



T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİ PROGRAMI

**BEDEN İMGESİ VE SOSYAL MEDYA ETKİLENİMİNİN
BEDEN İMGESİNE BAĞLI YAŞAM NİTELİĞİNE
VE YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖZDE GENECİ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ SEDA USUBÜTÜN

ANKARA

2019

T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ PROGRAMI

**BEDEN İMGESİ VE SOSYAL MEDYA ETKİLENİMİNİN
BEDEN İMGESİNE BAĞLI YAŞAM NİTELİĞİNE
VE YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖZDE GENECİ

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ SEDA USUBÜTÜN

ANKARA
2019

KABUL VE ONAY

Gözde GENECİ tarafından hazırlanan “Beden imgesi ve sosyal medya etkileniminin beden imgesine bağlı yaşam niteliğine ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi” başlıklı bu çalışma, 02.05.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

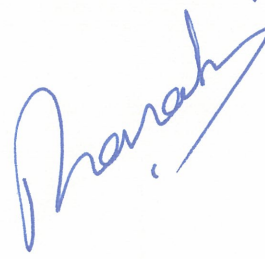
Prof. Dr. Orhan AYDIN -Başkan



Dr. Ögt. Üyesi Seda USUBÜTÜN- Danışman



Dr. Ögt. Üyesi Afife Başak OK- Üye



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

† Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

† Tezim sadece Ufuk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

† Tezimin 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

02./05/2019

Gözde GENEÇİ

TEŞEKKÜR

Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanan bu araştırmanın her aşamasında değerli katkılarını ve manevi desteğini esirgemeyen tez danışmanım Sayın Dr. Öğr.Üyesi Seda USUBÜTÜN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tez jürimde yer alan ve değerli görüşleriyle katkılarını esirgemeyen hocalarım Sayın Prof. Dr. Orhan AYDIN'a ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Afife Başak OK'a teşekkürlerimi sunmaktan onur duyarım.

Araştırmamın her aşamasında beni yalnız bırakmayan, sevgisini, sabrını ve desteğini her zaman hissettiğim anneme, babama, kardeşime, araştırmanın uygulama sürecinde anket uygulamasına katılan değerli katılımcılara, arkadaşlarıma ve ismini sayamadığım birçok kişiye sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

GENECİ, Gözde. Beden İmgesi ve Sosyal Medya Etkileniminin Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine ve Yaşam Doyumuna Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019.

“Bu çalışma beden imgesi ve sosyal medya etkileniminin beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini inceleme amacıyla” yürütülmüştür. Bu temel amaca ek olarak bazı demografik ve kişisel değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, romantik ilişkiler, beden kitle indeksi, giyime verilen önem) ile beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Araştırmada 201 kadın, 156 erkek, toplam 357 katılımcı yer almıştır. Katılımcılara sosyal medya grupları (facebook, whatsapp) üzerinden ulaşılmıştır ve veri toplama araçlarını online olarak doldurmaları sağlanmıştır. Verilerin analizi bağımsız gruplar için t test, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi gibi istatistiksel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen bulgular beden imgesi ile beden imgesine bağlı yaşam niteliği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, sosyal medya etkilenimi ile beden imgesi, beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı, yaşam doyumunu ile beden imgesi ve beden imgesine bağlı toplam alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Demografik ve kişisel değişkenler açısından beden imgesi ile giyime verilen önem arasında, beden imgesine bağlı yaşam niteliği toplam puanın, günlük yaşantı üzerine etki değerinin ve karşı cinsle etkileşime etki boyutlarının giyime verilen önem ile, beden imgesine bağlı yaşam niteliği davranış/tutum alt boyutunun yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, sosyal medya etkileniminin demografik ve kişisel değişkenler ile anlamlı bir ilişki bulunmadığı, yaşam doyumunun aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beden İmgesi, Yaşam Doyumu, Yaşam Niteliği

ABSTRACT

GENECİ, Gözde. The Effect of Body Image and Social Media Influence on Life Quality and Life Satisfaction of Body Image, Master Thesis, Ankara, 2019.

”This study was carried out to examine the effects of body image and social media influences on the quality of life and life satisfaction related to body image. In addition to this basic goal, some demographic and personal variables (age, gender, marital status, income status, romantic relationships, body mass index, importance to wear) and the relationship between life quality and life satisfaction are examined. A total of 357 participants were included in the study. Participants were reached via social media groups (facebook, whatsapp) and were able to fill the data collection tools online. Data were analyzed using statistical methods such as t-test, correlation analysis and multiple regression analysis for independent groups.

Findings revealed that there was a significant relationship between body image and body image sub-dimensions of life image, there was no significant relationship between social media influences and body image, life image related to body image and life satisfaction, life satisfaction and body image and body image. There was a significant relationship between the sub-dimensions. In terms of demographic and personal variables, between body image and importance given to wear, the quality of life based on body image, the effect value on the daily life and the effect size to the interaction with the opposite sex, the importance given to the wear, the age attribute of the life quality behavior / attitude sub-dimension of the body image. and there was a significant relationship between body mass index and social media effect, there was no significant relationship with demographic and personal variables, there was a significant relationship between life satisfaction, monthly income level, importance given to clothing and age.

Key Words: Body Image, Life Satisfaction, Life Quality

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
KISALTMALAR	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Beden İmgesi	3
1.1.1. Beden İmgesinin Özellikleri ve Gelişimi	4
1.1.1.1. Çocuklarda Bedensel Gelişim ve Beden İmgesi	5
1.1.1.2. Ergenlik Dönemi Bedensel Gelişimi ve Beden İmgesi	6
1.1.1.3. Yetişkinlik Dönemi Bedensel Gelişimi ve Beden İmgesi	7
1.1.1.4. Yaşlılık Dönemi Bedensel Gelişimi ve Beden İmgesi	8
1.1.2. Beden İmgesinin Oluşumunu Etkileyen Faktörler	8
1.1.2.1. Beden İmgesinin Oluşumuna Etki Eden Psikolojik, Psikopatolojik ve Biyolojik Faktörler	8
1.1.2.2. Beden İmgesinin Oluşumuna Etki Eden Kültürel ve Sosyal Normlar	9
1.2. Beden İmgesi ve Sosyal Medya	12
1.3. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği.....	14
1.4. Beden İmgesi ve Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği.....	17
1.5. Yaşam Doyumu	18
1.5.1. Yaşam Doyumu ve Beden İmgesi İlişkisi	20
1.5.2. Sosyal Medya ve Yaşam Doyumu	21
1.6. Araştırmanın Amacı.....	22
1.7. Araştırma Soruları ve Hipotezler	23
1.7.1. Tek Yönlü Araştırma Soruları ve Hipotezler	23
1.7.2. Çok Yönlü Araştırma Soruları:	27
BÖLÜM II	28
YÖNTEM.....	28

2.2. Veri Toplama Araçları	29
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	29
2.2.2. Vücut Algısı Ölçeği	29
2.2.3. Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği	30
2.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	30
2.2.5. Sosyal Medya Etkilenimi Ölçeği	31
2.3. İşlem.....	31
2.4. İstatistiksel Analiz.....	32
BÖLÜM III.....	33
BULGULAR	33
3.1. Beden imgesi Etkileyen Faktörler İçin Tek Değişkenli Analizler	33
3.1.2. Beden imgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörler İçin Tek Değişkenli Analizler.....	34
3.1.2.1. Beden imgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörler Toplam Puanı İçin Tek Değişkenli Analizler.....	34
3.1.2.2. Beden imgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörlerin Kendilik Değeri İçin Tek Değişkenli Analizler	36
3.1.2.3. Beden imgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörlerin Günlük Yaşantı Üzerine Etki İçin Tek Değişkenli Analizler.....	38
3.1.2.4. Beden İmgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörlerin Karşı Cinsle Etkileşime Etki İçin Tek Değişkenli Analizler.....	40
3.1.2.5. Beden imgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörlerin Davranış/Tutum Üzerine Etki İçin Tek Değişkenli Analizler.....	41
3.1.3. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler İçin Tek Değişkenli Analizler.....	43
3.2. Çoklu Regresyon Analizleri.....	45
3.2.1. Beden imgesini Etkileyen Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz.....	47
3.2.2. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğinin Toplam Puanına Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz	48
3.2.3. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği Kendilik Değerine Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz	49
3.2.4. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği Günlük Değere Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz	50
3.2.5. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Karşı Cinsle Etkileşime Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz	51
3.2.6. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Davranış/Tutum Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz	52
3.2.7. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz.....	53

BÖLÜM IV	55
TARTIŞMA.....	55
4.1. Beden İmgesi	55
4.2. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğini Etkileyen Faktörler.....	57
4.3. Sosyal Medya Etkileniminin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerle İlişkisi.....	62
4.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	65
SONUÇ.....	68
KAYNAKLAR.....	70
EKLER	78
Ek-1. Demografik Bilgi Formu.....	78
Ek-2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	82
Ek-3. Vücut Algısı Ölçeği	83
Ek-4. Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği	89
ÖZGEÇMİŞ.....	92

KISALTMALAR

BIYNEÖ	Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği
BKİ	Beden Kitle İndeksi
SMÖ	Sosyal Medya Etkilenimi Ölçeği
VAÖ	Vücut Algısı Ölçeği
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği



TABLULAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	28
Tablo 3.1. Beden imgesini Etkileyen Faktörler İçin Tek Değişkenli Analiz Tablosu	33
Tablo 3.2. Beden İmgesi ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu	34
Tablo 3.3. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörler İçin Toplam Puan Tablosu.....	35
Tablo 3.4. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörler İçin Toplam Puan İle Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu	36
Tablo 3.5. Beden İmgesinin Kendilik Değeri Üzerine Etki Tablosu	37
Tablo 3.6. Kendilik Değeri ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu.....	37
Tablo 3.7. Beden İmgesinin Günlük Yaşantı Üzerine Etkisi Tablosu	38
Tablo 3.8. Günlük Yaşantı ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu	39
Tablo 3.9. Beden İmgesinin Karşı Cinsle Etkileşime Etkisi Tablosu.....	40
Tablo 3.10. Karşı cins ile etkileşim ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu.....	41
Tablo 3.11. Beden İmgesinin Davranış / Tutum Üzerine Etkisi Tablosu.....	42
Tablo 3.12. Davranış/ Tutum ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu	43
Tablo 3.13. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler İçin Tek Değişkenli Analizler Tablosu	44
Tablo 3.14. Yaşam Doyumu ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu	45
Tablo 3.15. Bağımlı Değişkenler ile Bağımsız Değişkenlerin Çoklu Regresyon Analiz Tablosu	46
Tablo 3.16. Sosyal Medya Etkilenimi, Beden İmgesi, Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği ve Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu.....	46
Tablo 3.17. Beden İmgesini Etkileyen Bağımsız Değişkenler İçin Çoklu Regresyon Tablosu	47
Tablo 3.18. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Toplam Puanına Etki Eden Faktörler İçin Çoklu regresyon Tablosu.....	48
Tablo 3.19. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği Kendilik Değerine Etki Eden Faktörler İçin Çoklu Regresyon Tablosu	49

Tablo 3.20. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği Günlük Değere Etki Eden Faktörler İçin Çoklu Regresyon Tablosu	50
Tablo 3.21. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Karşı Cinsle Etkileşime Etki Eden Faktörler İçin Çoklu Regresyon Tablosu	51
Tablo 3.22. . Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Davranış/Tutum Etki Eden Faktörler İçin Çoklu Regresyon Tablosu	52
Tablo 3.23. Yaşam Doyumu İle Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Çoklu Regresyon Tablosu	53



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Demografik, fiziksel ve psikolojik bağımsız değişkenler	23
--	----



BÖLÜM I

GİRİŞ

Gelişim dört bileşeni kapsayan karmaşık bir süreçtir. Bunlar; bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimdir. Bu gelişim alanları sürekli birbiriyle etkileşim halindedir. Bedensel gelişim, bu diğer gelişim alanları içinde büyük bir yer kaplar, bundan dolayı diğer gelişim alanlarını da doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Birey her gelişim döneminde kendine özgü gelişim görevlerini yaparken bedenini kullanmak zorundadır (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Kılıç-Atıcı, 2004). Çocukluk döneminden itibaren kol, bacak gibi kaba motor gelişimler hızlanır ve güçlenir. Bu güçlenme ve gelişimle birlikte birey çevresine uyum sağlamasını öğrenir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde bu uyum sağlama çok önemlidir. Bu yüzden de birey uyum sağladığı takdirde başarılı bir beden gelişimi ve benliği oluşturur (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Kılıç-Atıcı, 2007). Benliğin oluşmasında devimsel, bilişsel, duygusal, cinsel gelişim kadar, bedensel gelişimle elde edinilen beden kavramı ve beden imgesi de çok önemlidir (Dinç, 2010). Bedene ilişkin olumlu ya da olumsuz duygu ve düşünceler benlikten ayrı düşünülemez. Olumsuz bir benlik, kişinin bedenini de olumsuz algılamasına neden olmakta, olumlu bir benlik ve beden imgesi ise bireyin kendine olan güvenini arttırmaktadır. Böylelikle olumlu bir beden imgesine ve benliğe sahip bireylerin yaşamdan aldıkları doyum artmaktadır.

Yakın zamanlarda sağlık, eğitim gibi alanlarda da yaygınlaşan beden imgesi çalışmalarının psikoloji alanında yirminci yüzyılda başladığı görülmektedir. Bu alanlarda yaygınlaşmasının temel nedenlerinden biri; bireyin olumsuz olan beden imgesinin, tüm yaşamını olumsuz etkileme ihtimalinin güçlü olmasıdır. Örneğin; birey, giydiği kıyafetlerle ve çevreden nasıl algılandığıyla ilgili kaygı yaşayabilmekte ve bunun sonucu olarak da sosyal ortamlara girmekten kaçınabilmektedir (Arslangiray, 2013).

Durağan olmayan beden imgesi, kişinin çevresinden aldığı geri bildirimler ile kendi benliğini değerlendirmesiyle şekillenir. Dolayısıyla beden imgesi kişinin algılarına, çevresine, ruh haline, ergenlik çağındaki fiziksel değişikliklerine, kültürel ve toplumsal normlara göre şekillenen değişken bir yapıdır. Bu yapı aynı zamanda kişinin nasıl görüldüğü, nasıl hissettiği ve buna bağlı olarak eylemlerini de etkiler. Bu eylemlerden olumsuz olarak etkilenen bireylerde kendini olumsuz algılama, öz saygıyla ilgili sorunlar

ortaya çıkabilmektedir. Kişilerin hayatında çok önemli bir yer kaplayan beden imgesi kimi durumlarda kişilerin genel iyilik halini belirleyebilmektedir. Örneğin, olumlu bir beden imgesine sahip olduğunu hisseden kişinin kendini algılayış biçimi de aynı oranda mükemmel olmaktadır (Arslangiray, 2013). Kişinin kendini algılayışıyla, dışarıdan görünümü farklı olabilmektedir. Toplum tarafından belirlenen kadınların ince, erkeklerin güçlü gösterildiği metalar, güzellik yarışmaları, dergiler ile karşılaşan ergenlerin toplumsal cinsiyet kalıp yargılarıyla beden imgeleri biçimlendirilmiş ve kaygıları yaygınlaşmıştır (Croll, 2005). Buna ek olarak eğitim içerikli kaynaklarda da yıllar boyunca kademeli olarak giderek incelen kadın beden imgesinin vurgulandığı göze çarpmaktadır. Fakat erkeklerdeki ince beden imgesi için tutarlı bir eğilim olmadığı öne sürülmüştür (Davis ve Oswalt, 1992). Kişinin bir parçası olan beden imgesi, erkeklik ve kadınlık üzerine düşüncelerinin yanı sıra bedenle ilgili düşünceleri, yetenekleri, fiziksel gücü ve tutumlarını içermektedir (Drench, 1994). Beden imgesi, benlik, kimlik, ego gibi kavramlarla ilişkilidir, herhangi birinde yaşanan kayıp ya da değişiklik bunların tümü üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Hasar görmüş vücut görüntüsü, bir kişinin tüm kimliğine önemli ölçüde zarar verebilir (Drench, 1994).

Kişi, bedenine karşı tutumu, hissettikleri ve çevresinden aldığı bilgi ile toplumsal beden kalıplarını şema içerisine yerleştirmektedir. Bu şema insanın fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel gelişimi ve çevresiyle desteklenip çeşitlenmektedir. Kişi, şemaya yerleştirilen bilgileri bilişsel boyutlar kapsamında değerlendirip, kabullenmektedir. Böylelikle bireyin beden şemasını oluşturan temel boyutlara ilişkin içsel değerlendirme ölçütlerinin var olduğu bilinmektedir (Çetinkaya, 2004).

Beden imgesi, sadece bireyin sahip olduğu beden ölçülerinin algılanmasıyla değil, aynı zamanda birçok faktörle oluşmaktadır. Bu faktörlerin en kapsamlı olanı kültürdür. Beden imgesi oluşumu kültürden bağımsız olarak düşünülmemektedir. Şişmanlık ve yağ oranının yüksek oluşu bazı çağlarda güzellik sayılmıştır. 19.yy'da iri kadınlar güzellik imgesi olarak kabul görmüştür (Baudillard, 1997). 1950'li yıllarda ise insanlar, güzellik ölçütü olan Marilyn Monroe gibi modellere b enzemeyi arzulamışlardır. O tarihlerden günümüze kadar geçen sürede beden ölçütü aşama aşama incelmeye başlamıştır (Spainhour, 2004).

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve erişebilirliğin artmasıyla medya, herkes tarafından ulaşılabilir duruma gelmiştir. Medyanın yaptırımı haline gelen zayıf, ince, uzun bacaklı ve kaslı bir beden yapısına sahip olmak kadın ve erkek bedenine ilişkin algıyı oluşturmuş ve

kadınlar bu kriterleri kendileri için bir ölçüt haline getirip kıyaslama yapmaya başlamıştır. Toplumsal cinsiyet rollerine göre kadınlar, erkeklere kıyasla görünüşleriyle daha fazla ilgilense de erkeklere yönelik kozmetik ürünler de piyasada hızla tüketilmektedir. Kadınlar, çalışma hayatına katılıp ekonomik olarak bağımsızlaşınca, kendi bedenlerine olan ilgileri artmakta ve harcamalar yapmaya başlamaktadırlar. Bireyin kendine önem vermesi, bakımlı olmaya çalışması benliğini etkilemekte ve kendisini değerli bulmaktadır. Benliği olumlu etkilenen bireyin beden organlarından memnuniyeti bundan dolayı yaşam doyumunu etkilemektedir (Çetinkaya, 2004).

Araştırmada, daha sonraki bölümlerde açıklanacak olan kuramsal ve görgül gerekçelere dayanarak beden imgesi ve sosyal medya etkileniminin, beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumuna olan etkisi incelenecektir.

1.1. Beden İmgesi

Geçmişten günümüze kadar beden imgesi sürekli değişim geçirmiştir. Antik çağda, Orta çağda, Rönesans'ta, Aydınlanma Çağı'nda ve daha sonraki dönemde bedene dair yaşamla bağlantılı olarak farklı algılamalar ortaya çıkmış ve buna göre de farklı beden tanımlamaları yapılmıştır. Beden biyolojik bir süreç içerisinde değerlendirilmiş fakat modern düşüncenin eleştirileriyle beden sosyal yönü de ön plana çıkmaya başlamıştır (Şensoy, 2013).

Bireyin beden şekline, görünüşüne, duyuşal süreçlerine dayanmakla birlikte kişinin kendi varlığını hissetmesi ve bunu dışı vurumu beden imgesi olarak tanımlanmaktadır. Yani bireyin bedenine ait algıladığı şeylerin toplamıdır. Böylelikle fiziksel olduğu kadar sosyal ve kültürel boyutları da içerir (Öngören, 2011). Beden imgesi üzerine psikolojik ve sosyolojik bir çerçeveden bakan ve 1920'lerde bedenle ilk çalışın araştırmacı Paul Schilder, beden imgesinin sadece bilişsel bir yapı değil, aynı zamanda tutumların ve etkileşimlerin bir yansıması olduğunu savunmaktadır (Grogan, 1999).

Beden imgesi bireyin kendi bedeninde olan görünümünü algılama durumu olarak tanımlanır. Bireyin kendi bedensel durumu ile ilgili algısı ise yaşamdan memnuniyetini ve iyi olma durumunu etkiler (Bayramlar, Bumin, Yakut ve Şener, 2007).

Beden imgesi, insan bedeninin mental olarak simgelenmesinde bedenin algılanmasını sağlayan tüm tecrübeler ve beyne ulaşan tüm uyaranların incelenmesidir. Beden kavramı, bedenin dış görünümü, sınırları ve iç yapısı ile ilgili olarak bireyin tüm algı ve bilgisini kapsar. Bireysel düşünceler ile şekillenir. Bireyin beden imgesi normal büyüme ve gelişme sürecinde oluşur. Bedenin yapı, fonksiyon ve görünüşünde meydana gelen tehditler bireyin beden imgesinin değişmesine neden olur. Birey değişime uyum sağlarsa uygun davranışlar, uyum sağlayamazsa uygun olmayan davranışlar gösterir. Beden imgesinin değişimine neden olan bedenin yapı, fonksiyon ve görünümünde meydana gelen değişimler veya tehditler bireyin beden imgesinin değişiminde etkili rol oynarlar. Böylelikle bireyin ilgi ve dikkati etkilenen beden bölümüne yönelir. Bireyin beden imgesinin değişimi aynı zamanda kimlik ve özsaygı ile ilgili değişikliklere neden olabilmektedir (Erkal ve Pek, 1993).

1.1.1. Beden İmgesinin Özellikleri ve Gelişimi

Beden imgesinin gelişiminde bedene ait tutumlar, duygular ve algılar önem taşır. Beden imgesi kavramında bireyin gerçek dışı öznel yaşantıları da önemli bir yere sahip olduğundan hiç kimse beden imgesini tam olarak algılayamaz. Böylelikle beden imgesinin oluşumu ve gelişiminde birey, kendi algıları kadar başkalarının bakış açısından etkilenebilir. Beden imgesi sadece beden organlarına ait tutumları değil onların fonksiyonlarına olan tutumu da gösterir. Bireyin benlik, kimlik, kişilik kavramlarıyla yakından ilgili olan beden imgesi, aynı zamanda kavramsal yönü olduğu gibi bir de gerçek yönü vardır. Kişinin gerçek beden yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir. Durağan değildir, değişebilir (Polat, 2014).

Bireyin beden imgesi, büyüme ve gelişme sürecinde oluşur. Öyle ki bu süreçte birey kişisel, sosyal, duygusal deneyimlerini oluşturur. Çocuğun doğmasıyla başlayan beden imgesi kavramı ölüme kadar devam eder. Çocukluk, ergenlik, erişkinlik ve yaşlılık dönemlerine kadar normal beden imgesinin gelişiminin bilinmesi önemli bir yer tutar.

¹ Bu çalışmada bahsedilen beden imgesi kavramı literatürdeki çalışmalarda beden algısı, vücut algısı, beden imajı gibi aynı anlamı içeren terimlerle ifade edilmiştir. Yaşam doyumu terimi ise yaşam doyumu, yaşam kalitesi, yaşam niteliği diye adlandırılmıştır.

1.1.1.1. Çocuklarda Bedensel Gelişim ve Beden İmgesi

Yeni doğan bir bebek beden imgesini algılayamaz, ancak çevresiyle edindiği tecrübeler yani motor ve duyuşsal uyarıcılar sayesiyle tanır, diğer nesnelere ve insanlardan farklı olduğunu keşfeder. Bebeğin ilk keşfi kendisi ile ilgilenilmesi ve ihtiyaçlarının karşılanmasına bağıdır. Böylelikle güven duygusunun gelişimini sağlar. Güven duygusu oluşan bir bebek ve çocuğun olumlu bir “ben” kavramının gelişmesi sağlanır. Çocuğun yaşı ilerledikçe motor becerileri, sosyal becerileri ve diğer gelişim alanları gelişir. Çevresinden, ailesinden aldığı geri bildirimlerle çocuk kendi bedenini, çevresini tanır ve kontrol eder. Okul öncesi dönemine doğru ise artık cinsiyet kavramını belirginleştirir. Mesela kız çocukları ev işlerini taklit etme sorumluluk alma, evcilik oynama ve nazik olmayı, erkek çocuklar ise kuvvetli olma, iş gitme, para kazanma gibi oyunlarla babalarını taklit ederler (Pektekin ve ark., 1991).

Çocuk, kendi imajını ve beden imgesini bebeklikten orta çocukluğa kadar tamamlayarak benlik saygısındaki gelişmeler için bilişsel ve psikolojik gelişim aşamalarından geçer. Beden temsilleri, modelleri, bebek veya çocuğa bakım verenlerle tekrarlanan duyuşsal etkileşimler yoluyla bebeklik döneminde gelişmeye başlar. Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına ve bedenine olan hassasiyeti, çocuğun beden imgesinin daha sonra yaşamda nasıl gelişip şekilleneceğini önemli derecede etkiler. Sosyal öğrenme teorisi, çocukların kilo ile ilgili davranışlarında ve beden memnuniyeti üzerinde ebeveynlerin doğrudan bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Knafo, 2016).

Altı yaş civarında çocuklar beden memnuniyetsizliğini ve kilo kaygısını dile getirebilmektedir. Şişman insanlara karşı toplumsal önyargıların çocuklar bu yaşlarda farkına varırlar. Yaş ilerledikçe önyargılar artabilmekte ve küçük çocuklar bu mesajları içselleştirebilmektedir. Örneğin ilköğretim yıllarının başında kilolu olan çocuklar bedenlerinden memnun olmadıklarını ve daha zayıf olmak istediklerini belirtmişlerdir. Beden imgesinin gelişimi çocukluk döneminde çok önemli bir yere sahiptir. İleriki evre olan ergenlik döneminde olumsuz beden imgesi algısının büyük ölçüde çocukluk dönemine dayandığı düşünülmektedir (Dinç, 2010).

Yapılan bir çalışmada genel kaygı ve fiziksel görünüm algısı bakımından cinsiyet farklılığı bulunmuş olup kızlar, erkeklere oranla düşük fiziksel görünüm ve yüksek kaygı içinde olduklarını belirtmişlerdir. Ergenlik dönemi öncesi kızların, erkeklere oranla daha fazla

kaygı yaşamaları, benlik ve beden imgeleri konusunda daha olumsuz değerlendirmelere yol açmaktadır (Sümer ve Şendağ, 2009).

1.1.1.2. Ergenlik Dönemi Bedensel Gelişimi ve Beden İmgesi

Ergenlik dönemi gençler için kritik ve zorlayıcı bir zamandır; düşük benlik saygısı, bu dönemle birlikte değişen beden şekli, ağırlığı ile ilgili memnuniyetsizlik açısından risk altındadırlar (Abraham ve O'Dea, 1999). Üniversite Kadınları Derneği tarafından yayınlanan bir rapora göre, kızlar için “kendini nasıl gördüğü” benlik saygısının en önemli göstergesidir. Oysa erkekler için benlik saygısının ölçütü görünüşleri yerine yetenekleridir (Croll, 2005).

Her üç erkekten biri mevcut beden boyutlarının çok küçük olduğunu düşünürken, kadınların %10'u beden boyutlarını çok küçük görmektedir. Bu durum da kişinin gerçek beden boyutu ve olması gereken ideal beden arasındaki tutarsızlık, benlik saygısı düşüklüğünün bir faktörüdür (Rand, Resnick ve Seldmant, 1997). Diğer bir çalışmada kas kuvveti ölçeğinin erkeklerde benlik saygısı ve daha yüksek depresyon düzeyleri ile pozitif yönde korelasyona sahip olduğunu ancak kız çocuklarda benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin kas kuvveti ile ilişkisi olmadığı ortaya çıkmıştır (McCreary ve Sasse, 2000). Literatür incelediğinde her yaştan kadınların beden imgesi çalışmalarında en çok etkilenenlerin ergenler olduğu görülmektedir (Arslangiray, 2013). Toplumsal cinsiyet rolleri ve bireyin beden imgesi aile, arkadaş çevresi, okul, iş ortamı ve medya tarafından şekillenmektedir (Arslangiray, 2013). Ergenlik döneminde bireyin beden görüntüsüne ilişkin algısı toplumdaki yerini belirlemekte ve bu sayede psikolojik ve duygusal ihtiyaçları karşılanmaktadır. İnternet, medya gibi kitle iletişim kanalları herkes tarafından kabul edilen inceliğin vurgulandığı fiziksel özellikler içermekle birlikte, ideal kiloya ulaşmaya yönelik reklamlar ergenleri etkilemektedir. Bu durum hedef gösterilen ideal ölçülere ulaşamayan ergenlerde olumsuz beden imgesinin oluşmasına neden olmaktadır. Olumsuz beden imgesinin oluşturulmasında rol oynayan bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlar arasında kişinin yaşadığı çevre, zayıflığa verilen önem, iş yeri ve aile ortamı etkili olabilmekle birlikte genel ve sosyal baskılar da bireylerin olumsuz beden imgesini sürdürmesinde etkili bir güçtür (Arslangiray, 2013). Ergenlik döneminde bireyin ergenliğe akranlarından daha erken girmesi ya da daha geç girmesi beden imgesinin yanı sıra psikolojik sağlık üzerinde de etkili olabilir. Genellikle, kız çocuklarının erken

gelişimi ve erkekler için geç gelişme, sağlıklı beden imgesi için en büyük zorlukları ortaya çıkarmaktadır (Siegel, Yancey, Aneshensel ve Schuler1999).

Ergenlik dönemindeki kızlar sosyal medyadan fazlaca etkilenmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada internet, televizyon, radyo, gazete gibi kitle iletişim araçlarından en fazla interneti kullandıkları (%66.5), sosyal medyadan ise en fazla facebook (%72.6) kullandıkları görülmüştür. Sosyal medyayı kullanım amaçları ise fotoğraf, video ve müzik paylaşımlarıdır (Hazar, 2011). Okul temelli yapılan bir çalışmada, ergenlik öncesi ve ergenlik çağındaki kızların çoğunluğunun vücut ağırlığı ve şekinden hoşnutsuz oldukları görülmüştür. Bu hoşnutsuzluk moda dergileri okuma sıklığı ile ilgilidir. Ergenlerin moda dergilerini okuma sıklığı, dergilerin mükemmel vücut fikrini etkilediğini hissetmeleri ile pozitif ilişkilidir (Field, Cheung, Wolf, Herzog, Gortmaker ve Colditz, 1999). Bu çalışmada görülmektedir ki; kızların % 66'sı tarafından mükemmel beden şekli fikri moda dergileri aracılığıyla benimsenmiştir. Ayrıca medyanın etkisi o kadar güçlüdür ki, moda dergilerini nadiren okumuş kızlar arasında bile neredeyse % 60'ı medyanın mükemmel beden şekli fikrinden etkilenmiştir. Kişilerde diyet yapma, kilo vermek için yemek yememe veya beden şeklini iyileştirmek için egzersiz yapmaları moda dergilerini okuma sıklığı, diyetle ilgili makaleleri takip etmeleri ile pozitif ilişkilidir (Field ve ark., 1999).

1.1.1.3. Yetişkinlik Dönemi Bedensel Gelişimi ve Beden İmgesi

Zaman içinde çevre ile olan etkileşimi, deneyimleriyle beden imgesine daha gerçekçi yaklaşan ergenler, yaş ilerledikçe erişkin beden imgesini benimserler. Orta yaşa doğru kadın ve erkek beden sınırlılığı belirlendiğinden kadın ve erkek bedenlerini, işlevlerini farklı algırlar. Toplumun belirlediği normal bir beden imgesine sahip olan bireyler olumlu tutum gösterir, olumlu kişilik ve özgüvenin oluşumunu sağlar (Pektekin ve ark., 1991). Orta yaş yetişkinlik dönemine denk gelen 45-65 yaş bireylerde fizyolojik, psikolojik ve fiziksel değişiklikler oluşur. Bu değişiklikler kadın ve erkekte farklılık gösterir. Örneğin beden imgesindeki bu değişiklikler kadınlarda şişmanlık, erkeklerde saç dökülmesi, her iki cinsten fiziksel güçlerde azalmadır. Tüm bu değişiklikler ile orta yaşlı bireyler, beden imajının eskisi gibi olmadığını bedenlerinin eskisi kadar güçlü ve sağlıklı olamayacağını düşünürler. Bu şekilde algıladıklarından gençliğe geri dönmek için bazı girişimlerde bulunurlar mesela giyim, yaşam tarzını değiştirirler (Pektekin ve ark., 1991).

1.1.1.4. Yaşlılık Dönemi Bedensel Gelişimi ve Beden İmgesi

İnsan yaşamında üretkenliğinin, topluma ve sosyal ortama uyumun azalması yaşlılık dönemi olarak adlandırılabilir. Yaşlılık dönemiyle bireylerin hastalık oranı artmakta, bedensel görünüş ve işlevlerinde değişimle kişilerin beden imgeleri ve yaşam doyumlarında değişiklikler yaşanmaktadır (Öngören, B., Öngören, Z. ve Aydemir, 2018). Bireyin bedensel görünümü ile yakından ilişkili olan beden imgesi, yaşın ilerlemesiyle ve orta yaş sonrası kişinin bedeninden beklentisinin azalması özellikle yaşlı kadınların menopozal dönemi sonrası gündelik işlerini kolaylıkla yapabilmeyi getirdiği özgüven, mutluluk hali bireylerde beden algı düzeyinin artmasını sağlamaktadır (Öngören, B., Öngören, Z. ve Aydemir, 2018). Bireyin yaşlanmasıyla fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal değişimler meydana gelir. Örneğin bireyin fiziksel değişimlerinden olan işitme cihazı, baston, tekerlekli sandalye gibi destekleyici aletler ile yavaş yürüme, saç dökülmesi, motor işlevlerde zayıflık gibi duygusal değişiklikler bireyin ben kavramını etkiler. Beden imgesi kavramı, yaş ne olursa olsun olgunluk, öğrenme, bireyin algısı ve diğer kişilerin algısı gibi birçok nedenle değişebilmektedir (Erkal ve Pek, 1993).

1.1.2. Beden İmgesinin Oluşumunu Etkileyen Faktörler

Beden imgesi psikolojik, biyolojik, sosyal, kültürel gibi çeşitli faktörlerin oluşturduğu çok boyutlu ve karmaşık bir yapıdır (Slade, 1994). Beden imgesinin gelişimini etkileyen zihinsel temsili süreç birçok faktörden etkilenmektedir. Bunlar; kilo değişim dalgalanması, bireyin beden deneyimine ait duygusal girdileri, kültürel ve sosyal normlar, ağırlık ve şekle yönelik bireysel tutumlar, bilişsel duygusal faktörler, bireysel psikopatoloji ve biyolojik faktörlerdir. Bu faktörlerinde bazıları kendi içlerinde birbirlerini etkilemektedir. Örneğin; bireyin psikopatolojik faktörleri ve biyolojik faktörler çift taraflı birbirlerini etkilenmektedir. Kültürel ve sosyal normlar, ağırlık ve şekle yönelik bireysel tutumları etkilerken, ağırlık ve şekle yönelik bireysel tutumlar, bireyin bilişsel duygusal faktörlerini etkiler. Bilişsel duygusal faktör ise bireysel psikopatolojiden etkilenmektedir (Slade, 1994).

1.1.2.1. Beden İmgesinin Oluşumuna Etki Eden Psikolojik, Psikopatolojik ve Biyolojik Faktörler

Birey, yaşamı boyunca kendi bedeniyle ilgilenir bedeninin şekli, büyüklüğü, görünümü ile görsel, dokunsal ve kinestetik bir doğanın duyasal girdisini alır. Girdi durağan değildir,

zamanla değişir ve genel bir beden bilişsel temsili şekillendiriyor olarak görülür. Örneğin; en değişken beden imgesine sahip görünen ve sürekli kilo dalgalanmaları yaşayan bireyler anorektikler ve obezlerdir (Slade,1994). Anoreksiya nervoza olan bu bireylerin vücut ağırlığı ve vücut biçimleriyle ilgili aşırı zihinsel uğraşları vardır. Vücut ağırlığının artmasını engellemek için vücut ile ilgili aktiviteler yapar, sıkça diyet uygular yemek seçimine dikkat eder karbonhidrat ve yağlı yiyeceklerden uzak durur. Yemek yedikten sonra kilo almaktan korktukları için kendilerini kusturma ve ilaç kullanımı görülür. Bunun sonucu olarak ağırlık kaybeden hastaların %30-50'sinde 1.5 yıl içinde aşırı yeme atakları ortaya çıkmaktadır (Çilli ve Kaya,1997). Beden kitle indeksine göre kiloluların beden imgeleri daha düşüktür. Bunun sebebi ise ideal beden imgesine olan uzaklıklarıdır. Cinsiyete göre kilolu olma veya kilosunu beğenme açısından bir farklılık görülmemekle beraber sadece kadınlar kilosuna bağlı diyet yapmaktadır. Beden kitle indeksi ve beden imgesi arasındaki ilişki incelendiğinde beden kitle indeksi değeri arttıkça beden imgesi düzeyi düşmektedir (Öngören, 2011).

Beden imgesini etkileyen bir diğer etken obezite ise genetik ve çevresel etkileşimleri olan; ciddi ve kronik bir hastalıktır. Obezite oluşum süreci vücutta normalden fazla miktarda yağ dokusunun olmasına ve birçok faktöre bağlıdır, tıbbi tedavi gerektirir. Obezitenin en önemli risk unsurları; fiziksel aktivitede azalma, beslenme alışkanlığı, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, doğum sayısı ve genetik faktörlerdir. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde hızlıca yayılan obezitenin kalıtsal olabileceği de söz konusudur (Altunkaynak ve Özbek, 2006).

1.1.2.2. Beden İmgesinin Oluşumuna Etki Eden Kültürel ve Sosyal Normlar

Beden imgesinin gelişim sürecinin oluşmasına kültürel faktör de etki eder. Birey yalnızca beden ölçüleriyle değil içinde yaşamış olduğu toplumdan, kültürden etkilenir. Kültürden kültüre zaman içinde beden imgesini şekillendirip, toplumun belirlediği beden normuna göre kendi beden imgesini algılar. Örneğin; İkinci dünya savaşı öncelerinde Japon kadınları, düz göğüsleriyle övünürken bugün Batı'nın iri göğüslü kadınlarına heveslenmiş ve toplumsal olarak beden imgesi kavramı değişmiştir. Bireyin aldığı kıyafetler, takılar, bedenine yaptırdığı dövme, makyajlar, estetik ameliyatlar beden imgesini etkilemektedir. Böylelikle bireyin farklı bir kimlik ve kişilik oluşumuna dolaylı olarak neden olmaktadır (Çetinkaya, 2004). Amerikan kültüründe zayıf, uzun boylu, uzun bacaklar ideal kadın bedenini, daha erkeksi olan sakallı erkekler ideal erkeği betimlerken, Türk toplumunda ise gençlerde sakal

ve bıyık siyasi düşünceyi, yaşlı bireylerde dini inancı çağrıştırmaktadır. Türk toplumundaki beden zayıflığı ile Batı'daki beden zayıflığı ölçüleri uyuşmamakta ve toplumumuzdaki bazı bireyler Batı'daki ölçülere ulaşmış veya bu ölçülerde olmayı istemektedir. Özellikle eğitim düzeyi yüksek olan bireyler batı ölçülerindeki modern kadın imajına ait olmak istemektedirler (Çetinkaya, 2004). Ayrıca beden imgesi sadece yaş, cinsiyet ve beden ölçüleri ile değil ırk ve etnik kökenle de ilgilidir ve bu faktörler beden imgesi kaygısı yaratabilmektedir. Afrika kökenli Amerikalı çocukların daha iri görünmek istedikleri, Kafkas kökenlilerin ise daha zayıf olmak istedikleri görülmüştür (Akçınar, Tatal ve Kerkez, 2013).

İnsan bedeni, tarihsel süreçte farklı biçimlerde değerlendirilerek farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Beden ilk olarak sadece biyolojik bir yapı iken, zamanla bedenin sosyo kültürel yönü, deneyimlere bağlı olan süreçleri, çeşitli bakış açılarıyla desteklenerek eleştirilmiştir. Düşünce ve yaşantılara yön veren beden, tarihin her döneminde belli bazı simge ve semboller taşımıştır. İlk kez Aydınlanma sürecinde bedenin toplumsal bir varlık olduğu kabul görmeye başlanmıştır. 1980'li yıllardan itibaren beden konusu sosyolojik bir konu haline dönüşmüş ve bedenin sosyo kültürel yönü araştırılmaya başlanmıştır. Kültürel süreç içerisinde bedene yüklenen mesajlar, imajlar, bedene yapılan müdahaleler olmuştur. Bedenin oluşumunda, şekillenmesinde ve bedene ait imaj oluşumunda yaşanan kültür önemli bir etkiye sahiptir. Medya, kitle iletişim araçları bedene ait bambaşka algılar yaratmıştır. Moda, marka, iletişim ve teknolojinin oluşturduğu kültür içinde beden imgesi, insanların ulaşmak istedikleri ideal beden imajına yakınlaşmıştır. İnsanların, toplumların artık nelerden zevk alacakları, nasıl davranmaları gerektiği, hangi ürünü, markayı almaları doğrultusundaki yönlendirmeleri kültür içinde görmek mümkündür (Şensoy, 2013).

Araştırmacılar (Kalafat, 2006), sosyokültürel yaklaşım ve kadın beden imgesi arasındaki ilişkiyi belli başlıklar altında toplamışlardır. Bunlar; 'zayıf bedel ideali', 'beden nesnelidir' ve 'zayıf güzeldir'.

Kuzey Amerika'da kadınlar için tanımlanan ideal beden ölçüleri ile kadınların gerçek beden ölçüleri arasındaki fark günden güne artmaktadır. Araştırmacılar 30 yaşındaki kadınların giderek ağırlaştığını belirtirken, kadınların medyadaki ideal imajının giderek zayıfladığını ifade etmektedirler. Araştırmacılar televizyondaki aktörlerin %69,1'inin zayıf olduğunu, bu oran erkekler için %17,5 civarlarında olduğu belirtilmiştir (Kalafat, 2006).

Medyadaki kızların fiziksel görünümelerini kullanım şekli kızların, beden cinsel bir objedir anlayışına sahip olmalarına neden olmaktadır. Araştırmacılar televizyondaki reklâmların çok azının kız modellerin bedeninin tamamına odaklandığına dikkat çekmektedir. Odaklanma daha çok beden parçalarına olmaktadır. Aynı zamanda televizyondaki kız modellerin çoğunun erkeklere göre daha az aktif olduğu bulunmuştur (Modeller oturuyor ya da yatıyor, hareketsiz bir durumda). Bu da kızların, bu ideal model yapısını hareket etmeden de kazanabiliriz anlayışına sahip olmalarına sebep olmaktadır (Kalafat, 2006).

Medya, zayıflığın güzel bir ölçüt olduğunu iddia etmektedir. Beden imgesi ve sosyokültürel teori değerlendirmesi, medyada yansıtılan zayıf beden idealinin, kızların beden imgesi değerlendirme şeklini etkilediğini vurgulamaktadır. Ergen kızların beden memnuniyetsizliğinin, televizyonda izledikleri dizilerin, sosyal medya da gördüğü ince beden yapısının toplam süresiyle pozitif ilişki içinde oldukları belirtilmiştir. Aynı zamanda, moda dergilerde sergilenen güzel bedenlerin ve güzellik ölçülerinin önemli kaynaklar olduğunu düşünen kız ergenlerin, önemli kaynaklar olmadığını düşünen ergenlere göre, beden memnuniyetsizliğinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Kalafat, 2006).

Araştırmacılar sosyokültürel yaklaşım ve erkek beden imgesi arasındaki ilişkiyi belli başlıklar altında toplamıştır. Bunlar; kaslı bedel ideali, beden nesnedir ve kaslı olmak güzeldir (Kalafat, 2006).

Araştırmacılar, araştırmalara katılan erkek ve kız katılımcıların çoğunun, zihninde ideal bir erkek imajı taşıdığını belirtmektedirler. Bu ideali açıklamaları istendiğinde %74'ü kaslı erkek, %8'i ise zayıf erkek modelini açıklamışlardır. Aynı zamanda her iki cinsten deneklerin katıldığı bir araştırmada, katılımcılar kaslı erkeklerin, çekici, cinsel olarak aktif, güvenli ve popüler bir imaj oluşturduklarını belirtmişlerdir. Az kasa sahip erkeklerin ise yalnız ve depresif bir imaj oluşturduklarını belirtmişlerdir. Medya kaslı erkeğe yoğunlaşsa bile, toplum daha çok sağlıklı ve düzgün fiziğe odaklanmaktadır (Kalafat, 2006).

Görsel ve yazılı medyadaki birçok program, reklam ve yazı, erkeklerin bedeninin cinsel bir nesne olduğuna dair birçok gizli ve açık mesaj içermektedir. Fakat bu gizli ve açık mesajlar kızların bedenleri ile ilgili olarak iletilen mesajlara nispeten daha az yoğunluktadır (Kalafat, 2006).

Görsel ve yazılı medya, kızlarda olduğu gibi kaslı olma özelliğinin güzel olduğunu kaslı olmayan erkeklere aktarmaktadır. Böylece kas yapısı düşük olan ergenler, görsel ve yazılı medyadaki bu gizli ve açık mesajlar ile kendi bedenlerinin ideal olmadığı duygusuna kapılmaktadırlar. Kadınlara değil erkeklere de ideal bedenin nasıl olması gerektiğini belirten medya, yoğun şekilde erkeklere kaslı beden imgesini/imagını vurgulamaktadır. Bu yoğun vurgu, erkeklerde “beden doğal bir olgu”dan çok beden cinsel bir objedir anlayışına neden olmaktadır. Çok zayıf ya da çok şişman erkekler olumsuz beden imgesine sahip olmaktadır. Olumlu beden imajına yaklaşmak için birey, bedenine birçok yatırımda bulunmaktadır (Kalafat, 2006).

1.2. Beden İmgesi ve Sosyal Medya

Günümüzde yaygınlaşan ve gelişen teknoloji ile birlikte insanlar sıklıkla medya üzerinden insanlarla iletişim kurmaya başlamış olup, medyanın etkisinde kalabilmektedirler. Medya, özellikle ergenlik dönemindeki bireyleri kolaylıkla etkisi altına alabilmektedir. Yapılan bir çalışmada; ergenlerde medya etkilerinin yeme ve beden görüntüsü sorunları ile ilişkisi olduğu, beden memnuniyetsizliğinin artmasıyla kişilerde yeme problemleri gözlenebileceği, akran ve ebeveynler tarafından ideal görünüm standartlarının benimsetilmesi ise dışsal faktörlerin etkisinin artabileceği gösterilmiştir (Berg, Guarda, Heinberg, Thompson ve Roehrig, 2004). Çocukluk döneminde maruz kalınan toplumsal normlara göre üretilmiş aksiyon figürleri, bebekler gibi popüler oyuncakların beden şekilleri birbirine benzerdir. Ancak bu oyuncakların beden şekilleri medya tarafından biçimlendirildiği için gerçekçi değildir (Croll, 2005). Buna rağmen 800 milyondan fazla satılan Barbie bebeğin yıllık satış miktarı 1 milyar doların üzerindedir. Örneğin Barbie gerçek olsaydı, boynu başının ağırlığını desteklemek için çok uzun ve ince olurdu ve üst beden orantıları onun dik yürümesini zorlaştıracaktı. Eğer Ken gerçek olsaydı, devasa göğsü ve kalın boynu neredeyse bir gömlek giymesine engel olurdu (Croll, 2005). Özellikle de kadınlar medyadan gördükleri içeriklerle ve toplum tarafından benimsetilen kalıp yargılarla kendi beden imgelerini kolaylıkla şekillendirebilmektedirler. Günümüzde kitle iletişim araçlarından televizyonun beden imgesi üzerine etkisi yadsınamaz. Televizyonda “ideal”in ne olduğu konusunda bir fikir sahibi oluruz. Bu ideallik erkekler de uzun boy, geniş omuz, kaslı bir bedenken, kadınlar da incelik, güzel bir gülümseme, saçlar ve gerçekçi olmayan beden standartlarıdır (Oğuz, 2005).

Medya tarafından belirlenen ideal beden imgesini benimseyen ergenler bu ideal ölçüyü kendi bedeniyle veya arkadaşlarının bedenleriyle kıyaslamakta ve aşırı diyet yapma, aşırı yeme, yeme öncesinde ve sonrasında pişmanlık duyma gibi tutum ve davranışlar medyanın beden imgesi üzerindeki etkisiyle ilişkili bulunmuştur (Aslan, 2001). Beden imgelerini kendi bedenleriyle kıyaslayan ergenlerin uzun süre TV karşısında kaldığı ve en çok yerli yabancı diziler, moda-magazin programları, müzik kanalları gibi yayın türlerini tercih ettikleri görülmüştür. Toplam televizyon izleme süresinden çok belirli program türleri sonucu beden inceliği ve beden memnuniyetsizliği arasında pozitif korelasyon görülmektedir (Tiggemann ve Pickering, 1996). Moda dergisi okuyan öğrenciler medyadaki ideal beden imgelerinin etkisi altında kalıp kendi bedenlerini ve arkadaşlarının bedenlerini medyadaki imgelerle karşılaştırmaktadır (Aslan, 2001). Literatürdeki çalışmalar göstermektedir ki genç kadın ve ergenler incelik algısını gazete, dergi, facebook, twitter, instagram gibi sosyal medya mecralarından görmekte ve ideal beden imgesini içselleştirmedirler (Hesse-Biber, Leavy, Quinn ve Zoino, 2006). Bu ideal beden imgesine ulaşmak için yanlış uygulanan diyet, estetik cerrahi uygulamaları, kilo kontrolü, aşırı miktarda alınan kozmetik ürünler ile ideal beden imgesine ulaşmak için aşırı para harcama, duygusal kontrol ve enerji kaybı ve saatlerce zaman harcamaktadırlar. Bunun sonucu olarak kişilerde olumsuz etkiler ortaya çıkmaktadır (Hesse-Biber ve ark., 2006). Medya tarafından ölçütleri belirlenen zayıf beden imgesi kişide düşük benlik saygısı, düşük benlik değeri ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Medyanın belirlediği zayıf beden imgesinde olan kişi sıklıkla diyet yapmaya eğilimli olur bu da kişide sağlıksız kilo kontrolü, düzensiz yemek alışkanlığı ve nihayetinde yeme bozukluğuna neden olabilir (Croll, 2005). Aile, akran ve sosyal medya, zayıflık konusunda kız ergenlerde baskı oluşturmuş ve bu sebeple kızlarda beden memnuniyetsizliği görülmüştür (Çiftçi, 2012). Toplum tarafından benimsenen kaslı beden, erkeklerde güç göstergesi olarak kabul görmüş, bu sebeple erkekler bedenlerinin gelişmesine önem vermişlerdir. Protein tozları, haplar kullanmakta, haftada 4 saatten fazla spor yapmaktadırlar. Aynı kız ergenlerde görüldüğü gibi erkek ergenler de medyadan etkilenmekte ve medyanın sunduğu gerçekçi olmayan rol modellerine inanmaktadırlar. Anoreksiyanın tersi olarak bilinen bigoreksiya sıklıkla erkeklerde görülebilmektedir (Çiftçi 2012). Mükemmeliyetçi tutum sergileyen kadınlar da kendilerini sosyal medyada yansıtılan ideal beden imgesine göre kıyaslamakta ve bedenlerinden hoşnut olmamaktadırlar. Sorun çözme becerisine sahip kadınlar, negatif düşünce ve davranışları daha olumlu hale

getirebilme becerilerinden dolayı yeme problemleri sonucu ortaya çıkan olumsuz duygu halini iyileştirebilirler (Stice ve Shaw, 1994).

Kadınların erkeklerden daha mükemmel bir bedene sahip olmaya çok daha fazla istek duydukları gösterilmektedir (Akyol, Vedat ve Yamak, 2015). Bundan dolayı kadınlar bedenlerine ve görünüşlerine yönelik daha fazla zaman ve para harcamaktadırlar. Erkeklerle kıyaslandığında kadınlar bedenleri hakkında yapılan eleştirilere karşı daha hassastırlar ve bedenlerinden hoşnutsuzluk dereceleri yüksektir (Loland, 1998). Bundan dolayı kadınların, erkeklere kıyasla daha fazla kilo vermeye yatkın oldukları görülmektedir (Davis ve Cowles, 1991). Ayrıca diyet yapma oranları kızlarda erkeklere oranla daha fazladır. Erkeklerin bir kısmı daha kilolu olmak için diyet yaparken kızlarda bu durum tam tersidir (Örsel, 2004).

1.3. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği; bireyin sadece fiziksel görünüşü ile kalmayan aynı zamanda bireyin bedeni ve kendilik algısına karşı tutumlarını da içeren çok kapsamlı bir boyuttur. Her bireyin birbirinden farklı tecrübeleriyle eşleşen yaşam kalitesi olduğunu düşündüğümüzde, beden imgesinin yaşam tecrübeleri üzerinde olumlu veya olumsuz önemli etkilerinin olduğunu düşünebiliriz. Bireyin bedeni, onun kendilik kavramının merkezidir ve bireyin kendisi hakkında ne düşündüğünü, nasıl hissettiğini yaşam niteliğini etkiler. Beden imgesi yaşam niteliği ölçeğinin geliştirilme amacı ise; bireylerin bedenlerindeki herhangi bir kaybı tanımlamaktan çok, ona verdiği önemi ve yaşam alanlarını nasıl etkilediği incelemek ve bundan sonraki yapılacak çalışmalarda kullanılmasıdır (Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıkoç, İyigün, Açıkel ve Başbozkurt, 2015).

Yaşam niteliği/kalitesi ise, bireylerin içinde buldukları kültür, değerler sistemi içinde kendi durumlarını, kaygıları, beklentileri, standartları algılayışları olarak tanımlamaktadır. Ayrıca bireylerin fiziksel işlevlerini, psikolojik durumunu, aile ve sosyal çevredeki ilişkileri ve inançlarını da kapsamaktadır (Avcı ve Pala, 2004). Ata, Vural ve Keskin, 2014'de yapmış olduğu bir araştırmada normal kiloda olanların kendilerini daha çok zayıf veya normal kilolu olarak gördükleri, kilolu ve obez olanların ise zayıftan başlayıp obeze kadar geniş bir yelpazeden kendini değerlendikleri ve bunun sonucu olarak kilonun artmasıyla bedensel algının değiştiği, mutlu olamama durumu, yeme davranışı ve psikolojik bozukluklar ortaya çıktığı görülmüştür.

Toplumların bugün ulaşmak istediği genel geçer hedeflerden biri olan yaşam kalitesi/niteliği, yaşamın tüm alanlarını içermekte ve böylece yaşamın her alanlarını etkilemektedir. Literatürdeki çalışmalar genel olarak kadın olmak, yaşlı olmak, dul veya boşanmış olmak, düşük eğitim düzeyine sahip olmak , kısa süreli veya kalıcı bir hastalığa yakalanmak, düşük iş doyumu, bedeninden memnun olmamak gibi faktörlerin yaşam niteliğini etkilediğini söylemektedir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

Beden imgesinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi bazı insanlarda olumlu yönde bazılarında olumsuz yönde olabilmektedir. Bu farklılığın nedeni olarak çeşitli faktörlerin etkili olabileceği örneğin yaşın önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Çünkü her yaş gelişim döneminin özelliklerinin farklı oluşu özellikle kimlik arayışı içinde olan ergenlik ve genç yetişkin dönemindeki bireyin bedenine ait görüntüsü, memnun olma halini oldukça önemsendiği, ilerleyen yaşlara doğru günlük yaşantı üzerindeki etkinin azaldığı görülmüştür (Aydın ve Vural, 2018).

Olumlu bir beden imgesine sahip olmayan ya da kötü beden imgesine sahip bireylerin yaşam niteliği/kalitesinin etkilendiğinin bazı göstergeleri şöyledir;

- Beden parçasına dokunamama, bakamama
- Beden parçasını gizlemeye çalışması (eş/partnerin önünde soyunmaktan korkma veya çekinme, cinsellikten ya da yakın olmaktan kaçınma, eşinin yaralarını görmesine izin vermeme, gizleme)
- Sosyal aktivitelerde bulunmayı reddetme veya kaçınma (evden çıkmak istememe, yeni insanlarla tanışmaktan kaçınma, kimsenin kendisini görmesini istememe)
- Değişim ya da kayıplarla aşırı meşgul olma
- Bedenine ait olumsuz duygular hissetme (acizlik, güçsüzlük, ümitsizlik, utanç, şu anki halini kabullenmeme)
- Kendine zarar verme, kendini aşağılama, intihar girişimleri (Sel, 2016).

Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi ve beden kitle indeksi gibi demografik değişkenlerin etkisi olabileceği düşünülmektedir. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği ölçeği genel olarak dört alt boyuttan bahsetmektedir. Bunlar ; kendilik değerine etki, günlük yaşantı üzerine etki, karşı cinsle etkileşime etki, davranış/tutum üzerine etkidir. Bu alt boyutların demografik değişkenlerle ilişkisine bakıldığında; beden

imgesine bağlı yaşam niteliğinin kendilik değeri üzerine etki alt boyutundan, günlük yaşantı üzerine etki alt boyutundan, karşı cinsle etkileşime etki alt boyutundan ve davranış/tutum üzerine etki alt boyutundan ve ölçek toplam puanından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir (Aydın ve Vural, 2018). Başka bir çalışmada erkeklerin beden imgesine bağlı yaşam niteliği puanlarının kadınlardan yüksek olduğu fakat istatistiksel bir etki bulunmadığı yndedir (Dağdelen, Küçük-ztrk, Muz ve Turaç, 2018).

Literatürdeki bazı çalışmalarda beden imgesine bağlı yaşam niteliği ile yaş grupları aralarında bir ilişki bulunamamıştır (Dağdelen, Küçük-ztrk, Muz ve Turaç, 2018). Aydın ve Vural'ın (2018) alışmasında da yaşın beden imgesi ve yaşam niteliğine etkisinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği ile gelir düzeyi arasında bir ilişki olduğu böylece gelir düzeyi artan bireyin beden imgesine bağlı yaşam niteliğinin de arttığı belirlenmiştir (Dağdelen ve ark., 2018).

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği ile beden kitle indeksi arasında anlamlı ilişkinin olduğu grlmştir (Aydın ve Vural, 2018; Demiralp ve ark., 2015). Yani beden kitle indeksi normal olan katılımcıların beden imgesine bağlı yaşam niteliği olumlu etkilenirken iki yönlü düşünebiliriz, yani beden kitle indeksi artmış olan katılımcıların beden imgesine bağlı yaşam niteliği olumsuz etkilenmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda yeme tutumu, beden ölçüleri, beden yağ oranı, hastalıklar ve cerrahi bedensel değişimler, gebelik gibi beden imgelerini etkileyebilecek faktörler ve beden kitle indeksindeki değişimlerin kişilerin yaşam niteliği ve psikolojik ruh halini olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (Demiralp ve ark., 2015).

Eryılmaz ve Kara (2018) tarafından yapılan beliren yetişkinlerle bir araştırmada olumlu beden imgesi oluşturmaya dair kategorilere ulaşılmıştır. Bu kategoriler; bedeni koruma, bedeni kabul etme, bedene olumlu duygulanım ve bedene anlam yüklemedir. Bu kategorilerden beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumunu ile ilişkisi olanlar bedeni koruma ve bedene olumlu duygulanım alt kategorileri olmuştur.

Bedeni koruma alt kategorisinde; beliren yetişkinler bedenleri nasıl korumaları ve neler yapmaları gerektiğini (düzenli beslenme, bakımlı olma ve spora yönelmeyi) belirtmişlerdir. Bedeni koruma alt kategorisinde beliren yetişkinler düzenli beslenmenin sağlıklı olma ve beden imgesine olumlu katkı sağladığını; spora yönelmenin ve bedenlerini iyi hissettirecek sportif faaliyetlerin beden imgelerine olumlu etkide bulduklarını belirtmişlerdir. Bedeni

korumaya yönelik olarak ise beliren yetişkinlerin bedenlerine ilgilerinin arttığı, cilt bakımı ve giyimine önem vermeye dikkat ettikleri ifade edilmiştir (Eryılmaz ve Kara, 2018).

Bedene olumlu duygulanım alt kategorisinde; beliren yetişkinlerin birtakım duygu durumları içinde oldukları, bunların güven, sevgi, mutluluk, umut olarak ifade edildiği bildirilmiştir. Bazıları bedenine onlara umut verdiğini, bazıları bedenden mutluluk duyduklarını, bazıları ise bedenlerinin onlara güven aşıladığını belirtmişlerdir (Eryılmaz ve Kara, 2018).

1.4. Beden İmgesi ve Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği

Beden imgesi kavramı yukarıda belirtildiği gibi bireyin beden şekline, görünüşüne, duysal süreçlerine dayanmakla birlikte kişinin kendi varlığını hissetmesi ve bunu dışa vurumu beden imgesi olarak tanımlanmaktadır. Yani bireyin bedenine ait algıladığı şeylerin toplamıdır. Böylelikle fiziksel olduğu kadar sosyal ve kültürel boyutları da içerir (Öngören, 2011).

Yaşam kalitesi veya niteliği bireyin ideal bir sağlık değerlendirmesi, fiziksel sağlığın ölçüsünü, sosyal ve psikolojik işleyişinin ölçüsünü ve yaşam kalitesi ölçüsünü içerir. Böyle bir değerlendirme yaşamın fiziksel psikolojik, sosyal ve manevi alanlarını kapsar (Whoqol Group, 1998).

Bedene bağlı yaşam niteliği ise bireyin sadece bedensel görünüşü ile kalmayan aynı zamanda bireyin bedeninin ve kendilik algısına karşı tutumlarını da içeren çok kapsamlı bir boyuttur. Her bireyin birbirinden farklı tecrübeleriyle eşleşen yaşam kalitesi olduğunu düşündüğümüzde, beden imgesinin yaşam tecrübeleri üzerinde olumlu veya olumsuz önemli etkilerinin olduğunu düşünebiliriz. Bireyin bedeni , onun kendilik kavramının odağıdır ve birey, kendi hakkında ne düşündüğü, nasıl hissettiği kısaca yaşamının niteliğini belirtir (Demiralp ve ark., 2015).

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği bireyin beden imgesinin kendisiyle ilgili temel duygularına yani kişisel yeterlilik ve öz değer duygusu, yeni insanlarla tanıştığı deneyime, aile akran, iş yaşamındaki üyelerle etkileşimi yani “kendilik üzerine etkisini”, günlük yaşamındaki duygu durumları, genel olarak yaşamındaki memnuniyetini yani “ günlük yaşantı üzerine etkisini, karşı cinsle olan insanlarla etkileşimleri, karşı cins için çekicilikle ilgili memnuniyeti ve görünüşe dikkat çekebilecek şeyler yapma istediği yani “karşı cinsle

etkileşime etkisi” ve fiziksel egzersiz için aktiviteleri, yeme davranışını kontrol edebilme isteği yani davranış/tutum üzerine etkiyi ve tüm bu alt faktörler bedenini, beden imgesine bağlı yaşam niteliğinin etkisini içerir (Demiralp ve ark., 2015).

Beden imgesinin yaşam alanlarına etkisini ölçebilecek Türkiye’de bir ölçme aracı bulunamamıştır (Demiralp ve ark., 2015). Bu çalışmadaki amaç ise bireylerin bedenlerini etkileyen faktörler bedeni nasıl etkilenmekte ve bu etkilenme sonucu bireyin bedenini ve dolayısıyla beden imgesine bağlı yaşam niteliğiyle nasıl bir ilişki olduğu tespit etmek böylece çalışmanın önemi vurgulamaktadır Demiralp ve ark., (2015). Bireyin bedenindeki kaybı tanımlamaktan çok, ona verdiği önemi ve yaşam alanlarını nasıl etkilediğini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın bulguları beden imgesine bağlı yaşam niteliği ile beden kitle indeksi arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulmuştur. Aydın ve Vural (2018) ‘in üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisini inceleyen bir çalışmada bedeni etkileyen faktörlerden biri olan beden kitle indeksinin beden imgesinin yaşam niteliği ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre beden kitle indeksinin artması bireyin beden imgesine bağlı yaşam niteliğini olumsuz yönde arttıracığı böylelikle bireyin sosyal yaşamı olan iş, akran aile etkileşimi ve sağlığı gibi birçok alanda insan yaşamının niteliğini etkilediği düşünülmektedir.

1.5. Yaşam Doyumu

1961’de Neurgarten tarafından bahsedilen yaşam doyumu kavramı, pek çok araştırmacılar tarafından “öznel iyi oluş” ve “yaşam kalitesi” gibi değişik kavramlar altında incelenmiştir. Literatüre bakıldığında son yıllarda araştırmacılar tarafından daha çok kabul gören yaşam doyumu kavramı olmuştur (İncekara, 2018).

Doyum; beklentilerin, ihtiyaçların, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu ise; bireylerin beklentileri (ne istediğiyle ve neye sahip olduğu) ile elde edilen durum ya da sonuçtur. Dost’a (2007) göre yaşam doyumu bireyin kendi seçtiği ölçütlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumu belirli bir olaya veya duruma ilişkin doyumu değil tüm yaşamdaki doyum olarak anlaşılmakta ve kişinin tüm yaşamını çok boyutlu kapsamaktadır (Özer ve Karabulut, 2003). Birey, çevresinden aldığı uyarıları kendi tecrübesiyle yorumladığında çevresindeki olayları tahmin edebilir, anlaşılabilir hale getirip yaşamdan aldığı doyum artar (Çeçen, 2008).

Diener'in (1984) yaptığı kavramsallaştırmada yaşam doyumunu etkileyen unsurlar üç ana kategoride incelenmiştir. Bunlar; dışsal/normatif kriterler, içsel/duygu durum kriterleri ve içsel/sübjektif kriterlerdir.

Dışsal/normatif kriter; yaşam doyum düzeyini etkileyen çevresel, sosyal ve kültürel yapıdır. İçsel/duygu durum kriteri; bireyin geçmişte yaşadığı hoş tecrübelerinden yani yaşadığı bir olaydan motive olması o kişiyi yaratıcı ve bundan dolayı mutlu hissetmesini sağlayabilir. Bunun sonucunda ise bireyin yaşam doyumunu önemli derece olumlu etkilebilir. İçsel/sübjektif kriterlerde bireyin hedeflerine göre şekillenmiş değerlendirmeler ve gelecekteki hedeflerine ulaşabilme derecesi bireyin yaşam doyumunu etkiler (Diener, 1984).

Yaşam doyumunun tanımı ve sınırları bireylerin bilişsel algılama düzeylerinde bireysel farklılık göstermektedir. Çünkü yaşam doyumunu kavramı öznedir. Kişiden kişiye değişmektedir (Gülcan, 2014). Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar aşağıda ifade edilmiştir (Baykoçak, 2002).

- Günlük yaşamdan mutluluk duymak;
- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
- Ekonomik güvenlik ve
- Sosyal ilişkiler

Flanagan (1978) 'ın yaşam doyumunu etkileyen unsurları ise şu şekilde sıralanmıştır : Yakın çevre ile olan ilişkiler, Özgüven, Bir evlada sahip olma onu yetiştirme, Karı koca ilişkilerindeki samimiyet, Başkalarına faydalı olma, Devlet düzeyinde yerel aktivitelere dahil olma, Öğrenme sürecinde aktif olma, Kendini anlama, Devam ettiği bir işe sahip olma, Sosyalleşme, Müzik dinleme, sinema, kitap okuma gibi eğlenceli faaliyetlere katılma şeklindedir.

Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve sosyal medya gibi değişkenlerin yaşam doyumuna etkisi üzerine birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Örneğin; bir çalışmada 20 yaş ve altı ile 21 yaş ve üzeri yaşlarda yapılan karşılaştırmada yaşam doyumunun etkilenmediğini tespit

edilmiştir (Aydiner, 2011). Yaşam doyumu ve evli bireylerde partnere saygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırmada, farklı yaş grupları olan bireyler ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkisi görülmemiştir. Buna karşın yaşam doyumu düzeylerinin; cinsiyetler arasında, fiziki görünümünden memnun olan veya olmayan bireylerde ve eğitim açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür (Değer, 2017). Gençay'ın (2009) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileriyle yaptığı çalışmada, cinsiyetin yaşam doyumu ile ilişkisi araştırılmış ve kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Recepoğlu'nun (2013) öğretmen adayları ile yaptığı çalışmasında cinsiyete göre yaşam doyumun anlamlı farklılıklar gösterdiği kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı gösterilmektedir. Cinsiyet ve yaşam doyumu ile yapılan bir başka çalışmada kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden yüksek çıktığı ve bunun nedeni olarak da toplumda erkeklerin, kadınlara göre iş hayatı, aile hayatı, kendine ve çevresine olan sorumluluklarının daha fazla olduğu bu yüzden erkeklerin, kadınlara göre yaşam doyumunun düşük olduğu düşünülmektedir (Aydiner, 2011).

Bireylerin yaşamdaki amaçlarını, isteklerini gerçekleştirmeleri ve yaşamdan doyum almalarındaki en önemli unsurlardan biri de maddi kazançtır. Bireyin maddi açıdan doyum kazanması kendi gelir düzeyinin farkında olması gerekmektedir. Sosyoekonomik gelir ile yaşam doyumu arasında ilişki olduğu uç noktalardaki bireylerde yani düşük sosyoekonomik düzeydeki bireyler ile yüksek sosyoekonomik düzeylerde değiştiği görülmüştür (Aydiner, 2011). Bir diğer araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin ekonomik durumları ile yaşam doyumu arasında farklılık saptanmıştır. Ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ekonomik durumu orta olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre bireylerin ekonomik durumları arttıkça yaşam doyum düzeyleri de artmaktadır (İncekara, 2018).

1.5.1. Yaşam Doyumu ve Beden İmgesi İlişkisi

Bireyin yaşam doyumunu etkileyen öğeler, bireyin kimliği, fiziksel görünümü, fiziksel olarak kendini iyi hissetmesi, ekonomik sosyal ilişkileridir. Bireyin kendi yaşamına değer biçmesi, onun dış görünümü, bedensel fonksiyonları ve diğer özellikleri hakkındaki algılarıdır. Toplumsal cinsiyet rollerine göre kadına yüklenen anlam ve roller ile erkeğin rolleri farklılık göstermektedir. Erkeklerin başarıları ve güçleriyle, kadınların ise çekicilikleri ve arzulanır olmasıyla değer gördüğü düşünülmektedir. Toplumda çekici bir

bedene sahip olmanın, dış görünüşün ve ilk intibanın öneminden dolayı beden, günlük yaşamın önemli bir alanını kapsar. Çekici insan, genelde sosyal, popüler, sevilen, güven veren özellikleri olmalıdır. Böylece bu bireyler kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleri ile duygusal bağ kurarlar (Purutçuoğlu ve Aksel, 2017). İdiyopatik skolyozlu kız adölesanlarda beden imaj algısı, özsaygı düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelendiği bir araştırma sonucunda bireyin skolyotik eğrisi açısı arttıkça beden imaj algısının olumsuz etkilendiği, olumsuz beden imaj algısının düşük özsaygı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Olumsuz beden imaj algısı ve düşük özsaygı düzeyinin, kötü yaşam kalitesi ile ilişki olduğu görülmüştür. Böylece bireyin olumsuz beden imaj algısı arttıkça düşük özsaygıya neden olmakta, bu da bireyin yaşam doyumunu/kalitesini düşürmektedir (Karankı, 2016). Bir diğer çalışmada Karslı, (2014) 30'u obez 30'u kontrol grubu olan toplam 60 katılımcının beden hoşnutsuzluğu, benlik saygısı ve yaşam kalitesi/doyumu ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada obez bireylerin normal ağırlıktaki bireylere göre bedenlerinden hoşnutsuzluklarının daha yüksek, benlik saygılarının daha düşük ve yaşam kalitesinin/doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür.

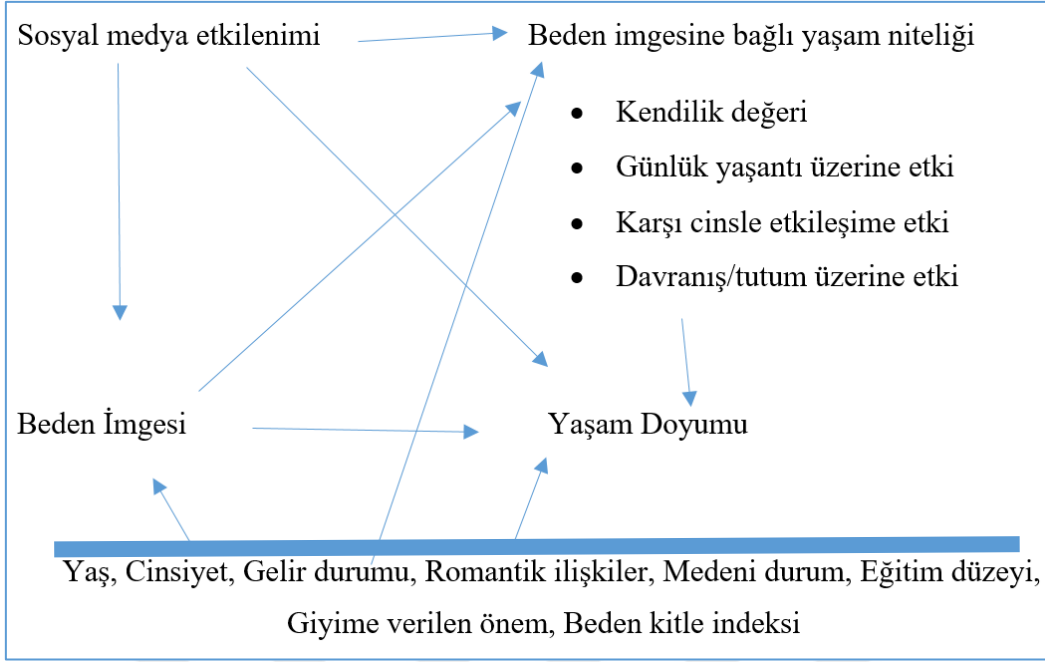
1.5.2. Sosyal Medya ve Yaşam Doyumu

Medya, insanlara düşüncelerini, eserlerini paylaşacak fırsatlar yaratan paylaşım, eleştirel ve tartışmanın esas olduğu bir ortam sunar. Sosyal medya olarak adlandırılan (Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter vb.) bu sanal ortam, kullanıcı tabanlı olmasının yanında insanları, toplumları, kitleleri bir araya getirmesi ve aralarındaki etkileşimi artırması açısından insanların yaşamlarında önemli bir yer tutar. İnternet gibi yeni iletişim teknolojileri son on yılda olağanüstü bir şekilde gelişmiş ve insanların günlük yaşamlarında önemli bir iletişim aracı olarak ortaya çıkmıştır (Wang, 2006). Sosyal medyanın popülerleşmesiyle yapılan araştırmalarda insanları, bu sanal ortam içinde günden güne daha fazla vakit harcadıkları, gerçek yaşamla sanal olan ortamı kıyasladıkları, yine bu sanal ortam içinde kendilerine bir dünya kurarak orada yaşadıklarını ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını göstermiştir. Sosyal medyada insanların yeni insanlarla tanışıp, evlenmek gibi ciddi kararlar da alabildiği görülmüştür. Öte yandan sosyal aktivitelerini, siyasi düşüncelerini paylaşabilmektedirler. Olumlu yönleri olduğu gibi zamanla insanları tehdit eder bir unsur haline de getirebilmektedir (Akıncı-Vural ve Bat, 2010).

Medya kullanımının yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Son yıllarda yeni iletişim teknolojileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler araştırma konusu olmuştur (Akıncı-Vural ve Bat, 2010). Örneğin Polonya’da farklı yaş gruplarından 381 katılımcı üzerinden Facebook kullanımı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada Facebook kullanıcıları, özgüven ve yaşam memnuniyeti/doyumu bakımından hem bağımlı hem de yoğun kullanıcılardan istatistiksel olarak farklılık göstermiştir. Facebook bağımlılığı düşük benlik saygısı ile ilişkidir. Facebook bağımlılığı da yaşam doyumu/memnuniyeti ile olumsuz yönde ilişkidir (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016). Konya’da 792 katılımcı üzerinden Facebook bağımlılığını inceleyen bir çalışmada kadın katılımcıların yaşam doyum düzeyleri, erkek katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu anlamda yaşam doyumu ile Facebook bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Öyle ki Facebook bağımlılarının yaşam doyumu daha fazla olduğu veya bu anlamda Facebook’un yaşam doyumuna ulaşmak için destekleyici bir araç olduğu düşünülmüştür. Ayrıca haftalık Facebook kullanım sıklığı arttıkça kullanıcıların yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır (Tiryaki, 2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım özellikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal medya ağları arasında cinsiyet farkı gözetmeksizin en çok kullanılan sosyal medya ağının Instagram olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya ağlarında geçirdikleri zaman ve bu ağları kullanım özellikleri ile yaşam doyumları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Birey sosyal medyada ne kadar vakit geçirirse yaşamdan doyumu da o kadar artmaktadır (Büyükçorak, 2018).

1.6. Araştırmanın Amacı

Araştırmada, beden imgesinin ve sosyal medya etkileniminin, beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumuna olan etkisi incelenecektir. Bu temel amaca ek olarak bazı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, romantik ilişkiler, beden kitle indeksi, giyime verilen önem) ile beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler de incelenecektir (Şekil 1.1).



Şekil 1.1. Demografik, fiziksel ve psikolojik bağımsız değişkenler

1.7. Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırmada aşağıdaki soruların yanıtlanması amaçlanmıştır ve bu sorularla ilgili olarak aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

1.7.1. Tek Yönlü Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırma Sorusu 1: Beden imgesi (memnuniyet) etkileyen değişkenler nelerdir?

Hipotez 1: Beden imgesi ile yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu, medeni durum, gelir düzeyi, giyime verilen önem, sosyal medya etkilenimi, beden kitle indeksi arasında ilişki vardır.

Hipotez 1a: 25 yaş üstü katılımcılar 25 yaş altı katılımcılardan daha düşük bir beden imgesine sahiptir.

Hipotez 1b: Gelir düzeyi yüksek olan katılımcılarda gelir düzeyi düşük olanlara göre beden imgesi daha yüksektir.

Hipotez 1c: Erkek katılımcılar kadınlara göre daha yüksek bir beden imgesine sahiptir.

Hipotez 1d: Evli olan katılımcılar bekar olanlara göre daha yüksek bir beden imgesine sahiptir.

Hipotez 1e: Romantik ilişkisi olan katılımcılar olmayanlardan daha yüksek bir beden imgesine sahiptir.

Hipotez 1f: Giyime verdikleri önem yüksek olan katılımcılar, düşük olanlara göre daha yüksek bir beden imgesine sahiptir.

Hipotez 1g: Sosyal medya etkilenimi yüksek olan katılımcıların beden imgesi düşüktür.

Hipotez 1h: Beden kitle indeksi düşük olan katılımcıların beden imgesi yüksektir.

Araştırma Sorusu 2: Beden imgesine bağlı yaşam niteliğini etkileyen değişkenler hangileridir?

Hipotez 2: Beden imgesine bağlı yaşam niteliği ile beden imgesi, yaşam doyumu, yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu, medeni durum, gelir düzeyi, giyime verilen önem, sosyal medya etkilenimi, beden kitle indeksi arasında ilişki vardır.

Hipotez 2a: Sosyal medya etkilenimi ile beden imgesine bağlı yaşam niteliği arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 2b: Beden imgesine bağlı yaşam niteliği ile beden imgesi arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 2c: Beden imgesine bağlı yaşam niteliği ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 2d: Erkek katılımcıların beden imgesine bağlı yaşam niteliği daha yüksektir.

Hipotez 2e: Romantik ilişkisi olan katılımcıların beden imgesine bağlı yaşam niteliği daha yüksektir.

Hipotez 2f: Evli olan katılımcıların beden imgesine bağlı yaşam niteliği daha yüksektir.

Hipotez 2g: Gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların beden imgesine bağlı yaşam niteliği daha yüksektir.

Hipotez 2h: Giyime yüksek önem veren katılımcıların, az önem verenlere göre beden imgesine bağlı yaşam niteliği daha yüksektir.

Hipotez 2i: Beden kitle indeksi ile beden imgesine bağlı yaşam niteliği arasında negatif bir ilişki vardır.

*Hipotez 2i :*25 yaş üstü katılımcıların 24 yaş altı katılımcılara göre daha yüksek bir beden imgesine bağlı yaşam niteliği vardır.

Araştırma sorusu 3: Yaşam doyumunu etkileyen faktörler hangileridir?

Hipotez 3: Yaşam doyumunu ile beden imgesi, beden imgesine bağlı yaşam niteliği, yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu, medeni durum, gelir düzeyi, giyime verilen önem, sosyal medya etkilenimi, beden kitle indeksi arasında ilişki vardır.

Hipotez 3a : Beden imgesi ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişkisi vardır.

Hipotez 3b: 25 yaş üstü katılımcılar 24 yaş altı katılımcılardan daha yüksek bir yaşam doyumuna sahiptir.

Hipotez 3c: Beden imgesine bağlı yaşam niteliği ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 3d: Kadın katılımcıların yaşam doyumunu erkeklere göre daha yüksektir.

Hipotez 3e: Romantik ilişkisi olan katılımcıların yaşam doyumunu olmayanlara göre daha yüksektir.

Hipotez 3f: Evli olan katılımcıların yaşam doyumunu bekar olanlara göre daha yüksektir.

Hipotez 3g: Gelir düzeyi düşük olan katılımcılarda yüksek olanlara göre yaşam doyumunu daha düşüktür.

Hipotez 3h: Giyime verdiği önem yüksek olanlar, az önem verenlere göre daha yüksek bir yaşam doyumuna sahiptir.

Hipotez 3i: Beden kitle indeksi ile yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişki vardır.

Hipotez 3i : Sosyal medya etkilenimi düşük olan katılımcıların yaşam doyumu daha yüksektir.

Araştırma sorusu 4: Sosyal medya etkilenimini etkileyen faktörler hangileridir?

Hipotez 4: Sosyal medya etkilenimi ile beden imgesi, beden imgesine bağlı yaşam niteliği, yaşam doyumu, yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu, medeni durum, gelir düzeyi, giyime verilen önem, beden kitle indeksi arasında ilişki vardır.

Hipotez 4a : Beden imgesi ile sosyal medya etkilenimi arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 4b: 24 yaş altı katılımcılar 25 yaş üstü katılımcılardan daha düşük bir sosyal medya etkilenimine sahiptir.

Hipotez 4c: Yaşam doyumu ile sosyal medya etkilenimi arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 4d: Kadın katılımcılarda sosyal medya etkilenimi erkeklere göre daha yüksektir.

Hipotez 4e: Romantik ilişkisi olan katılımcıların sosyal medya etkilenimi olmayanlara göre daha yüksektir.

Hipotez 4f: Evli olan katılımcılarda bekar olanlara göre sosyal medya etkilenimi daha yüksektir.

Hipotez 4g: Gelir düzeyi yüksek olan katılımcılarda düşük olanlara göre sosyal medya etkilenimi daha yüksektir.

Hipotez 4h: Giyime verdikleri önem yüksek olanlarda düşük olanlara göre daha yüksek bir sosyal medya etkilenimi vardır.

Hipotez 4i: Beden kitle indeksi ile sosyal medya etkilenimi arasında negatif bir ilişki vardır.

Hipotez 4i: Beden imgesine bağlı yaşam niteliği ile sosyal medya etkilenimi arasında pozitif bir ilişkisi vardır.

1.7.2. Çok Yönlü Araştırma Araştırma Soruları:

Yukarıda etkili çıkan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerine etkisi bir arada ve hiyerarşik olarak incelenecektir.

Araştırma sorusu 5: Beden İmgesine etki eden bağımsız değişkenler (cinsiyet, yaş, gelir durumu, medeni durum, romantik ilişki durumu, giyime verilen önem, sosyal medya etkilenimi, beden kitle indeksi, beden imgesi) bir arada ve hiyerarşik olarak değerlendirildiğinde yordama gücü en fazla olan değişkenler hangileridir?

Araştırma sorusu 6: Bedene bağlı yaşam niteliğine etki eden bağımsız değişkenler (cinsiyet, yaş, gelir durumu, medeni durum, romantik ilişki durumu, giyime verilen önem, sosyal medya etkilenimi, beden kitle indeksi, beden imgesi) bir arada ve hiyerarşik olarak değerlendirildiğinde yordama gücü en fazla olan değişkenler hangileridir?

Araştırma sorusu 7: Yaşam doyumuna etki eden bağımsız değişkenler (cinsiyet, yaş, gelir durumu, medeni durum, romantik ilişki durumu, giyime verilen önem, sosyal medya etkilenimi, beden kitle indeksi, beden imgesi) bir arada ve hiyerarşik olarak değerlendirildiğinde yordama gücü en fazla olan değişkenler hangileridir?

BÖLÜM II

YÖNTEM

Çalışma katılımcılarına online anket yöntemi ile sosyal medya grupları (facebook, whatsapp) üzerinden ulaşılmıştır. Araştırmada toplam 357 katılımcı yer almaktadır. Katılımcılarla ilgili demografik özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

Katılımcıların 201’i (%56,3) kadın, 156 ‘sı (%43,7) erkektir. 262’si (%73,4) bekar, 95’i (%26,6) evlidir. **Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) ‘a göre 15-24 yaş arası gençlik olarak kabul edildiğinden araştırmada 24 yaş ve altını adölesan ve gençlik yaş grubu olarak, 25 yaş üzerini ise yetişkin ve erişkin yaş grubu olarak gruplanmıştır (Bülbul, 2004). 24 yaş ve altı olan 175 katılımcı 25 yaş ve üstü 182 katılımcı vardır.

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	201	%56,3
Erkek	156	%43,7
Romantik ilişkisi olma durumu		
Yok	239	%66,9
Var	118	%33,1
Medeni durum		
Bekar	262	%73,4
Evli	95	%26,6
Giyime verilen önem		
Az önemli	43	%12,0
Önemli	220	%61,6
Çok önemli	94	%26,3
Aylık Gelir Düzeyi		
1400 Veya Altı	24	%6,7
1400- 3000	93	%26,1
3000-5000	116	%32,5
5000 veya Üstü	124	%34,7
Beden Kitle İndeksi		
Zayıf	28	%7,8
Normal	223	%62,5
Fazla kilo	69	%19,3
Obez	23	%6,4
Kayıp Veri	14	%4
TOPLAM	357	100

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, 5 bölümden oluşan veri toplama aracından elde edilmiştir. Bunlar, sosyodemografik özelliklerini tespit etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formu, kişilerin beden imgesinin memnuniyet düzeylerini belirlemek amacıyla vücut algısı ölçeği (VAÖ), kişinin beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeği (BİYNEÖ), yaşam doyumu ölçeği (YDÖ) ve sosyal medya etkilenimi (SMÖ) ölçeğidir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form yaş, cinsiyet, ekonomik düzey, medeni durum, beden kitle indeksi (BKİ) hesaplamak için boy ve kilo bilgileri, giyime verilen önem ve romantik ilişkisi olma durumu ile ilgili veri toplamayı amaçlayan sorular içermektedir. Bu demografik bilgi formun bir örneği EK-1 verilmiştir.

2.2.2. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

Vücut Algısı Ölçeği Second ve Jourard (1953) tarafından kişilerin vücut bölümleri ve bunların işlevlerinden ne kadar memnun olduklarını tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçeğe araçtır (1= Çok beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). Böyle ki en olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puandır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 200, en düşük puan ise 40'dır. Ölçekten alınan puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevlerinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artması şeklinde yorumlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında ise ölçek maddeleri (1=Hiç beğenmiyorum, 2=Pek beğenmiyorum, 3=Kararsızım, 4=Oldukça beğeniyorum, 5= Çok beğeniyorum) olarak tersten puanlanmıştır. Böylelikle Ölçekten alınan yüksek puan kişinin beden imgesi ile memnuniyetinin yüksek olduğunu göstermektedir. Her bir madde vücudun bir bölümü veya işlevi ile ilgilidir. Ölçek Türkçe'ye Hovardaoğlu (1992) tarafından çevrilmiştir. Hovardaoğlu'nun yaptığı ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Ölçeğin iki yarım güvenilirliği 0.75, madde test korelasyonları $r=0.45$ ile $r=0.89$ arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r=0.91$ olarak bulunmuştur ($p<.05$). Bu bulgu güvenirliliğin yüksek olduğunu bir göstergesidir. Bu ölçeğin bir örneği EK- 3 'de verilmiştir.

2.2.3. Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği (BİYNEÖ)

Cash ve Fleming (2002) tarafından geliştirilmiş ve Demiralp ve ark., (2015) tarafından ölçeğin Türkiye'ye uygunluğu çalışılmış Ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. 19 maddenin temsil ettiği 7 puanlı iki uçlu bir ölçek olup, her madde +3'ten -3'e kadar puanlanır. Ölçekten alınacak pozitif değerdeki puanlar beden imgesinin yaşam niteliğini olumlu etkilediğini gösterirken, negatif değerdeki puanlar beden imgesinin yaşam niteliğini olumsuz düzeyde etkilediğini, ölçekten '0' puan alınması ise beden imgesinin yaşam niteliği üzerinde etkisi olmadığını gösterir. Bu çalışma kapsamında ise yedi dereceli Likert tipi ve iki uçlu olmayan ölçümlendirme kullanılmıştır (1=Çok olumsuz etki, 2=Orta olumsuz etki, 3=Hafif olumsuz etki, 4=Etki yok, 5=Hafif olumlu etki, 6=Orta olumlu etki, 7=Çok olumlu etki) olarak puanlanmıştır. Böylelikle ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin beden imgesinin yaşam niteliğine olan etkisinin daha büyük olduğunu göstermektedir. BİYNEÖ'nün faktör yapısını ortaya koymak üzere faktör analizi yapılmış ve 4 alt boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar; yedi soruya verilen yanıtta oluşan "kendilik değeri üzerine etki" (Cronbach alfa değeri 0.83), beş soruya verilen yanıtta oluşan "günlük yaşantı üzerine etki" (Cronbach alfa değeri 0.83), dört soruya verilen yanıtta oluşan "karşı cinsle etkileşime etki" (Cronbach alfa değeri 0.76), üç soruya verilen yanıtta oluşan "davranış/tutum üzerine etki" dir (Cronbach alfa değeri 0.82). BİYNEÖ için iç tutarlılık katsayısı 0.89, test-tekrar test güvenilirlik için üç hafta ara ile 71 öğrenciye uygulanmış ve katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliliğini sınamak amacıyla aynı zamanda Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) uygulanmış, BİYNEÖ ile SGKÖ arasında $r = -0.62$ değerinde negatif yönde, güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Demiralp ve ark., 2015). Bu ölçeğin bir örneği EK-4'de verilmiştir.

2.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyum ölçeğinin amacı bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirlemektir. Diener ve ark., (1984) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeğinin (The Satisfaction With Life Scale) Köker (1991) tarafından Türkçe'ye çevrilmesi ve uyarlanması yapılmıştır. Ölçek toplam 5 maddeden oluşmakta araştırmaya katılan her bireyden bunları 1'den 7'ye kadar derecelendirmesi istenmektedir. Ölçekten 5-35 arasında bir toplam puan elde edilmekte, yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksekliğine işaret etmektedir. Araştırmaya katılan 150 katılımcıyla (17-21 yaş) geçerlik /güvenirlik çalışmaları üzerinde çalışılmıştır.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r= 0.85$, madde-test, korelasyonları ise $r= 0.71$ ile $r= 0.80$ arasında hesaplanmıştır. Bu ölçeğin bir örneği EK-2’de verilmiştir.

2.2.5. Sosyal Medya Etkilenimi Ölçeği (SMÖ)

Sosyal medya etkileniminin beden imgesine etkisini incelemek amacıyla Görünümle İlişkili Sosyokültürel Tutumlar Anketi (SATAQ-3)’den faydalanılmıştır.

Görünümle İlişkili Sosyokültürel Tutumlar Anketi (SATAQ-3) Berg, Guarda, Heinberg, Thompson ve Roehrig (1995) tarafından geliştirilen ölçeğin güncellenmiş bir versiyonudur. Daha sonra (Berg ve ark., 2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; kadınların arzu edilen toplumsal görünüm standartlarının tanınmasını kabul edilmesini değerlendirmek ve beden ideallerinin içselleştirilmesinde toplumsal etkinin birçok yönünü ölçmek için geliştirilmiştir (Jankauskiene, Mieziene ve Balciunien, 2016). Ölçekte 30 madde kullanılmıştır. Orijinal SATAQ-3’ün dört alt boyutu vardır: İçselleştirme-Genel, İçselleştirme-Sporcu, Baskılar ve Bilgi. Bunların her biri 5 puanlık Likert tipi bir ölçekte puanlanan öğelerden oluşur; burada 1 kesin anlaşmazlık ve 5 kesin anlaşma anlamına gelir. Puan arttıkça, görünüm için geçerli olan sosyo-kültürel standartların kabul edilmesi veya içselleştirilmesi de artmaktadır.

Sosyal Medya Etkilenimi Ölçeği; 30 maddeden oluşan SATAQ-3 ölçeğinden bazı maddeleri alınmıştır. SATAQ-3’ün 4 alt boyutundan içselleştirme-genel ve içselleştirme-sporcu olan 2 alt boyutu seçilmiştir. Örnek maddeler ise; *Vücutumu televizyondaki insanlara benzemesini istiyorum. Bedenini TV ve film yıldızlarının bedenleriyle karşılaştırıyorum.* Toplam 10 madde ile Sosyal Medya Etkilenimi ölçeği oluşturulmuştur. Demografik bilgi formuna eklenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.94 olarak bulunmuştur. Bu ölçeğin bir örneği EK-1 içinde verilmiştir.

2.3. İşlem

İnternet ortamında ulaşılan katılımcılara araştırmanın amacı ve genel konusu hakkında bilgi verilmiş, ölçekler ve demografik bilgi formu online anket yöntemi ile uygulanmıştır. Anketler gönüllülük esasına göre yapılmış olup katılımcılara sonuçların toplu olarak değerlendirileceği konusunda bilgi verilmiştir. Gizlilik ilkesi gereği katılımcılardan kimlik bilgisi alınmamıştır. Anketlerin tamamlanma süresi yaklaşık 20 dakikadır.

2.4. İstatistiksel Analiz

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde, toplanan verilerin analizi, IBM SPSS 20 Windows programında tanımlayıcı istatistikler, normal dağılım testleri, tek değişkenli analiz yöntemleri (Bağımsız Gruplar Arası T-Test), korelasyon analizi ve çok değişkenli analiz yöntemleri (Çoklu Regresyon Analizi) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz uygulanırken değerleri uç noktalar olan bazı gözlemler çıkartılmıştır. Toplam 357 kişi üzerinden veri alınmıştır.



BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. Beden imgesi Etkileyen Faktörler İçin Tek Değişkenli Analizler

Beden imgesi ile cinsiyet, yaş, aylık gelir durumu, medeni durum, giyime verilen önem, romantik ilişki durumu, sosyal medya etkilenimi arasındaki ilişkiler bağımsız gruplar arası T-Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3.1’de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Beden imgesini Etkileyen Faktörler İçin Tek Değişkenli Analiz Tablosu

	Ortalama (Standart Sapma)	p (Bağımsız T test)
Yaş		
24 yaş ve Altı	5,07 (1,057)	0,017*
25 yaş ve Üstü	5,32 (0,918)	
Cinsiyet		
Kadın	5,14 (0,984)	0,193
Erkek	5,27 (1,007)	
Romatik İlişkiler		
Yok	5,17 (0,905)	0,444
Var	5,25 (1,159)	
Medeni durum		
Bekar	5,14 (1,023)	0,043*
Evli	5,36 (0,896)	
Gelir Düzeyi		
1400 Veya Altı	5,15 (1,011)	0,190
5000 Veya Üstü	5,29 (0,961)	
Giyime Verilen Önem		
Az Önemli	4,63 (1,077)	0,000***
Çok Önemli	5,27 (0,959)	

*p<0,05 ; **p<0,01 ;***p<0,001

Tablo 3.1’deki bulgulara baktığımızda puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız gruplar arası T-test sonucunda beden imgesinden memnuniyet düzeyinin yaş boyutunda (25 yaş üstü daha yüksek, p=0.00), medeni durum boyutunda (evli daha yüksek p=0,05) ve giyime verilen önem boyutunda (çok önemli daha yüksek p=0.05) kategoriler arası anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Buna

karşın, beden imgesi ile romantik ilişkiler boyutunda ($p>0.05$) cinsiyet boyutunda ($p>0.05$), ve gelir düzeyi boyutunda ($p>0.05$), kategoriler arası ilişki bir fark bulunmamıştır.

Beden imgesi ile sürekli bağımsız değişkenlerin (beden kitle indeksi, sosyal medya etkilenimi, yaş) korelasyon analiz sonuçları tablo 3.2 de verilmiştir.

Tablo 3.2. Beden İmgesi ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu

	Beden imgesi	Bki	Sosyal medya	Yaş
Beden imgesi	(r) 1			
Beden Kitle İndeksi (Bki)	(r) -0,028	1		
Sosyal medya	(r) -0,085	-0,067	1	
Yaş	(r) -0,009	0,382**	0,025	1

* $p<0,05$; ** $p<0,01$ (*; p değeri 0,05'den küçük **; p değeri 0,01'den küçüktür)

Tablo 3.2' deki bulgulara baktığımızda; beden kitle indeksi ile yaş arasında pozitif yönde ($r=0,382$; $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesi memnuniyet düzeyi ile beden kitle indeksi arasında ($r= -0,028$; $p >0,05$) ve beden imgesi memnuniyet düzeyi ile sosyal medya etkilenimi puanları arasında ($r= -0,085$; $p >0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Beden imgesi memnuniyet düzeyi ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r= -0,009$; $p>0,05$).

3.1.2. Beden imgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörler İçin Tek Değişkenli Analizler

Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden faktörler için toplam puanı ve 4 alt ölçek puanı için ayrı ayrı analizler yapılmıştır.

3.1.2.1. Beden imgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörler Toplam Puanı İçin Tek Değişkenli Analizler

Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden faktörler toplam puanı için cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, medeni durum, aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem, beden imgesi ilişkiler için bağımsız gruplar arası T-Testi ile incelendi. Analiz sonuçları tablo 3.3'de yer almaktadır.

Tablo 3.3. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörler İçin Toplam Puan Tablosu

	Ortalama (Standart Sapma)	P (Bağımsız T-test)
Yaş		
24 yaş ve Altı	5,07 (1,057)	0,017*
25 yaş ve Üstü	5,32 (0,918)	
Cinsiyet		
Kadın	5,14 (0,984)	0,193
Erkek	5,27 (1,007)	
Romantik ilişki durumu		
Yok	5,17 (0,905)	0,444
Var	5,25 (1,159)	
Medeni durum		
Bekar	5,14 (1,023)	0,043*
Evli	5,36 (0,896)	
Gelir Düzeyi		
1400 Veya Altı	5,15 (1, 011)	0,190
5000 Veya Üstü	5,29 (0,961)	
Giyime Verilen Önem		
Az Önemli	4,63 (1,077)	0,000***
Çok Önemli	5,27 (0,959)	

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

Tablo 3.3'deki bulgulara bakıldığımızda; puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız gruplar arası T-test sonucunda beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden faktörler için toplam puan ile yaş boyutunda (25 yaş üstü boyutu olan daha yüksek, p=0.00), medeni durum boyutunda (evli boyutu olan daha yüksek p=0,05) ve giyime verilen önem boyutunda (çok önemli daha yüksek p=0.05) kategoriler arası anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Buna karşın, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden faktörler için toplam puan ile romantik ilişki durumu boyutunda (p>0.05) cinsiyet boyutunda (p>0.05), ve gelir düzeyi boyutunda (p>0.05), kategoriler arası anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden faktörler için toplam puan ile sürekli bağımsız değişkenlerin (beden kitle indeksi, sosyal medya etkilenimi, yaş) korelasyon analiz sonuçları tablo-5 de verilmiştir.

Tablo 3.4. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörler İçin Toplam Puan İle Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu

	Yaş	Bki	Beden toplam	Beden imgesi	Sosyal medya
Yaş	(r) 1				
Bki	(r) 0,382**	1			
Beden toplam	(r) 0,085	-0,072	1		
Beden imgesi	(r) -0,009	-0,028	0,596**	1	
Sosyal medya	(r) 0,025	-0,067	0,067	-0,085	1

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

Tablo 3.4'deki bulgulara baktığımızda; beden kitle indeksi ile yaş arasında pozitif yönde ($r=0,382$; $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden faktörler için toplam puan ile beden imgesi memnuniyet düzeyi arasında pozitif yönde ($r=0,596$; $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. . Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden faktörler için toplam puan ile yaş ($r= -0,085$; $p>0,05$). istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden faktörler için toplam puan ile beden kitle indeksi arasında negatif yönde ($r= -0,072$; $p>0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden faktörler için toplam puan ile sosyal medya etkilenimi arasında pozitif yönde ($r=0,067$; $p>0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Beden imgesi memnuniyet düzeyi ile yaş arasında negatif yönde ($r= -0,009$; $p>0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Beden imgesi memnuniyet düzeyi ile beden kitle indeksi arasında ($r= -0,028$; $p>0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

3.1.2.2. Beden imgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörlerin Kendilik

Değeri İçin Tek Değişkenli Analizler

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değeri ile cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, medeni durum, aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem, sosyal medya etkilenimi ve beden imgesi arası ilişkiler için bağımsız gruplar arası T-Testi ile incelendi. Analiz sonuçları tablo 3.5'de yer almaktadır.

Tablo 3.5. Beden İmgesinin Kendilik Değeri Üzerine Etki Tablosu

	Ortalama (Standart Sapma)	(Bağımsız gruplar T testi)
Yaş Kategorisi		
24 Yaş ve Altı	5,47 (0,962)	0,192
25 Yaş ve Üstü	5,60 (0,917)	
Cinsiyet		
Kadın	5,52 (0,968)	0,769
Erkek	5,55 (0,906)	
Romantik ilişki durumu		
Yok	5,53 (0,842)	0,854
Var	5,54 (1,117)	
Medeni durum		
Bekar	5,51 (0,944)	0,453
Evli	5,59 (0,931)	
Gelir Düzeyi		
1400 Veya Altı	5,51 (0,970)	0,542
5000 Veya Üstü	5,57 (0,885)	
Giyime Verilen Önem		
Az Önemli	5,15 (1,015)	0,011*
Çok Önemli	5,58 (0,919)	

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

Tablo 3.5’ deki bulgulara baktığımızda; puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız gruplar arası T testi sonucunda beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değeri üzerine etkisi ile giyime verilen önem boyutunda (çok önemli boyutu olan daha yüksek, $p<0,05$) kategoriler arası anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Buna karşın beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değeri ile yaş boyutunda ($p>0,05$), cinsiyet boyutunda ($p>0,05$), medeni durum boyutunda ($p>0,05$), romantik ilişki durumu boyutunda ($p>0,05$) ve gelir düzeyi boyutunda ($p>0,05$) kategoriler arası anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Beden imgesinin kendilik değeri üzerine etki ile sürekli bağımsız değişkenlerin (beden kitle indeksi, sosyal medya etkilenimi, yaş) korelasyon analiz sonuçları tablo 3.6’ da verilmiştir.

Tablo 3.6. Kendilik Değeri ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu

	Yaş	Bki	Beden imgesi	Sosyal medya	Kendilik değeri
Yaş	(r) 1				
Bki	(r) 0,382**	1			
Beden imgesi	(r) -0,009	-0,028	1		
Sosyal medya	(r) 0,025	-0,067	-0,085	1	
Kendilik değeri	(r) 0,030	-0,016	0,468**	0,046	1

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

Tablo 3.6' daki bulgulara baktığımızda; beden kitle indeksi ile yaş arasında ($r=0,382$; $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değeri alt boyutu ile beden imgesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,468$; $p<0,05$). Buna göre beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değeri alt boyutu arttıkça beden imgesi puanı da artmaktadır. Buna karşın, beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değeri alt boyutu ile yaş ($p>0,05$), beden kitle indeksi ($p>0,05$) ve sosyal medya etkilenimi ile arasında ($p>0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

3.1.2.3. Beden imgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörlerin Günlük Yaşantı Üzerine Etki İçin Tek Değişkenli Analizler

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı ile cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, medeni durum, aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem, beden imgesi, sosyal medya etkilenimi için bağımsız gruplar arası T-Testi ile incelendi. Analiz sonuçları tablo 3.7'de yer almaktadır.

Tablo 3.7. Beden İmgesinin Günlük Yaşantı Üzerine Etkisi Tablosu

	Ortalama (Standart Sapma)	(Bağımsız gruplar T testi)
Yaş Kategorisi		
24 Yaş ve Altı	5,10 (1,218)	0,081
25 Yaş ve Üstü	5,31 (1,038)	
Cinsiyet		
Kadın	5,12 (1,164)	0,114
Erkek	5,31 (1,085)	
Romantik ilişki durumu		
Yok	5,18 (1,050)	0,483
Var	5,27 (1,288)	
Medeni durum		
Bekar	5,14 (1,166)	0,057*
Evli	5,38 (1,019)	
Gelir Düzeyi		
1400 Veya Altı	5,16 (1,170)	0,266
5000 Veya Üstü	5,30 (1,058)	
Giyime Verilen Önem		
Az Önemli	4,53 (1,262)	0,000***
Çok Önemli	5,30 (1,083)	

Tablo 3.7’deki bulgulara baktığımızda puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız gruplar arası T testi sonucunda beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı üzerine etki alt boyutu değeri ile medeni durum arasında (evli boyutu olan daha yüksek, $p<0,05$) pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı üzerine etki alt boyutu değeri ile giyime verilen önem arasında (çok önemli boyutu olan daha yüksek, $p=0,05$) pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı üzerine etki alt boyutu değeri ile yaş ($p>0,05$), cinsiyet ($p>0,05$), romantik ilişki durumu ($p>0,05$) ve gelir düzeyi arasında ($p>0,05$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Beden imgesinin günlük yaşantı üzerine etki ile sürekli bağımsız değişkenlerin (beden kitle indeksi, sosyal medya etkilenimi, yaş) korelasyon analiz sonuçları tablo 3.8’ de verilmiştir.

Tablo 3.8. Günlük Yaşantı ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu

	Yaş	Bki	Beden imgesi	Sosyal medya	Günlük değer
Yaş	(r) 1				
Bki	(r) 0,382**	1			
Beden imgesi	(r) -0,009	-0,028	1		
Sosyal medya	(r) 0,025	-0,067	-0,085	1	
Günlük değer	(r) 0,081	0,026	0,559**	0,019	1

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

Tablo 3.8’ deki bulgulara baktığımızda; beden kitle indeksi ile yaş arasında ($r=0,382$; $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı üzerine etki alt boyutu değeri ile beden imgesi arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,559$; $p<.00$). Buna göre beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı üzerine etki alt boyutu değeri arttıkça beden imgesi puanı da artmaktadır. Buna karşın beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı üzerine etki alt boyutu değeri ile yaş ($p>0,05$), beden kitle indeksi ($p>0,05$) ve sosyal medya etkilenimi ($p>0,05$) üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

3.1.2.4. Beden İmgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörlerin Karşı Cinsle Etkileşime Etki İçin Tek Değişkenli Analizler

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etki ile cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, medeni durum, aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem, beden imgesi sosyal medya etkilenimi için bağımsız gruplar arası T-Testi ile incelendi. Analiz sonuçları tablo 3.9’da yer almaktadır.

Tablo 3.9. Beden İmgesinin Karşı Cinsle Etkileşime Etkisi Tablosu

	Ortalama (Standart Sapma)	(Bağımsız gruplar T testi)
Yaş Kategorisi		
24 Yaş ve Altı	5,20 (1,196)	0,132
25 Yaş ve Üstü	5,38 (1,017)	
Cinsiyet		
Kadın	5,23 (1,142)	0,277
Erkek	5,36 (1,068)	
Romantik ilişki durumu		
Yok	5,20 (1,075)	0,042*
Var	5,46 (1,164)	
Medeni durum		
Bekar	5,23 (1,156)	0,109
Evli	5,45 (0,961)	
Gelir Düzeyi		
1400 Veya Altı	5,20 (1,128)	0,033*
5000 Veya Üstü	5,46 (1,059)	
Giyime Verilen Önem		
Az Önemli	4,61 (1,081)	0,000***
Çok önemli	5,38 (1,083)	

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

Tablo 3.9’deki bulgulara baktığımızda puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar arası t testi sonucunda karşı cinsle etkileşime etki değeri ile romantik ilişki durumu arasında (romantik ilişkisi boyutunda olan daha yüksek, p<0,05) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etki değeri alt boyutu ile giyime verilen önem arasında (çok önemli boyutunda daha yüksek, p=0,05) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etki değeri alt boyutu ile gelir düzeyi arasında (5000 veya üstü boyutunda daha yüksek,

$p < 0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur Buna karşın; yaş ($p > 0,05$), cinsiyet boyutunda ($p > 0,05$), medeni durum boyutunda ($p > 0,05$) kategoriler arası anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Beden imgesinin karşı cinsle etkileşime etki ile sürekli bağımsız değişkenlerin (beden kitle indeksi, sosyal medya etkilenimi, yaş) korelasyon analiz sonuçları tablo 3.10' da verilmiştir.

Tablo 3.10. Karşı cins ile etkileşim ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu

	Yaş	Bki	Beden imgesi	Sosyal medya	Karşı tutum
Yaş	(r) 1				
Bki	(r) 0,382**	1			
Beden imgesi	(r) -0,009	-0,028	1		
Sosyal medya	(r) 0,025	-0,067	-0,085	1	
Karşı tutum	(r) 0,018	-0,114*	0,537**	0,027	1

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

Tablo 3.10'daki bulgulara baktığımızda; beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etki değeri alt boyutu ile beden kitle indeksi arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan ($r = -0,114$; $p < .00$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etki değeri alt boyutu ile beden imgesi arasında pozitif yönde ($r = 0,537$; $p < 0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etki değeri alt boyutunun; yaş ($p > 0,05$) ve sosyal medya etkilenimi ($p > 0,05$) ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

3.1.2.5. Beden imgesine Bağlı yaşam Niteliğine Etki Eden Faktörlerin

Davranış/Tutum Üzerine Etki İçin Tek Değişkenli Analizler

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği davranış/ tutum üzerine etki ile cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, medeni durum, aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem, beden imgesi, sosyal medya etkilenimi için bağımsız gruplar arası T-Testi ile incelendi. Analiz sonuçları tablo 3.11'de yer almaktadır.

Tablo 3.11. Beden İmgesinin Davranış / Tutum Üzerine Etkisi Tablosu

	Ortalama (Standart Sapma)	Bağımsız gruplar T testi
Yaş Kategorisi		
24 Yaş ve Altı	4,34(1,601)	0,016*
25 Yaş ve Üstü	4,73(1,421)	
Cinsiyet		
Kadın	4,27 (1,536)	0,000***
Erkek	4,89 (1,436)	
Romantik ilişki durumu		
Yok	4,56 (1,436)	0,774
Var	4,51 (1,690)	
Medeni durum		
Bekar	4,49 (1,551)	0,280
Evli	4,68 (1,438)	
Gelir Düzeyi		
1400 Veya Altı	4,43 (1,550)	0,055*
5000 Veya Üstü	4,75 (1,452)	
Giyime Verilen Önem		
Az Önemli	4,15 (1,580)	0,089
Çok Önemli	4,59 (1,509)	

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

Tablo 3.11'deki bulgulara baktığımızda puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız gruplar arası t testi sonucunda davranış/tutum üzerine etki değeri ile cinsiyet durumu arasında (erkek boyutunda olan daha yüksek, $p=0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Davranış/tutum üzerine etki değeri ile yaş durumu arasında (25 yaş üstü boyutunda daha yüksek, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Davranış/tutum üzerine etki değeri ile gelir düzeyi arasında (5000 veya üstü boyutunda daha yüksek, $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın davranış/tutum üzerine etki değeri ile; romantik ilişki durumu boyutunda ($p>0,05$), medeni durum boyutunda ($p>0,05$), ve giyime verilen boyutunda ($p>0,05$) kategoriler arası anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Beden imgesinin davranış/tutum ile sürekli bağımsız değişkenlerin (beden kitle indeksi, sosyal medya etkilenimi, yaş) korelasyon analiz sonuçları Tablo 3.12' de verilmiştir.

Tablo 3.12. Davranış/ Tutum ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu

	Yaş	Bki	Beden imgesi	Sosyal medya	Davranış-tutum
Yaş	(r) 1				
Bki	(r) 0,382**	1			
Beden imgesi	(r) -0,009	-0,028	1		
Sosyal medya	(r) 0,025	-0,067	-0,085	1	
Davranış/tutum	(r) 0,084	-0,238**	0,533**	-0,016	1

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

Tablo 3.12'deki bulgulara baktığımızda; davranış/tutum üzerine etki ile beden kitle indeksi arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan ($r=0,238$; $p<.00$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Davranış/tutum üzerine ile beden imgesi arasında pozitif yönde ($r=0,533$; $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın davranış/tutum üzerine etkinin; yaş ($p>0,05$) ve sosyal medya etkilenimi ($p>0,05$) ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

3.1.3. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler İçin Tek Değişkenli Analizler

Yaşam doyumunu ile cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, medeni durum, aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem, beden imgesi, sosyal medya etkilenimi için bağımsız gruplar arası T-Testi ile incelendi. Analiz sonuçları Tablo 3.13'de yer almaktadır.

Tablo 3.13. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler İçin Tek Değişkenli Analizler Tablosu

	Ortalama (Standart Sapma)	(Bağımsız gruplar T testi)
Yaş Kategorisi		
24 Yaş ve Altı	3,00 (0,819)	0,009
25 Yaş ve Üstü	3,22 (0,772)	
Cinsiyet		
Kadın	3,12 (0,796)	0,859
Erkek	3,10 (0,811)	
Romantik ilişki durumu		
Yok	3,10 (0,791)	0,776
Var	3,13 (0,826)	
Medeni durum		
Bekar	3,03 (0,819)	0,002
Evli	3,32 (0,714)	
Gelir Düzeyi		
1400 Veya Altı	2,99 (0,786)	0,000
5000 Veya Üstü	3,33 (0,788)	
Giyime Verilen Önem		
Az Önemli	2,70 (0,794)	0,001
Çok Önemli	3,17 (0,787)	

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

Tablo 3.13'deki bulgulara baktığımızda bu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız gruplar arası T testi sonucunda yaşam doyumunun; yaş boyutunda (25 yaş üstü boyutunda daha yüksek, $p<0.05$), medeni durum boyutunda (evli boyutunda daha yüksek; $p=0.00$) gelir düzeyi boyutuna göre (5000 veya üstü boyutunda daha yüksek, $p=0.00$) ve giyime verilen önem boyutuna göre (çok önemli boyutunda daha yüksek $p<0,01$) kategoriler arası istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumunun cinsiyet boyutunda ($p>0,05$), romantik ilişki durumu boyutuna göre ($p>0,05$) kategoriler arası anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yaşam doyumu ile sürekli bağımsız değişkenlerin (beden kitle indeksi, sosyal medya etkilenimi, yaş) korelasyon analiz sonuçları Tablo 3.14' de verilmiştir.

Tablo 3.14. Yaşam Doyumunu ile Bağımsız Değişkenlerin Korelasyon Tablosu

	Yaş	Bki	Beden imgesi	Sosyal medya	Yaşam doyum	Beden toplam
Yaş	(r) 1					
Bki	(r) 0,382**	1				
Beden imgesi	(r) -0,009	-0,028	1			
Sosyal medya	(r) 0,025	-0,067	-0,085	1		
Yaşam Doyum	(r) 0,180**	0,061	0,443**	-0,047	1	
Beden (BYN) top.	(r) 0,085	-0,072	0,596**	0,067	0,481**	1

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

Tablo 3.14' deki bulgulara baktığımızda yaşam doyumunu ile yaş arasında ($r=0,180$; $p<0,01$) istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumunu ile beden imgesi arasında ($r=0,443$; $p<0,00$) istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumunu ile beden imgesi bağlı yaşam niteliğe bağlı toplam beden puanı arasında ($r=0,481$; $p<0,00$) istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Beden imgesi bağlı yaşam niteliğe bağlı toplam beden puanı ile beden imgesi arasında ($r=0,596$; $p<0,00$) istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna karşın; yaşam doyumunu ile beden kitle indeksi ($p>0,05$) ve sosyal medya etkilenimi ile ($p>0,05$) istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

3.2. Çoklu Regresyon Analizleri

Bağımlı değişkenler ile tek yönlü analizlerde ilişkisi çıkan bağımsız değişkenler Tablo 3.15'de özetlenmiştir.

Tablo 3.15. Bağımlı Değişkenler ile Bağımsız Değişkenlerin Çoklu Regresyon Analiz Tablosu

Bağımsız Değişkenler	Beden imgesi	Beden Toplam	Kendilik Değeri	Günlük Değer	Karşı cinsle etkileşim	Davranış/ Tutum	Yaşam Doymu
Cinsiyet	-	-	-	-	-	+	-
Yaş	+	+	-	-	-	+	+
Romantik ilişki durumu	-	-	-	-	+	-	-
Medeni durum	+	+	-	+	-	-	+
Giyime verilen önem	+	+	+	+	+	-	+
Gelir düzeyi	-	-	-	-	+	+	+
Beden kitle indeksi	-	-	-	-	+	+	-
Sosyal medya etkilenimi	-	-	-	-	-	-	-
Beden imgesi		+	+	+	+	+	+

Bağımlı değişkenler ile tek yönlü analizlerde ilişkisi çıkan bağımsız değişkenlerin bir arada analiz için Çoklu Regresyon Analizi kullanıldı. Beden imgesi, yaşam doymu ve beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeğinin toplam puanı ve 4 alt boyutu için 7 farklı çoklu regresyon analizi uygulandı.

Çoklu regresyon analizine dahil edilen ana değişkenlerin (Sosyal medya etkilenimi (SME), Beden imgesi (Bİ), Beden imgesine bağlı yaşam niteliği (BBYN), Yaşam doymu (YD)) korelasyon tablosu tablo 3.16’da aşağıda yer almaktadır.

Tablo 3.16. Sosyal Medya Etkilenimi, Beden İmgesi, Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği ve Yaşam Doymu Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu

	Sosyal medya	Beden imgesi	Yaşam doymu	Kendilik değ.	Günlük değ.	Karşı cins etk.	Davranış-tutum etk.	Beden toplam
Sosyal medya	(r) 1							
Beden imgesi	(r) -0,085	1						
Yaşam doymu	(r) -0,047	0,443**	1					
Kendilik değ.	(r) 0,046	0,468**	0,412**	1				
Günlük değ.	(r) 0,019	0,559**	0,571**	0,727**	1			
Karşı cinsle etk.	(r) 0,027	0,537**	0,390**	0,672**	0,707**	1		
Davranış etk.	(r) -0,016	0,533**	0,233**	0,345**	0,437**	0,462**	1	
Beden top.	(r) 0,067	0,596**	0,481**	0,798**	0,817**	0,781**	0,614**	1

Tablo 3.16’ daki bulgulara baktığımızda; beden imgesi ile yaşam doyumu arasında ($r=0,443$; $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Beden imgesi ile beden imgesine bağlı yaşam niteliği 4 alt boyutu arasında (kendilik değeri, günlük yaşantı üzerine etki, karşı cinsle etkileşime etki, davranış/tutum üzerine etki ve beden imgesine bağlı toplam puan) arasında ($p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumu ile beden imgesine bağlı yaşam niteliği 4 alt boyutu arasında (kendilik değeri, günlük yaşantı üzerine etki, karşı cinsle etkileşime etki, davranış/tutum üzerine etki ve beden imgesine bağlı toplam puan) arasında ($p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgulara göre bireyin beden imgesinden memnuniyeti arttıkça beden imgesine bağlı yaşam niteliği (kendilik değeri, günlük yaptığı işler, karşı cinsle etkileşimi, bedenine davranış/tutumu) ve yaşam doyumu da artmaktadır. Buna karşın sosyal medya etkilenimini ile beden imgesi, beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumu arasında ($p>0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

3.2.1. Beden imgesini Etkileyen Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz

Beden imgesi ile ilgili bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren Çoklu regresyon analizi uygulandı. Bulguları Tablo 3.17’de yer almaktadır.

Tablo 3.17. Beden İmgesini Etkileyen Bağımsız Değişkenler İçin Çoklu Regresyon Tablosu

Değişken	B	S.Hata	Beta	T	P	İkili/kor	Kısmi/kor
Sabit	3,524	0,119		29,597	0,000		
Yaş	-0,001	0,003	-0,031	-0,457	0,648	-0,024	-0,024
Medeni durum	0,067	0,083	0,055	0,812	0,417	0,043	0,043
Giyime verilen önem	0,219	0,088	0,132	2,495	0,013	0,132	0,131

R: 0,142 R square:0,020 p:0,067 F: 2,404

Standardize edilmiş regresyon katsayıları (*B*) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde giyime verilen önem anlamlı bir etkiye sahiptir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, giyime verilen önem ve beden imgesi arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu $r=0,132$, diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun $r=0,131$ olarak hesaplandığı görülmektedir.

Beden imgesi ve giyime verilen önem değişkenleri ile düşük düzeyde ve anlamlıya yakın bir ilişki vermektedir ($R=0,142$ $R^2=0,020$, $p=0,067$). Giyime verilen önem değişkeniyle beden

imgesi toplam varyansın %2 'i açıklamaktadır. Beden imgesinin bilinmeyen % 98 'lik kısmının başka değişkenlerle kaynaklandığı söylenebilir.

3.2.2. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğinin Toplam Puanına Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz

Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden toplam puan faktörleri ile ilgili bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren çoklu regresyon analizi uygulandı. Bulguları Tablo 3.18'de yer almaktadır.

Tablo 3.18. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Toplam Puanına Etki Eden Faktörler İçin Çoklu Regresyon Tablosu

Değişken	B	S.Hata	Beta	T	P	İkili/kor	Kısmi/kor
Sabit	0,654	0,326		2,010	0,045		
Yaş	0,007	0,005	0,086	1,593	0,112	0,085	0,067
Medeni durum	0,064	0,121	0,029	0,530	0,596	0,028	0,022
Giyim önemi	0,437	0,130	0,143	3,367	0,001	0,177	0,141
Beden imgesi	1,066	0,078	0,577	13,662	0,000	0,589	0,571

R: 0,620 R square:0,385 p:0,00 F: 55,018

Standardize edilmiş regresyon katsayıları (*B*) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde giyime verilen önem ve beden imgesi önemli bir etkiye sahiptir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden toplam puan ile giyime verilen önemin pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r= 0,177$) , diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun $r= 0,141$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden toplam puan ile beden imgesi pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r= 0,589$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun $r=0,571$ olarak hesaplandığı görülmektedir.

Yordayıcı değişkenler ile beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden toplam puan arasındaki ilişkiyi tanımlayan regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında giyime verilen önemin ve beden imgesi pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Giyime verilen önemin ve beden imgesi değişkeninin, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden toplam puan puanları ile orta-iyi düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.620$, $R^2=0,385$, $p<0.05$). Giyime verilen önem ve beden imgesi değişkenlerle, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine

etki eden toplam puan toplam varyansın %39 'unu açıklamaktadır. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği toplam puanının bilinmeyen % 61'lik kısmının da başka değişkenlerle açıklandığı söylenebilir.

3.2.3. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği Kendilik Değerine Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz

Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri ile ilgili bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren çoklu regresyon analizi uygulandı. Bulguları Tablo 3.19'da yer almaktadır.

Tablo 3.19. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği Kendilik Değerine Etki Eden Faktörler İçin Çoklu Regresyon Tablosu

Değişken	B	S.Hata	Beta	T	P	İkili kor.	Kısmi kor.
Sabit	2,374	0,315		7,548	0,000		
Giyime verilen önem	0,251	0,136	0,087	1,845	0,066	0,098	0,086
Beden imgesi	0,796	0,082	0,456	9,672	0,000	0,457	0,452

R: 0,476 R square: 0,226 p:0,000 F: 51,821

Standardize edilmiş regresyon katsayıları (B) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde beden imgesi önemli bir etkiye sahiptir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri ile beden imgesi arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,457$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun $r=0,452$ olarak hesaplandığı görülmektedir.

Yordayıcı değişkenler ile beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri arasındaki ilişkiyi tanımlayan regresyon katsayılarına bakıldığında beden imgesi ile pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Beden imgesi değişkeninin, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0,476$, $R^2=0,226$, $p<0,05$). Beden imgesi değişkeniyle, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri toplam varyansın %23 'sını açıklamaktadır. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri bilinmeyen % 77'lik kısmı da başka değişkenlerle açıklandığı söylenebilir.

3.2.4. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği Günlük Değere Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz

Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden günlük değer ile ilgili bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren çoklu regresyon analizi uygulandı. Bulguları Tablo 3.20’de yer almaktadır.

Tablo 3.20. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliği Günlük Değere Etki Eden Faktörler İçin Çoklu Regresyon Tablosu

Değişken	B	S.Hata	Beta	T	P	İkili kor.	Kısmi kor.
Sabit	0,535	0,351		1,525	0,128		
Giyime verilen önem	0,526	0,152	0,151	3,468	0,001	0,182	0,150
Beden imgesi	1,126	0,092	0,536	12,274	0,000	0,547	0,531
Medeni durum	0,200	0,111	0,078	1,809	0,071	0,096	0,078

R: 0,584 R square: 0,341 p:0,000 F: 60,754

Standardize edilmiş regresyon katsayıları (*B*) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde giyime verilen önem ve beden imgesi önemli bir etkiye sahiptir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden günlük değer ile giyime verilen önem arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,182$) , diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=0,150$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden günlük değer ile beden imgesi arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,547$) , diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r= 0,531$) olarak hesaplandığı görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerle, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden günlük değer arasındaki ilişkiyi tanımlayan regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında beden imgesi ve giyime verilen önem değişkenlerinin beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden günlük değer puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.584$, $R^2=0,341$, $p<0.05$). Beden imgesi ve giyime verilen önem değişkenleriyle birlikte beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden günlük değer toplam varyansın %35 ‘sını açıklamaktadır. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden günlük değer, bilinmeyen % 65’lik kısmı da başka değişkenlerle açıklandığı söylenebilir.

3.2.5. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Karşı Cinsle Etkileşime Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz

Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden karşı cinsle etkileşime etki ile ilgili bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren çoklu regresyon analizi uygulandı. Bulguları Tablo 3.21’de yer almaktadır.

Tablo 3.21. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Karşı Cinsle Etkileşime Etki Eden Faktörler İçin Çoklu Regresyon Tablosu

Değişken	B	S.Hata	Beta	T	P	İkili kor.	Kısmi kor.
Sabit	1,384	0,446		3,101	0,002		
Aylık gelir düzeyi	0,150	0,103	0,064	1,455	0,147	0,078	0,064
Giyime verilen önem	0,499	0,152	0,147	3,285	0,001	0,173	0,144
Beden kitle indeksi	-0,020	0,011	-0,080	-1,819	0,070	-0,097	-0,080
Beden imgesi	1,040	0,091	0,506	11,403	0,000	0,520	0,499
Sevgili durumu	0,175	0,104	0,074	1,686	0,093	0,090	0,074

R: 0,575 R square:0,330 p:0,000 F: 34,516

Standardize edilmiş regresyon katsayıları (*B*) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde giyime verilen önem ve beden imgesi önemli bir etkiye sahiptir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden karşı cinsle etkileşime etki ile giyime verilen önem arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,173$) , diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=0,144$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden karşı cinsle etkileşime etki ile beden imgesi arasında pozitif yönde orta-iyi düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,520$) , diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r= 0,499$) olarak hesaplandığı görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerle, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden karşı cinsle etkileşime etki arasındaki ilişkiyi tanımlayan regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında giyime verilen önem ve beden imgesinin pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Giyime verilen önem ve beden imgesi değişkenlerinin, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden karşı cinsle etkileşime etki puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.575$, $R^2=0,330$, $p<0.05$). Giyime verilen önem ve beden imgesi değişkenlerinin birlikte beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri toplam varyansın %33 ‘ünü

açıklamaktadır. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri, bilinmeyen % 67'lik kısmı da başka değişkenlerle açıklandığı söylenebilir.

3.2.6. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Davranış/Tutum Etki Eden Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz

Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden davranış/tutum ile ilgili bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren çoklu regresyon analizi uygulandı. Bulguları Tablo 3.22'de yer almaktadır.

Tablo 3.22. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine Davranış/Tutum Etki Eden Faktörler İçin Çoklu Regresyon Tablosu

Değişken	B	S.Hata	Beta	T	P	İkili kor.	Kısmi kor.
Sabit	1,570	0,617		2,546	0,011		
Aylık gelir düzeyi	0,051	0,138	0,016	0,371	0,711	0,020	0,015
Beden kitle indeksi	-0,115	0,016	-0,331	-7,174	0,000	-0,358	-0,299
Beden imgesi	1,395	0,121	0,494	11,533	0,000	0,525	0,481
Cinsiyet	-0,450	0,135	-0,147	-3,336	0,001	-0,176	-0,139
Yaş	0,026	0,006	0,199	4,319	0,000	0,225	0,180

R: 0,625 R square:0,391 p:0,000 F: 44,973

Standardize edilmiş regresyon katsayıları (*B*) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; beden kitle indeksi, beden imgesi, cinsiyet ve yaş önemli bir etkiye sahiptir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden davranış/tutum ile beden imgesi arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,525$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r= 0,481$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden davranış/tutum ile beden kitle indeksi arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r= -0,358$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=-0,299$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden davranış/tutum ile cinsiyet arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r= -0,176$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r= -0,139$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden davranış/tutum ile yaş arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0, 225$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=0,180$) olarak hesaplandığı görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerle, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden davranış/tutum arasındaki ilişkiyi tanımlayan regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında beden imgesi ve yaş değişkenlerinin pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Beden kitle indeksi ve cinsiyet değişkenlerinin ise negatif ilişkisi bulunmaktadır. Beden imgesi, beden kitle indeksi, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin, beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden karşı cinsle etkileşime etki puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.625$, $R^2=0,391$, $p<0.05$). Beden imgesi, beden kitle indeksi, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin, birlikte beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır. Beden imgesine bağlı yaşam niteliğine etki eden kendilik değeri, bilinmeyen % 61'lik kısmı da başka değişkenlerle açıklandığı söylenebilir.

3.2.7. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler İçin Çok Değişkenli Analiz

Yaşam Doyumu ile ilgili bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren çoklu regresyon analizi uygulandı. Bulguları Tablo 3.23'de yer almaktadır.

Tablo 3.23. Yaşam Doyumu İle Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Çoklu Regresyon Tablosu

Değişken	B	S.Hata	Beta	T	P	İkili/kor	Kısmi/kor
Sabit	-0,030	0,279		-0,106	0,916		
Beden imgesi	0,369	0,082	0,248	4,489	0,000	0,233	0,198
Aylık gelir düzeyi	0,201	0,078	0,119	2,577	0,010	0,136	0,114
Giyime verilen önem	0,236	0,113	0,096	2,093	0,037	0,111	0,092
Yaş	0,010	0,004	0,141	2,460	0,014	0,130	0,109
Medeni durum	0,000	0,105	0,000	-0,003	0,998	0,000	0,000
Beden toplam	0,236	0,045	0,293	5,205	0,000	0,268	0,230

R: 0,564 **R square:** 0,318 **p:**0,000 **F:** 27,221

Standardize edilmiş regresyon katsayıları (B) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde beden imgesi, aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem, yaş ve beden imgesinin yaşam niteliğine bağlı toplam puanı önemli bir etkiye sahiptir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, yaşam doyumu ile beden imgesi arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,233$) , diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=0,198$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Aylık gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,136$) , diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=0,114$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Giyime verile

önem ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,111$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=0,92$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Yaş ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,130$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=0,109$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Beden imgesine bağlı yaşam niteliği toplam puanı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=0,268$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=0,230$) olarak hesaplandığı görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerle, yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi tanımlayan regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında tüm değişkenlerinin pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Beden imgesi aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem, yaş ve beden imgesinin yaşam niteliğine bağlı toplam puanı değişkenlerinin, yaşam doyumu ile orta-iyi düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.564$, $R^2=0,318$, $p<0.05$). Beden imgesi aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem, yaş ve beden imgesinin yaşam niteliğine bağlı toplam puanı değişkenlerinin, birlikte yaşam doyumu toplam varyansın %32 'ünü açıklamaktadır. Yaşam doyumu, bilinmeyen % 68'lik kısmı da başka değişkenlerle açıklandığı söylenebilir.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular literatürde benzer alanda yapılmış çalışmalarla birlikte değerlendirilecektir. “Bu çalışma beden imgesi ve sosyal medya etkileniminin beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini inceleme amacıyla” yürütülmüştür. Çalışmada, ek olarak bazı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, romantik ilişkiler, beden kitle indeksi, giyime verilen önem) ile beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular beden imgesi ile beden imgesine bağlı yaşam niteliği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, sosyal medya etkilenimi ile beden imgesi, beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı, yaşam doyumu ile beden imgesi ve beden imgesine bağlı toplam alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Demografik ve kişisel değişkenler açısından beden imgesi ile giyime verilen önem arasında, beden imgesine bağlı yaşam niteliği toplam puanın, günlük yaşantı üzerine etki değerinin ve karşı cinsle etkileşime etki boyutlarının giyime verilen önem ile, beden imgesine bağlı yaşam niteliği davranış/tutum alt boyutunun yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, sosyal medya etkileniminin demografik ve kişisel değişkenler ile anlamlı bir ilişki bulunmadığı, yaşam doyumunun aylık gelir düzeyi, giyime verilen önem ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Ölçek ve anketlerden elde edilen puanlar benzer ölçek ve araştırma modellerinin kullanıldığı çalışmalarla karşılaştırmak suretiyle tartışılmıştır. Tartışma bölümünün genel çerçevesini çalışma hipotezlerine göre kurgulayarak araştırmamızla diğer araştırmaların ortak ve farklı yönlerinin ortaya çıkartılmasına çalışılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular beden imgesi, sosyal medya etkilenimi, beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumu şeklinde başlıklar altında sunulmuştur.

4.1. Beden İmgesi

Araştırmanın ilk hipotezi yaş (25 yaş ve üzerinde daha yüksek), cinsiyet (erkek katılımcılarda daha yüksek), gelir düzeyi (yüksek olması), medeni durum (bekar olmak),

giyime verilen önem (yüksek olması), romantik ilişki durumu (ilişkisinin olması), düşük beden kitle indeksi, sosyal medya etkileniminin düşük olması bireyin olumlu bir beden imgesine sahip olması ile pozitif yönde ilişkili olduğu öngörmekteydi. Tek yönlü analizlerde beden imgesini etkileyen faktörler olarak yaş, medeni durum ve giyime verilen önem bulunmuştur. Buna karşın çoklu regresyon analizinde elde edilen regresyon katsayılarında beden imgesinin yalnızca giyime verilen yüksek önem ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Giyime verilen önemin yüksek olması beden imgesindeki toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.

Ekonomik özgürlüğe sahip olan bireyler dış görünümüne önem verir, kendine zaman ayırarak kıyafetlerine, saçlarına önem verir, kozmetik ürünler alır ve spor aktivitelerine katılır. Bireyin bedenine yaptığı yatırım beden imgesini olumlu etkiler (Gözüylmaz, 2011). Nerneklî'ye (2017) göre giyimine önem veren yani giyim tarzı beğenilen bireylerin olumlu bir beden imgesine sahip olduğu söylenmektedir. Buna rağmen; Öngören (2011)'in çalışmasında giyimin, sosyal ve ekonomik nedenlerinden dolayı beden imgesini etkilemediği gösterilmiştir.

Beden imgesi ve gelir düzeyi değişkeni ile yapılan bir çalışmada gelir düzeyi iyi ve orta olanların beden imgesi puanlarının ekonomik olarak kötü görenlerden daha yüksek çıktığı görülmüştür. Öyle ki ekonomik durumları daha iyi olan bireylerin giyim, sosyal yaşam etkinlikleri daha iyi olabileceği düşüncesiyle beden imgesi puanlarının daha yüksek olabileceği düşünülmektedir (Abakay, Ay ve Alıncak, 2017).

Beden imgesi ve yaş değişkeni açısından bakıldığında yapılan çalışmada beden imgesinin yaş değişkeni ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Hacıoğlu (2017) üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin yaş, cinsiyet, spor yapma durumları açısından incelenen bir çalışmada beden memnuniyetiyle yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin görülmediği tespit edilmiştir. Vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenen bir başka çalışmada katılımcıların beden görünümülerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı ilişki göstermediği görülmüştür (Aydoğan ve Eraslan, 2016).

Beden imgesi ve medeni durum değişkeni açısından bakıldığında yapılan çalışmada beden imgesiyle medeni durum arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Engelli çocuğa sahip annelerde vücut algısı, depresyon düzeyi ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada vücut algısı ve medeni durum değişkeniyle aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Sertel, Şimşek, Yümin ve Bayraktaroğlu, 2016). Estetik ve güzellik merkezlerinde operasyon yaptıran veya yaptırmak isteyen hastalarda beden algısı ve sosyal görünüş kaygısını inceleyen çalışmada beden algısıyla medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (Kurutçu ve Yorulmaz, 2019).

4.2. Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğini Etkileyen Faktörler

Araştırmanın beden imgesine bağlı yaşam niteliği dört alt boyutunun *toplam puanına* ilişkin hipotezinde yaş (25 yaş üstü daha yüksek), cinsiyet (erkek katılımcılarda daha yüksek), gelir düzeyi (yüksek olması), medeni durum (bekar olmak), giyime verilen önem (yüksek olması), romantik ilişki durumu (ilişkinin olması), düşük beden kitle indeksi, sosyal medya etkileniminin düşük olması bireyin olumlu bir beden imgesine bağlı yaşam niteliği toplam puanına sahip olması ile pozitif yönde ilişkili olduğu öngörmekteydi. Tek yönlü analizlerde beden imgesi toplam puanını etkileyen faktörler olarak yaş, medeni durum ve giyime verilen önem bulunmuştur. Buna karşın çoklu regresyon analizinde elde edilen regresyon katsayılarında beden imgesine bağlı yaşam niteliği toplam puanın giyime verilen yüksek önem ve yüksek beden imgesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Giyime verilen yüksek önem ve yüksek beden imgesi, birlikte, beden imgesine bağlı yaşam niteliği toplam puanında gözlenen varyansın %39'unu açıklamaktadır.

Araştırmanın beden imgesine bağlı yaşam niteliği alt boyutu olan *kendilik değerine etki* alt puanına ilişkin hipotezinde yaş (25 yaş üstü daha yüksek), cinsiyet (erkek katılımcılarda daha yüksek), gelir düzeyi (yüksek olması), medeni durum (bekar olmak), giyime verilen önem (yüksek olması), romantik ilişki durumu (ilişkinin olması), düşük beden kitle indeksi, sosyal medya etkileniminin düşük olması bireyin olumlu bir beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değerine sahip olması ile pozitif yönde ilişkili olduğu öngörmekteydi. Tek yönlü analizlerde beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değerini etkileyen faktörler olarak giyime verilen önem bulunmuştur. Buna karşın çoklu regresyon analizinde elde edilen regresyon katsayılarında beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değerinin yüksek beden imgesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Böylece beden

imgesi (memnuniyeti) arttıkça bireyin kendilik değeri artmaktadır. Yüksek beden imgesi değişkeni, beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değeri puanında gözlenen varyansın %23'ünü açıklamaktadır.

Yapılan bir araştırmada beden imgesine bağlı yaşam niteliği kendilik değeri ile beden imgesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Canpolat, Örsel, Akdemir ve Özbay (2004), diyet yapan ve yapmayan 15-17 yaş grubundaki ergenlerle beden kitle indeksi ve beden imajının kendilik algısı üzerine etkisini inceledikleri bir çalışmada, ergenlerin beden imajından hoşnutsuzluğunun kendilik kavramı ve kendilik değerini olumsuz olarak etkilediğini, fazla ya da düşük kilolu olmaktan çok, daha zayıf olma ideali olanlarda beden imajı doyumunun daha düşük olduğunu ve beden imajından doyumun, olumlu kendilik algısıyla ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Aktif olarak spor yapan haltercilerin benlik saygıları (kendilik değeri) ile yaşam doyumunu ve vücut memnuniyeti ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmada, benlik saygıları ile yaşam doyum düzeyleri ve vücut memnuniyet düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Karademir, Türkçapar, Ulucan ve Bahadır, 2013). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı/ imgesi üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, yaş arttıkça düşük beden algısının arttığı ve düşük benlik saygısının azaldığı görülmüştür (Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ, 2015). Başka bir çalışmada kız ergenlerde beden imgesi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Oktan ve Şahin, 2010). Başka bir çalışmada ise diyet yapanlarla yapmayanlar arasında yaş, cinsiyet, beden memnuniyeti ve kendilik değeri gibi değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Pesa, 1999).

Araştırmanın beden imgesine bağlı yaşam niteliği *günlük yaşantı üzerine etki* alt puanına ilişkin hipotezinde yaş (25 yaş ve üzeri daha yüksek), cinsiyet (erkek katılımcılarda daha yüksek), gelir düzeyi (yüksek olması), medeni durum (bekar olmak), giyime verilen önem (yüksek olması), romantik ilişki durumu (ilişkisinin olması), düşük beden kitle indeksi, sosyal medya etkileniminin düşük olması bireyin olumlu bir beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı üzerine etkiye sahip olması ile pozitif yönde ilişkili olduğu öngörmekteydi. Tek yönlü analizlerde beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı üzerine etkisini etkileyen faktörler olarak medeni durum ve giyime verilen önem bulunmuştur. Buna karşın çoklu regresyon analizinde elde edilen regresyon katsayılarında beden imgesine bağlı yaşam niteliği günlük yaşantı üzerine etkinin giyime verilen önem ve

yüksek beden imgesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Giyime verilen yüksek önem ve yüksek beden imgesi değişkenleri, birlikte, beden imgesine bağlı yaşam niteliğinin günlük yaşantı üzerine etkisindeki toplam varyansın %35'ini açıklamaktadır.

Yapılan araştırmada beden imgesine bağlı günlük yaşantı üzerine etki alt boyutu ile giyime verilen yüksek önem ve yüksek beden imgesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Birçok kaynaktaki bilgilerde cinsel hayata bakıştan günlük rutinlerin oluşmasına, yemek alışkanlıklarından çalışma saatlerine geçen zamanda pek çok konu beden imgesi etrafında şekillenmiştir (Eke, 2013).Günlük yaşantı üzerine etki alt boyutunda bireylerin günlük yaşadığı duyguları tanımlamaktadır (Demiralp ve ark., 2015). Böylelikle bireyin mutluluk düzeyiyle ilişkili olduğu düşünülebilir. Aydın ve Vural (2018)'e göre öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisi ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırmanın beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etki alt puanına ilişkin hipotezinde yaş (25 yaş ve üstü daha yüksek), cinsiyet (erkek katılımcılarda daha yüksek), gelir düzeyi (yüksek olması), medeni durum (evli olmak), giyime verilen önem (yüksek olması), romantik ilişki durumu (ilişkisinin olması), düşük beden kitle indeksi, sosyal medya etkileniminin düşük olması bireyin olumlu bir beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etkinin olması ile pozitif yönde ilişkili olduğu öngörmekteydi. Tek yönlü analizlerde beden imgesine bağlı yaşam niteliğinin karşı cinsle etkileşime etkisini etkileyen faktörler olarak romantik ilişkiler, gelir düzeyi ve giyime verilen önem bulunmuştur. Buna karşın çoklu regresyon analizinde elde edilen regresyon katsayılarında beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etkinin giyime verilen önem ve yüksek beden imgesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Giyime verilen önem ve yüksek beden imgesi değişkenleri, birlikte, beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etkisindeki toplam varyansın %33'ünü açıklamaktadır.

Yapılan araştırmada beden imgesine bağlı yaşam niteliği karşı cinsle etkileşime etki alt boyutunun giyime verilen önem ve yüksek beden imgesiyle aralarında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kılıç, Belli, Taycan ve Özmen (2007)'in çalışmasında beden imgesiyle eş uyumu incelendiğinde anlamlı ve aynı yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Engelli kadınların beden imajı algısı ve yaşam doyumuyla yapılan başka bir çalışmada ise engelli

kadınların beden imajında medeni duruma göre değişen anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Purutçuoğlu ve Aksel, 2017).

Araştırmanın beden imgesine bağlı yaşam *davranış/tutum üzerine etki* alt puanına ilişkin hipotezinde yaş (25 yaş ve üzeri daha yüksek), cinsiyet (erkek katılımcılarda daha yüksek), gelir düzeyi (yüksek olması), medeni durum (bekar olmak), giyime verilen önem (yüksek olması), romantik ilişki durumu (ilişkinin olması), düşük beden kitle indeksi, sosyal medya etkileniminin düşük olması bireyin olumlu bir beden imgesine bağlı yaşam niteliği davranış/tutum üzerine etkinin olması ile pozitif yönde ilişkili olduğu öngörmekteydi. Tek yönlü analizlerde beden imgesine bağlı yaşam niteliği davranış/tutum üzerine etkisini etkileyen faktörler olarak yaş, cinsiyet, gelir düzeyi bulunmuştur. Buna karşın çoklu regresyon analizinde elde edilen regresyon katsayılarında beden imgesine bağlı yaşam niteliği davranış/tutum üzerine etkinin beden kitle indeksi, yaş, cinsiyet ve yüksek beden imgesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Beden kitle indeksi, yaş, cinsiyet ve yüksek beden imgesi değişkenleri, birlikte, beden imgesine bağlı yaşam niteliği alt boyutu olan davranış/tutum üzerine etkisindeki toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır.

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği davranış/ tutum üzerine etki ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine ilişkin literatüre baktığımızda genelde kızlar ve erkeklerin beden imgelerinden memnuniyetleri üzerinden yapılmış çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Kızlarda beden imgesi erkeklere göre anlamlı düzeyde daha düşük çıktığı üstelik öğrencilerin beden algıları düşük olduğunda, kilo kaybetmek için çeşitli teknikler denedikleri ve bu teknikleri uzman olmayan kişilerden etkilenerek uyguladıkları gözlenmiştir (Uskun ve Şabaplı, 2013). Bununla birlikte erkekler beden oranları, beden duruşları, boy, kilo gibi maddelerin yer aldığı genel görünüm ve cinsel organlarla ilgili maddelerden kızlardan daha yüksek puanlar almışlardır (Uskun ve Şabaplı, 2013).

Öngören (2011) 'in çalışmasında da erkeklerin beden imgesi kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Nedeni ise kızların bedenleri ile daha fazla uğraşmaları ve ideal olan beden imgesine ulaşma yönünde davranmaları olduğu düşünülmüştür. Güney (2018) kadınların beden imgesinin erkeklere göre daha düşük olduğunu belirtmiştir . Kızlarda artan yaşla birlikte beden imgesi doyumu azalmaktadır (Örsel, 2004). Fazla ya da düşük kilolu olmaktan çok, daha zayıf olma ideali olanlarda beden imgesi doyumu daha düşüktür Örneğin beden imgesi memnuniyeti düşük kadınların, beden imgesi memnuniyeti yüksek kadınlara göre

dergideki ideal kadın fotoğraflarından daha çok etkilendikleri ve kilolarıyla daha ilgili oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Güneş, 2009). Bir çalışmada erkek sporcuların beden imgesi puan ortalamaları kadın sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi olarak kadınların spor yaptıkça oluşan vücuttaki kaslı yapılarından dolayı toplumsal kalıp yargı olan kadın ince, zarif algısıyla çelişki yaşarken, erkek bakımından kaslı bir vücuda sahip olmak toplumsal kalıp yargıyla yani kaslı, uzun boylu, güçlü fiziksel görünümü desteklemektedir (Karagöz ve Karagün, 2015). Bunu destekleyen bir başka çalışma ise erkeklerin beden imgesinin kadınlardan daha yüksek olduğudur. Spor yapma bakımından ise erkeklerin beden imgesinde bir farklılık görülmezken, kadınların beden imgesi puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Abakay, Ay ve Alıncak, 2017). Alagül, (2004)'ün beden imgesi çalışmasında erkek sporcuların bayan sporculara göre bedenlerinden daha memnun oldukları bulunmuştur.

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği alt boyutu olan davranış/ tutum üzerine etki ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaş değişkeni açısından baktığımızda bireylerin yaşı ilerledikçe yaşlanmaya bağlı olarak vücutta birtakım değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bilişsel olarak zayıflama (bellek, hafıza), deformasyonlar bu gözle görünür değişiklikler sonucu depresyon, sağlık problemlerinin zamanla artışı bireylerin yaşlanmaya yönelik tutumlarını etkilemektedir. Buna rağmen beden imgesinin yaşla birlikte önemini yitirmediği görülmüştür. Orta yaştaki kadınların estetik ameliyatlar, kozmetik ürünler, genç giyim ve yaşam tarzı bunun bir sonucu olarak görülmüştür (Bektaş, 2004). Ünsal-Barlas, Karaca, Onan, Öz, Gürkan, Işık ve Sümeli (2014)'nin çalışmasında ise yaşın ilerlemesiyle bireyin fiziksel yeterliliği, kapasitesi ve kendi hakkında fikirlerini içeren fiziksel yeterliliğini algılama ve kendi beden alanlarından fiziksel görünüş olarak memnun olma durumundan negatif etkilenebileceğini düşünülmektedir. Beden imgesi ve yaş ile ilgili bir başka çalışma ise bedeni algılama ve fark etme süreciyle ilgili normal gelişen ,erken gelişen ve geç gelişen ergen kızlarla yapılmıştır (Bektaş, 2004). Çalışmanın sonucunda geç gelişen ergen kızların, bedenlerini, normal ve erken gelişen kızlara göre daha gerçekçi algıladıkları bildirilmiştir. Erken gelişen ergen kızların beden algılarının gerçekçi olmadığı ve ilerdeki yeme bozukluklarına yakalanma risklerinin olabileceği görülmüştür (Bektaş, 2004). Yaş grupları ve beden imgesiyle ilgili yapılan bir diğer çalışmada genç ve orta-geç yaş olan bireylerde beden imgesi ve yaş arasında bir ilişki bulunamamıştır (Öngören, 2011).

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği alt boyutu olan davranış/ tutum üzerine etki ile beden imgesi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yüksek beden imgesi değişkeni açısından baktığımızda sporun fizik sel görünüme katkısı büyüktür Karagöz ve Karagün'un (2015) alışmasında 25-28 yaş aralığında olanların beden imgelerinin son sırada 29 ve üzeri yaş olan bireylerin beden imgelerin puanlarının ilk sırada olduğudur. Böylelikle spor yapan bireylerin yaşları yükseldikçe beden imgelerinin de olumlu bir artış grlmştur. Gzyılmaz'ın (2011) evli ergenlerle yaptığı çalışmada 21-22 yaşlarında evlenen ergenlerin puan ortalamalarının, 19-20 yaşlarında evlenen ergenlerin puan ortalamalarından ve 17-18 yaşlarında evlenen ergenlerin beden imgesi puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Böylelikle yaş ilerledikçe beden imgesi puanı artmaktadır. Bir başka çalışma da bu sonuçlara paralellik göstermemektedir. Sporcu bireyleri yaş ve beden imgesi açısından inceleyen bir diğer çalışmada ise sporcuların beden imgelerinin yaşlarına göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Alağl, 2004).

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği davranış/ tutum üzerine etki ile beden kitle indeki değişkeni arasında yapılan çalışmada istatistiksel açıdan anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Beden kitle indeksi arttıķa, beden imgesine bağlı yaşam niteliği alt boyutu olan davranış/tutum olumsuz yönde artmakta veya bu tam tersi olarak da düşünülebilir. Böylece bireylerin beden imgesinin yaşam niteliğine etkisinin olumsuz yönde artması beden kitle indeksinin günlük hayatta iş, sosyal evre, sağlı gibi alanlarda bireylerin yaşamını etkiliyor olmasından kaynaklandığı düşülmektedir (Aydın ve Vural, 2018).niversite ğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisini inceleyen bir çalışmada beden kitle indeksi ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu grlmştur (Aydın ve Vural, 2018).

4.3. Sosyal Medya Etkileniminin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerle İlişkisi

Araştırmanın sosyal medya etkilenimine ilişkin hipotezinde yaş, (24 yaş ve altındaki katılımcılarda daha yüksek) cinsiyet (kadın katılımcılarda daha yüksek), gelir düzeyi (yüksek olması), medeni durum (evli olmak), giyime verilen önem (yüksek olması), romantik ilişki durumu (ilişkisinin olması), düşük beden kitle indeksi, beden imgesi (yüksek olması), beden imgesine bağlı yaşam niteliği (yüksek olması), yaşam doyumunu yksele bireyin sosyal medya etkileniminin düşük olması ile pozitif yönde ilişkili olduğu öngörmekteydi. Sosyal medya etkilenimi ölçümleri; bireylerin günlük yaşamda sıklıkla

kullandığı sosyal medyanın bireyin bedenine, bedenine bağlı yaşam niteliğine ve yaşam doyumuna ait tutumlarını, algılarını etkileyip etkilemediğini incelemektedir.

Yapılan bu çalışmada sosyal medya etkileniminin beden imgesine, beden imgesine bağlı yaşam niteliğinde ve yaşam doyumunu üzerinde de anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medyanın ilişkisini araştıran bir çalışmada genç ve ergen kızların medyada sunulan zayıf imgeleri ne oranda gerçek ideal bedenler olarak görüyorsa, beden imgesi doyumlarının o kadar düştüğü görülmüştür. Böylelikle medyanın ergenlik ve genç kızlık dönemdeki kızlarda beden imgesi doyumuyla pozitif ilişkisi bulunmuştur (Aslan, 2001). 14-18 yaşlar arasındaki 144 kızla manipüle edilmiş instagram fotoğraflarının ergen kızların beden imajı üzerindeki etkisini ve sosyal karşılaştırma eğilimindeki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada manipüle edilmiş instagram fotoğraflarına doğrudan maruz kalmanın düşük beden imajına yol açtığını ve sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan kızların manipüle edilmiş fotoğraflara maruz kalmaktan olumsuz etkilenildiği bulunmuştur (Kleemans, Daalmans, Carbaat ve Anschutz 2018).

Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişkiyi çalışan literatürde çok sayıda araştırma vardır (Akıncı-Vural ve Bat, 2010; Blachnio ve ark., 2016; Tiryaki, 2015; Büyükçorak, 2018). Yalçın (2018)'in üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve yaşam doyumunu araştıran çalışmasında ise katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ile yaşam doyumları arasında negatif yönde düşük bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlik dönemiyle başlayan fiziksel, duygusal, psikolojik değişimler gençler için zor ve kritik bir dönemdir. Bu dönemde gençler, fiziksel özellikleriyle oldukça ilgilenir, bedeniyle ilgili olumlu olumsuz düşünceler ve arayışlar içine girerler ve kişilerin yaşamlarını etkiler. Sosyal Karşılaştırma Teorisine göre, yeteneklerimizin ve tutumlarımızı doğru, objektif bir şekilde değerlendirmeye ihtiyaç duyduğumuzda, kendimizi doğrudan değerlendiremediğimizde öz değerlendirme ihtiyacını diğer insanlarla kıyaslayarak yerine getirmeye çalışırız. Araştırmalar çoğu insanın, beden imgesi ile ilgili sosyal bilgiler veren bir arkadaş grubuna sahip olduğunu göstermiştir ki bunlar; arkadaş, aile veya medya olabilmektedir. Medya imgesi, bu karşılaştırmayla beden imgesine yönelik ipuçlarını algılamaya bağlı olarak, bedenini algılama, değerlendirilme ve değişiklikler üretmede önemli rol alabilir. Televizyon, internet, gazete gibi kitle iletişim araçlarıyla imgeler, düşünceler kişilerce benimsenir. Örneğin; televizyonda gördüğü zayıf beden imgesine sahip

mankenleri ergenler rol model almaktadır. Bir bireyin vücudunda sahip olduğu imge, büyük ölçüde sosyal deneyim tarafından belirlenir. Bu beden imgesine sahip olmak için çeşitli yollar deneyen ergende olumlu ve olumsuz özellikler görülmektedir. Medyanın erkeklerin ve kadınların vücut saygısını etkileyebileceğini, olumsuz beden şekli karşılaştırmalarının yapıldığı bir referans noktası haline getirdiğini öne sürülmüştür. İdeal olanın uyuşmamasının özeleştiriyeye, suçluluk duygusuna yol açtığı görülmektedir. Bu etki, kadınlar için erkeklerden daha güçlüdür, çünkü muhtemelen kadınlar üzerindeki idealize bir beden şekline uyma konusundaki kültürel baskılar, erkeklerden daha güçlü ve yaygındır (Grogan 2008). İdeal beden imgesine ulaşmak için kişiler spor, düzenli beslenme gibi olumlu özellikleri benimserlerken; estetik, düzensiz beslenme, bunun sonucu olarak ortaya çıkan yeme bozuklukları, aşırı miktarda alınan kozmetik ürünler ise olumsuz özelliklerdir (Hesse-Biber ve ark., 2006). Örneğin; batı dünyasındaki kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin sekiz yaşından itibaren normatif olduğu ve bunun, kadınların çoğunun şeklini ve kilosunu değiştirmeye çalıştığı davranışlar içerisinde olduğunu göstermiştir. Araştırmalar, sekiz yaşından küçük erkeklerin de “doğru” beden şeklinde olma endişesini gösterdiğini ve birçok yetişkin erkeğin özgüveninin beden şekilleri hakkında ne kadar iyi hissettiğiyle ilgili olduğunu göstermektedir.

Erkek bedeninin psikolojisi ve sosyolojisi yakın zamana kadar beden imgesi çalışmaları kadınlara oranla sınırlıdır. Son on yılda, psikologlar ve sosyologlar erkeklerin beden memnuniyeti ile daha fazla ilgilenmeye başladı. Bu büyük ölçüde erkek bedeninin popüler kültürde daha görünür hale gelmesi ve bu artan görünürlüğün erkeklerin bedenlerine ilgi göstermesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Çoğu erkeğin, ince veya yağlı bir yapı yerine, göğüs, kollar ve omuzlar üzerinde iyi gelişmiş kaslar, ince bel ve kalçalar ile karakterize kaslı bir şekle gelmek istediği konusunda genel bir fikir birliği vardır. İdeal olarak erkek; uzun boylu, sağlam, geniş omuzlu ve düz bir karınlı olmalıdır. Burada, ince olmanın kendinden emin ve kontrol sahibi olmakla eşdeğer olduğunu göstermektedir. 1990'lı yıllarda birçok erkeğin cerrahi operasyonu tercih ettiği görülmüştür, ancak oranlar kadınlardan önemli ölçüde daha düşüktür. Yapılan araştırmalarda, erkeklerin beden memnuniyeti üzerine yapılan çalışmalar, erkeklerin önemli bir bölümünün bedenlerinin şekli ve kilosunun bir kısmından memnun olmadığını göstermiştir (Grogan 2008). Erkekler beden şeklini değiştirmeye çalışmak için egzersiz eğiliminde olmuşlardır. Vücut geliştiricilerle yapılan görüşmeler ve anketler, vücut geliştiricinin kendisine daha fazla kas geliştirmeye çalışmak

için daha fazla eğitmeye teşvik eden spor salonunda diğer erkeklerle karşılaştırdığı güçlü bir sosyal karşılaştırma etkisi göstermiştir.

4.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Araştırmanın yaşam doyumuna ilişkin hipotezinde yaş (25 yaş ve üzeri katılımcılar), cinsiyet (kadın katılımcılarda daha yüksek), gelir düzeyi (yüksek olması), medeni durum (evli olmak), giyime verilen önem (yüksek olması), romantik ilişki durumu (ilişkisinin olması), düşük beden kitle indeksi, sosyal medya etkileniminin (düşük olması), beden imgesi (yüksek olması) ve beden imgesine bağlı yaşam niteliği (yüksek olması), bireyin yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğu öngörmekteydi. Tek yönlü analizlerde yaşam doyumunu etkileyen faktörler yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve giyime verilen önem bulunmuştur. Buna karşın çoklu regresyon analizinde elde edilen regresyon katsayılarında yaşam doyumunun beden imgesine bağlı yaşam niteliği toplam puanı, yaş, giyime verilen önem, aylık gelir düzeyi, yüksek beden imgesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Çoklu regresyon analizinde, medeni durum dışında tüm değişkenlerin (beden imgesi, gelir düzeyi, giyime verilen önem, yaş, beden imgesine bağlı yaşam niteliği toplam puanı) yaşam doyumundaki varyansın %32'sini açıkladığı bulunmuştur.

Yaşam doyumunu ve gelir düzeyi ilişkisi açısından incelendiğinde yapılan çalışmada yaşam doyumunu ile gelir düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki görülmüştür. Çalışmamı destekleyen bir çalışmada (Erdinç, 2018) evli bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin, yüksek aylık gelir düzeyine göre farklılaştığını belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada (kaynak), yaşam doyumunu ile ailenin ekonomik durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Ekonomik durumu orta olan öğrencilerin yaşam doyumları, ekonomik durumu iyi olan öğrencilere göre daha düşüktür (İncekara, 2018).

Yaşam doyumunu ve yaş ilişkisi açısından incelendiğinde yaşam doyumunu ile yaş değişkeninin istatistiksel açıdan anlamlı ilişkisi görülmüştür. Literatürde spor yapan bireylerin yaşam doyumunu inceleyen bir çalışmada yaş grubu büyük olanların (37-48yaş) yaşam doyumları yaş grubu küçük olanlara göre (16-28 yaş) daha yüksek çıkmıştır (Hanbay, Keskin ve Kahrıman, 2017). Partnere saygı ile yaşam doyumunu, cinsiyet, yaş, fiziki görünüm algısı, eğitim düzeyi, evlilik yılı ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ise

bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından yaş gruplarına göre anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür (Değer, 2017).

Yaşam doyumu ile beden imgesi açısından incelendiğinde yapılan çalışmada yaşam doyumu ile beden imgesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Beden hoşnutsuzluğunun benlik saygısı ve yaşam kalitesi/doyumu ilişkisini inceleyen bir çalışmada 30'u obez 30'u kontrol grubu olan toplam 60 katılımcı incelenmiştir. Çalışmada obez bireylerin normal ağırlıktaki bireylere göre bedenlerinden hoşnutsuzluklarının daha yüksek, benlik saygılarının daha düşük ve yaşam kalitesinin/doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür (Karlı, 2014). Haltercilerin benlik saygıları ile yaşam doyum ve vücut algıları arasındaki inceleyen araştırmada haltercilerin yaşam doyum puanları ve vücut memnuniyet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (Karademir ve ark., 2013). Yaşam doyumu literatürde geçen diğer adıyla öznel iyi oluş bireylerin yaşam durumlarını ve bunlara ilişkin değerlendirmelerini kapsamaktadır. Üniversite 1.sınıf öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığının incelendiği çalışmada beden imajının öznel iyi oluşu veya yaşam doyumuyla anlamlı ilişki göstermiştir (Oktan, 2012) Değer (2017)'e göre fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireyler arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan çalışmanın bulgularına göre fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin yaşam doyumları düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki görülmüştür. Böylece fiziki görünümünden memnun olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, fiziki görünümünden memnun olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada yaşam doyumu ile vücut algısı puanları arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur (İncekara, 2018).

Yaşam doyumu ile yaş ve medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde yapılan çalışmada yaşam doyumu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ile medeni durum arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır Lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada ise çalışmamda yer alan demografik değişkenlere dahil olan cinsiyet, yaş ve medeni durumun yaşam doyumu ile anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur (Ünal ve Şahin, 2013).

Çetinkaya'nın (2004) beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin cinsiyete, medeni duruma ve eğitim

durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışmasında ise katılımcıların medeni durumları ile yaşam doyumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisi olduğu, evli bireylerin yaşam doyumlarının, bekar bireylerin yaşam doyumundan daha yüksek çıktığı görülmüştür.



SONUÇ

Yapılan arařtırmada beden imgesi ile beden imgesine baęlı yařam nitelięinin anlamlı bir iliřkisi bulunmuřtur. Beden imgesine baęlı yařam nitelięine etki eden alt faktörden ilki; kendilik deęerine verilen önem arttıķca beden imgesi memnuniyet dūzeyi artmaktadır. Dięer alt faktör olan gūnlük yařantı ūzerine etki puanı arttıķca beden imgesi memnuniyet dūzeyi ve aynı zamanda giyime verilen önem artmaktadır. Bir dięer alt faktör olan karřı cinsle etkileřime etki puanı artarken giyime verilen önem ve bundan dolayı kiřilerin beden imgelerinden memnuniyet dūzeyleri artmaktadır. Kadın veya erkek karřı cinsi etkilemek iēin giyimine önem vermektedir. Ergenlik dōnemiyle bařlayan vūcut farkındalıęı ve ideal beden imgesi dūřuncesi ilerleyen yařlarda yani yetiřkinlik dōnemi ve yařlılık dōneminde de devam etmekte ancak davranıř veya tutumlara olan amaēlar deęiřmektedir. Ergenlik dōnemindeki birey, ideal beden řekline ulařma ēabasıyla spor, diyet yapmakta yař ilerledikēe kiřiler saęlıklı ve gūzel olma, geē kalma gibi amaēlara ulařmak iēin yeme dūzenine verilen önem, spor aktivitelere ilgi duymaktadırlar. Cinsiyet önemli bir faktör olarak elde edilmiřtir. Erkeklerin spor yapması, giyime verdikleri önemi, beden imgesinden duyduęu memnuniyetleri davranıř veya tutumlara etkisi kadınlara oranla daha fazla çıkmıřtır. Halbuki literatūr inceledięinde beden imgesi ēalıřmalarında en ēok etkilenenlerin geē kızlar ve kadınlar olduęu gōrūlmektedir (Arslangiray, 2013). Son alt faktör olan beden imgesine baęlı yařam nitelięi davranıř/tutum ūzerine etki ile beden kitle indeksi, beden imgesi, yař ve cinsiyet arasında iliřki olduęu aylık gelir dūzeyi ile iliřkisinin olmadıęı bulunmuřtur. Obezite, anoreksiya nervosa ve bulimia nervosa gibi yeme tutumu ve bozukları genelde ergenlik dōneminde geē kızlarda ve kadınlarında sıklıkla olduęu gōrūlmüřtür. Yařam doyumunu ile yūksək beden imgesi, aylık gelir dūzeyi, giyime verilen yūksək önem, yař ve beden imgesine baęlı yařam nitelięi dōrt alt boyut toplam puanı ile iliřkisi olduęu yalnızca medeni durumla iliřkisi olmadıęı gōrūlmüřtür. Bireylerin bedenlerinden duyduęu memnuniyet, gelir dūzeyinin yūksək olması bundan dolayı bedenine yaptıęı yatırım (spora yapması, fizięine uygun kıyafetler alıp giyimine önem vermesi, lūks markalar, diyetisyen kontrolünde olması) bireyin yařam doyumunu etkilemektedir. Medyanın etkisi ēok gūēlü olduęu ūngōrūlmüřtür. Oysa ki yaptıęım arařtırmada sosyal medya etkileniminin; beden imgesi, yařam doyumunu ve yařam nitelięiyle bir iliřkisi bulunmadıęı gōrūlmektedir.

İlgi çekici diğer bir bulgu giyime verilen önemin tüm değişkenlerle pozitif yönde ilişkisi bulunmaktadır. Beden imgesi, beden imgesine bağlı yaşam niteliği, yaşam doyumu ile giyime verilen önem arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Böylelikle kişilerin giyime verdikleri önem arttıkça beden imgesi memnuniyet düzeyi de beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumu da aynı oranla artmaktadır. Kadınların ve erkeklerin beden şekillerini uygun kıyafetler seçtikleri kilolu olan kadın ve erkeğin dökümlü ve salaş şekilde giyindikleri, zayıf, kaslı olan kadın ve erkeğin ise beden şeklini belirginleştiren kıyafetler giydikleri düşünülmektedir. Kaslı ve şekilli olan beden imgesi etkilenmekte bundan dolayı özgüvenleri arttığı için beden memnuniyet düzeyleri yaşam doyumları ve yaşam niteliği artmaktadır. Ergen ve erişkinin, kadın ve erkeğin giyime verdikleri önem büyük bir öneme sahiptir. Tüm bu çıkarsamalar sonucunda, bireyin yaşam niteliği fiziksel, psikolojik, sosyal ve finansal olarak artarsa, yaşam doyumu artmaktadır.

Çalışmanın kısıtlılıkları olarak daha geniş katılımcı kitlesiyle çalışılabilir. Sosyal medya kullanıcıların aktif mi yoksa pasif kullanıcı mı olduğu ve ne kadar sıklıkta sosyal medya kullandığı, hangi sosyal medya gruplarında vakit geçirdiği ve insanların en çok hangi sosyal medya aracını kullandığı anket sorularına eklenebilir. Böylece bireyin sosyal medyada en çok neden ve hangi faktörlerden etkilediği çıkarsanabilir. Yapılan bu çalışmada kesitsel desen kullanıldığından boylamsal çalışma yapılabilir. Bireyin zaman içindeki beden değişimi ve etkilenimini görülebilir. Beden imgesi , sosyal medya etkilenimi ve beden imgesine bağlı yaşam niteliğinin etkisi birlikte daha iyi değerlendirilebilmek için Türkiye’de standardize edilmiş geçerlik güvenilirliği olan bir ölçüm aracı gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Abakay, U., Alıncak, F. ve Ay, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal Of Turkish Education Sciences*, 5(9), 1-7.
- Abraham, S. and O'Dea, J.A. (1999). Onset of disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: Interplay of pubertal status, gender, weight, and age. *Adolescence*, 34(136), 671-680.
- Akçınar, F., Tural, V. ve Kerkez, F. İ., (2013). Okul öncesi dönemde beden imajı algısı ve beden memnuniyetsizliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 234-244.
- Akıncı-Vural, Z. B. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.
- Akyol, P., Vedat, E. R. İ. M. ve Yamak, B. (2015). Beden eğitimi öğrencileri, öğretmenleri ve dansçıların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 109-120.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Altunkaynak, B. Z. ve Özbek, E. (2006). Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4), 138-142.
- Anbar, H. (2013). *Lise öğrencilerinde vücut algısı değişkeninin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi ve vücut algısı ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması*. Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Dil Tarih Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranış bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1), 41-47.
- Ata, A., Vural, A. ve Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84.
- Avcı, K. ve Pala, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81-85.
- Aydın, M. ve Vural, G.Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgelerinin Yaşam Niteliklerine Etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 111-121.

- Aydiner, B.B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydoğan, H., Eraslan, M., (2016). Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezinde Spor Yapan Bireylerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 50-57.
- Baudillard, J. (1997). *Tüketim toplumu*. (Çev. Deliçaylı, H. ve Keskin, F.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (bursa ili uygulaması)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilemler Enstitüsü, Sakarya.
- Bayraktaroğlu, F., Sertel, M., Şimşek, T. ve Yümin, E., (2016). Sahip Annelerde Vücut Algısı, Depresyon Düzeyi Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (37), 33-50.
- Bayramlar, K., Bumin, G., Yakut, Y. ve Şener, G. (2007). Ampute Vücut İmajı Ölçeği (Amputee Body Image Scale-ABIS) Türkçe uyarlamasının geçerliği. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 18(2), 79-83.
- Bektaş, D. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 67-75.
- Blachnio, A., Przepiorka, A. and Pantic, I. (2016). Association between Facebook Addiction, Self-Esteem and Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Bülbül, S. H. (2004). Kırıkkale Ü. Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD, Kırıkkale. *Ergen Etiği*, 13(6), 206.
- Büyükçorak, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Canpolat, B.I., Örsel, S., Akdemir, A. ve Özbay, M.H. (2004). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 2, 143-154,
- Cilli, A. S. ve Kaya, N. (1997). Anoreksiya nervoza. *Genel Tıp Dergisi*, 7(2), 107-110.
- Croll, J. (2005). Body image and adolescents. *Chest(in)*, 40(35), 50.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.

- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çiftçi, F. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki*. Doctoral Dissertation, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Dağdelen, M., Küçük-Öztürk, G., Muz, G. ve Turaç, N. (2018). Hemodiyaliz tedavisi alan bireylerde beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi. *Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi*, 15(4), 228-234.
- Davis, C. and Cowles, M. (1991). Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles*, 25(1), 33-44.
- Davis, J. and Oswalt, R. (1992). Societal influences on a thinner body size in children. *Perceptual and Motor Skills*, 74(3), 697-698.
- Değer, G. (2017). *Evli bireylerde partnere saygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıkoç, G., İyigün, E., Açikel, C. ve Başbozkurt, M. (2015). Turkish version of the Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI): a validity and reliability study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 82-90.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diñç, B. (2010). *Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi Üzerine Aile, Akran ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Drench, M. E. (1994). Changes in body image secondary to disease and injury. *Rehabilitation Nursing*, 19(1), 31-36.
- Eke, N.P. (2013). *Bedene müdahalenin bir yolu olarak moda ve medyada sunulan beden algısı*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erkal, S. ve Pek, H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni*, VII(30), 61-71.
- Eryılmaz, A. ve Kara, A. (2018). Beliren yetişkinlerin gözünden olumlu beden imajı oluşturmanın öğeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 394-409.

- Field, A. E., Cheung, L., Wolf, A. M., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L. and Colditz, G.A. (1999). Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics* , 103 (3), 36-36.
- Flanagan, J.C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *Am Psychologist*, 33, 138-14.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Examination Of Hopelessness And Life Satisfaction Level Of Physical Educator Candidates According To The Some Variables*, 8(27), 380-388.
- Gözüylmaz, A. (2011). *Evli ergenlerde beden imgesi ve benlik saygısının gebelik durumuna göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York, NY: Routledge.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Under Standing Body Dissatisfaction In Men, Women, And Children*. Routledge, Psychology Press.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güneş, İ. (2009). *Medyada yer alan kadın bedeni imgeleri ve kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu*. Yüksel Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güney, C. (2018). *15-18 Yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, (2)2, 1-16.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekim Dergisi*, 19(3), 122-128.
- Hanbay, E., Keskin, B. ve Kahrıman, M. (2017). Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51).
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *Journal of Communication Theory & Research/İletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, (32).
- Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E. and Zoino, J. (2006, April). The mass marketing of disordered eating and eating disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *In Women's Studies International Forum*, 29(2), 208-224.

- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği, Psikiyatri, psikoloji. *Psikofarmakoloji Dergisi*, 1(1), 26-2.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jankauskiene, R., Mieziene, B. and Balciumien, V. (2016). Validation Of The Lithuanian Version Of The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3. *Social Behavior And Personality*, 44(10), 1585–1600.
- Kalafat, T. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleriyle sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Çanakkale il örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H. ve Bahadır, Z. (2013). Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 285-294.
- Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Sport Sciences*, 10(4), 34-43.
- Karanki, İ. (2016). *İdiyopatik skolyozlu kız adölesanlarda beden algısı ve özsaygı düzeyinin yaşam kalitesi ve tedaviye gösterilen uyuma etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karslı, G. (2014). *Obez bireylerde beden algısı benlik saygısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Entitüsü, İstanbul
- Kiliç, E., Taycan, O., Belli, A. K. ve Özmen, M. (2007). Kalıcı ostomi ameliyatının beden algısı, benlik saygısı, eş uyumu ve cinsel işlevler üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 302-310.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I. and Anschutz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110.
- Knafo, H. (2016). The development of body image in school-aged girls: A review of the literature from sociocultural, social learning theory. *Psychoanalytic, and Attachment Theory Perspectives The New School Psychology Bulletin*, 13(2), 1-16.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurutçu, Ş. ve Yorulmaz, M. (2019). Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 195-208.

- Loland, N. W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 339-365.
- McCreary, D. R. and Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297- 304.
- Nernekli, M. (2017).*Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim*, 4(1), 1-7.
- Oktan, V. (2012). Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü. Karadeniz Teknik Üniversitesi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 11(22), 119-134.
- Oktan, V. ve Şahin, Ş. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Öngören, B. (2011). *Fizyolojik, sosyal ve kültürel açılardan sağlıklı beden imgesi: (Muğla örneği)*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Öngören, B., Öngören, Z. ve Aydemir, İ. (2018). Yaşamevinde kalan yaşlıların yaşam kalitesi ve beden algıları. Araştırma Makalesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(2), 98-113.
- Özer, M. ve Özsoy-Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Pektekin, Ç., Şanlı, T. ve Velioğlu, P. (1991). *Hemşirelikte kişilerarası ilişkileri etkileyen temel kavramlar. Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler*. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir
- Pesa, J. (1999). Psychosocial factors associated with dieting behaviors among female adolescents. *Journal Sch Health*, 69, 196-201.
- Polat, G. (2014). *Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Kahramanmaraş.
- Purutçuoğlu, E. ve Aksel, C. (2017). Engelli kadınların beden imajı algısı ile yaşam doyumunun belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(50), 1307-9581.
- Rand, C. S., Resnick, J. L. and Seldmant, R. S. (1997). Assessment of socially acceptable body sizes by university students. *Obesity*, 5(5), 425-429.
- Recepoğlu, S. (2013). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sınıfı yönetebilme becerilerine ilişkin algıları*. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu

- Sel, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S. and Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health, 25*(2), 155-165.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy, 32*(5), 497–502.
- Spainhour, A. A. (2004). Effect of Film on Body Image, <http://www.cleaninghouse.mwsc.edu/manuscripts/109.asp>., Son Erişim Tarihi: 09.02.2019’da alınmıştır.
- Stice, E. and Shaw, H. E. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*(3), 288-308.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi, 24*(63), 86-101.
- Şensoy, B. (2013). *Medyada beden imajı: Bazı televizyon programlarından örnekler*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Tiggemann, M. and Pickering, A. S. (1996). Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders, 20*(2),199-203.
- Tiryaki, S. (2015). *Toplumsal yaşamda facebook bağımlılığı: Konya örneğinde bir saha araştırması*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya..
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 132*(2), 22.
- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 12*(5), 519-528.
- Ünal, A.Ö. ve Şahin, M. (2013). A Prediction of Life Satisfaction of High School Students According To Some Variables. *Cumhuriyet International Journal of Education, 2*(3), 46-63.
- Ünsal-Barlas, G., Karaca, S., Onan, N., Öz, Y.C., Gürkan, A., Işık, I. ve Sümeli, F. (2014). Estetik cerrahi hastalarında beden imajı, işlevsel olmayan tutumlar ve de ve depresyon. *Journal of Yasar University, 20*(5), 3348-3382.
- Van den Berg, P., Guarda, A. S., Heinberg, L. J., Thompson, J. K. and Roehrig, M. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders, 35*(3), 293-304.

- Wang, Y. (2006). *Internet use among chinese students and its implication for cross-cultural adaptation*. A dissertation submitted to the College of Communication and Information of. Kent State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of. Doctor of Philosophy.
- WHOQOL Group. (1998). The World Health Organization Quality of Life assessment: Development and general psychometric properties. *Social Science Medicine*, 46, 1569-1585.
- Yalçın, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve yaşam doyumu ilişkisi: Selçuk Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç-Atıcı, M. (2004). *Gelişim psikolojisi: çocuk ve ergen gelişimi*. Adana: Nobel Yayınevi.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç-Atıcı, M. (2007). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: Pegem Yayınevi.

EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu

Bedensel İmgesi ve Sosyal Medya Etkileniminin Bedensel İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine ve Yaşam Doyumuna Etkisi-

Araştırmacı: Güzde GENEÇİ
Mail: gozde.geneci@hacettepe.edu.tr

* Gerekli

Değerli katılımcı,

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okumak için birkaç dakikanızı ayırınız. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, yukarıda iletişim bilgileri olan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz. Bu araştırma Güzde GENEÇİ tarafından, Dr. Öğretim Üyesi Seda Usubütün denetimi altında yürütülmektedir.

Araştırmanın amacı bedensel imgesinin yaşam niteliğine ve yaşam doyumuna etkisinin çalışılmasıdır. Çalışmaya katılımınız zorunlu değildir ve katılmayı reddetme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan, istediğiniz bir anda, açıklama yapmaksızın çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırmadan çekilmeniz durumunda, yanıtlarınız yok edilecektir ve araştırmada kullanılmayacaktır.

Soruların boş bırakılmaması gereklidir. Kimlik bilgisi alınmayacaktır ve sizden gelen bilgiler toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle cevaplarınızda gerçekten ne düşündüğünüzü yansıtacak düzeyde cevaplamanız önemlidir.

Eğer araştırmaya katılmayı ve tamamlamayı kabul ederseniz, cevaplar ve anketler gizlilikle korunacaktır. Verilerin analizinden sonra, araştırma ile ilgili bir rapor yayınlanabilir.

1. Kişisel bilgilerinizin yukarıdaki koşullar doğrultusunda kullanılmasını onaylıyorsanız lütfen ilgili seçenekleri işaretleyiniz. *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Bilgileri okuyup anladığımı ve soru sorma fırsatımın olduğunu onaylıyorum.
- Katılımımın gönüllü olduğunu ve açıklama yapmaksızın, istediğim bir anda araştırmadan çekilebileceğimi onaylıyorum.
- Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

2. Cinsiyetiniz *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Kadın
 Erkek

3. Yaşınız *

4. Boyunuz *

5. Kilonuz *

6. Ailenizin aylık gelir düzeyi * *Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.*

- 1400 veya daha düşük
 1400- 3000
 3000- 5000
 5000 ve üzeri
 Diğer: _____

7. Sevgiliniz var mı ? *

Bekar kişiler için
Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Var
 Yok
 Diğer: _____

8. Medeni durumunuz *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Bekar
 Evli
 Ayrı
 Diğer: _____

9. Giyiminize verdiğiniz önem derecesi ? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Az önemli
 Önemli
 Çok önemli

10. **Bedenimin TV'deki insanlara benzemesini isterim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

11. **Bedenimi TV ve film yıldızlarının bedenleri ile kıyaslıyorum. ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

12. **Bedenimin dergilerde yer alan modellere benzemesini isterim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

13. **Görünüşümü TV ve film yıldızlarının görünümüyle kıyaslıyorum. ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

14. **Bedenimin filmlerdeki insanlara benzemesini isterim. ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

15. **Bedenimi dergilerde yer alan kişilerin bedenleriyle kıyaslıyorum. ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

16. Müzik videolarındaki modellere benzemeyi isterdim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

17. Görünüşümü dergilerdeki insanlarla karşılaştırıyorum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

18. Bedenimi iyi vücut şeklinde olan insanlarla karşılaştırıyorum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

19. Vücudumu atletik insanlarla karşılaştırıyorum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

20. Televizyondaki insanlara benzemeye çalışıyorum. * Yalnızca bir şıkkı işaretleyin

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum

Ek-2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Kendinize uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

- 1- Hiç katılmıyorum
- 2- Çok az katılıyorum
- 3- Orta düzeyde katılıyorum
- 4- Büyük oranda katılıyorum
- 5- Tamamen katılıyorum

21. 1-İdeallerime yakın bir yaşantım vardır. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

22. 2-Yaşam koşullarım mükemmeldir *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

23. 3-Yaşamımdan memnunum. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

24. 4-Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

25. 5-Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim. *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tamamen katılıyorum

Ek-3. Vücut Algısı Ölçeği

Vücut özelliğininiz hakkındaki duygularınızı uygun seçenekler arasından seçiniz.

- 1- Hiç beğenmiyorum
- 2- Pek beğenmiyorum
- 3- Kararsızım
- Oldukça beğeniyorum
- 5- Çok beğeniyorum

26. 1-Saçlarım *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

27. 2-Yüzümün rengi *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

28. 3-İştahım *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

29. 4-Ellerim *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

30. 5-Vücutumdaki kıl dağılımı *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

31. 6-Burnum *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

32. 7-Fiziksel gücüm *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

33. 8 İdrar dışkı düzenim *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

34. 9-Kas kuvvetim *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

35. 10-Belim *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

36. 11-Enerji Düzeyim *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

37. 12-Sırtım *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

38. 13-Kulaklarım *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

39. 14-Yaşım *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

40. **15-Çenem ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

41. **16-Vücut yapım ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

42. **17-Profilim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

43. **18-Boyum ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

44. **19-Duyularımın keskinliği ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

45. **20-Ağrıya dayanıklılığım ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

46. **21-Omuzlarımın genişliği ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

47. **22-Kollarım ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

48. **23-Göğüslerim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

49. **24-Gözlerimin şekli ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

50. **25-Sindirim sistemim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

51. **26-Kalçalarım ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

52. **27-Hastalığa direncim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

53. **28-Bacaklarım ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

54. **29-Dişlerimin şekli ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

55. **30-Cinsel gücüm ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

56. **31-Ayaklarım ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

57. **32-Uyku düzenim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

58. **33-Sesim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

59. **34-Sağlığım ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

60. **35-Cinsel faaliyetlerim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

61. **36-Dizlerim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

62. **37-Vücutumun duruş şekli ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

63. **38-Yüzümün şekli ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

64. **39-Kilom ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

65. **40-Cinsel organlarım ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	
Hiç Beğenmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok Beğeniyorum

Ek-4. Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği

Beden imgenizin her bir maddede ifade edilen yaşam niteliğiniz üzerine etkisi için kendinize en uygun seçeneği işaretleyin.

- 1- Çok olumsuz etki
- 2- Orta olumsuz etki
- 3- Hafif olumsuz etki
- 4- Etki yok
- 5- Hafif olumlu etki
- 6- Orta olumlu etki
- 7- Çok olumlu etki

66. 1-Kendimle ilgili temel duygularım (kişisel yeterlilik ve özdeğer duygularım)*

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

67. 2-Bir kadın veya erkek olarak yeterliliğime ilişkin duygularım (erkeklik veya dişilik duyguları) *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

68. 3-Kendi cinsiyetinden olan insanlarla (hemcinsimle) etkileşimlerim*

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

69. 4-Karşı cinsten olan insanlarla etkileşimlerim*

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

70. 5-Yeni insanlarla tanıştığımdaki deneyimlerim*

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

71. 6-İşte yada okuldaki deneyimlerim*

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

72. 7-Arkadaşlarımla ilişkilerim*

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

73. 8-Aile üyelerimle ilişkilerim*

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

74. **9-Günlük yaşadığım duygularım ***

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

75. **10-Genel olarak yaşamımla ilgili memnuniyetim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

76. **11-Karşı cins için eş olarak kabul edilebilirlik hissim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

77. **12-Karşı cins için çekiciliğimle ilgili memnuniyetim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

78. **13-Neyi ne kadar yiyeceğimi kontrol edebilme yeteneğim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

79. **14-Kilomu kontrol edebilme yeteneğim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

80. **15-Fiziksel egzersiz için aktivitelerim ***

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

81. **16-Görünüşüme dikkat çekebilecek şeyleri yapma isteğim***

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

82. **17-Günlük kişisel bakım faaliyetlerim (örneğin, giyinmek ve güne fiziksel olarak hazır olmak)***

Yalnızca bir şikkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

83. **18-Günlük yaşantımda ne kadar güvenli hissettiğim***

Yalnızca bir şikkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

84. **19-Günlük yaşantımda ne kadar mutlu hissettiğim***

Yalnızca bir şikkı işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7	
Çok olumsuz etki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Çok olumlu etki

ÖZGEÇMİŞ

I. Bireysel Bilgiler

Adı Soyadı : Gözde GENECİ
Doğum Yeri ve Tarihi : Ankara/30.07.1992
İletişim : gözde.geneci@hacettepe.edu.tr

II. Eğitim

2016-2019 Yüksek Lisans : Ufuk Üniversitesi-Psikoloji
2012-2016 Lisans : Hacettepe Üniversitesi- Çocuk Gelişimi
2008-2012 Lise : Mustafa Kemal Anadolu Lisesi- Ankara

III. Mesleki Deneyimi

- Özem Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi / Çocuk Gelişim Uzmanı 2016
- Özel Otizm Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi/ Çocuk Gelişimi ve Eğitimcisi 2018

Bilimsel Faaliyetler

Yönetilen Lisans ve Yüksek Lisans Tezleri

Lisans Tezleri : Altı Yaş, On İki Yaş ve On Yedi Yaş Çocuklarının Nesneleri
Taksonomi Açısından Eşleştirmesinin İncelenmesi 2016
Yüksek Lisans Tezi : Beden İngesinin Yaşam Niteliğine ve Yaşam Doyumuna Etkisi
2019 Yayınlar

Bozkurt, E., Geneci, G. ve Kaplan, G. (2013). *Anne baba tutumlarının çocuktaki izleri.*
Poster Sunumu, Uluslararası Çocuk Gelişimi II. Kongresi, Hacettepe Üniversitesi,
Ankara.