endişe ve korku ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin 2, 5 ve 9. maddesi ters olarak puanlanmaktadır. Türkçe ye uyarlaması Çetin ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığının katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Test yarılama yoluyla ulaşılmış olunan güvenirlik katsayısı ise .83’ olarak bulunmuştur. Ölçek Test tekrar test yöntemiyle toplamda 76 kişiye güvenirliğini saptamak amacıyla iki hafta ara ile uygulanmıştır. Ölçeğin uygulama sonunda test tekrar test güvenirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır (Doğan, 2010).

3.2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Hart ve arkadaşları (2008) nın bireyin nasıl görüldüğüyle alakalı yaşadığı bilişsel, davranışsal ve duygusal anksiyetelerini ölçme hedefiyle geliştirmiş olduğu Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Social Apperance Anxiety Scala; SAAS) öz- bildirim tarzında bir ölçektir. 5’li likert tipi olan ölçeğin 16 maddesi vardır. SAAS’ın geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları 3 ayrı grupta gerçekleştirilmiştir. Birinci örneklem 512 kişiden oluşmaktadır. Bu örneklemde alınan verilerle açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılmış, Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için yapılan ikinci örneklem ise 853 kişiden oluşturulmuştur. Uyum gerçekliğini ve test tekrar test güvenirliğini test etmek amacı ile oluşturulan üçüncü örneklem ise 541 kişi den oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayıları sırasıyla .94, .95 ve .94 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayısını hesaplamak amacıyla bir ay ara ile iki defa uygulanmış ve katsayısı

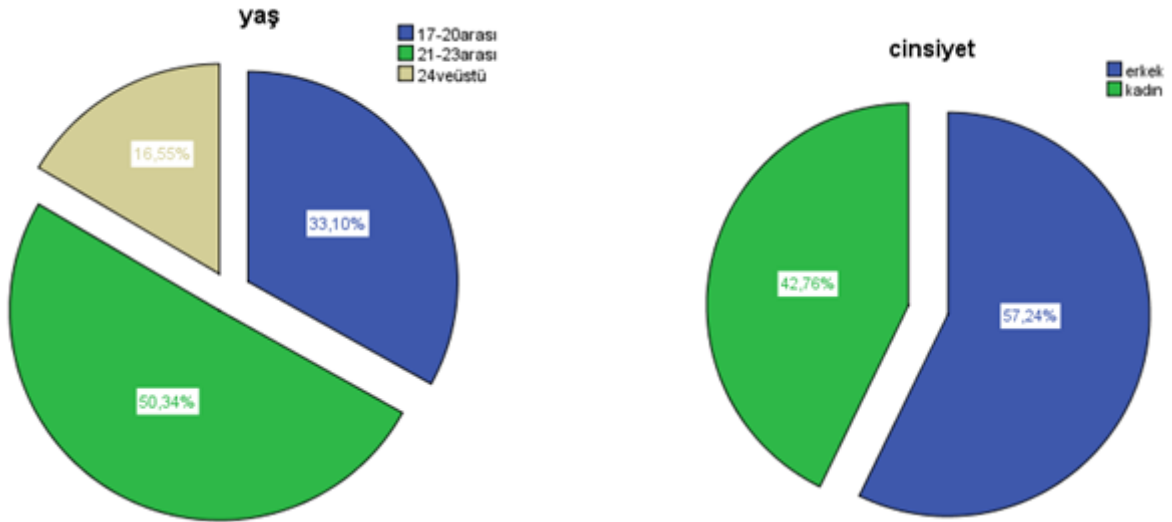
.84 olarak hesaplanmıştır. Uyum geçerliliğini değerlendirmek için Beck Depresyon Envanteri ve Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği uygulanmış ve sırasıyla .52, .82 olarak hesaplanmıştır. Yapı geçerliliğinin sonucuna ulaşabilmek için uygulanan AFA sonucu tek faktörlü bir yapı sonucuna ulaşılmıştır. Tek boyutlu yapısının uyum indekslerini hesaplamak için DFA yapılan ikinci gruptaki Ki- kare değerinin ($\chi^2 = 381,21$; $p < 0.001$) sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin uyum indeks değerleri RMSEA=0.056; CFI=0.99; TLI=0.99 olarak hesaplanmıştır. Üçüncü örnekleme ise yapılan DFA sonucunda Ki- kare değeri ($\chi^2 = 311,98$; $p < 0.001$) bulgusuna erişilmiştir. Yine üçüncü örnekleme uyum indeks değeri RMSEA=0.061; CFI=0.99; TLI=0.99 olduğu hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya üniversitede öğrenim gören 197' si erkek 143' ü kız olmak üzere toplam 340 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek için doğrulayıcı faktör analizi ve açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan AFA sonucunda özgün ölçekle benzer olarak varyansın % 53,4'ünü açıklayan tek faktörlü bir sonuç bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri 0.35 ile 0.87 arasındadır. Bu örnekleme özgün formun faktör yapısının doğru olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan DFA' nın sonucu modeli yeterli düzeyde uyum gösterdiği sonucuna varılmıştır (Doğan, 2010)

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında üniversite öğrencilerinin beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyini belirleyen ölçekten alınan puanlar, beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı puanları ve beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarını belirlemeye yönelik olarak yapılan çalışmalarda elde edilen bulgulara ve bu bulgulara neden olan sonuçlar hakkında literatürdeki çalışmalara ve araştırmacının yorumuna yer verilmiştir.



Grafik 4.1. Yaş ve Cinsiyet Dağılımları

Yukarıda da görüldüğü gibi katılımcıların yaşları; yaş grupları arasında ve cinsiyetleri de; kadın ve erkek oluşlarına göre ayrılmıştır. Buna göre çalışmaya alınan bireylerin %42.76'sını kadın öğrenciler, %57.24'ünü erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmamızın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı puanları, olumsuz değerlendirilme korkusu puanları ve sosyal görünüş kaygısı puanlarını cinsiyet, yaş ve anne baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t testi, faktör analizi, regresyon analizi ve anova testi ile kontrol edilmiştir. Sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

Problemler

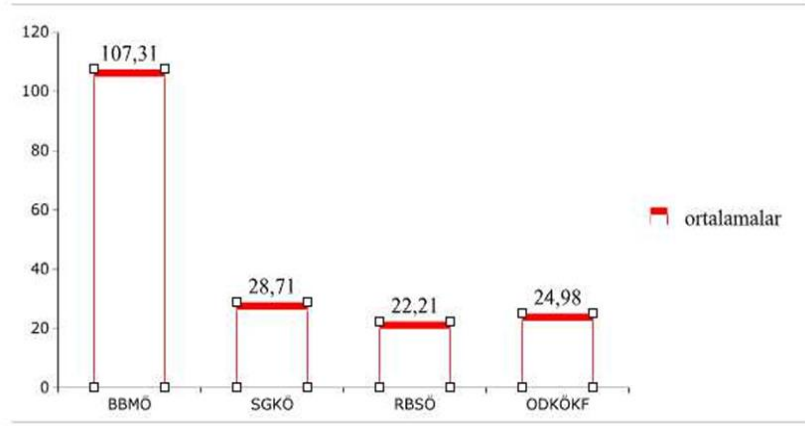
- 1- Beden memnuniyeti düzeylerine göre demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - a- Beden memnuniyeti düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - b- Beden memnuniyet düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
 - c- Beden memnuniyet düzeyleri anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterir mi?
- 2- Beden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3- Beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4- Beden memnuniyet düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Problemlerin istatistiki açıdan anlamlılıklarına bakmadan önce verilerin normallikleri testi sonuçlarına bakılmıştır.

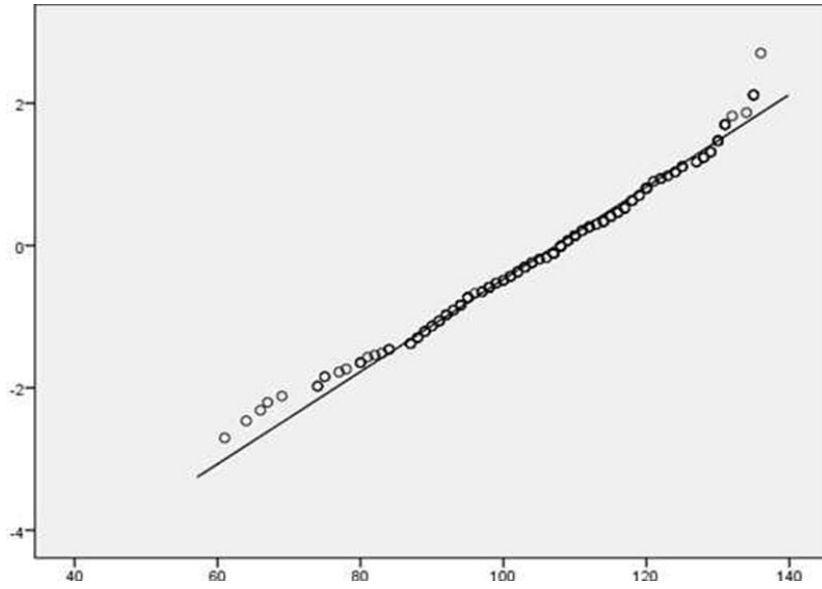
Tablo 4.1. Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df.	Sig.	İstatistik	df.	Sig.
RBSÖ	,069	290	,065	,987	290	,051
SGKÖ	,112	290	,073	,918	290	,061
ODKÖKF	,052	290	,054	,981	290	,052
BBÖMÖ	,057	290	,072	,983	290	,189

N>30 olması nedeniyle Kolmogorov-Smirnov testinin sonuçlarına bakılırsa, burada bütün p değerleri $P>0,05$ olduğu için verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir.



Grafik 4.2. Verilerin Ortalamaları



Grafik 4.3. Referans Değerler

Yukarıdaki grafikten de anlaşılacağı gibi veri puanları referans değer etrafında toplandığı görülmüştür bu yüzden verinin normal olduğu söylenebilir.

1-Beden memnuniyeti düzeylerine göre demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.a- Beden memnuniyeti düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi ile kontrol edilmiş ve sonuçlar tablolastırılmıştır:

Tablo 4.2: Cinsiyet ve Beden Bölgelerinden Memnuniyet Ölçeği Arasındaki İstatistiki Değerler

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart sapma	Standart hata
BBÖMÖ	Erkek	166	109,93	15,880	1,232
	Kadın	124	103,81	14,070	1,264

Bağımsız Örneklem t testi

Tablo 4.3. Beden Bölgelerinden Memnuniyet Ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşması

	Levene Testi; Varyanslar eşit Varsayımı		t-testi; varyansların eşit olduğu varsayımı				
	F	Sig.	T	df.	Sig. (2-tailed)	Meandiff	Std. ErrorDiff.
BBÖMÖ							
Varyanslar Eşit varsayımı	1,338	,248	3,411	288	,001	6,127	1,796
Varyanslar Eşit değil varsayımı			3,471	279,675	,001	6,127	1,765

Cinsiyete göre beden memnuniyeti düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t testi sonrasında kadın ve erkek beden memnuniyet düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. **Buna göre erkek öğrencilerin beden imajı puanlaması kadın öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (Erkek: 109,93; Kadın: 103,81; p=0,001).**

1.b- Beden memnuniyet düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

Aşağıdaki tabloda beden bölgelerinden memnuniyet düzeyi ile yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı yönelik yapılan Anova testi tablosu gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Beden Bölgelerinden Memnun Olma Düzeyleri ve Yaş Düzeylerine İlişkin İstatistik Veriler

		Ort.	Ss.	Standart hata	%95 Güven Aralığı		Minimum	Maksimum
					Alt Sınır	Üst Sınır		
17-20 arası	96	105,92	15,100	1,541	102,86	108,98	67	135
21-23 arası	146	107,66	15,014	1,243	105,21	110,12	61	136
24 ve üzeri	48	109,04	17,212	2,484	104,04	114,04	64	135
Toplam	290	107,31	15,409	,905	105,53	109,09	61	136

Beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnuniyet ölçeğinden alınan puanların ortalamaları yönünden baktığımızda, **24 yaş ve üzeri kesimin beden özelliklerinden memnuniyet düzeyleri rakamsal olarak daha yüksektir ancak aradaki fark anlamlı düzeyde değildir (P=0,481).**

Tablo 4.5. Beden Bölgeleri Memnuniyet Düzeyleri ve Yaş Düzeylerine İlişkin Anova Sonuçları

BBÖMÖ	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Gruplar arası	384,640	2	174,320	,733	,481
Gruplar içi	68271,805	287	237,881		
Toplam	68620,445	289			

1.c- Beden memnuniyet düzeyleri anne, baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterir mi?

Tablo 4.6. Beden Bölgelerinden Memnun Olma Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyine İlişkin İstatistik Veriler

		Ort	Ss.	Std. Hata	%95 Güven Aralığı		Min.	Maks.
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Okur-yazar değil	5	110,60	27,682	12,380	76,23	144,97	64	135
İlköğretim	95	108,53	14,597	1,498	105,55	111,50	61	135
Lise	99	105,63	15,242	1,532	102,59	108,67	66	135
Önlisans	36	108,83	17,328	2,888	102,97	114,70	67	131
Üniversite ve üzeri	55	106,96	14,709	1,983	102,99	110,94	78	136
Toplam	290	107,31	15,409	,905	105,53	109,09	61	136

Tabloda babanın eğitim durumu ile öğrencilerin beden imajı puan ortalamaları arasındaki ilişki gösterilmiştir. **Babası okur-yazar olmayanların beden imajı ortalama puanı diğer eğitim seviyelerine göre sayısal olarak daha büyük çıkmıştır ancak yapılan Anova testinde aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı gösterilmiştir (P=0,669).**

Tablo 4.7. Beden Bölgeleri Memnuniyet Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeylerine İlişkin Anova Sonuçları

BBÖMÖ	Kareler Toplamı	df.	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Gruplar arası	565,462	4	141,365	,592	,669
Gruplar içi	68054,983	285	238,789		
Toplam	68620,445	289			

Tablo 4.8. Beden Bölgelerinden Memnun Olma Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyine İlişkin İstatistik Veriler

	N	Ort.	Ss.	Std. Hata	%95 Güven Aralığı		Min.	Maks.
					Üst Sınır	Alt Sınır		
Okur- yazar değil	20	103,70	20,236	4,525	94,23	113,17	61	135
İlköğretim	145	109,10	13,996	1,162	106,81	111,40	74	135
Lise	86	103,95	16,005	1,726	100,52	107,38	66	135
Ön lisans	15	108,27	17,810	4,599	98,40	118,13	67	130
Üniversite ve üzeri	24	110,96	13,811	2,819	105,13	116,79	80	136
Toplam	290	107,31	15,409	,905	105,53	109,09	61	136

Annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin beden imajı puan ortalamaları diğer eğitim düzeylerine göre sayısal olarak daha yüksektir ancak aradaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,072$).

2-Beden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Değişkenlere ilişkin betimsel istatistik sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.9. Beden Memnuniyeti ve Benlik Saygısına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	Ort.	Ss.
RBSÖ	290	22,21	4,174
BBÖMÖ	290	107,31	15,409

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan korelasyon analizi aşağıdaki tabloda verilmiştir:

Tablo 4.10. Beden Memnuniyeti ve Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Analizi

		RBSÖ	BBÖMÖ
Correlation	RBSÖ	1,000	,360
	BBÖMÖ	,360	1,000
Sig. (1-tailed)	RBSÖ		,000
	BBÖMÖ	,000	

Benlik saygısı ile öğrencilerin beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnun olması arsında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon değeri $p=0,360$ aynı pozitif normal bir ilişki olduğunu gösterir.

Tablodaki sonuçtan anlaşılacağı üzere “sig” değeri yanı $p=0,00<0,05$ olduğundan **öğrencilerin beden imajı ile benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur.**

Tablo 4.11. Beden Memnuniyeti ve Benlik Saygısına İlişkin Varyans Açıklaması

	Özdeğer			Kareler Toplamı		
	Toplam	% Varyans	% Kümülativ	Toplam	% Varyans	% Kümülativ
1	1,360	68,025	68,025	1,360	68,025	68,035
2	,640	31,975	100,00			

Yukarıdaki tablodan anlaşılacağı gibi bağımsız değişken (benlik saygısı), bağımlı değişkeni (benden imajı) %68,025 oranında açıklamaktadır. **Öğrencilerin benlik saygısı puanları arttıkça beden bölgelerinden memnuniyet puanları da artmaktadır.** Sonuç olarak benden imajı ile öğrencilerin benlik saygısı arasında ilişki vardır hipotezi doğrulanmıştır.

3-Beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Aşağıdaki tablodan da anlaşılabacağı gibi beden imajı ve sosyal görünüş kaygısı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 4.12. Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	Ort.	Ss.
BBÖMÖ	290	107,31	15,409
SGKÖ	290	28,71	10,864

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan korelasyon analizi aşağıdaki tabloda verilmiştir:

Tablo 4.13. Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Arasındaki Korelasyon Analizi

		BBÖMÖ	SGKÖ
Korelasyon	BBÖMÖ	1,000	-,497
	SGKÖ	-,497	1,000
Sig. (1-tailed)	BBÖMÖ		,000
	SGKÖ	,000	

BBMÖ ile SGKÖ arasında ters yönde ($P = - 0,497$) bir ilişki vardır. Yani **sosyal görünüş kaygı puanı azaldıkça beden bölgelerinden memnuniyet artmaktadır**. Yukarıdaki tablodan da anlaşılabacağı gibi ($p < 0,05$ olduğu için) **üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnuniyeti arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır**.

Tablo 4.14. Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyine İlişkin Varyans Açıklaması

	Özdeğer			Kareler Toplamı		
	Toplam	% Varyans	% Kümülativ	Toplam	% Varyans	% Kümülativ
1	1,497	74,837	73,837	1,497	74,837	74,837
2	,503	25,163	100,000			

Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı gibi bağımsız değişkenin (SGKÖ), bağımlı değişkeni (BBMÖ) açıklama oranı % 74.837’dir. Sonuç olarak BBÖMÖ ile SGKÖ arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmıştır.

4-Beden memnuniyet düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Aşağıdaki tablolardan da anlaşılacağı olumsuz değerlendirilme korkusu ile beden imajı arasında ters yönde bir ilişki olduğu görülmüştür:

Tablo 4.15. Beden Memnuniyeti ve Olumsuz Değerlendirilme Korku Düzeyine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	Ort.	Ss.
BBÖMÖ	290	15,409	290
ODKÖKF	290	8,338	290

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan korelasyon analizi aşağıdaki tabloda verilmiştir:

Tablo 4.16. Beden Memnuniyeti ve Olumsuz Değerlendirilme Korku Düzeyi Arasındaki Korelasyon Analizi

		BBÖMÖ	ODKÖKF
Korelasyon	BBÖMÖ	1,000	-,383
	ODKÖKF	-,383	1,000
Sig. (1-tailed)	BBÖMÖ		,000
	ODKÖKF	,000	

Beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnuniyet ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında ters yönde ($P = -0.38$) bir ilişki vardır. Yani **olumsuz değerlendirme korkusu azaldıkça beden bölgelerinden memnuniyet puanı artmaktadır**. Yukarıdaki tablodan anlaşılabacağı gibi ($p < 0,05$ olduğu için) **üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ile beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnuniyetleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir**.

Tablo 4.17 Beden Memnuniyeti ve Olumsuz Değerlendirilme Korku Düzeyine İlişkin Varyans Açıklaması

	Özdeğer			Kareler Toplamı		
	Toplam	% Varyans	% Kümülatif	Toplam	% Varyans	%Kümülatif
1	1,383	69,127	69,127	1,383	69,127	69,127
2	,617	30,878	100,000			

Yukarıdaki tabloda bağımsız değişkenin (ODKÖKF) bağımlı değişken olan (BBMÖ) açıklama oranı % 69.127 dir. Sonuç olarak BBÖMÖ ile ODKÖKF arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kayısı düzeyleri arasındaki ilişki karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre beden memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişki karşılaştırmalı olarak incelenmiş, erkek öğrencilerin aldıkları puanlar kadın öğrencilerin aldıkları puanlara göre daha yüksek çıkmıştır:

Utku ve arkadaşları (2006), yaptıkları çalışmada kadınların öz-yeterlik ve beden imgesi inançlarına etkisini incelemişlerdir bu araştırmalarında kadınların beden imgelerini genellikle estetik olarak düşündüklerini, hastalıktan korkmaları ile ilgili olduğu ve algılarında bu yönde bir fark oluşturduğu sonucuna varmışlardır. Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve sosyal becerileri düzeylerinin cinsiyete, üniversiteye giriş puan türüne ve sınıf düzeyine göre bir fark olup olmadığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu araştırmayı, tarama modeli ile yapmışlardır. 1054 üniversite öğrencisine Yüksel (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sosyal Beceri Anketi" ve Gökdoğan (1988)' in Türkçe'ye uyarladığı ve yine kendisinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği" uygulanmıştır. Veriler, t testi, frekans, tek yönlü anova ve tukey testleriyle SPSS kullanılarak çözümleme yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, erkeklerin beden memnuniyetinin kızlara oranla yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Utku ve ark., 2006).

Güneş (2009) da yaptığı araştırmada da amaç olarak medyada kıstas olarak sunulan fotoğraflara maruz bırakılmanın kadınların beden memnuniyetsizliğinin ve sosyal fizik kaygı düzeylerine etkisi ile ilgili analizler yapılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda sosyal fizik kaygı ölçeği toplam puanları açısından hem spor yapan hem de spor yapmayan deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Beden imgesi memnuniyeti puanlarına bakıldığında ise, spor yapmayan grubun, medyada idealize edilen fotoğraflara maruz bırakılmanın beden imgesi memnuniyetini azalttığı görülmüş; fakat bu azalmanın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Buna karşın, spor yapan gruba bakıldığında, fotoğraf gösterimine maruz bırakılmanın beden hoşnutsuzluğunu arttırdığı verisi elde etmiştir (Güneş, 2009).

Kişilerin cinsiyetleri arasında vücut algısı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Erkeklerin vücut algısı düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadının toplumsal yaşamdaki yerinin, toplumumuzdaki cinsiyet rollerinin bu sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir. Medya ve televizyonların etkisinin ve kadın bedeninin cinsel bir obje olarak topluma sunulması, egemen kültürün ideal beden olarak belirttiği ölçüler dışındaki kadınların kendilerini yetersiz hissetmelerinin neden olduğu düşünülmektedir.

Kurt (2010) yaptığı araştırmada, sirozlu hastaların beden imajı ve benlik saygılarını değerlendirme amacı ile yaptığı araştırmasında. Araştırmaya katılan hastaların %51,1'i 45-64 yaş grubunda, %60'ı erkek, %65.6'sı ilköğretim mezunudur. Araştırma; İstanbul ili Avrupa kıtasında yer alan bir eğitim ve araştırma hastanesi ve bir üniversite hastanesinde olan 120 romatoid artrit hastası ile kesitsel olarak yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda beden hoşnutluk düzeyleri ile benlik saygıları orta düzeyde bulunmuş; beden imajı ölçeği puanları ile benlik saygısı ölçeği puanları arasında ise olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmış ve kadınların vücut algısı puanlarını erkeklere oranla daha düşük bulunmuştur (Kurt, 2010).

Gündoğan 2006 yılında yaptığı çalışmasında ise bu bulguları doğrular niteliktedir. Bu araştırma; sirozlu hastaların beden imajı ve benlik saygılarını değerlendirmek maksadıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılanlar iki gruba ayrılmıştır. Araştırmaya katılan hastaların %51,1'i 45-64 yaş grubunda, %60'ı erkek, %65.6'sı ilköğretim mezunu, %84.4'ü evli, %72.2'si kentte yaşamaktadır. Araştırmaya katılanların sosyal güvencesi vardır. Sirozlu hastaların çoğu (%44,4) ilk 24 ay içinde tanı almışlardır. Araştırmanın sonucunda; Hastaların çoğunun (%97,8) dış görünüşünde değişiklikler olmuştur. Dış görünüşünde değişiklik olmayan hastaların ($X:72.00 \pm 16.97$) benlik saygısı puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur (Gündoğan, 2006).

Üniversite öğrencilerinin yaşa göre beden memnuniyeti düzeyleri arasında ilişki karşılaştırılmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak 24 yaş ve üzeri olanların beden memnuniyet puanları daha yüksek çıkmıştır:

Uğur (1996), 415 üniversite öğrencisine uyguladığı araştırmada. Beden algısı memnuniyeti açısından erkeklerin kızlardan daha yüksek puanlar elde etmelerini şu şekilde değerlendirmiştir; diğer kültürlerde olduğu gibi bizim toplumumuzda da bayanların dış görünüşüne daha fazla önem vermesiyle açıklamıştır. Beden algısının yaşlara göre farklılık

gösterdiği saptanmıştır. Ancak; Kalafat (2006)'ın çalışmasında üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri sınıfa göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yani birinci sınıfta olan üniversite öğrencileri ile dördüncü sınıfta olan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri birbirlerine yakındır. Üniversitede geçirilen yıllar üniversite öğrencilerinde beden memnuniyetine bakış açısında çok önemli bir değişiklik yapmamıştır (Kalafat, 2006; Uğur, 1996).

Öngören (2011) de erkeklerin ve eğitim seviyesi yüksek olanların beden algılarının daha yüksek olduğunu sonucuna varmıştır. Öngören bu araştırmasında Muğla Merkez ilçede bulunan spor ve güzellik merkezlerine devam edenlerden seçmiş olduğu araştırmasının sonuçları; sağlıklı bedeni, tıbbi-biyolojik faktörlerden daha çok kültürel ve sosyal unsurlara dayandırmıştır. Beden imgesini ise; hem fizyolojik hem kültürel bir kendilik olup, bedeninin görünüşsel bir nitelik olarak sergilenmesi gibi tanımlamıştır. Sağlıklı beden imajını da giyimden beslenme alışkanlıklarına, genel sağlıktan estetik-kozmetiğe, günlük hijyen kurallarından egzersize, çevresel korumadan vücut bakımına ve hastalığın tıbbi boyutlarından bunların birey tarafından nasıl algılandığına dair faktörleri kapsadığını savunmuş ve öyle açıklamıştır. Çalışma bu unsurlar bağlamında Muğla örnekleminde sağlıklı beden imgesini betimlemeye çalışmıştır. Bu merkezlere devam edenlerin sağlıklı beden imgesi/algısı fizyolojik, sosyal ve kültürel açılardan betimlenmeye çalışılmıştır. Ankete 50 erkek, 102 kadın olmak üzere toplam 152 kişi katılmıştır, Katılımcıların çoğunluğu genç ve orta yaşlı olup (% 94,7), evli (% 67,1) üniversite mezunu (% 59,2), memur (% 44,1) ve 1351-2690 TL (% 49,3) gelire sahip kişilerden seçilmiştir. Aynı çalışmada eğitim ve yaş değişkenlerinin ise beden algısı ile ilişkisi olmadığı görülmüştür (Öngören, 2011).

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılmış ve öğrencilerin beden bölgelerinden memnuniyet puanları arttıkça benlik saygısı puanlarının yükseldiği sonucuna varılmıştır:

Tiggeman'ın (2004) yılında yaptığı araştırma bu bulgumuzu desteklemektedir. Romatoid artrit tanısı almış hastaların sosyo-demografik ve hastalığa ilişkin özelliklerinin beden imajı ve benlik saygıları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan kesitsel araştırmaya 120 romatoid artrit hastasına uygulanmıştır. Bu araştırmada “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Beden İmajı Ölçeği” ve “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Beden imajı ölçeği puan ortalaması $136,97 \pm 23,47$ ve benlik saygısı ölçeği puan ortalaması ise $18,54 \pm 3,79$ olarak bulunmuş. Araştırma sonucunda beden hoşnutluk düzeyleri ve benlik

saygıları orta düzeyde olduğu görülmüş; beden imajı ölçeği puanları ile benlik saygısı ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Tiggeman, 2004).

Ayrıca, üniversitede öğrenime devam öğrenciler arasında, kızların erkeklerden daha düşük beden memnuniyetine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Fakat kızlarda beden memnuniyeti erkeklerle oranlandığında beden memnuniyet oranları daha düşük olmasına rağmen, bedenlerinden memnuniyet seviyeleri yüksektir. Bulduğumuz sonuçlar ile yapılmış birçok araştırma sonuçları ile de tutarlılık göstermiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre de erkekler kızlara oranla bedenlerinden daha memnundurlar.

Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri karşılaştırılmış ve öğrencilerin beden bölgelerinden memnuniyet puanları arttıkça sosyal görünüş kaygısı puanları azalmıştır:

Kalafat'ın 2006 yılında üniversite öğrencilerinde beden memnuniyeti ve sosyal becerilerinin üniversiteye giriş puan türüne, cinsiyete ve sınıf düzeyine göre bir farklılık var mıdır diye incelemiş, farklılık varsa bu farklılığı oluşturan nedenlerin ne olduğunu saptamaya çalışılmıştır. Araştırma, tarama(survey) modeli ile yapılmıştır. Toplam 1054 üniversite öğrencisine uyarlanmıştır. Araştırmada, üniversiteye devam eden öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ve beden memnuniyeti arasında anlamlı bir fark olup olmadığı analiz edilmiştir. Araştırma sonucu; erkeklerde kızlara oranla beden memnuniyetinin genel olarak daha yüksek olduğu bulgusuna erişilmiştir. Kızların ise sosyal beceri düzeylerinin erkeklerden daha yüksek düzeyde çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Kızlar erkeklerden duygusal kontrol sosyal beceri alt ölçeğinde yer alan özellikleri bakımından daha düşük puanlar almışlardır. Araştırmasının sonucuna bakıldığında üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasında anlam teşkil edecek bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kalafat, 2006).

Seki (2014) te yaptığı araştırmasında, ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelediği çalışmada; araştırmasının örneklemini, 2013-2014 eğitim- öğretim yılında Konya da il merkezinde bulunan devlet okullarında eğitim gören ergenlerden tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçmiş olduğu araştırmasında. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutları arasında negatif yönü anlamlı bir ilişki olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile insani değerler ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönü anlamlı ilişkinin olduğu da bulunmuştur. Bu araştırmanın yapılan regresyon analizinde ise insani değerler ölçeğinin hoşgörü alt boyutunun sosyal görünüş kaygısını açıkladığı bulunmuştur. İnsani değerler ölçeğinin alt boyutlarından birçoğunun öznel iyi oluş ölçeğinin aile ilişkilerinde doyum, önemli kişilerle ilişkilerde doyum, yaşam doyum ve olumlu duygular alt boyutunu açıkladığı sonucu bulunmuştur (Seki, 2014).

Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri karşılaştırılmış ve öğrencilerin beden bölgelerinden memnuniyet puanları arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusu puanları azalmıştır:

Koydemir (2006) da yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinde başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik, utangaçlığın benlik sunumu yordayıcıları, algılanan sosyal beceriler ve algılanan anne-baba tutumlarının olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı ile etkileşerek utangaçlığı ne ölçüde yordadığının incelendiği nedensel bir model kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden tabakalı seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup 497 (287 kız ve 210 erkek) lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Yapılan bu araştırmanın sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun benlik saygısının, algılanan sosyal becerilerin ve beden memnuniyetinin olumsuz yönde yordadığını sonucu ortaya konmuştur (Koydemir, 2006).

Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile anne eğitim düzeyleri karşılaştırılmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin beden memnuniyeti puan ortalamaları diğer eğitim düzeylerine göre fazla çıkmıştır:

Arslangiray (2013) te yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin beden imajları ile bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları arasındaki ilişkileri incelemiş olup; ayrıca öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, annelerinin ve babalarının eğitim düzeyinin beden imajı üzerindeki etkisini de incelemiştir. Araştırmaya 427 üniversite öğrencisi katılmış; veri toplama araçları olarak Beden Değerlendirme Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Toplumsal Cinsiyet Oluşumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar ise anneleri üniversite/ yükseköğretim mezunu olan öğrencilerin beden imajının annelerinin eğitim düzeyi daha düşük olan gruptaki öğrencilere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır (Arslangiray, 2013).

Kalafat'ın (2006) yaptığı araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinde genel beden memnuniyetsizliği düzeyi çok fazla olduğu görülmüş ama buna rağmen, bazı öğrencilerde belli beden bölgelerinde düşük düzeyde memnuniyet olduğu da görülmüştür. Kalafat'ın bu araştırması üniversite öğrencilerinin bedenlerinden memnun olmalarına rağmen, sosyal becerilerde kendilerini yeterli görmedikleri de görülmüştür. Özellikle erkeklerin bu konuda eksiklik duyduğu vardır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin, davranışlarını kontrol etme ve sosyal ifade becerilerinin gelişiminde üniversite eğitimleri sırasında ilerleme kaydettikleri görülmüştür. Kalafat bu bağlamda üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin yükseltmesini sağlamak amacıyla, ekip çalışması gerektiren sosyal beceri eğitimi programlarının uzmanlar tarafından düzenlenmesi gerektiğini savunmuştur (Kalafat, 2006).

Görünüşle ilgili sosyokültürel değerler hakkında farkındalık geliştiren kızların ise kendi beden görünümlerini değersizleştirdikleri ifade edilmektedir (Kiang ve Harter, 2006). Beden imgesi, vücudun şekline, görünüşüne, duyuşal süreçlerine dayanmakla birlikte kişinin kendi varlığını hissetmesi ve bunun dışavurumudur diye tanımlanmıştır. Bireyin bedeniyle ilgili algıladığı şeylerin toplamıdır. Dolayısıyla ne kadar fiziksel sosyal ve kültürel boyutları da olan bir kavramdır. Sağlıklı beden imgesi sosyal, kültürel ve ekonomik koşullara bağlı ve bağımlıdır. Bu koşullarla Antik dönemden bu yana ideal sağlıklı beden, kadınlar için zayıf ve bakımlı erkekler için ise uzunca ve kaslı olmalarıyla tanımlanmıştır. Tarihsel süreçte toplumdan topluma değişen bu görüş, günümüzde güzel olmak için yapılan bir takım eylemlerle farklı boyutlara taşınmıştır. Medyanın ve moda etkisiyle oldukça zayıf, pürüzsüz, tüysüz, bakımlı kadın bedeni ideal beden olarak topluma sunulmuştur. Erkek bedenini ise kaslı, uzun boylu, geniş omuzlu olarak idealleştirilmektedir. Kendini iyi hissetme, iyi görünme ve hayattan keyif alarak sağlıklı olmayı ilke olarak gören estetik kozmetik sanayi ve modanın etkisiyle bu ideal sağlıklı beden imgesi oluşmaktadır (Kiang ve Harter, 2006).

Başterzi ve arkadaşları (2003) ile Göksan'ın (2007) çalışmalarında ise erkeklerin beden algısının daha yüksek olduğu görülmüştür (Başterzi, 2003; Göksan, 2007). Başka bir betimsel çalışmada ise kadınlar için ideal beden imgesini uzun boy, zayıf beden ve güzel yüzle tanımlanırken, erkekler üçgen vücut, geniş omuz, uzun boy şeklinde tanımlanmaktadır. Görüşmelerde ise ideal beden imgesi kadınlar için düz karın ve yuvarlak kalça, erkek için ise geniş omuz ve düz karın olarak tanımlanmaktadır (Öngören, 2011). Bu çalışmalardan yola çıkarak cinsiyetin beden algısında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Kadınların üzerindeki ideal beden imgesi baskısı giderek artan bir şekilde daha fazla hissedilmektedir. Medya tarafından insanlara ideal beden imgesi dikte edilmesi ve insanların bu ideale ulaşmak için daha fazla zaman ve para tüketmek durumunda kalmasına sebep olmaktadır. İnsanların bu tüketimine rağmen yeni yeni argümanların piyasaya sürülmesi ideal beden imgesine uzaklığı artırmaktadır. Açılan farkı kapatmak isteyen kişi, kozmetik-estetik, spor-egzersiz ve diyet vb. faktörlere başvurmaktadır (Başterzi, 2003; Göksan, 2007).

Polat'ın (2007) de diyaliz hastaları üzerinde yaptığı araştırmada da bedenini fiziksel değişim ve hastalık yönünden gözlemleyenlerin beden algılarının daha düşük olduğunu tespit edilmiştir. Dolayısıyla diğer çalışmaların aksine bu araştırma, bireylerin bedenlerini gözlemledikçe bir rahatsızlık bulma veya beden kusurlarını bulma olasılığı sağlıklı beden algılarını azalttığı görülmüştür (Polat, 2007)

KAYNAKÇA

- Aldan, D (2013) Üniversite öğrencilerinde beden imajı ve ilişkili değişkenlerin üçlü etki modeli kapsamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa
- Arı, R. (2003) Gelişim ve Öğrenme. Atlas Yayınevi.
- Arslangiray, N. (2013) Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Roller. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimsel Enstitüsü, Ankara.
- Başterzi, A.D.,Tüzer, V., Alagöz, M.Ş., Uysal, A.Ç. ve Göka, E., (2003) Estetik Cerrahi Hastalarında Yeme Tutumu Ve Beden Algısı. Yeni Symposium 41 (1):3-6
- Bilgin, H. (1996) Baş ve Boyun Kanseri Nedeni ile Ameliyat Olan Hastalarda Ameliyat Öncesi ve Sonrası Beden İmajı, Benlik saygısı, Depresyon Durumları İle Bakımda Hemşirelerin Karşılaştıkları Güçlüklerin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgin, Ş. (2001) Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bogenç, A. A. (1998) Grupla Psikolojik Danışmanın Suçlu Gençlerin Kendine Saygı Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Carpetino-Moyet, L.J. (2005) Handbook of NursingDiagnosis. Çev: Erdemir F. Hemşirelik Tanıları El Kitabı. Nobel Tıp Kitapevleri.
- Cash, T.F., ve E.C. Fleming, (2002) The Impact of Body Image Experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. Journal of Eating Disorder, 31;455-460.
- Çetinkaya, H (2004) Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin

- Doğan, S. (1993) Organ ve Fonksiyon Kaybı Olan Hastaların Beden İmajındaki Değişmeler ve Hemşirelerin Yaklaşım Güçlükleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2010) Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39: 151-159
- Elçik, G. & Özenç, T.B. (Ed.). (2010) Önsöz, Bedende Kıpırdanmalar. Varlık Yayınları
- Erkan, Z. (2002) Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma. Çukurova Üniversitesi Sbe Dergisi, 10:10; 120-133..
- Gander, M. J. ve W. H.,Gardiner (1998) Çocuk ve Ergen Gelişimi. imge Kitabevi Yayınları
- Giddens, A. (2000) Sosyoloji. Ayraç Yayınevi
- Gökdoğan, F. (1988) Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Göksan, B. (2007) Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği. İstanbul.
- Gözüyılmaz A, (2011) Evli Ergenlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gündoğan F. (2006) Sirozlu Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Güneş, İ. (2009) Medyada Yer Alan Kadın Bedeni İmgeleri ve Kadınlarda Beden İmgesi Hoşnutsuzluğu. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Güngör, A. (1989) Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürel, Ö. (2007) Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Hart, T.A., D.B. Flora, S.A. Palyo, D. Fresco, C. Holle ve R.C. Heimberg, (2008) Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scala. Assessment, 15; 48-59.
- Kalafat, T. (2006) Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Kara, Z. (2011) Beden Sosyolojisinden Ölüm Sosyolojisine, İnterdisipliner Bir Yaklaşım. K. Canatan, (Ed.) Beden Sosyolojisi. Açılım Kitap.
- Karadağlı A. (1993) Öğrenci Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Algıladıkları Okul Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Türk Hemşireler Dergisi, 2:11-15
- Karasar, N. (2009). “Araştırmalarda Rapor Hazırlama” Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kılıçcı, Y. (2000) Okulda Ruh Sağlığı. Anı Yayıncılık.
- Kiang, L., ve Harter, S. (2006) Sociocultural Values of Appearance and Attachment Processes: An Integrated Model of Eating Disorders Myptomatology. Eating Behaviors, 7; 134-151.
- Koç, M. (2004) Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Marmara Üniversitesi Sbe Dergisi, 17; 225-230.
- Koydemir, S. (2006) Üniversite öğrencilerinde utangaçlığın yordayıcıları: Bir benlik sunumu modelinin incelenmesi. Doktora Tezi Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Ankara
- Kösemihal, N.Ş. (1999) Sosyoloji Tarihi. Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2007) Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Kurt, E. (2010) Romatoid Artrit’li Hastalarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Maddox, E. (2005) “ Cognitive Responses to Idealized Images of Women: The Reliationship of Social Comparison and Critical Processing to Body Image Disturbance in College

Women.” Journal of Social and Clinical Psychology. Volume 24, No 8: pp. 1114-1138

Martı, H. (2011) Hz. Peygamber’in Hadislerinde Bir Değer Simgesi Olarak Beden ve Mahremiyeti. K. Canatan, (Ed.) Beden Sosyolojisi (233-247). Açılım Kitap.

Morrison, A.M.,Morrison, T.G. ve Sager, C.L. (2004) Body Image Evaluation and Body Image Investment Among Adolescents: A Test Of Socioculturaland Social Comparison Theories. Adolescence, 39 (3) 571-592.

Mutlu, S. (2006) Kalıcı Abdominal Stomalı Hastalarda Beden İmajı Değişiminin Yaşam Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Oğlağı, Z (2012) Yeme Bozukluklarında Çocukluk Çağı Travmalarının Benlik Saygısı ve Beden Algısı Değişkenleri Üzerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Psikiyatri Anabilim Dalı. İstanbul

Okumuş, E. (2006) Marifetname’de Beden. Türk-İslam Düşünce Tarihinde Erzurum Sempozyumu; 26-28 Haziran. Erzurum.

Okumuş, E. (2011) Bedene Müdahelenin Sosyolojisi. K. Canatan, (Ed.) Beden Sosyolojisi. Açılım Kitap.

Öngören, B (2011) Fizyolojik, Sosyal Ve Kültürel Açılardan Sağlıklı Beden İmgesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

Özaltın, G. (2003) Beden İmgesi Değişimine Yaklaşımlar. Hemşirelik Dergisi, 9(51) 2-14

Özdemir, N. (2004) Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep

Pektekin, Ç. (1996) Psikiyatri Hemşireliği. AÖF Yayınları.

Pellegrin, N. (2008) Sıradan İnsanların Bedeni, Bedenin Sıradan Kullanımı. BedeninTarihi-1 Rönesans’tan Aydınlanma’ya. (S. Özen çev.). Yapı Kredi Yayınları..

- Polat, A. (2007) Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu
- Polat, G. (2014) Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş.
- Seki, T. (2014) Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Konya
- Sucu, N. (1998) Abdominal Stomalı Hastaların Bireysel Özellikleri ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şelimen, D., Akgün M. ve Erdim A. (1998) Stoma Bakımı. Marmara Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Döner Sermaye İşletmesi Matbaa Birimi.
- Şensoy, B. (2013) Medyada Beden İmajı: Bazı Televizyon Programlarından Örnekler. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Afyon.
- Tiggeman, M. (2004) Body Image Across The Adult Life Span: Stability and Change Body Image, 1:1; 29-41.
- Uğur G. (1996) Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uğur, İ. ve Şimşek, S. (2004) Kitle İletişim Araçlarındaki Reklamlarda Kadın ve Erkek Objelerin Kullanılması. Selçuk Üniversitesi Sbe Dergisi, 14; 549-561.
- Utku, B., Koruç, Z. ve Kocaekşi, S., (2006) Kadınların Beden İmgesi ve Öz-Yeterlik İnancına Etkisi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Vigarello, G. (2008) Önsöz. Bedenin Tarihi-1 Rönesans'tan Aydınlanma'ya. (S. Özen çev.). Yapı Kredi Yayınları.

EKLER

Ek 1. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği

(Erkekler İçin)

YÖNERGE

Bu araç, sizin beden bölgelerinizden ve özelliklerinizden hoşnut olup olmadığınızı ve ne derece hoşnut olduğunuzu belirlemeyi amaçlamıştır. Sıra ile belirtilen beden bölgelerinizden çok memnun iseniz “son derece memnunum”, memnun iseniz “oldukça memnunum”, söz konusu beden bölgelerinizden hoşnut olup olmama konusunda bir fikriniz yoksa “kararsızım”, memnun değilseniz “memnun değilim”, hiç memnun değilseniz “hiç memnun değilim” seçeneğinin altındaki boşluğu işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmamaya çalışınız.

ÖRNEK:

Ten rengi maddesinde, ten renginizden hiç memnun değilseniz “hiç memnun değilim” ifadesinin altındaki boşluğu işaretleyiniz.

	Son Derece	Oldukça	Kararsızım	Pek Memnun	Hiç Memnun
	Memnunum	Memnunum		Değilim	Değilim
Ten Rengi	()	()	()	()	()

AÇIKLAMALAR:

Beden Oranları: Bir insanın bedeninde gövde, kol, bacak ve ayakların birbirine oranları.

Bedenin Duruşu: Bir insanın boyunu belli edecek genel görünümü, endamı. Dik ya da eğik, kambur vb. duruşlarıyla ilgilidir.

Bedenin Genel Görünümü	Son Derece Memnunum	Oldukça Memnunum	Kararsızım	Pek Memnum Değilim	Hiç Memnun Değilim
	5	4	3	2	1
Beden Oranları	()	()	()	()	()
Bedeninin Duruşu	()	()	()	()	()
Spor yeteneği	()	()	()	()	()
Ten rengi	()	()	()	()	()
Kas Gücü	()	()	()	()	()
Boy	()	()	()	()	()
Kilo	()	()	()	()	()

YÜZ

Yüz Güzelliği	()	()	()	()	()
Saçlar	()	()	()	()	()
Gözler	()	()	()	()	()
Kulaklar	()	()	()	()	()
Burun	()	()	()	()	()
Ağız	()	()	()	()	()
Dişler	()	()	()	()	()
Ses	()	()	()	()	()
Çene	()	()	()	()	()
Yüzdeki Kıl Miktarı	()	()	()	()	()

BEDEN ÜYELERİ

Omuzlar	()	()	()	()	()
Kollar	()	()	()	()	()
Eller	()	()	()	()	()
Ayaklar	()	()	()	()	()
Bedendeki Kıl miktarı	()	()	()	()	()

GÖVDE

Karın	()	()	()	()	()
Kalçalar	()	()	()	()	()
Bacak ve bilek	()	()	()	()	()

GÖĞÜS VE GÖĞÜS BÖLGESİ	()	()	()	()	()
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

CİNSEL ORGANLAR	()	()	()	()	()
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Ek 2. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği

(Kızlar İçin)

YÖNERGE

Bu araç, sizin beden bölgelerinizden ve özelliklerinizden hoşnut olup olmadığınızı ve ne derece hoşnut olduğunuzu belirlemeyi hedeflemiştir. Sıra ile belirtilen beden bölgelerinizden çok memnun iseniz “son derece memnunum”, memnun iseniz “oldukça memnunum”, söz konusu beden bölgelerinizden hoşnut olup olmama konusunda bir fikriniz yoksa “kararsızım”, memnun değilseniz “memnun değilim”, hiç memnun değilseniz “hiç memnun değilim” seçeneğinin altındaki boşluğa X ile işaretleyiniz. Lütfen olabildiğince boş madde .

ÖRNEK:

Ten rengi maddesinde, ten renginizden hiç memnun değilseniz “hiç memnun değilim” ifadesinin altındaki boşluğu işaretleyiniz.

	Son Derece	Oldukça	Kararsızım	Pek Memnun	Hiç Memnun
	Memnunum	Memnunum		Değilim	Değilim
Ten Rengi	()	()	()	()	()

AÇIKLAMALAR:

Beden Oranları: Bir insanın bedeninde gövde, kol, bacak ve ayakların birbirine oranları.

Bedenin Duruşu: Bir insanın boyunu belli edecek genel görünümü, endamı. Dik ya da eğik, kambur vb. duruşlarıyla ilgilidir.

Bedenin Genel Görünümü	Son Derece Memnunum	Oldukça Memnunum	Kararsızım	Pek Memnun değilim	Hiç Memnun Değilim
	5	4	3	2	1
Beden Oranları	()	()	()	()	()
Bedeninin Duruşu	()	()	()	()	()
Spor yeteneği	()	()	()	()	()
Ten rengi	()	()	()	()	()
Kas Gücü	()	()	()	()	()
Boy	()	()	()	()	()
Kilo	()	()	()	()	()

BEDEN ÜYELERİ

Omuzlar	()	()	()	()	()
Kollar	()	()	()	()	()
Eller	()	()	()	()	()
Ayaklar	()	()	()	()	()
Bedendeki Kıl miktarı	()	()	()	()	()

YÜZ

Yüz Güzelliği	()	()	()	()	()
Saçlar	()	()	()	()	()
Gözler	()	()	()	()	()
Kulaklar	()	()	()	()	()
Burun	()	()	()	()	()
Ağız	()	()	()	()	()
Dişler	()	()	()	()	()
Ses	()	()	()	()	()
Çene	()	()	()	()	()

GÖVDE

Karın	()	()	()	()	()
Kalçalar	()	()	()	()	()
Bacak ve bilek	()	()	()	()	()

GÖĞÜS VE GÖĞÜS BÖLGESİ	()	()	()	()	()
---------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

CİNSEL ORGANLAR	()	()	()	()	()
----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Ek 3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

EK 4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.					
2	İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam.					
3	Çoğu zaman, insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım					
4	Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.					
5	Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.					
6	Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.					
7	Birileriyle konuşurken, benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim					
8	Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.					
9	Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.					
10	Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.					
11	Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.					

EK 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumsuz özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

Ek 6. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmayı, Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü'nde yürütmekte olduğum yüksek lisans tezi kapsamında yapmaktayım. Çalışmanın amacı; üniversite lisans düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, beden memnuniyeti düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi, incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma sonuçlarının güvenilir olması açısından sorulara içten ve gerçekçi yanıtlar vermeniz çok önemlidir. Yanıtlarınız tamamen gizli kalacak ve yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Hiçbir maddeyi boş bırakmamanız sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesini sağlayacaktır. Anketin doldurulması konusunda gösterdiğiniz ilgi ve özveri için teşekkür ederim.

ŞAHİN SEL

- 1- Ad-soyadı veya rumuz:
- 2- Doğum Yılıınız:
- 3- Cinsiyetiniz: **a-)** Erkek () **b-)** Kadın ()
- 4- Fakülte/ Bölüm:
- 5- Ailenizin eğitim durumu:

Anneniz: **a-)** Okur-yazar değil () **b-)** İlköğretim () **c-)** Lise () **d-)** Ön lisans ()
e-) üniversite ve üstü ()

Babanız: **a-)** Okur-yazar değil () **b-)** İlköğretim () **c-)** Lise () **d-)** Ön lisans ()
e-) üniversite ve üstü ()

6- Bedensel bir özrünüz var mı: **a-)** Var () **b-)** Yok ()

7- Ciddi olarak gördüğünüz herhangi bir sağlık probleminiz var mı?

a-) Var () **b-)** Yok ()

ÖZGEÇMİŞ

05.11.1986 tarihinde Adıyaman, Çelikhan ilçesinde doğdum. 2003 yılında Pınarbaşı Çok Programlı Lisesi'nden mezun oldum. 2006 yılında başladığım Akdeniz Üniversitesi Turizm İşletmeciliği bölümünü yarıda bırakıp, 2008 yılında başladığım Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü kazanıp 2012 yılında mezun oldum. İstanbul'da Fahri Aygün Rehberlik Araştırma Merkezinde Rehber Öğretmen olarak çalışmaktayım. 2013 yılında Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Klinik Psikoloji bölümünde Yüksek Lisans eğitimine başladım.

Şahin SEL