

T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

147319

BEDEN İMGESİ, BEDEN ORGANLARINDAN MEMNUNİYET, BENLİK
SAYGISI, YAŞAM DOYUMU VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA DÜZEYİNİN
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASI

147319

Hatice ÇETİNKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2004

T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

BEDEN İMGESİ, BEDEN ORGANLARINDAN MEMNUNİYET, BENLİK
SAYGISI, YAŞAM DOYUMU VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA DÜZEYİNİN
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASI

Hatice ÇETİNKAYA

Danışman

Prof. Dr. Ünsal YETİM

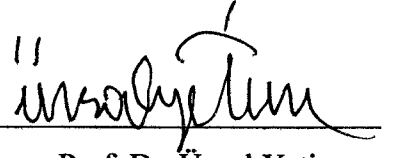
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2004

Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

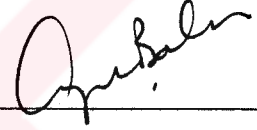
Başkan



Prof. Dr. Ünsal Yetim

(Danışman)

Üye



Doç. Dr. Ayşe Balcı

Üye



Öğr. Gör. Dr. Serap Akgün

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.../08/2004



TEŞEKKÜR

Psikoloji denilince, genellikle insanların zihinsel süreçleri düşünülmektedir. Oysa birey, zihinsel yapısıyla ve bedeniyle bir bütünlük oluşturmaktadır. Bireyin kendisini değerlendirmesinde beden faktörünün de önemli olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle çalışmamda beden imgesi, odak noktayı oluşturmuştur.

Uzun, yorucu ve emek isteyen bir yolda yürüdüm. Yol boyunca bazen çok tıkandığımı hissettim, umutsuzluğa kapıldım, ama çoğu zaman keyif alarak ileriye umutla baktım. Bu yolda beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan danışman hocam Prof. Dr. Ünsal YETİM'e, tez süresince değişik bakış açılarıyla beni destekleyen hocam Dr. Nalan YETİM'e, İstatistiksel analizlerin yapılmasında yardımcı olan hocam Dr. Aslı ASLAN'a ve Öğr. Gör. Dr. Serap AKGÜN'e, literatür taramasında yardımcı olan arkadaşım Binnay ANNAK'a, yazım aşamasında işimi kolaylaştıran Mustafa TOPAL'a ve uygulama aşamasında bana yardımcı olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Yaşamımın her döneminde ve her konuda beni sürekli destekleyen, her zaman yanımda oldukları hissini yaşatan aileme çok teşekkür ederim.

BEDEN İMGESİ, BEDEN ORGANLARINDAN MEMNUNİYET, BENLİK SAYGISI,
YAŞAM DOYUMU VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA DÜZEYLERİNİN
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASI

ÖZET

Araştırmanın amacı, beden imgesi, beden organlarından memnuniyet benlik saygısı, yaşam doyumu, ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin cinsiyete, medeni duruma ve eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir.

Araştırmaya Mersin ve Adana ilinde yaşayan sağlıklı 531 yetişkin birey gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada bireylerin beden imgelerini ölçmek amacıyla, Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği, yaşam doyumlarını ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin benlik saygılarını ölçmek için, Rosenberg'in Benlik Saygısı Ölçeği, beden organlarından memnun olma durumlarını ölçmek için, Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği ve bireylerin sosyal karşılaştırmalarını ölçmek amacıyla, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada iki ayrı analiz yapılmıştır. Birinci analize tüm bireyler dahil edilmiş ve 2 (Cinsiyet) X 3 (Eğitim Düzeyi) faktörlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İkinci analize, medeni durum açısından, 148 üniversite öğrencisinden sadece 4'ü evli olduğundan, üniversite öğrencileri dahil edilmemiştir. İkinci analizde, 2(Cinsiyet) X 2 (Eğitim Düzeyi) X 2 (Medeni Durum) faktörlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, kadınların beden imgesi erkeklerin beden imgesine göre daha yüksek çıkmıştır. Bireylerin beden organlarından memnuniyetleri cinsiyete göre farklılaşma göstermiştir. Kadınlar erkeklere göre beden organlarından daha az

memnundurlar. Evli bireylerin yaşam doyumları daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça, benlik saygısı da artış göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden İmgesi, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu, Sosyal Karşılaştırma.



THE LEVELS OF BODY IMAGE, PLEASURE OF THE BODY ORGANS, SELF-ESTEEM, LIFE SATISFACTION AND SOCIAL COMPERATION DIFFERENTIALS ACCORDING TO DEMOGRAPHIC VARIABLES

ABSTRACT

The purpose of the present study was to investigate the effects of gender, marital status and educational level on the body image, self-esteem, life satisfaction, pleasure of the body organs, and social comparison level.

This study was conducted among 531 healthy, adult, volunteer participants who live in Mersin and Adana. Participants completed Body Image Quality of Life Inventory, Pleasure of the Body Organs_Scale, Social Comparison Scale, Rosenberg's Self-Esteem and Life Satisfaction Life Scale.

Two different analysis of variance were conducted. In the first analyze all participants were included and 2 (Gender) x 3 (Education Level) factorial analysis of variance was used. As for the second analyze college students were not included in the analyze because among 148 college students only 4 of them were married. Second analyze 2 (Gender) x 2 (Education Level) x 2 (Marital Status) factorial analysis of variance was used.

According to results, satisfaction of body image was higher for women than for men. We also found significant differences on pleasure of body organs. Men had higher scores on pleasure of body organs than women. Married participants reported higher life satisfaction than single participants. In addition, when educational level was increased self-esteem also increased.

Key Words: Body Image; Self-Esteem, Satisfaction with Life; Social Comparison

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
EKLER.....	ix
ÇİZELGELER.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	5
I. 1. BEDEN İMGESİ.....	6
I. 1. 1. a. Psikanalitik Kuram.....	9
I. 1. 1. b. Bireysel Psikoloji Kuramı.....	10
I. 1. 1. c. Yapısal Kişilik Kuramı.....	11
I. 1. 1. d. Gestalt Yaklaşımı.....	12
I. 1. 2. Bedensel Özellikler ve Fizyonominin Kişilik Çözümlemesinde Kullanılması.....	12
I. 1. 3. Beden İmgesi ve Cinsiyet Farklılığı.....	13
I. 1. 4. Beden İmgesinin Gelişimi ve Değişimi.....	14
I. 1. 5. Çocuklarda Bedensel Gelişim ve Beden İmgesi.....	16

I. 1. 6. Ergenlik Döneminde Bedensel Özellikleri Kabul Etmek ve Bedeni Etkili Bir Şekilde Kullanmak.....	17
I. 1. 7. Yaşlılıkta Bedensel Değişme ve Tepkiler.....	19
I. 1. 8. Gebelik Döneminde Beden İmgesi.....	20
I. 1. 9. Beden İmgesi Gelişimi ve Değişiminde Sosyo-Kültürel Faktörlerin Etkisi.....	21
I. 2. BEDEN İMGESİ VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA.....	23
I. 3. GERÇEK BEDEN İMGESİ VE İDEAL BEDEN İMGESİ.....	26
I. 4. BEDEN İMGESİ VE BENLİK.....	30
I. 4. 1. Benlik Bilgisinin Gelişimi.....	30
I. 4. 2. Benliğe İlişkin Bilgi Kaynakları.....	32
I. 4. 2. a. Davranışlardan Sonuç Çıkarma	32
I. 4. 2. b. Düşünce ve Duygulardan Sonuçlar Çıkarma.....	32
I. 4. 2. c. Diğer İnsanların Tepkilerinin Etkileri.....	33
I. 4. 3. Benlik Saygısı	34
I. 5. BEDEN İMGESİ VE YÜKLEME KURAMI.....	36
I. 6. BEDEN İMGESİ VE ŞEMALAR.....	38
I. 7. BEDEN İMGESİ VE YAŞAM DOYUMU.....	40
I. 8. BEDEN İMGESİYLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	44
II. BÖLÜM YÖNTEM.....	52
II. 1. Amaç.....	52
II. 2. Örneklem.....	53
II. 3. Veri Toplama Araçları.....	55
II. 3. 1. Benlik Saygısı Ölçeği.....	55
II. 3. 2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	56

II. 3. 3. Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği.....	56
II. 3. 4. Beden İmgesinin Yaşam Kalitesi Envanteri.....	58
II. 3. 5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	61
II. 4. İşlem.....	62
II. 5. Verilerin Analizi.....	63
III. BÖLÜM BULGULAR.....	64
III. 1. Araştırmada Kullanılan Bağımlı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar....	65
III. 2. Cinsiyet, Eğitim Düzeyi ve Medeni Durumun Bağımlı Değişkenler Üzerindeki Etkisi	67
III. 2. 1. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Beden İmgesi Üzerindeki Etkisi.....	67
III. 2. 2. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Beden Organlarından Memnuniyet Üzerindeki Etkisi.....	68
III. 2. 3. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Sosyal Karşılaştırma Üzerindeki Etkisi.....	69
III. 2. 4. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi...70	
III. 2. 5. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi.....	72
III. 3. Medeni Durumun Bağımlı Değişkenler Üzerindeki Etkisi.....	75
III. 3. 1. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Beden İmgesi Üzerindeki Etkisi.....	75
III. 3. 2. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Beden Organlarından Memnuniyet Üzerindeki Etkisi.....	76
III. 3. 3. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Sosyal Karşılaştırma Üzerindeki Etkisi.....	78

III. 3. 4. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi.....	79
III. 3. 5. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi.....	80
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	85
KAYNAKÇA.....	97



EKLER

- EK 1 Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi
- EK 2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği
- EK 3 Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği
- EK 4 Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği
- EK 5 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği



ÇİZELGELER

Sayfa

Çizelge 1 - Örneklemin cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi açısından dağılımı.....	54
Çizelge 2 - Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği'nin ön çalışmada ortaya çıkan istatistiksel bulguları ve güvenilirlik değeri.....	57
Çizelge 3 - Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği'nin asıl araştırmada ortaya çıkan istatistiksel bulguları ve güvenilirlik değeri.....	58
Çizelge 4 - Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin ön çalışmada ortaya çıkan istatistiksel bulguları ve güvenilirlik değeri.....	60
Çizelge 5 - Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin asıl araştırmada ortaya çıkan istatistiksel bulguları ve güvenilirlik değeri.....	61
Çizelge 6 - Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, Puan Aralığı ve Cronbach Alfa Değerleri.....	64
Çizelge 7 - Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Sosyal Karşılaştırma, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu arasındaki korelasyon değerleri.....	66
Çizelge 8 - Cinsiyet ve Eğitim Değişkenlerine Göre Bağımlı Değişkenlerin Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	73
Çizelge 9 - I. Eğitim ve Cinsiyete Bağlı Olarak Değişkenlerin Anova Bulguları.....	74
Çizelge 10 - Cinsiyet, Eğitim düzeyi ve Medeni Duruma Göre Bağımlı Değişkenlerin Puan ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	81
Çizelge 11 - II. Cinsiyete, Eğitim Düzeyine ve Medeni Duruma Bağlı Olarak Değişkenlerin Anova Bulguları.....	83

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1 - Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Beden Organlarından Memnuniyet Üzerindeki Ortak Etkisi.....	69
Şekil 2 - Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Ortak Etkisi.....	71
Şekil 3 - Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Beden Organlarından Memnuniyet Üzerindeki Ortak Etkisi.....	77



GİRİŞ

Bireyin kendisine ilişkin düşüncelerinde ve duygularında, bedeninin, beden organlarının yer aldığı bilinmektedir. Beden, benliğin, kendimizi tanımanın ilk ve en önemli unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan, bedenine ilişkin zihinsel bir şemaya sahiptir ve bu şema insanın gelişimi ile çeşitlenmekte, boyutları artmaktadır. Bedensel görüntü ilk izlenimin oluşumunda çok belirleyicidir. Kişi bedensel görüntüsüyle şema içerisine yerleştirilmektedir. Diğerleri için olduğu kadar birey için de bedensel görüntüsü çok önemlidir. Bireyler, beden ve beden bölgelerini değerlendirirken insan bedenine ilişkin oluşturdukları şemalardan yararlanmaktadır. Şema kültürden bağımsız olarak oluşmamaktadır. Bireyler kendi bedenlerine ilişkin maruz kaldıkları enformasyonları beden şemaları içerisinde değerlendirmektedirler. Burada bireyin benlik şemasını oluşturan temel biliş öğelerinin belirleyici önemi vardır. Gelen bilgi, şema içerisinde yer alan bilişsel boyutlar kapsamı içerisinde ise değerlendirilmekte ve bu boyutlar içerisinde özümsemektedir. Bu noktada bireyin beden şemasını oluşturan temel boyutlara ilişkin içsel değerlendirme ölçütlerinin var olduğu bilinmektedir.

İnsanlar benlik bilgisini, başkaları hakkındaki izlenimlerini oluşturdukları biçimde -benzer bilgi türleri ve benzer yorumlama süreçleri kullanarak- inşa ederler. Birey, duyguları, düşünceleri ve diğer insanların verdikleri tepkileri de kullanarak benliği hakkında bir fikir oluşturmaktadır (Smith ve Mackie, 1995). Bireyin benliği kendisine ilişkin biliş, duygu ve davranış tarzlarından oluşmaktadır. Bedenle ilgili olumlu ya da olumsuz duygular benliğe ilişkin olumlu ya da olumsuz duygularla da bağlantılıdır. Beden, et ve kemikten oluşan bir bütünlüğün ötesinde, benlikle dünya arasında bir sınırdır. Bu sınır, içsel ve dışsal faktörlerle korunmaktadır. Benlik saygısının da kaynakları içsel ve

dışsal standartlardır. Bedene ilişkin olumlu ya da olumsuz duygu ve düşünceler benlikten bağımsız değildir. Olumsuz bir benlik, beden de olumsuz algılanmasına neden olmaktadır. Olumlu bir benlik ve beden imgesi ise bireyin özgüvenini artırmaktadır. Beden imgesi kendilik yapısının içerisinde, benlik saygısını, beden organlarından memnuniyeti, yaşamdan alınan doyumunu besleyen bir unsur olarak belirginleşmektedir.

Beden imgesi sadece bireyin sahip olduğu beden ölçülerini algılamasıyla değil, aynı zamanda bir çok kültürel faktör beden imgesinin oluşumuna etkide bulunmaktadır. Her kültürde belirli fiziksel özellikleri daha fazla beğenme eğilimi vardır. Toplum, beğendiği beden özelliklerine sahip olan kişilere karşı daha olumlu tutum geliştirmekte ve bu beden özelliklerine sahip bireyleri örtük bir şekilde ödüllendirmektedir. Bedene ilişkin algı, biliş ve duygulanımları cinsiyet ve cinsellik etkilemektedir. Kadın ve erkek bedenine ilişkin değerlendirmeler, yerleşik tutumlar, kültürel değerler ve bireylerin oluşturdukları imgeler çok yönlü farklılıkları içermektedir.

Geleneksel cinsiyet rolleri kadınları daha fazla görünüşleriyle ilgilenmeye zorlamaktadır. Son yıllarda özellikle medyada kadın bedenine ilişkin oluşturulan imgeler ve popüler kültür, batı toplumlarında bireylerin psikolojik uyumlarına etkide bulunmaktadır. Zayıf, ince, uzun bacaklı güzellik imgeleri kadınların kendilerini karşılaştırdıkları standartlar haline gelmiştir. Yine beden çekici, diri ve zinde oluşunu korumak, kırışıklıkları, sarkmaları, çatlakları önlemek adına önemli meblağlarda maddi kaynak kozmetik endüstrisine akmaktadır. Son zamanlarda erkek bedeni de bu girdabın içerisine alınmış, erkeklere ilişkin çok sayıda kozmetik ürün piyasaya sürülmüştür. Standartlara ulaşmak için uyulan yeme ve egzersiz programları, bireyin yaşamında odak noktada yer almaya başlamıştır.

Batı toplumlarında gözlenen bu gelişmeler, küreselleşme araçları yoluyla diğer toplumlara hızla yayılmaktadır. Aşağı yukarı dünyanın tüm kentlerinde genel bir tüketim kültürünün oluştuğu göze çarpmaktadır. Kadının çalışma hayatına katılmasıyla beraber, kendi bedenine daha fazla yatırım yaptığı gözlenmektedir. Kadın, bakımın da ötesinde bedenine ciddi harcamalar yapmaya başlamıştır. Bireyin, bedeniyle ilgilenmesi, bedenine yatırım yapması benliğini de etkilemektedir ve bu tür davranışlar bireyin kendisini daha özel olarak görmesine neden olmaktadır. Bu gelişme beden imgesini, beden organlarından doyumunu ve bunlara bağlı olarak benlik saygısını, yaşam doyumunu etkilemektedir.

Beden imgesine ilişkin diğer değerlendirme kaynağı sosyal karşılaştırmalardır. Toplum, özellikle kadınlardan kültürel standartlarda bir beden beklemektedir. Kadınlar da bu standartlar çerçevesinde diğer kadınlarla kendilerini karşılaştırarak değerlendirmektedirler. Birey kendisini herhangi bir boyutta değerlendirmek istediğinde diğerleri ile örtük bir şekilde sosyal karşılaştırma yapmaktadır. İnsanlar çevrelerinde veya medyada uygun gördükleri modellerle kendilerini karşılaştırarak bedenlerinden memnun olma düzeylerini belirlemektedirler. Bedene ilişkin söylenen tüm bu değerlendirmeler benlik-kendilik için de geçerlidir. Sonuçta bireyler kendi yaşamlarından, yaşamı deneyimleme biçimlerinden doyum yargısına ulaşırlar. Yaşam doyumunu, başta beden imgesi olmak üzere, benlik değerlendirmeleriyle güçlü bir şekilde ilişkilidir.

Araştırma, yetişkinlerde beden imgesini, beden organlarından memnuniyeti ve bunlarla bağlantılı olarak benlik saygısını, sosyal karşılaştırma düzeyini ve yaşam doyumunu ele almaktadır. Söz konusu özellikler bakımından toplumumuz kadın ve erkeklerinin, eğitim düzeyine ve medeni durumlarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışmadır.

Ayrıca, beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir.



I. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

İnsanı diğer canlılardan ayıran en belirgin özellik, uyarıcıları işleyebilme, anlamlandırabilme yeteneğidir. Bilişsel oluşumlar (cognitive processes) deyince akla algılama, bellek ve düşünme gibi zihinsel bilgi işlem süreçleri gelmektedir (Cüceloğlu, 1994). Bedene ilişkin duygular, düşünceler ve algılar, zihinsel bilgi işlem sürecinde şekillenmektedir. Beden, ayrı ayrı organlar olarak algılanmamakta, bir bütün olarak algılanmakta ve değerlendirilmektedir. Beden, organların bir araya gelmesi ile oluşan bir fiziksel yapı olarak görülebileceği gibi zihinsel olarak oluşturulan bir bütünlük olarak da anlaşılmaktadır.

İnsanlık tarihi genel anlamda ele alındığında, bireylerin kendi bedenlerinin farkında olması, bedenleriyle ilgilenmeleri, bedenlerini süslemeleri ile ilgili davranışların her dönemde yaygın olduğu görülmektedir. Toplumsal bir varlık olan birey diğer bireylerle sürekli iletişim halindedir. Diğerleriyle etkileşimde bulunan birey, hem kendini tanıma hem de diğerlerini tanıma ihtiyacı hissetmektedir. Birey kendisini tanımaya çalışırken dikkati duyguları, düşünceleri ve davranışlarına yönelmektedir. Kişi, duygu, düşünce ve davranışlarını her şeyden bağımsız olarak değerlendirmemektedir; değerlendirmeyi yaparken bağlamı göz önünde bulundurmaktadır. Ayrıca birey, diğer bireylerin davranışlarını da gözlemleyerek ve kendisini diğer bireylerle karşılaştırarak onlara göre kendisinin nerede olduğunu bulmaya çalışmaktadır.

İnsanlar diğer insanlarla ilk karşılaştıkları andan itibaren onları bir şema içerisinde uygun bir yere yerleştirmeye çalışırlar. İlk kez görülen bir kişi hakkındaki bilgi oldukça sınırlıdır. Sesi, ses tonu, adı, yaşı, öğrenim durumu, mesleği, toplum içindeki yeri, çevresi, amaçları, tutumları, istekleri, korkuları bilinmemesine karşın; karşıda duran kişi,

bedensel görüntüsüyle insanlara bazı ipuçları vermektedir (Altinköprü, 2002). Karşılaşılan kişinin bedensel görünümü birey hakkında ilk izlenimi oluşturur. Zaman içerisinde iletişimin devam etmesi ile, kişi hakkında yeni bilgiler edinilir. İlk karşılaşma anında, birey hakkındaki ilk bilgi kaynağı, bedensel görünümü olacaktır. İnsanlar, tanımadıkları bir kişiyi betimlerken dikkate aldıkları en temel özellik, o kişinin yaşı ve bedensel görünümüdür. İlk bakışta dikkati çeken bedensel özellikler; bireyin boyu, kilosu, bedeninin genel yapısı, ten rengi ve fiziksel çekiciliğidir. Bireyin bedensel görüntüsü, sadece diğer insanlarla etkileşimi esnasında değil, kendi bedenini algılamasında da önemlidir.

I. 1. BEDEN İMGESİ

İmge, yeniden yaratılmış ya da yeniden üretilmiş görünümdür. İmge ilk kez ortaya çıktığı yerden ve zamandan –birkaç dakika ya da birkaç yüzyıl için- kopmuş ve saklanmış bir görünüm ya da görüntüler düzenidir. Bir imgeyi algılamak ya da değerlendirmek aynı zamanda bireyin görme biçimine bağlıdır (Berger, 1972; Aktaran: Salman, 2003). Beden imgesi, psikolojide, psikiyatride ve nörolojide her zaman önemli bir kavram olmuş, tanı ve tedavide rol oynamıştır. Beden imgesi konusu bir çok kuramcı tarafından incelenmiş ve çeşitli boyutlarıyla ele alınmıştır. Konuyla ilgili literatür tarandığında, ilk olarak Henry Head'in 1920 yılında beden imgesiyle ilgilendiği görülmektedir. Head beden imgesi ve beden şemasının birbirinin yerine kullanmıştır. Ona göre, beden şeması, tutum ve davranışları yönetmede dinamik bir rol oynamaktadır ve birey kendi bedenine ilişkin zihninde bir model meydana getirmektedir (Gallagher ve Cole, 1998).

Head'den sonra beden imgesi kavramına Schilder (1935) önemli katkıda bulunmuştur. Hem bireyin dışından (aile, çevre, arkadaşlar vb. gibi) hem de bireyin içinden gelen duyum, duygu ve değerlendirmeler bedeninin bir birlik, bütünlük oluşturduğunu göstermektedir. Schilder bu birliğe "beden şeması" adını vermektedir. Beden organlarının zihinsel tasarımlarının tümü olan beden imgesi "ben" fikrini oluşturmakta ve egonun sonraki biçimlenmesinde temel önem taşımaktadır. Beden imgesi ve beden şeması kavramlarının farklılığına rağmen pek çok araştırmacı kavramsal ve terminolojik karmaşıklığa sebep olan iki terimi birbirinin yerine kullanmışlardır. Beden imgesinin 'beden kavramı' ve 'beden planı' kavramları ile eş anlamlı olarak kabul edilebilir olduğu ileri sürülmüştür (Fisher, 1972; Aktaran: Gallagher ve Cole, 1995). En yalın anlamıyla "beden imgesi"; zihnimizde şekillendirdiğimiz kendi bedenimizin bize nasıl görüldüğüdür (Ziyalar, 1999).

Benzer olarak Gardner (1996), beden imgesinin, bir kişinin bedeninin görünümü (hacim ve şekil gibi) hakkında oluşturduğu resim şeklinde tanımlanabileceğini ve temel olarak beden imgesinin, kişinin beden özelliklerine karşı oluşturduğu tutumlar olarak ele alınabileceğini belirtmiştir. Böylece beden imgesinin iki elemanı vardır: Algılanan bölüm, kişinin kendi bedenini nasıl gördüğü ve tutumsal bölüm, kişinin kendi beden algılaması üzerindeki duyguları, inançları ve değerlendirmeleri bölümü (Faucher, 1997). Bazı araştırmacılar, beden imgesinin sadece tutumsal boyutunu ölçerken; bazıları ise hem tutumsal hem de algısal boyutunu ölçmüşlerdir. Beden imgesinin tutumsal boyutu, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğelerden oluşmaktadır. Duyuşsal boyut, kişinin kendi dış görünüşüne ve bedenine karşı olan hislerinin tümü olarak tanımlanabilir. Bilişsel boyut ise daha çok kişinin dış görünüş ve beden şekli ile ilgili düşünce ve inançlarını içermektedir. Beden imgesinde davranışsal boyut, yeme ve egzersiz davranışı olarak

kendini göstermektedir. Davranışsal boyutu etkileyen negatif duygu ve düşüncelerin, davranışsal çarpıklığa neden olabileceği ileri sürülmektedir (Cash ve Gren, 1986). Zayıflamak için diyet ve egzersiz yapan birey, diyet ve egzersizin yapılmaya başlanmasından kısa süre sonra, gözle görülebilir bir sonuç elde edemeyince umutsuzluğa kapılmakta, bilişsel ve duyuşsal düzeyde çarpıklıklar yaşamakta ve bu durum yeme ve egzersiz davranışını etkilemektedir.

Olumsuz bir beden imgesi, fiziksel görünüme yönelik aşırı takıntılı düşünceler ve beden görünümünü itici bulma gibi eğilimleri içerir. Beden imgesinden hoşnut olmama, beden imgesinin algısal ve tutumsal boyutlarda olumsuz değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Beden imgesinin algısal bölümündeki çarpıklık, beden görünümünün şeklinde ve ölçüsünde bir bozukluk olmamasına rağmen bedenin çarpık algılanmasına neden olmaktadır. Tutumsal boyuttaki çarpıklık ise, genellikle bedenin, fonksiyonel kapasitesinden ya da görünüşünden memnun olmamayı içermektedir. Beden memnuniyetsizliği, ideal beden ölçüsü ile algılanan beden ölçüsü arasındaki farkın fazla olarak algılanmasıyla oluşmaktadır (Monteath ve McCabe'e, 1997).

İnsanı anlamak yönünde yakın yüzyılda yapılan bilimsel etkinlikler incelendiğinde, beden imgesinin çok zengin ve etkileyici tarihi görülmektedir. Psikologlar, doktorlar ve filozoflar çeşitli açılardan, beden imgesinin anlamlılığı ve doğası hakkında bir çok teori ileri sürmüşlerdir. Bilim adamları, beden imgesinin anlamını ortaya çıkarmak için sistematik incelemeler yapmışlardır (Pruzinsky ve Cash, 2002). Beden imgesini kuramsal çerçevede ilk kez kapsamlı olarak psikanalitik kuram ele almıştır.

I. 1. 1. a. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın kurucusu olan Freud (1923), bireyin bedeni ile ilişkisinin ruhsal yaşamında çok özel bir yeri olduğunu ve bunun çok erken dönemde, bebeklikte başladığını göstermiştir. Bu yaşantı ayrıca oldukça kendine özgüdür. Örneğin, bedenin herhangi bir parçası, bebeğin çevresindeki diğer bütün şeylerden farklıdır. Çünkü, çocuk o parçasına dokunduğunda ya da ağzına götürdüğünde, bir yerine iki duyguya neden olmaktadır. Beden parçası, yalnızca hissetmemekte; aynı zamanda hissedilmektedir. Bebeğin bedeni ile ilişkisi daha ilk aylardan itibaren önemli bir id doyumunu sağlamaktadır (MEPEV, 1997).

Freud (1923), psikolojik yapı içerisinde birbiriyle bağlantılı üç yapının yer aldığını ileri sürer. Bu üç yapıyı id, ego ve süper ego olarak adlandırır. Egonun gelişiminde beden imgesi temel oluşturmaktadır. Freud, egonun başlangıçta bütünüyle bir beden egosu olduğunu dile getirmiştir. Yani libido tamamen bedene yüklenmiştir ('Oto-erotik dönem'). Objenin fark edilmesi ve dürtülerin objelere yatırılmaya başlaması ile birlikte libido içinde 'obje libidosu' ayrılmaya başlamaktadır (MEPEV, 1997).

Freud'un libido kuramında, gelişim aşamaları içinde bazı beden organları özel bir önem taşımaktadır. Bireyin gelişim dönemlerinden birinde gerileme olduğu zaman beden imgesinde de bozukluk oluşmaktadır. Freud'un cinsiyetin gelişmesi hakkındaki görüşü de yine beden imgesine dayanmaktadır. Freud, çocuk cinselliğinin ilk belirtilerinin beslenme ya da idrar kesesi ve bağırsak denetiminin kazanılması gibi, aslında cinsel nitelikleri olmayan bedensel işlevlerden kaynaklandığı görüşünü ortaya koymuştur (Gençtan 1996). Shontz'a (1969) göre, beden imgesinin gelişim evreleri, psikoseksüel gelişim evrelerine denk düşmektedir. Oral, anal, fallik, latent ve genital gelişim

evrelerinden geçen psikoseksüel gelişim, beden imgesinin gelişimi ile birliktedir (Aktaran: Gökdoğan, 1988). Freud'dan sonra gelen psikanalizciler de beden imgesiyle ilgilenmişler ve kavrama katkıda bulunmuşlardır.

I. 1. 1. b. Bireysel Psikoloji Kuramı

Adler, insan davranışlarının, yaşamın ilk günlerinden itibaren başlayarak, toplumsal bir yapı içinde geliştiğini vurgulamaktadır. Aile içinde doğan çocuğun, anne ve diğer aile üyeleriyle çok yakın ilişkiler geliştirmesi kaçınılmaz bir durumdur. Çocuğun çevresindeki insanların oluşturduğu koşullar, sonradan geliştireceği davranış örüntülerinin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. İnsan davranışları ancak toplumsal içeriğiyle birlikte incelenmelidir. Adler, sadece insanın psiko-sosyal yönüyle ilgilenmemiş; ayrıca insanların bedensel örüntülerinin kendileri üzerinde bıraktığı etkiyle de ilgilenmiştir. Her insan belirli bir biçimde işleyen bir beden yapısıyla dünyaya gelmektedir. Ancak, insanlar fizyolojik donanım yönünden farklılıklar göstermektedirler (Gençtan, 1996). Adler'in geliştirdiği Bireysel Psikoloji açısından beden imgesi incelendiğinde; yapısal ve işlevsel bakımdan yetersiz bir organa sahip birey, temelde var olan "eksiklik duygusunu" genelleştirmekte ve yetersizliği örtmek için ya başka bir organa ya da yetersiz organın kendisine fazlasıyla yüklenmektedir. Bu yetersizlikten dolayı, eksiklik duygusu yaşamakta ve eksiklik duygusunu genelleyerek birey, kendisi hakkında da olumsuz tutumlar geliştirmektedir. Yani genel beden şeması içinde herhangi bir organ şemaya göre fazla önem kazanmakta ve genelleşmiş bir etki oluşturmaktadır (Mandalı, 1985). Bireyin kendi bedenini nasıl algıladığı çok önemlidir. Bireydeki organ eksiklikleri ya da bedendeki herhangi bir organın yetersiz hissedilmesi, beden imgesini olumsuz yönde etkilemektedir.

I. 1. 1. c. Yapısal Kişilik Kuramı

Freud (1923)'un geliştirmiş olduğu yapısal kişilik kuramı açısından bakıldığında Mahler'in görüşleri dikkat çekicidir. Mahler (1968), yeni doğan bir bebeğin özsever bir varoluş içinde olduğunu ve çevresindeki hiçbir şeyin, annesi de dahil olmak üzere, farkında olmadığını vurgulamıştır. Mahler, bu olguyu 'normal içe yöneliklik' (normal autism) olarak adlandırmıştır. Yaşamın üçüncü ayında çocuk, ihtiyaçlarının anne memesi tarafından sağlandığını belli belirsiz fark etmektedir. Ancak yine de bebek, anne memesini dış bir obje olarak değil, kendi varlığının bir parçası olarak algılamaktadır. Sonraki aylarda egonun gelişmesiyle, çocuk, anneye bu ortak yaşam ilişkisinden giderek kopmaya başlamaktadır. Yavaş gelişen bu *ayırılma-bireyleşme* süreciyle çocuk, annesiyle bütünleşmiş bir varlık olma durumundan çıkmaktadır. *Ayrılma-bireyleşme* sürecinin ilk aşaması, 4. ve 5. aylardan 30-36. aylara kadar sürer. İlk aşamada çocuk, kendi bedeninin sınırlarını fark etmeye başlamaktadır. İkinci yılda hareket yeteneğinde ilk gelişmeler belirir ve çocuk, annesinin yakınında olmadığı zamanlarda dahi bazı durumlarla başa çıkmaya başlamaktadır. Bir yandan annesinin çevrede olmadığı zamanları kendisine göre kullanabildiğini fark ederken (ayrışma), öte yandan bu durumdan ötürü giderek yoğunlaşan bir ayrılma anksiyetesi yaşamaktadır. Ancak bedensel gelişmesinin sağladığı güç ve tek başına bir şeyler yapabilmenin sağladığı doyum, ayrılık anksiyetesinin açısından daha baskın bir duygu olduğundan, çocuk bireyleşmesini hızla sürdürmektedir (Gençtan, 1996). Bebeğin anneden ayrı bir bedene sahip olduğunu fark etmesi, belirli bir zihinsel olgunluk gerektirmektedir. Yapısal kişilik kuramı, bebeğin kendi bedenini fark etmesiyle ve daha sonra egonun gelişmesiyle beden imgesinin oluşacağına vurgu yapmaktadır.

I. 1. 1. d. Gestalt Yaklaşımı

Gestalt, “bütün” ya da “biçim” anlamına gelmektedir. Gestalt algıya uyarlandığında örüntüleri görme, bir nesneyi bulunduğu zeminden ayırt etme, birkaç ipucunu kullanarak bir resmi tamamlama gibi eğilimleri ifade etmektedir (Morris, 1996). Gestalt yaklaşımına göre beden imgesi, gelişen bir süreçle olmakla birlikte, belirli bir şekli ve bütünlüğü olan bir yapıdır (Mandalı, 1985). Gestalt yaklaşımında beden imgesi zemin, beden uyarılan kısmı figür olarak düşünülebilir. Uyarılan ve farkında olunan beden kısmı, beden imgesinin bütünlüğü ve bağlamı içerisinde algılanmaktadır (Shontz, 1969; Aktaran: Mandalı, 1985). Beden ayrı ayrı parçalardan çok bir bütün olarak görülmektedir. Bedenin bir bütün olarak algılanması durumunda, anlamı oluşmaktadır.

I. 1. 2. Bedensel Özellikler ve Fizyonominin Kişilik Çözümlemesinde Kullanılması

Beden yapısının, yüz şeklinin, fiziki ve fizyolojik bazı özelliklerin, kişilik çözümlemesinde somut ve bilimsel özellikler olarak kullanılması, 20. yüzyılın ilk yarısına rastlamaktadır. Bununla birlikte, beden-kişilik ilişkisinin insanlık tarihinin en eski çağlarından beri bilindiği ve bundan yararlandığı gözlenmektedir. Bazı tarihi belgeler, milattan önceki yıllarda Çinlilerin, insanların yüz biçimlerinden karakterlerini okumayı ve başarı düzeylerini belirlemeyi bir sanat dalı olarak geliştirdiğini anlatmaktadır (Altinköprü, 2002). Çok eski çağlardan başlayarak bilginler, insanın yüz yapısı ile kişilik özellikleri arasında bir bağ kurmaya çalışmışlardır. Bu yöntemin temelinde insanın beden yapısı ve psikolojik yapısı arasında doğal bir bağlantının olduğu inancı yatmaktadır. Bu uğraşlar bilimsel temelden yoksun olup meraktan öteye geçmemiştir (Aleskerli, 2003).

Beden, beden imgesinin gelişimi, bireyin gelişim evrelerinin her birinde dikkat çekici biçimde merkezi olarak ele alınan unsur olmuştur. Özellikle, psikologların bedeni ve bedensel değişimleri insan gelişiminin evreleri içerisinde ele aldıkları görülmektedir. Klinik pratisyenler, beden imgesinin, yaşantılar sonucu bozulabileceğini, bozulan beden imgesinin yaşam kalitesini düşüreceğini ileri sürmüşlerdir. İnsanlara yardım etmek amacıyla hem bedensel hem de psikolojik sağlık için ilaçla tedavinin gerekli olduğunu öngörmüşlerdir (Pruzinsky ve Cash, 2002). Klinik pratisyenler, bazı durumlarda beden imgesi bozulmalarının ciddi sonuçlarının olabileceğine ve hasta sağaltımın gerekebileceğine işaret etmişlerdir.

1. 1. 3. Beden İmgesi ve Cinsiyet Farklılığı

Beden, bireyi temsil etmektedir. Beden bireyin benliği ile dünya arasında bir sınırdır. İstensen ya da istenmesin başkalarının bireyde, bireye ait gördüğü ilk şeydir. Beden başkalarının gördüğünden farklı da olsa, bireyin de kendisinde gördüğü ilk şeydir. Beden toplumsal bir uyarıcı olmasının dışında, ergenlikten itibaren cinsel bir uyarandır. Toplumsal bir varlık olan birey, diğer bireyler üzerinde olumlu bir etki bırakmak ister. Birey bedensel görünümüyle, diğer insanlara kendisi ile ilgili somut bir veri göndermektedir. Bu nedenle bedensel görünüm önem kazanmaktadır (Onur, 1980; Aktaran: Mandalı, 1985).

Cinsiyetin, beden imgesi gelişimindeki rolünü araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Araştırma sonuçları, genellikle kadınların yaşamları boyunca bedenlerinden çok hoşnut olmadıklarını, çünkü kadınların ortalama kilo düzeyinde dahi sık sık kendilerini kabul edilmez şişmanlıkta gördüklerini göstermiştir.

Sosyo-kültürel etkenlerin, beden imgesi gelişimi üzerindeki etkisi konusunda yapılan araştırmalarda farklı bulgular elde edilmiştir. Bazı çalışmalar, kadınların beden imgesi ile kendi cinsiyet tutumları ve ideolojileri arasında kurulan bağı açıklamıştır. Araştırma sonuçları, beden imgesi tutumları ile hem feminist kimlik hem de sosyal düzeyde ya da bireysel olarak geleneksel cinsiyet inançlarına bağlılık arasında minimal ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan bazı çalışmalarda ise, geleneksel cinsiyet kalıpyargısı ile kişisel görünüm standardı arasında güçlü bir ilişkinin olduğu elde edilmiştir. Bu bulgular bilimsel olarak, sosyal ve klinik psikoloji alanlarında tartışılmıştır. Kültürel baskı, kadınları, erkeklerden daha fazla işlevsel olmayan beden imgesi tutumuna sahip duruma getirmiştir (Cash, Ancis ve Strachan, 1997).

Yapılan çalışmalar, kadınların belirli beden bölgelerinden memnuniyetsizliklerinin tutarlı olduğuna, fakat beden görünüşünden kaynaklanan memnuniyetsizliklerinin daima aynı tarzda olmadığına işaret etmektedir. Kadınların genellikle kalça, basen, bel, karın ve bacaklarından, yani orta ve alt beden bölümlerinden hoşnutsuz oldukları görülmektedir (Monteath ve McCabe, 1997). Erkeklerin beden bölgelerinden memnun olup olmadıklarını inceleyen çalışma sayısı çok azdır. Bu çalışmalara göre, erkeklerin çoğunlukla, bedenlerinin üst bölümlerinden, karın, göğüs ve omuz kısımlarından memnun olmadıkları sonucu elde edilmiştir (Monteath ve McCabe, 1997).

I. 1. 4. Beden İmgesinin Gelişimi ve Değişimi

Beden imgesinin gelişimi ve değişimi ile ilgili iki farklı görüş vardır. Görüşlerden biri, beden imgesinin gelişimi ve değişiminin belirli bir yaştan sonra sabit

kaldığını ileri sürmektedir. Diğer görüş ise, beden imgesinin gelişimi ve değişiminin süreklilik gösterdiği yönündedir. Mandali'ya (1985) göre, beden imgesi yaklaşık olarak 6-8 yaşları arasında tamamlanmakta ve sabitleşmektedir, bu yaştan sonra, fark edilmeyecek biçimde beden imgesinin değiştiğini ileri sürmüştür. Ayrıca, beden gerçeğin değişimleri derece derece olmaktadır ve önemsizdir. Boy ve ağırlıktaki küçük değişimler egemen şemaya kolaylıkla katılmaktadır. Oysa, Nipoli, Kilbride ve Tebbs (1985), yaşamın çeşitli evrelerinde beden imgesinin değişebildiğini ileri sürmüşlerdir. Örneğin, kadınlarda gebelik döneminde, erkeklerde ise saçların dökülmesi ve göbeklenme durumunda, beden imgesi değişmektedir. Benlik saygısının da aynı düzeyde varlığını sürdürebilmesi için, bu değişimlerin kişi tarafından kabul edilmesi gerekmektedir (Aktaran: Gökdoğan, 1988).

Simmel de, beden imgesinin sabit kalmayıp devamlı değiştiğini öne sürmüştür. Cüzamlılar üzerinde ve ameliyatla uzuvları alınmış hastalarda yaptığı çalışmalarda Simmel, beden imgesinin bozulduğunu ve hepsinde hayal organ (phantom limb) meydana geldiğini belirlemiştir. Sonuç olarak; ani değişikliğin, beden imgesinde bir bozulmaya neden olup, hayal uzuvları meydana getirebileceği veya kişinin bedeni hakkında duygularını olumsuz yönde etkileyebileceği; yavaş yavaş meydana gelen değişimlerde ise beden imgesinin, değişen yeni beden yapısına göre düzenlendiği görüşleri ortaya atılmıştır (Cumming, 1988).

Ziyalar da (1999), beden imgesinin sürekli değişim içinde olduğunu, yalnızca algıdaki değişimlerin değil, metabolizmaya ilişkin etkenlerin ve yaşlanmanın da beden imgesini etkilediğini ileri sürmektedir. Beden imgesinin sürekli bir değişim içinde olduğu görüşü daha yaygındır.

I. 1. 5. Çocuklarda Bedensel Gelişim ve Beden İmgesi

Bedensel gelişim, çocuğun davranışını hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilemektedir. Doğrudan etkilemektedir, çünkü bedensel gelişim, çocuğun “neler yapabileceği”ni belirlemektedir. Örneğin, yaşlarına göre sağlıklı bir gelişme gösteren çocuklar, oyun ve spor faaliyetlerinde akranlarıyla eşit koşullarda yarışmaktadırlar. İyi gelişmemiş çocuklar ise, bu yarışmalarda elverişsiz durumu nedeniyle geri kalır ve gruptan atılırlar. Fiziksel gelişme, davranışı dolaylı olarak etkilemektedir, çünkü çocuğun kendine ve diğerlerine karşı tutumu, bedensel gelişiminin de etkisi altındadır. Bu tutumlar çocuğun gösterdiği uyumlara yansımaktadır. Örneğin, şişman bir çocuk kısa sürede kendisinden ince olanlara ayak uyduramadığını fark eder. Bu da çoğunlukla çocuğun kişisel yetersizlik duygusuna kapılmasına yol açar. Buna ek olarak, eğer akranları kendisiyle yavaş davrandığı için oynamayı istemezlerse ve de çeşitli adlar takarak alay ederlerse, çocukta aşağılık duygusu gelişebilir. Bu tür duygular çocuğun kişilik gelişiminde çok önemli rol oynamaktadır (Yavuzer, 2003). Görüldüğü gibi bedensel görünüm çocukluk döneminde de çok önemli etkilere sahiptir. Çocuğun bedensel görünümünden dolayı gruba alınmaması, dışta bırakılması, çocuğun içinde bulunduğu dönemlerde ve sonraki dönemlerde oluşturduğu beden imgesini etkilemektedir. Diğerlerinin bakış açısı ve toplumsal standartlar birey için önem kazanmaktadır.

I. 1. 6. Ergenlik Döneminde Bedensel Özellikleri Kabul Etmek ve Bedeni Etkili Bir Sekilde Kullanmak

Bireyin fiziyojisiyle, biyojisiyle, beden gelişimi ve beden imgesiyle ilgilenen bir çok araştırmacı, özellikle bedensel gelişimin çok hızlı olduğu ergenlik dönemine odaklanmıştır. Ergenlik, bir dizi hızlı bedensel gelişimle biyojik olarak başlamaktadır; bu değişimler büyük ölçüde bir insanın yetişkin boyuna, ağırlığına, bedensel ve cinsel özelliklerine erişinceye kadar devam etmektedir. Bu değişimin sonuçlarından her birey memnun kalmamaktadır. Bir kız ya da erkek birey, kendini çok kısa ya da çok uzun bulabilir, umduğu kadar yakışıklı yada güzel olmadığını düşünebilir. Ön ergenlik (puberte) döneminde genellikle ergenler bedenlerindeki ve karşı cinse ilişkin duygularındaki değişim nedeniyle “Ben normal miyim?” sorusunu çok sık kendilerine sorarlar. Bu dönemdeki gelişim görevi bedensel özelliklerini kabul etmeyi ve onları en iyisi saymayı öğrenmektir (Onur, 1998).

Ergenlik döneminde bireyin beden organları orantılı bir biçimde gelişmemektedir. Özellikle kollar ve bacaklar gövdeye göre daha hızlı bir gelişim göstermekte ve daha uzun görünmektedir. Eller ve ayaklar ise bu dönemde dikkat çekecek kadar büyümüştür. Ergenin yüzündeki organlar arasında da orantı bozulmaya başlamıştır. Burun daha büyük, dudaklar daha dolgun görünmektedir. Beden organları arasındaki orantısızlık oryantasyon bozukluğuna neden olmakta ve ergende bu durum genellikle sakarlık yaratmaktadır. Yüzde çıkan bir sivilce, ergenin günü mutsuz geçirmesine neden olmaktadır. Ergen bedendeki bu hızlı değişime uyum sağlamada zorlanmakta ve çalkantılı bir dönem geçirmektedir. Ergenlik döneminde birey zihinsel, davranışsal ve duygusal açıdan kendisini sorgulamaktadır. İlk ergenlik döneminde ergenin beden organları

arasındaki oryantasyon bozukluğu yavaş yavaş azalmakta, bedene ilişkin soru işaretleri ortadan kalmaktadır.

On üç, on beş yaşındaki ergenler, vücutlarında birden oluşan değişimlerin farkına varmaktadırlar. Ergenlerin hızlı gelişen bedeninin farkına varışı, kendi bedenleri ile başka bedenleri karşılaştırmalarına neden olmaktadır. Pek çoğu, televizyonda ve magazin dergilerinde gördükleri aktörlerle ve modellerle kendilerini takıntılı bir şekilde karşılaştırarak, uygun beden ölçülerinde ve biçiminde olup olmadıkları hakkında kaygı duymaktadırlar. Yapılan araştırmalarda, ergenliğin başında kızların yaklaşık yarısı, erkeklerin de üçte biri bedensel görünüşlerinin bir yönü hakkında mutsuzdurlar. Özellikle ergen bir kızın, görünüşünden memnun olması kendisinden hoşnut olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Bedensel görünüşünden en az hoşnut olan ergenlerin, en düşük benlik değerine sahip oldukları da görülmüştür (Adams ve Gullota, 1983).

Stice ve Agras (1988) ergenlik dönemindeki kızlarda sağlıksız yemek (hamburger tarzı yiyecekler gibi.) yemenin başlaması ve buna karşılık “ideal zayıflığın içselleştirilmesi”nin kızların bedenlerinden hoşnut olmamasına neden olduğunu bulmuşlardır. Böyle bulgular, süre giden durumlar ve hedeflenen durumlar arasındaki farklılığı azaltmak için bireysel çabalamalar gösterildiğini, gerçekçi olmayan beden standartlarının içselleştirilmesinin ise yeme bozukluğunun gelişimine ve bedeninden hoşnut olmamayı destekleyen potansiyel bir mekanizma oluşturduğunu göstermişlerdir (Aktaran: Anton, Perri ve Riley, 2001).

I. 1. 7. Yaşlılıkta Bedensel Değişme ve Tepkiler

Cavanaugh, (1990); LaRue ve Jarvik, (1982) göre, orta yetişkinlik yıllarından başlamak ve ileri yetişkinlik yıllarında da devam etmek üzere bedensel görünüm ve organların işlevi değişmektedir. Yaşlı yetişkinlerin fiziksel sağlıkları pek çok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörlerin bazılarını kişi etkileyebilmekte bazıları ise bireyin kontrolünün ötesine geçmektedir. Yaşlılık döneminde, saç telleri incelmeye, beyaz ya da gri olmaya başlamıştır. Deride buruşmalar, kemiklerde kırılma ve kolaylıkla kırılmalar görülmektedir. Eklem sertleşmekte veya aşınmaktadır. Kan dolaşımı yavaşlar ve kan basıncı yükselir. Akciğerler daha az oksijen tuttukları için yaşlıların daha az enerjisi vardır. Vücudun şekli ve duruşu değişir. Üreme organlarında kuruma ve küçülme görülür. Uykuya dalma ve uyuma zorlukları yaygınlaşır ve tepki süresi daha yavaşlar. Görme, işitme ve koku alma duyuları zayıflamaktadır. Bu değişimler yavaş yavaş ortaya çıktığı ve zamanla insanlar onlarla baş etme yolları geliştirdikleri için başlangıçta bu değişimlerin farkında değildirler. Fakat sonunda bozulma inkar edilemeyecek biçimde ortaya çıkmaktadır (Aktaran: Morris, 1996).

Yaşla birlikte gelen fiziksel değişimlerin kaçınılmaz olduğu bilinmektedir. Ancak yaşlanma doğrusal, zamanla sınırlı, biyolojik bir süreçtir. Yaşlanmanın bazı sonuçları açık, bazı sonuçları da gizlidir. Ayrıca bütün orta yaşlı kişiler organların işlevlerinde aynı düşüşleri yaşamazlar, herkes hastalıklara eşit ölçüde yatkın değildir. Genler yaşamın bütün dönemlerinde sağlık üzerinde etkili olmayı sürdürmektedirler. Bununla birlikte, egzersizin ve diyetin sağlığın korunmasında ve yaşın etkilerinin geciktirilmesinde önemli bir rol oynadığı da bilinmektedir. Araştırmalar düzenli bir

egzersiz programının hem bedensel hem de bilişsel işleyişi iyileştirebileceğini göstermektedir (Onur, 2000).

I. 1. 8. Gebelik Döneminde Beden İmgesi

Anneliğe geçişin kadının yaşamındaki fizyolojik, biyolojik, sosyal, psikolojik ve davranışsal anlamda değişimlere neden olduğu açıktır. Bebeğin doğumundan sonra yapılan işlerin birçoğu bebeğe göre planlanmaktadır. Annelerin çoğu, bu dönemde kendilerini ihmal etmekte saçlarına, kıyafetlerine eskiye oranla daha az zaman ayırmaktadır. Özellikle, bu dönemde alınan kiloların verdiği rahatsızlık ve bu kilolardan bir an önce kurtulma önem kazanmaktadır.

Gebelik dönemi ve sonrasını araştıran çalışmalarda, Genevie ve Margolies, (1987) bu dönemde alınan kiloların ve gebelikteki değişimlerin bazı kadınlarda diğerlerine oranla daha fazla sıkıntı oluşturduğunu gözlemiştir, ayrıca Fairburn ve Welch (1990), yaptıkları araştırmada, geçmişte kilo vermek için diyet yapan kadınların, gebelik döneminde fazla yediklerini ve gebelikte bedenlerinin şeklinden memnun olmadıklarını belirtmişlerdir (Aktaran: Devine, Bove ve Olson, 1999). Yapılan çalışmalar sonucunda genelde kadınların gebelik döneminde bedenlerinden memnun olmadıkları elde edilmiştir. Kadın bir taraftan anne olmak istemekte diğer taraftan beden görünümünden hoşnut olmadığı için kaygı ve stres yaşamaktadır. Çok nadir de olsa bazı kadınlar, gebelik sürecinin bir kadının yaşamında genellikle bir veya iki defa yaşayabileceği bir durum olduğu için, bu dönemin tadını çıkarmaya çalışarak bilişsel çelişkiyi ortadan kaldırmaya çalışmaktadır.

I. 1. 9. Beden İmgesi Gelişimi ve Değişiminde Sosyo-Kültürel Faktörlerin Etkisi

Beden imgesinin gelişimi sadece bireyin sahip olduğu beden ölçülerini algılamasıyla oluşmamaktadır. Birçok kültürel faktör beden imgesi gelişimine etkide bulunmaktadır. Bireyin sosyalleşmeye başlamasıyla beraber toplum standartları bireylerin beden imgesi gelişimini etkilemektedir.

Kemerli (2002), hiçbir bireyin dünyaya geldiğinde değerli olması için güzel olması gerektiğine inanmadığını belirtmektedir. Yine hiçbir birey dünyaya geldiğinde çekici olmanın ince olmak ve belli bir şekilde görünmek anlamına geldiğini bilmemektedir. Ancak zamanla bireye değerli olmanın çekici ve istenilen standartlara uymakla eşdeğer olduğu öğretilmektedir. Bu öğrenme sürecinde ebeveynlerin etkisi oldukça fazladır. Sosyalleşme sürecinde birey, toplum standartlarını zamanla içselleştirerek kendi standardı haline getirmektedir. Çevredeki kişilerin beden görünümüne ilişkin tutumları zamanla bireyin beden imgesini etkilemektedir.

Her toplumun, belirli fiziksel özellikleri daha fazla beğenme eğiliminde olduğu ve belirli fiziksel özelliklere sahip bireylere karşı tutumlar geliştirdiği bilinmektedir. Örneğin, Hamacheck (1978), sakallı erkeklerin, çevredekiler tarafından daha erkeksi, daha olgun ve deneyimli olarak algılandığını, uzun boylu kişilerin toplumsal statüsünün daha yüksek olduğunun düşünüldüğünü, şişman kişilerin tembel, yetersiz ve güçsüz olarak algılandığını araştırma sonuçlarıyla destekleyerek belirtmiştir.

Bedene ve yüze sürülen boyalar, elbiseler, takı ve süs eşyaları, plastik ameliyatlar, sanatçıların rolleri gereği giydiği kıyafetler ve davranışları geçici veya sürekli olarak beden imgesini etkilemektedir ve dolaylı olarak kişilik değişimlerine sebep olmaktadır. İkinci dünya savaşı öncesinde düz göğüsleri ile övünen Japon kadınları bugün

Batı'nın iri göğüslü kadınlarına özenmiş ve kitlesel olarak bu beden imgesi kavramını değiştirmiştir (Ziyalar, 1999).

Bireyin kendi bedenini algılaması ve değerlendirmesi kültürden kültüre ve zaman içerisinde farklılık göstermektedir. Amerikan kültüründe ideal kadın bedeni denince, zayıf, uzun boylu, uzun bacaklı bireyler düşünülmektedir. Sakallı erkekler daha erkeksi algılanmaktadır. Bizim toplumumuzda ise, özellikle gençlerdeki bıyık ve sakal daha çok siyasi düşünceyi temsil etmekte, yaşlı bireylerdeki sakal, dini ve dinsel inancı çağrıştırmaktadır. Sakallı erkeklerdense bıyıklı erkekler daha erkeksi, güçlü, ağır, olgun algılanmaktadır. Batı'daki beden zayıflığının standardı ile bizim toplumun zayıflık standardı örtüşmemektedir. Toplumumuzda batı standardına çok az bir kesim ulaşmakta veya ulaşmayı istemektedir. Daha çok eğitim seviyesi yüksek bireyler batı standardındaki modern kadın imajına sahip olmayı istemektedir. Genel popülasyonda kadınlar bir taraftan fazla kilolarından kurtulmak isterken, diğer taraftan bir iki kilo verince fazla zayıfladım kaygısı yaşamaktadırlar. Beden organlarından özellikle göğüs ve kalçalar önem kazanmaktadır. Göğüs bebeğin anne sütüyle beslenmesi için önemli bir faktördür. Bu nedenle büyük göğüs tercih edilmektedir. Geniş kalçalı kadınların daha rahat doğum yapacağı kanısı daha yaygındır. Ayrıca toplumumuzda bu inanışları destekleyen deyişlerde vardır. Örneğin, 'yemeğin salçalısı kadının kalçalısı, bir gram et bin ayıp örter' gibi deyişler. İnce beden sağlıklı olarak görülmekte, şişman bireyler daha sağlıklı olarak algılanmaktadır.

Birçok araştırma, beden imgesi bozukluğunun gelişiminde sosyo-kültürel faktörlerin rol oynadığını göstermiştir. Son zamanlarda laboratuarda yapılan kontrollü araştırmalarda da sosyo-kültürel faktörlerin, bireylerin beden imgelerini etkilediği gösterilmiştir. Waller, Hamilton ve Shaw (1992), yapmış oldukları laboratuvar deneyinde

yeme problemi olan bireylerin, kontrol grubundaki bireylere göre kendilerine gösterilen popüler bayan moda dergilerinden alınan kadın resimlerine baktıktan sonra, kilolarını sahip oldukları kilodan daha fazla algıladıkları bulunmuştur. Benzer olarak Irwing'in (1990) yaptığı çalışmada değişik düzeyde bulimik semptomları olduğunu söyleyen bireylere ince, orta ve aşırı kilolu ölçülerde model resimleri gösterilmiştir. Sonuçta daha ince modellerin gösterildiği bireylerin daha iri modellerin gösterildiği bireylerden daha düşük benlik saygısına sahip oldukları ve kilolarından hoşnut olmadıkları ortaya çıkmıştır (Aktaran: Cattarin, Thompson, Thomas ve Williams, 2000).

Bireyler, diğer bireylerin bedenlerine verdikleri tepkilere bakarak, kendi bedensel tepkilerinin nasıl algılandığını anlayabilirler. İnsanlar kendilerini değerlendirirken genelde kendilerini diğer insanlarla karşılaştırma gereksinimi hissederler. Sosyal karşılaştırma yolunu seçerek kendilerinin diğerlerine göre nerede olduklarını bulmaya çalışırlar.

I. 2. BEDEN İMGESİ VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA

Birey kendisini değerlendirirken, diğer bireylere göre nerede olduğunu öğrenmek amacıyla kendisini diğer insanlarla karşılaştırır. Birey, karşılaştırmanın niteliğine göre genellikle kendisine benzer olanlarla karşılaştırma yoluna gider. Örneğin; bir kadın kendisini hemcinsiyle karşılaştırır, 25 yaşındaki bir genç, kendisini yirmili yaşlardaki bireylerle karşılaştırır. Karşılaştırma sonucunda kendisini değerlendirerek, diğerlerine göre nerede yer aldığını öğrenir. İnsanların neden ve nasıl diğer insanlarla kendilerini karşılaştırarak değerlendirdiklerini açıklamak üzere Festinger (1954) Sosyal Karşılaştırma Kuramını geliştirmiştir.

Bu kurama göre, bireylerin, daha üstün nitelikli bireylerle kendilerini karşılaştırdıklarında (yukarıya doğru karşılaştırma) benlik saygısında ve özgüvende düşme riski artacaktır. Karşılaştırmayı yaparken olumsuz özellikler daha fazla ön plana çıkacaktır. Kendilerinden daha düşük nitelikteki birileri ile karşılaştırdıklarında (aşağıya doğru karşılaştırma) kendi olumlu özellikleri ön plana çıkacak, dolayısıyla özgüveninde ve benlik saygısında artışın gözlenme olasılığı artacaktır.

Geleneksel cinsiyet kalıpyargısı açısından bakıldığında kadının çekiciliği, kadının zekiliğinden daha fazla önem kazanmaktadır (Lennon, Lillethun ve Buckland, 1999). Kadın sağlıklı, güzel, ince ve kibar olmalıdır ve kadınlardan da böyle olmaları beklenmektedir. Dolayısıyla kadınlar bu standartlar çerçevesinde diğer kadınlarla kendilerini karşılaştırarak değerlendirmektedirler. Karşılaştırma sonucu kendilerinin bu standartlara ne kadar yakın veya ne kadar uzak olduklarını bulmaya çalışmaktadırlar. Standartlara yakınlık oranında bireyin özgüveni artacaktır. Birey kendisini bu standartlara uzak olarak algırsa, özgüveni düşecek, benlik saygısı azalacaktır.

Medyada sunulan kadın imajlarının normal kadın örnekleminde görünüm hoşnutluğunu ve ruh halini (olumlu yada olumsuz) etkilediğini destekler bulgular elde edilmiştir (Cattarin, Thompson, Thomas ve Williams, 2000). Sonuçlar aynı zamanda en azından bu etkinin sosyal karşılaştırma yoluyla elde edildiği hipotezini desteklemektedir.

Kadınlar sık sık kendi bedenlerini, kendileri gibi görünenlerle karşılaştırmaktadırlar. Kadınların, ideallerindeki beden imgesinin etkisinde kalarak kendi fiziksel çekiciliklerini ve fiziksel hoşnutluklarını düşürdükleri gözlenmiştir. Bir beden imgesi taramasında kızlara, çok zayıf modelleri izlettikten sonra kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuş ve kızlar da izledikleri modellerin kendileri hakkında güvensizlik hissetmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir (Maynard, 1998).

Araştırmalar, geleneksel cinsiyet rollerinin kadınları görünüşleriyle ilgilenmeye zorladıklarını ve kadınların, kültürel ideal güzelliğe yatkınlıklarıyla çevrelerindeki tarafından ödüllendirildiklerini göstermiştir. Bu bağlamda genç kadın medya baskısıyla, kendisini reklamlardaki ince ve güzel imajlarla karşılaştırma noktasına gelmektedir (Lennon, Lillethun ve Buckland, 1999). Sosyal karşılaştırma teorisinin benzerlik ilkesine göre, diğer her şey eşit olduğunda kişi benzemeyenden çok benzeyen bir başka kişiyle karşılaştırma yapmaktadır. Bu tür karşılaştırmaların altında yatan güdü, kendini doğru değerlendirme isteğidir. Benliği herhangi bir boyutta değerlendirme diğerleriyle örtük bir sosyal karşılaştırmayı gerektirir. Festinger'e (1954) göre, insanlar benliklerini değerlendirmek için objektif kriterler ararlar. Bu objektif kriterler olmadığında sosyal karşılaştırmaya başvururlar. Festinger, yeteneklerin ve görüşlerin karşılaştırmasını ayırt etmiştir. Eğer ne kadar iyi satranç oynadığınızı öğrenmeye çalışan orta düzeyde bir oyuncuysanız, oyununuzu bir usta oyuncunun ya da satranca yeni başlayan rakiplerinizin oyunu yerine size benzer yeteneklere sahip oyuncuların oyunları ile karşılaştırarak kendiniz hakkında daha çok şey öğrenebilirsiniz. Bireyin benzer ve aşına olan diğerlerinden kendini ayıran bedensel ve sosyal yönleri, sosyal karşılaştırma durumunda bireyin kendi eşsizliğini oluşturmasına yardımcı olmaktadır. Bireyi diğerlerinden ayıran özellikleri, benliğini tanımlayan özellikleridir (Smith ve Mackie, 1995).

Bir çok ülkede olduğu gibi ülkemizde de gelişmekte olan teknolojiyle beraber insanların beden imgelerindeki algılamalarında değişiklikler olmuştur. Özellikle medyada çıkan ideal beden imajları zamanla insanların beden imgelerini etkilemeye başlamıştır.

I. 3. GERÇEK BEDEN İMGESİ VE İDEAL BEDEN İMGESİ

Medyanın insanlar üzerindeki etkisinin her geçen gün arttığı bilinen bir gerçektir. Televizyon dizilerinde, filmlerde, reklamlarda ve özellikle günlük gazete ve dergilerde boy boy zayıf, çekici, idealdeki beden imgelerine yakın modeller ön plana çıkarılmakta ve izleyiciler sürekli çekici, güzel beden imajlarına maruz kalmaktadırlar. Özellikle reklamlar kadın güzelliğinin bir standardı olarak zayıflığa vurgu yapmaktalar.

Günlük gazete başlıklarına göz atıldığında karşılaşılan tablo şaşırtıcı değildir. Örneğin, “Hollywood’un estetik uzmanı Dr. Richard Fleming estetik modasını açıkladı. Bu yıl Jennifer Lopez poposu yerine, Britney Spears kalçaları, Pamela Anderson’ın göğüsleri yerine de Nicole Kidman’ın göğüsleri tercih ediliyor. Kadınlar, Angelina Jolie ve Bond Kızı Halle Berry’nin göz şekline sahip olmak istiyor. Liv Tyler ve Angelina Jolie’nin etli, büyük dudakları tercih ediliyor... Erkek modasında, Brad Pitt ve Ashton Kutcher’in göz şekli ve bakışları tercih ediliyor. Bu yılın mükemmel erkeğinin boyu uzun değil, Tom Cruise gibi atletik ama kısa boylu erkekler daha gözde...” (Posta, 9 mart 2004). “Dört şişman nasıl zayıfladı – 14 ayda 57 kilo verdi” (posta, 22 Şubat 2004). Bu gibi haberlerle çok sık karşılaşılır. Gazete, dergi ve televizyonun dışında yaşamın bir çok alanına girmiş olan internet dünyasına bakıldığında, mükemmel denecek modellerin, internet sayfalarında da büyük bir alanı kapladıkları görülmektedir. Sürekli böyle modellere maruz kalınması, bireylerin beden imgesini etkilemektedir.

Reklamlar, televizyon ve moda dergileri kültürel idealleri yükseltmekle kalmaz, başka bilgi kaynağı olmadığı için eğlence ve reklam medyası normal ve sağlıklı bir kadın bedeninin nasıl olması gerektiğine ilişkin öğretmenlik yapar. Ancak bu bilgi normal ve sağlıklı değildir. Burada genellikle kadın bedeni parça parça sunulur. Erkek mankenler

genellikle baştan aşağı bütün olarak, kadın mankenler ise parça parça verilir. Örneğin, yalnız dudaklar, bacaklar gibi. Ancak kadınlarda bu tür ayrı ayrı parçalara bakmayan genellikle bedeni bütün olarak görme eğilimi söz konusudur.

Modern kültür, insanı mükemmel bir tipe, tüketime daha yatkın bir ideale benzemeye çağırılmaktadır. Herkes düzgün, kaslı bir bedene sahip olmak istemektedir. İnsanoğlunun hayatına, geçtiğimiz yüzyıl giren beden fantezisi, kadınlara ince, erkeklere kaslı olmayı öğütüyor (Atlas Dergisi, 126. Eylül, 2003).

Son on yıldır hemen hemen her ülkede oyuncak piyasasını altüst eden sindy ve barby bebekler, özellikle kız çocuklarının vazgeçemediği oyuncuğı haline gelmiştir. Sindy ve barby bebekler oyuncak piyasasıyla kalmayıp tekstil alanına da yayılmıştır. Artık kız çocuklarının odalarında yatakları sindy'li, perdeleri barby'li duruma dönüşmüştür. İnsanlar çok küçük yaşta, oyuncaklarında dahi çok güzel, zayıf, ideal beden imgesine maruz kalmaktadır. Dolayısıyla çocuk büyüdüğünde kendisi de barby gibi bir bedene sahip olmayı isteyecektir.

Toplumumuzda çoğu toplumda olduğu gibi gazete ve televizyon reklamlarında, güzel ve çekici bedene sahip bireyler zenginlik, rahatlık ve huzurla sürekli çağrışım içinde görülmektedir. Bu nedenle, olumlu olarak algılanan beden imgesi, diğer olumlu özelliklerle çağrışır hale gelmekte ve böyle olumlu özelliklerle çağrışım içinde bulunan bir bireyi, psikolojik bakımdan da hoş çekici bulma eğilimi kuvvetlenmektedir (Cüceloğlu, 1994).

Batı kültüründe fiziksel görünüme sıkı sıkıya bağlı olan güzellik ve çekicilik standartları dış görünümdeki değişimleri önemli kılmaktadır. Batı toplumları genç olmayı ve genç görünmeyi bir kült haline getirmiştir. Sözgelimi, Amerikalıların genç görünmeyi sağlayacak maddelere (losyonlar, kremler, tonikler, otlar, vb.) yılda 10 milyar dolardan

daha fazla harcadıkları söylenmektedir; üstelik diğer kimyasal, cerrahi önlemlere, egzersizlere, onarım programlarına harcanan milyarlar bunun dışında tutulmuştur (Onur, 2000). Toplumumuzda güzel görünmek için yapılan maddi yatırım Amerika toplumu kadar olmasa da, bireyler bedenlerine yatırım yapmaktadırlar. Bu durum toplumumuzun ekonomik gelişmişliği ile de bağlantılıdır. Son yıllarda kadının çalışma hayatına atılması ve kendi ekonomik özgürlüğünü kazanmasıyla görünümüne daha fazla yatırım yapmaya başladığı gözlenmektedir. Kuaförlerin, güzellik merkezlerinin, spor salonlarının, parfümericilerin artması bunun bir göstergesidir.

“Çekici bir görünüm, önemli sosyal imkanları da beraberinde getirmektedir” (Jackson, 1992; p. 71). Çağdaş Amerikan kültüründe yapılan çalışmalarda, çekici kişilerin, çekici olmayan kişilere göre çalışma arkadaşı olarak daha fazla tercih edildikleri (Buckley ve Roach, 1981) ve daha çok flört olarak seçildikleri görülmüştür (Walster, Aronson, Abrahams, ve Rottman, 1966), çekici insanlar, çekici olmayanlardan ürün satma konusunda (Reingen ve Kernan, 1993), insanları etkilemede (Chaiken, 1979; Pallak, 1983) ve insanlardan yardım almada (Benson, Karabenick, ve Lerner, 1976) daha başarılıdırlar, ayrıca çekici bireylerin belirgin bir şekilde daha fazla gelir elde ettikleri (Hamermesh ve Biddle, 1994) bildirilmiştir ki, bu da işverenlerin ayrımcılık yaptığını göstermektedir. Erkeklerle kadınlar karşılaştırıldığında erkek için kadının fiziksel çekiciliği daha önemlidir. Sonuç olarak, bir erkekle karşılaştırıldığında bir kadının fiziksel çekiciliği onun sosyal fırsatlarına daha olası etkide bulunmaktadır. Gerçekten de, cinsiyet rolü kalıpyargılarına göre, kadının çekiciliği onun yalnızca değeri olarak görülmez, aynı zamanda kadınlardan güzel olmalarını savunmaları da beklenir (Paoletti ve Kregloh, 1989; Aktaran: Lennon, Lilithun ve Buckland, 1999). Özellikle genç kadınlar, kendilerini reklamlardaki ince ve güzel imajlarla karşılaştırma noktasına gelmişlerdir. Bu durumda, incelik kadınlar için

önemli bir boyuttur ve inceliğin önemi değişmez gibidir. Daha da ötesi, genç kadının diyet yapmaya çalıştığını ve başarısız olduğunu varsayın. Eğer inceliğin elde edilemeyeceği hissine kapılırsa, onun memnuniyetsizlik, benlik saygısı kaybı, stres ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşması oldukça olasıdır (Lennon, Lillethun ve Buckland, 1999).

Barber (2001), beden imgesinin, kilo verme davranışı ile karmaşık bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bireylerin sahip oldukları beden ölçülerini olduğundan daha fazla görmeleri onları egzersiz ve diyet yapmaya iten bir etkidir ve bu davranış ancak bireyin içinde bulunduğu toplumun çekicilik standartlarına kişinin uyum sağlayabilmek için kullandığı psikolojik mekanizmaları ortaya koyarak anlaşılabilir. Bir çok insan kilolarını vermek ya da kontrol etmek için düzenli fiziksel egzersizlerle beden imgelerini düzenlemektedirler. Bazı çalışmalar bu egzersizlerin beden imgeleri üzerinde pozitif etki yaptığını desteklemektedir (Fisher ve Thompson, 1994; Furnham, Titman, ve Sleeman, 1994; Kirkcaldy ve Shephard, 1990; McDonald ve Thompson, 1992; Skrinar, Bullen, Cheek, McArthur, ve Vaughn, 1986). Oysa, bazı çalışmalarda egzersizin beden imgesi üzerinde zararlı etkilerinin olduğunu ileri sürülmektedir (Davis, 1990a, 1990b; Rodin, 1992; Yates, 1991). Gerçektende aşırı egzersiz yapmanın semptomatik yeme bozukluğuna neden olması olasıdır (Aktaran: Williams ve Cash, 2001).

Gerçek beden imgesi ile ideal beden imgesi arasındaki farklılığın yüksek olması sadece bireylerin bedenlerini kabul etme ya da bedenlerinden hoşnut olma düzeylerini etkilememekte aynı zamanda bireylerin benlik imgesini, yeme davranışlarını ve egzersiz davranışlarını etkilemektedir. Beden imgesi ile benlik kavramı birbiriyle ilişkili kavramlardır. Beden imgesindeki değişiklik benliği veya benlikteki değişiklik beden imgesini etkilemektedir. Bu iki kavram karşılıklı olarak etkileşim içindedir.

I. 4. BEDEN İMGESİ VE BENLİK

Beden imgesi ile ilgili araştırmalar incelendiğinde beden imgesinin, benlik kavramı, benlik saygısı, benlik imajı kavramları ile birlikte ele alındığı göze çarpmaktadır.

Popüler kültür, bireylere “kendi potansiyelini geliştir”, “kendini bil”, “en iyisi ol”, “ kendinle barışık ol” “benlik saygını nasıl yükseltirsin” şeklinde pek çok öneri sunmaktadır. Benlik bireyin, tıpkı parmak izleri gibi, diğerlerinden ayıran ve onu eşsiz yapan özelliklerini keşfederek kim olduğunun bilincinde olmasıdır. Bireyin kendisi hakkındaki düşündükleri, hissettikleri ve kendisini ifade etmek için seçtiği yollar yaşamını her açıdan etkilemektedir (Smith ve Mackie, 1995).

I. 4. 1. Benlik Bilgisinin Gelişimi

Benlik kavramı, kendiniz hakkında bildiklerinizden ve benlik saygınızdan (self-esteem), yani kendiniz hakkında hissettiklerinizden oluşur. Benliğin bu bileşenleri, bireyin en sevdiği kot pantolonu kadar tanıdık ve rahat olsa da, bireyin deneyimleri, hayat koşulları ve sosyal çevresi değıştikçe sürekli olarak değışir ve gelişir (Smith ve Mackie, 1995). En genel anlamıyla benlik kavramı, kişinin kendini başka herkesten ve her şeyden ayrı, eşsiz bir bütünlük olarak hissetmesi, bunun bilincinde olması şeklinde tanımlanmaktadır (Budak, 2000). Genellikle insanlar kendi davranışlarını dışarıdan gözlemleyerek, davranışları hakkında sonuçlar çıkarırlar ve kendilerini benzersiz yapan özelliklerinin ne olduğunu öğrenmek için duygularını, düşüncelerini olduğu kadar diğer insanların tepkilerini kullanırlar ve diğerleri ile kendilerini karşılaştırırlar. Benlik kavramı, bireyin kişisel nitelikleri hakkındaki inançlarının toplamıdır (Smith ve Mackie, 1995).

Levis (1979), yaptığı araştırmada iki yaşındaki bir bebeğin aynada kendi görüntüsünü tanımaya başladığını, fakat benlik kavramının henüz gelişmediğini ve benlik kavramının gelişmesi için daha uzun bir sreye gereksinim olduğunu ileri sürmüştür (Aktaran: Onur, 1998) Benlik bilgisi, zaman içerisinde değişik türde bir çok bilgi yorumlanarak elde edilmektedir. Üç yaş civarında, bağımsızlık duygusuyla özgürlüğünü kazanmaya başlayan çocuğun çevresiyle sürtüşmeleri azalır, kendini denetlemeye başlar ve etrafındakilerle yeniden işbirliği kurmaya çalışır. Dengeli, duygusal ve toplumsal etkileşimin güçlü olduğu aile ortamında, yeterli güven, sevgi ve sevecenlik içinde büyüyen çocuklar, gelişimleri için gerekli deneyimleri elde edebilirler. Bu tür aile ortamlarında, aile üyelerinin kendilerine düşen sorumluluklarının bilincinde olması ve çocuğa bağımsızlık yolunda yeterli olanakları hazırlaması, çocuğun sağlam bir kişilik yapısına ve olumlu bir benliğe sahip olmasını sağlamaktadır (Yavuzer, 2003). Zaman içerisinde farklı türdeki bilgiler yorumlanarak benlik bilgisinin parçaları bir araya getirilir. Benlik kavramı, özellikle ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde son derece önemli dinamik yapıdır ve yaşam boyu devam eden bir süreç içerisinde gelişmektedir. Benlik kavramı, diğer insanlarla etkileşimden ya da kendi duygularınızla ve dşncelerinizle i diyalogunuzdan çıkmaktadır. Disiplin ve sevgi aracılığı ile anne-babadan, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşıtlardan, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından ve diğer benzeri başka olaylardan etkilenebilir. Buna karşılık benlik, ruh ve beden sağlığını, başkalarıyla ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkilemektedir (Onur, 1998).

Ergenlik dönemindeki hızlı bedensel değişim nedeniyle, hem erkekler hem de kızlar fazlasıyla kendi bedenleriyle ilgilenmektedirler. Özellikle genç kızlar, yeni sa modelleri ve giysiler denemek amacıyla zamanlarının büyük kısmını ayna karşısında geçirmektedir. Giysiler benliğin simgesi haline gelir. Vitrinler, moda gösterileri ve

dükkanlar onlar için artık yeni bir anlam taşır. Bir zamanlar çevresi tarafından uyarılmadan görünüşüne ilgi göstermeyen erkek, bu dönemde saçlarını taramaya, temizliğine dikkat etmeye, giyimine özen göstermeye başlar (Onur, 1985).

I. 4. 2. Benliğe İlişkin Bilgi Kaynakları

Bireyin düşünceleri, davranışları ve duyguları benliği hakkında kendisine bilgi verir. Her üç bilgi kaynağını birlikte kullanmak çoğu zaman mümkün olmayabilir. Benlik bilgisi zaman içerisinde değişik türde bir çok bilgi yorumlanarak elde edilir.

I. 4. 2. a. Davranışlardan Sonuç Çıkarma

Bilgi kaynakları yetersiz olduğunda, bireyler kendi davranışlarını inceleyerek kendileri hakkında bir şeyler öğrenebilirler. Birey kendisini park görevlisine bağırırken bulduğunda kendisinin öfkeli olduğunu fark edecek; kiliseye ve camiye katıldığını düşündüğünde dindar olduğu sonucuna ulaşacak veya bir tiyatro yapımında yer aldığı anda kendisini dışa dönük olarak düşünecektir. Bu şekildeki bilgileri toplayarak ve davranışlarını da inceleyerek kendisi hakkında, benliği hakkında bilgi sahibi olmaktadır (Rhodewalt ve Agustdottir, 1986, Aktaran: Smith ve Mackie, 1995).

I. 4. 2. b. Düşünce ve Duygulardan Sonuçlar Çıkarma

Birey hakkındaki bilgiler sınırlıdır. Dolayısıyla kendisi hakkındaki bilgiyi en iyi kendisi bilir. Bunun nedeni belki de benlik bilgisi hakkında önemli ipuçlarının, dünyaya

verdiği kişisel tepkiler olmasındandır. Kendini algılama teorisi insanların, içsel ipuçları – duygular ve düşünceler gibi- zayıf olduğunda kendi davranışlarından sonuçlar çıkardıklarına işaret etmiştir. Bu ipuçları kendimiz hakkında davranışlarımızdan daha önemli şeyler söylemektedir, çünkü duygular ve düşünceler dış baskılardan daha az etkilenmektedir (Andersen ve Ross, 1984).

Eğer birey isterse duygu ve düşüncelerini diğer bireylerden gizleyebilir. Oysa duygu ve düşünceler davranışa dönüştüğünde diğerlerinden bunu gizlemek olanaksızdır. Bazen duygu ve düşünceler davranışlarla aynı yönde olmamasına rağmen ortama uygun davranmak gerekebilir. Örneğin, bireyin en yakın arkadaşının düğününe katılması, onu hayatının eğlencesini yaşıyormuş gibi davranmaya itebilir, fakat bireyin içindeki kıskançlık ve kaybetme riski kendisi hakkında daha fazla şey söylemektedir. İçsel süreçler, davranışlara göre birey hakkında daha fazla şey söylemektedir. Anderson (1984), deneysel çalışmasında iki denek grubu oluşturmuştur. Birinci gruba sadece günlük faaliyetlere yönelik davranışlardan söz edilen bir kaset dinlettirilmiştir; İkinci gruptaki deneklere ise günlük faaliyetlere ilişkin duygu ve düşüncelerin anlatıldığı bir kaset dinlettirilmiştir. Sonuçta, İkinci gruptaki katılımcıların benlik kavramıyla ilgili daha kesin ifadeleri kullandıkları görülmüştür. Bu çalışma ve bunun dışındaki birçok çalışma, bireyin kim olduğu konusundaki çıkarımlar üzerinde duygu ve düşüncelerin davranışlardan daha büyük rol oynadığını göstermektedir.

I. 4. 2. c. Diğer İnsanların Tepkilerinin Etkileri

Diğer insanların tepkileri de benlik kavramının gelişimine katkı sağlamaktadır. 1902'de sosyolog C. H. Cooley benlik bilgisinin önemli bir kaynağının diğer insanların

bize olan tepkilerinin olduğunu belirtmek için “ayna-benlik” ifadesini geliştirmiştir. Bu tepkiler, bizim görüntümüzü yansıtan, böylece onu bizim de görmemizi sağlayan bir ayna görevini görür. Miller ve Ross (1975), yaptıkları çalışmada “ayna-benlik” kavramını üç grup öğrencinin davranışlarını karşılaştırılarak incelemiştir. Bir grup öğrenciye tekrar tekrar “düzenli” oldukları söylenmiştir, bir diğer gruptaki öğrencilere sürekli “düzenli olmaları gerektiği” yönergesi verilmiştir, üçüncü gruptaki öğrencilere ise özel herhangi bir şey söylenmemiştir. Araştırmacılar daha sonra her grubu gözlemlemiştir. En düzenli öğrenci grubunun birinci gruptaki öğrenciler olduğu görülmüştür. Düzenli diye adlandırılan, buna göre davranılan öğrenciler yeni bir benlik oluşturarak tepki vermişlerdir. Bu çalışma tekrar göstermiştir ki, benlik telkinlerden etkilenmektedir. Diğer insanların beklentileri hem bireyin davranışlarını hem de benlik kavramını etkilemektedir. Başkaları tarafından kabul görmek, onlar üzerinde olumlu izlenim bırakmak ve saygı duyulan bir birey olmayı sağlamak amacıyla diğer bireylerin bakış açıları, bireyin davranışlarını ve benlik algısını etkilemektedir (Smith ve Mackie, 1995).

I. 4. 3. Benlik saygısı

Benlik saygısı, bireyin benliğini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi ve benliği hakkında hissettiklerinden oluşur. Benlik saygısı, “değerli bir kişi olduğumu düşünüyorum” ya da “genel olarak kendimden memnunum” gibi ifadeler ile aynı yönde düşünmenin ya da düşünmemenin bir yansımasıdır. İnsanlar genelde kendilerinin daha iyi olduğu faaliyetleri arar ve diğerlerinin daha kötü olduğu faaliyetlere bakarak kendilerini daha başarılı olarak değerlendirirler. Birey kendini değerlendirirken benliğin iki bilgisinden yararlanmaktadır. Değerlendirmeyi yaparken sosyal karşılaştırmaya başvurur,

çünkü diğerleri birey için bir standart oluşturmaktadır. Ayrıca birey kendisini değerlendirirken kendisinin oluşturduğu içsel standart vardır ve bu standarda göre kendisini değerlendirir. İnsanlar, kendileri hakkında iyi hissetmeyi -“ben”e ve “benim”e değer vermeyi- tercih ederler, bilgiyi benlik hakkında olumlu bir görüşü destekleyecek şekilde değerlendirirler (Smith ve Mackie, 1995).

Bedene ilişkin olumlu ya da olumsuz duygular, benlik hakkındaki olumlu ya da olumsuz duygularla bağlantılıdır. Bazı kişiler benlik saygılarını başarı, yaratıcılık, sosyal statü, ahlaki tutumlar, kişiler arası ilişkiler gibi çeşitli özellikleri dikkate alarak değerlendirirken, bazı kişiler ise dış görünüşlerine ve fiziksel özelliklerine daha fazla ağırlık vererek değerlendirme yapmaktadırlar (Adams, 1980; Aktaran: Gökdoğan, 1988). Hamacheck (1978), bedensel özelliklerin, kişinin kendisini değerlendirmesinde aşırı derecede ön plana alınmasının, kişilik bozukluklarına yol açabileceğini ileri sürmektedir. Ayrıca araştırmacı, beden özelliklerinin kaygı yaratmaması durumunda “güvenli beden imgesi”, kaygı yaratması durumunda ise “güvensiz beden imgesi” oluştuğunu ileri sürmektedir.

Deneysel bir çalışmada konuşma becerisi, sosyal beceriler, arkadaşlık, kişisel beceriler ve ilk izlenimler gibi sosyal alanlarla ilgili negatif geribildirim verilerek benlik saygıları düşürülen bireylerin, pozitif geribildirim verilenlere göre bedenlerinden daha az hoşnut oldukları bulgusu elde edilmiştir (Henriques, Calhoun ve Cann, 1996). Bu çalışma, beden memnuniyeti üzerinde sosyal faktörlerin etkili olduğunu ve benlik saygısı ile bireylerin bedenden hoşnut olmaları arasındaki ilişkinin sosyal faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Kadınların bazılarında düşük benlik saygısı kısmen olumsuz beden imgesinden kaynaklanırken; bazılarında ise önce düşük benlik saygısı ardından olumsuz beden imgesi

gelişmektedir. Benliğe ilişkin olumsuz soyut duygular somut bedene yönelmektedir. Kadın “ben değersizim”, “ben mutsuzum” demek yerine “şişmanım”, “çirkinim” demektir. Kadın bu karmaşık duygularla baş etme yerine somut bedenine yönelir. Kadına göre doğru olamayan bedendir ve bedeni daha iyi olursa yaşamı da daha iyi olacaktır. Kadınların bir çoğu bedenlerini sürekli sorun olarak görmektedirler. Bunun temel nedeni, kadınların değerli olmaları için güzel olmalarını söyleyen ve sonrada çoğu kadın için ulaşılmaz olmakla kalmayıp aynı zamanda sağlıksız olan güzellik standartlarıdır. Kadının değerli olması için uzun ve çok ince olması, kadınsı ve büyük göğüslü olması, kalçalarının düzgün olması istenmektedir. Eğer kadının bedeni mükemmel değilse olağanüstü başka yeteneklerle bunu ödünlemesi beklenmektedir (Kemerli, 2002).

I. 5. BEDEN İMGESİ VE YÜKLEME KURAMI

İnsanları algılama, sık sık onların iç dünyalarına ilişkin çıkarımları gerektirir. Bir bireyi düşünürken o bireyin güdüleri, kişiliği, heyecanları, tutumları ile ilgilenilir ve yükleme yapılır. Yükleme, bir gözlemcinin açık davranışa bakarak, bir aktörün ya da kendisinin içsel durumu hakkında yaptığı çıkarımdır. Böylesi çıkarımlar sınırlı bir bilgiye dayalı olarak yapılmaktadır. Yalnızca bireyin bedensel görüntüsü, yüz ifadeleri, mimikler geçmiş davranışlardan hatırlananlar, kişinin kendi iç durumu hakkında söyledikleri ve benzeri ipuçlarına dayanarak birey değerlendirilir, bireye bazı yüklemeler yapılır. Oysa bireyin iç durumuna -düşünce ve duygularına- ilişkin bilgiler ya hiç yoktur ya da çok sınırlıdır. Sadece dış ipuçlarından yola çıkarak bireye yönelik çıkarımlarda bulunulur. Bu çıkarımların ele alınıp araştırılması sosyal psikolojik araştırmaların en etkin alanlarından biri olmuştur. Söz konusu çıkarımlar yükleme kuramı adı verilen bir

çok kuramsal yaklaşım tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Bir yükleme, bir gözlemcinin açık davranışa bakarak, bir aktörün ya da kendisinin içsel durumu hakkında yaptığı bir çıkarımadır. Bir davranışın, bireyin gözlenmeyen özelliklerine atfedilmesi, birey hakkında izlenim oluşturmanın ilk aşamasıdır. Diğerinin davranışı hakkında, gözlemci kesin ve son bir karara varmadan önce, tutarlı ya da tutarsız mevcut tüm bilgileri bütünleştirmek durumundadır. Gözlenen yeni veriler bütünleştirildikten sonra, diğerlerinin bir temsili elde edilmektedir ve bu gözlemcinin diğeri hakkında sahip olduğu bir tür bütünsel kişilik kuramı işlevini görmektedir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1978).

Bireyin bedensel görüntüsü, şimdiki davranışları, önceki davranışları ve durumsal faktörler, bir diğeri tarafından algılanmasını ve değerlendirilmesini etkilemektedir. Bireye atıfta bulunurken sadece davranışlarına bakıp atıfta bulunulmamakta, aynı zamanda bireyin bedensel görüntüsünün de etkisinde kalınarak atıfta bulunmaktadır. Bireyle ilgili atıflar yapılırken eldeki en somut veri bireyin bedensel görüntüsüdür. Bazen sadece bedensel görüntüye dayanarak bireye atıfta bulunulur.

Bedensel özellikler açısından çekici olan bireylere olumlu yüklemeler yapılırken çekici olmayan bireylere de olumsuz yüklemeler yapılmaktadır. Çoğu zaman şişmanlık kötülük ile; güzellik ise iyilik ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. İnsanlar bu bireyleri, bedensel olarak yetersiz, itici gibi etiketlemeler kullanarak değerlendirirken ve onlara tepki verirken negatif değerlendirmeler yapmaktadırlar. Bireylerin negatif değerlendirilmelerinin nedeni bu olumsuz etiketlerin kullanılmasıdır. Bu etiketler toplumda var olan idealler ve kurallar çerçevesinde oluşmaktadır. Toplumsal olarak beden ideallerinin olması, görünüşle ilgili kalıpyargıların da var olmasını kaçınılmaz kılmaktadır.

Batı toplumunda şişman insanlara karşı negatif kalıpyargılar kullanıldığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Monteath ve McCabe 1997).

I. 6. BEDEN İMGESİ VE ŞEMALAR

Şema; nesnelere, olaylara veya insanlara ilişkin algıları etkileyebilen tutarlı, örgütlü bir inançlar ve beklentiler kümesidir. Şemalar düzenlilikleri önermesel veya algısal kategoriler halinde kodlamamızı ve bu hazır kodları sonraki olayları algılamak ve yorumlamak için kullanmamızı mümkün kılar ve nesnelere, olayların ve insanların özel değil, genel ayrıntılarını temsil ettikleri için bir çok duruma uygulanabilir (Budak, 2000). İnsanlar beden ve beden bölgelerini değerlendirirken insan bedenine yönelik oluşturdukları şemalardan yararlanırlar. Bedene yönelik oluşturulan şemalar kültürden kültüre, hatta aynı kültür içerisinde zamanla değişime uğrayabilmektedir.

Bireyler, şemaları hiç farkında olmadan zihinlerinde taşırlar ve duydukları sözleri, gördükleri olayları bu şemalar içinde yorumlarlar, anlarlar ve belleklerine kaydederler. Bir toplum içinde bireyler, şemaları geniş ölçüde paylaşmaktadırlar. Bu paylaşımın altında yatan neden o toplumun kültürüdür. Farklı kültürlerde yetişmiş kimselerin birbirleriyle iletişim kurmalarındaki zorluk yalnızca dillerinin farklı olmasından değil aynı zamanda zihinsel şemalarının da farklı olmasından kaynaklanmaktadır (Cüceloğlu, 1994). Kültürün standartları bireylerin şemalarını etkilemektedir. Örneğin, genel beden şeması; kültürdeki baskın beden imajı, bireyin bedene ilişkin oluşturduğu şemayı da etkilemektedir.

Şemalar çok sayıda önemli işleve sahiptir. İlk olarak, şemalar bireyin diğer bireyler hakkında vardamalarda bulunmasını sağlamaktadır. Örneğin, dostça davranan

birinin, büyük bir olasılıkla iyi huylu olduğu, bir daveti kabul edebileceği ya da küçük bir yardımda bulunmaktan kaçınmayacağı varsayılır. Bunlardan emin olunmayabilir, fakat dost canlısı şema bireyi bu tür vardamalara yönlendirir. Şemalar bilginin nasıl anımsandığı ve yorumlandığı konusunda da oldukça önemli rol oynamaktadır. Arkadaş, meslektaş ve sevgili olan ya da olabilecek insanlar, birey için çok önemli olduğundan ilk karşılaşma anından itibaren onları şema temelinde tartmaktadır. Genel şemalardan yola çıkarak çabucak bir ilk izlenim oluşturulmaktadır. Zamanla, onlarla etkileşime devam edildiği sürece, zihinsel dosyalara onlar hakkında yeni bilgiler eklenir. Ancak, bu kişilerle daha sonraları paylaşılan yaşantılar, genellikle, ilk izlenimler kadar bireyi etkilemez (Morris, 1996).

Benzeme ve benzememe çerçevesinde olaylar, özellikler sınıflandırılır. Sınıflandırma, şemalarda önemli rol oynamaktadır (Augoustinos ve Walker, 1995). Biriyle ilk kez karşılaşıldığında öncelikle, o kişinin fiziksel görüntüsü, giysileri, mimikleri, konuşma biçimi, ses tonu, tokalaşırken eli ne kadar sert sıkıldığı gibi çok sayıda özelliği dikkat çekmektedir. Daha sonra bu ipuçlarına dayanarak ilgili kişi bireyin kafasında hali hazırda varolan bir kategoriye koyulur. Birey hakkındaki bilginin azlığı ve bu bilgilerin birbiriyle çelişebileceği riskine rağmen başkalarına ilişkin izlenimlere bakılmaksızın sınıflandırılır ve ilgili kategoriye yerleştirilir (Morris, 1996).

Şema kavramı dört ana başlık içermektedir: Kişi şemaları, benlik şemaları, rol şemaları ve olay şemaları. Tüm bu şemaların fonksiyonu aynıdır. Hepsi yeni bilgiyi kodlamak, eski bilgiyle benzer olup olmadığına karar vermek işlevini görür. *Kişi şemaları*, kişilik eğilimleri ve kişi prototiplerinin kavramsal özetlerini içermektedir. Birey, bunu diğer insanlarla olan ilişkilerini anlamak ve sınıflandırmak için kullanır. Halihazırda bu şemalar, kişilerdeki baskın kişilik özellikleriyle şekillenir. Örneğin, Woody Allen'ı

prototipik bir nevroitik olarak sınıflandırırken Robin Williams'ı prototipik bir dışa dönük olarak sınıflandırırız. Kişi şemaları “o nasıl bir insan” sorusunu cevaplamamıza olanak sağlamaktadır (Augoustinos ve Walker, 1995). Diğer bireylerin beklentileri de şema içerisinde değerlendirilmektedir. *Rol şemaları*, normlar ve toplumdaki beklenen rol pozisyonları hakkında insanların sahip olduğu bilgi yapılarına karşılık gelmektedir. Kazanılmış ve atfedilmiş rolleri içerir. Kazanılmış olanlar, doktor ya da psikolog rolü gibi çalışma ve çaba sonucunda elde edilen rollerdir. Atfedilmiş roller ise cinsiyet, yaş ve ırk gibi rollerdir. *Benlik şemaları*, insanların kendileri hakkında sahip oldukları kavramsal yapıları ve benlikle ilgili olan ya da olmayan bilgiyi işlemede etkili olan yapıları içermektedir. *Olay şemaları*, günlük hayattaki olaylara ilişkin bilişsel senaryolar içeren kavramsal şemalardır. Gelecekle ilgili beklentilerin oluşturulmasını, amaçların belirlenmesini ve planlar yapılmasını sağlamaktadır (Augoustinos ve Walker, 1995). Birey, beklentileri gerçekleştiğinde mutluluk, haz duyguları; beklentileri gerçekleşmediğinde ise üzüntü gerginlik, acı yaşamaktadır.

I. 7. BEDEN İMGESİ VE YAŞAM DOYUMU

Yaşamın hazla ve olumlu duygularla renklenmesi zenginleşmesi hemen her bireyin istediği bir durumdur. Öte yandan yaşamın acı, keder, elem, yoksunluk, engeller, gerilimler gibi pek çok kötü öğeyi barındırdığı da bilinmektedir. Bireyin öznel ve nesnel konumlarında olumsuz koşullar bir çok sarsıntıya neden olmaktadır. İnsan bilimcileri, durumsal ve bireysel özellikleri çeşitli modellerde birlikte değerlendirerek; iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya çalışmışlardır. İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Mutluluk, haz, doyum, refah, toplumsal iyi

olma, yaşam kalitesi, öznel iyi olma bunlar içerisinde öne çıkanlardır. Öznel iyi olma, bireyin bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamını içermektedir. Yaşamını değerlendiren bireyin, tepkileri, yargıları bireyin öznel iyi olma durumunu oluşturmaktadır. Bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin üç ayrı ancak birbiriyle ilişkili genel boyut içerisinde sınıflanabileceği öne sürülmüştür. Bunlar, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumdur. Olumlu duygu boyutunda yaşanan hazların, sevinçlerin, hoş duygulanımların çokluğunun; olumsuz duygu boyutunda hoş olmayan, kötü, acı verici duyguların azlığının iyi olma açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ise yaşamın geneline ilişkin bilişsel yargulamaları, değerlendirmeleri kapsamaktadır (Yetim, 2001).

Öznel İyi Olmayı Etkileyen Faktörler

Öznel iyi olmayı pek çok faktör etkilemektedir. Bu konuda özellikle psikologlar, birey ve çevre özelliklerinin bireyin mutlu olmasında etkili olduğu görüşünden hareketle birey ve çevre özelliklerini sistematik olarak incelemektedirler. Gelir, cinsiyet, yaş, meslek, eğitim, evlilik ve sosyal ilişkiler öznel iyi olmayı etkilemektedir (Yetim, 2001).

Gelir, elde edilen gelir düzeyi ve iyi olma arasında olumlu ilişkinin olduğunu gösteren uluslararası veriler vardır (Larson, 1978). Diener'in (1995), ülkenin zenginliği ve yoksulluğu ile iyi olma arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmasında, son yıllarda gelir düzeyleri sürekli artış gösteren ABD, Fransa ve Japonya gibi ülkelerde, öznel iyi olma ortalamalarının değişmediği görülmüştür Türkiye'de yapılan çalışmada, Yetim (1985) gelirin, ekonomik istikrarsızlık nedeniyle önemli bir etmen olarak görüldüğünü ve değişik kesimden bireylerin, güvenlik gereksinmelerini karşılamak bakımından parayı mutlulukta rol oynayan birinci etmen olarak gördüklerini bulgulamıştır. Toplumbilimciler,

antropologlar ve sosyal psikologlar, toplumun, kültürün, grupların iyi olma tepkilerini belirlemede, salt ekonomik etmenlerle yola çıkmanın hatalı olduğuna işaret etmişlerdir. Bireysel doyum ve mutluluk toplumsal açıdan ele alınabilecek bir durumdur. İyi olma, toplumsal refah, bir anlamda bir toplumun üyelerine sunduğu olanakların derecesine, üyelerinin gereksinmelerini karşılama kapasitesine bağlıdır (Yetim, 2001).

Cinsiyet açısından öznel iyi olma durumu incelendiğinde, bazı çalışmalarda, kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz duygular bildirmesine karşın, yaşamlarından daha fazla haz duydukları (Braun, 1977; Cameron, 1975; Gurin, Veroff ve Feld, 1960), bazı çalışmalarda ise cinsiyetle yaşam doyumu arasındaki ilişkinin zayıf olduğu bulunmuştur (Andrews ve Withey, 1976; Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Goodstein, Zautra ve Goodhart, 1982; Aktaran, Yetim, 2001).

Bireyin yaşı ile öznel iyi olması arasındaki ilişki Diener ve Suh (1998) tarafından araştırılmıştır. Sonuçta yaşa bağlı olarak bireyin yaşadığı hoş duygularında bir azalma olduğunu, ancak yaşam doyumunda herhangi bir azalma olmadığını ve olumsuz duygularda da bir yükselme olmadığını bulgulanmıştır.

İş doyumu ile öznel iyi olma arasında güçlü bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Mutluluğun işteki başarıyla elde edileceği düşüncesi, batıda bir iş etiğidir. Çalışma yaşamı bireylere başarı şansını mutluluğu vermelidir. Böylece batı toplumunu belirleyen ana karakterlerden biri, bireylerin işlerinden hoşlanmaları, duygularını özgürce ifade edebilmeleri ve iş yoluyla kendi kaderlerini değiştirmeleri öğelerine dayanmaktadır. Bireylere üretim ve başarı ile mutluluğu yakalama ve bu yolla statü elde etme şansı tanınmaktadır (Yetim, 2001). Ülkemizde çalışma ve başarıyla mutluluğun ve yükselmenin elde edileceğine ilişkin değerlerin bireylerce paylaşılmadığı gözlenmektedir. Mutluluk daha çok grupça yaşanan, birlikte düşünülen bir kültürel değerdir. Bireyin başarısını her

zaman yeteneği, bireyselliği değil; mensup olduğu grubun özellikleri belirleyebilmektedir. İş doyumu, bir alt yaşam alanı olarak, bireylerin öznel iyi olmalarını doğrudan etkilemektedir (Yetim, 1997).

Eğitim, isteklerin ve beklentilerin artmasına neden olmaktadır. Bireyler eğitim yoluyla bilinçlendikçe, farklı ve daha üst isteklerde bulunabilmektedirler. Eğitim ayrıca, yeni ve değişik yaşam stillerinin doğmasına neden olabilmektedir. Ülkemizde, Yetim'in (1996), yaptığı çalışmada, yüksek öğrenimli bireylerin, toplumun genel değer yönelimlerinden farklı yönelimlere sahip olmaları durumunda, düşük yaşam doyumu gösterdikleri bulunmuştur. Bu durum ülkemizde, özellikle yüksek öğrenimliler bakımından sıkça gözlenmektedir. Yüksek öğrenimli bireyler, aldıkları eğitimin ve sahip oldukları kültürel düzeyin gereği, yeni, modern ve farklı değerlere yönelmekte; ancak bu değerlere göre yaşamak toplumumuzda ödüllendirici olmadığından ve genel kabul görmediğinden; mutsuz olabilmektedirler. Eğitim düzeyi bakımından bireyin öznel iyi olmasında cinsiyet faktörünün bir etkisi olup olmadığı incelendiğinde, kadınların eğitim seviyeleri arttıkça, kendilerini gerçekleştirme, cinsiyet bakımından sınırlayıcı etkilerden kurtulmaları, bağımsız bir yaşam sürdürmeleri, belirgin bir biçimde artmaktadır. Tüm bunlarda, öznel iyi olmanın yükselmesine neden olmaktadır. Bununla birlikte, eğitilmiş, çalışan, yönetimsel roller üstlenen kadınların, çeşitli cinsiyetçi tutumlar, önyargılar nedeni ile yeni engellerle karşı karşıya kaldıkları, ev içi etkinliklerle iş yaşamı arasında zorlandıkları bilinmektedir. Sonuç olarak, kadınların eğitimle kazandıkları çok avantajlar varken; toplumsal görev dağılımında kadınlar aleyhine olan durumların, cinsiyet ayrımcılığı gibi engellerin, en çağdaş toplumlarda dahi sürdürdüğü bilinen bir gerçektir (Yetim, 2001).

Evlilik ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır. Bir çok çalışmada, her iki cinsiyet açısından evli bireyler, hiç evlenmemiş, dul veya ayrı yaşayan bireylerle

karşılaştırıldıklarında; evli bireylerin daha fazla mutluluk bildirdikleri görülmüştür (Lee, Secombe ve Shekan, 1991). Evlilik bireylere derin ilişkide bulunma, destekleyici sosyal ilişkileri sağlama gibi olanakları düzenli olarak sunmaktadır. Birey tamamlayıcı ilişkiye girerek, yaşamın zorluklarına eşiyle, arkadaşıyla birlikte göğüs germektedir. Evlilik bireylere geniş bir arkadaşlık ağı da sunmaktadır. Tüm bu nedenlerden dolayı, mutlu bireyler arasında, evli bireyler ilk sırada yer almaktadırlar, sonuçta evlilikle, iyi olma arasındaki nedensel ilişki, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yönlüdür (Mastekaasa, 1992).

Bireyin bedensel ve psikolojik sağlığı, sosyal çevresi, iş doyumunu, özel yaşantısı, benlik saygısı bir bütün olarak bireyin yaşam doyumunu etkilemektedir. Birey bedeniyle, bilişsel yapısıyla, duyguları ve davranışları ile bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük, özellikle bireyin beden algısını ve yaşam doyumunu etkilemektedir.

I. 8. BEDEN İMGESİYLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Konuyla ilgili literatürdeki çalışmaların çoğunun kadınlar üzerinde yapıldığı görülmektedir. Erkeklerle yapılan çalışmalar oldukça azdır.

Kurtz (1966), üniversite öğrencilerinde bedene ilişkin tutumlar, cinsiyet ve benlik kavramı üzerine bir çalışma yapmıştır. Aynı araştırma 30 yıl aradan sonra Sondhau, Kurtz, Strube (1996) tarafından tekrar edilmiştir. Çalışmanın amacı kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında bedene ilişkin tutumlarda, Amerika toplumundaki 30 yıllık değişimin etkisini incelemektir. Ayrıca bu çalışmada, cinsiyet, benlik kavramı ve bedene ilişkin tutumlar arasındaki ilişki incelenmiştir. 1966 yılında yapılan çalışmaya katılan kadınlarla 1996 yılında yapılan çalışmaya katılan kadınların bedenlerine ilişkin tutumları

karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, 1996 yılındaki kadınların 1966'daki kadınlardan daha anlamlı negatif beden tutumlarını ifade ettikleri görülmüştür. Erkek katılımcılarla karşılaştırıldığında, iki grup arasında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Ayrıca 1966 yılındaki kadınlar, 1966 ve 1996 yılında araştırmaya katılan her iki erkek grubuyla karşılaştırılmış ve 1966'daki kadınların her iki erkek grubundan daha fazla pozitif beden tutumuna sahip oldukları gözlenmiştir. Her iki erkek grubu karşılaştırıldığında beden tutumlarında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Marsh'ın Kendini Tanımlama Anketi (SDQ-II; H.W. Marsh & R. O'Neill, 1984) kullanılarak, 1996 yılında yapılan çalışmada bedene ilişkin tutumlar ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçta, bedene ilişkin tutumlarla genel benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Sondhau, Kurtz, Strube, 1996) .

Gerçek ve ideal beden imgesi arasındaki farklılığı inceleyen Anton, Perri ve Riley (2001), gerçek beden ve ideal beden arasındaki farklılıkları yeme ve egzersiz davranışlarıyla ilişkilendirerek açıklamışlardır. Araştırmanın birinci amacı; sağlıklı yemeklerin (sebze ve meyve gibi) düşük düzeyde tüketimi ile sağlıksız yiyeceklerin yüksek düzeyde tüketilmesi ve boş zamanlardaki fiziksel aktivitelerin düşük düzeyi ile ilişkilendirilerek gerçek ve ideal beden kilosu ve hacmi arasındaki farklılıkları incelemektir. Araştırmanın ikinci amacı; gerçek ve ideal beden imgesi farklılıkları ile yeme tutumları ve davranışları arasındaki ilişkiyi gösteren önceki araştırmaları tekrar etmektir. Araştırma sonucu, bireylerin bireysel idealleri açısından beden kilosu ve hacminin sadece beden memnuniyetini değil aynı zamanda bireylerin yeme ve egzersiz davranışları üzerinde de etkili olduğunu göstermiştir.

Willams ve Cash (2001), üniversite öğrencilerinin beden imgeleri üzerinde kilo eğitim programının etkilerini araştırmıştır. Araştırmaya, deney grubunda 12 erkek 27 kadın

olmak üzere 39 öğrenci katılmıştır. Kontrol grubunda ise daha önce ve şu anda kilo eğitim programına katılmamış 39 öğrenci katılmıştır. Tüm öğrencilere program öncesi ve sonrası beden-benlik ilişkisi ölçeği, sosyal fizik anksiyete ölçeği, fiziksel-benlik yeterlilik ölçeği uygulanarak değerlendirme yapılmıştır. Altı haftalık eğitim sonucunda, ağırlık eğitim programının beden gücüne etkisi açık bir şekilde görülmüştür. Beden memnuniyeti ve bedensel görünüm değerlendirmesinde önemli gelişmeler olduğu rapor edilmiş ve katılımcıların sosyal fiziksel anksiyetelerinde azalma görülmüş ve fiziksel-benlik yeterliliği de artmıştır. Bu değişimler kontrol grubunda gözlenmemiştir. Bu çalışmayla, kilo eğitim programının beden imgesi üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Cattarin, Thompson, Thomas ve Williams (2000), araştırmalarına, Güney Florida Üniversitesine devam eden 180 kadın öğrenciyi katılımcı olarak almışlardır. Araştırmada bireylerin (özellikle incelik ve çekicilik için yüksek kültürel standartları kabul eden kadınlar) medyada gösterilen kadın imajlarını izledikten sonra bedenlerinden hoşnutsuz olma ve psikolojik durumlarında dalgalanmalar yaşama olasılıklarının artacağı iddia edilmiştir. Laboratuarda 3 grup oluşturulmuştur. Birinci grup, deney grubu, ikinci grup, dikkati dağıtılan grup, üçüncü grup kontrol grubu. Deney grubundaki katılımcılar görsel olarak medyadaki ince, fiziksel olarak çekici modellere maruz kalmışlardır. İkinci gruptaki katılımcılar da medyadaki ince ve fiziksel olarak çekici modellere maruz kalmışlar ancak, bu katılımcıların dikkati başka bir değişkenle dağıtılmıştır. Kontrol grubu herhangi bir model görüntüsüne maruz kalmamıştır. Araştırma, medyada yayınlanan hayli yüksek oranda ince ve fiziksel olarak çekici modellerin, özellikle kadınlar üzerinde bedenlerinden hoşnutsuz olmalarına neden olduğu görüşüne deneysel destek sağlamıştır.

Beden memnuniyetsizliğini belirlemede kişisel ve durumsal değişkenler arasındaki ilişki Tiggemann (2000) tarafından araştırılmıştır. Araştırmada, durumsal

etkiler, kişisel etkiler ve kişi X durum etkileşimi bir çerçeve içinde ele alınmıştır. Deneye Güney Avustralya Üniversitesi'nin psikoloji bölümünden 52 kadın öğrenci katılmıştır. Deneyde katılımcılara hipotetik dört farklı senaryo verilmiş ve bu senaryoların her birinde kendilerini hayal etmeleri istenmiştir. Dört senaryonun ikisinde beden daha odakta (kumsal ve soyunma odası) diğer iki senaryoda ise beden odakta değildir (yemekhane ve ev gibi). Katılımcılar kendilerini değerlendirirken kumsal ve soyunma odası gibi durumlarda hayal ettiklerinde, yemekhane ve ev gibi durumlara göre bedenlerinden daha az hoşnut olduklarını bildirmişleridir. Bu çalışmanın bulgularına göre, bireylerin beden imgesi, durumsal faktörlerden etkilenmektedir. Kadınların, bedenleri ve bedenlerinin bölümleri konusundaki memnuniyetleri hakkındaki düşünceleri ve duyguları durumdan duruma değişiklik göstermektedir. Çalışmada, beden odaklı kumsal ve soyunma odası gibi durumlarda, beden odaklı olmayan yemekhane ve ev gibi durumlara göre daha negatif beden imgesi sonucu elde edilmiştir.

Beden imgesi konusu diğer ülkelerde yapılan çalışmalarla ülkemizde yapılan çalışmaları karşılaştırdığımızda ülkemizde beden imgesiyle ilgili çok az sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir.

Fransa'da Daurat-Hmeljak, Stambak ve Berges (1966), tarafından geliştirilen, Beden İmgesi Gelişimi'ni ve bu gelişime ilişkin çeşitli nörolojik ve psikolojik bozuklukları ortaya çıkarmaya yönelik olan "Beden İmgesi Testi" nin ülkemiz koşullarında uygulanabilmesi için Mandalı (1985) testin geçerlilik çalışmasını yapmıştır. Testin geçerlilik çalışmasında deneysel bir yaklaşım izlenmiş ve bu amaç doğrultusunda davranış bozukluğu gösteren çocuklar grubu ile normal çocuklar grubu karşılaştırılmıştır ve test bu iki grubu ayırt etme gücü açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanılarak, beden imgesi testinin normal çocuklar ile davranış bozukluğu

gösteren çocukları ayırt edebildiği görülmüştür. Davranış bozukluğu gösteren çocuklar grubunun toplam test puanı ortalaması, 26.5, normal çocuklara ilişkin ortalama ise 34.6'dır. Karşılaştırılan gruplara ilişkin olan bu iki bağımsız ortalama arasındaki fark 8.1 olup, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Ülkemizde konuyla ilgili bir diğer çalışma, Gökdoğan (1988) tarafından yapılmıştır. Gökdoğan, orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi'ni araştırmıştır. Araştırmanın amacı, ortaokul ve lise dönemindeki ergenlerde beden imajından sağlanan doyum düzeyini belirlemeyi ve beden imajı doyumunun cinsel olgunlaşma zamanına, yaşa, cinsiyete, bedensel etkinlikte bulunup bulunmamaya, kitle iletişim araçlarında beden gelişimi ve güzelliğiyle ilgili açıklamaları izleme sıklığına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırma sonucunda, tüm deneklerin bedenlerinden orta düzeyde hoşnut oldukları elde edilmiştir. Beden imajından hoşnut olma düzeyinin yaşa göre değişmediği görülmüştür. Ancak, kızlar için göğüsler ve erkekler için cinsel organlardan hoşnut olma düzeyinin yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermesi, ergenlerin bu bölgelerin gelişimine daha duyarlı oldukları ve bu beden bölgeleri yaşla birlikte geliştikçe bunlardan sağlanan doyum düzeyinin yükseldiğini düşündürmektedir. Cinsel olgunluğa erken erişen erkekler zamanında ve geç erişenlere göre, geç erişen kızlar da erken ve zamanında erişenlere göre daha fazla doyumlu oldukları görülmüştür. Deneklerin, spor, folklor, tiyatro, mankenlik ve dans gibi bedensel etkinliklerden herhangi birine katılanların katılmayanlara göre bedenlerinden daha fazla hoşnut oldukları bulgulanmıştır. Ergenlerin kitle iletişim araçlarında bedene ilişkin açıklamaları izleme sıklığının, beden imajından sağlanan doyum düzeyinde farklılık yaratmadığı görülmüştür.

Ergenlik dönemindeki bireylerin beden imgelerini araştıran bir başka alışma Hacıevliyagil (1991) tarafından yapılmıştır. Çalışmada, ergenlerin beden imgesi memnuniyetleri ve yeme tutumları ile ailelerin psikolojik uyumunu algılamaları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Düşük ve yüksek ekonomik düzeydeki iki liseden toplam 290 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda, beden imgesi memnuniyeti ile yeme davranışı arasında negatif korelasyon elde edilmiştir. Gençlerin ailelerinin psikolojik uyumunu algılamaları ile yeme tutumları ve beden imgesi memnuniyeti arasındaki ilişki anlamlı çıkmıştır. Kız öğrencilerinin beden imgesi memnuniyeti, erkek öğrencilerin beden imgesi memnuniyetinden anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. Kızların beden imgesi memnuniyeti erkeklerin beden imgesi memnuniyetinden daha düşük bulunmuştur.

Yergin (2003), beden imajı ile sosyal karşılaştırma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya katılımcı olarak 100 üniversite öğrencisi alınmıştır. Çalışmanın amacı, geç ergenlik ve yetişkinlik döneminde, insanların sosyal karşılaştırma düzeyleri ve beden imajı ile ilgili bir çok değişken arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmaktır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda, araştırmaya katılan kadınların %94,9'u, erkeklerin %70,7'si beden bölgeleri ve özellikleri ile ilgili değişiklik istediği ve kadınların %74'ü zayıf olmak isterken, erkeklerin %17'sinin zayıf olmayı istediği görülmüştür. Katılımcıların, %19'u ideal beden Őekillerinin oluşmasında ünlülerin beden ölçülerini, %46'sının kendi yaşıtlarının beden ölçülerini, %9'unun karşı cinsiyetten olan kişilerin beden Şekli ve güzelliği ile ilgili düşündüklerini kriter olarak aldıkları bulunmuştur. Katılımcıların %26'sı kendi beden özellikleri ve ölçülerini ünlü insanların beden özellikleri ve ölçüleri ile, %66'sı hemcinslerinin beden ölçüleri ve özellikleri ile, %56'sı kendisi ile aynı boyda olan hemcinslerinin beden ölçüleri ve özellikleri ile karşılaştırdıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların, beden imajından hoşnut olma düzeyleri ile beden bölümleri ve ölçülerini karşılaştırma düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Beden imajından hoşnut olma düzeyi arttıkça kişilerin beden bölümlerini ve şeklini karşılaştırma oranları azalmakta; beden imajından hoşnut olma düzeyi azaldıkça, kişilerin beden bölümlerini ve şeklini karşılaştırma oranları da artmaktadır. Beden imajından hoşnut olma düzeyi ile genel beden imajı arasında anlamlı fakat negatif bir ilişki elde edilmiştir.

Filiz (1997), uzmanlık tezinde, genel cerrahi hastalarında ameliyat öncesi ve sonrası anksiyete, depresyon, vücut imajı ve aleksitimi değerlendirmesini yapmıştır. Araştırmaya, 27 kadın, 23 erkek toplam 50 denek, katılımcı olarak alınmıştır. Genel cerrahi kliniklerinde; abdominal ve inguinal cerrahi planlanan hastalarda; operasyon öncesi ve sonrası duygudurum bozuklukları, vücut algısı ve aleksitimi araştırılmak amaçlanmıştır. Her iki cinsiyet açısından ameliyat öncesi, durumluk kaygı düzeyinin ameliyat sonrasına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sürekli kaygı düzeyinde ise ameliyat öncesi ve sonrasında bir fark gözlenmemiştir. Hastaların depresyon ve anksiyeteleri, ameliyat öncesi ve sonrasına göre anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Kadın hastalarda vücut cathexis ölçeği ameliyat öncesi ve sonrası uygulanmış ve anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Erkek hastalarda ise, vücut ile ilgili doyumun ameliyat sonrası olumsuz doğru kaygı gösterdiği bulgusu elde edilmiştir.

Sporcu olan ve sporcu olmayan kadınların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi Mülazımoğlu (2001) araştırmıştır. Ayrıca bu çalışmada değişik branştaki sporcuların, sosyal fizik kaygısı ve beden imgesinden hoşnut olma farkı incelenmiştir. Sporcu olan ve sporcu olmayanların sosyal fizik kaygıları ile beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Çalışmada, diğer insanlar tarafından fiziksel olarak değerlendirilme durumunda

sporcu olmayanların sporcu olanlara kıyasla daha negatif duyguları olduğu görülmüştür. Bunun yanında sporcu olanların sporcu olmayanlara oranla bedenlerinden daha hoşnut oldukları görülmüştür. Tüm gruplar için sosyal fizik kaygı ile beden imgesi hoşnutluğu arasında negatif bir ilişki elde edilmiştir.

Bu bölümde, beden imgesi birçok yönüyle ele alınmıştır. İçten ve dıştan kaynaklı faktörler bireylerin beden imgesi algısını etkilemektedir. Bireyler pozitif yada negatif olarak bedenlerini algılamaktadırlar. Yapılan çalışmaların çoğunda, beden imgesi cinsiyet açısından ele alınmıştır. Bu çalışmada ise, beden imgesi, benlik saygısı, yaşam doyumu, beden organlarından memnuniyet ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılacaktır. Beden imgesi ile beden organlarından memnuniyet arasında güçlü bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin beden imgeleri ile beden organlarından memnuniyetleri arasındaki ilişki ele alınacaktır. Ayrıca beden imgesi ile sosyal karşılaştırma düzeyi, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki de incelenecektir.

II. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın amacı, örneklemin özellikleri, kullanılan ölçeklere ait geçerlilik, güvenilirlik çalışmaları ve araştırmanın nasıl uygulandığına ilişkin bilgiler ve verilerin analizi yer alacaktır.

II. 1. Amaç

Bu araştırmanın amacı, beden imgesinin, beden organlarından memnuniyetin, sosyal karşılaştırma düzeyinin, benlik saygısının ve yaşam doyumunun cinsiyete, medeni duruma ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını alan araştırması yöntemiyle incelemektir. Bu amaç doğrultusunda betimsel bir araştırma yapılmıştır. Ayrıca beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, sosyal karşılaştırma, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmadaki genel beklenti, bireylerin beden imgesinin cinsiyete, medeni duruma ve eğitim düzeyine göre farklılaştığı yönündedir.

Araştırmadaki genel amaç çerçevesinde, aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır.

1. Erkek ya da kadın olma bakımından bireylerin bedenlerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. Eğitim düzeyi arttıkça, bireylerin bedenlerinden hoşnut olma düzeyleri de artmakta mıdır?
3. Beden imgesi, bireylerin medeni durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

4. Kadınlar ve erkeklerin beden organlarından memnuniyetleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Beden organlarından memnuniyet düzeyi, bireylerin eğitim düzeyi ve cinsiyetin ortak etkisine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Eğitim düzeyi sosyal karşılaştırma üzerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmakta mıdır?
7. Eğitim düzeyi ve cinsiyetin ortak etkisine göre bireylerin benlik saygısı arasında fark var mıdır?
8. Eğitim düzeyine göre bireylerin yaşam doyumları arasında fark var mıdır?
9. Evli ve bekar bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

II. 2. Örneklem

Alan araştırması niteliğindeki bu araştırmanın örneklemini Adana ve Mersin İlinde yaşayan 531 kişi oluşturmaktadır. Bireyler araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Örneklem grubunun yaşı 17-61 arasında değişmektedir. Örneklem grubunda yer alan bireylerin cinsiyet (kadın-erkek), medeni durum (evli-bekar) ve eğitim düzeyleri (lise-üniversite öğrencisi- üniversite mezunu) göz önünde bulundurularak araştırma yürütülmüştür. Örneklem grubuna giren bireyler tesadüfi olarak seçilmiştir. Örnekleme ilişkin betimleyici bilgiler Çizelge 1’de sunulmuştur.

Çizelge 1 - Örneklemin cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi açısından dağılımı

CİNSİYET	N	%
Kadın	261	49.2
Erkek	270	50.8

YAŞ	N	%
17-22	180	33.9
23-35	246	46.3
36-61	105	19.8

MEDENİ DURUM	N	%
Evli	215	40.5
Bekar	316	59.5

EĞİTİM DÜZEYİ	N	%
Lise Mezunu	185	34.8
Üniversite Öğrencisi	148	27.9
Üniversite Mezunu	198	37.3

Örneklemin demografik özelliklerine bakıldığında cinsiyet dağılımının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Kadınlar örneklemin %49.2'sini, erkekler %50.8'ini oluşturmaktadır. Yaş değişkeni açısından bakıldığında örneklemin %33.9'unu gençler (17-22 arası), %46.3'ünü erken yetişkinler (23-34 arası), %19.8'ini orta yetişkinler (35-61) oluşturmaktadır. Medeni duruma göre dağılım ise, evli bireyler örneklemin % 40.5'ini, bekar bireyler %59.5'ini oluşturmaktadır. Örnekleimde %34.8 oranında lise mezunu katılımcılar, %27.9 oranında üniversite öğrencisi katılımcılar, %37.3 oranında üniversite mezunu katılımcılar yer almaktadır.

II. 3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi gibi demografik bilgilerin yer aldığı form (EK 1) ve 10 maddeden oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve 5 maddeden oluşan Yaşam Doyumu Ölçeği (EK 2), 17 maddeden oluşan Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği (EK 3), 19 maddeden oluşan Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği (EK 4) ve 18 maddeden oluşan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (EK 5) kullanılmıştır.

II. 3. 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada bireylerin benlik saygısını ölçmek amacıyla, Rosenberg tarafından 1965’de geliştirilen ve Füsun Çuhadaroğlu (1986) tarafından kültürümüze uyarlanarak geçerlilik-güvenirlilik çalışması yapılan Benlik Saygısı Ölçeği (Self Esteem Scale) kullanılmıştır. Ölçek Likert tarzı 7 dereceli (1: Kesinlikle katılmıyorum – 7: Kesinlikle katılıyorum) 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal çalışmada güvenirlilik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

Türkiye’de yapılan çalışmada, ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği 15-18 yaş arasındaki lise öğrencilerine bir ay ara ile iki kez uygulanması sonucu değişmezlik katsayısı .46 ile .89 arasında değiştiği görülmüştür. Seçkisiz yolla 5’er öğrenci, psikiyatrik görüşmeye alınmıştır. Bu görüşmelerin değerlendirilmesinde öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre yüksek, orta ve düşük olarak derecelendirilmiştir. Görüşme ve ölçek sonuçları arasındaki uygunluk Pearson Momentler Çarpımı tekniği ile hesaplanmış ve geçerlik katsayısı .71 olarak elde edilmiştir (Öner, 1997). Bu çalışmada

ölçeğin güvenirlik katsayısı tekrar yapılmış ve Cronbach Alfa değeri .76 olarak bulgulanmıştır.

II. 3. 2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmada, bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği - The Satisfaction with Life Scale (SWLS)- kullanılmıştır. Yaşam doyumu ölçeği, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, Likert tarzı 7 dereceli (1: Kesinlikle katılmıyorum – 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenirliğini $\text{Alpha} = .87$ olarak bulmuşlardır. Ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak elde etmişlerdir. Ölçek Türk popülasyona Yetim (1993) tarafından uygulanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenirliği oldukça yüksek bulunmuştur ($\text{Alpha} = .86$) ve test-tekrar test güvenirliği .73 olarak elde edilmiştir (Aktaran; Yetim, 2002). Ölçeğin güvenirlik katsayısı bu çalışmada tekrar yapılmış ve Cronbach Alfa değeri .82 olarak bulgulanmıştır.

II. 3. 3. Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği

Beden organlarından memnuniyet ölçeği, beden organlarını beğenip beğenmemeyi ölçmektedir. Ölçek araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Likert tarzı 7 dereceli (1: Hiç beğenmiyorum - 7: Tamamen beğeniyorum) 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 80 kişilik ön çalışmada $\text{Alfa} = .80$ olarak elde edilmiştir. Ön çalışmada Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği'nin Beden İmgesi Yaşam Kalitesi

Ölçeği ile aynılık geçerliliğine bakılmış ve aralarındaki korelasyon katsayısının yüksek olduğu görülmüştür ($r = .33$, $p < .01$). Çizelge 2’de Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği’nin maddelerinin güvenilirlik verilerine yer verilmiştir.

Çizelge 2 - Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği’nin ön çalışmada ortaya çıkan istatistiksel bulguları ve güvenilirlik değeri

	Aritmetik Ortalama	Varyans	Standart Sapma	Madde-toplam korelasyonu	Madde iptal edildiğinde ölçeğin Alpha değeri
BED-ORG1	6.16	1.42	1.19	,4218	,7912
BED-ORG2	5.31	3.33	1.82	,3374	,7959
BED-ORG3	5.68	2.67	1.63	,3752	,7927
BED-ORG4	6.13	1.36	1.16	,4623	,7895
BED-ORG5	4.98	3.25	1.80	,3424	,7954
BED-ORG6	5.13	2.72	1.65	,3477	,7946
BED-ORG7	5.13	2.93	1.71	,4543	,7873
BED-ORG8	5.40	2.77	1.66	,6675	,7722
BED-ORG9	5.72	2.60	1.61	,4195	,7898
BED-ORG10	5.52	2.40	1.55	,4093	,7906
BED-ORG11	4.83	3.25	1.80	,1677	,8078
BED-ORG12	5.60	2.52	1.58	,4820	,7857
BED-ORG13	5.97	1.46	1.21	,3838	,7930
BED-ORG14	5.22	2.60	1.61	,5669	,7799
BED-ORG15	5.17	2.57	1.60	,4437	,7882
BED-ORG16	5.87	1.98	1.40	,4841	,7866
BED-ORG17	4.23	5.24	2.29	,1475	,8160

N = 80

Alpha = .80

Asıl uygulamada ölçek 531 katılımcıya uygulanmış ve Alfa = .83 olarak bulunmuştur. Beden organlarından memnuniyet ölçeğinin beden imgesi yaşam kalitesi ölçeği ile aynılık geçerliliği tekrar yapılmış ve iki ölçeğin yüksek korelasyon gösterdiği bulunmuştur ($r = .40$, $p < .01$). Çizelge 3’te Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği’nin asıl çalışmada ortaya çıkan ölçek istatistiği ve güvenilirlik bilgileri verilmiştir.

Çizelge 3 - Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği'nin asıl araştırmada ortaya çıkan istatistiksel bulguları ve güvenirlik değeri

	Aritmetik Ortalama	Varyans	Standart Sapma	Madde-toplam korelasyonu	Madde iptal edildiğinde ölçeğin Alpha değeri
BED-ORG1	5.93	1.70	1.30	,3538	,8224
BED-ORG2	5.33	3.22	1.79	,2870	,8270
BED-ORG3	5.68	2.41	1.55	,3459	,8228
BED-ORG4	6.03	1.73	1.31	,3805	,8212
BED-ORG5	4.71	4.00	2.00	,4992	,8140
BED-ORG6	5.16	3.21	1.79	,4176	,8191
BED-ORG7	5.09	2.82	1.68	,4232	,8187
BED-ORG8	5.16	2.77	1.66	,5536	,811
BED-ORG9	5.82	2.06	1.43	,5153	,8145
BED-ORG10	5.47	2.80	1.67	,4264	,8185
BED-ORG11	4.70	3.98	1.99	,4468	,8176
BED-ORG12	5.58	2.43	1.56	,4938	,8150
BED-ORG13	5.83	1.83	1.35	,4069	,8199
BED-ORG14	5.16	2.76	1.66	,5782	,8098
BED-ORG15	5.14	3.04	1.74	,5404	,8117
BED-ORG16	6.00	1.65	1.28	,3901	,8208
BED-ORG17	4.36	5.28	2.29	,2887	,8310

N= 530

Alpha = .83

II. 3. 4. Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği

Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği (BIYKÖ) 2001 yılında Cash ve Fleming tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Likert tarzı 7 dereceli, 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçek duygusal durumlar, hemcinsle ve karşı cinsle ilişkiler, yeme ve egzersiz davranışları, üstebaşa çeki düzen verme etkinlikleri, cinsel deneyimler ve aile, iş/okul ortamındaki ilişkiler, genel yaşam ve benlik hakkındaki duygulardaki etkiyi ölçmektedir. BIYKÖ'nin 19 maddesinin iç tutarlılığı (Cronbach's Alpha) iki farklı zamanın her birinde .95'tir. İki-üç

haftalık skorların ortalamasının test-tekrar test güvenilirliği .79 olarak elde edilmiştir, ortalamalar zaman 1 ve zaman 2 arasında farklılaşmamaktadır. Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin, Beden Memnuniyeti Ölçeği (Body Satisfaction Inventory; Brown, Cash, ve Mikulka, 1990) ile aynılık geçerliliğine bakılmış ve sonuçta iki ölçek arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki elde edilmiştir $r = .66$, $p < .001$ (Cash ve Fleming, 2001).

Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği, bu çalışmada İngilizce'den Türkçe'ye titizlikle çevrilmiştir. Türkçe'de tam olarak karşılığı bulunmayan veya kültür farklılığı nedeniyle anlaşılmasında problem çıkaracak bazı maddeler dilimize uyarlanmıştır. Türkçe'ye çevrilen ölçek, alanında uzman 3 ayrı öğretim elemanı tarafından gözden geçirilmiştir. Ölçek 28 bireye uygulanarak maddelerin anlaşılabilirliği incelenmiş ve gerekli değişiklikler yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği için ön çalışma yapılarak 80 bireye uygulanmıştır. Ölçeğin ön çalışmada güvenilirlik katsayısı $\text{Alpha} = .91$ olarak elde edilmiştir. Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin ön çalışmada geçerliliği için sosyal karşılaştırma ölçeği ile ölçüt-bağımlı geçerlik yapılmış ve iki ölçeğin yüksek korelasyon gösterdiği bulunmuştur ($r = .34$, $p < .01$). Çizelge 4'te Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin ön çalışmada ortaya çıkan ölçek istatistiği ve güvenilirlik bilgileri verilmiştir.

Çizelge 4 - Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin ön çalışmada ortaya çıkan istatistiksel bulguları ve güvenilirlik değeri

	Aritmetik Ortalama	Varyans	Standart Sapma	Madde-toplam korelasyonu	Madde iptal edildiğinde ölçeğin Alpha değeri
BED-İM1	5.56	2.19	1.48	,4676	,9134
BED-İM2	5.78	1.68	1.29	,3616	,9167
BED-İM3	5.45	2.27	1.50	,5922	,9107
BED-İM4	5.57	1.89	1.37	,4906	,9129
BED-İM5	5.47	1.67	1.29	,7091	,9076
BED-İM6	5.63	1.39	1.18	,7321	,9072
BED-İM7	5.55	1.66	1.29	,6139	,9104
BED-İM8	5.26	2.01	1.42	,5059	,9125
BED-İM9	5.23	2.03	1.42	,5162	,9123
BED-İM10	5.42	1.79	1.33	,6999	,9080
BED-İM11	5.61	1.48	1.21	,4823	,9132
BED-İM12	5.45	1.74	1.32	,5285	,9121
BED-İM13	5.20	2.18	1.47	,5088	,9131
BED-İM14	5.06	2.59	1.60	,5159	,9135
BED-İM15	5.32	1.89	1.37	,5334	,9127
BED-İM16	5.47	1.61	1.27	,6177	,9098
BED-İM17	5.63	1.57	1.25	,6629	,9087
BED-İM18	5.75	1.32	1.15	,7653	,9067
BED-İM19	5.61	2.03	1.42	,8303	,9049
N = 79	Alpha = .91				

Asıl uygulamada güvenilirlik katsayısı Alpha = .94 olarak bulunmuştur. Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin asıl uygulamada geçerliliğine tekrar bakılmıştır. Sosyal karşılaştırma ölçeği ile ölçüt- bağımlı geçerlik yapılmış ve iki ölçeğin yüksek korelasyon gösterdiği bulunmuştur ($r = .33$, $p < .01$). Çizelge 5'te Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin asıl çalışmada ortaya çıkan ölçek istatistiği ve güvenilirlik bilgileri verilmiştir.

Çizelge 5 - Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin asıl araştırmada ortaya çıkan istatistiksel bulguları ve güvenilirlik değeri

	Aritmetik Ortalama	Varyans	Standart Sapma	Madde-toplam korelasyonu	Madde iptal edildiğinde ölçeğin Alpha değeri
BED-IM1	5.34	2.01	1.42	,6522	,9362
BED-IM2	5.51	1.89	1.37	,6210	,9367
BED-IM3	5.33	1.73	1.31	,5960	,9372
BED-IM4	5.33	1.95	1.39	,6489	,9362
BED-IM5	5.21	1.88	1.37	,6873	,9355
BED-IM6	5.24	1.69	1.30	,6903	,9355
BED-IM7	5.15	1.69	1.30	,6544	,9362
BED-IM8	4.99	1.94	1.39	,5713	,9376
BED-IM9	4.99	2.11	1.45	,7015	,9352
BED-IM10	5.17	1.92	1.38	,7021	,9352
BED-IM11	5.27	2.18	1.47	,6998	,9352
BED-IM12	5.16	2.02	1.42	,6571	,9361
BED-IM13	4.90	2.32	1.52	,5736	,9378
BED-IM14	4.89	2.46	1.56	,5156	,9390
BED-IM15	5.07	2.19	1.47	,5225	,9387
BED-IM16	5.13	2.04	1.43	,6874	,9355
BED-IM17	5.38	1.91	1.38	,6910	,9354
BED-IM18	5.41	2.00	1.41	,7501	,9343
BED-IM19	5.35	2.12	1.45	,7399	,9345

N = 531

Alpha = .94

II. 3. 5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Ölçek, P. Gilbert, S. Allan ve D. Trent tarafından 1991 yılında geliştirilmiştir. 5 maddelik ölçeğin özgün adı, Social Comparison Scale (SCS)'dir. Ölçek, kişinin, başkaları ile kıyaslandığında kendini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algıları ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı: Cronbach Alfa değeri .87 olarak bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma ölçeği'nin orijinal iki kutuplu 5 özelliğinin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu -.66 olarak bulunmuştur. İki kutuplu özelliklerin BDE ile korelasyonları ise

Yetersiz-Üstün için -.77; Beceriksiz-Becerikli için -.74; Sevilmeyen biri-Sevilen biri için -.60; İçe dönük-Dışa dönük için -.60; İtilmiş-Kabul edilmiş için -.57'dir. Türkçe formun adı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'dir. Türkçe'ye H. Şahin ve Şahin (1992) uyarlamıştır. Üç sosyo-ekonomik düzeyden 263 bayan, 277 erkek toplam 540 lise ve üniversite öğrencisinden elde edilen Cronbach Alfa değeri, .79 olarak bulunmuştur. Altı boyut yerine on sekiz boyuta çıkarılan ölçeğin, 501 banka çalışanı üzerinde yapılan bir araştırmada Cronbach Alfa'nın .89'a çıktığı görülmüştür (Şahin ve Durak, 1993). Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu -.19 ($p < .000$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin, 627 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri ile korelasyonlarının .14 ile -.34 arasında değiştiği görülmüştür. Yapı geçerliliği, Beck Depresyon Envanteri'nden 9 altı ve 17 üstü puan alan grupların Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'ne göre ayrıştırılabildiği ($p < .001$) görülmüştür (Aktaran; Savaşır ve Şahin, 1997). Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin bu çalışmada Cronbach Alfa değeri .88 olarak bulunmuştur.

II. 4. İşlem

Araştırma, ilköğretim ve lisede görev yapan öğretmenlere, sağlık ocaklarındaki sağlık personeline, Mersin Üniversitesi kampüsünde öğrencilere, kafeteryalarda, Mersin-Adana arası trenlerde, halk eğitim merkezinde, dershanelerde ve evlerde genellikle insanların toplu buldukları yerlerde gerçekleştirilmiştir. Kullanılan ölçekler, araştırmacı tarafından hem bireysel hem de grup halinde -üniversite öğrencilerine- uygulanmıştır. Uygulama esnasında, Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeği, Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği,

sırayla uygulanmıştır. Araştırmanın amacı katılımcılara kısaca anlatılmış ve araştırmaya katılmayı isteyip istemedikleri sorulmuştur. Katılmak isteyenler araştırma kapsamına alınmıştır. Ölçeklerin doldurulması zaman ile sınırlandırılmamıştır. Ölçeklerin doldurulma süresi yaklaşık olarak 25 dakika sürmüştür. Araştırmanın uygulama aşaması, Şubat-Nisan 2004 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

II. 5. Verilerin Analizi

Araştırmada bağımlı değişken olarak değerlendirilen, beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, sosyal karşılaştırma, benlik saygısı ve yaşam doyumunun birbirleri ile olan ilişkileri incelenmiştir. Örneklem grubundan elde edilen verilere sosyal bilimler için istatistik paket programı SPSS 9.05'inde yer alan betimsel istatistikler ve ANOVA istatistiksel teknikler kullanılmıştır.

III. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanması sonucunda elde edilen verilerin analizinde ortaya çıkan bulgular üzerinde durulacaktır. Katılımcıların beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, sosyal karşılaştırma düzeyi, benlik saygısı ve yaşam doyumuna ilişkin ortalama, standart sapma, puan aralığı, Cronbach Alfa değerleri Çizelge 6'da verilmiştir.

Çizelge 6 - Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, Puan Aralığı ve Cronbach Alfa Değerleri

	X	S	Puan Aralığı	α
Bağımlı Değişkenler				
Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	5.22	.99	4.82 – 5.51	.94
Beden Organlarından Memnuniyet	5.37	.87	4.35 – 6.03	.82
Sosyal Karşılaştırma	4.71	.83	3.98 – 5.17	.88
Benlik Saygısı	5.42	.98	4.01 - 6.19	.76
Yaşam Doyumu	4.12	1.44	3.58 – 4.79	.82

III. 1. Araştırmada Kullanılan Bağımlı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Araştırmada, beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, sosyal karşılaştırma, benlik saygısı ve yaşam doyumunun birbirleri ile ilişkileri incelenmiştir. Beden imgesi ile beden organlarından memnuniyet arasında oldukça yüksek düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .40$) olduğu görülmektedir. Katılımcıların beden imgesi arttıkça, beden organlarından memnuniyetleri de artmaktadır. Beden imgesi ile sosyal karşılaştırma arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .31$) söz konusudur. Bu korelasyon katsayısı katılımcıların beden imgesinin yükseldikçe daha fazla sosyal karşılaştırma yaptıklarına işaret etmektedir. Katılımcıların beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin ($r = .37$) olduğu görülmektedir. Bireylerin beden imgeleri arttıkça, benlik saygıları da artmaktadır. Beden imgesi ile bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki ($r = .29$) gözlenmiştir. Katılımcıların beden imgesi arttıkça yaşam doyumlarının da artması beklenmektedir.

Beden organlarından memnuniyet ile sosyal karşılaştırma arasında anlamlı bir ilişki ($r = .35$) bulunmaktadır. Bu korelasyon katsayısı, bireylerin beden organlarından memnuniyetlerinin arttıkça sosyal karşılaştırmaya daha fazla başvuracağına işaret etmektedir. Beden organlarından memnuniyet ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde ise iki değişken arasındaki korelasyon katsayısının pozitif ($r = .38$) yönde olduğu görülmektedir. Katılımcıların beden organlarından memnuniyetleri yükseldikçe benlik saygıları da yükselmektedir. Beden organlarından memnuniyet ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ($r = .29$) anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların beden organlarından memnuniyetleri arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır.

Sosyal karşılaştırma ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, yüksek derecede pozitif bir ilişki ($r = .52$) olduğu görülmektedir. Bu durum, bireylerin benlik saygıları arttıkça daha fazla sosyal karşılaştırma yapacaklarına işaret etmektedir. Sosyal karşılaştırma ile bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki ($r = .27$) bulunmaktadır. Yaşam doyumu yüksek bireyler daha fazla sosyal karşılaştırma yapmaktadır. Benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki ($r = .35$) olduğu görülmektedir. Bu korelasyon katsayısı, katılımcıların benlik saygısı arttıkça yaşam doyumlarının da artacağına işaret etmektedir. Değişkenler arasındaki korelasyonlar Çizelge 7'de verilmiştir.

Çizelge 7- Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Sosyal Karşılaştırma, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu arasındaki korelasyon değerleri

	Beden Organlarından Memnuniyet	Sosyal Karşılaştırma Düzeyi	Benlik Saygısı	Yaşam Doyumu
Beden İmgesi	.40**	.31**	.37**	.29**
Beden Organlarından Memnuniyet	—	.35**	.38**	.29**
Sosyal Karşılaştırma Düzeyi		—	.52**	.27**
Benlik Saygısı			—	.35**
Yaşam Doyumu				—

** $p < .01$

III. 2. Cinsiyet, Eğitim Düzeyi ve Medeni Durumun Bağımlı Değişkenler Üzerindeki Etkisi

Araştırmada, beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, sosyal karşılaştırma düzeyi, benlik saygısı ve yaşam doyumunun cinsiyete, medeni duruma ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada iki ayrı analiz yapılmıştır. Birinci analizde, tüm katılımcılar analize dahil edilmiş ve her bir değişken için 2 (cinsiyet) X 3 (eğitim düzeyi) faktörlü araştırma desenine uygun varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İkinci analizde, değişkenler medeni durum açısından incelenmiştir. Bu analize bütün katılımcılar dahil edilmemiştir. Örneklemde üniversite öğrencisi grupta 148 katılımcıdan sadece 4 tanesi evlidir. Bu nedenle üniversite öğrencileri ikinci analize dahil edilmemiştir. Sadece lise mezunu ve üniversite mezunu bireylerin, medeni durumlarına göre değişkenler ele alınmış ve her bir bağımlı değişken için 2 (cinsiyet) X 2 (medeni durum) X 2 (eğitim düzeyi) faktörlü araştırma desenine uygun varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

III. 2. 1. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Beden İmgesi Üzerindeki Etkisi

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların beden imgesi farklılaşmaktadır ($F(1, 530) = 3.96, p < .05$). Kadınların beden imgesi puan ortalamalarının (5.32), erkeklerin beden imgesi puan ortalamasından (5.15) daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani kadınların beden imgeleri erkeklerin beden imgelerinden daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Eğitim düzeyine göre katılımcıların beden imgeleri farklılaşmamaktadır ($F(2, 530) = 2.99, p > .05$).

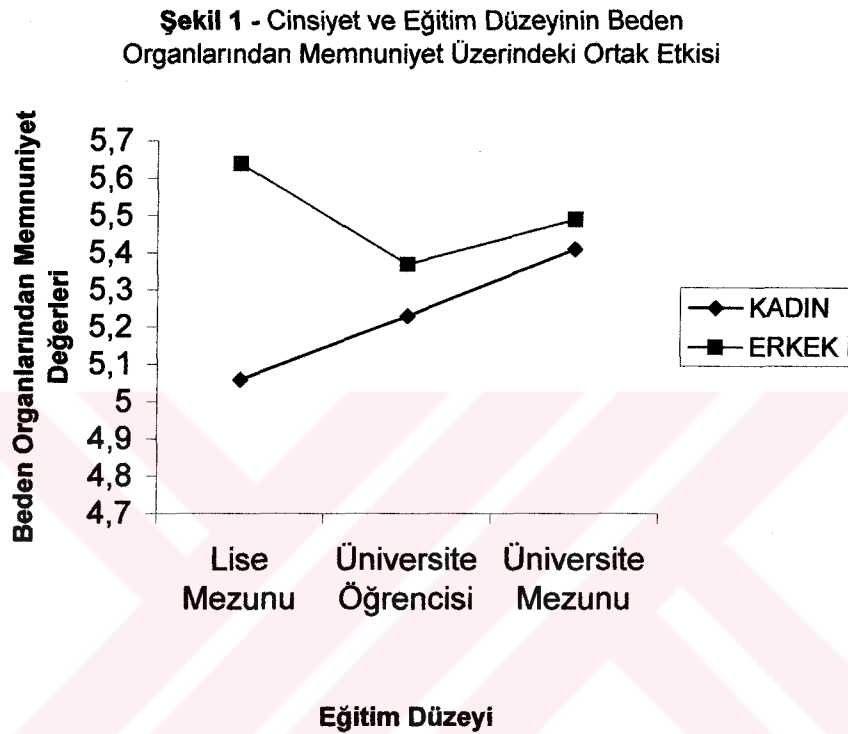
Cinsiyet ile eğitim düzeyinin beden imgesi algısı üzerinde ortak etkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma gözlenmiştir ($F(2, 530)= 5.76, p < .05$). Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisine göre katılımcıların beden imgesi puan ortalamaları, kadın lise mezunu (5.07), kadın üniversite öğrencisi (5.54), kadın üniversite mezunu (5.34) ve erkek lise mezunu (5.14), erkek üniversite öğrencisi (4.93) ve erkek üniversite mezunu (5.36) şeklindedir. Farklılaşmayı gruplardan hangilerinin oluşturduğunu belirlemek için Post Hoc Scheffe testi (S) uygulanmıştır, ancak test sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir.

III. 2. 2. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Beden Organlarından Memnuniyet Üzerindeki Etkisi

Katılımcıların beden organlarından memnuniyet düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır ($F(1, 530)= 12.78, p < .05$). Kadınların beden organlarından memnuniyet puan ortalamaları (5.23), erkeklerin beden organlarından memnuniyet puan ortalamalarına (5.50) göre daha düşük olarak bulgulanmıştır. Beden organları ayrı ayrı düşünüldüğünde kadınlar, erkeklere göre beden organlarından daha az memnundur. Eğitim düzeyine göre, katılımcıların beden organlarından memnuniyetlerinin farklılaşmadığı bulgulanmıştır ($F(2, 530)= 1.49, p > .05$).

Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisi beden organlarından memnuniyet üzerinde farklılaşmaya yol açmıştır ($F(2, 530)= 4.59, p < .05$). Scheffe testi (S) sonucunda, lise mezunu kadınların beden organlarından memnuniyet puan ortalamaları (5.06) ile lise mezunu erkeklerin beden organlarından memnuniyet puan ortalamalarının (5.64) farklılaşmaya yol açtığı görülmüştür (ortalamalar farkı= 0.58; $Q=0.49; p < .05$).

Şekil 1’de cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisine göre katılımcıların beden organlarından memnuniyet değerleri verilmiştir.



III. 2. 3. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Sosyal Karşılaştırma Üzerindeki Etkisi

Eğitim düzeyine göre, katılımcıların sosyal karşılaştırma düzeyleri farklılaşmaktadır ($F(2, 530) = 6.78, p < .05$). Bireylerin eğitim düzeyine göre sosyal karşılaştırma puan ortalamaları, lise mezunu (4.72), üniversite öğrencisi (4.54) ve üniversite mezunu (4.87) şeklindedir. Scheffe testi (S) sonucunda, üniversite öğrencisi bireylerin sosyal karşılaştırma puanları ile üniversite mezunu bireylerin sosyal karşılaştırma puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (ortalamalar farkı= 0.35;

standart hata= 8,854E-02; $p < .05$). Üniversite öğrencisi katılımcılar üniversite mezunu katılımcılara göre daha az sosyal karşılaştırma yapmaktadır.

Katılımcıların cinsiyetine göre sosyal karşılaştırma düzeyleri farklılaşmamaktadır ($F(1, 530) = 2.88, p > .05$). Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisine göre de katılımcıların sosyal karşılaştırma düzeyleri farklılaşmamaktadır ($F(2, 530) = .44, p > .05$).

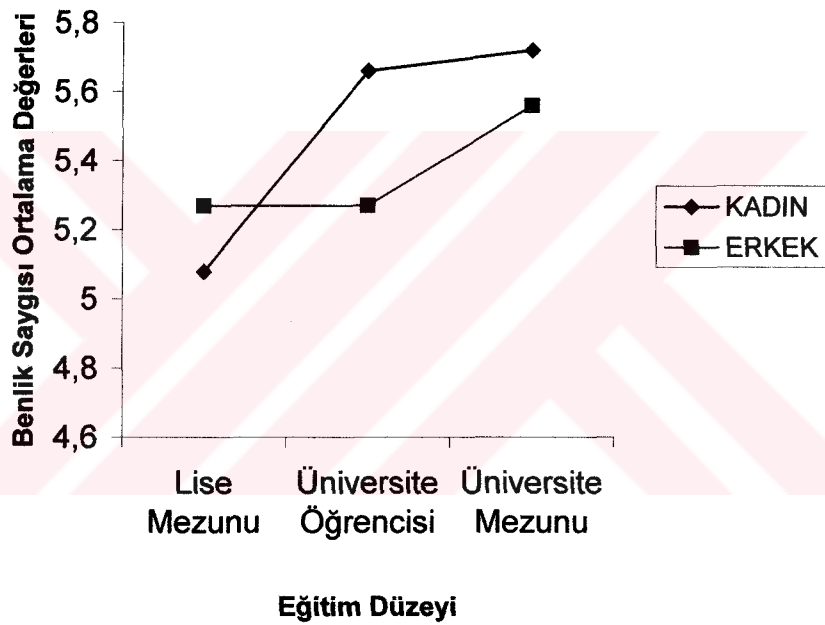
III. 2. 4. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi

Eğitim düzeyine göre incelendiğinde, bireylerin benlik saygısı farklılaşmaktadır ($F(2, 530) = 11.13, p < .05$). Eğitimin hangi düzeyinin bu farklılaşmaya yol açtığını belirlemek için Scheffe testi (S) uygulanmış ve sonuçta, lise mezunu katılımcıların benlik saygısı ortalamalarının (5.18) üniversite mezunu katılımcıların benlik saygısı ortalamalarından (5.65) farklılaştığı bulgulanmıştır (ortalamalar farkı= 0.47; standart hata= 0.098 $p < .05$). Üniversite mezunu katılımcıların benlik saygısı, lise mezunu katılımcılara göre ve üniversite öğrencisi katılımcılara (5.47) göre daha yüksek olarak elde edilmiştir. En düşük benlik saygısı puanı lise mezunu katılımcılara ait olduğu gözlenmiştir. Cinsiyete göre benlik saygısı incelendiğinde, kadın ya da erkek olma bakımından benlik saygısı anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F(1,530)=1.92, p > .05$).

Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisine göre benlik saygısı farklılaşmaktadır ($F(2, 530) = 3.76, p < .05$). Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisine göre benlik saygısı ortalamaları, kadın lise mezunu (5.09), kadın üniversite öğrencisi (5.66) ve kadın üniversite mezunu (5.73) ve erkek lise mezunu (5.28), erkek üniversite öğrencisi (5.28) ve erkek üniversite mezunu (5.57) şeklindedir. Scheffe testi (S) sonucunda, lise mezunu

kadınlar ile üniversite mezunu kadınların benlik saygılarının farklılaştığı görülmüştür (ortalamalar farkı= 0.64, $Q= 0.52$ $p < .05$). Lise mezunu kadınların benlik saygısının, üniversite mezunu kadınların benlik saygısından daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Şekil 2’de cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisine göre katılımcıların benlik saygısı değerleri verilmiştir.

Şekil 2 - Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Ortak Etkisi



Lise mezunu kadınların benlik saygıları, üniversite mezunu kadınlardan daha düşük iken, lise mezunu ve üniversite mezunu erkekler arasında benlik saygısında böyle bir farklılaşma gözlenmemektedir (ortalamalar farkı= 0.29; $Q= 0.56$; $p > .05$). Her iki cinsiyetten üniversite öğrencisi katılımcılar arasında da benlik saygısı üzerinde farklılaşma gözlenmemiştir (ortalamalar farkı= 0.38; $Q= 0.63$; $p > .05$).

III. 2. 5. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre yaşam doyumları farklılaşmaktadır ($F(2, 530) = 4.17, p < .05$). Scheffe testi (S) sonucunda, lise mezunu katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamalarının (3,96) üniversite mezunu katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamalarından (4,38) farklılaştığı bulgulanmıştır (ortalamalar farkı= 0.43; standart hata= 0.145; $p < .05$). Üniversite mezunu katılımcıların yaşam doyumları lise mezunu katılımcılara göre ve üniversite öğrencisi katılımcılara (4.10) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre, bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Cinsiyete göre, katılımcıların yaşam doyumları farklılaşmamaktadır ($F(1, 530) = 2.632, p > .05$).

Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisi, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmaktadır ($F(2, 530) = 6.12, p < .05$). Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisine göre katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları, kadın lise mezunu (3.81), kadın üniversite öğrencisi (4.51), kadın üniversite mezunu (4.43) ve erkek lise mezunu (4.11), erkek üniversite öğrencisi (3.70) ve erkek üniversite mezunu (4.32) şeklindedir. Farklılaşmayı hangi grupların oluşturduğunu belirlemek için Scheffe testi (S) yapılmıştır, ancak anlamlı sonuç elde edilmemiştir.

Cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre, beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, sosyal karşılaştırma düzeyi, benlik saygısı ve yaşam doyumu puan ortalamaları ve standart sapmaları Çizelge 8'de verilmiştir. Çizelge 9'da ise değişkenlere ilişkin Anova sonuçları yer almaktadır.

Çizelge 8 - Cinsiyet ve Eğitim Değişkenlerine Göre Bağımlı Değişkenlerin Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Değişkenler	Cinsiyet	Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma
Benlik Saygısı	Kadın		261	5.4621	1.0219
		Lise Mezunu	102	5.0882	0.9514
		Üni. Öğrenci	59	5.6610	1.1600
	Erkek	Üni. Mezunu	100	5.7260	0.8903
			270	5.3826	0.9490
		Lise Mezunu	89	5.2795	0.8745
		Üni. Öğrenci	89	5.2753	1.0369
Yaşam Doyumu	Kadın		261	4.2061	1.4069
		Lise Mezunu	102	3.8137	1.3923
		Üni. Öğrenci	59	4.5085	1.3823
	Erkek	Üni. Mezunu	100	4.4280	1.3559
				4.0548	1.4727
		Lise Mezunu	89	4.1133	1.5006
		Üni. Öğrenci	89	3.7034	1.4283
Beden Memnuniyeti	Kadın		261	5.2320	0.8899
		Lise Mezunu	102	5.0588	0.9162
		Üni. Öğrenci	59	5.2293	1.0232
	Erkek	Üni. Mezunu	100	5.4103	0.7395
			270	5.4976	0.8211
		Lise Mezunu	89	5.6364	0.7978
		Üni. Öğrenci	89	5.3701	0.8580
Beden İmgesi	Kadın		261	5.3671	0.9693
		Lise Mezunu	102	5.0717	0.9327
		Üni. Öğrenci	59	5.5397	1.0609
	Erkek	Üni. Mezunu	100	5.3416	0.9120
			270	5.1524	1.0198
		Lise Mezunu	89	5.1408	1.0925
		Üni. Öğrenci	89	4.9302	1.1086
Sosyal Karşılaştırma	Kadın		261	4.7882	0.8484
		Lise Mezunu	102	4.7549	1.0211
		Üni. Öğrenci	59	4.6497	0.8253
	Erkek	Üni. Mezunu	100	4.9039	0.6336
			270	4.6527	0.7991
		Lise Mezunu	89	4.6827	0.7807
		Üni. Öğrenci	89	4.4270	0.8053
	98	4.8322	0.7663		

Çizelge 9 - I. Eğitim ve Cinsiyete Bağlı Olarak Değişkenlerin Anova Bulguları

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kareler	F	p	Eta Kare
DEĞİŞKENLER	Benlik Saygısı	29.646	5	5.929	6.419	0.000	0.058
	Yaşam Doyumu	47.464	5	9.493	4.730	0.000	0.043
	Beden Organlarından Memnuniyet	18.645	5	3.729	5.180	0.000	0.047
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	19.771	5	3.954	4.099	0.001	0.038
	Sosyal Karşılaştırma	12.788	5	2.558	3.853	0.002	0.035
	CİNSİYET	Benlik Saygısı	1.775	1	1.775	1.922	0.166
Yaşam Doyumu		5.282	1	5.282	2.632	0.105	0.005
Beden Organlarından Memnuniyet		9.202	1	9.202	12.782	0.000	0.024
Beden İmgesi Yaşam Kalitesi		3.818	1	3.818	3.958	0.047	0.007
Sosyal Karşılaştırma		1.913	1	1.913	2.882	0.090	0.005
EĞİTİM DÜZEYİ		Benlik Saygısı	20.569	2	10.285	11.134	0.000
	Yaşam Doyumu	16.740	2	8.370	4.171	0.016	0.016
	Beden Organlarından Memnuniyet	2.147	2	1.073	1.491	0.226	0.006
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	5.784	2	2.892	2.998	0.051	0.011
	Sosyal Karşılaştırma	9.002	2	4.501	6.780	0.001	0.025
	CİNSİYET X EĞİTİM DÜZEYİ	Benlik Saygısı	6.949	2	3.475	3.761	0.024
Yaşam Doyumu		24.580	2	12.290	6.124	0.002	0.023
Beden Organlarından Memnuniyet		6.605	2	3.303	4.588	0.011	0.017
Beden İmgesi Yaşam Kalitesi		11.121	2	5.560	5.764	0.003	0.021
Sosyal Karşılaştırma		0.588	2	0.294	0.443	0.642	0.002
HATA		Benlik Saygısı	484.955	525	0.924		
	Yaşam Doyumu	1053.634	525	2.007			
	Beden Organlarından Memnuniyet	377.918	525	0.720			
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	506.435	525	0.965			
	Sosyal Karşılaştırma	348.541	525	0.664			
	TOPLAM	Benlik Saygısı	16123.010	531			
Yaşam Doyumu		10154.760	531				
Beden Organlarından Memnuniyet		15692.206	531				
Beden İmgesi Yaşam Kalitesi		14970.620	531				
Sosyal Karşılaştırma		12187.614	531				

III. 3. Medeni Durumun Bağımlı Değişkenler Üzerindeki Etkisi

Bu çalışmada yapılan ikinci analizde, medeni durum açısından değişkenler incelenmiştir. Bu analize bütün katılımcılar dahil edilmemiştir. Eğitim düzeyi açısından üniversite öğrencisi grupta 148 katılımcının sadece 4 tanesi evli olduğundan üniversite öğrencileri ikinci analize dahil edilmemiştir. Sadece lise mezunu ve üniversite mezunu bireylerin medeni durumlarına göre, değişkenler incelenmiş ve her bir bağımlı değişken için, 2 (cinsiyet) X 2 (medeni durum) X 2 (eğitim düzeyi) faktörlü araştırma desenine uygun varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

III. 3. 1. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Beden İmgesi Üzerindeki Etkisi

Cinsiyete göre, katılımcıların beden imgelerinin farklılaşmadığı bulgulanmıştır ($F(1, 383) = 0.461, p > .05$). Üniversite öğrencisi katılımcılar ikinci analizden çıkarılınca, cinsiyete göre beden imgesi anlamlı bir farklılaşma oluşturmamıştır. Oysa birinci analizde beden imgesinin cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Medeni duruma göre de katılımcıların beden imgeleri farklılaşmamaktadır ($F(1, 383) = 0.148, p > .05$). Bireylerin evli yada bekar olmaları beden imgelerini etkilememektedir.

Katılımcıların beden imgesi eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır ($F(1, 383) = 6.12, p < .05$). Eğitim düzeyine göre, lise mezunu katılımcıların beden imgesi puan ortalamasının (5.13), üniversite mezunu katılımcıların beden imgesi puan ortalamasından (5.37) farklılaşmaktadır. Üniversite mezunu bireylerin beden imgesi lise mezunu bireylerin beden imgesinden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Cinsiyet ve medeni durumun ortak etkisi beden imgesi üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmamıştır ($F(1, 383)= 0.503, p> .05$). Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisi beden imgesi üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmamaktadır ($F(1, 383)= 0.12, p> .05$). Beden imgesi üzerinde medeni durum ve eğitim düzeyinin ortak etkisi anlamlı bir farklılaşma oluşturmamıştır ($F(1, 383)= 1.15, p> .05$). Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyinin ortak etkisi de beden imgesi üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmamaktadır ($F(1, 383)= 1.17, p> .05$).

III. 3. 2. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Beden Organlarından Memnuniyet Üzerindeki Etkisi

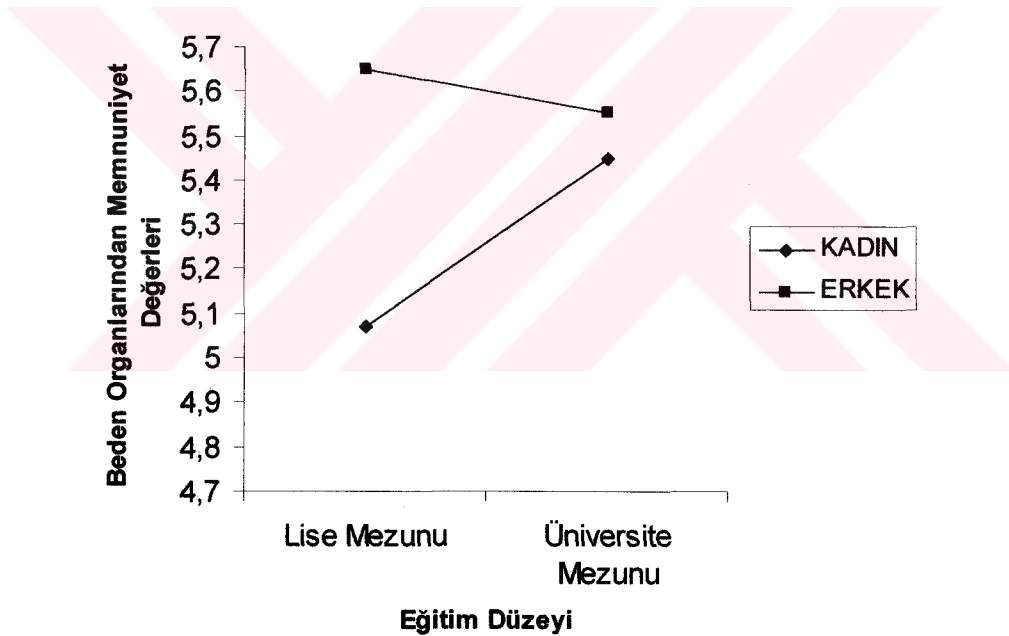
Katılımcıların beden organlarından memnuniyet düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır ($F(1, 383)= 13.91, p< .05$). Kadınların (5.26) erkeklere (5.58) göre beden organlarından daha az memnun oldukları görülmektedir.

Cinsiyet ve medeni durumun beden organlarından memnuniyet üzerindeki ortak etkisi incelendiğinde, cinsiyet ve medeni durumun beden organlarından memnuniyet üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı gözlenmiştir ($F(1, 383)= 2.78, p> .05$).

Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisine göre katılımcıların beden organlarından memnuniyetleri farklılaşmaktadır ($F(1, 383)= 8.85, p< .05$). Beden organlarından memnuniyet puan ortalamaları, kadın lise mezunu (5.07), kadın üniversite mezunu (5.45), erkek lise mezunu (5.65), erkek üniversite mezunu (5.55) şeklindedir. Hangi grubun bu farklılaşmaya neden olduğunu belirlemek için Scheffe testi (S) uygulanmış ve sonuçta, lise mezunu kadınların beden organlarından memnuniyet puan ortalamaları ile lise mezunu erkeklerin beden organlarından memnuniyet puan

ortalamalarının (ortalamalar farkı= 0.58; Q= 0.36 p < .05) ve lise mezunu kadınların beden organlarından memnuniyet puan ortalamaları ile üniversite mezunu kadınların beden organlarından memnuniyet puan ortalamalarının (ortalamalar farkı= 0.38; Q= 0.34; p < .05) farklılaşmaya neden olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre lise mezunu kadınlar, beden organlarından hem üniversite mezunu kadınlara göre hem de lise mezunu erkeklere göre daha az memnundurlar.

Şekil 3 - Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Beden Organlarından Memnuniyet Düzeyi Üzerindeki Ortak Etkisi



Beden organlarından memnuniyet düzeyi katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F(1, 383)= 3.84, p> .05$). Bireylerin eğitim düzeyleri de beden organlarından memnuniyet üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmamaktadır ($F(1, 383)= 2.01, p> .05$). Medeni durum ve eğitim düzeyinin beden

organlarından memnuniyet üzerindeki ortak etkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir ($F(1, 383) = 0.27, p > .05$). Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyinin ortak etkisi beden organlarından memnuniyet üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmamaktadır ($F(1, 383) = 0.64, p > .05$).

III. 3. 3. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Sosyal Karşılaştırma Üzerindeki Etkisi

Cinsiyete göre, katılımcıların sosyal karşılaştırma düzeyleri farklılaşmamaktadır ($F(1, 383) = 0.22, p > .05$). Katılımcıların medeni durumlarına göre, sosyal karşılaştırma düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F(1, 383) = 2.81, p > .05$). Eğitim düzeyine göre bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyleri incelendiğinde, eğitim düzeyinin sosyal karşılaştırma düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı görülmektedir ($F(1, 383) = 2.09, p > .05$).

Bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyi üzerinde, cinsiyet ve medeni durumun ortak etkisi incelendiğinde, anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir ($F(1, 383) = 0.16, p > .5$). Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisi sosyal karşılaştırma düzeyi üzerinde farklılık oluşturmamaktadır ($F(1, 383) = 0.01, p > .05$). Medeni durum ve eğitim düzeyinin ortak etkisine göre sosyal karşılaştırma farklılaşmamaktadır ($F(1, 383) = 0.55, p > .05$). Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyinin sosyal karşılaştırma düzeyi üzerinde ortak etkisi incelendiğinde, yine anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($F(1, 383) = 0.27, p > .05$).

III. 3. 4. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi

Katılımcıların benlik saygısı eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır ($F(1, 383) = 21.69, p < .05$). Üniversite mezunu bireylerin benlik saygısı puan ortalamaları (5.63), lise mezunu bireylerin benlik saygısı puan ortalamasından (5.18) daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların benlik saygısı farklılaşmamaktadır ($F(1, 383) = 0.02, p > .05$). Medeni duruma göre de katılımcıların benlik saygısı farklılaşmamaktadır ($F(1, 383) = 1.13, p > .05$). Cinsiyet ve medeni durumun benlik saygısı üzerinde ortak etkisi incelendiğinde, cinsiyet ve medeni durumun benlik saygısı üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı gözlenmiştir ($F(1, 383) = 0.01, p > .05$). Cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenine göre de, bireylerin benlik saygıları farklılaşmamaktadır ($F(1, 383) = 3.83, p > .05$). Üniversite öğrencileri ikinci analizden çıkarılınca cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisi benlik saygısında farklılaşma oluşturmamıştır. Medeni durum ve eğitim düzeyinin ortak etkisi benlik saygısında anlamlı bir farklılaşma oluşturmamıştır ($F(1, 383) = 0.001, p > .05$). Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki ortak etkisi incelendiğinde yine anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($F(1, 383) = 0.59, p > .05$).

III. 3. 5. Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeyinin Yaşam Doyumunu Üzerindeki Etkisi

Cinsiyete göre yaşam doyumunu farklılaşmamaktadır ($F(1, 383) = 1.79, p > .05$). Katılımcıların yaşam doyumları bireylerin kadın yada erkek olmalarından etkilenmemektedir.

Bireylerin medeni durumlarına göre yaşam doyumları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F(1, 383) = 27.01, p < .05$). Evli bireylerin yaşam doyumunu puan ortalamaları (4.53), bekar bireylerin yaşam doyumunu puan ortalamalarına (3.77) göre daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Eğitim düzeyine göre yaşam doyumunu farklılaşmamaktadır ($F(1, 383) = 2.88, p > .05$). Oysa birinci analizde, yaşam doyumları üzerinde eğitim düzeyinin etkili olduğu gözlenmiştir.

Cinsiyet ve medeni durumun ortak etkisi yaşam doyumunu üzerinde farklılık oluşturmamıştır ($F(1, 383) = 0.31, p > .05$). Cinsiyet ile eğitim düzeyinin ortak etkisi de katılımcıların yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmamıştır ($F(1, 383) = 3.81, p > .05$). Medeni durum ve eğitim düzeyinin ortak etkisinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($F(1, 383) = 0.21, p > .05$). Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyinin yaşam doyumunu üzerindeki ortak etkisi incelendiğinde, cinsiyetin, medeni durumun ve eğitim düzeyinin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığı görülmektedir ($F(1, 383) = 0.87, p > .05$). Çizelge 10'da cinsiyet, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre bağımlı değişkenlerin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Çizelge 11'de II. Analizde değişkenlere ilişkin Anova bulguları yer almaktadır.

Çizelge 10 – Cinsiyet, Eğitim düzeyi ve Medeni Duruma Göre Bağımlı Değişkenlerin**Puan ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Değişkenler	Cinsiyet	Eğitim Düzeyi	Medeni Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma
Benlik Saygısı	Kadın	Lise Mezunu	Evli	55	5.1727	0.9003
			bekar	47	4.9894	1.0087
		Üni. Mezunu	Evli	64	5.7406	0.8867
			bekar	36	5.7000	0.9087
	Erkek	Lise Mezunu	Evli	119	5.2897	0.7272
			bekar	83	5.2741	0.9507
		Üni. Mezunu	Evli	29	5.6286	0.8823
			bekar	54	5.4571	0.9512
Yaşam Doyumu	Kadın	Lise Mezunu	Evli	55	4.0945	1.4661
			bekar	47	3.4851	1.2362
		Üni. Mezunu	Evli	64	4.6969	1.3602
			bekar	36	3.9500	1.2258
	Erkek	Lise Mezunu	Evli	119	4.7931	1.3164
			bekar	83	3.7481	1.4764
		Üni. Mezunu	Evli	29	4.5524	1.3601
			bekar	54	3.9143	1.5047
Beden Or. Mem.	Kadın	Lise Mezunu	Evli	55	4.9037	0.9739
			bekar	47	5.2403	0.8169
		Üni. Mezunu	Evli	64	5.3065	0.7553
			bekar	36	5.5948	0.6821
	Erkek	Lise Mezunu	Evli	119	5.6937	0.6356
			bekar	83	5.6057	0.8766
		Üni. Mezunu	Evli	29	5.4463	0.8330
			bekar	54	5.5849	0.7251

Değişkenler	Cinsiyet	Eğitim Düzeyi	Medeni Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma
Beden İmgesi	Kadın	Lise Mezunu	Evli	55	5.0211	0.9770
			bekar	47	5.1310	0.8849
		Üni. Mezunu	Evli	64	5.3026	0.9543
			bekar	36	5.4108	0.8403
	Erkek	Lise Mezunu	Evli	119	5.3013	1.1406
			bekar	83	5.0546	1.0666
		Üni. Mezunu	Evli	29	5.2991	0.18552
			bekar	54	5.4812	0.7441
Sosyal Karşılaş.	Kadın	Lise Mezunu	Evli	55	4.8465	1.0929
			bekar	47	4.6478	0.9303
		Üni. Mezunu	Evli	64	4.9618	0.6063
			bekar	36	4.8009	0.6758
	Erkek	Lise Mezunu	Evli	119	4.8257	0.6313
			bekar	83	4.6060	0.8457
		Üni. Mezunu	Evli	29	4.8325	0.7019
			bekar	54	4.8317	0.8813

Çizelge 11 - II. Cinsiyete, Eğitim Düzeyine ve Medeni Duruma Bağlı Olarak Değişkenlerin Anova Bulguları

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kareler	F	p	Eta Kare
DEĞİŞKENLER	Benlik Saygısı	25.912	7	3.702	4.467	0.000	0.077
	Yaşam Doyumu	74.238	7	10.605	5.592	0.000	0.095
	Beden Organlarından Memnuniyet	22.727	7	3.247	4.928	0.000	0.084
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	8.693	7	1.242	1.409	0.200	0.026
	Sosyal Karşılaştırma	5.036	7	0.719	1.081	0.374	0.020
CINSİYET	Benlik Saygısı	1.211E-02	1	1.211E-02	0.015	0.904	0.000
	Yaşam Doyumu	3.386	1	3.386	1.785	0.182	0.005
	Beden Organlarından Memnuniyet	9.162	1	9.162	13.905	0.000	0.036
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	0.406	1	0.406	0.461	0.498	0.001
	Sosyal Karşılaştırma	0.144	1	0.144	0.216	0.642	0.001
MEDENİ DURUM	Benlik Saygısı	0.937	1	0.937	1.131	0.288	0.003
	Yaşam Doyumu	51.233	1	51.233	27.012	0.000	0.067
	Beden Organlarından Memnuniyet	2.530	1	2.530	3.839	0.051	0.010
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	0.131	1	0.131	0.148	0.700	0.000
	Sosyal Karşılaştırma	1.866	1	1.866	2.805	0.095	0.007
EĞİTİM DÜZEYİ	Benlik Saygısı	17.980	1	17.980	21.697	0.000	0.055
	Yaşam Doyumu	5.465	1	5.465	2.881	0.090	0.008
	Beden Organlarından Memnuniyet	1.326	1	1.326	2.013	0.157	0.005
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	5.390	1	5.390	6.115	0.014	0.016
	Sosyal Karşılaştırma	1.392	1	1.392	2.093	0.149	0.006
CINSİYET X MEDENİ DURUM	Benlik Saygısı	7.585E-03	1	7.585E-03	0.009	0.924	0.000
	Yaşam Doyumu	0.592	1	0.592	0.312	0.577	0.001
	Beden Organlarından Memnuniyet	1.830	1	1.830	2.777	0.096	0.007
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	0.443	1	0.443	0.503	0.479	0.001
	Sosyal Karşılaştırma	0.107	1	0.107	0.161	0.688	0.000
CINSİYET X EĞİTİM DÜZEYİ	Benlik Saygısı	3.174	1	3.174	3.831	0.051	0.010
	Yaşam Doyumu	7.231	1	7.231	3.812	0.052	0.010
	Beden Organlarından Memnuniyet	5.831	1	5.831	8.850	0.003	0.023
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	0.104	1	0.104	0.118	0.731	0.000
	Sosyal Karşılaştırma	7.169E-03	1	7.169E-03	0.011	0.917	0.000

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kareler	F	p	Eta Kare
MEDENİ DURUM X EĞİTİM DÜZEYİ	Benlik Saygısı	9.528E-04	1	9.528E-04	0.001	0.973	0.000
	Yaşam Doyumu	0.403	1	0.403	0.212	0.645	0.001
	Beden Organlarından Memnuniyet	0.176	1	0.176	0.268	0.605	0.001
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	1.011	1	1.011	1.147	0.285	0.003
	Sosyal Karşılaştırma	0.366	1	0.366	0.550	0.459	0.001
CİNSİYET X MEDENİ DURUM X EĞİTİM DÜZEYİ	Benlik Saygısı	0.494	1	0.494	0.597	0.440	0.002
	Yaşam Doyumu	1.643	1	1.643	0.866	0.353	0.002
	Beden Organlarından Memnuniyet	0.419	1	0.419	0.636	0.426	0.002
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	1.028	1	1.028	1.167	0.281	0.003
	Sosyal Karşılaştırma	0.182	1	0.182	0.274	0.601	0.001
HATA	Benlik Saygısı	310.753	375	0.829			
	Yaşam Doyumu	711.251	375	1.897			
	Beden Organlarından Memnuniyet	247.080	375	0.659			
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	330.533	375	0.881			
	Sosyal Karşılaştırma	249.466	375	0.665			
TOPLAM	Benlik Saygısı	11582.840	383				
	Yaşam Doyumu	7444.520	383				
	Beden Organlarından Memnuniyet	11386.711	383				
	Beden İmgesi Yaşam Kalitesi	10823.255	383				
	Sosyal Karşılaştırma	9071.250	383				

IV. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, sosyal karşılaştırma düzeyi, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bireylerin beden imgesi, beden organlarından memnuniyeti, sosyal karşılaştırma düzeyi, benlik saygısı ve yaşam doyumunun cinsiyete, medeni duruma ve eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Bağımlı değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, beden imgesi ile beden organlarından memnuniyet arasında oldukça yüksek düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Bireylerin beden imgeleri arttıkça beden organlarından memnuniyetleri de artmaktadır. Aynı şekilde beden organlarından memnuniyetleri arttıkça beden imgeleri de artmaktadır. Beden imgesi ile sosyal karşılaştırma düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında, yine pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Beden imgesi yükseldikçe bireyler daha fazla sosyal karşılaştırmaya başvurumaktadırlar.

Beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarındaki korelasyonun anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, literatürdeki çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Adams'ın (1980) yaptığı çalışmada, bedene ilişkin olumlu ya da olumsuz tutumların benlik hakkındaki olumlu ya da olumsuz tutumlarla bağlantılı olduğunu bulgulanmıştır. Bazı kişilerin benlik saygılarını, yaratıcılık, başarı sosyal statü, ahlaki tutumlar ve kişiler arası ilişkiler gibi özellikleri dikkate alarak değerlendirirken, bazı kişilerin ise benlik saygılarını dış görünüşlerine, bedensel özelliklerini dikkate alarak değerlendirme yaptıkları gözlenmiştir (Aktaran: Gökdoğan, 1988). Ayrıca, Henriques, Calhoun ve Cann (1996), yaptıkları deneysel çalışmada, sosyal alanlarla ilgili negatif

geribildirim verilerek benlik saygıları düşürülen bireylerin, pozitif geribildirim verilenlere göre bedenlerinden daha az hoşnut olduklarını bulmuşlardır.

Beden imgesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu bulgulanmıştır. İki değişken arasındaki ilişki, beden imgesi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olacağına işaret etmektedir. Ancak yaşam doyumunu beden imgesi yalnız başına değil, katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri, yaşları, eğitim düzeyleri gibi karıştırıcı değişkenlerle beraber artırdığı düşünülmektedir.

Beden organlarından memnuniyetle, sosyal karşılaştırma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların beden organlarından memnuniyetleri yükseldikçe sosyal karşılaştırmaya daha fazla başvurduğu söylenebilir. Beden organlarından memnuniyetle benlik saygısı arasında pozitif yönde oldukça yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin beden organlarından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da artacağına işaret etmektedir. Beden organlarını beğenen ve organlarından memnun olan bireyin benlik saygısının artması, kendisine daha fazla güven duyması olasıdır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini ve bedenlerini değerlendirirken olumlu özelliklerini ön plana çıkarabilir ve bununla bağlantılı olarak da kendilerine ilişkin memnuniyetleri de artabilir. Beden organlarından memnuniyetle yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde yine iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir. Bu bulgular bireylerin beden organlarına ilişkin memnuniyetleri arttıkça, bununla bağlantılı olarak yaşam doyumlarının da artacağını göstermektedir. Ancak, diğer karıştırıcı değişkenlerinde etkisini göz önünde bulundurmak gerekir.

Katılımcıların sosyal karşılaştırma düzeyleri ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin oldukça yüksek düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir. Bireylerin benlik saygıları

artıkça kendilerini diğer insanlarla daha fazla karşılaştırdıkları söylenebilir. Sosyal karşılaştırma ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde yine iki değişken arasında anlamlı bir ilişki gözlenmektedir. Bu korelasyon katsayısına dayanarak, bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyi artıkça yaşam doyumlarının da artacağı söylenebilir.

Benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin benlik saygısı artıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Kendisini pozitif olarak algılayan ve değerlendiren bireylerin yaşam doyumları daha yüksektir.

Çalışmamızda cinsiyet açısından beden imgesi ele alındığında, I. analizde kadınların beden imgesinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum, kadınların erkeklere oranla kendi bedenlerinden daha hoşnut olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencisi katılımcılar II. analize dahil edilmemiştir ve bu analizde beden imgesinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu durum katılımcıların beden imgesi üzerinde sadece cinsiyet değişkeninin değil, cinsiyetle beraber yaş değişkeninin ortak etkisinin olduğunu düşündürmektedir. Çünkü, Üniversite öğrencilerinin yaş ortalamasının (21.51) lise mezunu (26.97) ve üniversite mezunu (32.13) bireylerin yaş ortalamasına göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu çalışmada yaş değişkeni analize konulmamıştır.

Bu bulgu, Batı toplumundan elde edilen bulgularla çelişmektedir. Batı literatüründe kadın ve erkek olma bakımından beden imgesi düzeyinin farklılaştığı genel kabul görmektedir. Konu ile ilgili çalışmalarda kadınların beden imgesi erkeklerin beden imgesine göre daha düşük olarak elde edilmiştir. Erkeklerin bedenlerinden hoşnut olma düzeyleri, kadınların bedenlerinden hoşnut olma düzeylerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Sondhau, Kurtz ve Strube, 2001). Türkiye’de ve araştırmanın gerçekleştirildiği bölgede egemen kültürel değerler çerçevesinde, kadınların “ideal kadın”

standartlarıyla kendilerini değerlendirmedikleri, aksine sosyo-kültürel süreçlerle bağlantılı bir hoşnutluk yaşadıkları ileri sürülebilir. Her toplumda belirli fiziksel özellikleri daha fazla beğenme eğiliminin olduğu ve belirli bedensel özelliklere sahip bireylere karşı olumlu tutumlar geliştirildiği bilinmektedir. Türk toplumunda genel olarak yuvarlak hatlı, balık etli beden görünümü daha fazla tercih edildiği gözlenmektedir. Kadın büyük göğüslü ve geniş kalçalı olmalıdır. Zayıf, ince bedenler hastalıklı olarak algılanmaktadır.

Araştırmada yapılan II. analizde, eğitim düzeyinin bireylerin beden imgesinde farklılaşmalara yol açtığı görülmektedir. Bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe, bedenlerinden hoşnut olma düzeyleri de yükselmektedir. Bu bağlamda araştırmanın denencesi doğrulanmış, bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe kendi bedenlerinden daha hoşnut olduğu bulgulanmıştır. Eğitim bireylerin bilişsel yapılarında değişimler yaratabileceği gibi, maddi olanakları arttıran etkisi de beden üzerinde daha fazla yatırımı beraberinde getirebilmektedir. Eğitim düzeyi, bireyin bilişsel yapısını etkilemektedir ve bireyin kendisini daha olumlu algılamasına neden olmaktadır. Ayrıca eğitim düzeyi yükseldikçe bireyler, idealleştirilen beden standartlarının dışında düşünebilmekte ve kendi bedenleriyle daha barışık olabilmektedir. Bu durum bireylerin beden imgesini yükseltebilir. Bireylerin medeni durumuna göre beden imgesi farklılaşmamaktadır. Evli ya da bekar olmak beden imgesinde farklılık oluşturmamaktadır.

Çalışmada her iki analizde katılımcıların beden organlarından memnuniyet düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Kadınların beden organlarından memnuniyetlerinin erkeklere oranla daha az olduğu görülmektedir. Buna karşın kadınların beden imgesi erkeklere oranla daha yüksektir. Bu durum ilk bakışta beklenmeyen bir sonuç olarak algılansa da, kadınların beden imgesi tanımlarını ortaya koyması açısından oldukça önemlidir. Çünkü kadınlar kendi bedenlerine ilişkin olarak, tek tek organlarını

merkeze almamaktadırlar. Kadınlar, bedenlerini Gestaltçı bakış açısıyla değerlendirmekte yani, bedenlerine daha bütünsel bir perspektifle bakmaktadırlar (Shontz, 1969; Aktaran: Mandalı, 1985).

Televizyon, reklamlar ve moda dergilerinde kadın bedeni parça parça sunulurken (yalnız bacaklar, dudaklar gibi), erkek bedeni genellikle baştan aşağı bütün olarak sunulmaktadır. Aynı bakış açısı günlük söyleme de yansımıştır “ben göğüs severim” gibi. Kadınlarda bu tür ayrı ayrı parçalara bakmayan genellikle bütün olarak görme eğilimi söz konusudur (Kemerli, 2002). Kadınlara karşılaştırıldığında, erkeklerin beden organlarından daha memnun olmalarına karşın, beden imgeleri kadınlara oranla daha düşüktür. Erkekler, beden imgesi algılarını bütünsel olarak geliştirmemiş, aksine memnuniyet durumlarını daha çok bedenlerinin bir kısmında yoğunlaştırmış olabilirler. Kadının bedenini, tek tek organlardan bağımsız bir metafor olarak gördüğü ileri sürülebilir. Yüzdeki kemerli bir burun, gözler, ağız, çene, yanaklar ve saçlar bir araya gelerek bir bütünlük oluşturmaktadır. Bir bütün olarak bakıldığında kemerli burun kötü algılanmayabilir, ancak yüzdeki diğer organlardan bağımsız olarak düşünüldüğünde burundaki kusur ve hoş olmayan görüntü, daha ayrıntılı olarak algılanacaktır.

Kadınların erkeklere göre beden organlarından memnun olmalarında kültürel faktörlerin de etkisi olduğu düşünülebilir. Toplumsal standartlar kadından güzel olmasını beklemektedir. Bu standartlara uymak için kadınlar erkeklere göre bedenleriyle daha fazla meşgul olmaktadır. Bedeniyle meşgul olan kadın bedeninden daha haberdardır. Kadının, kadınlığa ilişkin algısı tek tek organlarla bağlantılı değil daha bütünseldir. Kadın çirkin olabilir ama kadındır, dişidir. Erkekler için belirli beden bölgelerinin önem taşıdığı öne sürülebilir.

Erkeğin tek tek beden organlarına ilişkin kaygısı, “güzel olmayı sürdürme”, “bakımlı olma”, “çekici olma” gibi değerleri sürekli gözetme zorunluluğu hisseden kadına göre daha az olabilir. Bu nedenle erkeğin genel görüntüsünü yansıtan beden imgesi, benlik değerine olumsuz etkide bulunma açısından kritik önem taşıırken; kadında “kadınlık” imgesini sürdürme doyum kaynağı olarak daha fazla işlev görebilmektedir. İyi bir görünüm, olumlu bir beden imgesi, erkek için giyim ve kuşamla, modaaya uygun giyinmekle sağlanabilir. Kadının giyim kuşamında, model ve renk bakımından olanakları daha fazladır. Ayrıca makyaj ve takılarla da bedenini istediği görünüme sokmaya çalışmaktadır. Bu noktada kadına göre erkeğin beden görüntüsünü iyileştirme olanakları oldukça sınırlıdır.

Cinsiyet ve eğitim düzeyinin beden organlarından memnuniyet üzerindeki ortak etkisinin her iki analizde de anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Her iki analizde de beden organlarından memnuniyet üzerindeki anlamlı farklılaşmayı lise mezunu kadınlarla lise mezunu erkeklerin oluşturduğu gözlenmiştir. Lise mezunu kadınların beden organlarından memnuniyeti, lise mezunu erkeklere göre daha düşük bulgulanmıştır. Hem cinsiyet açısından hem de eğitim düzeyi açısından, en düşük beden organlarından memnuniyet puan ortalamasının lise mezunu kadınlara, en yüksek puan ortalamasının lise mezunu erkeklere ait olduğu gözlenmiştir. Beden organlarından memnuniyet puan ortalamaları incelendiğinde, her eğitim düzeyinde erkeklerin kadınlara göre beden organlarından daha fazla memnun oldukları gözlenmiştir. Kadın için güzellik bir takas aracıdır. Kadın güzelliği ile insanları etkilemekte, isteklerinin bir çoğunu gerçekleştirmektedir. Güzellikten kaynaklanan kadının gücü aynı zamanda pekiştirilmektedir. Güç kadında güzellikle erkekte ise prestijiyile bağlantılıdır. Çalışmadaki II. analizde ayrıca, lise mezunu kadınların beden organlarından memnuniyetleri ile üniversite mezunu kadınların beden organlarından

memnuniyetlerinin farklılaştığı da bulgulanmıştır. Üniversite mezunu kadınların çoğu, çalışma hayatına atılarak ekonomik bağımsızlıklarını kazanmaktadır. Genelde sosyal etkileşimleri diğer kadın gruplarına oranla daha fazladır. Kadın sadece başarısıyla değil bedensel görüntüsüyle de insanları etkilemektedir. Bu nedenle üniversite mezunu kadın, bedenini sürekli formda tutma çabası içinde olabilir. Eğitim düzeyi arttıkça kadının, bedenini ve beden organlarını algılaması da değişim gösterebilir. Birey kendi bedenini olduğu gibi kabul edebilir veya olumsuz olarak gördüğü organını daha olumlu algılayarak beden şemasına uygun hale getirebilir.

Lise mezunu erkek bireyler, genellikle vasıfsız işler, esnaflık ve ticaretle uğraşmaktadırlar. Bu kültürel yapılanmada bireyin göbekli, kel, şişman olması, kendisi için çok önemli olmayabilir. Birey için ekonomik anlamdaki gücü daha önemli olabilir. Üniversite mezunu bireyler sahip oldukları statü nedeniyle bedenleriyle daha fazla meşgul olabilirler. İyi giyinmek, bakımlı olmak, zinde olmak, eğitilmiş pek çok erkek için önem taşımaktadır. Bu nedenle üniversite mezunu erkekler, lise mezunu erkek bireylere göre beden organlarından daha az memnun olabilir.

Medeni duruma göre bireyler, beden organlarını algılamaları açısından farklılaşmaktadırlar. Evli bireylerin beden organlarından hoşnutsuzluk düzeyleri bekar bireylere göre daha düşüktür. Genellikle bireyler evlendikten sonra kendilerine daha az bakım yapmaktadırlar. Evli bireylerde 'alan almış satan satmış' yargısı toplumumuzda yaygındır. Evlendikten sonra bireyler genellikle daha fazla kilo almaktadırlar. Kadınların gebelik döneminde aldıkları kilodan kısa sürede kurtulamamalarının, doğum sonrasında oluşan çatlaklıkların, emzirme sonucu sarkan göğüslerin kadının beden organlarından memnuniyetini düşürdüğü söylenebilir. Aynı şekilde erkeklerin çoğunda da evlendikten sonra alınan kilo ve göbekenme durumları gözlenmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sosyal karşılaştırma düzeylerinin farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda, cinsiyetle sosyal karşılaştırma düzeyi anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bedenleri ile ilgili sosyal karşılaştırmalara kadınların daha çok başvurduğu, literatürde bulgularan bir sonuçtur (Maynard, 1998; Lennon, Lilethun ve Buckland, 1999). Yine sosyal karşılaştırmanın benlik saygısını artırmanın bir aracı olduğu sonucu literatürde vurgulanmaktadır (Smith ve Mackie, 1995). Bizim çalışmamızda doğrudan beden imgesine ilişkin sosyal karşılaştırmaların yapılacağı sorular ele alınmamıştır.

Araştırmada yapılan I. analizde, eğitim değişkeni sosyal karşılaştırma düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Üniversite mezunlarıyla üniversite öğrencilerinin sosyal karşılaştırma düzeylerinin farklılaştığı bulgulanmıştır. Araştırmanın bulgusu çerçevesinde üniversite mezunu bireylerin daha fazla sosyal karşılaştırma yaptıkları söylenebilir. En az karşılaştırmayı ise üniversite öğrencileri yapmıştır. Üniversite mezunu bireyler benlikleriyle ilgili daha fazla yaşantı, olanak ve değerlendirmelere sahip görünmektedir. Bu nedenle çeşitli içsel ve dışsal ölçütlere göre kendilerini değerlendirmekte ve diğerleri ile kendilerini karşılaştırmaktadırlar. Ancak ilginç olan, benlik bilgisine, kimlik oluşturmaya en fazla gereksinim duyan üniversite öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ortalamalarının düşük olmasıdır. Üniversite öğrencisinin sosyal karşılaştırmada aşağıya doğru karşılaştırma standardı bulmada zorlanması bu sonuca yol açmış olabilir.

Her iki analizde de cinsiyet değişkenine göre, katılımcıların benlik saygılarının farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bireyin kadın ya da erkek olması benlik saygısında farklılık oluşturmamaktadır. Ancak, eğitim düzeyine göre katılımcıların benlik saygısının farklılaştığı bulgulanmıştır. Bireylerin eğitim seviyesi arttıkça benlik saygısı da

artmaktadır. Eğitim, bireylerin kendilerini daha pozitif olarak algılamalarına neden olabilmekte ve bireylerin kendinden memnuniyetini ve kendilerine gösterdikleri saygıyı artırmaktadır. Eğitim düzeyinin yükselmesi hem beden imgesinde hem de benlik saygısında olumlu bir etki yaratmaktadır. Bilgi donanımı arttıkça bireyler, kendileriyle ilgili daha olumlu çıkarımlarda bulunmaktadırlar. Genellikle lise mezunu bireylerin bilgi donanımları üniversite öğrencilerine ve üniversite mezunlarına göre daha düşüktür. Birey bu anlamda kendisini eksik, yetersiz görmekte ve kendini değersiz olarak algılayabilmektedir. Üniversite mezunu bireyler iş bulma konusunda da lise mezunlarına göre daha avantajlıdır. Ülkemizdeki birçok genç, meslek edinmek, bir iş sahibi olmak için üniversite öğrenimini tercih etmektedir. Üniversite öğrenimi alamayan bireyin, iş olanaklarından da yararlanamaması, kendisini değersiz, işe yaramaz olarak algılamasına ve benlik saygısının düşmesine neden olabilmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencisinin benlik saygısı, üniversite mezunlarına göre düşük, lise mezunlarına göre yüksek çıkmıştır. Gelecekte iş bulma şansının artması, bireyin yaşama daha güvenle bakmasına neden olabilir, bu da benlik saygısını arttırabilir. Eğitim düzeyi yükseldikçe benlik saygısının ve sosyal karşılaştırmanın artması bulguları, dolaylı yoldan literatürü teyit eden kanıtlar olabilir. Birey kendisi gibi veya kendisinden daha iyi bireylerle kendisini karşılaştırdığında benlik saygısında, özgüvende düşmeler gözlenmektedir (Thompson, Heinberg ve Tantleff, 1991). Bu nedenle üniversite öğrencileri içsel kriterler çerçevesinde benlik saygılarını yükseltiyor olabilirler.

Cinsiyet ve eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki ortak etkisi incelendiğinde, cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisinin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açtığı görülmüştür. Lise mezunu kadınların benlik saygısı ile üniversite mezunu kadınların benlik saygısı farklılaşmayı oluşturmuştur. Kadınların eğitim

seviyesi yükseldikçe benlik saygılarının da arttığı bulgulanmıştır. Üniversite mezunu kadının, lise mezunu kadına göre bilgi donanımı, sosyal statü kazanması, iş bulma imkanı, bununla bağlantılı olarak ekonomik özgürlüğünü kazanması, kendi yaşamı üzerindeki kontrolü daha fazladır. Sıralanan bu faktörler üniversite mezunu kadınların kendilerine güvenini artırmış ve benlik saygılarını da yükseltmiş olabilir.

Bu çalışmada, I. analizde yaşam doyumunun bireylerin eğitim düzeyine göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Eğitim düzeyi arttıkça bireylerin yaşam doyumuna da artmaktadır. Yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olan eğitim düzeyleri, lise mezunu bireylerle üniversite mezunu bireylerdir. Eğitimin, meslek ve statü kazandırdığından dolayı yaşam doyumunu üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Eğitim bireyin bilgi ve becerisini artırmakta, yaşama daha güvenle bakmasını sağlamaktadır. Birey, yaşamı daha geniş bir perspektifle değerlendirmektedir. Karşılaştığı problemlerle daha kolay başa çıkmaktadır. Eğitim düzeyi bireyin eşini seçmesinde de belirleyicidir. Bireyin kendi yaşamı üzerindeki kontrolü eğitimle birlikte artmaktadır. Daha bireysel davranabilmektedir. Yaşam biraz daha rahat yaşanılır hale dönüştüğünden bireyin eğitim seviyesi yükseldikçe yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir. Konuyla ilgili literatürde, eğitimin yaşam doyumunu üzerinde çok güçlü etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Clemente ve Sauer (1976), Spreitzer ve Snyder (1974), diğer değişkenler kontrol edildiğinde eğitimin iyi olma üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır (Aktaran: Yetim, 2001).

Ülkemizde Yetim (1996) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek öğrenimli bireylerin, toplumun genel değer yönelimlerinden ayrı yönelimlere sahip olmaları durumunda, düşük yaşam doyumunu gösterdikleri bulunmuştur. Bulgulardan hareketle eğitimin tek başına değil diğer değişkenlerle (cinsiyet, yaş, statü, meslek, gelir düzeyi gibi) birlikte yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Medeni durum değişkenine göre katılımcıların yaşam doyumları farklılık göstermiştir. Evli bireylerin yaşam doyumları bekar bireylerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Evlilik bireylere derin ilişki kurma imkanı ve bireyin eksik yönlerinin diğeri tarafından tamamlanması imkanı vermektedir. Evlilik bireye düzenli ve sağlıklı bir cinsel yaşam da sunmaktadır. Ayrıca evlilik, çoğunlukla bireye sosyal destek sağlamakta, geniş bir arkadaşlık ağı sunmaktadır. Bu faktörler evli bireylerin yaşam doyumunu artırmaktadır. Literatürde konuyla ilgili çalışmalarda evlilikle yaşam doyumları arasında pozitif ilişki olduğu yönünde bulgular bulunmaktadır. Bir çok çalışmada, her iki cinsiyet açısından evli bireyler, hiç evlenmemiş, dul veya ayrı yaşayan bireylere göre daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir (Lee, Secombe ve Shekan, 1991).

Sonuç olarak, bu çalışmada değişik sosyo demografik özellikleri olan grupların beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, sosyal karşılaştırma, benlik saygısı ve yaşam doyumları değişkenleri bakımından betimlenmesi hedefine ulaşılmıştır. Araştırma beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, sosyal karşılaştırma, benlik saygısı ve yaşam doyumunu birlikte içeren Türkiye’de yapılan ilk öncü çalışmadır. Bu çalışmanın yeni çalışmalara temel oluşturması ümit edilmektedir. Çalışma bulguları, sosyal bir varlık olan bireyin, kendi bedenini, içinde bulunduğu sosyal aę içinde değerlendirmesi bakımından sosyal psikoloji alanında, bedenin yaşlılık dönemine kadar gelişmesi ve değişmesinin bireyin beden imgesini etkilemesi bakımından gelişim psikolojisi alanlarında kullanılmasında yararlı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, okulların rehberlik servislerinde ergenlerin bedenlerini tanımaları ve olumlu beden imgesi geliştirmeleri bakımından yararlı olabilir. Ancak yapılan çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırmada yaş değişkeni analize dahil edilmemiştir. Katılımcıların meslekleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, yerleşim yerleri, etnik kökenleri dikkate alınmadan araştırma

yürütülmüştür. Araştırmanın uygulama aşaması Şubat-Nisan aylarında gerçekleştirilmiştir. Mevsimin -özellikle yaz ve kış mevsiminin- beden imgesi üzerindeki etkisinin anlamlı bulgulara yol açacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, bu araştırma ile Türkçe literatüre iki ayrı ölçek kazandırılmıştır. Bunlardan ilki Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeğidir. Bu ölçek, bireylerin beden imgelerini ölçmektedir. Bu çalışmada, Beden İmgesi Yaşam Kalitesi Ölçeği İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. İkincisi ise Beden Organlarından Memnuniyet Ölçeğidir. Araştırmacı tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin tek tek organlarını beğenip beğenmeme düzeylerini ölçmektedir. Her iki ölçeğinde beden imgesi ile ilgili çalışmalarda yararlı olacağı umulmaktadır.



KAYNAKÇA

- Adams, Gerald. R., ve Gullota, Thomas. (1983). *Adolescent Life Experiences*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Aleskerli, Alesker. (2003). *Yüz Okuma Sanatı*. İstanbul: Selis Kitaplar.
- Altinköprü, Tuncel. (2002). *İnsanı Tanımada Beden-Yüz Yapısı ve Karakter*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Andersen, Susan ve Ross, Lee. (1984). Self-knowledge and social inference: "I The impact of cognitive/affective and behavioral data." *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 280-293.
- Anton, Stephen. D., Perri, Michael. G. ve Rilley, Joseph. R. (2001). "Discrepancy between actual and ideal body images." *Eating Behaviors*, 1 (2), 153-160.
- Augoustinos, Martha., Walker, Iain. (1995). *Social Cognition*. (1. Edition), 32-59.
- Barber, Nigel. (2001). "Gender differences in effects of mood on body image." *The Journal of Psychology*, 132, 87-94.
- Berger, John. (1972). *Görme Biçimleri*. (Çev. Yurdanur Salman, 2003). (9. Basım). İstanbul: Metis yayınları.
- Brown, Timothy. A., Cash, Thomas. F., ve Mikulka, Peter. J. (1990). "Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the body-self relations questionnaire." *Journal of Personality Assessment*, 55, 135-144.
- Budak, Selçuk. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

- Cash, Thomas. F. ve Gren, G. K. (1986). "Body weight and image among college women: perception, cognition and affect." *Journal of Personality Assessment*, 50, 290-301.
- Cash, Thomas. F., Ancis, Julie. R. ve Strachan, Melissa. D. (1997). "Gender feminist identity, and body images among college women" *Sex Roles*, 36 (7/8), 433-447.
- Cash, Thomas. F. ve Fleming, Emily. C. (2001). "The impact of body image experiences: Development of The Body Image Quality of Life Inventory" *International Eating Disorder* 31: 455-460.
- Cattarin, Jill. A., Thompson, J. Kevin., Thomas, Carmen. ve Williams, Robyn. (2000). "Body image, mood, and televised images of attractiveness: The Role of Social Comparison." *Journal of Social and Clinical Psychology*, New York. 19 (2), 220-239.
- Cüceloğlu, Doğan. (1994). Kişilerarası bir süreç olarak çekicilik. *İnsan ve Davranışı*. (5. Basım). (526-532). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cumming, W J K. (1988). "The neurobiology of the body schema." *The British Journal of Psychiatry*, 153 (2), 7-11.
- Devine, Carol. M., Bove, Caron. F. ve Olson, Christine. M. (1999). Continuity and change in women's weight orientations and lifestyle practices through pregnancy and the postpartum period: the influence of life course trajectories and transitional events. *Social Science ve Medicine*. 50 (4), 567-582.
- Diener, Ed. (1995). Subjective well-being in cross-cultural perspective. H. Grad, A. Blanco ve J. Georgas (Eds), *Proceeding of the 12.th Intenational Congress of Cross-Cultural Psychology*, içinde. Swets and Zeitlinger.

- Diener, Ed. ve Suh, Mark. E. (1998). "Subjective well-being and age: An international perspective." *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. New York: Springer.
- Faucher, Catherine. (1997). Cognitive Behavior Therapy as a Treatment for Body Image Dissatisfaction. Erişim Tarihi: 17.09.2003. http://www.wadsworth.edu/AnS/psychology/health_psychology.
- Filiz, T. Müge. (1997). Genel cerrahi Hastalarında Ameliyat Öncesi ve Ameliyat Sonrası Anksiyete, Depresyon, Vücut İmajı ve Aleksimiti Değerlendirmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sağlık Bakanlığı Ankara hastanesi Aile Hekimliği.
- Freedman, J. L., Sears, D. O. ve Carlsmith, J. M. (1978). *Sosyal Psikoloji* (Çev. Ali Dönmez, 2003). Ankara: İmge Yayınevi.
- Gallager, Shaun. ve Cole, Jonathan. (1995). "Body image and body schema in a deafferented subject" *The Journal of Mind and Behavior*, 16, 369-390.
- Gallager, Shaun. ve Cole, Jonathan. (1998). *Body and Flesh*. (1. Published). Blackwell Publishers. 131-147.
- Gençtan, Engin. (1996). *Psikanaliz ve Sonrası*. (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gökdoğan, Figen. (1988). Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.
- Hacıevliyagil, Merrie Ward. (1991). Perceived Familial Psychological Functioning As An Antecedent Factor of Body Image And Eating Attitudes Among Turkish Adolescent. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi.
- Hamacheck, Don. E. (1978). *Encounters with the self*. Holt and Rinehart Winston, New York.

- Henriques, Gregg. R., Calhoun, Lawrence. G. ve Cann, Arnie. (1996). "Ethnic differences in women's body satisfaction: An experimental investigation." *The Journal of Social Psychology*, 136, 689-697.
- Kemerli Nebahat. (2002). Kadınlarda Beden İmgesi ve Benlik Saygısı. Erişim tarihi: 17.12.2002. <http://www.kadin.tr/bunlarisectik/nkemerli.shtml>.
- Larson, Reed. (1978). "Thirty years or research on the subjective well-being of older Americans." *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- Lee, Gary. R., Secombe, Karen. ve Shehan, Constance. L. (1991). "Marital status and personal happiness: An analysis of trend data." *Journal of Marriage and Family*, 53, 839-844.
- Lennon, Sharron. J., Lilethun, Abby Buckland, Sandra. S. (1999). "Attitudes toward social comparison as a function self-esteem: Idealized appearance and body image." *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 27 (4), 379-405.
- Mandalı, Gülay. (1985). Beden İmgesi Testi Geçerlik Çalışması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.
- Mastekaasa, Arne. (1992). "Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage." *Journal of Marriage and the Family*, 54, 901-914.
- Maynard, Cindy. (1998). "Body Image." *Current Healty* 2.
- Mepev, (1997). *Psikanalitik Kurama Giriş*. (Murat Şefik Etaner Psikoterapi Eğitim Vakfı). İstanbul: Ekip Yayıncılık.
- Miller, Dale. T. ve Ross Micheal. (1975). Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction? *Psychological Bulletin*, 82, 213-225.
- Monteath, Sherly. A., ve McCabe, Marita. P. (1997). "The Influence of Societal Factors on Female Body Image." *The Journal of Social Psychology*, 137, 708-727.

- Morris, Charles. G. (1996). *Understanding Psychology*. (Çev. Nebi Sümer, 2002). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Morris, Charles. G. (1996). *Understanding Psychology*. (Çev. Melike Sayıl, 2002). New Jersey: Prentice-Hall.
- Mülazımoğlu, Özgür. (2001). *Socialphysique Anxiety and Body Image Satisfaction Levels of Female Athletes and non-athletes*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Onur, Bekir. (1985). *Ergenlik Psikolojisi*. (2. Baskı). Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Onur, Bekir. (1998). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (3. Basım). Ankara: İmge Yayınevi.
- Onur, Bekir. (2000). *Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik Yaşlılık ve Ölüm*. (5. Basım). Ankara: İmge Yayınevi.
- Öner, Necla. (1997). *Türkiye 'de Kullanılan Psikolojik Testler*. (3. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Posta, (9 Mart, 2004). "Estetikte son moda." İstanbul.
- Posta, (22 Şubat, 2004). "4 Şişman nasıl zayıfladı." İstanbul.
- Pruzinsky, Thomas. ve Cash, Thomas. F. (2002). *Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives*. New York: Guilford Publications.
- Savaşır, Işık ve Şahin, Nesrin. H. (1997). *Bilişsel – Davranışçı Terapiler Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Smith, Eliot. R. ve Mackie, Diane. M. (1995). *Social Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Sondhaus, Elizabeth. L., Kurtz, Richard. M. ve Strube, Michael. J. (1996). "Body Attitude, Gender, and Self-Concept: 30-Year Perspective." *The Journal of Psychology*. 135, 143-429.

- Tiggemann, Marika. (1999). Person × Situation Interactions in Body Dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 29: 65-70.
- Williams, Pamela. A. ve Cash, Thomas. F. (2001). "Effects of a circuit weight training program on the Body images of college students." *International Journal of Eating Disorder* 30: 75-82.
- Yavuzer, Haluk. (2003). *Çocuk Psikolojisi*. (25. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yergin, Fahriye. (2003). *Beden İmajı ve Sosyal Karşılaştırma*. Yayınlanmamış lisans tezi, Mersin Üniversitesi.
- Yetim, Ünsal. (1985). *Değişik sosyo-kültürel kesimlerden kişilerde yaşam kalitesi algısı*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi.
- Yetim, Ünsal. (1996). *Yönelim değerleri ve yaşam doyumu üzerinde karşılaştırmalı bir çalışma*. *Seminer*, 11, 59-89.
- Yetim, Ünsal. (1997). *Çalışma yaşamında iş doyumu ve iş etiği*. III: Ulusal Tesisat Mühendisliği Kongresi panelleri ve bildirileri, içinde, s. 77-84. İzmir: MMO Yayını No.203/3.
- Yetim, Ünsal. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yetim, Ünsal. (2002). *The Impacts of Individualism/ Collectivism, Self-Esteem, and Feeling of Mastery on Life Satisfaction Among The Turkish University Students and Academician*.

Yüksek, Özcan. (2003). *Beden Zamanı. Atlas Dergisi*. 126 , 80-146.

Ziyalar, Adnan. (1999). *Sosyal Psikiyatri*. (2. Baskı). İstanbul: Yüce Yayım.



EK-1

Sayın Bay/Bayan,

Bu araştırma, yüksek lisans bitirme çalışması kapsamında yapılmaktadır. Bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdiklerini belirlemeye yönelik ölçeklerde, sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu veya yanlışlığı söz konusu değildir. Ölçek soruları sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Sizden kimliğinizi belli edecek bilgiler istenmemektedir, bireysel sonuçlar gizli tutulacaktır. Araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından soruları samimiyetle cevaplamamız oldukça önemlidir. Lütfen işaretsiz ifade bırakmayınız.

İçtenliğiniz ve yardımınız için teşekkür ederim.

Hatice ÇETİNKAYA
Mersin Üniversitesi Psikoloji Bölümü
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Cinsiyetiniz** : K () E ()
2. **Yaşınız** :
3. **Medeni Durumunuz** : Evli () Bekar ()
4. **Eğitim Durumunuz** :

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki her maddeyi dikkatle okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size uygun olan birisinin içine (X) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

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

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

1	Hayatım bir çok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

BEDEN ORGANLARINDAN MEMNUNİYET ÖLÇEĞİ

Aşağıda beden yapınıza ilişkin bir takım ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra yanındaki kutulardan size uygun olan birisinin içine (X) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

		HİÇ BEĞENİYORUM	GENELLİKLE BEĞENİYORUM	KISMEN BEĞENİYORUM	KARARSIZIM	KISMEN BEĞENİYORUM	GENELLİKLE BEĞENİYORUM	TAMAMEN BEĞENİYORUM
1	Göz rengimi	1	2	3	4	5	6	7
2	Burun yapımı	1	2	3	4	5	6	7
3	Saçımın uzunluğunu/kısalığını	1	2	3	4	5	6	7
4	Dudak yapımı	1	2	3	4	5	6	7
5	Kilomu	1	2	3	4	5	6	7
6	Boyumu	1	2	3	4	5	6	7
7	Göğüslerimi	1	2	3	4	5	6	7
8	Bacaklarımı	1	2	3	4	5	6	7
9	Ellerimi	1	2	3	4	5	6	7
10	Ayaklarımı	1	2	3	4	5	6	7
11	Karın bölgemi	1	2	3	4	5	6	7
12	Omuz yapımı	1	2	3	4	5	6	7
13	Cinsel organımı	1	2	3	4	5	6	7
14	Vücutumdaki kas miktarını/yapısını	1	2	3	4	5	6	7
15	Kalçamı	1	2	3	4	5	6	7
16	Kulaklarımı	1	2	3	4	5	6	7
17	Vücutumdaki tüyleri	1	2	3	4	5	6	7

BEDEN İMGESİ YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Beden imgesi; zihnimizde şekillendirdiğimiz kendi bedenimizin bize nasıl görüldüğüdür. İnsanlar fiziksel görünüşleri hakkında farklı duygulara sahiptirler. Bazı insanlar genellikle görünüşlerinden hoşnutlar, oysa bazı insanlar bedenlerinden hoşnut değildirler. Bireylerin beden imgesi deneyimleri, bireylerin yaşamlarını farklı dönemlerde farklı etkilemektedir. Beden imgesi, pozitif etkiye, negatif etkiye sahip olabilir yada hiçbir etkiye sahip olmayabilir. Beden imgenizin yaşamınıza çeşitli açılardan etkisi olan yada olmayan yönleri aşağıda listelenmiştir. Lütfen görünümünüz hakkındaki duygularınızın, yaşamınızı nasıl ve ne kadar etkilediği düşüncesine karşılık gelen maddeyi işaretleyiniz. Her bir maddeyi işaretlemeden önce beden imgenizin sizi nasıl etkilediği konusundaki uygun seçenek hakkında dikkatlice düşününüz.

Lütfen, boş madde bırakmayınız.

		ÇOK OLUMSUZ ETKİLER	OLUMSUZ ETKİLER	BİRAZ OLUMSUZ ETKİLER	HİÇ ETKİLEMEZ	BİRAZ OLUMLU ETKİLER	OLUMLU ETKİLER	ÇOK OLUMLU ETKİLER
1	Beden imgem, kişisel olarak yeterliliğimi ve kendime verdiğim değeri	1	2	3	4	5	6	7
2	Beden imgem, erkek/kadın olma bakımından yeterlilik hislerimi	1	2	3	4	5	6	7
3	Beden imgem, kendi cinsiyetimden olan insanlarla etkileşimimi	1	2	3	4	5	6	7
4	Beden imgem, karşı cinsten insanlarla etkileşimimi	1	2	3	4	5	6	7
5	Beden imgem, insanlarla, ilk tanışma anındaki etkileşimimi	1	2	3	4	5	6	7
6	Beden imgem, okul yada işyerindeki yaşantılarımı	1	2	3	4	5	6	7
7	Beden imgem, arkadaşlarımla olan ilişkilerimi	1	2	3	4	5	6	7
8	Beden imgem, ailemle olan ilişkilerimi	1	2	3	4	5	6	7
9	Beden imgem, günlük yaşam içerisindeki duygularımı	1	2	3	4	5	6	7
10	Beden imgem, genel olarak yaşamıma ilişkin memnuniyetimi	1	2	3	4	5	6	7
11	Beden imgem, bir cinsel eş olarak karşı cins tarafından kabul edilme duygularımı	1	2	3	4	5	6	7
12	Beden imgem, mahrem hayatımdan memnuniyetimi	1	2	3	4	5	6	7
13	Beden imgem, neyi ne kadar yediğimi kontrol etme yeteneğimi	1	2	3	4	5	6	7
14	Beden imgem, kilomu kontrol etme yeteneğimi	1	2	3	4	5	6	7
15	Beden imgem, fiziksel egzersiz (koşma, jimnastik yapma, bedensel güzellik çalışması vs.) yapma yeteneğimi	1	2	3	4	5	6	7
16	Beden imgem, görünüşüme ilgi uyandıracak/dikkat çekecek şeyleri yapma istekliliğimi	1	2	3	4	5	6	7
17	Beden imgem, yaptığım günlük bakım (kıyafet, güne hazır olma etkinlikleri, vs.) etkinliklerimi	1	2	3	4	5	6	7
18	Beden imgem, günlük yaşam koşullarında kendime olan güvenimi	1	2	3	4	5	6	7
19	Beden imgem, günlük yaşamımdaki mutluluk hislerimi	1	2	3	4	5	6	7

SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

Sizinde bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizinde kendinizle ilişkili bazı görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen aşağıda sıfatlardan her birinde, sizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz.

- (1). Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.
 (6). Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

1	Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/Üstün
2	Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
3	Başarısız	1	2	3	4	5	6	Başarılı
4	Sevilmeyen biri	1	2	3	4	5	6	Sevilen biri
5	İçe dönük	1	2	3	4	5	6	Dışadönük
6	Yalnız	1	2	3	4	5	6	Yalnız değil
7	Dışta bırakılmış	1	2	3	4	5	6	Kabul edilmiş
8	Sabırsız	1	2	3	4	5	6	Sabırlı
9	Hoşgörüsüz	1	2	3	4	5	6	Hoşgörülü
10	Söylenen yapan	1	2	3	4	5	6	İnsiyatif sahibi
11	Korkak	1	2	3	4	5	6	Cesur
12	Kendine güvensiz	1	2	3	4	5	6	Kendine güvenli
13	Çekingen	1	2	3	4	5	6	Atılgan
14	Dağınık	1	2	3	4	5	6	Düzenli
15	Pasif	1	2	3	4	5	6	Aktif
16	Kararsız	1	2	3	4	5	6	Kararlı
17	Antipatik	1	2	3	4	5	6	Sempatik
18	Boyun eğici	1	2	3	4	5	6	Hakkımı arayıcı