

**T. C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE
BEDEN ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Gizem GÖKÇE**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN**

İstanbul 2017

**T. C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE
BEDEN ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Gizem GÖKÇE**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN**

İstanbul 2017

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Klinik Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisi Gizem GÖKCE..... tarafından hazırlanan
“.....Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Benlik Algısı.....
.....Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....”
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi 21.10/2017

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu) :

İmza :

Jüri Üyesi: Yrd. Doc. Dr. Aysegül YETKİN
Danışman: Halic.....Üniv. Psikoloji/ASD/ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doc. Dr. Atilla TEKİN
.....Halic.....Üniv. Psikoloji/ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doc. Dr. Ali DAVUT
Baykent.....Üniv. Psikoloji/ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi:
.....Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi:
.....Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

TEŞEKKÜRLER

Bu araştırmanın tüm sürecinde yardımcı olan herkese teşekkür ederim. Araştırma sürecinin her aşamasında yardımını esirgemeyen ve her zaman tüm sorulara güler yüzüyle cevap veren tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN'e teşekkür ederim.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaparak Türkçeye uyarlayan Sayın Prof. Dr. Füsün Çuhadaroğlu'na ölçeği araştırmamda kullanmama izin verdiği için teşekkür ederim. Beden Algısı Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaparak Türkçeye uyarlayan Sayın Prof. Dr. Selim Hovardaoğlu'na ölçeği araştırmamda kullanmama izin verdiği için teşekkür ederim.

Araştırmanın uygulama sürecinde, uygulamaların yapılmasında yardımcı olan Özel Vital Anadolu Sağlık Meslek Lisesi ve Özel Boğaziçi Temel Lisesi idari kadrosuna, öğretmenlerine ve anket uygulamasına katılan tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Araştırmanın her aşamasında beni yalnız bırakmayan, sevgisini, sabrını ve desteklerini her zaman hissettiğim, varlıklarıyla bana güç veren ve sevgileriyle her daim yanımda olan annem Ayla GÖKÇE, babam Muharrem GÖKÇE ve kız kardeşim Sinem GÖKÇE'ye sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

İstanbul 2017

Gizem GÖKÇE

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TEŞEKKÜRLER	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLO LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xiii

BÖLÜM I

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	3
1.2. Alt problemler.....	3
1.3. Araştırmanın amacı.....	4
1.4. Araştırmanın önemi ve gerekçesi.....	4
1.5. Sayıtlar.....	5
1.6. Sınırlılıklar.....	5
1.7. Tanımlar.....	5

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
---	---

2.1. Ergen ve ergenlik dönemi.....	6
2.2. Benlik.....	7
2.2.1. Benlik kavramı ile ilgili kuramsal görüşler.....	8
2.3. Benlik saygısı.....	10
2.3.1. Benlik saygısı ile ilgili kuramsal görüşler.....	11
2.3.2. Benlik saygısı düzeyleri.....	14
2.3.2.1. Düşük benlik saygısı.....	14
2.3.2.2. Yüksek benlik saygısı.....	15
2.3.3. Ergenlikte benlik saygısı.....	16
2.3.4. Benlik Saygısı Alanında Yapılan Araştırmalar.....	18
2.3.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	18
2.3.4.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	22
2.4. Beden.....	24
2.5. Beden algısı.....	24
2.5.1. Beden algısına ile ilgili kuramsal görüşler.....	26
2.5.2. Ergenlikte beden algısı.....	27
2.5.3. Beden İmajı Alanında Yapılan Araştırmalar.....	28
2.5.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	28
2.5.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	32

BÖLÜM III

3. YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın modeli.....	34
3.2. Araştırmanın evreni.....	34
3.3. Araştırmanın örnekleme.....	34
3.4. Veri toplama araçları.....	35

3.4.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	35
3.4.2. Beden Algısı Ölçeği.....	35
3.4.3. Demografik bilgi formu.....	36
3.5. Verilerin toplanması.....	36
3.6. Verilerin istatistiksel analizi.....	36

BÖLÜM IV

4. BULGULAR.....38

4.1. Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri.....	38
4.2. Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeklerine İlişkin Betimleyici İstatistikleri.....	39
4.3. Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	40
4.3.1. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	41
4.3.2. Öğrencilerin Yaşları İle Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	41
4.3.3. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Kaçıncı Sınıfta Okuduklarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	42
4.3.4. Öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin İlişki Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	42
4.3.5. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	43
4.3.6. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	44

4.3.7. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	44
4.3.8. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Aile Yapısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	45
4.3.9. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	45
4.4. Öğrencilerin Beden Algısı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	46
4.4.1. Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	46
4.4.2. Bireylerin Yaşları İle Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	47
4.4.3. Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Sınıflarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	48
4.4.4. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin İlişki Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	48
4.4.5. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	49
4.4.6. Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	50
4.4.7. Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	51
4.4.8. Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Aile Yapısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	52
4.4.9. Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	52

4.5. Bireylerin Benlik Saygısından Aldıkları Puanlar ile Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	53
---	----

BÖLÜM V

5.TARTIŞMA.....	54
------------------------	-----------

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
----------------------------------	-----------

6.1.Sonuçlar.....	57
-------------------	----

6.2. Öneriler.....	57
--------------------	----

BÖLÜM VII

7. KAYNAKLAR.....	59
--------------------------	-----------

EKLER.....	73
-------------------	-----------

Ek 1: Gönüllü bilgilendirme ve onay formu.....	74
--	----

Ek 2: Demografik Bilgi Formu.....	75
-----------------------------------	----

Ek 3: Rosenberg benlik saygısı ölçeği.....	76
--	----

Ek 4: Beden algısı ölçeği.....	77
--------------------------------	----

Ek 5: Etik kurul izni.....	79
----------------------------	----

Ek6:Araştırma Yapılmasına Yönelik Özel Vital Sağlık Meslek Lisesi'nin İzin Belgesi.....	81
---	----

Ek 7: Araştırma Yapılmasına Yönelik Boğaziçi Temel Lisesi'nin İzin Belgesi.....	82
---	----

Ek 8: Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin kullanımına dair izin belgesi.....	83
---	----

Ek 9: Beden algısı ölçeğinin kullanımına dair izin belgesi.....	84
---	----

Ek 10: İntihal Raporu.....	85
----------------------------	----

ÖZGEÇMİŞ.....	91
----------------------	-----------



TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı	38
Tablo 4.2: Öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı.....	40
Tablo 4.3: Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı	40
Tablo 4.4: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	41
Tablo 4.5: Bireylerin Yaşları ile Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	41
Tablo 4.6: Bireylerin Sınıflarına Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	42
Tablo 4.7: Öğrencilerin İlişki Durumlarına Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.8: Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.9: Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	44

Tablo 4.10: Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	44
Tablo 4.11: Bireylerin Aile Yapılarına Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	45
Tablo 4.12: Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	46
Tablo 4.13: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Benden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.14: Bireylerin Yaşları ile Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	47
Tablo 4.15: Bireylerin Sınıflarına Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.16: Öğrencilerin İlişki Durumlarına Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	48
Tablo 4.17: Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	49
Tablo 4.17.1: Beden Algısı Düzeylerinin Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.18: Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	50
Tablo 4.19: Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	51

Tablo 4.20: Bireylerin Aile Yapılarına Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması..... 52

Tablo 4.21: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması 52

Tablo 4.22: Bireylerin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi 53



KISALTMALAR

ark. : Arkadaşları

BCS : Body-Cathexis Scale

diğ. : Diğ.leri

RBSÖ. : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

SPSS : Statistical Package For Social Sciences

vd. : ve diğ.leri

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Gizem GÖKÇE
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı : Yrd.Doç.Dr. Ayşegül YETKİN
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Haziran 2017

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca, cinsiyet, yaş, sınıf, ilişki durumu, ailenin gelir durumu, anne-babanın eğitim düzeyi, aile tipi ve kardeş sayısı demografik özelliklerin de benlik saygısı ve beden algısıyla ilişkili olabileceği düşünüldüğü için bu değişkenlerde araştırılmıştır.

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma örneklemini araştırmaya gönüllü olarak katılan 150'si kadın (%48. 5) 159'u erkek (%51. 5) olmak üzere toplam 309 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunun yaş ortalaması 16.52'dir. Araştırmada veri toplama amacıyla Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek için Cronbach Alpha kullanılmıştır. Ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Ayrıca, araştırmadan elde edilen veriler Mann-Whitney U testi,

Kruskal Wallis H testi ve Spearman'ın Korelasyon Analizi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar arttıkça beden algısı ölçeğinden alınan puanlarında arttığı görülmektedir. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür. Kadınların beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar erkeklerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ailesinin geliri daha düşük olan öğrencilerin beden algısı puanları ailesinin geliri daha yüksek olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Benlik saygısı, beden algısı, lise öğrencisi.



GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Gizem GÖKÇE
Field : Psychology
Program : Clinical Psychology
Supervisor : Yrd.Doç.Dr. Ayşegül YETKİN
Degree Awarded and Date : Master – June 2017

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND BODY IMAGE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this research is to investigate the relationship between self-esteem and body image in high school students. Also, these variables which were considered to be related to self esteem and body image such as sex, age, class, relationship status, family income level, parents' education level, family type and sibling number were investigated.

Relational screening model was used in this research. The sample of the research is 309 voluntary students who are 150 females and 159 males. The average age of the study group was 16.52. For data collection, Demographic Information Form, Rosenberg Self-Esteem Scale and Body Image Scale were used.

For the statisticial analysis of the data, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 has been used. Evaluating the data, descriptive statistical methods (frequency, percentage, mean and standard deviation) were used. To measure the reliability of scales, cronbach's Alpha was used. Kolmogoroz-Smirnov Test has been used for the analysis of normal distribution. Data obtained from the research were analyzed by the Mann-Whitney U test, Kruskal Wallis H test

and Spearman's Correlation Analysis. The findings have been evaluated in 95% confidence interval and the level of significance is $p < 0,05$.

According to the results from the research, when the level of self-esteem becomes higher, body image becomes higher, too.. It indicates that as individuals grow older individuals fall in points they receive on the self-esteem scale. Women's body image scale scores were found to be higher than men's body imagescale scores. Individuals whose family incomes was less have significantly low body image than high family incomes were found.

Key words: self esteem, body image, high school student.



BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan yaşamı birçok önemli evreden oluşmaktadır. Bunlardan biri de ergenlik dönemidir ve bu dönem insan hayatında çok önemli bir yer tutmaktadır. Literatür incelendiğinde geçmişten günümüze ergenlik farklı farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Ergenlik dönemi, 12-22 yaşlar arasını kapsayan fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal gelişmelerin ve olgunlaşmanın olduğu, erinlik ile başlayan ve kimliğin kazanılması ile sonlanan çocukluktan erişkinliğe geçiş ve hazırlık sürecidir (Aktuğ, 2006). Ergenlik dönemi, Unesco tarafından 15-25 yaşlar arası kabul edilmektedir. Ergende birçok değişikliğin olduğu bu dönem ülkemizde ise kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde ise 12-14 olarak kabul edilir (Suner, 2000).

Bu dönemde bireyin bedeninde ve benliğinde değişimler olmaya başlar. Çünkü bu dönemde ergenin dikkati kendi içine ve bedenine doğru dönmeye başlar. Ergenlik dönemi, değişimlerin yaşanmaya başlamasıyla birlikte oluşan değişimlere ayak uydurulması gereken de bir dönemdir. Bu dönemde, ergenlerin bedenlerinde oluşan değişimlere karşı fazlasıyla duyarlılıkları artar ve değişmeye başlayan dış görünüşleriyle ve gelişen bilişsel kapasiteleriyle aşırı derecede ve olumsuz olarak, meşgul olurlar. Bu değişikliklere uyum sağlamanın yanı sıra, kendi kimlikleri de şekillenmeye başlar ve birey olarak kim olduklarını keşfetmeye başlarlar. Bu dönemde ergen çoğunlukla nasıl görüldüğüyle ve nasıl bir birey olduğu ile ilgilenir. Aynı zamanda, ergenler kendine yönelerek kim olduğunu ve kim olacağını düşünmekle birlikte başkalarına göre de kim olduğunu sorgulamaya başlar. (Eriş ve İkiz 2013).

Benlik ergenlik döneminde gelişmeye başlayan, bireyin kimliğini ve davranışları etkileyen ve kişiliğinin en önemli unsurlarından biri olarak tanımlanır. Yani benlik, kişinin kendini algılama ve kavrama şeklidir ve kendisi ile ilgili düşündüklerini kapsar. (Budak vd. 2013).

Benlik saygısı birey tarafından benlik kavramının beğenilerek kabul edilmesi sonucu oluşur. Benlik saygısı, kişilerin benliklerini beğenip benimsemesi ile oluşur.

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi, benliğinden memnun olması, kendini sevmesi, onaylaması, ödüllendirmesi ve takdir etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Oktan ve Şahin 2010). Benlik saygısı bireylerde erken yaşlarda ortaya çıkmakta ve yaş ilerledikçe değişmektedir. Benlik saygısı, bireyin yetenekleri, duygusal deneyimleri, psikolojik uyumu hakkında hükümler ve değerlendirmeye sahip olduğundan dolayı benliğin mühim bir yapısı olarak tanımlanır (Aksoy ve Dilek 2013).

Benlik saygısı ile birlikte bireyler nasıl göründükleri ile de ilgilidirler. İnsanlar diğer kişiler üstünde daha etkileyici bir intiba bırakmak ve daha çekici görünmek için çabalar ancak diğer kişiler üstünde böyle bir etki bırakamayacağını düşünürse birey kaygı yaşamaya başlar. (Budak vd. 2013). Özellikle ergenliğe geçiş yıllarında ve ergenlik döneminde fiziksel görünüm birey için oldukça önemli olmakla birlikte benliği de etkilemektedir. Ergenliğin ilk yıllarında bireyin dikkati bedenine yönelmiş olur ve kendi görünüşü ve fiziksel özellikleri ile oldukça ilgilidir (Oktan ve Şahin 2010).

Beden imajı, kişilerin kendi bedeniyle alakalı sahip olduğu duygu ve düşüncelerdir. Beden imajı, bireyde benlik saygısı üzerinde etkili olduğu kadar yeme davranışları, sosyal kaygı düzeyi, cinsel davranışlar, sosyal ilişkiler ve duygusal durumlar üzerinde de belirleyici bir etkiye sahiptir (Budak vd. 2013). Lise çağındaki bireylerde yaşanan değişimlerin en önemlilerinden biri beden imajında yaşanmaya başlanan değişimdir. Bu dönemde bireyde beden yapısı, deneyimleri ve duyularıyla ilgili değişiklikler olur. Yine bu dönemde çekicilik, güven, denge ve cinsiyet rolü gibi kavramlar beden imajıyla ilişkilidir. Buna ek olarak, görünümleri yaşlıları içerisinde fiziksel güç, cinsel olgunluk ve çekicilik bakımından değerlendirilir. Bu değişikliklerle birlikte, bireyin kendi bedenini kabul etmesi beklenir (Oktan ve Şahin 2010).

Literatür incelendiğinde, bireydeki benlik saygısı ve beden algısı ilişkisinin birbirinden etkilendiği görülmektedir. Bu çalışmada da benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki tüm boyutlarıyla açıklanmaya çalışılacaktır.

1.1. Problem

Lise öğrencilerinde benlik saygısı düzeyleri ile beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Alt Problemler

1. Öğrencilerin beden algısı ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Öğrencilerin yaş değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Öğrencilerin sınıf değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Öğrencilerin ilişki durumu değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Öğrencilerin ailenin aylık geliri değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Öğrencilerin anne babanın eğitim düzeyleri değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Öğrencilerin kimlerle yaşadığı değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Öğrencilerin kardeş sayısı değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Öğrencilerin yaş değişkeni ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Öğrencilerin sınıf değişkeni ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
13. Öğrencilerin ilişki durumu değişkeni ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
14. Öğrencilerin ailenin aylık geliri değişkeni ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
15. Öğrencilerin anne babanın eğitim düzeyleri değişkeni ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

16. Öğrencilerin kimlerle yaşadığı değişkeni ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

17. Öğrencilerin kardeş sayısı değişkeni ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde, benlik saygısı düzeyleri ile beden algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu araştırmada, lise (9, 10, 11 ve 12.sınıf) öğrencilerinin benlik saygısı ile beden algı düzeylerinin; yaş, cinsiyet, sınıf, ilişki durumu, anne-babanın eğitim düzeyi, ailenin geliri, kimlerle yaşadığı, kardeş sayısı ve aile tipi değişkenleri açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın temel değişkenleri, Benlik Saygısı ve Beden Algısıdır. Bunun yanı sıra ilişkili olduğu düşünülen diğer değişkenlerle ilişkileri araştırılmak hedeflenmiştir. Bu değişkenler; yaş, cinsiyet, okuduğu sınıf, ilişki durumu, kimlerle yaşadığı, kardeş sayısı, ailenin eğitim düzeyi ve gelir durumudur.

1.4. Araştırmanın önemi ve gerekçesi

İnsan hayatında ergenlik dönemi çok önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle, ergenliğin orta dönemini kapsayan 14-18 yaşları arası insanın yaşam döngüsünde çok önemli bir yere sahiptir. Literatüre bakıldığında ergenlik bireyde kimliğin oluştuğu, aynı zamanda, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişim ve değişimin meydana geldiği bir dönem olarak tanımlanmaktadır.

Ergenlik döneminde ergenin dikkati kendi içine ve bedenine doğru dönmeye başlar. Bu dönemde birey kendi benliği hakkında birçok şeyi fark etmeye başlar. Bu farkındalıkla birlikte benlik saygısı da olumlu ya da olumsuz olarak değişim içerisine girer. Bu dönemde ki büyüme ve gelişmeyle birlikte beden algısında da değişimler meydana gelir. Ergenin artık dikkati daha çok bedene yönelir ve daha fazla bedenine önem vermektedir.

Bu araştırma alanyazından elde edinilen bilgiler ışığında geliştirilmiştir. Bu araştırmanın da, lise öğrencilerinin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin ve diğer değişkenlerle olan ilişkilerinin boyutunu ortaya koyma konusunda yararlı bilgiler sağlanacağı düşünülmektedir. Elde edilen bulgular

sonucunda da bu konuda gelecekte yapılacak çalışmalar için kaynak olması bakımından önemli olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Sayıtlar

Örneklem grubunun kendilerine yöneltilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) ve Demografik Bilgi Formu'na doğru, yansız, içten ve samimi cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma; 2016-2017 eğitim-öğretim yılının ikinci yarısında İSTANBUL ilinin Bahçelievler ilçesindeki farklı türdeki iki lisede öğrenim gören (9, 10, 11 ve 12.sınıf) öğrencilerden seçilmiş 15'si kadın ve 159'u erkek olmak üzere toplam 309 öğrenci ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beden Algı Ölçeği ve demografik bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Ergenlik: çocukluktan yetişkinliğe geçerken biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açılardan gelişim ve büyümenin yaşandığı bir dönemdir (Yavuzer, 1993).

Benlik Kavramı: Bireyin çeşitli kişilik özelliklerini anlama ve değerlendirme biçimi benlik kavramı olarak tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle, kişinin kendi kişiliği ile alakalı kanıların toplamı, kişinin kendini tanıması ve değerlendirmesi olarak da belirtilir (Köknel,1982).

Benlik saygısı: Kişinin kendini değerlendirmesiyle ulaştığı benlik kavramını onaylayarak özüne güvenmesini sağlayan beğeni olumlu bir ruh durumudur (Yörükoğlu, 1993).

Beden: kişinin diğer insanların görmesini istediği kişisel niteliklerini sunduğu bir alandır (Fox, 1997).

Beden Algısı: Kişinin kendi bedeninin başkaları tarafından nasıl görüldüğü ile ilgili duygu, düşünce ve buna yönelik hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Grogan, 2005).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak ergenlik ile benlik saygısı ve beden algısına ilişkin kuramsal bilgiler ve bu kavramları temel alan araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Ergen ve Ergenlik Dönemi

Latincede büyümek, olgunlaşmak anlamında kullanılan “adolescent” fiil kökünden gelen ergen kelimesi ülkemizde de batı literatüründe yer alan “adolescent” karşılığı olarak kullanılmıştır (Yavuzer, 1993).

Ergenlik dönemi, bireylerin yaşamlarındaki en önemli dönemlerden biridir. Bu dönemde bireyler kimlik kazanır, yaşamlarında seçimler yapar, geleceklere yönelik planlar oluşturur ve bu planlar doğrultusunda geleceğe hazırlanmaya başlaması açısından insan yaşamında kritik bir önem oluşturmaktadır.

Ergenlik dönemi Stanley Hall tarafından, ilk olarak 1904’te ayrı bir evre olarak ele alınmıştır. Fiziksel ve duygusal süreçler ile ortaya çıkan cinsel ve psikososyal açıdan olgunlaşma ile başlayan ve bireylerin bağımsızlıklarını kazandığı ve ne zaman tamamlanacağı belirli olmayan kronolojik bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bu dönemde hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişiklikler gözlenir (Ceylan 2013).

Araştırmacılar ergenliği birçok farklı şekilde tanımlamaktadır. Bu tanımlardan bazıları şu şekildedir;

Büyümek veya yetişkinliğe erme anlamına gelen ergenlik kavramı günümüze ulaşana kadar değişim, büyümek, başkalaşım (metamorphose) ve dönüşüm (mutation) anlamında da tanımlanmaktadır (Koçak 2008).

MEB tarafından ise ergenlik, kişinin buluş çağına gelmesiyle birlikte çocukluğun sonlandığı ve çocukluk çağından yetişkinlik çağına geçiş arasında kalan 12–24 yaşları arasındaki dönem olarak tanımlanır (Kulaksızoğlu, 2002).

Yavuzer(1993) tarafından ergenlik, biyolojik, psikolojik, sosyal ve zihinsel bakımdan bir gelişim ve olgunlaşmayı kapsayan, çocukluktan yetişkinliğe erme dönemi olarak tanımlamaktadır.

Polvan (2000), başlangıcı, süresi ve bitişi sosyal, kültürel ve kişisel olgunlaşma düzeyi ile ilgili olan ergenlik çağıının fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişmelerin yaşandığı çocukluktan yetişkinliğe geçme dönemi olduğunu belirtmiştir.

Yörükoğlu (2012) ergenliğin, çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemi olduğunu ifade eder.

Kulaksızoğlu'na (2002)'na göre ise ergenlik, buluş çağ ile başlayan ve bedende büyümenin sona ermesiyle tamamlanan, insanlarda sosyal, duygusal, fiziksel, hormonal, cinsel, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişme ve değişmelerin olduğu düşünülen bir evredir.

Ergenlik döneminde gençlerde birçok gelişim ve değişim yaşanmaktadır. Bunların başında, bedensel, cinsel, sosyal, ahlak, bilişsel, dil, kişilik ve duygusal gelişim gelmektedir. Bu gelişimlerin yaşanması ergenlerin benlik, kimlik ve beden imajı kavramlarını oluşturmada önemli rol oynamaktadır. Bu dönemde gençlerin bu değişimlere ayak uydurup uyduramamaları, ve beden ve benliğin kabulü veya reddi gelişimsel özelliklerini de etkilemektedir. Özellikle sağlıklı bir beden algısı ve benlik saygısı için bedensel, cinsel ve sosyal gelişme oldukça önem taşımaktadır. Çünkü ergenin bedeninde oluşan olumlu veya olumsuz her değişim aynı doğrultuda özsaygısını ve beden imajını da etkilemektedir.

2.2. Benlik

Benlik konusunda değişik alanlarda pek çok çalışma yapılmış, gerek tanımı gerekse yapısı konusunda farklı farklı görüşlere varılmıştır. Benlikle ilgili birçok değişik terimin kullanıldığı görülmektedir.

Benliği ifade etmek için, ben (ego, I), benlik(self), benlik kavramı (self-concept), benlik saygısı (self-esteem), benlik tasarımı (self-representation), benlik algısı (self-perception), kendini değerlendirme (self-evaluation), kendini kabul (self-acceptance) gibi birçok kavram kullanılmıştır (Demir, 2013) .

Bunlar içinde en yaygın olarak kullanılan benlik kavramı, kişinin kendisi hakkında sahip olduğu düşünceler ve dış dünyayı algıları olarak ifade etmektedir. Bireyin farkında olduğu yani algılayabildiği yönü veya parçasıdır. Kısacası kişinin

kendisiyle ilgili bilinçli olarak algıladıkları ve kendisini değerlendirme biçimidir (Nelson, 1982).

Tan (1970) benliği, kişilerin bedensel ve sosyal çevreleriyle etkileşimi sonucunda ulaştığı kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemi olarak tanımlamıştır (Sarıkaya, 2015).

Adam ise benliği kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluşuyla alakalı olarak tanımlayabildiklerinin toplamı olarak tanımlar. Benlik kavramı kişinin herhangi bir zaman dilimi içerisinde farkındalığı ile ilgili sahip olduğu fikir ve tutumların birleşimi anlamına gelmektedir (Onur, 1987).

Benlik kavramı, insanların tüm özelliklerinden, yeteneklerinden, ideallerinden, inançlarından ve olanaklarından oluşmaktadır. Benlik, kendimize yönelik düşüncelerimiz ve kendimizi görüş şeklimizden oluşur. Bu nedenle benlik bireyin kişiliğinin en öznel yanlarından biri olarak tanımlanabilir. İnsanın kendi benliğini tanımlayabilmesi için önce ne olduğunu, nasıl olacağını, hedeflerini, kısacası kendisiyle ilgili tüm benliğini tanımlamalıdır (Baymur, 1994).

Benlik kavramı insanların kendisiyle ilgili geçmişinde, bugününde ve geleceğinde yaşayacaklarını zihninde canlandırışını temsil eder. (Aydın, 1996). Benlik psikolojik açıdan incelendiğinde insanın kendi dışındakileri algılayarak değerlendirme yapmasında ve bunu yapılandırmasında ve bunun sonucunda da çevresine tepki vermesini sağlar. Benlik ve benlik kavramları kişiliğin içerisinde olan ve kimlik kavramlarını da taşımaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

Literatürde benlik kavramı ile alakalı birçok tanım ve açıklama yer almaktadır. Tüm bu tanımlardan varılacak sonuç ise benliğin bireyin yaşamında vazgeçilmez, değişen ve gelişen bir yan olmasıdır. Özetlemek gerekirse benlik, bireyin fiziksel özelliklerini, duygu ve düşüncelerini, isteklerini, güçlü ve zayıf yönlerini, amaç ve değerlerini tanıması ve bunların farkında olmasıdır. Öyleyse benliğin en önemli özelliği, kişinin kendini nasıl anladığı, nasıl tanımladığına dair kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz düşünceleri barındırmasıdır (Kağıtçıbaşı, 2017, 126).

2.2.1. Benlik Kavramı ile İlgili Kuramsal Görüşler

Benlik kavramı psikoloji biliminde uzun yıllardır incelenmektedir. Bu nedenle benlik kavramına ilişkin geçmişten günümüze birçok kuramsal yaklaşım bulunmaktadır.

Benlik ile sistematik bir biçimde ilgilenen ilk psikolog fonksiyonel psikolojinin öncüsü olan William James'tir. Psikoloji bilimi içerisinde benlik James'in 1878'de yazmış olduğu "The Principle of Psychology" isimli eseri ile başlar. James benliği "bilen benlik" ve "bilinen benlik" olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Ayrıca James benliği maddi, sosyal, manevi ve saf benlik olarak ayırmıştır. James benliği kişinin kendinle ilgili söyleyebileceklerinin tümü olarak betimlemiştir (Bacanlı, 2004) .

Freud'un öncülüğünü yaptığı psikanaliz benlik konusunun önem kazanmasında büyük katkıda bulunmuştur. Psikanalitik kuramda "benlik" terimi, "ego" anlamında kullanılmıştır. (Bacanlı, 2004). Freud, benlik hakkında psişik aygıtı id, ego, süperego olarak yapısal bir biçimde sınıflandırmaktadır. Freud'a göre ego kişiliğimizin büyük ölçüde bilinçli yanıdır ve gerçeklik ilkesi egemendir. Psikanalitik literatürde ego, id ve süperegoyu içine alarak onların arasında denge sağlayıcı bir yapıdır (Geçtan, 2005).

Adler, "yaratıcı benlik" kavramına dikkat çekmiştir. Yaratıcı benlik, bireyin doğuştan getirdiğiyle birlikte sonradan kazanılan tecrübelerle de sağladığı malzemelerle kişiliği oluşturur. Adler'e göre insan, yaratıcı benliği sayesinde kendi kişiliğini istediği biçimde şekillendirir (Yörük, 2000, 50-87). Adler'e göre benlik, karar verme yetisine sahiptir ve bu doğrultuda kişiye bir hayat temin etmeye çalışır. Adler'in kuramına göre benlik kavramı onu olumsuz etkileyebilecek aşağılık ve yetersizlik duyguları ile başlar ve tüm hayatı boyunca eksiklikleri giderme, karşılaşılan zorluklarla baş etmeye çalışarak, benliğini en iyi seviyeye ulaştırmak için çabalar (Asıcı, 2013).

Jung'a göre, yaşamın amacı doğuştan getirdiği benliği tanımaktır. Bu da insanı kendini gerçekleştirme yolunda güdüler. Jung'a göre benlik, kişiliğin bütünüdür ve bilinç ve bilinçaltı öğelerini birleştiren orta nokta olup bireyleşmenin de varacağı son duraktır (Yiğit, 2010).

Allport da benlik kavramının önemini vurgulamıştır ancak benlik kavramı yerine "proprium" kavramını kullanmıştır. Allport'a göre, proprium kavramını kişi bebeklikten geliştirir. Bu kişilik sisteminin çekirdeğini oluşturur ve bilir, duyar ve sürekli gelişme içinde olan dinamik bir yapıdır. Allport'a göre benlik, bireyin kendini var etme gücüdür.

Horney göre sağlıklı benlik oluşumu için sevgi dolu, destekleyici ve anlayışlı ebeveyn tutumlarının olması gerekir ve böylelikle birey kendi değerinin farkına varır.

Tam ters yönden çocukluk yıllarında temel gereksinimleri yeterince karşılanmamış çocuklarda çevre ilişkilerinden kaynaklanan anksiyete oluşur ve bireyler insanlardan uzaklaşmaya başlar ve bu da bireyin benliğine yabancılaşmasına neden olur (Geçtan, 2005).

Rogers'ın kişilik kuramındaki en önemli kavram, benliktir. Benlik, beni karakterize eder ve ben hakkındaki bilinçli algılamaları içerir. Rogers'e göre, birey yaşadığı her şeyi benlik kavramıyla değerlendirir. Çünkü benlik kavramı bireyin ne olduğu ve ne olacağıyla ilgili ulaşmak istediği görüşlerini de içerir. Aslında benlik kişinin kendisiyle ilgili doğru veya yanlış bazı hipotezleridir (Yanbastı, 1996).

Erikson'a göre benlik, gücünü kişinin çevresiyle etkileşim içerisinde büyüüp gelişmesinden alır. Erikson bu gelişimi sekiz evreye ayırır ve her evrenin kendine has gereksinimleri, görevleri, ihtiyaçları ve çözülecek sorunları vardır. Sağlıklı benlik gelişimi için de bu aşamaları sağlıklı bir biçimde atlatması gerekir. Kısacası, bireyin doğduğu ilk günden itibaren tecrübe ettiği olumlu ya da olumsuz her şey benliği geliştirir (Erikson, 1984, 59-61).

Sullivan, için kişilik sosyal ilişkiler içerisinde yer almaktadır. Bu nedenle benliği de sosyal ilişkiler içerisinde değerlendirmektedir. Yani Sullivan'ın kuramında benliğin gelişimi, kişilerarası sosyal ilişkilere dayanmaktadır. İnsanın incelenmesi yerine ilişkilerin incelenmesi gerektiğini vurgular ayrıca kurama göre kişi, kendisiyle birlikte diğer insanlar hakkında da farklı farklı zihinsel imgeler geliştirir ve bu imgeler kurama göre kişileştirme olarak adlandırılır. Çocukların benlik kavramıyla alakalı iyi ben, kötü ben, ben ve ben olmayan olmak üzere zihinlerinde üç farklı kişileştirme oluşturmaktadır: (Yiğit, 2010).

2.3. Benlik Saygısı

Benlik saygısı bireyin kendi yetenek, başarı, değerleri gibi özelliklerini algılama ve değerlendirme derecesidir. Bireyin sahip olduğu yetenek ve kapasiteyi kabul ederek olumlu ya da olumsuz olarak kendini değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Literatürde birçok farklı terim ile benlik saygısından bahsedilmiştir. Literatüre bakıldığında İngilizcede kullanılan "self esteem" sözcüğünden gelen benlik saygısı özgüven, özsaygı, kendilik saygısı ve öz değerlilik gibi ifadelerde kullanılmaktadır (Duru, 1995).

Benlik saygısı benliğin bir parçası olup benlik kavramının beğenilip benimsenmesiyle oluşur. Benlik kavramı bireyin sahip olduğu ve algıladığı

özelliklerini farkındalığını içerirken, benlik saygısı ise bu özellikleriyle ilgili duygu ve düşüncelerini içerir.

Benlik saygısı kendini değerlendirmesi sonucunda vardığı olumlu ya da olumsuz duygu durumunu ifade eder. Bu duygu durumu ise yer zaman, mekan, koşullara ve değişmelere göre farklılık göstermektedir. Birey bu değerlendirmeleri daha çok olumlu bir benlik algısıyla yapar. Yani benlik saygısı özüne güvenme durumudur (Yörükoğlu, 2012).

Kişinin kendini beğenmesi için üstün yeteneklere veya özelliklere sahip olmasına gerek yoktur. Çünkü benlik saygısı, bireyin kendisini olduğu konumdan aşağı veya diğerlerinden büyük görmeden, kendini beğenilmeye ve sevilmeye layık bulmaktır. Benlik saygısı kişinin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki ayrımı da ifade eder (Yavuzer, 2003).

Bir kişi kendisini değerlendirirken benlik saygısının, benlik kavramının şişirilmesi ile oluşan sahte benlik saygısı olup olmadığına bakmak gerekir. Bu durumu dikkat edilmelidir çünkü bu temel güvensizliği kapatmak için geliştirilmiş bir savunma mekanizması olabilir.

Sonuç olarak benlik saygısı öğrenilmiş bir kavramdır ve hayat boyunca devam eder bu nedenle kişilerin hayatlarının her alanını etkiler (Erşan ve diğ., 2009).

2.3.1. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Görüşler

Benlik saygısı ile ilgili alanyazın incelendiğinde kuramsal yaklaşımların, kişilik kuramcılarının, psikiyatristlerin ve sosyal bilimcilerin benlik saygısı hakkındaki görüşleri doğrultusunda olduğu görülmektedir. Bu konu ile ilgili oluşturulan çerçeve doğrultusunda kuramsal çerçeve anlatılacaktır.

Bu konuya vurgu yapan ilk psikolog William James' dir. James benlik saygısının, bireyin istekleri ile başardıkları arasındaki denge ile oluştuğunu ifade etmektedir. Kişinin başardığı şeyler ne kadar çok ise, benlik saygısı da o kadar yüksek olacaktır. Kişi yapabildikleriyle yapabileceklerini mukayese ederek kendisine olan saygısını biçimlendirir (Eşer, 2005).

Psikanalitik kurama göre benlik saygısı gelişimiyle süperegö gelişimi de yakından ilişkilidir. Süperegö geliştiği sürece benlik saygısının içeriden düzenlenme görevini üstlenir. Ego süperegöye karşı suçluluk hissetmeye başlamasıyla benlik saygısında azalma yaşanır. Yaşanan her bir suçluluk duygusu ve içsel cezalar benlik saygısının zayıflamasına neden olurken, amaçların gerçekleşmesi ise benlik saygısını

güçlendirmektedir. Klasik psikanalitik kuram ise benlik saygısını, libido teorisi ve narsisizm ile açıklamaktadır. (Erim, 2001).

Alfred Adler ise, yaratıcı benlik kavramını geliştirerek, benlik saygısının aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişini simgelediğini belirtir. Adlere göre, benlik saygısı kişiyi çocukluğunda hissedilen fiziksel ve ruhsal ya da psikolojik eksikliklerden kurtarır. Adler benlik saygısı gelişiminde olan organ eksikliğinin, hastalıkların, aile içerisindeki durumun, doğum sırasının ve sosyal ilişkilerdeki reddedilme gibi olayların, benlik saygısı üzerinde etkili olarak değişikliklere neden olabileceğini belirtir (Eşer, 2005).

Maslow (1987), benlik saygısının kendini gerçekleştirmede büyük bir öneme sahip olduğunu belirtmiştir. Maslow benlik saygısını psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin niteliklerinden biri olarak kabul eder. Çünkü Maslow'un ihtiyaçlar piramidine göre, daha alt düzeylerde yer alan gereksinimlerin karşılanmasıyla üst düzeyde yer alan ihtiyaçları ortaya çıkar. Ait olma, sevme-sevilme ve benlik saygısı gereksinimleri bu üst düzey arasında bulunmaktadır (Şahin, 1994).

Jung'a göre genç yaşta birey kişilik gelişimi ve bireyselleşmesini tamamlayamadığı için benlik orta yaşlarda ortaya çıkmaya başlar. Jung'a göre kişinin kendini ortaya koyabilmesi için kendisi ile alakalı olan her şeyi önce şekillendirmesi gerekir ki kişi kendini bu vasıta ile tanıyabilsin (Geçtan, 1999).

Sullivan (1953)'a göre benlik saygısı, kişiler arası ilişkilere göre belirlenmektedir. Ona göre her insan çevresinde olanları algılar. Erken aile yaşantılarının, ergenlik öncesi ve ergenlik döneminin benlik saygısı üzerindeki önemine dikkat çekmiştir. Çünkü bu dönemi başarıyla geçen her birey yeterli düzeyde benlik saygısına sahip olmuş demektir. Bu dönemi kötü geçirmiş bireyler ise benliklerini korumak adına iyi ben ve kötü ben kavramlarını oluşturur. Kötü ben yasaklanan davranış biçimlerini, iyi ben ise desteklenen davranış biçimlerini temsil eder. (Onur, 2000).

Eric Erikson ise, bireydeki temel güvene karşı güvensizlik duygularıyla benlik saygısının köklerinin ilişkili olduğunu savunur. Erikson' a göre gelişim dönemlerinde çocuğun kazandığı içsel aynılık ve süreklilik duygusu benlik saygısının oluşumunda tesirli olurken, sonraki aşamalarda ise kişinin kendi üstünde kontrol kurduğunu anlamasıyla benlik saygısının artmasında etkili olur.

Carl Rogers ise benlik ile ideal benliğin ahenginden bahseder. İdeal benlik bireyin nasıl olmak istediğiyle ilgili düşüncelerini oluşturur. Ancak aradaki fark büyük ise, bu durum düşük benlik saygısı ortaya çıkarır. Ayrıca, ebeveyn ve birey için önemli kişilerin bireyle etkileşimi benlik saygısı gelişimi için önemlidir. Koşulsuz sevgi ile yetişen çocuklar olumlu benlik bilinci oluşturarak sağlıklı benlik saygısı geliştirirken; koşullu sevgi ile yetişen çocuklar ise olumsuz benlik bilinci geliştirecek ve bu da düşük benlik saygısı gelişimine sebep olacaktır (Yalım, 2001).

Steinberg (1999)'a göre bireylerin kendilerine yönelik duygular geliştirme biçimini benlik saygısı olarak tanımlanmıştır. Kişinin gerçek ve ideal benliği arasındaki ilişki önemini vurgulamıştır. Eğer kişi varmak istediği noktaya yakınsa yüksek benlik saygısına sahiptir. Kişi ideal benliğine ulaşırken bir olumsuzluk yaşarsa önemli boyutlardaki olumsuz sonuçlara neden olabilir. Ayrıca benlik saygısının düşüklüğü beslenme bozukluklarına, kaygıya, depresyona ve ergenlerde çete üyesi olmak gibi sonuçlara da neden olabilir.

Rosenberg (1965)'e göre kişiler özellikle ergenlik döneminde, nasıl biri olduğu, neye benzediğiyle ve kendisiyle alakalı neler hissettiğiyle fazlasıyla ilgilenmeye başlar. Bu yanıtları ararken de benlik algılarını kullanılır. Bu yolda ergenin kendi kendisine yaklaşım biçimlerinin belirlenmesinde içsel etkenlerle birlikte çevresel etkenlerin de etkisiyle benlik imgeleri gelişir. Böylece ergenin kendini değerli ya da değersiz görmesiyle, benlik saygısı belirlenir. Benlik saygısı ergenin bütün yaşamıyla ilgili kimliğinin çekirdeğini oluşturur. Rosenberg (1965) kişinin kendisini yorumlarken olumlu bir tutum takınmasının, yüksek benlik saygısına olumsuz bir tutum takınması ise düşük benlik saygısına sahip olmasını sağlayacağını vurgulamaktadır (Erim, 2001).

Coopersmith de, benlik saygısında kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğinin önemi olduğunu savunmuştur. Coopersmith iki tür benlik saygısından bahsetmiştir. Bireylerin kendini değerli olarak hissedip olumlu özellikler geliştiriyorsa “gerçek” benlik saygısı; kendini değersiz olarak hissedip bunu kabullenemiyorsa savunucu benlik saygısına sahip olacağını belirtir.

Yavuzer (2000) ise, benlik saygısını, kişinin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki fark olarak tanımlamaktadır. Kişinin benliğine yönelik olumlu ya da olumsuz düşünceleri, kendine yönelik beğenme ya da beğenmeme tutumunun benlik saygısı ile açıklanacağını ifade eder. Benlik saygısı, çevre tarafından bireyin başarısı

olarak nitelendirilmesi ve daha az sevgi gördüğünü hissetmesi ile azalabilir, o sevgi yeniden kazanıldığında ve takdir edildiğinde ise yükselebilir.

Yörükoğlu(2012)'na göre, benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirdikten sonra, benlik kavramını onaylamasıyla oluşan beğenme durumunu ifade etmektedir. Kişiler kendilerini eleştirerek eksikler bulabilir ya da kendilerini tamamen olumlu olarak kabul edebilir. Yörükoğlu kişilerin olumsuz özellikleri olsa da kendini olduğu gibi kabul ederek özüne güveniyorsa bu kişilerin benliğine saygı duyduklarını belirtir. Bir başka deyişle benlik saygısı kendisini değerli, olumlu hissederek, beğenilip, sevmeye layık bulmaktır.

Benlik saygısı ile ilgili birçok çalışma yapmış kişilerin en başında gelen Çuhadaroğlu (1986) ise benlik saygısını, kişinin kendini gerçekçi bir biçimde benimseyerek kabul etmesi ve kendine karşı duyduğu güven ve saygı olarak tanımlamaktadır. Çuhadaroğlu'na göre benlik saygısı kişinin gerçek ve ideal kendilik imajları arasında artma ve azalma yaşayan bir yapıya sahiptir. Ayrıca, hassas bir yapıya sahip benlik saygısı içsel ve dışsal koşullara bağlı olarak değişim gösterebilmektedir. Başka bir deyişle benlik saygısı, başkaları tarafından dayatma yapmasıyla ya da kişinin bir değer olarak bunlara sahip olması şeklinde oluşur.

2.3.2. Benlik Saygısı Düzeyleri

Bireyler kendilerini farklı düzeylerde nitelendirerek olumlu ya da olumsuz olarak kendilerini kabul ederler. Bu doğrultuda kişilerin sahip olduğu benlik saygısı düzeyi de düşük ya da yüksek olarak nitelendirilmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde benlik saygısı düzeyi ile ilgili birçok sonuç bulunmaktadır. Bu bağlamda bireylerin sahip olduğu başlıca benlik saygısı özellikleri aşağıda anlatılacaktır.

2.3.2.1. Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı olan bireyler; görevden, denemeden kaçınırlar, en küçük bir hayal kırıklığı yaşadığında bile yaptığı işi bırakırlar, kendiyle ilgili bir olumsuzluk yaşanacağını sezdiği zaman yalan söylerler, mazeretleri hep dış etmenlere bağlıdır, kendine yönelik eleştiriler yapar ve övgü veya eleştiriler karşısında güçlük yaşarlar. Diğer insanların kendisiyle ilgili düşünce ve davranışları onları fazlasıyla etkiler (Yavuzer, 2003).

Benlik saygısı düşük olan bireylerin başarı olmak ve diğer insanlar tarafından saygınlık görmek isterler ancak reddedilme ve utanma gibi durumlardan kaçındıkları

için sosyal ilişkilerinde ve iletişim becerilerinde sıkıntılar yaşarlar (Can ve Polat, 2004).

Düşük benlik saygısına sahip bireylerin ebeveynleri, kendilerine soğuk davranma, taviz verme, cezalandırıcı olma, tutarsız bir ödül-ceza yöntemi kullanma ve çocuklarının başarısızlığını kayıtsızca kabullenme gibi eğilimler içindedir (Kılıççı, 1992).

Benlik saygısı düşük bireyler kendilerine güven duyma, yeteneklerini küçümser, sıklıkla başarılarını inkar eder, kolaylıkla umutsuzluğa kapılır. Bu bireylerde uykusuzluğun, sinirlilik halinin, iştahsızlığın, baş ağrısının, çarpıntının ve tedirginliğin görülme sıklığı fazladır (Yörükoğlu, 1993).

Andre ve Lelord (2002) ise düşük benlik saygısına sahip olan bireyleri şu şekilde tanımlamaktadır;

Benlik saygısının düşük olduğu bireylerde, kendilerini tanımlamakta zorluk çeker ve kendileriyle ilgili konuşmalarında belirsiz, çelişkili ve istikrarsızdır. Bu bireyler karar vermede zorlanırlar, karar verirken çevreden etkilenirler ve küçük bir zorluk karşısında dahi kolayca vazgeçerler. Başarısızlıktan korkarlar ve bundan da kolayca etkilenirler ve kendilerini hep başarısız olarak görürler.

2.3.2.2. Yüksek Benlik Saygısı

Benlik saygısı düzeyinin yüksek olması, sağlıklı bir kişilik yapısının oluşumu için oldukça önemlidir. Çünkü yüksek benlik saygısı kişiliğin temel belirleyicilerindendir.

Yüksek benlik saygısına sahip olan birey içinde bulunduğu topluma daha kolay uyum sağlar. Böylece bireyde kişisel başarı, doyum ve mutluluk da beraberinde gelir (Güçray, 1989).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerine güvenirler, iyimserdirler, başarılı olmak için çaba gösterir ve zorluklar karşısında yılmazlar. Her zaman kendileriyle ilgili net, tutarlı ve kararlı düşüncelere sahiptirler. Bu kişiler amaçlarına ulaştıkça benlik saygıları daha da yükselir. Benlik saygısı yüksek bireyler kişilerarası ilişkilerinde zorluk yaşamazlar, hayatı daha anlamlı bulur ve kolayca depresyon ve saldırganlık gibi duygulara kapılmazlar (Ulupınar, 1991).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler daha bağımsız daha özgün ve yaratıcı bireyler haline gelir. Bu bireyler çocuklarını olduğu gibi kabul eden, onların beklentilere uygun başarılar ortaya koyacağına inanan ve çocuklarına güven aşılayan

ebeveynlerdir. Bu ebeveynlerin de çocuklarının yüksek benlik saygısı geliştirdikleri gözlenmiştir (Kılıççı, 1992).

Maslow'un (1964) yüksek benlik saygısına sahip kişilerin özellikleriyle ilgili; gerçeği, yaşamı ve kendilerini olduğu gibi kabul ettiklerini, hayatı tadını çıkararak yaşadıklarını, kendi kararlarını vererek harekete geçtiklerini, kendine ve yaşama gülerek bakabildiklerini, gerektiğinden fazla çalıştıklarını ve sorumluluklarının ve çevresinin farkında, dürüst, sürekli çevresini araştıran ve yeni şeyler deneyen bireyler olarak tanımlamaktadır.

Andre ve Lelord (2002) ise yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin özelliklerini şu şekilde belirtmektedir:

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler ise kendileri hakkında olumlu net düşüncelere sahiptir, zorluklar karşısında direnç gösterebilir, eleştirilerden rahatsızlık duyma ve risk almaktan kaçınmazlar.

Sonuç olarak, bireylerin farklı farklı özellikleri incelendiğinde, benlik saygısının yüksek olduğu bireyler daha olumlu tutum ve davranışlara sahipken, benlik saygısının düşük olduğu bireylerde ise daha olumsuz tutum ve davranışlar olduğu görülmektedir.

2.3.3. Ergenlikte Benlik Saygısı

Psikoloji bilimi içerisinde ergenlik, buluş ile başlayan yetişkinlikle son bulan zihinsel bir vaziyet, bir tutum ve bir hayat tarzıdır. Ergen, başkaları tarafından nasıl algılandığı konusunda duyarlıdır ve kendisiyle ilgili olumlu ve olumsuz tüm algılarını içselleştirir. Bu dönemde olumlu bir benlik geliştirebilmesi için anne baba tutumu da oldukça önemlidir (Köse 2015).

Bu dönemde dışa dönük olan ergenin dikkati kendi içine ve bedenine doğru dönmeye başlamaktadır. Duygusunu, bedenini, nasıl biri olduğu ve nasıl bir kişi olmak istediğini incelemeye başlar. Öncelikli olarak yeni bir benlik arayışı içerisine girer. (Yörükoğlu,2012). Sayıl, Uçanok ve Güre'nin (2002) 12 ve 14 yaş aralığındaki ergenler ile yaptıkları araştırmalarının sonucunda fiziksel görünümün önemli bir yer tuttuğu ve ileriki yaşlarda fiziksel görünümün anlamlı olarak azaldığı görülmüştür. Aynı şekilde yapılan diğer çalışmalarda da benlik saygısı ve beden, yani nasıl görüldüğünün anlamlı bir şekilde ilişkisi olduğu görülmüştür (Canpolat, ve diğ, 2003).

Ergenlik döneminde genç kendisinin değer verdiği insanlar tarafından nasıl görüldüğü çok önemlidir. Bu dönemde başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerine fazlasıyla kafa yorarlar. Bu nedenle özellikle annenin, babanın ve yakın arkadaşlarının kendileriyle alakalı ilişkisi ergenin benlik saygısına katkı sağlar(Kulaksızoğlu, 2002).

Çocuğun bu dönem içerisinde diğer insanların fikirleri ile ilgili kaygıları artması ile benlik saygısında geçici düşüş yaşanır. Çünkü bu dönemde benliklerine daha eleştirel baktıkları için, benlik saygılarının da düşmesine yol açar (Gökalp, 2009). Ayrıca, bu dönem süresince kendileriyle ilgili çok fazla uğraşırlar ve diğer insanların kendileriyle ilgili kendisi gibi düşündüklerini varsayarlar.

Hauser, Powers ve Noam (1991) ergenlik döneminde gencin duygulara daha fazla odaklandığı ve iletişim kurmaktan uzaklaştığını belirtir. Ancak bu dönemde ergenler ideal benlik ile gerçek benlik arasında sorun yaşayabilir, bu da onlarda çaresizlik yaşamasına ve benlik saygılarının düşmesine sebep olabilir.

Ergenlerin kendilerini bulma sürecinde iyi aile ilişkileri kadar akranlarından gelen olumlu ya da olumsuz geribildirimler oldukça önemlidir. İyi akran ilişkileri olan ergenlerde benlik saygısının artmasını sağlamaktadır (Steinberg, 1999).

Büyükşahin ve Çevik'in (2007) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmalarında da diğer cinsiyetten romantik bir arkadaşı olanların daha yüksek sosyal benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak, akademik başarısı yüksek olan ergenlerin diğer alanlarda da yüksek sosyal benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde yaş ile benlik saygısı düzeyi arasında önemli bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ergenlikteki benlik kavramı araştırıldığında, benlik saygısının önemli miktarda değiştiği görülmektedir.

Bunlara ek olarak, cinsiyetinde benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda erkek ergenlerin benlik saygısının, kızlardan daha yüksek olduğunu ifade edilmiştir. Baldwin ve Hoffmann (2002) da genç yetişkinler ile yaptıkları çalışmalarında kızların erkeklere oranla ortalama olarak benlik saygılarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Baldwin ve Hoffmann (2002)'in başka bir araştırmasında ise, cinsiyet açısından benlik saygısı ayrımının orta ergenlik çağında daha çok olduğunu, sonraki yıllarda ise cinsiyetler arasındaki farkın birbirine yaklaştığını belirtmiştir.

2.3.4. Benlik Saygısı Alanında Yapılan Araştırmalar

2.3.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Tufan (1984)'ın ergenlerle yaptığı araştırmasında yaş ve benlik saygısı düzeyi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır (Tufan, 1990). Tufan (1987)'ın bir başka çalışmasında ise yüksek öğrenim gören bir grup öğrencinin benlik saygılarının dört yıllık sürede içerisinde nasıl değişim gösterdiğini incelemiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin benlik saygılarının dört yıl içerisinde arttığı gözlemlenmiştir.

İnanç (1987) ülkemizde ergenler ile yürüttüğü araştırmasında, büyük yaş grubundaki kızların aynı yaş grubundaki erkek öğrencilere kıyasla daha düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür.

Kuzgun (1973) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, benlik saygılarıyla, çocukların aile algıladıkları sevgisi arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Sonuç olarak, demokratik ailelerin çocuklarının benlik saygıları ilgisiz ve otoriter ailelerin çocuklarına oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Çuhadaroğlu (1985)'nin 15 - 18 yaş grubunda 205 lise öğrencisinin katıldığı araştırma sonucunda öğrencilerin benlik saygısını orta seviyede ancak yüksek düzey sınırına yakın olduğunu tespit etmiştir. Buna ek olarak, cinsiyetler arasında bir fark bulunamamış ancak kızların benlik algılarındaki yüksekliğin anlamlı bir biçimde süreklilik gösterdiğini tespit etmiştir (Yenidünya, 2015).

Doğusal (1987), araştırmasında ilköğretim 5.sınıf öğrencilerinde ki benlik kavramı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma örneklemini 47 erkek, 63 kız olmak üzere 110 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, öğrencilerin benlik kavramı yükseldikçe akademik başarısının da yükseldiği, benlik kavramı düştükçe akademik başarının da düştüğü bulunmuştur.

Tufan (1988) yaş ortalamaları 20 olan 437 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmasında öğrencilerin benlik saygılarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, aile gelir düzeyini yeterli olarak değerlendiren, kendisini başarılı olarak kabul eden, okulda başarıya sahip olan, karşı cinsle rahatlıkla arkadaşlık kurabilen öğrencilerin benlik saygılarının yüksek olduğunu bulmuştur. Buna ek olarak, öğrencilerin cinsiyetleri, anne babalarının öğrenim düzeyi, ailenin nerede yaşadığı, aile tipi ve kardeş sayısı gibi değişkenlerin benlik saygısı üstünde etkili olmadığı görülmüştür.

Gür (1989), yaptığı çalışmasında ergenlerde depresyon ve benlik saygısı ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerle yaptığı araştırmada, yaş faktörünün benlik saygısını anlamlı düzeyde etkilediğini bulmuştur. Ayrıca, 16-17 yaş grubunun 13-14 ve 19-20 yaş gruplarından, anlamlı düzeyde düşük özsaygı puanı aldıkları görülmüştür.

Erol (2000)'un, yaptığı araştırmanın amacı; 15-16 yaşlarındaki çalışan, resmi lise ve endüstri meslek liselerinde okuyan bireylerin özsaygı ve denetim odak düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırma sonucunda, endüstri meslek lisesinde okuyan öğrencilerin özsaygı düzeylerinin çalışan ve resmi liseye devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bilgin (2001) yaptığı çalışmasında ergenlerde kaygı ile benlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Farklı sosyo-ekonomik düzeyde yer alan toplam 1431 kişinin yer aldığı, 12, 13 ve 14 yaşındaki ergenlerin kaygı düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkinin yaş, cinsiyet, anne-baba birlikte ya da ayrı oluşu, anne ya da babanın kaybı, sosyo-ekonomik durum gibi değişkenler ile ilişkisel olarak incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda, ergenlerin kaygı düzeyleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından ergenlerin durumluk kaygı düzeyleri erkek ergenlerde farklılaştığı görülmüştür.

Özkan (1994) 17-21 yaşları arasında toplam 550 üniversite öğrencisiyle benlik saygısını etkileyen etmenleri incelemiştir. Bu araştırmadan varılan sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin öğrencilerin yaşına göre farklılaşmadığı görülmüş ama kızların benlik saygısının erkeklere oranla yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca ekonomik düzey ve anne baba eğitim durumu yükseldikçe benlik saygısının da yükseldiği belirtilmiştir.

Suner (2000) 184 lise ikinci sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada, farklı türdeki liselerde okuyan ergenlerin benlik saygısını, akademik başarısını ve sürekli kaygı düzeylerini ve birbirleriyle aralarındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma bulgularına bakıldığında akademik başarı ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısının gelir düzeyi ve okul türünün etkilendiği, aynı zamanda ergenlerin dış görünüşleriyle ilgili yorumlamaları ile benlik saygısı arasında da bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir.

Yenidünya (2005) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin benlik saygıları, rekabetçi tutumları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin

incelenmiştir. Araştırma bulguların bakıldığında, benlik saygısı cinsiyet, yaş, okuduğu okul, sınıf ve bölüme göre farklılaşmamıştır. Ayrıca akademik başarı yükseldikçe rekabetçi tutumun ve benlik saygısının da yükseldiği, biri azaldığında ise diğerlerinde de azalma olduğu bulunmuştur.

Çevik, Büyüksahin ve Atıcı (2009) toplam 532 lise son sınıfta okuyan öğrencilerini benlik saygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre; öğrencilerin cinsiyetlerine, kaç arkadaşları olduğuna ve yakın arkadaşları olup olmamasına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buna karşın ergenin farklı cinsiyetten arkadaşına ve romantik arkadaşına sahip olup olmaması ve ailenin bu ilişkilere müdahale edip etmediğine göre benlik saygısı puanlarının anlamlı bir düzeyde farklılaştığı saptanmıştır.

Oktan ve Şahin (2010) kız ergenlerin beden imajlarından memnun olma düzeyi ile benlik saygısının arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla 300 kız lise öğrencisinin dahil edildiği bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, kız ergenlerin vücut algıları ve benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu saptanmıştır. Beden imajı memnuniyetinin artmasıyla benlik saygısının da arttığı tespit edilmiştir.

Yiğit (2010) ergenlik döneminin ilk yıllarında ergenlerde benlik saygısı ile ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin benlik saygısı düzeylerini nasıl etkilediği ve diğer değişkenler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelemiştir. İlköğretim 7. ve 8. sınıfa devam toplam 411 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; cinsiyet, yaş, anne-babanın çalışıp çalışmamasıyla ve baba eğitim durumuna göre benlik saygısında bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır fakat annenin eğitim durumu ve gelir düzeyi arttıkça benlik saygısının arttığı bulunmuştur.

Aydoğan (2010) 820 tane orta öğretimde eğitim görmekte olan öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyet ve anne çalışma durumuna göre öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Anne ve babanın eğitim durumu ve sosyoekonomik durumun artmasıyla benlik saygısının da arttığı gözlenmiştir ancak babası çalışan ergenlerin babası çalışmayan ergenlere göre benlik saygısı düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Maşrabacı (1994) ise yaptığı çalışmada, üniversitede okuyan öğrencilerin benlik saygı düzeylerini incelemiştir. Araştırma örneklemini 347 öğrenci

oluşturmuştur. Araştırmanın sonucuna göre dış görünümünden hoşnut olan, aylık kazancı yeterli olan kişilerin benlik saygısının yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca flörtü olunca ve farklı cinsiyetten yakın arkadaşı olunca, babayla olan ilişkiler arttıkça ve ailenin yeterli aylık geliri gibi durumların yükseldikçe öğrencilerin benlik saygısının da yükseldiği bulunmuştur. Ayrıca, kardeş sayısının, doğum sırasının benlik saygısıyla arasında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Balat ve Akman (2004) 482 lise öğrencisinin katıldığı araştırmalarında, farklı ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin benlik saygısı düzeyleriyle cinsiyetin, gelir düzeyinin ve sınıf düzeyinin arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Aktaş'ın (2011) yaptığı çalışmasında ise toplam 464 ergenin benlik saygısıyla algıladıkları anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve cinsiyetin, kardeş sayısının ve okul türünün öğrencilerin benlik saygısını etkilemediği; ancak geliri fazla olan, spor yapan ve bir hobiye sahip olan öğrencilerin benlik saygılarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Lise öğrencilerinin beden imajlarından memnuniyet düzeylerinin benlik saygıları ve akademik başarıları üstündeki etkilerinin incelendiği bu araştırma Tarhan (1995) tarafından yapılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, beden imajıyla benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Aynı örneklem ailelerinin aylık gelirlerine gibi değişkenler açısından karşılaştırıldığında ise beden imajının benlik saygısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur.

Şirin (2015) tarafından yapılan çalışmada 270 ergenin vücut kitle indeksleriyle sosyal görünüş kaygı düzeylerini ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma sonucunda; ergenlerde benlik saygısı düzeyi arttıkça sosyal görünüşten memnuniyetin de anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür.

Yakın bir tarihte yapılan çalışmalardan biri ise Sel (2016) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinde ki beden memnuniyeti ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda beden hoşnutluğunun kadınlarda erkeklere oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca beden memnuniyeti arttıkça benlik saygısının da arttığı, azaldıkça benlik saygısının da azaldığı tespit edilmiştir.

2.3.4.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Mc Carthy ve Hoge (1982) ergenlerin benlik saygısıyla yaş ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubu 2000 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, ergenlerin yaşları ilerledikçe aynı doğrultuda benlik saygıların da arttığını saptamıştır.

Abramovitz, Petersen ve Schulenberg (1984) yaptıkları araştırmalarında erken adölesan dönemindeki ergenlerin benlik saygılarını incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, kızların benlik imajlarının erkeklere göre daha düşük olduğunu saptamışlardır. Bu düşüklüğün daha çok beden ve benlik imajı ile üstün uyum gösteren alanlarında olduğu görülmüştür (Aktuğ,2006).

Cheung (1986) ise yaptığı araştırmada Hong Kong'da toplam 146 kişiden oluşan 10-20 yaş grubu öğrenciye bir benlik saygısı ölçeğini uygulamıştır. Araştırmadan bulgularına bakıldığında, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleriyle akademik başarılar arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kızların benlik saygısı düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişki erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Peterson ve arkadaşları (1995) toplam 493 kişiden oluşan 13-19 yaşları arasındaki bir ergen grubu ile benlik saygısı üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonucunda ergenlerin benlik saygılarının aile ve arkadaşlarına olan duygularıyla yakından ve güçlü bir ilişki içinde olduğunu saptamışlardır.

Orr ve Dihur (1995) ise yaptıkları araştırmada benlik saygısı üzerinde sosyal grupların etkilerini incelemişlerdir. Araştırma 14-17 yaş aralığında ki 569 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda kız ergenlerin benlik saygılarının erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ancak ergenlerden şehirli olanlarda cinsiyette farklılık bulunmamıştır.

Harper ve Marshall (1991) araştırmalarında ergenlerin benlik saygıları ve yaşadıkları problemleri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre kız ergenlerin erkeklere oranla benlik saygılarının daha düşük olduğu ve daha fazla problem belirttikleri görülmüştür. Ayrıca kızların kişiler arası ilişkilerde, kişisel uyumda, sağlık ve aile ilişkilerinde problemler yaşadıkları, erkeklerin ise sosyal ilişkiler ve okula uyum konusunda problem yaşadıkları bulunmuştur (Ünüvar, 2003).

Chubb, Fertman ve Ross (1997) ise lise dönemi süresince benlik saygısı üzerinde yaşanan değişimleri, yaş ve cinsiyete değişkenlerine göre değişip

değişmediğini araştırmışlardır. Örneklem 174 öğrenciden oluşmuş, bu öğrencilerin 4 yıllık değişimleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında kızların erkeklerden daha düşük benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur (Oğurlu, 2006).

Wilburn ve Smith (2005) araştırmalarında geç ergenlik döneminde stres, benlik saygısı ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın örneklem grubu yaşları 18-34 arasında değişen 79 bayan ve 9 erkek toplamda 88 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda benlik saygısının olumsuz stresin intihar düşüncesi üzerindeki etkilerini azaltmadığı, negatif stres ve benlik saygısının intihar düşüncesini yordadığı görülmüştür.

Thomson ve Waltz (2008) toplamda 167 psikoloji bölümü öğrencisiyle yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına bakıldığında bilinçli farkındalık ile benlik saygısı ve koşulsuz kendini kabul arasında ilişki bulunduğu görülmektedir. Ayrıca, benlik saygısı ve koşulsuz kendini kabul düzeyleri yüksek bireylerin bilinçli farkındalığının da yüksek olduğu saptanmıştır.

Rasmussen ve Pidgeon (2011) bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sosyal kaygı ilişkisini incelemek amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemi 205 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın yüksek benlik saygısı ve düşük sosyal kaygının önemli derecede ilişkili olduğu bulunmuştur.

Houtte'nin (2005) ise yaptığı araştırmada farklı türlerde eğitim gören ergen bireylerin benlik saygısının cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmaya toplam 720 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, erkek öğrencilerin benlik saygısının kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, mesleki ve teknik liselerde okuyan erkeklerin, benlik saygısının genel lisede okuyanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Hobza ve ark. (2007) medyada geçen erkek figürlerinin kendi özlerini nasıl değerlendirdiklerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, medyadan ideal fizik yapısına sahip ya da yüksek statüye sahip erkek figürlerine maruz kalan bireylerin beden saygılarının diğer grup erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Gross ve John (1997), araştırmalarında lise öğrencilerinin benlik saygısıyla depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, benlik saygısıyla depresyonun anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu

bulunmuştur. Ayrıca, ailelerin negatif davranışlarıyla çocuklarının benlik saygılarının düşmesine neden olduğunu ve depresyon durumunu da arttırdığı tespit etmişlerdir.

Dukes ve Martinez (1994) 612 ergen üzerinde ergenlerin benlik saygılarının ırk ve cinsiyete değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda beyaz ve siyah ırka sahip erkek ergenlerin benlik saygısı düzeyleri kız ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Asya ve Amerikalı kız ergenlerin ise benlik saygıları düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Beden

Beden, insanın kendisi ve diğerlerine varlığının bir göstergesidir ve geçmişten bu yana araştırılan ve sorgulanan bir konu olmuştur. İnsan bedeniyle ilgili yapılan araştırma ve açıklamalar çok eski dönemlere dayanmaktadır. Fox (1997) bedeni, kişinin diğer insanların görmesini istediği kişisel niteliklerini sunduğu bir alan olarak tanımlamıştır. Literatüre bakıldığında beden kavramı kültürden kültüre, zamana ve mekana göre değişiklik göstermektedir. Kişinin kültürel normlardan dış görünüşünün, giyim kuşamının, hal ve hareketlerinin fazlasıyla etkilendiği görülmektedir.

2.5. Beden Algısı

Beden algısı kavramı sürekli değişen ve gelişen bir kavramdır bu nedenle, beden algısı kavramını açıklamak zordur. Bu nedenle yaygın olarak kabul edilmiş olan bir tanımı yoktur (Varlık, 2006).

Grogan (2005), beden algısını, kişinin bedeninin başkalarına tarafından nasıl algılandığı konusunda kişinin bedenine yönelik duyguları ve davranışları olduğunu belirtmiştir. Koç (2004) ise fiziksel kendiliğin benliğe görünümünü beden imajı olarak tanımlamıştır.

Kişilerin kendilerini anlamada beden ve beden algısı önemli yer tutmaktadır. Beden algısı, bireyin bedenini nasıl gördüğüyle birlikte kendisini nasıl algıladığı, yani, benlik algısıyla da alakalıdır. Çünkü kişinin kendi vücudu ve dış görünüşüyle alakalı algıları, duyguları, davranışları, tutumları onun sosyal ve psikolojik mekanizmasına da etki edebilir. Yani beden imajı ve benlik imajı birbiriyle ilişkilidir (Ergür, 1996).

2.5.1.Beden algısı ile İlgili Kuramsal Görüşler

Fantom organ ağrısı yaşayan hastaları gözlemleyerek “beden imajı bozukluğu” kavramını cerrah Ambroise Pare 16. yüzyılda ortaya atmıştır. O dönemden sonra da duraklama dönemine girildiği için ancak 20. Yüzyıl itibariyle beden imajı ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Erkal ve Pek, 1993).

Beden algısını araştıran ilk psikolog Seymour Fisher 1958 yılında beden algısı ile ilgili araştırmalarına başlamıştır. Fisher, Freudiyen psikoanalitik yaklaşım ile deneysel sonuçlardan doğan bir görüşe sahiptir. İnsan davranışını yorumlayabilmek için, ilk önce kişinin beden imajıyla ilgili bilgiye duygu ve düşünceleri öğrenilmelidir (Polat, 2007).

Beden imajı kavramını ilk kullanan kişiye Paul Schilder’dir. Schilder, yazdığı kitabında beden imajı kavramını ilk kez 1935 yılında geçirmiş ve insanın kendi bedenini estetik olarak algılama biçimi diye tanımlamıştır.

1920 yılında nörolog Henry Head “beden şeması” kavramını kullanmıştır. Head’e göre, beden şeması, kişinin bedenine ilişkin duygu ve davranışlarını çerçeveler. Beden şeması, tutum ve davranışları yönetmede aktif bir rol oynamaktadır. Birey karşılaştığı yeni durumları da beden şemasına göre şekillendirir. Ancak alanyazın incelendiğinde Head’in beden imajı ve beden çerçevesini birbirinin yerine kullanarak yaptığı yanlış bulunmuştur (Potur, 2003).

Schilder’e göre, bedenin fiziki yapısını bir bütün olarak ele alır ve bu durumu beden birliği olarak adlandırır. Ancak Head’in fikrinden etkilenerek o da beden şeması ismini kullanır.

Gallagher (2006) ise, beden imajı ve beden şeması kavramlarının hala yanlış kullanıldığını ve birbiriyle karıştırıldığını belirtir. Gallagher beden imajını, insanların kendi bedenlerine ait duygu ve düşüncelerinden oluştuğunu; beden şemasının ise, beden hareketini ve duruş şeklini kontrol eden duyuşsal becerilerden ve motor becerilerinden oluştuğunu belirtmiştir.

Fisher (1970) psikolojik yaşantının beden üzerine aktarıldığını belirterek bireyin duygu ve düşüncelerinin de beden üzerine odaklanmasını beden algısı olarak tanımlamaktadır (Örsel, 2001).

Norris beden algısını; bir kişinin diğer kişilerden bağımsız olarak bilinçli veya bilinçsiz olarak kendi bedeniyle ilgili tutum ve duyguları olarak tanımlar.

Schwab ve Harmeling’e göre beden algısı; bir kişinin kendi bedenine karşı olumlu ve olumsuz duygularını değerlendirmesidir.

Freud, ise kuramında beden imajı kavramının ego kavramı ile eş anlamlı olduğunu belirtmektedir. Ego, beden imajının birbiriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Egonun beden imajına referans oluşturduğunu ileri sürmektedir (Örsel, 2001).

Gündoğan (2006) beden imajını bireyin kendi bedenini ve bedeninin işlevleriyle ilgili olumlu ya da olumsuz bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlar. Benlik kavramıyla beden imajının bir bütünlük oluşturduğunu ve böylece kişiliğimizi, değerlerimizi ve sosyal ilişkilerimizi etkilediğini belirtir.

Benzer şekilde Yılmaz (2009)'da beden imajı ve benlik saygısının bir bütün olduğunu belirtir. Beden imajının sadece bedeni değil bireyin tümünü oluşturduğunu belirtir. Bu nedenle benlik imajı kişinin kendi tutum ve düşünceleriyle beraber dış dünya ile de şekillenir (Sel, 2006).

Beden algısı kişinin bedene dair tutumuna göre değişiklik gösteren üç farklı bileşenden oluşmaktadır:

Gerçek beden: Bedeni objektif olarak ölçülebilir ve görülebilir olmasını sağlayıp, bedenimizi nesnel olarak ifade eder. Genlerimizle oluşarak, çevresel faktörlerle şekillenir ve değişir. Anatomik ve işlevsel olarak bedenin mevcudiyetidir (Labre, 2005).

Beden İdeali: Bireyin kendi bedenin bütünlüğünün veya bedeninin bir parçasının olmasını istediği, ulaşmaya çalıştığı şeklidir. Kişi bilinçli ya da bilinçsiz olarak gerçek bedenini yaşadığı tecrübelerini, içselleştirdiği ve benimsediği norm veya standartlarını başkalarının bedeniyle kıyaslayarak beden ideali geliştirir. Beden idealini eğitim, yetişme şekli, kültür, moda ve sosyal davranış değişiklikleri etkiler ve değiştirir (Çiftçi, 2012).

Beden sunumu: Bireylerin görünüşlerinin daha iyi olması için sergiledikleri bireysel davranışlar ve ideallerindeki bedene ulaşmak için gösterdikleri çaba olarak açıklanabilir. Beden idealinden etkilenir ve beden gerçeğini değiştirebilir. Birey beden idealindeki gibi dış faktörlerden etkilenir ve bu durum beden sunumunu da etkiler (Morrison, 2004).

2.5.2. Ergenlikte Beden Algısı

Ergenlik, 12-24 yaşlar arasında, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçmeden önce yaşadığı dönemdir. Bu dönemde birçok değişimler yaşanmaktadır ancak bu değişimler zamana, kültüre, ekonomik düzey gibi birçok faktöre göre değişmektedir. Ergenlik dönemindeki yaş sınırları her kuramcıya göre farklılık

gösterebilir. Ergenlik dönemi, Unesco tarafından 15-25 yaşlar arası kabul edilmektedir. Ergende birçok değişikliğin olduğu ergenlik dönemi bizim ülkemizde ise kızlarda ortalama 10-12 yaşlarda başlarken erkeklerde ise 12-14 olarak kabul edilir (Suner, 2000).

Adölesan dönemde yaşanan değişimlerin en belirginini beden yaşanan değişimlerdir. Bu dönemde öncelikle akranlarıyla kendi bedenlerini kıyaslama içerisine girerler. Onların bedenlerindeki değişiklikleri inceleyerek kendi bedenlerindeki değişikliklerle karşılaştırırlar. Ayrıca, bireyler bu dönemde zaman geçtikçe yetişkin bireylerin beden imajına sahip olmaya başlarlar. Bu da bedenlerindeki değişime daha duyarlı hale gelmelerine sebep olur. Diğerlerinin bedenleriyle kendilerininkini kıyaslayarak görünüşleriyle daha fazla ilgilenmeye başlarlar. (Öz, 2010). Bu dönemde aile, arkadaş, kültür, medya gibi çevresel faktörlerin etkisiyle gösterilen ideal bedene ulaşmaya çalışırlar. Ancak gerçek bedenleri ile ideal beden arasında büyük farklılıklar olabilir. Böyle durumlarda özellikle kız ergenlerde bedenlerinden memnuniyetsizlik, vücut ölçülerini abartma, depresif belirtiler ve yeme davranışlarında bozukluklar görülebilmektedir. Ayrıca beden algısı ergenin özgüveninin gelişiminde en önemli belirleyicilerden biridir. Bireyin beden algısını olumsuz olarak görmesiyle benlik saygısında da düşüş görülebilir (Cash and Fleming, 2002).

2.5.3. Beden Algısı Alanında Yapılan Araştırmalar

2.5.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de beden algısıyla ilgili ilk çalışmanın Gökdoğan (1988) tarafından yapılmış olduğu tespit edilmiştir. Gökdoğan (1988) ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyini belirlemek amacıyla 6. ve 9. sınıflarda öğrenim gören 555 ergenin katılımıyla bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırma kapsamında ergenlerin beden imajlarından memnuniyet düzeyleriyle bu düzeyin farklı değişkenler ile ilişkili olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre, ergenlerin beden imgelerinden orta düzeyde hoşnut oldukları ve erkeklerin kızlara göre bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, göre beden imgesi doyum düzeyinin farklı yaş grupları ve kitle iletişim araçlarından bedenle ilgili araştırmaları izleme sıklığına göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (Haspolat, 2016).

Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Aşçı (1997) 174 sporcu ve 174 sporcu olmayan lise öğrencisinin katılımı ile lise çağında sporcu olan ve sporcu olmayan erkeklerin, benlik kavramları ve beden imgelerini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, sporcu olan ve olmayan öğrencilerin beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin beden imgesindeki doyum düzeyi artması ile atletik yeteneklerinin ve genel yaşam geçerliliğindeki yeterlik hislerinin de arttığı belirlenmiştir.

Tarhan (1995) tarafından lise öğrencilerinin beden algılarından memnuniyet düzeyleri ile benlik saygıları ve okul başarıları arasındaki etki incelenmiştir. Araştırma içerisinde farklı değişkenler ile beden algısı, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, yüksek ve düşük beden imajına sahip öğrencilerin, cinsiyet, yaş ve ailenin öğrenim düzeyine açısından bakıldığında, beden algısının özsaygı üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu saptanmıştır.

Mülazımoğlu (2001) yaptığı çalışmada 117 sporcu olan ve 132 sporcu olmayan kız lise öğrencisinin sosyal fizik kaygısıyla beden imgesinden hoşnut olma arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma verilere göre, beden imgesinden hoşnut olma düzeyinin sporcu olanlar için olumlu şekilde farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca, sporcu olmayan kadınların, sporcu olanlara oranla daha olumsuz duyguları ve sporcu olan kadınların fiziksel görünüşleri ile ilgili olmayan kadınlara kıyasla daha olumlu algılara sahip olduğu bulunmuştur.

Kalafat (2006) tarafından yapılan çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin beden hoşnutluk düzeyleri ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 1054 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kızların beden hoşnutluk düzeyinin erkeklere göre daha düşük olduğu, ama genel sosyal beceri düzeylerinin ise erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

15-17 yaş grubundan 242 kız, 289 erkek olmak üzere 531 lise öğrencisinin katıldığı bu çalışmada Canpolat, Örsel, Akdemir ve Özbay (2003) Türkiye’de ki ergenlerin beden kitle indeksi ve beden imajının kendilik algısı üzerine etkisini, yaş ve cinsiyet kontrol edilerek araştırmıştır. Araştırma sonucunda, kendilik algısının objektif bir ölçüm olan beden kitle indeksinden etkilenmediği ama öznel bir ölçüm olan beden imgesiyle anlamlı derecede pozitif bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Cinsiyet ve beden kitle indeksinin beden imgesini etkilediği ve fazla kilolu bireylerin anlamlı biçimde daha düşük puanlar aldığı saptanmıştır.

Çok (1990) tarafından 11–18 yaş grubu arasında toplam 555 öğrenci ile yapılan çalışmada ergenlerde beden imajı hoşnutluk düzeyi araştırılmıştır. Araştırmada demografik formda yer alan değişkenler ile “Beden Bölgeleri ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi” kullanılarak beden imajı memnuniyet düzeyleri incelenmiştir. Araştırma elde edilen bulgulara göre erkeklerin beden imajından hoşnutluk düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, geç olgunlaşan kadınların ve erken olgunlaşan erkeklerin daha yüksek beden imajlarından daha hoşnut oldukları ve herhangi bir fiziksel etkinliğe katılan bireylerin katılmayan bireylere göre beden imajı memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Türkiye’de beden imajı ile ilgili Oktan (2012) tarafından yapılan araştırmada da üniversite 1.sınıfta okuyan öğrencilerin vücut algısı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşları ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 332 öğrenci tarafından oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin vücut algısı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşları ile ilişkili olduğu, beden imajının da öznel iyi oluşun yordayıcılığının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Karademir ve ark. (2013) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise toplam 160 haltercinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve beden imajları arasındaki ilişkilerinin incelenmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sporcuların temel değişkenlerden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca sporcuların benlik saygılarının artmasıyla yaşamdan aldıkları doyumunda arttığı ve beden imajlarının da olumlu olarak yönde değiştiği belirtilmiştir.

Baş, Aşçı, Karabudak ve Kızıltan (2004) tarafından 783 öğrenci ile yapılan araştırmanın amacı Türkiye’deki ergenlerin yeme tutumları ile psikolojik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmanın sonucuna göre, cinsiyetler arasında anormal yeme davranışı bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, yeme bozukluğu olan öğrencilerin özgüveninin düşük, fiziksel kaygı düzeylerinin ise yüksek olduğu saptanmıştır.

Yanarca Uras (2004) 232 öğrencinin katıldığı çalışmasında özgüvenin, beden algısı ve depresyon belirtileriyle ilişkisindeki aracı rolünü tespit etmek amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, beden algısı, depresyon belirtileri ve öz güven arasında

anlamli bir ilişki bulunmuş ancak; özgüvenin beden algısı ve depresyon üzerinde anlamli bir ilişkisi olmadığı görülmüştür (Haspolat 2016).

Göksan (2007)'in 271 lise ğrencisi (%54 kadın) ile yaptığı araştırmada ergenlerin beden algılarına yönelik tutumları ve beden dismorfik bozukluğu yaygınlığının belirlenmesini hedeflemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, kadınların erkeklere kıyasla bedenlerinden daha düşük seviyede hoşnut olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, kadınların erkeklere göre daha fazla kilolarıyla ilgili endişe taşıdığı görülmüştür.

Türkiye de yapılan bir başka çalışmada; Onar (2008) 13-35 yaş aralığındaki yeme bozukluğu tanısı alan ve almayan ergen ve genç yetişkin kadının beden memnuniyetsizliğini, depresyon düzeyini ve benlik saygısı ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; tanı alan ve almayan kadınlar arasında değişkenler açısından bir farklılık bulunmamıştır.

Cengiz (2011)'in tıp alanında yaptığı çalışmasında ise obezitesi olan ve obezitesi olmayan ergenlik dönemindeki bireylerin özsaygısını, beden imajını ve ruhsal durumlarının değerlendirilmesini amaçlanmıştır. Çalışmanın rneklemine 50 obezite tanısı alan ve 50 tanı almayan toplam 100 ergen oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, obezite tanısı almış olanların benlik saygılarının ve beden imajlarının anlamli düzeyde tanı almamış ergenlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, tanı almayan grubun diğerlerine göre daha düşük psikopatolojiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Öksüz (2012) beden imajı ile ilgili yaptığı araştırmasında ise niversite ğrencilerinin özerklik düzeyleri ile beden imajları arasındaki ilişki incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmanın örneklem grubunu 325 niversite ğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda beden imajı ile özerklik düzeyi arasında anlamli düzeyde bir ilişkinin olduğu ve özerklik düzeyinin yüksek olduğu bireylerde, beden algılarının da yüksek saptanmıştır.

Aldan'ın (2013) beden imajı ile ilgili yaptığı çalışmada ise kız niversite ğrencilerinin beden imajlarını aile, akran, medya etkisi, yeme alışkanlıkları, benlik saygısı gibi değişkenler ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda; spor yapmayan katılımcıların daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadığı, spor yapan bireylerin ise medya, aile ve akran desteğini daha fazla hissettikleri ve daha fazla yediklerini kısıtlama eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Ayrıca, benlik saygısının bütün

bireylerde beden doyumsuzluklarını ve bedene yapılan yatırımı etkilediği görülmüştür.

Erdoğan ve Tütüncü (2015) tarafından yapılan bu araştırma üniversite öğrencilerinin beden hoşnutluk düzeyleri ile yeme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 230 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, temel değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu ve beden memnuniyeti düşük olan öğrencilerin yakın ilişkilerinde de sorun yaşadıkları tespit edilmiştir (Haspolat 2016).

2.5.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Merten, Lewinsohn ve Hops (1990) stres-depresyon ilişkisini farklı farklı değişkenler ile incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya, lise son sınıfta okuyan 802 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır; genç kadınların daha çok depresif belirtiler, daha düşük beden imajı ve özgüven eksikliği gösterdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, vücut algısı ve stresli yaşam olaylarının depresyon ile doğrudan ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kostanski ve Gullone (1998) tarafından yapılmış olan araştırmada 12-18 yaş aralığında 516 gencin katıldığı araştırmada kaygı, depresyon ve kendine güven kavramlarının algılanan beden imajıyla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, algılanan beden imajı ile sahip olunan beden kütlesi ve psikolojik iyi oluşun doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Caccavale, Farhat ve Iannotti (2012) tarafından yapılan araştırmada 6. sınıfta 10.sınıf arasındaki 6909 lise öğrencisinin kiloları ve beden imajları ile sosyal ortamlara katılımları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucu incelendiğinde; ergenlerin kiloları arttıkça beden imajında düşme görülmüştür. Kilolu kadın öğrencilerde sosyal ortama katılım beden imajını dengelerken, erkeklerde böyle bir etki gözlenmemiştir. Ayrıca, kadınlarda sosyalleşme ortalamaları arttıkça aşırı kiloluluk ile beden hoşnutsuzluğu arasındaki ilişkinin azaldığı görülmüştür.

603 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada, Cash, Jakatdar ve Williams (2004) “Beden İmajı Yaşam Kalitesi Envanteri’nin” üniversite öğrencileri üzerindeki geçerlilik ve güvenilirliğini test etmişlerdir. Araştırmadan elde edilen verilere göre, kadınların erkeklerden daha olumsuz vücut algısına sahip olduğu

görülmüştür. Ayrıca kadınlarda olumlu beden imajı ve yeme problemlerinde azalması arasında ilişki bulunmuştur.

Kostanski, Fisher ve Gullone (2004) çocukluk dönemi ile gençlik dönemlerinde, vücut algısından memnun olmama durumunun sebeplerini araştırmışlardır. Araştırma örneklemini 508 kadın, 448 erkek olmak üzere toplam 956 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre cinsiyet ve beden kütlesine bağlı olarak beden imajından hoşnut olmama durumunun değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Kadınların vücut ağırlıklarına göre beden imajlarının da değişkenlik gösterdiği ve daha zayıf olmak istekleri bulunmuştur. Erkeklerde ise, çok kilolu olanlar zayıflamak isterken, zayıf olanların ise daha geniş görünmek istediği bulunmuştur.

Kostanski ve Gullone (2007) tarafından 431 öğrencinin katılımıyla yürütülen çalışmada alaya alınmanın, bireyin vücut algısını nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, fazla kilolu bireylerin ve fazla zayıf bireylerin daha fazla alaya maruz kaldığı ve bunun vücut algılarını negatif etkilediği bulunmuştur.

Esnaola, Rodríguez ve Goñi (2010) toplam 1259 katılımcının bedenleriyle alakalı negatif duygularını ve hissettikleri kültürel baskıyı incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda, sosyal baskı ve vücut algısıyla ilgili negatif duyguların doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Kadınların çevre baskısından daha çok etkilendiği ve kadınların erkeklerden daha fazla beden imajıyla ilgili olumsuz duygulara sahip olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada cinsiyet faktörünün, yaş faktörüne göre beden imajını yordama konusunda daha etkili olduğu çıkmıştır.

Keery, van den Berg, Thompson (2004) ergenlerin beden imgesini aile, akran ve medyanın etkileri üzerine “Üçlü Etki Modeli” ile değerlendirmişlerdir. Araştırma örneklemini 11–15 yaşlar arasında 325 kız ergen oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda, içselleştirme ve kıyaslamanın, akran etkileri ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide ise kısmen bir aracı olduğu görülürken, beden memnuniyetsizliği ve ailesel etkiler arasındaki ilişkide ise tam anlamıyla bir aracı olduğu bulunmuştur.

Bearman, Martinez, Stice ve Presnell (2006) 428 kız ve erkek ergende cinsiyetin beden memnuniyetsizliği üzerine etkilerini boylamsal olarak araştırmışlardır. Araştırma sonucunda kızların erkeklere göre düşük oranda beden memnuniyeti olduğu ve çalışmanın yapıldığı zaman dilimi içinde erkeklerde

memnuniyetsizlik oranının giderek düşmesine karşın kızlarda arttığı gözlenmiştir. Beden memnuniyetsizliğinin artışı ile beden ideallerinin içselleştirilmesi, beden kitle indeksi ve yeme patolojisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Chen, Gaob ve Jackson'ın (2007) gerçekleştirdikleri çalışmada, beden imgesi ile sosyokültürel etmenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 12–22 yaş arasında 1377 kız ve erkek katılımcı katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır; alayın algılanması yoluyla doğrudan ve dolaylı olarak beden kitle indeksinin beden imgesinden etkilediği bulunmuştur. Zayıf olmaya yönelik sosyal baskının ve alayın algılanması doğrudan beden memnuniyetsizliğinin öncüsü olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu çalışmanın, üçlü etki modelinin varsayımlarını desteklediği bulunmuştur.

Pokrajac-Bulian ve Zivcic-Becirevic (2005) beden memnuniyetsizliği, benlik saygısı ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi cinsiyet değişkenini de ele alarak incelemişlerdir. Araştırmaya 534 kadın, 183 erkekten oluşan toplam 717 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, beden memnuniyetsizliğinde, benlik saygısının kızlarda erkeklere göre daha çok önemli olduğu görülmüştür. Ayrıca, erkeklerde daha yüksek benlik saygısı, kızlarda daha düşük benlik saygısı, ama daha çok dış denetim odağı ve daha yüksek beden memnuniyetsizliği olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları ve bunlarla ilgili geçerlik, güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin istatistiksel analizi ile ilgili bilgi verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada lise öğrencilerindeki benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İki veya daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan modele ilişkisel tarama modeli denir. Korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yoluyla elde edilen ilişki olmak üzere ilişkisel çözümleme iki türlü yapılabilmektedir (Karasar, 2000).

3.2. Araştırmanın Evreni:

Bu çalışmanın evrenini, İstanbul ilinin Bahçelievler ilçesindeki Özel Vital Anadolu Sağlık Meslek Lisesi ve Boğaziçi Temel Lisesi (Hanedar Şubesi)'nde öğrenim görmekte olan 9, 10, 11 ve 12'inci sınıf öğrenciler oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın Örnekleme:

Bu çalışmanın örneklemini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılının ikinci yarısında, İstanbul ilinin Bahçelievler ilçesinin farklı 2 türdeki liselerinde (Temel Lise ve Sağlık Meslek Lisesi) öğrenim görmekte olan 9, 10, 11 ve 12'inci sınıf öğrencileri arasından random (tesadüfi) örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 150'si kadın (%48.5), 159'u erkek (%51.5) olmak üzere toplam 309 öğrenci oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üç ayrı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu araştırmada veri toplamak amacı ile Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları aşağıda tanıtılmıştır.

3.4.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Morris Rosenberg bu ölçeği 1965 yılında ergenlerin benlik saygılarını ölçmek için geliştirmiştir. Ölçek Guttman puanlama yöntemine göre düzenlenmiş olup ölçeekte 10 madde yer almaktadır. Katılımcıların genel olarak kendisini değerlendirmesi ve maddelerin kendisini ne kadar tanımladığını seçmesi beklenmektedir.

Çoktan seçmeli 12 alt kategoriden sahip bu ölçek, toplam 63 maddeli bir öz bildirim testidir. Bu araştırmada ölçeğin ilk alt alanı olan 10 maddeli benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Bu alt ölçek dört dereceli likert tipidir ve beş maddesi ters kodlanmıştır. Ölçeekteki maddelerin yarısı olumlu cümle yapısıyla, diğer yarısı ise olumsuz cümle yapısıyla kurulmuştur. Katılımcılardan bu ifadeleri değerlendirmeleri ve kendisine en uygun seçeneği işaretlemesi beklenir (Koçak, 2008). Ölçeğin yorumlanma yöntemine göre puanlar 0 ile 6 arasında değişmektedir. Puanlama sistemi sonucuna göre; 0-1 puan: yüksek, 2-4 puan: orta, 5-6 puan: düşük düzeyde benlik saygısını göstermektedir.

Çuhadaroğlu (1986) tarafından ölçeğin tüm alt testlerinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çuhadaroğlu (1986)'nın Türkçe'ye uyarladığı ölçeğin test tekrar test güvenilirliği 0.89, geçerliği ise 0.71 bulunmuştur. Tuğrul (1994) tarafından da daha sonra ölçeğin geçerlilik, güvenilirlik çalışması yapılmış ve yapılmış ve ölçekler arasındaki korelasyonun 0.71 olarak kaydedilmiştir.

Testin bu araştırmada uygulanması sonucu Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .73 olarak bulunmuştur.

3.4.2. Beden Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard tarafından orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan bu ölçek, 1953' de geliştirilmiştir. Orijinal ölçek iki kısımdan oluşmakta ve toplamda 101 madde yer almaktadır. Ülkemizde kullanılan ölçek formunda, 40 madde yer

almakta ve beş dereceli likert tipi ile cevaplanmaktadır. Yani katılımcıların alabilecekleri en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan ise 200'dür.

Hovardaoğlu (1992) tarafından ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda ölçeğin iki yarım güvenirliği katsayısı $\alpha=.75$ olarak tespit edilmiştir. Madde test korelasyonları ise $r=.45$ ile $r=.89$ arasında olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının ise $\alpha=.91$ olduğu saptanmıştır (Haspolat, 2016).

Testin bu araştırmada uygulanması sonucu Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Demografik bilgi formu

Çalışmada öğrenciler ile alakalı demografik bilgi toplamak için bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu form ile katılımcıların yaşı, cinsiyeti, ilişki durumu, sınıfı, kardeş sayısı, ailenin aylık ortalama geliri, anne-babanın eğitim durumu ve kimlerle yaşadığına ilişkin bilgileri elde edilmek amacıyla araştırmacının hazırladığı bu form “Demografik Bilgi Formu” adı altında uygulanmıştır.

3.5. Verilerin toplanması

Ölçeklerin uygulanması için gerekli izinler (sözlü ve yazılı) alındıktan sonra araştırmacı tarafından uygulamalar sınıflar halinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce öğrenciler ölçekler ve araştırmanın amacına yönelik bilgilendirilmiştir. Veri toplama işlemi her bir sınıfta ortalama 10- 15 dakika arasında sürmüştür.

3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Benlik saygısı ve beden algısı ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal dağılmadığı saptanmıştır (sırasıyla; $z=0.245$, $p=0.001$ ve $z=0.064$, $p=0.004$; $p<0.01$).

Ölçeklerden alınan puanlar normal dağılım göstermediği için istatistik değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bunun için Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann-Whitney U testi ve ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H Testinde anlamlı çıkan bulgular arasında farkı belirleyebilmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar ile beden algısı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde bireylerin benlik saygısı ile beden algısı ölçeklerinden toplanan veriler ile araştırmacının hazırladığı demografik bilgi formundan elde edilen veriler yer almaktadır.

4.1 Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin “Demografik Bilgi Formu”na vermiş oldukları yanıtlar doğrultusunda demografik değişkenlerini incelemek amacıyla betimleyici istatistiksel analiz yöntemi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=309)

Kişisel Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	150	48.5
Erkek	159	51.5
Yaş		
15 yaş ve altı	66	21.4
16 yaş	78	25.2
17 yaş	105	34.0
18 yaş ve üzeri	60	19.4
Sınıf		
9. sınıf	76	24.6
10. sınıf	77	24.9
11. sınıf	77	24.9
12. sınıf	79	25.6
Romantik ilişki durumu		
İlişkisi var	77	24.9
İlişkisi yok	232	75.1
Ailenin gelir düzeyi		
2000 TL ve altı	86	27.8
2010 TL – 3000 TL arası	86	27.8
3010 TL – 5000 TL arası	85	27.6
5010 TL ve üzeri	52	16.8

Kişisel Özellikler	f	%
Annenin eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu ve altı	85	27.5
Ortaokul mezunu	86	27.8
Lise mezunu	103	33.3
Üniversite mezunu ve üzeri	35	11.4
Babanın eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu ve altı	63	20.4
Ortaokul mezunu	81	26.2
Lise mezunu	122	39.5
Üniversite mezunu ve üzeri	43	13.9
Aile yapısı		
Çekirdek aile	272	88.0
Geniş aile	37	12.0
Kardeş sayısı		
Kardeşi yok	35	11.3
1 kardeşi var	132	42.7
2 kardeşi var	76	24.6
3 kardeşi var ve üzeri	66	21.4

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi; araştırma kapsamında demografik bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan bireylerin %51.5’i (n=159) erkeklerden ve %48.5’u (n=150) kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalaması 16.52 ± 1.11 olduğu, bireylerin %25.6’sı (n=79) 12. Sınıfta okumakta olduğu, %75.1’inin (n=232) bir ilişkisi olmadığı %27.8’inin (n=86) ailesinin geliri 2010 TL – 3000 TL arasında olduğu, %33.3’ünün (n=103) annesi lise mezunu olduğu, %39.5’unun (n=122) babası lise mezunu olduğu, %88.0’inin (n=272) aile yapısının çekirdek aile olduğu ve %42.7’sinin (n=132) 1 kardeşi olduğu görülmüştür.

4.2. Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeklerine İlişkin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı ölçeklerine ilişkin değişkenlerini incelemek için betimleyici istatistiksel analiz yöntemi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin benlik saygısı ve benlik algısı ölçeklerine ilişkin değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.2’de ve Tablo 4.3’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2: Öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Benlik saygısı ölçeği	1.59±1.59	0.00	6.00

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi; bireylerin benlik saygısı ölçeğinin ortalaması 1.59±1.59 olduğu bulunmuştur. Ortalama değere bakıldığında ortalama değerin 0-2 değer arasında olduğu için grubun benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3: Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Beden algısı ölçeği	78.84±24.85	40.00	173.00

Tablo 4.3’de görüldüğü üzere; bireylerin beden algısı ölçeğinin ortalamasının 78.84±24.85 olduğu saptanmıştır.

4.3 Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı düzeylerinin sırası ile cinsiyet, yaş, sınıf gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir.

4.3.1 Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.4’de gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı ölçeği	Kadın	150	161.43	24215.00	10960.00	-1.268	0.205
	Erkek	159	148.93	23680.00			
	Toplam	309					

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur [U=10960.00 ; p>0.05].

4.3.2 Öğrencilerin Yaşları İle Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin yaşları ile benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Sperman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Bireylerin Yaşları ile Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Yaş
Benlik saygısı ölçeğinin puanları	r	-0.116
	p	0.041*

*p<0.05

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere; bireylerin yaşları ile bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Sperman Korelasyon-Analizi yapılmıştır ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür [$r=-0.116$; $p<0.05$].

4.3.3 Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Kaçıncı Sınıfta Okuduklarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Bireylerin Sınıflarına Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Benlik saygısı ölçeği	9. sınıf	76	164.10	3	5.479	0.140
	10. sınıf	77	168.81			
	11. sınıf	77	142.16			
	12. sınıf	79	145.30			
	Toplam	309				

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; bireylerin sınıfları ile benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve bireylerin sınıfları ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$\chi^2=5.479$; $p>0.05$].

4.3.4 Öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin İlişki Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.7’da gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Öğrencilerin İlişki Durumlarına Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı ölçeği	İlişkisi var	77	159.13	12253.00	8614.00	-0.483	0.629
	İlişkisi yok	232	153.63	35642.00			
	Toplam	309					

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere; bireylerin bir ilişkisi olup olmamasına göre gruplar arasında benlik saygısı ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve ilişki durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur [U=8614.00 ; p>0.05].

4.3.5 Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin ailelerinin gelir düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8: Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Benlik saygısı ölçeği	2000 TL ve altı	86	171.43	3	5.840	0.120
	2010 TL - 3000 TL arası	86	155.08			
	3010 TL - 5000 TL arası	85	149.76			
	5010 TL ve üzeri	52	136.26			
	Toplam	309				

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere; öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını bulmak için Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyleri bakımından bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$\chi^2=5.840$; p>0.05].

4.3.6 Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin annelerin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Benlik saygısı ölçeği	İlkokul mezunu ve altı	85	158.31	3	0.730	0.866
	Ortaokul mezunu	86	156.35			
	Lise mezunu	103	149.29			
	Üniversite mezunu ve üzeri	35	160.44			
	Toplam	309				

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; bireylerin annelerinin eğitim düzeylerine göre benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri bakımından bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur [$\chi^2 = 0.730$; $p > 0.05$].

4.3.7 Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin babalarının eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.10’da gösterilmiştir.

Tablo 4.10: Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Benlik saygısı ölçeği	İlkokul mezunu ve altı	63	169.44	3	3.240	0.356
	Ortaokul mezunu	81	155.18			
	Lise mezunu	122	145.82			
	Üniversite mezunu ve üzeri	43	159.56			
	Toplam	309				

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; bireylerin babalarının eğitim düzeylerine göre benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve bireylerin babalarının eğitim düzeyleri bakımından bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [$\chi^2 = 3.240$; $p > 0.05$].

4.3.8 Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Aile Yapısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların aile yapılarına göre farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11: Bireylerin Aile Yapılarına Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı ölçeği	Çekirdek aile	272	154.15	41929.00	4801.00	-0.467	0.640
	Geniş aile	37	161.24	5966.00			
	Toplam	309					

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere; bireylerin aile yapılarına göre gruplar arasında benlik saygısı ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$U = 4801.00$; $p > 0.05$].

4.3.9 Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12: Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Grupların Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Benlik saygısı ölçeği	Kardeşi yok	35	156.01	3	1.006	0.800
	1 kardeşi var	132	158.89			
	2 kardeşi var	76	155.68			
	3 kardeşi var ve üzeri	66	145.89			
	Toplam	309				

Tablo 4.12’de görüldüğü üzere; öğrencilerin kardeş sayısına göre benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve öğrencilerin kardeş sayısı ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2=1.006$; $p>0.05$].

4.4 Öğrencilerin Beden Algısı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin beden algısı düzeylerinin sırası ile cinsiyet, yaş, sınıf gibi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir.

4.4.1 Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.13’de gösterilmiştir.

Tablo 4.13: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı ölçeği	Kadın	150	188.01	28201.50	6973.50	-6.309	0.001**
	Erkek	159	123.86	19693.50			
	Toplam	309					

** p<0.01

Tablo 4.13’de görüldüğü üzere; öğrencilerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında beden algısı ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.01$). Beden algısı ölçeğinin puanları açısından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [$U=6973.50$, $p=0.01$; $p<0.01$]. Kadınların beden algısı ölçeğinden aldığı puanların erkeklerin beden algısı ölçeğinden aldığı puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.4.2 Bireylerin Yaşları İle Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin yaşları ile beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Sperman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.14’de gösterilmiştir.

Tablo 4.14: Bireylerin Yaşları ile Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Yaş
Beden algısı ölçeğinin puanları	r	-0.106
	p	0.063

Tablo 4.14’de görüldüğü üzere; bireylerin yaşları ile bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Sperman Korelasyon-Analizi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir [$r=-0.106$; $p>0.05$].

4.4.3 Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Sınıflarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin sınıflarına göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.15’de gösterilmiştir.

Tablo 4.15: Bireylerin Sınıflarına Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Beden algısı ölçeği	9. sınıf	76	159.74	3	4.587	0.205
	10. sınıf	77	151.69			
	11. sınıf	77	168.00			
	12. sınıf	79	140.99			
	Toplam	309				

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; bireylerin sınıflarına göre beden algısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları bakımından bireylerin beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$\chi^2=4.587$; $p>0.05$].

4.4.4 Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin İlişki Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.16’da gösterilmiştir.

Tablo 4.16: Öğrencilerin İlişki Durumlarına Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı ölçeği	İlişkisi var	77	146.57	11286.00	8283.00	-0.956	0.339
	İlişkisi yok	232	157.80	36609.00			

	Toplam	309					
--	---------------	-----	--	--	--	--	--

Tablo 4.16’da görüldüğü üzere; öğrencilerin bir ilişkisi olup olmamasına göre gruplar arasında beden algısı ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$U=8283.00$; $p>0.05$].

4.4.5 Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların ailelerinin gelir düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.17’de gösterilmiştir.

Tablo 4.17: Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Beden algısı ölçeği	2000 TL ve altı	86	165.08	3	10.648	0.014*
	2010 TL - 3000 TL arası	86	171.82			
	3010 TL - 5000 TL arası	85	137.98			
	5010 TL ve üzeri	52	138.34			
	Toplam	309				

* $p<0.05$

Tablo 4.17’de görüldüğü üzere; öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre beden algısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını bulmak için Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyleri bakımından beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$\chi^2=10.648$, $p=0.014$; $p<0.05$].

Tablo 4.17.1: Beden Algısı Düzeylerinin Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden	2000 TL ve altı	86	91.12	7836.00	3301.00	-1.251	0.211

Algısı ölçeği	2010 TL – 3000 TL	86	81.88	7042.00			
	Toplam	172					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden Algısı ölçeği	2000 TL ve altı	86	92.05	7916.00	3135.00	-1.655	0.098
	3010 TL - 5000 TL	85	79.88	6790.00			
	Toplam	171					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden Algısı ölçeği	2000 TL ve altı	86	75.27	6473.00	1740.00	-2.242	0.025*
	5010 TL ve üzeri	52	59.96	3118.00			
	Toplam	138					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden Algısı ölçeği	2010 TL - 3000 TL	86	87.49	7524.00	3527.00	-0.409	0.682
	3010 TL - 5000 TL	85	84.49	7182.00			
	Toplam	171					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden Algısı ölçeği	2010 TL - 3000 TL	86	72.71	6253.00	1960.00	-1.256	0.209
	5010 TL ve üzeri	52	64.19	3338.00			
	Toplam	138					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden Algısı ölçeği	3010 TL - 5000 TL	85	71.38	6067.50	2007.50	-0.933	0.351
	5010 TL ve üzeri	52	65.11	3385.50			
	Toplam	137					

*p<0.05

Tablo 4.17.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların ailelerin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; ailesinin geliri 2000 TL ve altı olan bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ailesinin geliri 5010 TL ve üzeri olan bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur [U=1740.00, p=0.025; p<0.05].

4.4.6 Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin Beden Algısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin annelerinin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.18’de gösterilmiştir.

Tablo 4.18: Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Beden algısı ölçeği	İlkokul mezunu ve altı	85	167.14	3	7.939	0.057
	Ortaokul mezunu	86	160.90			
	Lise mezunu	103	136.64			
	Üniversite mezunu ve üzeri	35	165.06			
	Toplam	309				

Tablo 4.18’de görüldüğü üzere; bireylerin annelerinin eğitim düzeylerine göre beden algısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri ile bireylerin beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$\chi^2 = 7.939$; $p > 0.05$].

4.4.7 Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeyleri Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin babalarının eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.19’da gösterilmiştir.

Tablo 4.19: Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Beden algısı ölçeği	İlkokul mezunu ve altı	63	176.96	3	7.294	0.063
	Ortaokul mezunu	81	154.38			
	Lise mezunu	122	151.11			
	Üniversite mezunu ve üzeri	43	135.03			
	Toplam	309				

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; bireylerin babalarının eğitim düzeylerine göre beden algısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve bireylerin babalarının eğitim düzeyleri bakımından bireylerin beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [$\chi^2 = 7.294$; $p > 0.05$].

4.4.8 Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Aile Yapısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların aile yapılarına göre farklılık olup olmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.20’de gösterilmiştir.

Tablo 4.20: Bireylerin Aile Yapılarına Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı ölçeği	Çekirdek aile	272	157,81	42924,50	4267.50	-1.500	0134
	Geniş aile	37	134,34	4970,50			
	Toplam	309					

Tablo 4.20’de görüldüğü üzere; bireylerin aile yapılarına göre gruplar arasında beden algısı ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [U=4267.50 ; p>0.05]

4.4.9 Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bireylerin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin kaç kardeşi olduğuna göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.21’de gösterilmiştir.

Tablo 4.21: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Grupların Beden Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Beden algısı ölçeği	Kardeşi yok	35	162.91	3	2.592	0.459
	1 kardeşi var	132	160.21			
	2 kardeşi var	76	142.55			
	3 kardeşi var ve üzeri	66	154.72			
	Toplam	309				

*p<0.05

Tablo 4.21’de görüldüğü üzere; bireylerin kardeş sayısına göre beden algısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır ve bireylerin kardeş sayısı ile beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$\chi^2 = 2.592$; $p > 0.05$].

4.5 Bireylerin Benlik Saygısından Aldıkları Puanlar ile Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Spearman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.22’de gösterilmiştir.

Tablo 4.22: Bireylerin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Benlik saygısı ölçeğinin puanları
Beden Algısı ölçeğinin puanları	r	0.425
	p	0.001**

** $p < 0.01$

Tablo 4.22’de görüldüğü üzere; bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Analizi yapılmış ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0.01$). Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür [$r = 0.425$; $p < 0.01$]

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasında nasıl bir ilişki olduğu ve benlik saygısının ve beden algısının cinsiyet, yaş, sınıf, ilişki durumu, ailenin gelir düzeyi, anne-babanın eğitim düzeyi, aile tipi ve kardeş sayısı gibi demografik değişkenlerle olan ilişkisi tartışılacaktır.

Yapılan bu araştırma sonucunda; bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür. Benlik saygısı düştükçe beden algısı da düşmektedir.

Litearatur incelendiğinde benlik saygısı düzeyinin çok önemli olduğu görülmektedir. Düşük benlik saygısı olan bireylerin; sosyal olarak geri çekildiği, arkadaşlarıyla olan ilişkisini kaybettiği ya da azalttığı, kendi bedenine ya da benliğine yönelik eleştiriler yaptığı, diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve davranışlarından aşırı derecede etkilendiği bilinmektedir (Yavuzer, 2003).

Erdoğan ve Tütüncü (2015)'nin de yaptığı araştırmanın sonuçlarıyla bu araştırmanın sonuçları benzerlik göstermektedir. Berg ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları da bu araştırmayı desteklemektedir. Pokrajac-Bulian ve Zivcic-Becirevic (2005) ise yaptıkları araştırma sonucunda, kızlarda daha düşük benlik saygısıyla birlikte daha yüksek beden memnuniyetsizliği olduğunu saptamışlardır. Oktan ve Şahin (2010)'in kız ergenlerle yaptığı çalışma araştırma sonucunda da düşük beden imajına sahip kız ergenlerin benlik saygılarının da düşük olduğunu saptamışlardır.

Bu araştırmada yaş değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin benlik saygısı ölçeğinden

aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür. Bu durum gösteriyor ki; yaş arttıkça benlik saygısı düzeyi de artmaktadır.

Benlik saygısı küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlar ve yaş ilerledikçe benlik saygısı da değişir ve gelişir. Bireylerin yaşlarının ilerlemesiyle zihinsel ve bedensel olarak farkındalık da artar. Böylece bireyin kendini tanıması, kabul etmesi, başarılarını, başarısızlıklarını ve yeteneklerini görmesi ve kabul etmesi daha kolay olur. Literatüre bakıldığında benlik saygısı düzeyinin ön ergenlikten geç ergenliğe doğru, yani genç yetişkinliğe doğru yükseldiği görülmektedir.

Tufan (1987), Mc Carthy ve Hoge (1982) ve Gür (1989) araştırmalarında yaş ilerledikçe benlik saygısının da arttığını bulmuşlardır. Özkan (1994), Yenidünya (2005), Çevik Büyüksahin ve Atıcı (2009), Yiğit (2010)'in araştırmaların da yaş değişkeni ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Yapılan bu araştırmanın sonucunda, kadınların beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar erkeklerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum kadınların erkeklere göre beden algılarının daha olumsuz gördüklerini göstermektedir.

Gökdoğan (1988), Çok (1990), Kalafat (2006), Göksan (2007), Merten, Lewinsohn ve Hops (1990), Berg ve arkadaşları (2010), Cash, Jakatdar ve Williams (2004), yaptıkları araştırmalarda kadınların beden algı düzeylerinin erkeklerin beden algı düzeylerinden daha düşük olduğunu bulmuşlardır.

Bu araştırmada ailenin gelir düzeyi değişkeni ile beden algısı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ailesini gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin beden algılarının da ailesinin gelir düzeyi düşük olan öğrencilerden daha yüksektir.

Berg ve arkadaşları (2010), Güler (2015), Tarhan (1995) ve Uğurlu ve Akın (2008) yaptıkları araştırmalarında ailenin gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin beden algılarının da arttığını saptamışlardır.

Bireyin büyümeyle birlikte bedeninde yaşanan değişimler artacaktır. Bu nedenle birey daha fazla dış görünüşüyle ilgilenmeye başlar. Beden algısını etkileyebilecek dış görünüşün daha iyi olabilmesi için bu konuya daha fazla maddi yatırım gerekir. Bu nedenle ailenin maddi gelirinin iyi olması beden algısını da etkilediği düşünülebilir.

Bu araştırma sonuçları göre anne baba eğitim düzeyi ile benlik sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırma sonuçlarıyla paralel olarak, Dilek (2007), Aydoğan (2010) ve Eriş (2013)'in yaptıkları araştırmalarında ailelerin gelir durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yine Aktaş (2011)'in yaptığı araştırmanın da sonuçları bu araştırmayı desteklemektedir. Ancak, Asıcı (2013), Can (1990), Çuhadaroglu (1989) ve Gür (1996) yaptıkları araştırma sonuçlarında anne eğitim durumu yükseldikçe benlik saygısının arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Çocuğun benlik saygısının yüksek olması aile ile kurduğu sağlıklı ilişkiler ve kaliteli ebeveyn tutumuna bağlıdır. Bu nedenle çocuğun benlik saygısı üzerinde ailenin eğitim durumu değil çocuk ile aile arasındaki sağlıklı iletişim önemlidir.

Cinsiyet, sınıf ve kardeş sayısı değişkenleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Bu araştırma sonucuna paralel olarak Çuhadaroglu (1985) ve Yiğit (2010)'un yaptığı araştırma sonucunda da cinsiyet ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Tufan (1988) ve Aktaş (2011)'in yaptıkları araştırma sonucunda da cinsiyet ve kardeş sayısı değişkenleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememesi bu araştırmayı destekler niteliktedir. Yenidünya (2005), Balat ve Akman (2004)'in araştırmalarının sonucunda da cinsiyet ve sınıf değişkenleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan araştırmanın sonuçları şu şekildedir:

1. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.
2. Kadınların beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar erkeklerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
3. Ailesinin geliri 2000 TL ve altı olan bireylerin benden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ailesinin geliri 5010 TL ve üzeri olan bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
4. Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

6.2. Öneriler

Yapılan araştırmada lise öğrencilerinin benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki demografik bilgi formunda yer alan değişkenler ile incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre tavsiye edilen öneriler şu şekildedir:

- Benlik saygısı ve beden algısı ölçekleri lise öğrencilerinden başka yetişkin bireyler ile de çalışılarak daha geniş bir örnekleme ulaşılabilir.

- Benlik saygısı ve beden algısı ölçekleri farklı türlerdeki liselerde de uygulanarak daha fazla örnekleme ulaşılabilir ve okullar arası karşılaştırma yapılabilir.
- Kız öğrencilerin beden algılarını daha olumsuz görme sonuçlarına yönelik okullarda öğrencilere bedeninin olduğu gibi kabulüne ve bedenini sevmeye yönelik rehberlik etkinlikleri kapsamında seminerler ve bilgilendirici eğitimler verilebilir.
- Ailelerin de çocuklarının beden algısını kötü görme eğilimi üzerinde etkisi olabileceğini düşünerek ailelere yönelik uzman kadro eşliğinde bilgilendirici seminerler verilebilir.
- Lisenin özellikle ilk yıllarında öğrencilerin özgüvenini arttırmak ve daha sağlıklı iletişim ve sosyalleşme yaşayabilecekleri ortamlara katılabilecekleri etkinlikler düzenlenebilir, dışarıda da etkinliklere dahil olabilecekleri faaliyetlere katılımları için ailesi ve rehber öğretmeni tarafından desteklenebilir.
- Öğrencilerin maddi gelirim yüksekliğine göre beden algılarını da iyi görme sonuçlarına yönelik daha çok tüketmeye odaklı ergenlik çağındaki gençlere farkındalık ve her koşulda dış görünüşü kabul konusunda özellikle liselerde ki psikolojik danışman ve psikologlar eşliğinde bilgilendirici eğitimler verebilir.

KAYNAKLAR

Aldan, D. (2013) . *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: UÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Andre, C. ve Lelord, F. (2002). *Kendine Saygı*. İ. Yerguz (Çev). İstanbul: İletişim Yayınları.

Aksoy, A. B. ve Dilek H. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14(3), 95-10.

Aktaş, S. (2011). *9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: SÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aktuğ, T. (2006). *Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: MÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: DEÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları, *Eğitim Bilimleri Dergisi* 8, 41-47.

Aşçı, F. H., Tüzün, M. ve Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and

physical activity levels of Turkish University students with regard to selfpresentational concern. *Eating Behaviors* 7, 362–367.

Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: SÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bacanlı, H. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.

Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 14(2), 175-183.

Baldwin, S. A. ve Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: a growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31 (2), 101–113.

Baş, M., Aşçı, F. H., Karabudak, E., Kızıltan, G. (2004). Eating attitudes and their psychological correlates among Turkish adolescents. *Adolescence*, 39(155), 593-599.

Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. İstanbul İnkılap Kitabevi.

Bearman, S.K., Martinez, E., Stice, E., Presnell, K. (2006). The skinny on body dissatisfaction: a longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal Youth Adolescence*. 35(2), 217–229.

Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. (2010) . The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*. 473, 290-296

Bilgin, S. (2001). *Ergenlerde Kaygı ile Benlik Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: MÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Budak, B., Çelik, M., Gürel, C., Özcan, H., Subaşı, B., Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal of Mood Disorders*. 3(3), 107-13

Büyükşahin, Ç. G. (2007). *Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: ÇÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Caccavale, L. J., Farhat, T. ve Iannotti, R. J. (2012). Social engagement in adolescence moderates the association between weight status and body image. *Body Image*, 9, 221– 226.

Can, Y. ve Polat, M. (2004). Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 13(1), 48- 54.

Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. Özbay, M.H. (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *3P Dergisi*. 11(2), 143–154.

Cash, T.F., Jakatdar, T. A. ve Williams, E.F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: further validation with college men and women. *Body Image* . 1, 279-287.

Cash, T.F. ve Fleming, E.C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *Eating Disorders*, 31, 455-460.

CENGİZ, Y. (2011) . *Obez Ergenlerde Beden Algısı, Benlik Saygısı Ve Ruhsal Durum Değerlendirilmesi*. İstanbul: İÜ.

Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: DEÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Chen, H., Gaob, X. ve Jackson, T. (2007). Predictive models for understanding body dissatisfaction among young males and females in China. *Behaviour Research and Therapy*. 45, 1345–1356.

Cheung, T.S. (1986) . Sex Differences in the Effect of Academic Achievement of Self- Esteem. *A Hong Kong Case Social Behavoir and Personality*. 2(14) 161–165.

Chubb N., Ross J. ve Fertman C. (1997).Adolescent Self-Esteem and Locus of Control: A Longitudinal Study of Gender and Age Differences. *Adolescence*. 32(125), 113- 129.

Çevik Büyüksahin, G. ve Atıcı, M. (2009). Lise 3.Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6 (1), 339-352.

Çiftçi, F. S. (2012) . Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Isparta: SDÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*. 25 (98), 409-412.

Çuhadaroğlu, F. (1986) . *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi. Ankara: HÜ.

Demir, Ş. Ç. (2013) . *Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Dini Başa Çıkma*. Doktora Tezi. Bursa: UÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dogusal, N. (1987). *İlkokul 5. Sınıf Öğrencilerinde Benlik Kavramının Akademik Başarı Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dukes, L. R. ve Martinez, R. (1994) The İmpack of Ethgender On Self Esteem Among *Adolescence*. 29(111).

Duru, A. (1995). *İlkokul 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: DEÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ergür E. (1996) . *Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: EÜ.

Erikson, H. E. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. T. B. Üstün ve V. Şar, (Çev.). Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.

Erim, B. (2001). *Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 8(6). 179-193.

Erkal S. ve Pek, H. (1993) . Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni*. 7 (30), 61-71.

Erol, Z. (2000). *15-16 Yaşları Arasındaki Çalışan, Resmi Lise ve Endüstri Meslek Lisesine Devam Eden Gençlerin Özsaygı Düzeyleri ve Denetim Odaklarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: MÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erşan, E., Doğan, O. ve Doğan, S., (2009) . Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4.2, 36-37.

Eşer, H. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: UÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Esnaola, I., Rodríguez, A. ve Goni, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*. 33, 21-29.

Fox, K. (1997). MIRROR, Mirror: A Summary of Research Findings on Body Image. *Social Issue*.

GALLAGHER, S. (2006) . How The Body Shapes The Mind. *Oxford University Press*.

Gander, J. M., Gardiner, W. H. (2015). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur Çev.) . Ankara: İmge kitabevi.

Geçtan, E. (1999). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gökalp, Z. (2009) . *Lise Öğrencilerinde Anne Ve Baba İle İlişkilerin Benlik Saygısını Yordama Gücü Ve Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi . Ankara: AÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gökdoğan, F. (1998). *Ortaöğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Göksan, B. (2007) . *Ergenlerde Beden İmajı Ve Beden Dismorfik Bozukluğu*. Uzmanlık Tezi. T. C Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

Grogan, S. (2005). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge.

Gross, J. J. ve John, O. P (1997). Revealing Feelings: Facets of Emotional Expressivity in Self-Reports, Peer Ratings and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42, 435-438.

Güçray, S. S. (1989). *Çocuk Yuvasında ve Ailesi Yanında Kalan 9, 10 ve 11 Yaş Çocuklarının Özsaygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler*. Doktora Tezi, Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

GÜNDOĞAN, F. (2006) . *Sirozlu Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi*. Bolu: AİBÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gür, A., (1989). *Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Haspolat, N. K. (2016). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan: EÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hauser, S. T., Powers, S. I. ve Noam, G. G. (1991). *Adolescents and Their Families: Paths of Ego Development*. New York: Free Press.

Hobza, C. L., Walker, K. E., Yakushko, O., Peugh, J. (2007) . What about men? Social comparison and the effects of media images on body and self-esteem. *Psychology of Men and Masculinity*. 8, 161–172.

Holt, K. and Ricciardelli, L.A. (2002). Social comparisons and negative affect as indicators of problem eating and muscle preoccupation among children. *Applied Developmental Psychology*. 23, 285–304.

Houtte, V.M. (2005). Global Self-Esteem in Technical/Vocational Versus General Secondary School Tracks : A Matter of Gender. *Sex Roles*. 53, 753-760.

İnanç, B. (1987). Adolesan Dönemdeki Öz-İmaj Örüntüsünün İncelenmesi-Ön Çalışma. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 1 (1), 60-72.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2017) . *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi*. (.: Baskı) . İstanbul: Koç Ü. Yayınları.

KALAFAT, T. (2006) . *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Çanakkale: ÇÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, Hakkı. B. Z. (2013) . Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*.

KARASAR, N. (20009) . *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Keery, H., Berg, P. ve Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*. 1, 237–251.

Kılıççı, Y. (1992) . *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.

Koç M. (2004) . Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 17: 231-256.

Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adana: ÇÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kostanski, M., ve Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*. 39 (2), 255-262.

Kostanski, M., Fisher, A., ve Gullone, E. (2004). Current conceptualisation of body image dissatisfaction: Have we got it wrong? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 45 (7), 1317–1325.

Kostanski, M. & Gullone, E. (2007). The impact of teasing on children's body image. *Journal of Child and Family Studies*, 16, 307-319.

Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. (3.baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köse, P. T. (2015) . *Bir Devlet Lisesinde Okuyan Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Kişilik Özelliklerinin Ana-Baba Tutumları Açısından Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: ÜÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik Psikolojisi*. (18. Baskı) .İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuzgun, Y. (1973). Ana Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*. (5)1.

Labre, M.P. (2005) . The male body ideal: perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. *Jmhg*. 2(2) 223-229.

Magdala, L. (2005). The Male Body Ideal: Perspectives Of Readers And Non-Readers Of Fitness Magazines. *Jmhg*; 2(2): 223-229.

Maslow, A. (2001) . İnsan Olmanın Psikolojisi. O. Gündüz (Çev.) İstanbul Kuraldışı Yayınları.

Maşrabacı, T. S. (1994). *Hacettepe Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

McCarty, J.D. ve Hoge, D. R. (1982) . Analysis of Age Effects in Longitudinal Studies of Adolescent Self-Esteem. *Development Psychology*, 18(3): 372-379.

Merten, B. A., Lewinsohn, P. M., ve Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 99 (1), 55-63.

Monteath, S.A. and McCabe, M.P. (1997). The influence of societal factors on female body image. *The Journal of Social Psychology*, 37(6), 708–727.

MORRISON, T. G., KALIN, R., MORRISON, M. A. (2004) . Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*.

Mülazımoğlu, Ö. (2001). *Social physique anxiety and body image satisfaction levels of female athletes and non athletes*. Yüksek lisans tezi. Ankara: ODTÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nelson, J. R. *Danışma Psikolojisi Kuramları*. F. Akkoyun ve V. Duyan ve diğ. (Çev.) İstanbul Nobel Yayın Dağıtım.

Oğurlu, U. (2006). *Düünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: MÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ONAR, A. (2008) . *Ergenlik ve Genç Erişkinlik Dönemindeki Kızlarda Yeme Bozukluğu Tanısı Bulunanlar İle Bulunmayanların Aile Ortamı, Sosyotropikotonomik Kişilik Özelliği, Beden Memnuniyeti, Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması*. İstanbul: İÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Onur, E.P.(1981). *Self Esteem in Children and Intrecedents*. Master Thesis. İstanbul:İÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Onur, B. (1987). *Ergenlik psikolojisi*. Ankara: Hacettepe Taş Yayıncılık.

Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi*. (5.Baskı). Ankara: İmge Yayınevi.

Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*: 7(2), 544-556.

Orr, E. ve Dinur, B. (1995). Social Setting Effects on Gender Differences in Self – Esteem. *Kibbutz and Urban Adolescence*. 24 (1), 3 – 25.

Öksü, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, s.69-77.

Örsel, S. K. (2001). *Düşünme ihtiyacı ve beden algısına ilişkin özgüven*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÖZ, F. (2010). Sağlık Alanında Temel Kavramlar. (2.Baskı). Ankara: Mattek Matbaacılık.

Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler. *Düşünen Adam*. 7 (3), 4-9.

Peterson, C., Pryor, J., Field, J. (1995). Adolescent attachment to parents and friends in relation to aspects of self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*. 24 (3), 365-375.

Pokrajac-Bulian, A. ve Zivcic-Becirevic, I. (2005). Locus of control and self-esteem as correlates of body dissatisfaction in croatian university students. *European Eating Disorders Review*. 13, 54–60.

Polat, A. (2007). *Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi. Bolu: AİBÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Potur, D. C. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul: MÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Rasmussen, M. K. ve Pidgeon, A. M. (2011). The Direct and Indirect Benefits of Dispositional Mindfulness on Self-Esteem and Social Anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*. 24(2), 227-233.

Sarıkaya, A. (2015) . *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi. İstanbul: İBÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sayıl, M., Uçanok, Z. ve Güre, A. (2002). Erken ergenlik döneminde duygusal gereksinimler, aileyle çatışma alanları ve benlik kavramı: betimsel bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9 (3),155-166.

SEL, Ş. (2016) . *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: BÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Steinberg, L (1999). *Adolescence*. (6.Baskı) . New York: Mc Graw-Hill.

Suner, F. E. (2000). *Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: DEÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, F.(1994) . *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Benlik Saygıları Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ŞİRİN, E. (2015) . *Ergenlerin Vücut Kitle İndeksi İle Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: HÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tarhan, S. (1995). *Lise Öğrencilerinin Bedenlerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Thompson, B. L. ve Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, Self-Esteem, And Unconditional Self- Acceptance. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 26(2) 119-126.

Tufan, B. (1988). *Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerinde Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Ankara: HÜ.

Tufan, B. (1990). Benlik Saygısı Kavramı ve Yaşam Boyunca Benlik Saygısının Gelişimi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*.8 (1-2-3), 29-40.

Ulupınar, S. (1991). *Çeşitli Kurumlarda Çalışan Hemşirelerin Benlik Saygısı ve Ruhsal Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Araştırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ünüvar, A. (2003). *Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yas Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme ve Benlik Saygısına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: SÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yalım, F. E. (2001). *Yüksekokul Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarı Ve Ana-Baba İle İletişime Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli:KÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Varlık, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinde düşünce davranış kaynaşması ve düşünce beden kaynaşması'nın yeme tutumları ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Wilburn, V. R. ve Smith, D. E. (2005). Stress, Self-Esteem and Suicidal Ideation in Late Adolescents. *Adolescence*. 40, 157: 33-45.

Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2000). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. (1. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2003). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yenidünya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: MÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz, Ş. (2009) . *Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop ve Postop Dönemde Beden İmajı ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi . Afyon: AKÜ.

Yiğit H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: SÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yörükan, T.(2000). *Bireysel Psikolojisi, Sosyal Roller ve Kişilik*. A. Adler (Çev). Ankara:Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Yörükoğlu, A. (1993). *Gençlik Çağı-Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. (8. Baskı). İstanbul: Özgür Yayın- Dağıtım Ltd. Şti.

Yörükogolu, A. (1998) . *Gençlik Çağı*. (10. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar*. (14. Baskı) . İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER



EK 1. GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME VE ONAY FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Haliç üniversitesi bünyesinde Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN danışmanlığında Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Gizem GÖKÇE tarafından oluşturulmuştur. Araştırmanın amacı, Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Size verilen formlarda “ Demografik Bilgi Formu”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Beden Algısı Ölçeği(BAÖ)” vardır. Lütfen her soru grubunun başındaki yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve soruları mümkün olduğu kadar eksiksiz yanıtlamaya çalışınız. Formlarda size sorulan sorularda herhangi yanlış ya da doğru cevap yoktur. Soruların cevaplanma süresi yaklaşık 30 dakikadır. Sizden alınan bilgiler gizli tutularak sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Verdiğiniz cevaplar anonim olacaktır. Kendinizi soruların içeriğinden ya da başka nedenlerden dolayı rahatsız hissetmeniz durumunda cevaplamayı bırakabilirsiniz. Çalışmaya katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz. Lütfen size verilen formu doldurup imzalayarak uygulayıcıya veriniz.

Araştırmacı: Gizem GÖKÇE

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ve kendi isteğim dahilinde herhangi bir problem yaşadığımda cevaplamayı bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum.

Adı-Soyadı:

Tarih:

İmza:

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: kadın() erkek()

Sınıfınız:

İlişki durumu: ilişkisi var() İlişkisi yok()

Sizin veya ailenizin aylık ortalama geliri: a) 1000TL ve altı b) 1010TL-2000TL
arası c) 2010TL-3000TL arası d)3010TL-5000TL arası e)5010TL-1000TL
arası f)10010TL üstü

Annenin eğitim düzeyi: okur yazar () ilkokul mezunu () ortaokul mezunu ()
lise mezunu () üniversite mezunu () master-doktora ve üstü ()

Babanın eğitim düzeyi: : okur yazar () ilkokul mezunu () ortaokul mezunu ()
lise mezunu () üniversite mezunu () master-doktora ve üstü ()

Kim ya da kimlerle yaşıyorsunuz?

a)Çekirdek aile b) Büyük aile

Kardeş sayısı: a) Yok b) 1 c) 2 d) 3 e) 4 f) 5 veya fazla

EK 3. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen her soruyu dikkatli bir şekilde okuduktan sonra kendinize en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

- 1.** Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 2.** Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 3.** Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 4.** Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 5.** Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 6.** Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 7.** Genel olarak kendimden memnunum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 8.** Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 9.** Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 10.** Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

EK 4. BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır.

Kendi vücudunuzu düşünerek hangi seçenek size uyuyorsa ona X işareti koyunuz.

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar-dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					
19. Duyularımın keskinliği					

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
20. Ağrıya dayanıklılığım					
21. Omuzlarımın genişliği					
22. Kollarım					
23. Göğüslerim					
24. Gözlerimin şekli					
25. Sindirim sistemim					
26. Kalçalarım					
27. Hastalığa direncim					
28. Bacaklarım					
29. Dişlerimin şekli					
30. Cinsel gücüm					
31. Ayaklarım					
32. Uyku Düzenim					
33. Sesim					
34. Sağlığım					
35. Cinsel faaliyetlerim					
36. Dizlerim					
37. Vücudumun duruş şekli					
38. Yüzümün şekli					
39. Kilom					
40. Cinsel organlarım					



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 103

KONU: Etik Kurul İzni

24.04.2017

Sayın; Gizem GÖKÇE

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN'in danışmanlığında "Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli araştırma kurulumuzun 24.04.2017 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof .Dr. Melek Güneş YAVUZER
Etik Kurul Başkan Yardımcısı

EK.Etik Kurul Kararı

Sütlüce Mah. İmrahor Cad. No:82 Beyoğlu- İSTANBUL
Tel: 0212 924 24 44/2704 Faks: 0212 343 08 78
etikkurul@halic.edu.tr İnternet:www.halic

	TC HALIÇ ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARLAR		Yayın Tarihi :10.12.2015 Revizyon Tarihi :25.01.2016 Revizyon No : 01 Sayfa No : 1 / 1		
Tarih: 24 Nisan 2017 Toplantı Sayısı:04	Karar No :22 Gizem GÖKÇE'nin Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN'in danışmanlığında "Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " konulu çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.				
ÜYELER					
Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile ilişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. Abdurrahman EREN (Başkan)	Hukuk	Haliç Üniversitesi Rektör Vekili	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Prof. Dr. Güneş YAVUZER	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☒	Evet ☐ Hayır ☒	
Prof. Dr. Kut SARPYENER	Antrenörlük	Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Prof. Dr. Filiz AÇKURT	Beslenme ve Diyetetik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Prof. Dr. Feridun VURAL	Tıp Fakültesi	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Doç. Dr. Burcu IRMAK YAZICIOĞLU	Moleküler Biyoloji ve Genetik	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Yrd. Doç. Dr. Leman KUTLU (Yürütücü Sekreter)	Ebelik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Yrd. Doç. Dr. İlhan ODABAŞ	Spor Yöneticiliği	Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Yrd. Doç. Dr. Atilla TEKİN	Psikoloji	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
ETKU:10					

T.C.
BAHÇELİEVLER KAYMAKAMLIĞI
Özel Vital Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğü

26.05.2017

SAYI : 09-01/71
KONU : Anket Çalışması Hk.

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne)

Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikolojisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı (Tezli) 24193316830 TC. kimlik numaralı öğrencisi Gizem GÖKÇE 'nin Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak hazırladığı "Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırmasının anket çalışmalarının okulumuzda yapılması uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize ederim.



T.C
GÜNGÖREN KAYMAKAMLIĞI
Özel Haznedar Boğaziçi Temel Lisesi

Sayı: 99958596-13
Konu: Anket Çalışması Hk.

26.05.2017

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı(Tezli)24193316830 Tc.kimlik numaralı öğrencisi Gizem GÖKÇE' nin Yrd.Doç.Dr. Ayşegül Yetkin danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlandığı "Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırmasının anket çalışmalarını okulumuzda yapması uygun görülmüştür.



Haznedar Mah. Bağcılar Cad. No:2 Güngören/İSTANBUL
Tel: 539 27 27 Faks : 539 54 57
e-posta : haznedar@bogazicitemelliseleri.com
www.bogazicitemelliseleri.com

Ayrıntılı bilgi : Neriman Yıldırım
Memur
Tel: 539 27 27 Faks : 539 54 57

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği - gizemgokce9@gmail.com - Gmail - Google Chrome

← → ↻ Güvenli | https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/15bed7bea520d628

Google

Gmail

593 ileti dizisinden 34

E-POSTA YAZ

Gelen Kutusu (271)

Yıldızlı

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar (25)

Diğer

Gizem

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

Alıcı: bana

15 May

öleğiniziz ektedir

10 Mayıs 2017 17:42 tarihinde Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <cogepder@gmail.com> yazdı:

3 Ek

Rosenberg - acıkl...

ROSENBERG.doc

rosenberg.pdf

Yanıtlamak veya Yönlendirmek için burayı tıklayın

15 GB'lık kotanın 1,02 GB'ı (%) kullanılıyor

Yönet

Satlar - Gizlilik

Son hesap etkinliği: 8 dakika önce

Ayrıntılar

Yakın zamanda gerçekleşen bir sohbet yok

Yeni bir tane başlatın

Türkiye Çocuk ve Genç Ps...
cogepder@gmail.com

Ayrıntıları göster

Ölçek kullanımı için izin - x

← → Güvenli | https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/15be7f5a61e5fe95

Google

Gmail

593 ileti dizisinden 49.

E-POSTA YAZ

Gelen Kutusu (271)

Yıldızlı

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar (25)

Diğer

Gizem

Ölçek kullanımı için izin

Gelen Kutusu x

Gizem Gökçe

8 May

Merhaba Selim hocam, ben Haliç Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğ...

selim hovardaoglu

8 May

Alıcı: bana

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

Prof. Dr. Selim Hovardaoglu

Yanıtlamak veya Yönlendirmek için burayı tıklayın

15 GB'lık kotanın 1,02 GB'ı (%6) kullanılıyor

Yönet

Sartlar - Gizlilik

Son hesap etkinliği: 0 dakika önce

Ayrıntılar

Yakın zamanda gerçekleşen bir sohbet yok

Yeni bir tane başlatın

Yakın zamanda gerçekleşen bir sohbet yok

Yeni bir tane başlatın

lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi

ORJİNALLİK RAPORU

%16	%8	%6	%12
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	%6
2	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%5
3	library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
4	KILIÇ, İsmail and MORALAR, Ayhan. "Fen Eğitiminde Probleme Dayalı Öğrenme Yaklaşımının Akademik Başarı ve Motivasyona Etkisi", Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 2015. Yayın	<%1
5	webb.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
6	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%1
7	Submitted to Fatih University Öğrenci Ödevi	<%1
8	www.tkbb.org.tr	

	İnternet Kaynağı	<%1
9	proje.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
10	dspace.trakya.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
11	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
12	ÖZKAN, İlkay Arslan and ÖZEN, Ayşe. "Öğrenci hemşirelerde boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki", Türk Silahlı Kuvvetleri, 2008. Yayın	<%1
13	TOPUZ, İlhan. "Dindarlık tipolojileri ile benlik saygısı arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine bir araştırma", Süleyman Demirel Üniversitesi, 2013. Yayın	<%1
14	Submitted to Istanbul Aydın University Öğrenci Ödevi	<%1
15	OTACIOĞLU, Sena GÜRŞEN. "MÜZİK ÖĞRETMENİ ADAYLARININ BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK ve ÇALGI BAŞARILARININ KARŞILAŞTIRILMASI", Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty/13050060, 20090701 Yayın	<%1

16	Akdemir, Devrim, Ayse Zeki, Dilek nal, Mahmut Kara, and Fusun Cetin. "Identity status and self-esteem in adolescents with non-suicidal self-injurious behavior", Anatolian Journal of Psychiatry, 2013. Yayın	<%1
17	ejercongress.org İnternet Kaynağı	<%1
18	UĞURLU, Nezihe and AKIN, Hatice. "Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi", Atatürk Üniversitesi, 2008. Yayın	<%1
19	earsiv.gop.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
20	kutuphane.pamukkale.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
21	www.jret.org İnternet Kaynağı	<%1
22	pegem.net İnternet Kaynağı	<%1
23	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
24	Submitted to Istanbul Ticaret Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
25	Submitted to Haliç Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1

26	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	<% 1
27	files.gantepsosbilepo.webnode.com.tr İnternet Kaynağı	<% 1
28	KALAY, Faruk; ARSLAN, Hacer and OFLAS, Şemsettin. "Kadrolu ve 4/B Sözleşmeli Yardımcı Sağlık Personellerinin İş Doyumlarının Karşılaştırılması", Selcuk University Social Sciences Institute Journal, 2013. Yayın	<% 1
29	www.befjournal.com.tr İnternet Kaynağı	<% 1
30	unapcaem.org İnternet Kaynağı	<% 1
31	www.j-humansciences.com İnternet Kaynağı	<% 1
32	YİĞİT, Ruhi. "Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi", Ahi Evran Üniversitesi, 2012. Yayın	<% 1
33	DİLMAÇ, Bülent. "MESLEK YÜKSEK OKULLARINDA ÖŞRENİM GÖREN ÖŞRENCİLERİN YAŞAM DOYUMLARI VE BENLİK SAYGILARININ İNCELENMESİ", Selcuk University Social Sciences Institute	<% 1

- | | | |
|----|---|-----|
| 34 | Turhan, Muhammed and Turan, Mehmet. "Ortaöğretim Kurumlarında Güvenlik", Educational Administration: Theory & Practice, 2012.
Yayın | <%1 |
| 35 | www.turkpsikolojiyazilari.com
İnternet Kaynağı | <%1 |
| 36 | halksagligiokulu.org
İnternet Kaynağı | <%1 |
| 37 | SEYHAN, Derya and ZİNCİR, Handan. "Tutuklu / hükümlü gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile aile özelliklerinin incelenmesi ve aralarındaki korelasyonun belirlenmesi", Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Gn. Md., 2009.
Yayın | <%1 |
| 38 | acikerisim.aku.edu.tr
İnternet Kaynağı | <%1 |
| 39 | acikerisim.deu.edu.tr
İnternet Kaynağı | <%1 |
| 40 | awer-center.org
İnternet Kaynağı | <%1 |
| 41 | KÜÇÜK, PİJİ. Duygu. "Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin | <%1 |

incelenmesi", Ahi Evran Üniversitesi, 2010.

Yayın

42 okulsel.net
İnternet Kaynağı

<%1

43 Durmuşoğlu, Neslihan. "ÇOCUKLUK
ÖRSELEYİCİ YAŞANTILARININ
ERGENLİKTEKİ YAKIN İLİŞKİLERDE BİREYE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ", Selcuk University
Social Sciences Institute Journal/13021796,
20060901

Yayın

<%1

44 GACAR, Atalay and YANLIÇ, Nida. "13 - 17
Yaş ergen hetbolcuların benlik saygısı
düzeylerinin bazı değişkenler açısından
incelenmesi", Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Yaşar Doğu Besyo, 2012.

Yayın

<%1

45 ADANA, Filiz, ARSLANTAŞ, Hülya and
ŞAHBAZ, Muazzez. "Lise öğrencilerinin
benlik kavramlarını algılama biçimleri ve
ilişkili faktörler", Psikiyatri Hemşireliği
Dergisi, 2012.

Yayın

<%1

ALINTILARI ÇIKART KAPAT
BİBLİYOGRAFYAYI KAPAT
ÇIKART

EŞLEŞMELERİ ÇIKAR KAPAT

ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında Aydın’da doğdu. İlköğretim ve lise eğitimini Aydın’da tamamladı. 2013 yılında Doğuş Üniversitesi’nden mezun oldu. 2014-2015 yılları arasında Özel Çağrı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde psikolog olarak görev yaptı. 2015 yılında Haliç Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başladı.

