

T.C  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BEDENİ BEĞENME - SOSYAL YETKİNLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Dilara USLU

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ

İSTANBUL – 2019



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Dilara USLU
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Bedeni Beğenme -Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- BİLİM DALI** : Klinik Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 14.06.2019
- SAYFA SAYISI** : 92
- TEZ DANIŞMANLARI** : Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ
- DİZİN TERİMLERİ** : Beden imgesi, Beden algısı, Bedeni beğenme, Sosyal yetkinlik, Sosyal beceri, Sosyalleşme.
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırma, “bedeni beğenme – sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda İstanbul ili Bakırköy ilçesindeki Capacity AVM’nin yemek katındaki tüketiciler arasından tesadüfi olarak seçilen 250 kişiye; kişisel bilgi formu, bedeni beğenme ve algılanan sosyal yetkinlik ölçekleri uygulanarak veriler toplanmıştır. Veriler SPSS 22 programına girilerek analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, bedeni beğenme – sosyal yetkinlik ölçeklerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaştığı, bedeni beğenme – sosyal yetkinlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Dilara USLU*



T.C  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BEDENİ BEĞENME - SOSYAL YETKİNLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Dilara USLU

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ

İSTANBUL – 2019

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Dilara USLU

...../...../2019



## JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI ÖRNEĞİ

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dilara USLU' nun "Bedeni Beğenme – Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Klinik Psikoloji Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

\_\_\_\_\_  
*Prof.Dr. Mustafa BİLİCİ*  
(Danışman)

Üye

\_\_\_\_\_  
*Prof.Dr. Ahmet Ertan TEZCAN*

Üye

\_\_\_\_\_  
*Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2019

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

İnsan bedeni, biyolojik olduğu kadar toplumsal unsurlara da dayanmaktadır. Günümüzde gelişen teknolojiler sayesinde insanlar, çevrelerindeki insanlar hakkında daha kolayca bilgi sahibi olurken bu bilgiler karşısında daha güçsüz ve dayanıksız hale gelebilmektedir. Sosyal yetkinlik; bir bireyin içinde bulunduğu ortamda sohbet başlatabilmesi, sohbeta yön verebilmesi, karşısındakini ikna edebilmesi davranışları ile ifade edilmektedir. Bu araştırma, “bedeni beğenme – sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda İstanbul ili Bakırköy ilçesindeki Capacity AVM'nin yemek katındaki tüketiciler arasından tesadüfi olarak seçilen 250 kişiye; kişisel bilgi formu, bedeni beğenme ve algılanan sosyal yetkinlik ölçekleri uygulanarak veriler toplanmıştır. Veriler SPSS 22 programına girilerek analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, bedeni beğenme – sosyal yetkinlik ölçeklerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaştığı, bedeni beğenme – sosyal yetkinlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** beden imgesi, beden algısı, bedeni beğenme, sosyal yetkinlik, sosyal beceri, sosyalleşme.



## SUMMARY

Human body is associated with social factors as much as biological factors. Today, due to developing Technologies, people can access information about individuals around them even though they are weaker and vulnerable in front of those information. Social efficacy is a set of behaviors such as initiating and directing a conversation, and persuading people. In this study, the relationship between body appreciation and social efficacy in terms of some demographic variables is investigated. Study results indicate that body appreciation and social efficacy scales differ according to socio-demographic variables and there is a positive correlation between body appreciation and social efficacy.

**Keywords:** body image, body perception, body appreciation, social efficacy, socialization.

## İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ .....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	vi
EKLER LİSTESİ.....	vii
ÖN SÖZ.....	viii
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM .....	2
<b>BEDEN ALGISI KAVRAMI.....</b>	<b>2</b>
1.1.BEDEN ALGISI VE TANIMI.....	2
1.2.BEDEN İMGESİ .....	4
1.2.1.Beden İmgesinin Gelişimi.....	7
1.2.1.1.Beden İmgesi Gelişimini Açıklayan Kuramlar .....	9
1.2.1.1.1. Psikodinamik Kuram .....	9
1.2.1.1.2. Bağlanma Kavramı .....	11
1.3.Beden Algısını Açıklayan Teoriler.....	13
1.3.1.Sosyokültürel Teori .....	13
1.3.1.1.Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramının Sosyokültürel Yanı.....	14
1.3.1.2.Kadınlarda Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı .....	14
1.3.1.2.1.Zayıf Beden İdeali .....	14
1.3.1.2.2.Beden Nesnedir .....	15
1.3.1.3.Erkeklerde Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı .....	15
1.3.1.3.2.Beden Objedir.....	16
1.3.2.Sosyal Kıyaslama Teorisi.....	17
1.3.3.Üçlü Etki Teorisi.....	18
1.3.3.1. Arkadaşların Beden İmajına Etkisi .....	19
1.3.3.2.Beden İmajına Ailenin Etkisi .....	19
1.3.3.3.Beden İmajına Medya Etkisi .....	20
1.4.Beden Algısı ve Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Unsurlar .....	22
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>29</b>
<b>SOSYAL YETKİNLİK .....</b>	<b>29</b>
2.1. SOSYAL YETKİNLİK VE SOSYAL BECERİ.....	29
2.1.2.1.Sosyal Yetkinliğin Gelişimi.....	32

2.1.2.2.Sosyal Yetkinliğin Alt Boyutları .....	34
2.1.2.2.1. Sosyal bilinç.....	34
2.1.2.2.2. İlişki yönetimi .....	35
2.2. Sosyal Beceri Kuramları .....	35
2.3. Okul Öncesi Dönemde Sosyal Becerilerin Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	37
2.3.1. Ebeveyn Etkileşimleri.....	37
2.3.2. Arkadaş Etkileşimleri.....	38
2.3.3. Okulun ve Sınıfın Sosyal Ortamı .....	39
2.3.4. Sosyal Çevre ve Kültür .....	40
2.3.5. Çocukların Bireysel Özellikleri.....	41
2.4.Sosyal Beceri ve Sosyal Yetkinliği Açıklayan Araştırmalar .....	41
2.3.Sosyal Becerinin Sınıflandırılması .....	47
2.4.3. Duyuşsal Kontrol.....	51
2.4.4. Sosyal Anlatımcılık.....	52
2.4.6. Sosyal Kontrol.....	52
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>54</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>54</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	54
3.2 Araştırmanın Örneklemi.....	54
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları: .....	54
3.5.Verilerin Analizi: .....	57
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>58</b>
<b>BULGULAR</b> .....	<b>58</b>
4.1. Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinlik Ölçeklerinin Güvenirlik Analizi .....	58
4.2. Sosyodemografik Bulgular.....	59
4.2 Bedeni Beğenme Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri .....	60
4.3 Sosyal yetkinlik Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri .....	61
4.4 Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinlik Ölçeklerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumu .....	61
<b>SONUÇ</b> .....	<b>78</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>80</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>-</b>

## TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA
<b>Tablo-1.</b> Bedeni Beğenme Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri .....	60
<b>Tablo-2.</b> Sosyal Yetkinlik Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri .....	61
<b>Tablo-3.</b> Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu .....	61
<b>Tablo-4.</b> Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....	62
<b>Tablo-5.</b> TUKEY Çoklu Karşılaştırma Testi.....	63
<b>Tablo-6.</b> Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu .....	64
<b>Tablo-7.</b> Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin “genel olarak fiziki görünümünüzden memnun musunuz” Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....	64
<b>Tablo-8.</b> Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu .....	65
<b>Tablo-9.</b> TUKEY Çoklu Karşılaştırma Testi.....	65
<b>Tablo-10.</b> Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin EĞitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu .....	66
<b>Tablo-11.</b> Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi.....	66
<b>Tablo-12.</b> Bedeni Beğenme İle Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi .....	68

## ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL

SAYFA

Şekil-1:Sosyal-Duygusal Yeterlik Modeli.....32



## EKLER LİSTESİ

**EK - A:** Kişisel Bilgi Formu

**EK - B:** Bedeni Beğenme Ölçeği

**EK - C:** Sosyal Yetkinlik Ölçeği



## ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca içtenlikle sorularımı yanıtlayan, bilgi ve tecrübeleri ile bana yol gösteren tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Mustafa Bilici'ye teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin bütün aşamalarında, benden moral ve desteğini esirgemeyen her zaman yanımda olan eşim SAMİ KEREM USLU' ya ve uzakta da olsa benimle bu zor süreçte sürekli ilgilenen, her zorlandığımda "Sen yaparsın kızım!" diyerek beni yüreklendiren annem AYŞE GÜLER USLU' ya canı gönülden teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her döneminde olduğu gibi bu meşakkatli süreçte de yanımda en büyük destekçim olan aileme, özellikle de başımın tacı annem DERYA GÜNÖNÜ' ye bu yaşıma kadar bana kattıkları her şey için minnettarım.

Zorlu bir çalışmanın ürünü olan tezimi, hayatımdaki en değerli varlığım olan oğlum YURDAL SARP USLU 'ya ithaf ediyorum.

## GİRİŞ

İnsan bedeninin biyolojik ve nesnel olduğu kadar toplumsal ve sosyal bir öge olduğu kati bir gerçekliktir. Cinsiyet, cinsellik ve ırk gibi etmenler, bedenle ilgili toplumsal bakış açısı ile oluşturulmuş etmenlerdir. Günümüz dünyasında genç görünme, ince ve fit olma, yaşlanmayı geciktirme ve sağlıklı bir bedene sahip olma gibi ideal beden imgeleri sıklıkla televizyon programları, reklamlar, magazin dergisi yazıları ve billboardlar aracılığı ile vurgulanarak insanlar bu ideal imgelerin baskısına maruz bırakılmaktadır.

Sosyal beceriler; bir bireyin belli bir ortamda kendini ifade edebilmesi, karşısındakini anlayabilmesi, iletişimi başlatıp devam ettirebilmesi için gerekli olan becerilerdir. Literatürde sosyal beceri ile ilgili pek çok tanım bulunmaktadır. Sosyal beceri ile ilgili yakından ilgili olan diğer kavramlar;

Sosyalleşme, sosyal yeterlilik, sosyal olgunluk ve sosyal zekadır. Sosyal yetkinlik ise bu terimleri kapsayan daha bütüncül bir kavramdır. Sosyal yetkinliğin gelişiminde ebeveyn etkileşimleri, akran ilişkileri, okul ve sınıf içindeki sosyal ortam, sosyal çevre ile kültür ve bireysel özellikler etkili olmaktadır. Sosyal yetkinliğin alt boyutları şu şekildedir: duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol.

Araştırmanın birinci bölümünde beden algısı kavramı, beden imgesi ve gelişimi gibi kavramsal terimler ve beden algısını açıklayan Sosyokültürel Teori, Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Üçlü Etki Teorisi olmak üzere kuramsal çerçeveler açıklanmıştır. Bunların yanında beden algısı ve bedeni beğenmenin üzerinde etkili olan yaş, cinsiyet, medeni hal ve eğitim durumu gibi değişkenler de incelenmiştir. İkinci bölümde ise sosyal yetkinlik kavramı derinlemesine incelenmiştir. Sosyal yetkinlik ve sosyal beceri kavramları açıklanmış ve Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı, Davranışçı Öğrenme Kuramı ve Psikanalitik Öğrenme Kuramı ile sosyal yetkinliğin kuramsal açıklaması yapılmıştır. Bunlara ek olarak, okul öncesi dönemlerde ebeveyn etkileşimleri, arkadaş etkileşimleri ve sosyal çevre gibi çeşitli faktörlerin sosyal becerilerin gelişimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Son olarak sosyal beceri ve yetkinliği açıklayan araştırmalar belirtilmiş, sosyal becerinin alt sınıfları sıralanıp açıklanmıştır.

Üçüncü bölümde yöntem başlığı altında araştırmanın amacı, verilerin toplanması ve analizi ile bulgular yer almaktadır. Son bölüm olan tartışma bölümünde de veriler literatür ile birlikte karşılaştırılarak incelenmiştir.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## BEDEN ALGISI KAVRAMI

### 1.1.BEDEN ALGISI VE TANIMI

İnsan bedeni biyolojik ve nesnel bir olgu olmasının yanı sıra toplumsal ve sosyal bir olgu olduğu tartışılmaz bir gerçekliktir. Beden algısının maddi unsurları; bedenün biçimi, kütlesi ve rengi olarak sıralanabilirken; cinsiyet, cinsellik ve ırk gibi unsurlar da bedene ilişkin toplumsal unsurları ifade etmektedir<sup>1</sup>. Bedenün toplumsal açıdan değerlendirilmesi 1980'li yıllara dayanmaktadır. Bu yıllarda beden kavramı sosyolojik bakış açısı ile ele alınarak toplumsal ve kültürel çerçevede değerlendirilmiş ve bu değerlendirmeler sonucunda da bireyin bedenini algılamasında çeşitlilikler gözlemlenmiştir.<sup>2</sup>

Beden imgesi ile beden algısı birbirinden farklı kavramlardır. Beden imgesi iletişimimizde ve hayatımızda belirleyici rol oynayan bedenimiz hakkında oluşturduğumuz imge olup, zihnen vücudun ölçüsünü ve biçimini tanımlamaya yarayan bir kavramdır<sup>3</sup>. Beden algısı ise dinamik olarak; algılar, duygular, hislere bağlı olarak değişebilen<sup>4</sup> ve sosyal ilişkiler ağı çerçevesinde kültürel normlar, söylemler, medya vb. gibi unsurlar tarafından da biçimlendirilebilen bir kavramdır.<sup>5</sup>

Günümüzde televizyon programları, reklamlar, magazin dergisi yazıları ve billboardlar aracılığıyla<sup>6</sup> genç görünme, ince ve fit olma, yaşlanmayı mümkün mertebe geciktirme ve sağlıklı bir vücuda sahip olma gibi ideal beden şekilleri sıklıkla vurgulanmakta ve dolayısıyla bireyler, bu ideal beden standartlarını görmeye maruz bırakılmaktadır<sup>7</sup>. Bu standartlardan yola çıkarak bedeni hakkında tutum geliştiren bireylerin, bedenine ve bedeninin çeşitli bölgelerine belli anlamlar yüklemesi sonucunda özgüven, benlik saygısı, kimlik, kişilik olguları ve kendilik

<sup>1</sup>Laura Abrams ve Colleen Cook Stormer, "Sociocultural Variations in The Body Image Perceptions of Urban Adolescent Females", *Journal of Youth and Adolescence*, 2002; 31(2): 443-450.

<sup>2</sup>Gürsel Yaktıl Oğuz, "Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu", *Selçuk İletişim*, 2005; 4(1): 31-37.

<sup>3</sup>Thomas Cash, *The Psychology of Physical Appearance: Aesthetics, Attributes, and Images*, Guilford Press, 1990; aktaran Sarah Grogan, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*, International Universities Press, New York, 1999, s. 2.

<sup>4</sup>Jennifer Muth ve Thomas Cash, "Body-image attitudes: what difference does gender make?", *Journal of Applied Social Psychology*, 1997; 27(16): 1438-1452.

<sup>5</sup>Ayla Özhan Dedeoğlu, ve İpek Savaşçı. "Tüketim kültüründe beden güzelliği ve yemek yeme arzuları: kadınların tüketim pratiklerine yansımaları", *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 2005; 5(1): 77-87.

<sup>6</sup>Oğuz, a.g.e., s. 34.

<sup>7</sup>Aysel Günindi Ersöz, "Tüketim toplumunda 'sıfır beden' söylemi: neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme", *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 2010; 27(2): 37-53.

algısında da değişikliğe sebep olmaktadır<sup>8</sup>. Bu tutumlar olumlu olduğunda bireyin kendine olan saygısını yükseltebileceği ve diğer kişilerle ilişkilerinin daha sağlıklı olabileceği düşünöldüğü gibi kendi bedeni hakkında olumsuz tutuma sahip bireylerde ise özgüven seviyesinde azalma, beden imajı hoşnutsuzluğu ve sağlıklı davranışlar gibi sonuçlar gözlemlenmektedir<sup>9</sup>. Newell ve Marks, (2000) beden imajı hakkında olumsuz tutuma sahip insanların sosyal fobi gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşadığı ve bu durumun, ilerleyen dönemlerde yetersizlik ve karmaşıklık gibi duyguları yaşamaya neden olduğunu bildirmişlerdir<sup>10</sup>.

Beden, toplumsal ve kültürel çerçeve içinde bu iki unsurla sürekli olarak etkileşime girerek inşa edilir. Zengin toplumlara bakıldığında, tüketim projesinin uygulanmasında bedenin oldukça sık kullanıldığını görebiliriz. Günümüzde vazgeçilmez tüketim alanları olan kozmetik, yaşam tarzı, kozmetik cerrahi, diyet ve spor gibi alanlar bedeni temel olarak pazarlanmaktadır. Gerek bireyin kendisi gerekse de dış etkenler, bedene müdahale edebilir. Günümüzde beden, bir iletişim aracı ve dili gibi kullanılarak çevresindeki bireyleri etkilemek ve iletişim kurmak gibi amaçlarla birtakım müdahalelerden etkilenmektedir. Bahsi geçen bu müdahaleler, bireyin kendisi aracılığıyla yapılabildiği gibi, dışarıdan gelen müdahaleler de bireyin hareketlerini etkileyebilir. Örnek vermek gerekirse, bir birey bir ortama girdiğinde hareketlerini o ortamın spesifik standartlarına göre ayarlamalıdır, bu hem kişinin kendi içinden gelebilecek bir istek olduğu gibi, bu isteğin de yine toplum tarafından belirlenmiş olması farkına varılması gereken bir durumdur<sup>11</sup>.

Güçlü bireyler ve yöneticiler gibi aktörlerin de bireylere veya toplumun tamamına karşı beden müdahalesi yaklaşımı olduğu söylenebilir. Günümüzde bazı grupların toplumdaki beden şekilleri ve görünüşleri hakkında oldukça etkili olduğu gözlemlenebilir. Bedene müdahalenin göröldüğü durumlardan bazıları şunlardır; hakaret, gereğinden fazla/az yemek, gebelik, röntgen ve ameliyat, kıyafet, rejim, vücut bakımı, ölüm, cinsel ilişki ve dövme olarak sıralanabilir<sup>12</sup>. Örneklerden de anlaşılacağı gibi, herhangi bir sosyal ilişkideki değişim, beden üzerinde etkili olabilmektedir. Zihniyet, ideolojiler ve din gibi pek çok unsur toplumsal değişimlerde etkili olsalar da değişimin hayat bulması sadece beden ile olur. Bu açıdan

---

<sup>8</sup>Dilek Aslan "Beden algısı ile ilgili sorunların oluşturabileceği beslenme sorunları", *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı*, Ankara, 2004; 13(9): 316-329.

<sup>9</sup>Anjala Krishen ve Dominique Worthen "Body image dissatisfaction and self-esteem: a consumer-centric exploration and a proposed research agenda", *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior*, 2011; 24(2): 90-106.

<sup>10</sup>Robert Newell ve Isaac Marks, "Phobic nature of social difficulty in facially disfigured people", *British Journal Of Psychiatry*, 2000; 176(2): 177-181.

<sup>11</sup>Dedeoğlu, a.g.e., s. 78.

<sup>12</sup>Günindi Ersöz, a.g.e., s. 43.

bakıldığında, beden sürekli değişimlere ve dış etkilere açık, aktif bir varlık olarak görülebilir.

Beden; insanların kendilerini, dış dünyaya sundukları en önemli argümanlarından biridir. Beden algısı, bireylerin kendi bedenlerini nasıl algıladığı ve bununla beraber başkalarının da kendilerini nasıl algıladığıdır. Kişilerin birbirleriyle etkileşimlerinde sözel iletişimden önce dış görünüşteki imaj önemlidir. Kişilerin bedenleri ile ilgili olumlu veya olumsuz fikirleri, onların dış dünyadan aldıkları geri bildirimler ile şekillenir. Beden algısında kadın ile erkek arasında cinsiyet farkı gözlenmektedir. Kadınlar kilolarını ve vücut ölçülerini erkeklere oranla daha az beğenirler. Genel itibariyle beden algısı; toplumsal yargılar ve bireysel özelliklerimize göre değişen, kişinin çevresindekilerin ve kendisinin kendini nasıl gördüğü ile ilgili yargıların sonucunda ideal bedene ulaşmak için verilen çabalardır<sup>13</sup>.

Özetlemek gerekirse beden, toplumun farklı kesimindeki aktörlerce etki altına alınabildiği gibi gündelik hayat, sınıfsal, sosyal ilişkiler ve iktidar ilişkilerinin de içinde olduğu çeşitli alanlarda da etkili şekilde kullanılmaktadır.

## 1.2.BEDEN İMGESİ

Beden imgesi kavramı Avustralyalı psikiyatrist Paul Schilder tarafından ilk kez psikolojik bir olgu olarak 1950 senesinde kullanılarak akılda resmedilen bedenin görüntüsü olarak ifade edilmiştir. Beden imgesinin pek çok boyutu olduğu araştırmalar sonucunda bulunmuş ve nörolojik, psikiyatrik ve psikosomatik hastalıklar başta olmak üzere pek çok çalışmada araştırılmıştır<sup>14</sup>.

Beden imgesinin tanımlanmasında kullanılan ortak kavramlara bakıldığında kişide oluşan algı, düşünce, duygu, tutum ve davranışların dış görünüş bakımından harmanlandığı görülmektedir. Beden imgesi ile ilgili açıklamalar iki farklı boyutta değerlendirilebilir. Bunlardan ilki beden şeması ve bireyin beden ölçüleri ile ilgili tahmini olarak algılanan bir beden imgesi içerirken; ikincisi ise, beden hakkında inanç, fikir ve bilgileri kapsayan ve bilişsel bir formda olan nesnel veya öznel beden imgesini içermektedir<sup>15</sup>. Bunlara ek olarak, beden imgesi üzerine Smolak (2004) yetişkin kişilerde var olan beden imgesinin etkilendiği değişkenleri; kişinin geçmişte yaşadığı ve şimdi var olan tecrübeleri, ideal olan beden imgesi ve kültürel değerleri,

<sup>13</sup> Yıldız Dilek Ertürk, "Bedenin iki yansıması: bedenle iletişim, iletişimde beden", *İletişim Fakültesi Dergisi*, 2006; 24(1): 103-116.

<sup>14</sup> Paul Schilder, *The Image And Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*, International Universities Press, 1950, s.120.

<sup>15</sup> Gülten Özalın, "Beden imgesi değişimine yaklaşımlar", *Hemşirelik Dergisi*, 2003; 13(51): 3-14.

toplumun bireyden beklentileri ve diğer insanlarla yapılan karşılaştırmalar olarak ifade etmiştir<sup>16</sup>.

Beden imgesinin yalnızca fizyolojik temelli olmayıp oluşturulmasında psikolojik, sosyal ve fiziksel tecrübelerin de etkili olduğu gözlenebilir. Bu bakımdan beden imgesi kavramının sosyolojik bir tarafı olduğu da söylenebilir. Kişinin kendi beden görünüşünden yola çıkarak algı, duygu ve düşüncelerini anlatmasıyla, beden imgesi kavramının nesnellikten uzak ve öznel bir kavram olduğu açıktır. Buna ek olarak bireyin kendi görüntüsünü değerlendirirken bu işlemi çevresindeki kişilerden farklı olarak yaptığı ve çevresindeki kişilerin yargılarına kıyasla kendisiyle ilgili daha olumsuz yargılar ortaya koyduğu tespit edilmiş bir durumdur<sup>17</sup>.

Beden imgesi algısı hayatın yalnızca bir evresinde şekillenmemektedir. Kişi hayatının her evresinde bedeni ile ilgili farklı tecrübeler yaşamaktadır. Beden imgesinin temellerinin çocukluk evresinde atılıp yaşamın ileriki evrelerinde de gelişip şekillendiği söylenebilir. Çocukluk döneminde ise bedeni beğenme algısı şu değişkenlere bağlı olarak gelişmektedir; ailevi etkiler, çevre ile etkileşim, bebeğin kişisel tecrübeleri, bedene hem içsel hem de dışsal ortamlardan gelen uyaranların nasıl algılandığı ve fark edildiğidir. Bebeklik evresinden beş yaşına kadar çocuklar, diğer çocuklar ile ilgili beden imgesi ile alakalı farklılık göstermeyen fikirlere sahiptirler. Beden memnuniyetsizliği ve kilo kaygısının açığa vurulması ortalama altı yaşlarına denk gelmektedir<sup>18</sup>.

Bedensel büyüme ve olgunlaşma süreçleri ise her çocukta farklı oranlarda gelişmektedir. Bireysel farklılıkların ortaya çıkmasında cinsiyet, egzersiz, genetik, hareketlilik seviyesi ve beslenme gibi faktörler rol oynamaktadır. Bu farklılıklar sonucunda da çocuklarda beden imgesi ve benlik kavramı oluşmaktadır. Çocukluk evresi, beden imgesinin gelişmesi bakımından önem arz etmektedir. Çocukluk evresinde oluşturulan beden imgesinin ergenlik dönemine gelindiğinde olumsuz algıların temelini oluşturduğu da görülebilmektedir. Erinlik ve sonrasında gelen ergenlik evresinde ise ergen bireyin ilgi alanlarının temellerinin beden yapısı ile özelliklerine dayandırıldığı gözlenmektedir. Erinlikte bedene karşı yoğun bir ilgi varken bu ilgi ergenliğin bitimine kadar belirli bir seviyede varlığını sürdürmektedir. Bu dönemde ergenlerin bedenlerinde ortaya çıkan değişimlere karşı hassas oldukları görülür. Bu bağlamda ergen bireylerde benliğin simgesi bedendir. Ergenlik

---

<sup>16</sup> Linda Smalok, "Body image in children and adolescents: where do we go from here?", *Body Image Journal*, 2004; 1(1): 15–28.

<sup>17</sup> Özaltın, a.g.e., s. 6.

<sup>18</sup> Fatma İlker Kerkez vd., "Okul öncesi dönemde beden imajı algısı ve beden memnuniyetsizliği", *Spor Bilimleri Dergisi*, 2013; 24(3): 234-344.

döneminde beden imgesi dikkate alınması gereken ciddi bir psikolojik olgu olarak karşımıza çıkmaktadır<sup>19</sup>.

Kişisel gelişim sürecinde bireyin beden imgesi algısının belirlenmesinde sosyal, görsel ve duygusal tecrübeler, bireyin kendi beden imgesine ne derece önem verdiği, çevredeki insanların bireyin fiziksel görünümü ile ilgili düşünce ve tavırları ile bireyin bu düşünce ve tavırlara karşı verdiği tepkiler bütüncül bir şekilde rol oynamaktadır. Bireyin ideal beden imgesi ile bedeninin görünüşü arasında bir uyumsuzluk durumu ortaya çıktığında bireyin beden imgesini algılama biçiminde çeşitli farklılıklar gözlenebilir. Her bireyin kendi bedeni ile kıyaslamada bulunduğu ve ideal olarak kabul ettiği bir beden imgesi vardır. İdeal beden imgesinin oluşumunda etkili olan sosyal ve kurumsal etmenlerin varlığını araştıran Ersöz (2010) katılımcıların beyanlarından yola çıkarak beden imgesi oluşumunda etkili olan iki temel etmen olduğunu bildirmiştir: Birincisi kurumsal etmenler olarak televizyon, dergi gibi medya kanalları, film ve sinema sektöründe görev alan aktör ve aktrisler ile moda sektöründe mankenler ve müzik sektöründen şarkıcılar olarak<sup>20</sup>; ikincisi ise sosyal etmenler olarak aile, akran çevresi, eş veya kız-erkek arkadaş, karşı cins, hemcins ve toplum, kişinin beden imgesi algısını etkilemektedir<sup>21</sup>.

Buna ek olarak beden görüntüsünün ideal beden imgesi ile örtüştüğü durumlarda bireyler kendilerine daha fazla güvenirken, toplum içerisinde de daha fazla beğenildiklerini ve tercih edildiklerini savunarak olumlu etkilerini belirtirken, bu iki olgunun birbiri ile uyuşmadığı durumlarda ise bu ideale ulaşabilmek adına daha fazla kaygı, mutsuzluk, özgüven eksikliği, baskı ve sağlık problemleri yaşadıklarını belirterek olumsuz etki yarattığını ifade etmektedirler<sup>22</sup>.

Bireyin sahip olduğu beden görüntüsü ile ideal beden imgesi arasındaki uyumun bozulduğu durumlar; beden imgesinde bozukluğa neden olan hastalıklar, ameliyatlar ve ilaç tüketimi olarak sıralanabilir. Günümüzde bireylerin belirli bir kiloya ve beden ölçüsüne sahip olmadıkları sürece toplumdan dışlanacakları ile ilgili mesajlar gerek toplum gerekse de medya tarafından sıklıkla verilmektedir. Zaman içerisinde bu durumu pekiştirmek adına kişilerin ideal beden imgesine kavuşacaklarını vaat eden ve bu şekilde gelir elde eden sektörler giderek artmıştır. Açılan zayıflama merkezlerinde zayıflamak için yeni formüllerin bulunduğu savunulurken ve aşılana beden ölçülerine erişmek ve zayıflamak adına çeşitli

---

<sup>19</sup>Vesile Oktan ve Mustafa Şahin, "Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010; 7(2): 543-566.

<sup>20</sup>Günindi Ersöz, a.g.e., s. 47.

<sup>21</sup>Özaltın, a.g.e., s. 7.

<sup>22</sup>Marion Kostanski ve Eleonora Gullone, "Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body Mass", *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 1998; 39(2): 255-262.

zayıflama ilaçları kullanılarak, yan etkileri de göz ardı edilerek insanlar ikna edilmektedir. Ersöz (2010) yeme bozukluğu olan kişilerde, yeme bozukluğu olmayan kişilere kıyasla daha fazla ilaç kullanımı olduğunu bildirmiştir. Buna ek olarak psikiyatrik hastalıklar ve buna bağlı ilaç kullanımının da yeme bozukluğu olan kişilerde, yeme bozukluğu olmayan kişilere kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır<sup>23</sup>.

### 1.2.1. Beden İmgesinin Gelişimi

Beden imgesi, birey hayatına yön verirken bireyin başkaları ile etkileşimini belirleyen başka bedenler ile ilgili zihinlerinde oluşturdukları vücut biçimi ile imgenin ifade edilmesi olarak tanımlanmaktadır<sup>24</sup>.

Bir bireyin yaşamı boyunca benlik değeri ile zihinsel sağlığının büyük bir kısmı beden imgesinden meydana gelmektedir. Beden imgesi; topluma kendini kabul ettirme, karşı cinse karşı çekicilik, sosyal olarak kendine güvenme ve atletik kabiliyetler konusunda oldukça etkilidir<sup>25</sup>.

Günümüzde medya yüzünden sıklıkla maruz kalınan beden formları, zayıf beden, sağlıklı beden gibi ideal beden formları olarak ifade edilebilir. Birey maruz kaldığı bu mesajlar sonucunda bedenine bazı anlamlar yükleyerek kendilik algısını, kişilik ve kimlik kavramlarını ve özgüvenini şekillendirmektedir. Bu açıdan bakıldığında ideal beden formlarını benimsemek ve onlara erişmek için çaba harcamak; kişilerin bazı sağlıklı olmayan davranışlarda bulunmasına, beden imgesinden memnuniyetsiz olmalarına ve özgüvenlerinde eksikliğe sebebiyet vermektedir<sup>26</sup>.

Kendi bedeninden memnun olan kişilerin benlik saygılarında artış olduğu gibi bu kişilerin, diğer kişilerle iletişimlerinde de daha başarılı oldukları gözlenmektedir. Schilder'e (1950) göre beden imgesi bir bireyde; kişilerarası, zamansal ve çevresel etmenler olmak üzere üç boyutlu olacak şekilde tanımlanmaktadır ve kendisi bu etmenlerin beden imgesi oluşumunda nasıl etkili olduğunu açıklamaktadır. Bu etkilerde kritik rol oynayan unsurlar çevredeki insanların, bireyin nasıl görüldüğü ile alakalı söylemleri ile bireyin bunlara verdiği tepkiler, bireyin hangi koşullarda ve nerede yetiştirildiği olarak ifade edilmektedir. Beden imgesinin subjektif olma özelliğinden dolayı dışarıdan bakan birinin, bir bireyin beden görüntüsünü

<sup>23</sup>Günindi Ersöz, a.g.e., s. 39

<sup>24</sup>Özaltın, a.g.e., s. 5

<sup>25</sup>Wolf-Dietrich Brettschneider ve Rüdiger Heim, "Identity, sport and youth development", 1997; aktaran Dilek Yelda Bektaş, "Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2004; 3(22): 67-75.

<sup>26</sup>David Mellor, vd., "Body image and self-esteem across age and gender: a short-term longitudinal study", *Sex Roles*, 2010; 63(9): 672-681.

değerlendirmesi ve o bireyin kendi vücudu ile alakalı neler düşündüğünü bilmesi imkansızdır. Birey, kendisi hakkındaki düşünceleri ve kendisini görme biçimi ile kendisi hakkında bir beden imgesi meydana getirmektedir. Dışarıdan bir kişi de o bireye baktığında, kendi kafasında bir beden imgesi oluşturmaktadır. Bu durumdan dolayı her iki insanın karşılaşmasında her bir birey için iki adet beden imgesi oluşmaktadır ve bu imgeler birbirleri ile etkileşerek davranışları oluşturmaktadır. Bunun neticesinde beden imgesi algısının sosyal ve duygusal hayatı etkilediği ve davranışlarda da değişimlere sebep olduğu söylenebilir.<sup>27</sup>

Beden imgesi gelişiminin, erken çocukluk senelerinde başladığı söylenebilir. Ebeveynlerden alınan onay ve eleştiri mesajları ile bebek, kendi bedeni hakkında nasıl düşünmesi gerektiğine karar verir. Sevgi ve güvenin hakim olduğu aile ortamlarında bebekler, başkaları için de değerli olduklarını hissettiklerinde öz saygısı gelişmiş bireyler olarak pozitif beden imgesi geliştirirler<sup>28</sup>.

Beden imgesinin oluşturulmasında da çocuk, aile ortamının dışına çıkarak diğer çocuklar ile kendi bedenini karşılaştırmaya başlar. Bu karşılaştırmada, çocuk kendisini diğer çocuklardan daha güçlü veya çekici olarak konumlandırırsa ve bu konumlandırma akranları tarafından da kabul görürse çocuğun ideal beden algısı da aynı oranda beslenir. Çevresinden gelen pozitif geri bildirimler sayesinde çocuğun özgüveni de besleneceğinden çocuk kişisel özelliklerine daha fazla yatırım yapmak isteyecektir<sup>29</sup>.

Ergenlik döneminde de ergen birey, kendisi ile ilgili düşüncelerinde aşırı derecede hassas iken fiziksel görünüşündeki değişimler ile toplumdaki yerini belirlemeye çalışır. Ergenin beden imgesi düzenlemesinde bu duygu, davranış ve bilişlerden geçilmektedir. Bu düzenlemeler neticesinde ergen kafasında kendi görünüşü ile ilgili bir resim oluşturarak bu resmi, akranlarının fikir ve tepkileri doğrultusunda pek çok kez gözden geçirmektedir. Olumsuz ya da pozitif düşünce biçimlerinin bu dönemde güçlü duygular oluşturabileceği düşünülebilir. Ergenin kendisini çirkin olarak algıladığı durumlarda kaygı, kızgınlık, umutsuzluk, depresyon ya da anksiyete gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durumların kalıcı olduğu koşullarda ise birey uygun olmayan davranışlar sergileyebilmektedir. Çirkin olduğunu algılaması sebebi ile bundan utanan ergende olumsuz bir davranış olarak toplumdan kendini soyutlama tavrı gözlenebilir<sup>30</sup>.

---

<sup>27</sup>Schilder, a.g.e., s. 200.

<sup>28</sup>Özaltın, a.g.e., s. 8.

<sup>29</sup>Minjeong Lyu ve Diane Gill, "Perceived physical competence and body image as predictors of perceived peer acceptance in adolescents", *Journal Of Social Psychology*, 2012; 15(2): 37-57.

<sup>30</sup>Bektaş, a.g.e., s. 67.

Beden memnuniyetsizliğinde görülen artış, bireyin taşıdığı beden görünümünü, algıladığı beden formu ve idealize edilmiş beden formu gibi unsurların aralarındaki farkların artması ile doğru orantılıdır. Zayıf olmasına karşın kendisinin şişman olduğunu düşünen kişilerde, büyük oranda beden memnuniyetsizliğine rastlanmaktadır.<sup>31</sup>

Ergenlerin kimlik oluşumu sırasında her bir gelişim basamaklarını başarıyla tamamlamalarını göz önünde bulundurursak ergenin beden imgesini kabullenip içselleştirmesinin kimlik gelişimin de ne kadar önemli olduğunu anlayabiliriz. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu'nun (1997), 2400 ergen ile yaptığı çalışmasında fiziksel görünüşün ergenler üstünde ne kadar önemli olduğunu görmemiz mümkün olmuştur. Fiziksel görünüş kızlarda %41 olarak, erkeklerde ise %30.6, ilk sırada yer almıştır. Orta ergenlik döneminde bu oran %37, okuyan ergenlerde bu oran %37.3, kırsal kesimde %36.6 olarak bildirilmiştir. Ergenlerin yaşadıkları koşullar farklılık gösterse de verdikleri önem değerinin yaklaşık olarak aynı kaldığı söylenebilir<sup>32</sup>.

Özetlemek gerekirse gerçekte var olan vücut kilosu ya da beden formuna ek olarak beden yapısının nasıl algılandığı ve idealize edilmiş beden formunun da beden memnuniyetsizliğini açıklayan etmenler olduğuna dikkat edilmelidir.

### **1.2.1.1. Beden İmgesi Gelişimini Açıklayan Kuramlar**

#### **1.2.1.1.1. Psikodinamik Kuram**

Krueger (2002) psikodinamik yaklaşımdan bakarak bedeni temsil etmede ilk olarak doğumdan sonra bakıcılarla olan ilişkinin etkili olduğunu bildirmiştir<sup>33</sup>. Freud ise kendilik kavramını oluşturan beden algısının önemini "Ego, her şeyden evvel bedensel egodur" cümlesi ile belirtmiştir<sup>34</sup>.

Bu perspektif kapsamında bedeni temsil eden vücut kavramı hakkındaki çalışmalarda öz-kavram arasındaki ilişkiye bakan pek çok çalışma yapılmıştır. Bebeklikten orta çocukluk dönemine kadar geçen sürede çocuğun kendilik ve beden algısına biçim veren bilişsel ve psikolojik gelişim süreçlerinden geçerken bu dönemde oluşan algıların; kendilik ve beden imgelerini ilerleyen zamanlarda ciddi boyutlarda etkilemektedir. İnsan hayatındaki bütün gelişim aşamaları, diğer

<sup>31</sup> Münevver Hacıoğlu, "Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi", *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 2(2): 1-16.

<sup>32</sup> "Türk Ailesinde Adolesanların Sorunları", *Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu*, Cilt:100, Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Ankara, 1997, s. 30.

<sup>33</sup>David Krueger, "Psychodynamic Perspectives On Body Image", Thomas Cash ve Thomas Pruzinsky, (ed.), *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*, The Guilford Press, New York, 2002, s. 30.

<sup>34</sup>Sigmund Freud, *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd*, Çev. Ali Babaoğlu, Metis Yayıncılık, İstanbul, 2016, s. 10.



aşamalar ile etkileşim halindedir ve erken bebeklik dönemi ile diğer dönemler arasında da dinamik şekilde gelişen etkileşimler bulunmaktadır. Bu pencereden baktığımızda bireyin doğumu ile başlayıp hayatı boyunca devam eden beden temsili aşamalarını daha yakından değerlendirebiliriz. Psikanalitik yaklaşımdan bakıldığında yeni doğan bir bebeğin asosyal olduğu ve bakıcısı ile birinci seviyeden olmak üzere sürekli bir etkileşim halinde olduğu savunulabilir<sup>35</sup>.

Anna Freud'un kişilik gelişimi yaklaşımına göre bebek birincil bakıcı olan anne ile birleşmek istemesine karşın bedeninin sınırları hususunda kafasının karıştığını öne sürmüştür. İç ve dış dünya olma üzere iki dünya arasındaki farklılık, bebeğin zevk alması ve memnuniyetsizliği ile ilgili bireysel tecrübelerle dayanmaktadır. Bebeklerin bireysel tecrübeleri olarak sayılan açlık, rahatsızlık, endişe ve yorgunluk bebeğin kendine ait organizasyonundan sayılırken, anneye ait olan göğüs, yüz, eller ve saç gibi beden kısımları da bebeğe aitmiş gibi düşünülebilir. Doğumdan ikinci aya kadar geçen sürede bebeğin birincil bakıcı ile arasındaki etkileşime bağlı olarak bazı durumları farkında olmaya başladığı savunulabilir. Bebeğin kendi beden sınırlarını ve tecrübesini oluşturmasında bakıcının dokunması, tutması ve beslemesi gibi davranışların bebeğin kendi beden sınırlarının başlayıp bittiği yerleri anlaması bakımından etkilidir. Bebek birinci yaşına bastığında iç ve dış dünyaların birbirinden farklı olduklarını ve bedeninin bağımsız bir varlık olduğunu idrak etmeye başlayarak duygularıyla dışa ait tecrübelerini birbirinden ayırt edebilmektedir<sup>36</sup>.

Lemche (1998) ilk bakıcılar ile bebeğin arasındaki duygusal uyumun, bu farkındalık ve dış tecrübelerin gözlemlenmesinde fazlasıyla önemli olduğunu bildirmiştir. Birinci yaşın bitmesine doğru bebeğin özerklik kazanarak bakıcıdan ayrılabilmesi, benlik ve beden imgesi algısı bakımından ileriki yıllarda etkili olabilmektedir<sup>37</sup>.

Lewis ve Smith (1994) bebeklerin kendini tanıma sürecinin nasıl ilerlediğini anlamak adına "ayna deneyleri" yaptılar. Bebekleri ayna karşına oturttukları onları kendilerini, kendi bedenleri içindeki bir nesne olarak algıladıklarını ve hem de kendi öznelliklerini tanıdıklarını belirttiler. İkinci senesinin ortasına gelindiğinde bebeğin bedeni ile dış dünyayı algılama kabiliyetinin gelişiminde rol oynayan bir farkındalık geliştirdiği gözlenir. Araştırmacılara göre bebeklik ve ergenlik evrelerinde oluşan

---

<sup>35</sup>Krueger, a.g.e., s. 461.

<sup>36</sup>Ezgi Toplu Demirtaş vd., *Kişilik Kuramları: Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle*, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2018, s. 331.

<sup>37</sup>Erwin Lemche, *The Development of the Body Image in The First Three Years of Life*, Boston, 1998; **aktaran** Hannah Knafo, "The development of body image in school-aged girls: a review of the literature from sociocultural, social learning theory, psychoanalytic, and attachment theory perspectives", *The New School Psychology Bulletin*, 2016;13(2): 1-16.

beden bilinci, ilerleyen senelerde psikolojik kişisel gelişim açısından ciddi bir öneme sahiptir. Üçüncü seneye basıldığında bebeğin kalıcı benlik ve vücut algısı kavramlarını algılayabildiği gözlenir. Çocuklar aynı yetişkinlerde olduğu gibi bedenlerini sembollerle ifade edebilir. 4-5 yaşları arasında çocuk öz farkındalığını daha da geliştirerek derinleştirir ve bu yapı giderek karmaşıklaşabilmektedir. Çocuklar arasında yapılan kıyaslamalarda gurur ve utanç gibi duygular ortaya çıkabilmektedir. Bazı araştırmacılara göre beden memnuniyetsizliği 5 yaşından daha küçük çocuklarda bile gözlenebilmektedir. Bu durum, yetişkinlik evresinde düşük benlik saygısına, yeme bozukluklarına ve diğer psikososyal alanlarda da olumsuz etkilere neden olabilir<sup>38</sup>.

Krueger (2002), 6-7 yaş aralığındaki çocuklarda yüksek seviyelerde soyut düşünceyle beraber oluşturulan beden imgesi algısı olduğunu savunmaktadır. Bu soyut düşünme kabiliyeti ile birlikte çocuk diğerlerinin istek, inanç, duygu ve fikirlerini daha iyi kavrarken bu sayede de vücut ve benlik arasındaki uyum için uygun bir entegrasyon modeli geliştirebilir. Buna ek olarak edinilen bu entegrasyon modeli ile beden ve benlik arasındaki etkileşim ve gerginlik düzenlenirken dürtüsellik de denetim altında tutulabilir ve kişinin kendi hareketlerini izlemesi için bir altyapı oluşturulur<sup>39</sup>. Buna karşın Göksan, (2007) araştırmasında soyut düşünme yeteneğinin gelişmesi ile beden memnuniyetsizliğinde de artışlar gözlemlemiştir. Benliğin ilerleyen zamanlardaki gelişim süreçleri de bu memnuniyetsizlikten etkilenmektedir; zira bedenle ilgili dismorfik bozukluklar, depresyon ve sosyal kaygı gibi rahatsızlıklar meydana çıkabilmektedir.<sup>40</sup>

Yukarıda anlatıldığı gibi psikanalitik yaklaşımdan bakıldığında, beden imgesi ile benliğin gelişim süreçleri doğumla başlayıp birincil bakıcılar ile etkileşimlerinden bireyin yetişkinlik evresine kadar devam eder.

#### 1.2.1.1.2. Bağlanma Kavramı

Krueger'e (2002) göre beden imgesi, benlik kavramının gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır. Benlik kavramı ile beden imgesinin bütünleşmediği durumlarda beden algısının zayıf olması beklenir. Beden imgesinin gelişimi doğumun başlangıcına dayanmaktadır. Bu süreçte birincil bakıcıların oldukça etkili olduğu söylenebilir. Bağlanma ile birincil bakıcılarla olan etkileşimde güven merkezli olmak

---

<sup>38</sup>Carol Mac-Kinnon Lewis ve Mary Elizabeth Smith, "Family process effects on adolescent males susceptibility to antisocial peer pressure", *Family Processes and Child and Adolescent Development*, 1994; 43(3): 462-468.

<sup>39</sup>Krueger, a.g.e., s. 31.

<sup>40</sup>Göksan, a.g.e., s. 8.

üzere göreceli olarak istikrarlı ve güvenilir bir ilişki gözlenir. Bebeğin birincil bakıcıların tavırları ile mizaçları arasındaki etkileşim sonucunda bağlanma stilleri oluşmaktadır.<sup>41</sup>

Bowlby'e (1969) göre, bebeğin bağlanma ile alakalı hareketleri, göz önünde bulundurularak korunması gerekli olan biyolojik ve içgüdüsel güdüden meydana gelmektedir. Yenidoğanda kendisi ve diğer kendisi için önem arz eden kişiler arasında kuvvetli duygusal bağlar geliştirme gibi bir yatkınlık bulunmaktadır. Bowlby, çocuğun korunma gereksinimini sağlayacak olan ebeveynlerin bebeklik ve çocukluk evrelerinde güvenli bir yer sağlamak amacı ile gerek fiziksel gerekse de duygusal anlamda her an erişilebilir olmasının oldukça önemli olduğunu savunmaktadır. Yalnızca bebeği fiziksel olarak beslemek, temizlemek, tutmak, bebeğe dokunmak ve özen göstermek bebeğin kendisini değerli hissetmesini sağlamaz, buna ek olarak bebeğin kendi bedeni hakkındaki fikir ve tutumları da bebeğin kendisini değerli hissetmesi hususunda etkili olmaktadır. Güvenli bağlanma tarzında bağlanma figürlerinde görülen spesifik davranış kalıplarına ek olarak etkileşim kalıplarının iç çalışma modellerine dönüştürülmesinin de rolü vardır. Bowlby'e (1969) göre, "iç çalışma modelleri" terimi ile bebeklik evresinde oluşturulan ve kendi ile diğeri arasındaki bilişsel bir etkileşimi temsil eden zihinsel bir modelleme oluşmaktadır. Bebek oluşturduğu bu modelleme ile başkaları için değerli olarak ifade edilebilecek duyguları oluşturan kişisel temsillerden faydalanmaktadır Bu hareketler, bebeğin kendi vücudunu hissetme biçimini etkilediği gibi bedenine önem vermesini ve diğer kişilerin onun vücuduna bakışını da etkilemektedir. Bu sebeple bebeğe bakım sağlayan kişilerin bu hareketleri yaparken ki tavır ve tutumları bebeğin kendisini ve vücudunu olumlu ya da olumsuz görmesinde etkilidir<sup>42</sup>.

Krueger (2002), bağlanma ihtiyaçlarının her şeyden önce vücut bazlı gereksinimler olduğunu savunarak bağlanmanın beden imgesi gelişimi hususundaki öneminin altını çizmiştir. Bu şekilde bebeklik evresinde oluşturulan içsel çalışma modelleri ile beden üzerindeki duyguların yaratılmasında doğrudan bir etki gözlenebilmektedir<sup>43</sup>.

Çocuk bazı ihtiyaçları karşılanmadığında birtakım çıkarımlar yapmaktadır. Bu çıkarımlardan bazıları yeterli olmama ya da kusurlu olma gibi ciddi boyutlarda olumsuz beden imgesine sebep olabilmektedir. Nitekim bebeğin yerine getirilmeyen

---

<sup>41</sup>Krueger, a.g.e., s. 35.

<sup>42</sup>John Bowlby, **Attachment and Loss: Attachment**, Vol.1, Basic Books, 1969; aktaran Olcay Tüzün ve Kemal Sayar, "Bağlanma kuramı ve psikopatoloji", **Düşünen Adam Dergisi**, 2006; 19(1): 24-39.

<sup>43</sup>Krueger, a.g.e., s. 40.

ya da karşılanmayan duygusal ve fiziksel istekleri kendisinin benlik saygısı ve vücut imgesi gelişimine etki etmektedir<sup>44</sup>.

Kernberg (2006) ve Nielsen (2006), geliştirdikleri “Ayna Görüşmeleri” ile bağlanmada ebeveynlerin, çocukların beden imgesi üzerindeki etkisini daha derinlemesine açıklayabilmek adına anneleri bir odada tek başlarına bırakırken çocukların da ayna karşısında kendilerini nasıl hissettiklerini gözlemlemişlerdir. Çocuklar ayna karşısındayken ve kendilerine bakarken, ayna şeklinde temsil edilen annelerin anılarını hatırlayacağını savunmaktaydı. Gözlemlere göre, anneleriyle güvenli bağlar oluşturan çocuklarda ayna ile etkileşim kurma süreçlerinde olumlu duygular gözlemlenmiştir. Bundan yola çıkarak ayna önünde gösterilen olumlu hareketlerin kendi bedenini tanımayı da öngördüğü varsayılmaktadır<sup>45</sup>.

### 1.3.Beden Algısını Açıklayan Teoriler

Beden imajı ve beden algısı toplumsal unsurların ağırlıkta olduğu pek çok faktörden etkilenmektedir. Beden imajına açıklık getiren teoriler de sosyal ve toplumsal yapıyı göz önünde bulundurarak değerlendirme yapmışlardır. Beden algısını inceleyen üç temel teori vardır: Sosyokültürel Teori, Sosyal Kıyaslama Teorisi ve Üçlü Etki Teorisi.

#### 1.3.1.Sosyokültürel Teori

Vygotsky'nin geliştirdiği teoride sosyokültürel standartların göz önünde bulundurulduğu bilişsel gelişim kuramı gözlenmektedir. Bu teori, bireylerin bedenleri ile ilgili dışarıdan gelen mesajları nasıl içselleştirerek beden algısı kavramına katkıda bulunduğunu açıklamaktadır. Başka insanlarla iletişimi sırasında kültür temelli bilişsel araçlar sayesinde içselleştirme ve taklit yoluyla; sosyal ve bilişsel gelişimlerini sağlayan çocuk, yüksek bilişsel işlevleri ilk olarak sosyokültürel seviyede hayata geçirirken daha sonra bireysel seviyede oluşturur. Kısaca, Vygotsky, zekâ ve diğer yüksek bilişsel fonksiyonların önce sosyal ağ içinde başlayıp geliştiğini daha sonra ise bireyin kendisi tarafında özümsemişini savunmaktadır<sup>46</sup>.

<sup>44</sup>İrem Özteke Kozan ve Erdal Hamarta, “Beliren yetişkinlikte beden imgesi: bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2017; 7(48): 63-81.

<sup>45</sup>Otto Kernberg vd., *Beyond The Reflection: The Role of The Mirror Paradigm in Clinical Practice*, Other Press, 2006; aktaran Karin Ensink vd., “The mirror paradigm: assessing the embodied self in the context of abuse”, *Psychoanalytic Psychology*, 2016; 33(3): 1-17.

<sup>46</sup>Vygotsky Legacy, *Child Psychology*, Plenum Publishers, New York, 1998; aktaran Elena Bodrova, Vygotsky and montessori: one dream, two visions, *Montessori Life*, 2003; 15(1): 30-33.

Vygotsky'nin dikkat çekmek istediği nokta, çocukların kendilerini insan olmaya hazırlayacak fizyolojik ve psikolojik donanımlarla dünyaya gelmiş olmalarına rağmen pek çok özelliklerinin kültürel çevre ve çocuğun yetiştiği ortamın düşünce sistemi tarafından şekillendiriliyor olmasıdır. Bu açıdan bakıldığında, doğuştan gelen cinsiyet, cinsellik ve ırk gibi beden özelliklerinin, bireyin içinde bulunduğu çevreden oldukça etkilenip kimlik, kişilik ve benlik algısı gibi sosyal unsurlarla şekillendiği söylenebilir<sup>47</sup>.

### **1.3.1.1.Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramının Sosyokültürel Yanı**

Vygotsky'nin bu kuramı sayesinde öğrenme kavramına sosyokültürel pencereden bakılmış ve gelişim psikolojisine büyük katkı sağlanmıştır. Piaget, öğrenme kuramında, çocuğun bilişsel gelişiminde sosyal ve kültürel çevrenin çok fazla etkisinin olmadığını savunmasıyla, Vygotsky'nin bu kuramından ayrılır<sup>48</sup>.

Morrison ve diğerleri (2004)'ne göre sosyokültürel teoride, topluma yerleşmiş olan mesajların bireylerin zihinlerinde nasıl ve ne derece özümsemişi önemlidir. Bu bağlamda yaptıkları araştırmada kadınların bedenlerinden memnuniyetsizliklerini nasıl açıkladıklarını sosyokültürel teori açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre kadınların verdiği yanıtlar aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Batı toplumlarında, zayıf bir vücut daha fazla beğenilmektedir.
- Beden, doğal bir varlık olmasının yanında cinsel bir obje olarak da algılanmaktadır.
- Zayıf bir vücutta sahip olmanın çekici olmak gibi birçok olumlu yanının olduğunu ve zayıf olmamanın ise toplumsal destekten yoksun olma gibi zararlarının bulunduğunu belirtmişlerdir<sup>49</sup>.

Araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi zayıflık, ideal beden imajı olarak varsayılmaktadır. Zayıflığın çeşitli sosyal faydaları yanında, erişilmeye değer bir fiziksel özellik olduğu görülmektedir.

### **1.3.1.2.Kadınlarda Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı**

#### **1.3.1.2.1.Zayıf Beden İdeali**

Kuzey Amerika'daki kadınların gerçek beden ölçüleri ile ideallerindeki ölçülerin arasındaki fark gitgide artış göstermektedir. Tiggemann'a (2012) göre 30

<sup>47</sup> Vygotsky, a.g.e., s. 31.

<sup>48</sup>Mustafa Ergün ve Suphi Özsüer, "Vygotsky'nin yeniden değerlendirilmesi", *Afyon Karahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2006; 8(2): 269-292.

<sup>49</sup> Todd Morrison vd., "Body image evaluation and body image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories", *Adolescence*, 2004; 39(155): 571-592.

yaşındaki kadınlar gitgide daha kilolu hale gelmelerine karşın medyanın yansıttığı kadınların ideal imajlarında ise ters oranda zayıfladıkları belirtilmiştir. Araştırmasın da televizyondaki oyuncuların yüzde 69,1'inin zayıf bir beden imajına sahip olduklarını belirtmektedirler. Erkeklerle bakıldığında ise bu oran ortalama yüzde 17,5'tir<sup>50</sup>.

#### 1.3.1.2.2.Beden Nesnedir

Medyada gösterilen kadınların, fiziksel görünüşlerini kullanmaları, kadınlarda beden cinsel bir nesne olduğuna dair bir inanca sebep olmaktadır. Araştırmacılara göre medyada gösterilen reklamların yalnızca küçük bir kısmında kadınların tüm vücutlarına odaklanıldığı belirtilmiştir. Ek olarak, televizyonda gösterilen kadınların erkeklere göre daha fazla aktif olmadığından dolayı kadınların bu ideal beden imajını aktif olmadan da elde edebileceklerini düşüncelerine sebep olmaktadır<sup>51</sup>.

#### 1.3.1.2.3.Zayıf Güzeldir

Pek çok medya kanalı zayıf olmanın güzel olmakla eşdeğer olduğunu savunmaktadır. Sosyokültürel teori, beden imajı açısından değerlendirildiğinde medyada gösterilen zayıf beden idealinin kadınların beden imgelerini değerlendirmelerinde etkili olacağını öngörmektedir<sup>52</sup>. Bektaş, (2004) ergenlik çağındaki kız çocuklarının bedenlerinden memnun olmama durumları ile toplamda televizyonda izledikleri dizi ve dakika sayıları arasında pozitif bir bağıntı olduğunu bildirmiştir. Buna ek olarak moda dergilerinde gösterilen bedenlerin güzellik ölçütleri bakımından doğruyu yansıttığını düşünen kız ergenler, bu dergilerin güzellik ölçütlerini yansıtmadığını düşünenlere göre bedenlerinden daha az memnun olduklarını bildirmişlerdir<sup>53</sup>.

#### 1.3.1.3.Erkeklerde Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı

Agliata ve Tantleff-Dunn 'un (2004) araştırmasına göre sosyokültürel teori ile erkek beden imajı arasında şu şekilde ilişkiler mevcuttur:

<sup>50</sup>Marika Tiggemann, "Sociocultural perspectives on body image", *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2012; 11(2): 758-765.

<sup>51</sup>Marie-Claude Paquette ve Kim Raineb, "Sociocultural context of women's body image", *Social Science & Medicine*, 2004; 59(3): 1047-1058.

<sup>52</sup>Susan Stormer ve Kevin Thompson, "Explanations of body image disturbance: a test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses", *International Journal of Eating Disorders*, 1996; 19(2): 193-202.

<sup>53</sup> Bektaş, a.g.e., s. 70.

- Erkeklerde kaslı beden imajına medyada sıklıkla yer verilmektedir.
- Bu durum karşısında erkekler bedeninin cinsel bir nesne olduğu kanısına varıp bedeninin doğallığından uzaklaşmaktadır.
- Kaslı bir vücuda sahip olmayan çok zayıf veya çok kilolu erkekler, bedenlerini olumsuz bir şekilde değerlendirerek beden imajlarını daha güzel hale getirmek için çeşitli çabalar içine girmektedir<sup>54</sup>.

#### 1.3.1.3.1.Kaslı Beden İdeali

Agliata ve Tantleff-Dunn (2004)'un araştırmasında da kadın ve erkek katılımcıların çoğu akıllarında belli bir ideal erkek imajına sahiptir. Katılımcılardan bu ideali tanımlamaları talep edildiğinde ise %74'ü kaslı vücut ve %8'i zayıf vücut şeklinde ifade etmiştir. Buna ek olarak her iki cinsin de katıldığı araştırmada, kaslı erkeklerin çekici, güvenli olarak görülmelerinin yanında cinsel olarak da aktif ve popüler oldukları belirtilmiştir. Bu bulgularla paralel olarak, daha az kaslı erkeklerinse depresif, içe kapanık ve yalnız bir şekilde görüldüğü ifade edilmiştir. Bunun sonucunda toplumun sağlıklı ve düzgün fiziğe önem vermesine karşın medyanın kaslı erkeğe odaklandığı görülmüştür<sup>55</sup>.

#### 1.3.1.3.2.Beden Objedir

Görsel ve yazılı medya kanallarının çoğu erkek bedeninin cinsel bir obje olması ile ilgili pek çok subliminal ve açık mesajlar yöneltilmektedir. Bu mesajlar kadınların beden imajları, mesajları ile karşılaştırıldığında ise daha az yoğun olduğu söylenebilir<sup>56</sup>.

#### 1.3.1.3.3.Kaslı Olmak Güzeldir

Görsel ve yazılı medyanın kadınlara zayıf bedeninin güzel olduğunu aşılmasında olduğu gibi benzer durum kaslı olmayan erkekler için de geçerlidir. Daha az kas yoğunluğuna sahip erkekler, görsel ve yazılı medya kanallarından gelen subliminal ve açık mesajlar doğrultusunda vücutlarının ideal olmadığını düşünerek bedenlerinden memnuniyetsiz olduklarını hissedebilirler<sup>57</sup>.

<sup>54</sup>Daniel Agliata ve Stacey Tantleff-Dunn, "The impact of media exposure on males, body image", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2004; 23(1): 7-22.

<sup>55</sup>Agliata ve Tantleff-Dunn, a.g.e., s. 17.

<sup>56</sup>Paquette ve Raineb, a.g.e., s. 1050.

<sup>57</sup>Kenneth MacKinnon, *Representing Men, Maleness And Masculinity In The Media*, Arnold Publication, London, 2003, s. 37.

### 1.3.2.Sosyal Kıyaslama Teorisi

Sosyal karşılaştırma kavramı; Platon, Aristoteles, Rousseau ve Kant gibi sosyal filozof ve bilim insanlarının, kendini anlama, ahlak ve iktidar konuları özelinde geniş ilgi görmesini sağlamıştır<sup>58</sup>.

Leon Festinger, "sosyal karşılaştırma" teriminin babası ve teorisini geliştiren kişi olarak bilinir. Sosyal karşılaştırma teorisi, kişinin ne yapması gerektiği hakkında bir şeyin başkaları ile karşılaştırılarak yapılıp yapılmadığı hakkındaki görüşünün doğruluğunu öğrenme motivasyonu şeklinde açıklanmıştır. Sosyal karşılaştırma, görüş veya yeteneklerle ilgili değerlendirme yapmak için şartların yerine getirilmediği durumlarda artmaktadır. Bu şartlar altında kişi, başkalarından onay alarak kendinden emin olmak için herhangi bir uygunluk bulmaya çalışırken kendini başkalarıyla karşılaştırmayı tercih eder<sup>59</sup>.

Festinger (1954) teorisinde, kişiden daha üstün bir insanla temas kurma arzusu anlamına gelen "yukarı doğru tek yönlü motivasyon" fikrini ortaya atmıştır<sup>60</sup>. Alicke (2000) ise, karşılaştırmanın sadece kişi ile benzer bir birey veya üstün kişi arasında olmadığını söylemiştir. Bu bağlamda, üç farklı sosyal kıyaslama türünden bahsetmiştir. Bunlar şunlardır: yatay (kişi ile aynı), yukarı (üstün) ve aşağı (daha düşük). Aşağı doğru karşılaştırma, bireylerin kendilerini daha kötü olduğu düşünülen diğerleriyle karşılaştırmanın bir yoludur, bu yüzden bu kişiler kendilerini istenmeyen durumdan uzaklaştırarak kendilerini daha iyi hissederler<sup>61</sup>. Öte yandan, yatay karşılaştırmada bireysel ve benzer diğerleri arasında karşılaştırma yapılır. Yukarı karşılaştırma denilen son karşılaştırma türünde ise, bireylerin üstünlüklerini göstermek ve bazı benzerlikleri bulmak amacıyla kendilerini idealize edip model aldığı (daha iyi) biriyle karşılaştırdıkları basamaktır<sup>62</sup>.

Wood (1989), bu temaları farklı bir perspektifte tanımlayıp yatay karşılaştırmayı kendi kendini değerlendirme olarak adlandırmıştır. Bu bağlamda, kişi, kendilerini doğru bir şekilde eleştirmeleri için benzerlerinden bilgi toplar. Öte yandan, aşağı doğru karşılaştırmada, benlik saygısını korumanın bir yolu olan kendini geliştirme (self-enhancement) kullanılmaktadır. Son olarak da zaten bir başarıya ulaşmış olan kişi, diğerlerinden bir problem veya ulaşılamayan bir durum

---

<sup>58</sup> İbrahim Mert Teközel, Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Benliğin Olumlu Değerlendirilme İhtiyacının İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2000, s. 2. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>59</sup> Leon Festinger, "A theory of social comparison processes", *Human Relations*, 1954; 7(2): 117-140.

<sup>60</sup> Festinger, a.g.e., s. 118.

<sup>61</sup> Thomas Alicke Wills, "Downward comparison principles in social psychology", *Psychological Bulletin*, 2000; 90(2): 245-271.

<sup>62</sup> Jerry Suls vd., "Social comparison: why, with whom, and with what effect?", *Current Directions in Psychological Science*, 2002; 11(5): 159-163.



hakkında bilgi edinerek kendi içinde gelişmeyi hedeflemek için bireylerin yukarı karşılaştırma yaptıklarını bildirmiştir.<sup>63</sup>

Beden imajına odaklanan araştırmaların da Myers ve Crowther (2009) beden memnuniyetsizliği ve sosyal karşılaştırma arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ergenlerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmasına neden olan medya ve ebeveyn geri bildirimlerinin ve çoğunlukla bu değerlendirmeler ile eleştirilerin yönünün, düşük benlik saygısı, öz yönelimli mükemmellik, depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu hastalıklarına yol açan yukarı doğru karşılaştırmalara neden olduğu belirtilmiştir<sup>64</sup>.

Geçmişteki çalışmalarda da sosyal karşılaştırmanın bireylerin yaşamlarına etkilerine önem verilmiştir, ancak sosyal karşılaştırmanın doğasını anlamada kimlerin, hangi şartlarda ve nasıl karşılaştırıldıklarının ne kadar önemli sorular olduğu konusunda çok az araştırma yapılmıştır. Sonuçlar, kişisel gelişim karşılaştırmasının olumlu olduğunu, idealize edilmiş görüntülerin ise rakip olarak sunulmadığını belirtmiştir. Ek olarak, ergenler tarafından yapılan karşılaştırmalarda katılımcıların dikkatleri çoğunlukla şekil ve boyut gibi fiziksel özelliklere odaklanmıştır. Sonuç olarak, kitle iletişim araçlarının ergenliğin fiziksel görünümüyle karşılaştırılmasındaki etkisi, sosyal karşılaştırma yapmanın en etkili değerlendirmesi olarak bildirilmiştir.

Myers ve arkadaşları, (2012) diğerlerinden farklı olarak, akranlar ve medya görüntüleri arasındaki sosyal karşılaştırmanın vücut memnuniyetsizliği ile ilişkili olmadığını göstermiştir. Öte yandan, medyada gösterilen imajların bireyler üzerinde olumsuz etkisi olduğu bulunurken, arkadaşlarla yapılan sosyal kıyaslamaların böyle bir etkisi olmadığını bildirmişlerdir<sup>65</sup>.

### 1.3.3.Üçlü Etki Teorisi

Beden imajı ile ilgili yazılan son teorilerde, pek çok açıdan ele alınan modeller kullanılmıştır. Trafimov ve arkadaşları (1989) ortaya attığı “üçlü etki modeli”, aile, arkadaş ve medya olmak üzere üç kaynak üzerinden beden imajını araştırırlar. Bu üçlü etki modelinde kaynakların etkisi ve yarattığı rahatsızlıklar arasındaki bağlantıyı açıklayan iki unsur da incelenmektedir. Medya bilgisi ve imaj karşılaştırılmasının içselleştirilmesi bu iki unsurdur. Bu bulgunun yanında

<sup>63</sup>Joanne Wood, “Theory and research concerning social comparisons of personal attributes” *Psychological Bulletin*, 1989; 106(2): 231-248.

<sup>64</sup>Taryn A. Myers ve Janis H. Crowther, “Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: a meta-analytic review”, *Journal of Abnormal Psychology*, 2009; 118(4): 683-698.

<sup>65</sup>Taryn Myers vd., “The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: the roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs”, *Body Image*, 2012; 9(2): 342-351.

arkadaşların da kişilerin kendi bedenlerini değerlendirirken etkili faktörlerden biri olduğu ifade edilmiştir<sup>66</sup>.

Üçlü Etki Teorisi'ndeki bu üç unsuru da kendi içinde incelemek gerekir, zira bu unsurlar, kişilerin beden imajı değerlendirmeleri ile farklı şekillerde etkileşim halindedir.

### 1.3.3.1. Arkadaşların Beden İmajına Etkisi

Arkadaşlar, Üçlü Etki Modeli'nde beden imajını etkileyen büyük bir unsurdur. Araştırmalara göre ergen bireyler beden imajını değerlendirirken arkadaşlar arasındaki iletişim oldukça büyük bir önem arz etmektedir. Ergenlik döneminde arkadaş etkisinin kişilik oluşumunda diğer bütün unsurlara kıyasla daha fazla payı olduğu bildirilmiştir. Ergenlik döneminde kişiliğin gelişiminde çift taraflı bir etkileşim söz konusudur. Bir yandan birey çevresiyle sosyal ilişkilerini genişletirken diğer yandan da içsel yaşamını derinleştirir. Bu etkileşim aşamaları süresince de benlik bilinci gelişmektedir. Bu bağlamda psikososyal gelişimin yansımalarına kişilikte rastlamak mümkündür<sup>67</sup>. Özetle, ergen birey iç dünyasındaki değişimlere ayak uydurmaya çalışırken çevresinden gelen fikir ve değerlendirmelere de aşırı bir şekilde ilgi göstermektedir.

Ergenlik çağında özellikle kızların, arkadaşları ile yaptıkları bedenle ilgili konuşmalarda sosyal karşılaştırmalara sıklıkla rastlanabilir. Sosyal kıyaslanmanın büyük bir kısmı bu konuşmalar içinde geçmektedir. Kız ergenler için beden imajı ile ilgili konuşmalar ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma, uyumlaştırıcı bir rol üstlenmektedir. Arkadaşları tarafından dalga geçilen ergenlerde hem erkek hem kızlarda beden memnuniyetsizliği belirtileri görülmektedir. Arkadaşlar tarafından dalga geçilme, gelişimin ilk senelerinden itibaren kişi üzerinde büyük bir etkiye neden olmaktadır<sup>68</sup>.

### 1.3.3.2. Beden İmajına Ailenin Etkisi

Anne ve babalar, ergenlerin sosyalleşmesinde önemli bir etmendir. Erkan (2002) sosyal kaygı seviyesi yüksek öğrencilerin ailelerinin, sosyal kaygı seviyesi düşük olan öğrencilerin ailelerine kıyasla daha fazla demokratik tutum gösterdiği, daha az koruyucu ve otoriter tutumlar sergilediği saptanmıştır. Bu sonuçlar

<sup>66</sup>David Trafimow vd., "Some tests of the distinction between the private self and the collective self", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991; 60(5): 649-655.

<sup>67</sup>Özcan Doğan vd., "Body image in adolescents and it's relationship to socio-cultural factors", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2018; 18(3): 561-577.

<sup>68</sup> Bektaş, a.g.e., s. 68.

neticesinde ebeveynlerin, ergenlerin sosyalleşme seviyeleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Ebeveyn tutumuna ek olarak aile büyüklüğünün, yani geniş veya çekirdek aile olma durumunun da ergenlerin sosyalleşmesi üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Yine de geniş aile üyeleri ile kıyaslandığında çekirdek ailede, anne, baba ve ergen ile daha fazla vakit harcadığından dolayı ergenlerin sosyalleşmesini olumlu yönde etkilemektedir<sup>69</sup>.

Akran ve medyanın ergenlerde beden imajı üzerindeki etkisini inceleyen pek çok çalışma olmasına karşın ebeveynlerin ergenlerin beden imgesi üzerindeki etkisi ile sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Yine de sayının az olmasına karşın bu araştırmalar, ergenin beden imajını oluşturmada, anne ve babalarının verdikleri mesajlardan etkilendiklerini bildirmiştir. Sosyokültürel çerçevede ifadelere özellikle anneler, çocuklarını kas yoğunluğunu artırmaları için teşvik ederken kilo vermeleri yönünde de desteklemektedir. Kız çocukları, annelerinden aldıkları bu bedenle ilgili geri bildirimler sonucunda annelerinden olumlu veya olumsuz mesaj alabilmektedir. Kız ve erkek çocuklarda görülen bu kas kütlesini artırma ve kilo verme ile ilgili düşünceleri algılama şekilleri üzerinde anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur<sup>70</sup>.

Rheanna ve arkadaşları (2006) kızların, erkeklere kıyasla toplum tarafından benimsenmiş ideal beden imajına sahip olmak için anneleri tarafından daha çok desteklenip teşvik mesajları aldığını bildirmiştir. Anne ve babalar kıyaslandığında ise, ergen erkekler ve kızlar, babalarından gelen mesajların daha farklı olduğunu ifade etmişlerdir. Ergenlerin genelde babaları tarafından cinsiyetleri ile ilgili mesajlar almadığı belirtilirken yalnızca az sayıda gruptaki ergenlerin, babalarından kas kütlesini arttırma ve kilo verme yönünde mesaj alanlar olduğu bildirilmiştir. Kilo ile alakalı düşük memnuniyetin nedeninin, anne ve akranlar tarafından iletilen kilo verme ile ilgili olumsuz mesajlarla ilgili olduğu bildirilmiştir<sup>71</sup>.

### 1.3.3.3. Beden İmajına Medya Etkisi

Medyanın beden imajına etkisi, Üçlü Etki Modelin de ki en önemli ve üçüncü ögedir. Yapılan araştırmalara göre medya, beden imajı üzerindeki en büyük etkiye sahip ögedir. Nitekim beden imajı üzerine yapılan araştırmaların çoğu bu konudadır.

<sup>69</sup> Zülal Erkan, "Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002; 10(10): 120-133.

<sup>70</sup> Sharon Thompson vd., "Body size beliefs and weight concerns among mothers and their adolescent children", *Journal of Child and Family Studies*, 1999; 8(1): 91-108.

<sup>71</sup> Rheanna Ata vd., "The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, 2006; 36(2): 1024-1037.

Post-modern çağda zayıflık güzellik olarak topluma sunulmakta, ideal bedene sahip olmak başarılı ve estetik görünümde olmakla ilişkilendirilmektedir. Yaşadığı çağdaki toplumun ideal beden algısı birçok kişi için ulaşılması zor olduğundan, kişiler kendi beden görünüşleriyle ilgili olumsuz beden algısı oluşturmaktadır<sup>72</sup> .

Çocukluk döneminden itibaren insanların ilk rol model olarak seçtikleri kişiler ailelerinden çok medya figürleridir. Bu seçimler cinsiyete göre de farklılık gösterir; erkekler seçimlerinde daha çok güçlü kişileri seçerken, kızlar fiziksel estetiğe dikkat ederler. 548 öğrenciyi kapsayan Atar ve Şener'in (2018) araştırmasında, 5. ve 12. sınıfa giden öğrencilerde kızların %59'unun beden imajlarından memnun olmadıklarını ve %69'unun moda dergilerindeki mankenlerin vücutlarından etkilendikleri bildirilmiştir. İnsanların en beğendikleri televizyon programlarındaki ve müzik kanallarındaki oyuncular, fiziki yönden ortalama bir kadının vücudundan daha zayıftır. Medyada yer alan "yıldız" diye nitelendirdiğimiz sanatçılar toplumdaki kadınlara, ideal bedenin nasıl olması gerektiği ile ilgili sürekli mesaj vermektedirler. Özellikle kız ergenlere yönelik medyanın sunduğu mesajlar, kız ergenlerin medyada gördükleri kişilerle kendilerini kıyaslamalarına, bedenlerinden memnun olmamalarına ve nasıl göründükleriyle ilgili kaygı yaşamalarına sebep olmaktadır<sup>73</sup>.

Televizyonda verilen reklamlar yüzünden toplumdaki seks imajı ve algısının altı sürekli çizilmektedir. Bu vurgu kapsamında kadınlar cinsel bir nesne olarak görülmeye yatkın olacak şekilde algılanmaktadır. Kadınların bedenlerinin özellikle vurgulandığı reklamlar, iç giyim ve çorap reklamlarıdır. Bu reklamlarda kadınların nesnelliği; giyinme, soyunma, mayolu olma veya çıplak olma gibi eylemlerle ifade edilmektedir. Bu reklamların içeriğinde çoğunlukla çok çekici ve düzgün bir fiziğe sahip güzel kadınlar kullanılmaktadır. Erkekler ise kitle iletişim kanallarında daha geniş bir yelpazede kullanılabilirler. Örnek vermek gerekirse, erkekler ilk başlarda yalnızca otomobil, sigorta, sigara ve alkol reklamlarında oynarken zamanla erkeklerin oynadığı bu alanlar gittikçe genişlemiştir. Erkekler; saç bakım ürünleri, sağlık, kozmetik ve iç giyim gibi pek çok alanda da yer verilmiştir. Kadınlarda olduğu gibi erkeklerde de çekici erkek bedenleri kullanılmaya çalışılmıştır. Erkekler, kadınlarda olduğu gibi tek başlarına çıplak gösterilmezken, çıplak gösterildikleri

---

<sup>72</sup>Doğan vd., a.g.e., s. 573

<sup>73</sup>Alison Field vd., "Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys", *Pediatrics*, 2001; 107(1): 54-60.

durumlarda genelde kadınlarla birlikte oldukları görülmektedir. Erkeklerin oynadığı reklamlar da çoğunlukla kültür ile uyumlu olacak şekilde düzenlenmektedir<sup>74</sup>.

Televizyondaki reklamlarda kadının bir seks nesnesi olarak aksedilmesi toplumda da benzer düşüncelere neden olmaktadır. Günümüzde pek çok ürünün reklamlarında kadınların yalnızca cinsel olarak çekici olacak şekilde nesnelendirildiği belirtilmektedir. Bu reklamların içeriğine bakıldığında erkeklerin bedenlerini kadınlara kıyasla daha az sergiledikleri gözlenebilir<sup>75</sup>.

Göksan, (2007) televizyonda verilen mesajların genellikle kadınlar için tasarlandığını bildirmiştir. Televizyonda verilen zayıf kadın modeller ile bu imgelerin kız ergenler üzerindeki etkilerine baktığımızda kız ergenlerin bedenlerini değerlendirirken anksiyete yaşadıkları söylenebilir. Erkeklerle kıyasla medya etkisi kızlarda daha fazladır. Medyada gösterilen ve sosyal olarak kabul görmüş birçok formun kadınlara yönelik olduğu söylenebilir. Erkekler içinse bu kadar ön plana çıkan ideal imaj mesajları verilmediği gözlenmektedir. Bundan dolayı, erkeklerin kabul görmüş ideal imaja erişmek için medya kanalları tarafından baskıya uğramadıkları söylenebilir. Televizyonda ideal kadın vücudu imgesine maruz kalan kadınlarda depresyon seviyeleri artarken bedenleri konusunda da daha az memnun oldukları gözlenmektedir<sup>76</sup>.

#### **1.4.Beden Algısı ve Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Unsurlar**

##### **1.4.1.Yaş**

Kişinin beden algısının oluşmaya başlaması, çocukluk döneminin bitip ergenliğin başlamasıyla olmaktadır. Hızlı fiziksel değişim, soyut düşünme yeteneğinin gelişmesi ile birlikte, fiziksel görünüm ve kişinin kendisini beğenme duygusu baskın hale gelmektedir. Bu sebepten ötürü ergen bireyin bedeni, ilgi odağı haline gelir ve bu dönemdeki kusurlar, birey için büyük ölçüde utanç ve mutsuzluk kaynağı olabilmektedir. Bireyin fiziksel görünümünde fark ettiği olumsuz bir nitelik veya çevresi tarafından bedeni hakkında aldığı olumsuz bir geri bildirim, kişinin anksiyete yaşamasına yol açabilmektedir. Doğal bir sürecin parçası olarak da insanların vücutları yaşlandıkça şekil değiştirir, cilt elastikiyetini kaybeder ve ciltte

---

<sup>74</sup>Motif Atar ve Gülcan Şener, "Reklamdaki ideal kadın bedeninin geleceği: rötuşlanmış ve rötuşlanmamış beden görsellerinin genç kızlar üzerindeki etkisi", *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 2018; 26(3): 204-226.

<sup>75</sup>Brett Silverstein, "The role of the mass media in promoting a thin standard of body attractiveness for women", *Sex Roles*, 1986; 14(9): 519-532.

<sup>76</sup>Julie Slevec ve Marika Tiggemann, "Media exposure, body dissatisfaction, and disordered eating in middle-aged women: a test of the sociocultural model of disordered eating", *Psychology of Women Quarterly*, 2011; 35(4): 1-11.

kırıksıklıklar oluşur, saçlar grileşir veya incelir. Yaşa bağlı bu normal değişiklikler, özellikle kadınlar için sorun yaratmaktadır.<sup>77</sup>

Toplumda kadınlar fiziksel görünümüyle statü ve değer kazanırken, erkekler ise zekâ, servet veya güç gibi niteliklerin de içinde olduğu daha geniş bir aralıktan statü kazanabilmektedir. Güzelliğin kadınların hayatındaki büyük önemi; onları, yaşlanmanın görünüşleri üzerindeki etkileri konusunda erkeklerden daha fazla endişelendirir. Bu endişeler, birçok araştırmaya da konu olmuştur. Wilcox (1997), yaşlı kadınların yaşlı erkeklere göre daha sert yargılandığını belirterek yaşlanma konusunda çifte standart olduğunu savunmaktadır<sup>78</sup>.

Bazı önemli dergiler, beden imajı ile ilgili yaşlı yetişkinleri (en fazla 70 veya 80 yaşına kadar) kapsayan büyük ölçekli dergi anketleri yapmışlardır. Frederick ve diğerleri 1972 yılında "Psychology Today" okurlarının da içinde olduğu bir ankette kadınların sadece %23'ü ve erkeklerin %15'i genel görünüşleriyle ilgili herhangi bir memnuniyetsizlikleri olmadığını belirtirken anketin geri kalanındaki kadınların% 48'i ve erkeklerin %35'i kilolarından memnun olmadığını bildirmiştir<sup>79</sup>.

Kadınlar için vücudun en fazla memnuniyetsizliğine sebep olan bölgeleri, orta gövde (bel ve karın) ve alt gövde (kalça, uyluk ve bacaklar) olarak ifade edilmiştir. Garner'ın 1997 yılında cinsiyetler arasında tekrarladığı bedeni beğenme anketinde ise kadınların %56'sının genel görünüşlerinden memnun olmadığı ve %66'sının da kilolarından hoşnutsuz olduğu bildirilmiştir. Kadınların %89'u da kilo vermek istediklerini belirtmişlerdir. Erkeklerle bakıldığında ise %43'ünün genel görünüşlerinden memnun olmadığı ve %52'sinin de kilolarından memnun olmadığı bildirilmiştir. Beden memnuniyetsizliğini belirten erkekler arasında ise kilo vermek isteyen ve istemeyen erkekler arasında daha dengeli bir dağılım olduğu gözlenmektedir. Buna ek olarak, memnuniyetsizlik oranlarının geçtiğimiz 30 yıl içerisinde fark edilir bir şekilde arttığı da söylenebilir<sup>80</sup>.

Feingold ve Mazella'nın 1998 yılında yaptığı meta-analiz çalışmasında kadınların beden algısındaki bu olumsuz artışın cinsiyetler arasındaki farkı ortaya koyduğu görülmektedir. Bu şekilde de kadınların ekonomik güç elde ederek fiziksel görünüşleri konusunda daha az olumsuz düşüncelere sahip olacakları görüşü de reddedilmiştir<sup>81</sup>.

---

<sup>77</sup>Burcu Göksan, Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu, Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul, 2007, s. 8 (**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**).

<sup>78</sup>Sara Wilcox "Age and gender in relation to body attitudes", *Psychology of Women Quarterly*, 1997; 21(4): 549-565.

<sup>79</sup>David Frederick vd., "Factor structure and validity of the body parts satisfaction scale: results from the 1972 psychology today survey", *Psychological Topics*, 2014; 23(2): 223-242.

<sup>80</sup>David Matthew Garner, "The body image survey", *Psychology Today*, 1997; 30(3): 55-61.

<sup>81</sup>Alan Feingold ve Ronald Mazella, "Gender differences in body image are increasing", *Psychological Science*, 1998; 9(3): 190-195.

Bireylerde beden algısının oluşumu, çok küçük yaşlardan itibaren başlamaktadır. Beden algısının bütünüyle gelişim göstermesi ergenlik evresinin başlangıcına denk gelmektedir. Ergenlik döneminde kişiler vücutları ile alakalı oldukça fazla değişimden geçmektedir. Bu dönemdeki bir ergen, vaktinin çoğunu nasıl görüldüğünü düşünerek harcayabilmektedir<sup>82</sup>.

#### 1.4.2.Cinsiyet

“Zayıflık” kavramının “güzellik” olarak algılanması ile kadınlarda ideal beden algısı da bu çerçevede biçimlenmiştir. Çubuklu’ya (2006) göre medya ‘yeni kadın’ ideolojisi ile kadınları sürekli medya aracılığı ile daha güzel ve çekici olmaya sürüklemektedir<sup>83</sup>

Erkekler ve kadınlar, fiziksel görünümelerini değerlendirirken ve yorumlarken bunları birbirlerinden farklı şekillerde yaparlar. Sosyal hayatta erkek sağlığı ve iyi görünme anlayışının, erkeğin mezomorfik şekline veya biçimine bağlı olduğuna inanılırken; kadın sağlığı ve iyi görünme anlayışının ise, kadının zayıf ve ince olma durumuna bağlı olduğuna inanılmaktadır<sup>84</sup>.

Franzoi ve arkadaşları (2011)kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri araştırırken yüz, vücut şekli ve fiziksel yetenekler olmak üzere üç önemli vücut alanına göre kendilerini aynı cinsiyetten kişilerle karşılaştırdıklarını bulmuşlardır. Araştırma sonuçları, kadınların fiziksel görünümelerini onlardan benzer veya daha iyi olanlarla karşılaştırmanın daha muhtemel olduğunu (yukarı doğru sosyal karşılaştırma) ve kendilerini olumsuz bir şekilde eleştirdiklerini göstermiştir. Öte yandan erkekler; bedenlerini, gelecekte nasıl görünmek istedikleri ile karşılaştırdıklarında kadınlardan daha memnun ve umutlu olduklarını belirtmişlerdir<sup>85</sup>.

Sonuç olarak; araştırmacılar, toplumdaki cinsiyet algısı farkının ve kadınların fiziksel çekiciliklerini, ve güzelliklerini, vücutlarının ölçüsü ile özdeşleştirmelerinin altında yatan nedenlerin, toplumsal kurallar ve kültürel beklentiler olduğu sonucuna varmıştır.

Güzelliğe dair söylemler ve medyanın sunumları cinsiyetler arasında eşit dağılım göstermemektedir. Toplumun ve medyanın egemen söylemi kadınları daha çok güzel olma ve fiziken çekici olmaya zorlamaktadır. Hovardaoğlu (1992) yaptığı

---

<sup>82</sup>Bektaş, a.g.e., s. 70.

<sup>83</sup>Yaşar Çubuklu, *Bedenin Farklı Halleri*, Pusula Yayıncılık, Ankara, 2006, s. 14.

<sup>84</sup>Muth ve Cash, a.g.e., s.1445.

<sup>85</sup>Stephen Franzoi vd., “Exploring body comparison tendencies: women are self-critical where men are self-hopeful”, *Psychology of Women Quarterly*, 2012; 36(1): 1-35.

çalışmasında üniversite öğrencilerin den erkek olanların bedenlerin den daha çok memnun olduğunu değerlendirmiş, kızların ise vücut algılarından memnuniyetsiz olduklarını ve bunlarında depresyon düzeylerinin kısmen erkeklere göre daha fazla olduğunu bildirmiştir. Erkeklerin de vücutlarından memnun olmadıkları bölgeler olsa da bunu bayanlar kadar hissetmemektedirler. Hovardaoğlu'na (1992) göre erkekler için zayıf olmak güçsüzlüğün göstergesi olarak görülür. Erkekler için şişman olmak ile beden algıları arasında daha olumlu bir ilişki vardır. Erkek bedeni ne kadar büyük ve güçlü ise o kadar erkeksidir. Kadınlar da ise tam tersi olarak "şişman olmak" korku nesnesi gibi algılanmaktadır.<sup>86</sup>

İdeal kadın vücudu zayıflık (düşük ağırlık, düşük bel oranı), büyük göğüs ve güçlü kemiklere (kaslılık) sahip olma olarak düşünülürse; kadınlar bu görünüme diyet, vücut şekillendirme, kozmetik cerrahi ile ulaşmaya çalışmış ve çoğunlukla bu durum yeme bozuklukları ile sonuçlanmıştır. Bununla birlikte, kadınlar ve ince bedenlerin idealizasyonu, beden memnuniyetsizliği ile ilgili literatürü oluştururken; araştırmacılar, son on yılda erkek bedenine olan ilginin arttığını vurgulamaktadır. İdeal erkek bedeni tasvirin de ise; gelişmiş kaslar, geniş göğüs ve omuzlar, güçlü kollar ve orta ile dar kalçalara sahip olma nitelikleri bulunmaktadır. Bu kapsamda olumsuz beden imajının davranışsal bir göstergesi olarak diyetler, kozmetik ameliyatlar ve vücut yapmak için son derece ağır fiziksel aktivitelere katılarak anabolik steroid ve insan büyüme hormonu enjeksiyonu gibi takviyeler kullanarak erkekler de bu gruba katılmışlardır. Her ne kadar bu dışarıdan alınan takviyeler belli bir zaman tatmin sağlasa da, steroid ve insan büyüme hormonu enjeksiyonu kullanmak, kalp hastalıklarına, alın kemiklerinde, ellerde, ayaklarda ve çenede genişleme ve ilaçlar kesildiği zaman kas yırtılmalarına neden olabilir<sup>87</sup>.

Beden imajı üzerine yaptığı araştırmasında Sönmez ve Özgen (2017) kadınlar için ideal beden imgesi zayıf, uzun boylu ve güzel yüzlü bir şekilde ifade edilirken erkeklerde ise bu durum geniş omuzlu, üçgen vücutlu ve yine uzun boylu şeklinde betimlenmiştir.İçselleştirilmiş vücut şekli teması, her iki cinsiyet için de geçerlidir; fakat kadınlar ve erkekler arasındaki önemli fark, aralarındaki motivasyon ve amaçlarının farklı olmasıdır. Kadınların ideal olma motivasyonları arasında öz güven, kabul görme, çekicilik gibi hedefler yatarken erkekler ise ideal vücudu, sağlıklı ve fit bulduklarından dolayı istediklerini bildirmişlerdir<sup>88</sup>.

---

<sup>86</sup> Selim Hovardaoğlu, "Vücut algısı ölçeği", *Psikofarmakoloji Dergisi*, 1992; aktaran Derya Altun, Huriye Toker, *Toplumsal Cinsiyet, Farklı Disiplinlerden Yaklaşımlar*, Nika Yayın, Ankara, 2018, s. 30.

<sup>87</sup> Atar, a.g.e., s. 206.

<sup>88</sup> Elif Eşiyok Sönmez ve Özlen Özgen, "Medya kullanımı ve beden imajı: türkiye ve ingiltere örneği", *Akdeniz İletişim Dergisi*, 2017; 3(5): 78-95.



Neticede, araştırmalar gösteriyor ki beden imgesi algısında cinsiyetlerin farklı etkisi bulunmaktadır. Fakat kadınlar her geçen gün üzerlerinde daha fazla ideal beden imgesi algısı hissettiklerini belirtmektedirler. Medya aracılığı ile yapılan bu baskı, insanların akıllarındaki ideal bedene sahip olmak adına her alanda daha fazla tkretim davranışında bulunurken; buna karşın ideal beden imgesinden da giderek uzaklaştıklarını belirtmektedirler. Açılan bu fark sonucunda da bireyler, kadınlar başta olmak üzere çeşitli güzellik geliştirme yöntemleri uygulayarak ideal beden algılarına erişmeye çalışmaktadırlar.

Slevec ve Tiggemann (2004) geç erkeklein, geç kadınlara kıyasla daha iyi bir beden imgesine sahip olduklarını bildirmiş ve kadınların hayatları boyunca beden algıları hususunda çeşitli sorunlar yaşadıklarını ne sürmüşlerdir. Bireylerin beden memnuniyeti tavırlarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Kadınların erkeklere kıyasla odaklarının daha fazla bedenleri üzerinde olduğunu bildirmişlerdir<sup>89</sup>. Türkiye’de de cinsiyetler arasında beden algısı bakımından farklılık bulan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Türk ergenler popülasyonunda beden algısı doyumunu araştıran Hacıoğlu (2017) kadınların erkeklere kıyasla bedenlerinden daha az memnun olduklarını bildirmiştir. Neredeyse bütün kadınlarda beden algısı erken yaşlarda başlarken hayatları boyunca bu algının devam ettiği söylenbilir<sup>90</sup>.

Olumsuz beden imgesi ile beden memnuniyetsizliğinin erkeklere kıyasla kadınlarda daha sık görülmesi birtakım sebeplerle açıklanabilir. Bu sebeplerden en önemlisi, kadınların erkeklere göre sosyokültürel baskılardan daha büyük oranlarda etkilenmesidir. Yazılı ve sözlü medyada verilen mesajlar çoğunlukla kadınlar üzerinden aktarılmaktadır. Medyada kadınlar için kesin çizgilerle belirlenmiş bir ideal beden ls bulunurken, erkekler için böyle bir l söz konusu olmamaktadır. Medyada gösterilen geç olma, bakımlılık, sağlıklı salar, doğru beden biçimi ve doğru elbise ile ayakkabı seçimi ideal kadın formunu oluşturmaktadır. Dedeoğlu (2005) kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyokültürel olarak belirlenen güzellik standartlarına erişmek için çabaladıklarını bildirmiştir. Standartlaşmış güzellik algısından uzak olduğunu fark eden kadınların, olumsuz beden algısı geliştirdikleri gözlenmiştir<sup>91</sup>.

Okul ncesi dönemde ki çocuklar üzerinde Kerkez (2013) yaptığı araştırmasın da, aile içinde güvensiz ebeveyn tarzı ve yüksek oranlarda psikolojik kontrol ile yetiştirilen çocuklarda daha düşük beden imgesi algısı görülürken, aile

---

<sup>89</sup>Slevec ve Tiggemann, a.g.e.,s. 8.

<sup>90</sup>Hacıoğlu, a.g.e., s. 9.

<sup>91</sup>Dedeoğlu, a.g.e., s. 80.

içindeki güvenli ebeveyn tarzının bulunduğu ortamdaki çocuklarda sağlıklı yemek yeme davranışlarının da pekiştirilmiş olduğunu bildirmiştir. Başka bir çalışmada Orhan, (2013) erkek öğrencilerin beden memnuniyetsizliği ile babalarının bedenlerinden memnun olmamaları arasında bir bağlantı bulunurken, kız çocuklarda beden memnuniyetsizliğinin temel olarak kendi beden ölçülerine bağlı olarak ortaya çıktığını bildirmiştir<sup>92</sup>.

Yapılan araştırmaların çoğuna bakıldığında kadınların kafasında toplumsal olarak idealleştirilmiş kadın formu neticesinde, kadınlar zayıf olmayı tercih etmektedir. Bu sebepten dolayı kadınlar, erkeklere göre bedenlerinden daha fazla memnuniyetsizken bedenlerini olduğundan daha kilolu olarak algılamaktadırlar. Bundan dolayı kadınların beden imgesine daha fazla önem verdikleri söylenebilir. Erkeklerle karşılaştırıldıklarında kadınlar, normal bir beden şekline sahip olmalarına karşın vücut ağırlıklarının standart olarak kabul edilen ideal kilodan oldukça fazla olduklarını düşünmektedirler. Bu zihniyetle diyet uygulamalarında da karşılaşılabılır. Çabucak kilo verme ya da kilo almama sebepleri ile diyetisyene giden kadınların sayısı erkeklere göre daha fazladır. Buna karşın vücutundan memnun olmayan erkeklerde ise egzersiz yapmaya yatkınlık paterni dikkat çekmektedir<sup>93</sup>.

Batı kültürleri başta olmak üzere diyet uygulamasının son derece normal olarak algılanmasında özellikle medya baskısı ve sosyal baskılar sonucunda yanlış bir şekilde oluşan kadınların vücutlarını olduğundan şişman görmeleri yatmaktadır<sup>94</sup>. Sonuç olarak kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeylerde bedenlerinden memnuniyetsiz oldukları söylenebilir.

### 1.4.3.Eğitim durumu

Beden algısında görülen olumlu artış, eğitim seviyesi ile doğru orantılıdır. Bucchianeri, (2013) yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların, düşük eğitim seviyesinde olan kadınlara göre daha yüksek beden memnuniyet puanı aldığını bildirmiştir<sup>95</sup>. Öte yandan, obezitenin kadınların genel sağlığı üzerindeki etkisi, eğitim düzeyi düşük olanlarda daha büyüktür<sup>96</sup>.

---

<sup>92</sup> Özlem Orhan, "The relationship of physical activity levels with the body mass index and the body fat percentage according to different age groups and genders among Turkish children", *International Journal of Academic Research*, 2013; 5(6): 70-85.

<sup>93</sup> Hacıoğlu, a.g.e., s. 9.

<sup>94</sup> Sönmez, a.g.e., s. 82.

<sup>95</sup> Michaela Marie Bucchianeri vd., "Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study", *Body Image*, 2013; 10(1): 1-15.

<sup>96</sup> Arif Ata vd., "Beden algısı ve obezite", *Ankara Medical Journal*, 2014; 14(3): 74-84.

Hem fazla kilolu erkekler hem de düşük eğitim seviyesine sahip kilolu kadınlar, ideal bir vücut şekli arayışında gerçek ağırlık durumunu ihmal etme eğilimindedirler. Bu bulguların sebebi, düşük eğitim seviyesine sahip bu kişilerin, şişmanlık ve zayıflığı belirleme konusundaki yetersiz bilgi nedeniyle gerçek ağırlık durumları hakkında farkındalıktan yoksun olmaları şeklinde açıklanabilir.

Lise mezunu olan kadınların beden organlarından, lise mezunu erkeklere kıyasla daha az memnun oldukları saptanmıştır. Cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından bakıldığında en düşük beden organı memnuniyet puan ortalaması lise mezunu kadınlara aitken, en yüksek puan ortalaması ise lise mezunu erkeklere aittir. Vücut uzuvlarından memnuniyet puan ortalamalarının karşılaştırılmasında tüm eğitim düzeyindeki erkeklerde, kadınlara kıyasla daha yüksek memnuniyet puanları olduğu bildirilmiştir<sup>97</sup>.

Sonuç olarak beden memnuniyetsizliği ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda, eğitim seviyesinin artması ile beden algısının da arttığı saptanmıştır.

#### **1.4.4.Medeni hal**

Benliği beğenme ve benliği değerli bulma şeklinde ifade edilen benlik saygısı ve medeni durum arasındaki ilişkiye bakan araştırmalarda da evli kişilerin benlik saygılarının bekar kişilere kıyasla anlamlı olarak farklılık gösterdiği saptanamamıştır.

---

<sup>97</sup>Ersin Uskun ve Ayşe Şabaplı, "Lise öğrencilerinin beden algıları ve yeme tutumları arasındaki ilişki", *Koruyucu Hekimlik Bülteni Dergisi*, 2013; 12(5): 519-528.

## İKİNCİ BÖLÜM

### SOSYAL YETKİNLİK

#### 2.1. SOSYAL YETKİNLİK VE SOSYAL BECERİ

##### 2.1.1. Sosyal Beceri

Sosyal beceriler, sosyalleşme kavramı ile yakından ilgilidir. Sosyalleşme, bir kişinin birey olarak bir ortama uyumlu bir şekilde hayatına devam edebilmesi için gerekli olan koşullardan biridir<sup>98</sup>. Sosyal Öğrenme Kuramı ve Psikososyal Gelişim Kuramı sosyalleşmenin açıklanmasında faydalanılan ana iki kuramdır. Bandura, bir kişinin bir hareketi öğrenip sosyalleşebilmesinde bu hareketin nasıl yapıldığını gözlem yolu ile öğrenmesiyle mümkün olduğunu belirtmektedir. Bu öğrenme sürecinde anne-baba davranışları oldukça önemlidir. Sosyalleşmeyi, bebeklik evresinden yetişkinlik evresine kadar geçen sürede öğrenme ve öğretme çabası şeklinde ifade edebiliriz. Başka bir tabirle sosyalleşme, bireyin içinde yaşadığı toplumdaki değer ve tutumları öğrenerek bu normları bir sonraki nesile aktarabilen ve bu normlar çerçevesinde yaşamları boyunca kişiliklerinin bir parçası olarak davranışlarına yansıtma durumudur<sup>99</sup>.

Sosyal yeterlik kavramı, sosyal gelişimle alakalı başka bir kavramdır. Sosyal yeterlik kavramı ile sosyal beceri kavramı arasındaki farkı açıklamak zor olduğu gibi çeşitli araştırmalarda sosyal yeterlik kavramını sosyal beceri kavramının bir üstündeki kavram olarak görerek üç temel boyutta incelemiştir bunlar; sosyal performans, sosyal beceri ve sosyal uyumdur<sup>100</sup>. McFall'a (1982) göre sosyal yeterlik, bireyin çevresindeki kişilerle kurduğu iletişimde karşısındaki tarafından doğru bir şekilde anlaşılıp anlaşılmadığı ile alakalıdır<sup>101</sup>. Genel olarak sosyal yeterlik; kendini ifade edebilme, aile üyeleri ve diğer kişiler tarafından kabul görebilme, destekleyen bir sosyal çevreye sahip olabilme, kendine güvenme ve sosyal açıdan bağımsız olabilme şeklinde ifade edilmektedir.

Sosyal yeterlik kavramı sözel hareketlerin doğru bir şekilde iletilmesini kapsadığı gibi mimik ve jestler gibi sözsüz davranışları da kapsamaktadır. Bir bireyin

---

<sup>98</sup>Fatma Önalın Akfırat, "Sosyal yeterlilik, sosyal beceri ve yaratıcı drama", *Yaratıcı Drama Dergisi*, 2006; 1(1): 39-58.

<sup>99</sup>Albert Bandura, "Social-Learning Theory of Identification Processes", David Goslin (ed.), *Handbook of Socializations Theory and Research*, Houghton Mifflin, Chicago, 1969, s. 217.

<sup>100</sup>Cengiz Şahin, "Sosyal beceri ve sosyal yeterlik", *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001; 2(1): 9-19.

<sup>101</sup> McFall, "A review and reformulation of the concept of social skills", *Behavioral Assessment*, 1982; aktaran Akfırat, a.g.e., 40.

sosyal yeterlik seviyesi, bu hareketlerin uygun yerde ve zamanda kullanılması ile bağlantılıdır<sup>102</sup>.

Akfirat (2006) sosyal yeterlik kavramını, kişinin gerekli sosyal kabiliyetlere sahip olup bu kabiliyetleri uygun ortamda ve doğru zamanda sergilemesi şeklinde ifade etmiştir. Çocuklarda sosyal yeterlik becerilerini gözlemek için çocukların arkadaşları ile etkileşimde bulunduğu oyunlar izlenebilir. Sosyal yeterlik bakımından önemli olan kabiliyetler; göz iletişimi kurabilmek, jest ve mimikleri uygun şekilde kullanabilmek, öz bakım becerilerini uygulayabilmek, işbirliği içerisinde çalışabilmek, krizi yönetmek, selamlaşmak, yaşına uygun bir şekilde konuşmak ve dikkat çekmek şeklinde sıralanabilir. Bunlara ek olarak sosyal bakımdan yeterli olarak kabul edilen çocukların, bulunulan ortamda daha karmaşık ilişkiler geliştirdiği ve davranışlarını da daha olumlu bir şekilde yansıttığı söylenebilir. Çocuklarındavranış problemlerinin azaltılmasında; sağlıklı yollarla sosyal yeterlik becerisi kazanımı ve oyun yeteneklerinin gelişimi önemli rol oynamaktadır<sup>103</sup>.

Sosyal olgunluk, sosyal becerilerin gelişimi ile alakalı bir diğer kavramdır. Sosyal olgunluğu; bir kişinin herhangi bir ortamda, uygun olarak ifade edilebilecek hareketlerde bulunması şeklinde ifade edebiliriz. Bir çocuğun sosyal olgunluk düzeyine ulaşmasında, anne-babası ve aynı sosyo-kültür içinde yaşadığı bireylerle geliştirdiği sağlıklı ilişkiler içinde bulunması oldukça etkilidir. Sosyal olgunluk genel bir tabirle bireyin; duygu, kabiliyet ve anlayış açısından kendi yaşındaki kişilerle benzer olgunluğa erişmesi şeklinde tanımlanır. Sosyal olgunluğun temellerinin sağlam olabilmesi için çocuk, sosyalleşme esnasında çevresindeki kişilerle etkileşim halinde bulunmalıdır. Sosyal olgunluk, sağlıklı sosyalleşme sürecinden de etkilenmektedir<sup>104</sup>.

Sosyal zeka, sosyal beceriler alanı ile yakından ilişkili başka bir kavramdır. Sosyal zeka üzerine oldukça fazla araştırma yapılmasına rağmen sosyal zeka kavramı konusunda bir anlaşmaya varılamamıştır<sup>105</sup>. Marlowe ve Bedell'e (1982) göre sosyal zeka; okuma, yazma ve diğer akademik yetenekler tarafından maskelenen ve zekadan ayrı olarak gelişen bir olgudur<sup>106</sup>.

---

<sup>102</sup> Şahin, a.g.e., s. 14.

<sup>103</sup> Akfirat, a.g.e., s. 53.

<sup>104</sup> Jan Porvaznik ve Juraj Misun, "Importance and role of social maturity in the concept of holistic managerial competence", *Munich Personal Research Papers in Economics Archive*, 2013; 6(1): 1-15.

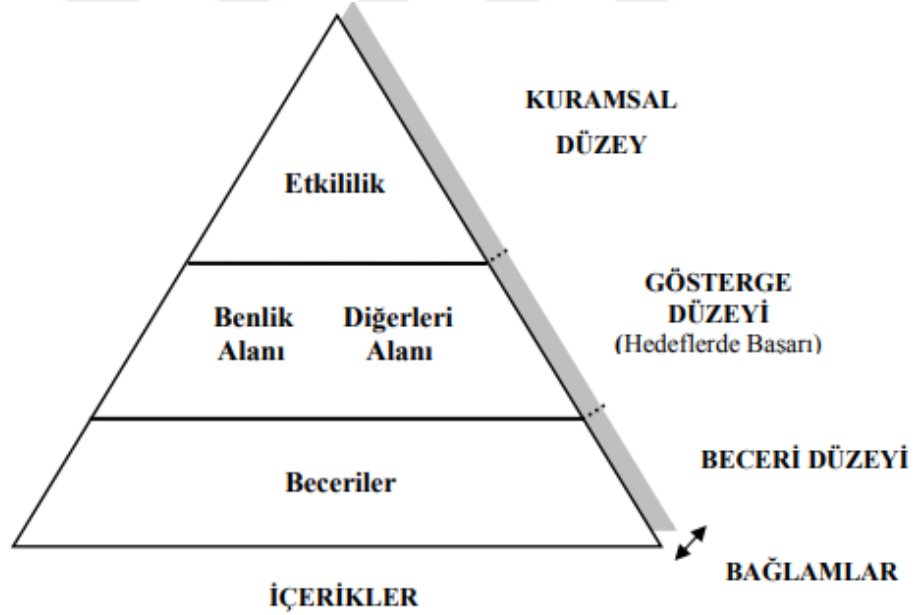
<sup>105</sup> Robert Thorndike ve Saul Stein, "An evaluation of the attempts to measure social intelligence", *Psychological Bulletin*, 1937; 34(5): 275-285.

<sup>106</sup> Herbert Marlowe ve Richard Bedell, "Social intelligence: further evidence for independence of the construct", *Psychological Reports*, 1982; **aktaran** Herbert Marlowe, "Social intelligence: evidence for multidimensionality and construct independence", *Journal of Educational Psychology*, 1986; 78(1): 52-58.

## 2.1.2.Sosyal Yetkinlik

Sosyal yetkinlik kavramı bir bireyin çevresindeki insanlarla olan etkileşiminin niteliğini belirlerken ilişkiyi başlatma, akran edinimi ve akranlar arasındaki popülerite gibi bireysel ve sosyal amaçlara erişmede kişinin yeterliliğini saptamada kullanılan bir kavramdır. Bu özelliklere ek olarak norm; gelenek-görenek, çevresindeki kişilerin potansiyel duygu ve tepkilerini de anlamada belirteç olan sosyal bilgi ve anlayış düzeyini ifade ederken; empati kurma, iletişimi devam ettirme ve prososyal davranışlarda bulunma gibi beceriler hakkında da bilgi veren bir kavramdır<sup>107</sup>.

Sosyal yetkinlik alanındaki tanımlamaların çeşitliliğini ifade edebilmek için Rose-Krasnor (1997) bir model önermiştir. Sosyal yeterlilik prizması olarak isimlendirilen Rose-Krasnor'un bu modelinin en üst basamağı olan kuramsal seviyede sosyal yetkinlik, etkileşimdeki etkililik şeklinde ifade edilmektedir. Bu modelde sosyal yeterlilik yalnızca kişinin değil buna ek olarak kişinin çevresinde farklı insanlardan aldığı farklı tepkilerin de dâhil olduğu sosyal çevrenin de önemini altını çizmektedir<sup>108</sup>.



Şekil 1. Sosyal- Duygusal Yeterlik Modeli

Bir durumda ya da görevde etkili olan bir hareket, diğer durumlarda kullanışlı olmayabilir. Prizmanın orta seviyesindeki gösterge düzeyinde etkileşim dizileri, çevresindekilerle ilişkiler, grubun özellikleri ile sosyal öz yeterlik gibi bireysel

<sup>107</sup>Xinyin Chen ve Doran French, "Children's social competence in cultural context", *The Annual Review of Psychology*, 2008; 59(4): 591-616.

<sup>108</sup>Linda Rose-Krasnor, "The nature of social competence: a theoretical review", *Social Development*, 1997; 6(1): 111-135.

özellikler vardır. Bu gösterge seviyesinin içinde, dengede bulunması gereken ve kişinin kendini iyi ayarlayabilmesi için gerekli olan iki boyut bulunmaktadır. Bu düzeydeki göstergeler, duruma özgü olduklarını ifade eden durumlara göre ayrılmıştır. Etkileşim kurulan grubun faaliyeti ve organizasyonu ile görevleri ya da grupta yetişkin veya yaşlıların olması, çocuğun o grupta ne kadar etkin olacağını belirlemektedir. Prizmanın son düzeyinde ise kişinin duygusal, bilişsel ve sosyal becerileri ile motivasyonlarının da dâhil olduğu kabiliyet seviyesi bulunmaktadır. Bu kabiliyet seviyesinde en belirgin unsur gelişime bağlı değişimler ve kültürel farklılıklardır. Sosyal yetkinlik kavramı kullanıldığı durum ve göreve göre değişiklik göstermesine karşın bu seviye yaştan bağımsızdır<sup>109</sup>.

### 2.1.2.1.Sosyal Yetkinliğin Gelişimi

Sosyal yetkinlikle ilgili literatürde, sosyal yetkinliğin sıklıkla başkaları tarafınca incelenen dış indekslere bakılarak kavramsallaştırıldığı gözlenmektedir. Sosyal yetkinlikte gözlenmekte olan gelişimsel değişim, temel olarak sosyal ilişki ağının niteliği ve yapısına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, okul öncesi evrede sosyal yetkinlik, çocuğun akranları ile birlikte olduğu ortamlarda uyumlu bir şekilde hareket etmesi, bir arkadaş grubunca kabullenilmesi ve grup içerisinde yüksek mevkiye ulaşması olarak ifade edilebilir<sup>110</sup>.

İlkokul senelerine ergenlik evresi de dahil olmak üzere çocuk, sosyal çevresini ve birlikte zaman geçireceği kişileri kendisi seçmektedir. Bu süreçte, çocukların arkadaşları genellikle kendileri ile benzer özelliklere sahip olurken çocukların seçtiği akranları ile nispeten tutarlı ilişkilere sahip olurken bu dönemde yakın arkadaşlıklar da kurulabilmektedir. Okul öncesi çağlarda ise çocuğun bulunduğu sosyal çevre çoğunlukla anne-baba tarafından seçilip düzenlenmektedir. Okul öncesi kurumlar da bulunan çocukların zamanlarının çoğunu, büyük bir akran kitlesi ile geçirmelerinden dolayı ortalama 3 yaşından itibaren farklı akranları ile sahip oldukları ikili ilişkilerinde çatışma, yakınlık ve destek gibi yakın arkadaşlık özellikleri de gözlenebilmektedir. Akranlarla olan ilişkiler, daha büyük sayılar içeren akran grubu ile olan ilişkilerinden nitelik açısından farklılık göstermektedir. Bu duruma örnek vermek gerekirse, akranlarının bulunduğu ortamlarda küçük çocuklar daha fazla uzlaşma eğilimi gösterirken diğer ortamlarda ise bu yetkinliğin görülme

<sup>109</sup>Rose-Krasnor, a.g.e., s. 119.

<sup>110</sup>Ozana Ural vd., "Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi", *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 2015; 1(2): 589–598.

sıklığı daha azdır. Buna ek olarak, arkadaşları tarafınca kabul görmesi ve farklı ortamlardaki kişilerle ilişkilerini başarılı bir şekilde devam ettirebilmesi, bir çocuğun sosyal açıdan yetkin olması bakımından önemlidir<sup>111</sup>.

Sosyal yetkinliğin gelişimsel değişiminde karakteristik olan bir diğer faktör ise ortaya çıkan olumlu sonuçlarda çocuğun kendi özelliklerini belirleyerek meydana getirdiği benlik algısının mı ya da çocuğun sosyal etkileşimlerinde diğer kişiler tarafından değerlendirilen sosyal başarısının mı etkili olduğudur. Benliğin gelişimi, bireyin kendini yetkin hissetmesi bakımından önemli olacağından bu iki unsur arasında hangisinin baskın olduğunu tespit etmek önemlidir. Bireyin benliği ile alakalı, öznel ve nesnel olmak üzere iki çeşit algısı bulunmaktadır. Yapılan çalışmaların çoğunda kişinin kendisine dış bir gözden bakarak kendini ifade ettiği ve yorumladığı nesnel benlik üzerine çalışılmıştır. 18-30 ayları arasındaki çocuğun benliği ifade etmek için kurduğu sözel söylemleri, nesnel benlik algısı bakımından ilk bulgulardır. Benliğin bu nesnel temsilinin algısal oluşumunda kişinin çevresindeki etkileşimleri ile edindiği tecrübeler neticesinde meydana gelir ve bu benlik, kişinin kendisi için değerli olan kişilerin görüşlerinden de etkilenmektedir. İkinci yaşın sonuna gelindiğinde ise çocuk, çevresindeki kişilerin kendisi hakkındaki tepki ve davranışlarını göz önünde bulundurarak kendi hareket ve kabiliyetleri hususunda inceleme ve değerlendirme becerisi kazanır. Bu gelişimin devamında okul öncesi ve ilkökul çağlarının başında oluşan genel benlik algısı giderek kendini özel yeterlik algısına bırakmaktadır. İlerleyen zamanlarda matematik ya da dil gibi alan bazlı özel yeterlik ya da güven algısının temelleri atılırken okul öncesi çağlardaki benliğin de genel yeterlik ve değerli hissetme algısına dönüştüğü de gözlenmektedir. Yeterlik ve benlik kavramları ile ilişkili olarak, kişinin kendini özerk ve bağımsız şekilde algılaması ve benliği ile alakalı daha subjektif değerlendirmeler yapması bakımından ergenlik çağında benlik değerlendirmelerinde var olan tutum oldukça önemlidir<sup>112</sup>.

Sosyal yetkinliğin gelişimsel değişimini etkileyen bir diğer faktör ise çocuğun içinde bulunduğu sosyal çevrenin genişlemesi ile beraber içinde bulunduğu etkileşim miktarında da bir artış olması ve bu etkileşimleri başarılı bir şekilde devam ettirebilmesi için sahip olduğu yeteneklerinin nitelik bakımından çeşitlilik göstermesidir. Bu alandaki kabiliyetlerin belirli ortamlara göre hayat boyunca değişiklik gösterdiği, sosyal yetkinlik kavramı için pek çok araştırmacı tarafından kişinin sosyal bakımdan etkili ve yetkin olmasında etkili olan etmenlerin kişinin içinde yaşadığı kültür ve gelişimsel süreci dikkate alınarak değerlendirilmesini gerektiği

---

<sup>111</sup>Pekdoğan, a.g.e., s. 1960.

<sup>112</sup>Shahrum Vahedi vd., "Social competence and behavior problems in preschool children", *Iranian Journal of Psychiatry*, 2012; 7(3): 126-134.



belirtilmektedir. Okul öncesi çağlarda, çocuğun ailesi ve yakın çevresinden sonra arkadaş çevresinde genişleyen etkileşimlerinin dinamiği ve niteliği çocuğun bu yeni ortamlarda etkili bir şekilde var olabilmesi için farklı yeteneklerini kullanma düzeyi ve yeterliliğine bağlıdır. Bu dönemde çocuktan beklenen hareket ve özellikler şu şekildedir: anne-baba ile çocuğun arasındaki duyarlı etkileşimler neticesinde çocuğun gelişmiş güven duygusuna sahip olması, bağlanma stiline güvenli olacak şekilde gelişme göstermesi, anne-babadan ayrı olarak fonksiyonlarını sürdürebilmesi ve arkadaşları ile ilişkilerinde olumlu eylemlerde bulunması<sup>113</sup>.

Sosyal yetkinlik kavramı ile alakalı olarak bazı özellikler yaşa bağlı değilken toplum tarafından kişiden, hayatı boyunca beklenen yetiler olarak da ifade edilebilir. Bu özellikler; işbirliğinde bulunma, arkadaşçıl davranma, olumsuz duygu ve eylemleri denetim altında tutma ve düzenleme, başkalarına yardımda bulunma, diğerlerinin istek ve fikirleri ile kendininkiler arasında orta bir yol bulma ve anlaşma gibi benlik denetimi yetilerini içermektedir. Bu özelliklerden kişinin yaşamında nispeten sabit kalanlar ise arkadaşlık kurabilme, sosyal etkileşimlerde etkili olabilme, ve bağlanabilme gibi temel özelliklerdir<sup>114</sup>.

#### **2.1.2.2.Sosyal Yetkinliğin Alt Boyutları**

Bir bireyin sosyal yetkinliği, sosyal bilinç ve ilişki yönetimi kabiliyetlerinden faydalanarak başkalarının davranış ve duygularını anlama ve farklı sosyal ortamlarda, uygun yer ve zamanda etkili davranışlarda bulunma özelliklerini ne kadar yetkili bir şekilde kullanabildiğine bağlıdır. Boyatzis'e (2008) göre sosyal yetkinlik, kişinin başka insanların duygularını fark ederek bunları algılayabilme ve kullanabilme yetisi şeklinde ifade edilmektedir. Boyatzis, bu yetinin kullanılmasının diğer kişilerle ilişkilerde maksimum başarıya yol açtığını belirtmektedir. Ayrıca sosyal yetkinlik, işyerinde kullanıldığında da başarılı sonuçlar doğurmaktadır<sup>115</sup>.

##### **2.1.2.2.1. Sosyal bilinç**

Sosyal bilinç, sosyal yetkinliğin ilk alt boyutudur ve kişinin başkalarını dinleyerek anlayabilmesi ve kişilerin gereksinim ve taleplerini de fark ederek sosyal,

---

<sup>113</sup>Ural, a.g.e., s. 594.

<sup>114</sup>Laura Anthony vd., "The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers social competence and behaviour problems in the classroom", *Infant and Child Development*, 2005; 14(2): 133-154.

<sup>115</sup>Richard E. Boyatzis, "Competencies in the 21st century", *Journal of Management Development*, 2008; 27(4): 5-12.

örgütsel veya grup içerisindeki etkileşimlerinde kullanabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır<sup>116</sup>.

#### **2.1.2.2.2. İlişki yönetimi**

İlişki yönetimi ise sosyal yeterliğin ikinci alt boyutu olarak karşısındaki kişinin duygu ve düşünceleri ile başa çıkarak ilişki üzerinde etkili olma, başkalarına liderlik yapabilme ve ilham verebilme, diğerlerinin gelişimini sağlarken bu değişimde etkili olma, ilişki içindeki çelişkileri başarılı bir şekilde yönetebilme, kişileri ikna edebilme ve ortak bir hedef çerçevesinde ilişkiyi yürütebilme şeklinde ifade edilmektedir<sup>117</sup>.

### **2.2. SOSYAL BECERİ KURAMLARI**

#### **2.2.1 Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı ve Sosyal Beceri**

Sosyal öğrenme kuramı; kişinin eylemlerini bilişsel, çevresel ve davranışsal faktörlerin karşılıklı ve süregelen etkileşimi çerçevesinde incelemektedir. Bu çerçeveye göre insanların arzu ettikleri her eylemi gerçekleştirme gücüne sahip bağımsız varlıklar olduğu, dış etkenler tarafından etkilenip yönetilmediği varsayılmaktadır. Çevre ve insan sürekli olarak birbirini yoğurmaktadır. Bu kuram, eğitimin hayata hazırlık sürecinden ziyade hayatın bir parçası olduğunu ifade ederken bireyin gelişiminde sosyal çevrenin, psikolojik ve fiziksel faktörleri de barındırdığını belirtmektedir. Sosyal olarak yetkin bir kişi eleştirel bakma yeteneğine sahipken aynı zamanda bağımsız bir şekilde hareket edebilmektedir. Kişinin uygun öğrenme becerilerinden yoksun olması ve diğer insanlar tarafından uygunsuz davranışlarının ödüllendirilmiş olması ise sosyal yetersizliğe yol açabilmektedir<sup>118</sup>.

Sosyal bilişsel öğrenme kuramı, birincil refleksler haricindeki tüm eylemlerin öğrenilerek kazanıldığını belirtmektedir. Bu eylemler başkalarını gözlemleme ya da model alma sonucunda öğrenilebileceği gibi kişinin kendi tecrübelerinden de öğrenilebilmektedir. Bu kuram, sosyal eylemlerin çoğunluğunun öğrenilerek yapıldığını öngörmektedir. Gelişim dönemleri başta olmak üzere çocukların çevresindeki diğer kişilerin hareketlerini taklit yolu ile öğrendiği vurgulanmaktadır. Dışsal koşullamalara maruz kalan kişi pasif olmadığı gibi birey düşünce, plan

---

<sup>116</sup> Boyatzis, a.g.e., s. 7.

<sup>117</sup> Boyatzis, a.g.e., s. 7.

<sup>118</sup> Bandura, a.g.e., 1969, s. 217.

yapma, kıyaslama, yorum ve değerlendirmede bulunma gibi bilişsel yetilerle olaya karşı tepkisini dile getirebilmektedir<sup>119</sup>.

Bandura'ya (1973) göre insanın eylemleri dışarıdaki etkinlikler ve kişinin yapısı gibi kişiye özgü değişkenlerin etkileşimi neticesinde meydana çıkmaktadır. Bireyin eylemleri sosyal çevresi ile olan etkileşimi dâhilinde değerlendirilirken dışsal unsurlar ve sosyal ilişkilerin de kişinin gelişimi üzerindeki etkisinin altı çizilmektedir. Bu kurama göre kişi, sosyal anlamda yetkin olmayı çevresindeki kişilerin hareketlerini taklit ederek aktif bir şekilde öğrenebildiği gibi kişinin sahip olduğu bireysel özellikler de bu davranışların sergilenmesinde etkili olmaktadır. Örnek vermek gerekirse, anne-babasının ya da yakın çevresinden bir kişinin sosyal ortamda yetkin tutumlar sergilediğini gözlemleyen bir çocuk bu davranışları içselleştirerek ilerleyen zamanlarda kendi sosyal çevresinde de bu davranışları sergilemeyi öğrenmektedir<sup>120</sup>.

### 2.2.2. Davranışçı Öğrenme Kuramı ve Sosyal Beceri

Davranışçı öğrenme kuramına göre bütün insancıl eylemler öğrenilerek sergilenmektedir. Bir kişinin, hareketleri gözlenerek bu hareketlerin kaynağındaki nedenler anlaşılabilir gibi bu şekilde bir insanı anlamak da kolaylaşacaktır. Bu kuram davranışların, arkasındaki nedenler belirlenip anlaşıldıktan sonra kontrol altına alınabileceğini ifade etmektedir.

Bu kuram, sosyal olarak yetkin kişilerin çevresi tarafından kabul edilip beğenildiğinde bu şekildeki davranışların devamının da geleceğini öngörmektedir. Sosyal olarak yetkin olmayan kişilerin ise bu özelliklerinin nedeninin, davranışları tam olarak edinemediği için uygun eylemlerde bulunmadığını ve bu nedenle çevresindeki kişiler tarafından reddedilerek bu davranışı pekiştiremeyeceğini belirtmektedir. Kısaca bu kişilerde yeterli ve doğru sosyal davranışın oluşmadığı ifade edilebilir. Sosyal olarak yetkin olmayı öğrenememiş kişilerde, olumlu davranışın öğrenilmesi sağlanarak bu davranışların pekiştirilmesi ile yetkinlik davranışının öğrenilebileceğinin altı çizilmektedir<sup>121</sup>.

<sup>119</sup>Razieh Tadayon Nabavi, "Bandura's social learning theory and social cognitive learning theory", *Developmental Psychology*, 2012; 4(3): 1-24.

<sup>120</sup>Albert Bandura, *Social Learning Theory*, General Learning Press, 1973; aktaran Raymond Corsini ve Danny Wedding, *Modern Psikoterapiler*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2011, s. 760.

<sup>121</sup>Corsini, a.g.e., s. 369.

### 2.2.3. Psikanalitik Öğrenme Kuramı ve Sosyal Beceri

Sosyal yetkinlik ve sosyal olarak yetkin olmama kavramları incelendiğinde; bu kuram sosyal yetkinliği, çevresi ile başarılı bir şekilde bütünleşme ve pozitif enerjiler yayma şeklinde ifade ederken sosyal olarak yetkin olmama durumunu ise endişe, kimlik çatışması yaşama, diğerleri tarafından seilmeme kaygısı ve aileye bağımlı olma gibi durumların neden olduğu travmalar dan kaynaklı olduğunu belirtmiştir<sup>122</sup>.

Psikanalitik kuram, fiziksel eylemlerin bilinçaltının bir yansıması olduğu gerekçesi ile kişinin eylemlerinin anlaşılması için içsel işlemlerin doğru bir şekilde analiz edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Benlik saygısının gelişiminde çocuklukta kurulan ilişkiler ve bunların sonucundaki oluşan erken kimlik önemlidir. Aile ve çocuk arasındaki zor dönemlerin sağlıklı bir şekilde üstesinden gelinmesi ile benlik saygısı uygun bir biçimde kazanılabilir. Bu kuram, insan ilişkileri çerçevesinde benlik algısının edinilmesi ile ilgilidir. Çocuğun gelişimsel sürecinde aile ya da çevresi ile yaşadığı “Oedipus Kompleksi” gibi evrelerin sorunsuz bir şekilde atlatılması sağlanarak kişinin hayatında denge oluşturulmalıdır<sup>123</sup>.

## 2.3. OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SOSYAL BECERİLERİN GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Yukarıda da açıklandığı gibi sosyal yetkinliğin gelişiminde etkili olan pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler; anne-baba ile etkileşim, arkadaşlarla etkileşim, okul ve sınıftaki sosyal çevre, kültür ve çocuğun bireysel olarak sahip olduğu özellikler şeklinde ifade edilebilir.

### 2.3.1. Ebeveyn Etkileşimleri

Çocuğun ilk sosyal çevresi ailesidir. Çocuk aile üyeleri ile girdiği etkileşim sonucunda ilk sosyal davranışlarını sergiler. Çocuğun aile içindeki yerinin belirlenmesinde de aile üyelerinin çocuk ile girdiği etkileşim belirleyicidir. Çocuğun sosyal olarak kabullenebilmesi için aile gerekli ortamı hazırlayarak çocuğa sosyal olarak kabul gören eylemleri öğretmek sosyal olarak yetkin olmasına katkıda bulunur. Ailenin çocukla arasında oluşan sağlıklı etkileşim sayesinde çocuk sağlıklı

<sup>122</sup>Ali Yılmaz, “Sınıf içi öğrenci - öğrenci etkileşiminin öğrenme ve sosyal gelişim üzerindeki etkileri”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 2001; 25(1): 147-158.

<sup>123</sup>Corsini, a.g.e., s. 52.

bir kişilik geliştirebilmektedir. Bu açıdan, çocuğun sosyalleşmesinde ve arkadaş grupları ile olan etkileşiminde çocuğun aile ile oluşturduğu iletişimin niteliği önem arz etmektedir. Çocuğun ailesi ile yaşadığı iletişimdeki her bir olumlu anının, çocuğun sosyal gelişimi üzerinde olumlu etkileri olmaktadır. Anne-babanın çocuklukta uyguladığı ebeveyn stili ve davranış modeli, ödül/ceza sistemini uygulama biçimi, çocuklarla oluşturduğu karşılıklı iletişimin yapısı ve bağlanma ilişkilerinin sosyal yetkinliğin gelişiminde etkili olduğu gibi sosyalleşme üzerinde de etkilidir<sup>124</sup>.

Baumrind, (1967) ebeveynlerin çocukları ile geliştirdikleri ilişkilerinde üç farklı otorite sınıfının olduğunu belirtmektedir buna göre; yetkili ebeveynler, disiplinli bir ortamda çocukla iletişim kurmaya değer verirken çocuğun ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurmaktadır, otoriter ebeveynler ise itaat ve cezanın hakim olduğu ve çocuğun eylemlerine göre şekillenen bir ebeveyn tutumu sergilemektedir, serbest ebeveynler ise cezanın olmadığı bir tutumla çocuğun olumsuz eylemlerine dahi olumlu yaklaşmaktadır. Ebeveynlerin bireysel özellikleri, çocuklarına gösterdikleri ilgileri ve sergiledikleri davranışlar, çocukların erken yaşlardaki deneyim ve sosyal becerileri üzerinde etkili olduğundan çocuk için model görevi görmektedir. Erken yaşlarda anne-babasını model alan çocuk ilerleyen yaşlarında da bu modellere dayanarak benliğini ve hareketlerini geliştirmektedir. Aile üyelerinin çocukla olan ilişkileri, çocuğun ilerleyen yıllardaki iletişimini belirlediği gibi aile, çocuğa toplumun bir üyesi olduğu fikrini de aşılacaktır<sup>125</sup>.

### 2.3.2. Arkadaş Etkileşimleri

Çocukların erken yaşlarında temel bakımlarını gideren ve çocuklara sevgiyi veren aile üyeleri çocuğun sosyalleşmesinde ana unsur olmasına karşın bireyin büyümesi ile birlikte diğer kişilerin de sosyalleşme üzerindeki etkisi artmaktadır. Arkadaşlar, bu diğer kişiler arasındadır<sup>126</sup>.

Ebeveynler, bir çocuğun küçüklüğünde tek önemli kişiler olurken okula başlama yaşının gelmesi ile çocuğun hayatına giren yeni ilişkiler de sosyallik anlamında etkili olabilmektedir. Akranlık ilişkileri, okul öncesi çağlarda çocukların sosyal gelişimleri üzerinde olumlu etkiye sahiptir. 3-6 yaş aralığındaki çocuklar okullarda ilk kez sosyalleşebilme imkânı bularak arkadaşları ile beraber oyuncakları

<sup>124</sup>Emine Yılmaz Bolat ve Döne Kahveci, "4-6 yaş grubu çocukların bazı değişkenlere göre sosyal becerilerinin karşılaştırılması", *Turkish Journal of Primary Education*, 2016; 1(2): 14-25.

<sup>125</sup>Diana Baumrind, "Child care practices antecedent three patterns of preschool behavior", *Genetic Psychology Monographs*, 1967; aktaran Ayşegül Tunç ve Esin Tezer, "Çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2006; 3(25): 37-43.

<sup>126</sup>John Gottman vd., "Social interaction, social competence, and friendship in children", *Child Development*, 1975; 46(3): 709-718.

paylaşmak, sıra beklemek, diğerleri ile ilişki başlatmak ve sürdürmek gibi yetenekleri öğrenir ve toplumda uyumlu bir şekilde hayatta kalabilmesi için öğrenmesi gereken sosyalleşme davranışları ile tanışır<sup>127</sup>.

Sosyal konum, arkadaş ilişkileri ile alakalı temel kavramlardan biridir. Sosyal konum, çocuğun akranları arasındaki kabullenme ve sevilme seviyesini ifade etmektedir. Bazı çocuklar akranları ile iletişim kurmada zorlanıp başarısız olurken bazıları ise akranlarından kolayca kabul görüp değer almada başarılıdır. Gottman (1975)'a göre bu aşamada çocukları; reddedilmiş çocuklar, ihmal edilmiş çocuklar ve popüler çocuklar olmak üzere üç farklı sosyometrik özelliğe göre sınıflandırmak mümkündür:

- Reddedilmiş çocuklar: Bu çocuklar genelde arkadaşlarınca kabul edilmeyen, oyun arkadaşları olmayan çocuklar olarak ifade edilirler. Bu sınıftaki çocuklar genelde akran ilişkilerinde hem sözlü hem de fiziksel saldırganlık, şikâyet etme ve mızızlık gibi istenmeyen davranışlar olarak nitelendirilen antisosyal eylemlerde bulunurlar ve çoğunlukla oyun oynarken tek başlarındadırlar.
- İhmal edilmiş çocuklar: Bu gruptaki çocuklar genelde akranları tarafınca ihmal edilirken nadir oranlarda akranları ile etkileşimde bulunurlar. Çoğunlukla utangaçtırlar. Sosyal ortamda sessiz oldukları gibi oyunlarında da tek başlarındadırlar. Oyun gruplarına dâhil olma ve başkaları ile oyun oynama hususunda çekingen davranırlar.
- Popüler çocuklar: Bu gruptaki çocuklar çoğunlukla arkadaş ortamının sevilen ve aranan çocuklarıdır. İlişkiye başlama konusunda girişken olan bu çocuklar sosyal bakımdan da oldukça aktiftirler. Akranları ile kurduğu ilişkilerde samimi ve destekleyici bir tutum sergilerken sosyal ortamda oluşan çatışmaları çözümlendirmede de başarılıdırlar<sup>128</sup>.

Aile içindeki ilişkilere ek olarak arkadaş ilişkileri de sosyal yetkinlik gelişiminde etkilidir, zira çocuklar da birbirlerini model olarak, görerek birbirlerinin davranışlarını taklit edebilirler.

### 2.3.3. Okulun ve Sınıfın Sosyal Ortamı

Arkadaş ve aile ortamının çocuğun sosyal yetkinliğinin gelişmesinde etkisi olduğu gibi okul ve sınıf ortamı da etkilidir. Öğretmen tutum ve davranışları, çocuğun

<sup>127</sup>Carollee Howes, "Social competence with peers in young children: developmental sequences", *Developmental Review*, 1987; 7(2): 252-272.

<sup>128</sup>Gottman a.g.e, s. 716.

sosyal gelişimini destekler niteliktedir. Erikson'un (1990) "Psikososyal Kuramı", okul öncesi evrede öğretmenler tarafından desteklenen utanç veya suçluluk duygularından ziyade girişimcilik duygusu çocuğun ilerleyen senelerde sosyalleşme düzeyini etkileyebilmekte ve bu şekilde sosyal yetkinliği üzerinde etkili olabilmektedir. Çocuğun ev ortamında anne-babası ile olumlu ilişkiler geliştirmiş olmasına karşın arkadaşları ile birlikte öğretmenlerinin desteği eşliğinde eğitim görmesi oldukça önemlidir. Sağlıklı bir okul ortamında eğitim gören çocuk, arkadaşları ile sağlıklı ilişkiler kurup uygun oyun ortamını yaratırken işbirliği içinde olmayı da öğrenebilmektedir<sup>129</sup>. Okulda başkalarının haklarına saygı duyarken kendi haklarını da korumayı öğrenebilmektedir. Erken çocukluk evresi, sağlıklı sosyal kabiliyetlerin temellerinin atıldığı evre olduğundan, eğitimin ilk basamağı çocukların sosyal beceri kazanımı sürecinde oldukça önemlidir. Bu dönemde çocuklara sosyal becerilerini öğrenmelerine katkıda bulunacak şekilde arkadaş ilişkileri geliştirmesi ve buna uygun oyunlar hazırlaması bakımından öğretmenlerin rolü büyüktür. Bu ortamlarda sunulan fırsatlar ve verilen eğitimlerle çocuğa kazandırılması hedeflenen davranışlar; sıra beklemek, hakkını aramak, mutluluk ve kızgınlığını ifade etmek, arzularını ertelemek şeklinde sıralanabilir. Sosyal yetkinliğin gelişmesinde öğretmenlerin yarattığı fırsatlar ve bu fırsatların niteliği önemlidir. Yaratılan olumlu oyun ortamı ile çocuklar kendilerini daha rahat hissederken sosyal yetkinlik bakımından başarılı rol model olarak görülen bir öğretmenin destekleriyle de daha kısa zamanda ve rahatlıkla sosyal bakımdan yetkin olmayı öğrenebilirler<sup>130</sup>.

#### 2.3.4. Sosyal Çevre ve Kültür

Bireyin büyüdüğü kültürün diğerlerinden farklı norm ve adetleri bulunur ve insanlar bunları benimseyerek büyüyüp bunlara göre sosyalleşmektedir. Her kültürde kendine has bazı değer ve normlar vardır. İnsanlar bunları özümseyerek birer birey olurlar. Örneğin anaokuluna yeni başlayan bir çocuk için bu çevre hem kendisi hem de ebeveynleri için yeni bir ortamdır ve tanınması gerekmektedir. Bu yeni ortamda ve gelecekte katılacağı diğer ortamlarda da çocuğun etrafındaki kişilerce yakın ilgi görmesi, çevresinde sosyal ve iletişim becerileri bakımından kuvvetli kişilerin olması çocuğun sosyalleşmesinde faydalı olacaktır. Bu nedenle

---

<sup>129</sup>Erik Erikson, *Childhood and Society*, International Universities Press, New York, 1990; aktaran Kathryn R. Wentzel, "Social competence at school: relation between social responsibility and academic achievement." *Review of Educational Research*, 1991; 61(1): 1-24.

<sup>130</sup>Kathryn R. Wentzl, "Social relationships and motivation in middle school: the role of parents, teachers, and peers", *Journal of Educational Psychology*, 1998; 90(2): 202-209.

çocuğun gelişiminde yalnızca aile ve akran ortamı değil bunlara ek olarak içinde bulunduğu çevre de büyük oranda katkıda bulunmaktadır<sup>131</sup>.

### 2.3.5. Çocukların Bireysel Özellikleri

Yaş, cinsiyet, yeterlilik seviyeleri gibi pek çok kişisel özellik çocukların sosyal beceri edinmesinde rol oynamaktadır. Genel olarak erken çocukluk dönemindeki çocuklar kendi cinslerinden olan arkadaşları ile oynamayı tercih ederler. Bununla birlikte 4-5 yaş aralığındaki çocuklarda cinsiyetler bakımından kıyaslandığında sosyal beceri düzeylerinin farklılık ifade etmediği bulunmuştur<sup>132</sup>.

Çocuğun engel durumu, sosyal becerisini etkileyen diğer unsurlardandır. Aykır, (2010) engeli olan çocuklar ile olmayan çocuklar kıyaslandığında ilk gruptakilerin sosyal beceri bakımından daha az yetkin olduğunu bildirmiştir. Buna ek olarak engeli olan çocukların yaşları ile uyumlu bir şekilde beceri geliştirmeleri bakımından yardıma gereksinim duydukları ve engeli olmayan arkadaşlarına kıyasla sınıf içerisinde arkadaşları tarafından daha az kabullenildiklerini bildirmiştir<sup>133</sup>.

Çocukların yaşlarının ilerlemesi ile ahlaksal, dilsel ve bilişsel bakımdan gelişmeler görüldüğü gibi sosyal becerilerinde de gelişmeler görülür. Yaşın ilerlemesi ile birlikte daha çok kişiyle etkileşim halinde bulunan çocuk, bu sayede sosyal becerilerini de geliştirmektedir, nitekim çocukların okul öncesi devamlılığı sosyal becerilerin gelişmesi bakımından önem arz etmektedir<sup>134</sup>.

### 2.4.Sosyal Beceri ve Sosyal Yetkinliği Açıklayan Araştırmalar

1900'lü yılların başlarında ortaya atılan sosyal beceri kavramı, ilk kez William James (1890) tarafından "Psikolojinin Prensipleri" adlı kitapta incelenmiştir. Bu çalışma ile birlikte diğer çalışmalara da öncülük edilmiştir. Sosyal beceri hakkında yapılan tanımların çoğu, bu araştırmadan yola çıkılarak elde edilmiştir. Bazı tanımlamalarda bireylerin birbirlerine sağladıkları yararlar göz önünde bulundurulurken bazılarında ise bireyin çevresi ile ne kadar uyumlu olduğu ve

<sup>131</sup>Chen ve French, a.g.e., s. 606.

<sup>132</sup>Yılmaz Bolat, a.g.e., s. 16.

<sup>133</sup>Tuğba Aykır, Okul Öncesi Dönemdeki Zihinsel Yetersizliği Olan ve Olmayan Çocukların Sosyal Becerileri ve Problem Davranışlarının Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2010, s. 86. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>134</sup> Serpil Pekdoğan, "5-6 yaş çocukların sosyal becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi", **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2016; 16(4): 1946-1965.



iletişim becerilerinin ne kadar geliştiği gibi konulara odaklanılmıştır<sup>135</sup>. Sosyal beceri tanımlarından bazıları şu şekildedir:

Şahin (2001) göre ailesi, kardeşleri, akranları ve öğretmenleri ile düzenli olarak etkileşim içerisinde olan birey, sosyal becerilerinden sıklıkla faydalanmaktadır. Bu etkileşim dahilinde ki davranışlar, sözel olan ve sözel olmayan eylemler olarak iki grupta incelenebilir. Sözel olan ve sözel olmayan davranışlar, bir mekanizma gibi bütüncül bir şekilde kişinin çevresi ile girdiği etkileşimde katkıda bulunmaktadır<sup>136</sup>.

Sorias'a (1986) göre sosyal beceri, bireyin çevresi ile olumlu bir iletişim sağlayabilmesi, duygularını doğru kanal ve şekilde karşı tarafa iletebilmesi, kendi haklarını gözetebilmesi, kendisi ile çelişen durumlara karşı gelebilmesi ve gerektiği durumlarda yardım isteyebilmesine yarayan çeşitli öğrenilmiş davranışlar kümesidir<sup>137</sup>. Kelly (1982) ise sosyal becerileri, kişinin çevresinden olumlu pekiştireç görmesini sağlayan ve kişiler arası iletişimde kullanılan davranışlar şeklinde ifade etmektedir. Kelly'e göre sosyal beceriler, kişiyi bir amaca ulaştırmada köprü görevi görürken objektif bir biçimde tanımlanabilen eylemlerdir.<sup>138</sup>

Gresham ve Elliot'a (1984) göre sosyal beceri;

- a) Toplum ve arkadaşlar tarafından kabullenme,
- b) Davranışlardan yola çıkılarak değerlendirilme,

c) Sosyal hareketlerde bulunarak etkili sosyal iletişimde bulunma şeklinde tanımlanmıştır<sup>139</sup>.

Walker ve arkadaşlarına (1995) göre sosyal beceri; akran, öğretmen, aile ve diğer toplum dinamikleri ile olumlu bir şekilde sosyal iletişimde bulunmak için ihtiyaç duyulan yetilerdir. Sosyal beceriler, bireyin diğerleri ile sosyal etkileşimi sırasında sergilediği davranışlarda ne kadar yetkin olduğu ile ilgilidir. Sosyal becerilerin değerlendirilmesinde, kişinin toplumsal rollerini ne derece üstlendiği ve sosyal olarak kendisini ne kadar yetkin hissettiğine bakılmaktadır. Buna karşın sosyal becerileri doğrudan gözlemek mümkün değildir. Bireyin diğer insanlar ile olan etkileşiminde gözlenen eylemler bireyin sosyal becerilerinin tamamını ifade

<sup>135</sup> William James, *The Principles of Psychology*, America, 1890; aktaran Ali Rıza Aydın, "Din ve psikoloji üzerine", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2004; 5(1): 15-29.

<sup>136</sup> Şahin, a.g.e., s. 18.

<sup>137</sup> Oya Sorias, "Sosyal beceriler ve değerlendirme yöntemleri", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1986; 5(20): 25-29.

<sup>138</sup> Jeffery A. Kelly, *Social-Skills Training: A Practical Guide For Interventions*, Publishing Incorporated Company, 1982; aktaran Yüksel Galip, "Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi", *Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1997; 2(2): 37-46.

<sup>139</sup> Monty Gresham ve S. Elliot "Assesment and classification of children's social skills: a review of methods and issues, social psychology review", 1984; aktaran Filiz Akar, Funda Nayir, "Eğitim kurumlarındaki sosyal kulüplerin etkililiğinin incelenmesi: uygulamada değişim ihtiyacı", *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2015; 5(2): 167-186.

etmemektedir. Sosyal becerilerin ölçülüp değerlendirilmesi, “sosyal yetenek” adı verilen çerçeve kapsamında gerçekleştirilmektedir<sup>140</sup>.

Dowrick (1986) sosyal becerileri; bir çevrede sosyal olarak kabullenilmeyi ve gerek birey gerekse de çevresi için yararlı olacak davranışlarda bulunması ile ilgili kabiliyeti olarak ifade etmiştir<sup>141</sup>.

Sosyal beceriler ile ilgili daha önce söylenmiş geçerli tanımlara dayanarak şöyle bir tanım ifade edilebilir; sosyal beceri, çevreyle olan ilişkilerde sosyal bilgi edinimi ve kullanımı, buna uygun tepki sergilenmesi, hedef odaklı ve sosyal çerçeveye uygun bir şekilde değişkenlik gösterebilen hem gözlenmesi olası hem de doğrudan gözlenemeyecek duyuşsal ve bilişsel unsurları da içeren öğrenilmiş davranışları kapsamaktadır.

Yukarıda da görüldüğü gibi sosyal becerilerin tanımlanmasında tek bir tanıma bağlı kalınmamıştır. Buna karşın bu tanımların kuramsal olarak yapılan değerlendirmede tutarlı olduğu söylenebilir. Sosyal beceri konusunda araştırmacıların uzlaştığı temel iki nokta, ana mesajı karşı tarafa iletebilme ve alma yetileridir.

Catledge ve Milburn'e (1995) göre sosyal beceri tanımlarının çoğunda;

1. Çevredeki kişilerin olumlu tepki vermesini destekleyecek ve olumsuz tepkileri önleyecek, diğerleri ile iletişimde sosyal ve toplumsal bakımdan kabullenmesini sağlayacak sonradan öğrenilen davranışlar,
2. Çevre üstünde etkisi olan ve hedef odaklı davranışlar,
3. Duruma bağlı ve sosyal çerçeveye göre değişkenlik gösteren,
4. Hem bariz bir şekilde gözlenebilen hem de direkt olarak gözlenemeyen, duyuşsal ve bilişsel unsurları da olan eylemler gibi ortak noktalar olduğunu bildirmişlerdir.<sup>142</sup>

Spence'e (2003) göre ise sosyal beceri, bireyin çevresi ile etkileşiminde, kendisine fiziksel veya ruhsal olarak zarar vermemesini sağlayacak biçimde öğrendiği sosyal etkileşimlerde başarılı olmasını sağlayan davranışlardır. Sosyal ortamlarda sergilenen davranışlara “sosyal beceri” denmektedir. Bir sorumluluğu yeterli bir şekilde tamamlamak için gerekli olan özel beceriler de sosyal beceri olarak adlandırılmaktadır. Yani sosyal beceri, bireyler arası etkileşimde sosyal

<sup>140</sup>Hill Walker vd., *Antisocial Behavior in School: Strategies and Best Practices*, Publishing Company, 1995; aktaran Coşgun Başar Mehtap, Özdemir Selda, “Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocuklar için başarıya ilk adım erken müdahale programı uygulamalarının gözden geçirilmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015; 34(1): 176-197.

<sup>141</sup> Peter Dowrick, *Video Training, Social Survival for Children: A Trainer's Resource*, Brunner/Mazel Publishers, New York, 1986; aktaran Gezer Emin Daim, Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2010, s. 13. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>142</sup>Richard G. Cartledge ve John Milburn “Social skills assessment and teaching in the schools” *Advances in School Psychology*, 1983; aktaran Yüksel, a.g.e, s. 40.

bilgiyi alarak bunu analiz etme ve buna uygun tepkide bulunma, hedef odaklı ve sosyal çevreye göre değişkenlik gösteren, gerek dışarıdan gözlenen gerekse de gözlenemeyen biliş ve duyuşlara dayanan sonradan öğrenilmiş davranışlar bütünüdür.<sup>143</sup>

Bacanlı, (1999) sosyal beceri kavramının tanımlanmasında bir kısıtlama olmadığını öne sürmüştür. Bireylerin çevresi olan iletişimde karşısındakilerin davranışlarının altında yatan motivasyonu anlayarak buna uygun tepkide bulunması sosyal becerinin en yaygın tanımıdır. Sosyal beceri ile tüm kavramlarda sosyal bir ortam ve diğer insanlar bulunmaktadır ve kişi bu ortamda çeşitli etkileşimler içindedir. Sosyal beceri, kişilerarası etkileşimi başlatabilme, sürdürebilme ve uygun şekilde bitirebilme olarak ifade edilmektedir.<sup>144</sup>

Michelson'a (1983) göre sosyal beceri yedi maddede temellenmektedir.

Bunlar şunlardır:

1. Sosyal becerilerin edinilmesinde öğrenme esastır.
2. Sosyal beceriler bazı sözel olan ve sözel olmayan davranışlarla dışa vurulmaktadır.
3. Sosyal beceriler etkili ve uygun girişim ile tepkilerin sergilenmesini öngörmektedir.
4. Sosyal beceriler sosyal pekiştireçlerin alınmasını kesinleştirmektedir.
5. Sosyal beceriler esasında diğerleri ile etkileşime dayanır.
6. Sosyal becerilerin nasıl sergilendiği ortamdaki şartlardan etkilenir.
7. Sosyal beceri performansının yeterli olmadığı veya aşırı sergilendiği saptanabilir ve bu durumlarda müdahale gerekebilir.<sup>145</sup>

Chadsey-Rusch (1992) sosyal beceri alanında araştırmalar yapmıştır ve bu araştırmalara dayanarak sosyal becerilerin beş esas özelliği olduğunu ifade eder:

1. Sosyal becerileri, norm ve değerlere uygun tepkiler sergileyerek bireyin çevresi ile etkileşimde bulunmasına yardım eden ve sosyal kabullenmeyi artıran sonradan öğrenilen davranışlar olarak tanımlamaktadır. Sosyal beceriler öğrenilerek elde edilirler ve bunların değerlendirilmesinde diğer insanlar rol oynamaktadır.
2. Sosyal becerilerin şekillenmesinde ebeveynler, akranlar ve kalan tüm toplumsal elemanlar etkili olmaktadır. Bunların sergilenmesinde kültürel özelliklerin de katkısı bulunmaktadır. Bununla birlikte farklı toplumlar farklı oranlarda, kabullenilen sosyal becerileri desteklemektedir.

<sup>143</sup>Susan Hilary Spence, "Social skills training with children and young people: theory, evidence and practice", *Child and Adolescent Mental Health*, 2003; 8(2): 84-96.

<sup>144</sup>Hasan Balcı, *Sosyal Beceri Eğitimi*, Pegem Yayıncılık, Ankara,2012, s. 25.

<sup>145</sup>Leri Michelson, "Social skills assessment of children", *Advances in Clinical Child Psychology*, 1983; aktaran Yüksel, a.g.e, s. 12.

3. Sosyal becerilerin bir amacı vardır. Sosyal beceriler, bireyin kendisinin belirlediği çeşitli sosyal hedeflere erişmek için kullanılmaktadır. Sosyal davranışların asıl motivasyonu diğer bireyleri etkilemektir ve bu etki ile gelecek etkileşimlerin de gidişatı belirlenebilmektedir.

4. Sosyal becerilerin değerlendirilmesinde durum ve sosyal çerçeve göz önünde bulundurulur. Nitekim sosyal becerilerin sergilenmesinde ortamdaki diğer bireylerin, fiziksel şartların ve iletişim için lazım olan sosyal yetilerin ne kadar yetkinlikle sergilendiği farklılık gösterebilir. Bireyin sosyal becerileri, içinde bulunduğu ortamın özelliklerinden direkt bir şekilde etkilenmektedir. Örnek vermek gerekirse sosyal becerilerin sergilenmesinde ev ve okul ortamının değişkenlik göstereceği öngörülebilir. Etkileşim halindeki insanlar da sosyal becerilerin değişkenlik göstermesine neden olabilir. Bireyin yaşı, cinsiyeti, daha önce içinde bulunduğu sosyal etkileşimler gibi bireysel durumlar sosyal becerilerin sergilenmesi durumunu etkilemektedir.

5. Sosyal beceriler, hem gözlenebilen hem de doğrudan gözlenemeyen duyu ve bilişlere bağlı özellikler içermektedir. Gözlenebilen özellikler arasında soru sorma, talimatları takip etme, yardım isteme ve selamlaşma gibi sosyal beceriler bulunmaktadır. Buna karşın sosyal etkileşim boyunca direkt olarak gözlenemeyen bazı sosyal beceriler de bulunmaktadır. Bunlar, sosyal ortamda olup biteni algılayıp analiz etme, sosyal amaçların ne kadar başarılı olduğuna dair geri bildirimlerden yola çıkarak değerlendirme yapma gibi sayılabilir. Bu davranışların sergilenmesi, sosyal durum ve şartlara bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir.<sup>146</sup>

Akbaş (2005) okul öncesi eğitim gören ve normal gelişim seviyesine sahip altı yaşındaki çocukların sosyal problem çözme yetilerini belirlemeyi hedeflemiştir. Örneklem dâhilinde ki 60 çocuğa Rubin'in geliştirdiği "Sosyal Problem Çözme Testi" uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyo-ekonomik ve kültürel seviye ve ebeveyn eğitiminin artması ile birlikte çocukların da sosyal problem çözme yetilerinin arttığı saptanmıştır. Buna ek olarak örneklemede okul öncesi eğitim alan tüm çocukların sosyal problem çözme becerilerinin de yüksek olduğunu bildirmiştir.<sup>147</sup>

Özabacı (2006) velilerin çeşitli demografik özellikleriyle, sosyal beceri düzeyleri ve çocuklarının sosyal beceri seviyeleri arasındaki bağıntıyı incelemiştir. Ebeveyn ve çocukların sosyal beceri seviyelerini ölçmek için farklı iki ölçekten

---

<sup>146</sup> Janis Chadsey-Rusch, "Toward defining and measuring social skills in employment settings", *American Journal on Mental Retardation*, 1992; **aktaran** Ziya Bahadır, *Beden Eğitimi ve Sporda Kullanılan Farklı Öğretim Yöntemlerinin Öğrencilerin Ders Tutumlarına ve Sosyal Becerilerine Etkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2011, s. 24. (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>147</sup> Can Akbaş, *Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*, Fen Edebiyat Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2005, s. 24. (**Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi**)

faydalanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre çocukların sosyal beceri seviyeleriyle velilerinin sosyal seviyeleri arasında anlamlı bir seviyede bağıntı tespit edilmiştir<sup>148</sup>.

Davranışçı kuram, insanların tüm davranışları öğrenme yoluyla geliştirdiklerini öne sürer. Buna göre, çevredeki insanların gözlenebilir eylemlerinin gözlenmesiyle ve bu davranışlara neden olan durumları bulmakla bireyi anlamak mümkün olacaktır. Bu kuramda davranışların denetim altına alınabilmesi ile birlikte bunun yapılabilmesi için davranışların nasıl edinildiğinin anlaşılması gerekmektedir. İnsanlar zaman zaman öğrenme sayesinde başarı, üstünlük gibi motivasyonlar içeren eylemlerde bulunurlar. İnsanlar öğrenme ilkelerini bilinçli ya da bilinçsiz olarak sergilemeye bağlı olarak kişilerarası etkileşimlerindeki eylemlerine yön vermektedirler.

Bilişsel kuramda ise insan davranışlarını, çok erken evrelerden beri yaşamış oldukları deneyimlerin belirlediği ifade edilmektedir. Birey; çocukluğunda, kendisi ve çevresi ile ilgili bazı değer yargıları geliştirir. Bunların aşılmasında ebeveynler ve diğer yetişkinler etkili olmaktadır. Çocuklar; değer görme, iyi bir birey olma ve korunma gibi gereksinimlere sahiptir ve kendisinin gereksinimlerini karşılayan yetişkinlerin sahip olduğu değer yargılarını rahatlıkla içselleştirebilirler.

Bilişsel kuramda; sosyal becerilere, bilişsel beceriler olarak yaklaşmaktadır. Buna göre sosyal beceri bakımından yetkin olmayan bireylerin bu yetersizliklerinin altında, bilişsel eksiklikleri yatmaktadır. Bu nedenle de sosyal ortamlarda nasıl davranmaları gerektiği konusunda yetersizdirler<sup>149</sup>.

İnsanların zihninde bazı bilişsel kurgular vardır ve bunlar sayesinde olayları kavrama ve doğru şekilde davranma gibi becerileri sergileyebilirler. Bu kurama göre, sosyal becerilerini geliştirmek isteyen birey, bilişsel yetilerini geliştirmelidir.<sup>150</sup>

Sosyal öğrenme yaklaşımında ise bireysel ve çevredeki uyarıcıların sürekli olarak birbiri ile etkileşimi neticesinde davranış meydana gelmektedir. Çevresel koşullar, davranışın şekillenmesinde etkili olduğu gibi bireyin sergilediği davranış da çevreyi şekillendirebilmektedir. Albert Bandura (1973) tarafından geliştirilen sosyal öğrenme kuramına göre birey model alarak ya da gözlem yaparak öğrenmektedir. Bu kuramda altı ana prensip vardır, Senemoğlu (1997) bunları şu şekilde sıralar:

**1.Karşılıklı Belirleyicilik:** Bandura; kişisel faktörlerin, kişinin davranışının ve çevrenin sürekli olarak etkileşim halinde olduğunu ve bunun da bireyin sıradaki

<sup>148</sup>Nilüfer Özabacı, "Emotional intelligence and family environment", *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2006; 5(16): 169-175.

<sup>149</sup>Raymond Corsini ve Danny Wedding, *Modern Psikoterapiler*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2011, s. 26.

<sup>150</sup>Corsini, a.g.e., s. 26.

eylemine sergilemesinde rolü olduğunu ifade etmektedir. Davranış çevreye şekil verebildiği gibi çevre de davranışa şekil verebilmektedir.

**2.Sembolleştirme Kapasitesi:** Bireyin düşünme ve dili kullanma yetisine sahip olması, geçmiş deneyimlerini akılda tutabilmesi ve gelecek hakkında öngörüle bulunabilmesi ile ilgilidir.

**3.Öngörü Kapasitesi:** Birey, henüz gerçekleştirmedikleri eylemler için gerek kendi davranışlarını gerekse de diğer bireylerin eylemlerini öncede tahmin edebilirler.

**4.Dolaylı Öğrenme Kapasitesi:** Çocuklar başta olmak üzere insanlar genellikle diğer bireylerin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler.

**5.Öz Düzenleme Kapasitesi:** Birey kendi davranışlarını kontrol eden bir yapıya sahiptir. Bireyin davranışları diğer insanların davranışlarından etkilenmesine karşın, her bireyin davranışının sorumluluğu kendisine aittir.

**6.Öz Yargılama Kapasitesi:** Bireyin kendisi ile ilgili düşünme, yargıya varma ve kendisini yansıtabilme yetisi bulunmaktadır.<sup>151</sup>

### 2.3.SOSYAL BECERİNİN SINIFLANDIRILMASI

Milli Eğitim Bakanlığı (2006) tarafından yayınlanan “İlköğretimde Sosyal Beceri Eğitimi” isimli belgede, sosyal becerinin tanımı ve sınıflandırılmasında ortak bir nokta olmadığı belirtilmektedir. Bunu da farklı kuramsal perspektiflerin olması ve farklı disiplinlerin farklı kavramlara sahip olması ile açıklamaktadır<sup>152</sup>.

Bedenin şekli, bedeni beğenme ve sosyalleşme birbirlerini etkileyen faktörlerdir. Cavell’e (1990) göre sosyal yeterlilik; sosyal uyum, sosyal performans ve sosyal beceri olmak üzere üç aşamadan meydana gelmektedir<sup>153</sup>. Akkök (1999) içinse sosyal yeterlilik ve sosyal beceri birbiri ile kaynaşmış bir kavramdır. Sosyal yeterlilik kavramı; kendine güvenme, kendini ifade edebilme, akranlar tarafından kabullenilme, sosyal olarak bağımsız olma ve destekleyen bir çevreye sahip olma şeklinde ifade edilir<sup>154</sup>.

Akfırat (2006) için sosyal beceri, kişinin toplumda diğerleri ile olumlu iletişimde bulunmasına katkıda bulunan davranışlar olarak ifade edilirken sosyal

<sup>151</sup>Albert Bandura, *Social Learning Theory*, General Learning Press, 1973; aktaran Nuray Senemoğlu, *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*, Anı Yayıncılık, Ankara, 1997, s. 222.

<sup>152</sup>“İlköğretimde Sosyal Beceri Eğitimi”, *Milli Eğitim Bakanlığı*, Ankara, 2006, 1-94, s. 6.

<sup>153</sup>Timothy A. Cavell, “Social adjustment, social performance, and social skills: a tri-component model of social competence”, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1998; 19(2): 111-122.

<sup>154</sup>Fusun Akkök, *İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi; Anne-Baba El Kitabı*, Özgür Yayınlar, İstanbul, 1999, s. 30

yeterlilik ise bu davranışların hayata geçirilmesi ve diğerleri tarafından olumlu bir şekilde değerlendirilmesidir<sup>155</sup>.

Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi sosyal beceri kavramı ile sosyal yeterlilik kavramı birbirlerini kapsayan ögeler içermektedir. Sosyal yeterlilik kavramı, sosyal becerileri de içine alan daha genel ve birden fazla boyuta sahip bir kavram olarak ifade edilmektedir. Sosyal becerilerin kavramsal hale gelmesinde birçok sosyal iletişim yeterliliği rol almaktadır. Bu yeteneklerin bazıları birbirleri ile pozitif olarak ilişkili olurken bazıları ise olumsuz bir biçimde bağlantı sergileyebilirler.

Sosyal beceri genel olarak kişinin çevresinden aldığı olumlu pekiştireçlerin devamlılığını sağlayan ve kişilerarası ilişkilerde kullanılan sonradan öğrenilen davranışlar olarak ifade edilirken Sorias (1986) bireyin içindeki duruma uygun şekilde davranabilmesi olarak ifade etmektedir.<sup>156</sup> Marlowe'a (1986) göre sosyal beceri, bireylerarası etkileşimde duygu, fikir ve davranışların anlaşılması ve kişiye uygun eylemlerde bulunulması olarak belirtmiştir.<sup>157</sup>

Yüksel (1997) sosyal beceriyi, bireylerin diğerleri ile olan etkileşiminde olumsuz tepki almasını engelleyen, diğerleri ile ilişkisine katkıda bulunan, sosyal kabul edilmeyi kolaylaştıran hem gözlenebilen hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal etmenler içeren öğrenilmiş davranışlar bütünü olarak görür.<sup>158</sup> Uzamaz (2000), sosyal beceri ile ilgili yapılan tanımların hemen hepsinde başkalarının dahil olduğu ilişki, iletişim ve etkileşimin anahtar unsur olduğunu belirtmiştir<sup>159</sup>.

Akkök'e (1999) göre sosyal beceri, altı sınıfta incelenmektedir:

**1.İlişkiyi Başlatma ve Sürdürme Becerileri:** Dinlemek, sohbeti başlatmak ve sürdürmek, teşekkür etmek, iltifat etmek, yardım talep etmek, ikna etmek ve özür dilemek.

**2.Grupla Bir İşi Yürütme Becerileri:** Başkalarının ne demek istediğini anlamaya çalışmak, sorumluluğu üstlenmek ve şikayeti iletmek.

**3.Duygulara İlişkin Beceriler:** Kendi duygularını anlamak ve ifade etmek, başkalarının hislerini algılamak, karşıdaki bireyin kızgınlığı ile başa çıkmak, korku ile baş etmek.

---

<sup>155</sup>Akfırat, a.g.e, s. 42.

<sup>156</sup>Sorias, a.g.e., s. 27.

<sup>157</sup>Marlowe, a.g.e., s. 54.

<sup>158</sup>Galip Yüksel, Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 1997, s. 16 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>159</sup>Fatma Uzamaz, Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Kişiler Arası İlişki Düzeylerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Ankara, 2000, s. 14 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

**4.Saldırgan Davranışlarla Baş Etmeye Yönelik Beceriler:** Paylaşmak, diğerlerine yardımda bulunmak, öfkesini uygun bir dille ifade etmek veya kontrol etmek ve izin istemek.

**5.Stres Durumlarıyla Başa Çıkma Becerileri:** Başarısız olunmuş durum ile grup stresi ile ve yalnız kalma ile başa çıkmak.

**6.Problem Çözme ve Plan Yapma Becerileri:** Çevreden bilgi edinmek, bu doğrultuda amaç oluşturmak ve işine odaklanmak.<sup>160</sup>

Çocukların kendini ifade edebilmesi ve özgüvene sahibi olması, çevresindeki kişilerle etkileşime girebilmesi, akranları tarafından kabullenilmesi, sosyal olarak bağımsız olması gibi beceriler, çocuğun gelecekte yetkin bir birey olması açısından geliştirilmesi gereken becerilerdir. Bu becerilerin elde edilmesinde çocukları desteklemek ve motive etmek önem arz etmektedir.

## 2.4. SOSYAL BECERİ ALT BOYUTLARI

Riggio'ya (1986) göre sosyal beceri modelinde altı beceri bulunmaktadır ve bunlar sosyal ve duyuşsal seviyede olup her ikisi için de hassasiyet, kontrol ve anlatım bakımından incelenmektedir.

- **Duyuşsal anlatımcılık:** Duyuşsal anlatımcılık duyguları doğru bir şekilde ifade edebilme yetisi şeklinde ifade edilirken sözsüz mesajların karşı tarafa iletilmesinde rol almaktadır. Duyuşsal olarak anlatımcı beceriye sahip bireyler genelde canlı ve neşeli görünürken ilişkilerinde daha girişken, kendine güvenli ve enerjiktirler.
- **Duyuşsal duyarlık becerisi:** Diğerlerinin duygularına karşı duyarlı olma ve onların hislerini anlamaya yönelik empatik bir perspektiften yaklaşabilme yetisidir. Bu beceriye sahip kişiler, etrafındaki bireylerin duyuşsal mesajlarını doğru, çabuk ve bütüncül bir şekilde yorumlama konusunda iyidirler. Duyuşsal olarak hassas olan bireyleri empatik, candan, atılgan ve serbest ruhlu olarak tanımlayabiliriz.
- **Duyuşsal kontrol becerisi:** Hisleri denetleyebilme ve ifade edilme biçimini kontrol edebilme ile alakalıdır. Duyguların ifade edilmesinin uygun olmadığı durumlarda, başlıca olumsuz duyguların saklanabilmesi yetisidir. Bu kişiler için "duygusal aktör" denilebilmektedir, duruma uygun duygulara sahip olabilirken gerekli durumlarda da farklı duygu maskelerini takma konusunda

---

<sup>160</sup>Akkök, a.g.e., s. 46.



iyidirler. Kendilerini duygusal olarak denetim altında tutabilen, benlik saygıları iyi seviyede olan kişiler duyusalsal kontrollü kişiler olarak ifade edilmektedirler.

- **Sosyal anlatımcılık becerisi:** diğer insanlarla sosyal etkileşimlerde bulunabilme ve kişinin sahip olduğu izlenimler üzerinde etki sahibi olmakla ilgilidir. Bu özelliği dışa dönüklük kişilik boyutu ile benzer görülse de sosyal anlatımcılık becerisi yüksek olan bireyler ile dışa dönük bireyler kıyaslandığında sosyal anlatımcılık becerisine sahip kişilerin; bireyleri daha fazla etkileme ve kontrol etme becerisine sahip olduğu söylenebilir. Bu kişiler, konuşmaların gidişatına rahatlıkla yön verebilirken bu kişilerin sosyal bir ortamda sohbe başlama ve sohbe devam ettirme yetileri gayet iyidir. Sosyal anlatımcılık becerisi yüksek olan bireyler, duygusal olarak istikrarlı, sosyal ve sempatik olarak ifade edilirler.
- **Sosyal duyarlık becerisi:** Sosyal hususlar ve ilişkilerdeki ince detayları saptayabilme ve bunlarla ilgili yorum yapabilme yetisidir. Bu becerinin bağlantılı olduğu unsurlar, sosyal norm ve etiketler hakkında bilgili olma ve sosyal durumlar içerisinde kendi kendine değerlendirme yapabilmidir. Sergiledikleri sosyal davranışlarda toplumsal normları ve içinde bulunulan şartları tespit edip buna uygun şekilde hareket edebilirler. Sosyal duyarlık becerisi yüksek olan bireyler iyi bir dinleyici ve seyirci olmalarına karşın duygularının etkisinde kolayca kalabilirler ve bu nedenle endişe ve iç çatışmalar yaşamaya yatkındırlar.
- **Sosyal kontrol becerisi:** Sahip olduğu rolü yetkin bir şekilde sergileme ile yakından ilişkilidir. Sosyal ortamlarda yaşanan sorunlarda sakin ve kontrollü gibi algılanmak için gerekli bir beceridir. Zaman içerisinde geliştirilebilen bu özellik ile, güven sağlama ve insanlar üzerinde tesir bırakma konusunda etkili olmaktadır. Sosyal kontrol becerisi yetkin olan bireylerin öz güvenli, sosyal olarak zeki ve uygun perspektife sahip kişiler olduğu söylenebilir<sup>161</sup>.

#### 2.4.1.Duyusalsal Anlatımcılık

Bu boyutta bireylerin sözel olmayan iletişim yetileri ile duyusalsal mesaj iletme yetileri değerlendirilmektedir. Bireyin duygularını uygun bir dille ifade etmesi ve insanlarla olan ilişkilerinde sözel olmayan davranış becerilerini ifade etmektedir. Bu beceriye sahip bireylerin duygusal açıdan dolu, neşeli ve canlı oldukları söylenebilir.

---

<sup>161</sup>Ronald E. Riggio, "A social skills model for understanding the foundations of leader communication", Ronald E. Riggio ve S. J. Tan (ed.), *Leader Interpersonal and Influence Skills: The Soft Skills of Leadership*, Routledge/Psychology Press, New York, 2014, s. 34

Yüksek oranda duygusal anlatım becerisi olan bireylerin başkalarını da coşkulandırma yetenekleri vardır zira bu duygularını diğer insanlara da aktarabilme gibi bir özellikleri vardır. Buna karşın duygusal olarak spontane davrandıkları için duygusal kontrolleri üzerinde tam bir hakimiyet kuramayabilirler. Bu beceri alanında iyi olanların duygusal olarak kontrol konusunda yetersiz oldukları söylenebilir<sup>162</sup>.

#### 2.4.2. Duyuşsal Duyarlılık

Bu beceri kapsamında bireyler diğer insanların sözel olmayan mesajlarını algılayıp analiz edebilmektedir. Duygusal olarak duyarlı olan bireylerin diğerlerinin duygusal ipuçları ile ilgilenirken onların hareketlerini gözleme hususunda da yetkin oldukları söylenebilir. Duygusal ipuçlarını, çabuk ve etkili bir şekilde analiz ettikleri için de diğerlerinin duygularından rahatlıkla etkilenebilirler. Diğerlerinin duygularını sezme konusunda yetkindirler. Başka insanların duygusal durumlarına karşı çok duyarlıdırlar, rahatlıkla kendilerini onlar gibi hissedebilirler, yüksek özgüvene sahiptirler ve özgür bireyler olarak ifade edilirler<sup>163</sup>.

#### 2.4.3. Duyuşsal Kontrol

Duyuşsal kontrol becerisi bireylerin sözel olmayan düşüncelerinin beden dili, jest ve mimik kanalları ile karşısındakine aktarılmasıdır. Duyuşsal kontrol becerisi yüksek olan bireyler, o an içinde buldukları ruh hallerinden ziyade bunları kendi istekleri doğrultusunda aktarabilme becerisine sahiptirler. Yani duruma göre istedikleri duyguyu sergileme yetisine sahiptirler. Bu beceriye sahip kişiler kendilerini duygusal olarak daha iyi kontrol altında tutabilirler ve yüksek özgüvene sahiptirler. Bu bireylerin bazı durumlarda yapmacık davranmaları, üzüntü ya da sevinçlerini gizlemeleri veya tam tersi yönde his sergilemeleri mümkündür. Fazla duygusal kontrole sahip bireylerin samimi veya aşırı oranda duygu durumlarını sergileme hususunda daha kontrollü bir tutum sergilemeleri muhtemeldir<sup>164</sup>.

---

<sup>162</sup>Nezahat Güçlü, "Eğitim yöneticiliği ve sosyal beceriler", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 1996; 2(4): 555-564.

<sup>163</sup>Günseli Girgin vd., "Öğretmen adaylarının sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi", *Kuramsal Eğitimbilim*, 2011; 4(1): 38-49.

<sup>164</sup>Güçlü, a.g.e., s. 560.

#### **2.4.4. Sosyal Anlatımcılık**

Sosyal anlatımcılık becerisine sahip bireylerin sözel olarak iletişimde bulunma becerilerini içeren boyutudur. Bu boyut, bireyin diğerleri ile ne kadar yakınlaşabildiği ile ilgili becerisini değerlendirmektedir. Sosyal anlatımcılık becerisi gelişmiş insanların sosyal zekalarının da daha gelişmiş olduğu söylenebilir. Buna karşın bu bireylerin sosyal kontrol seviyeleri düşüktür. Bu beceriye sahip kişiler herhangi bir alan veya konuda gereksinim duymadan kendi kendilerine sohbeti başlatıp sürdürme ve sohbeti istedikleri gibi ilerletme yetisine sahiptirler. Bu kişilerin çevreleri tarafınca kabul gördüğü ve sosyalleşme açısından kendilerini geliştirdikleri söylenebilir. Bu tarz bireyler sıcakkanlı davranışlar sergilerler ve etrafındaki insanlar tarafından genelde sevilirler<sup>165</sup>.

#### **2.4.5. Sosyal Duyarlılık**

Sosyal duyarlılık becerisi yüksek olan bireyler genelde duygularının etkisi altında fazlasıyla kalırlar. İçsel çatışma ve gerilim yaşama eğilimleri fazladır. Bu becerisi yüksek olan bireylerin çevresindeki bireylere ve olaylara daha dikkatli ve ilgi ile yaklaştıkları söylenebilir. Bu bireyler toplumsal norm ve değerlere karşı oldukça duyarlı ve ilgilidirler. Davranışlarının topluma uygun olması konusunda üstün bir çaba harcarlar. Buna ek olarak karşıdakinin iletmek istediği mesajı algılama, normlara uyumlu şekilde uygun davranış sergileme gibi yetileri vardır. Aşırı seviyede sosyal duyarlılığa sahip bireylerde ise sergilediği her eylemin toplumsal uygunluğu hususunda takıntılı olduğu söylenebilir. Bu tarz bireyler, içe dönük ve aşırı kaygılanmaya yatkındırlar, bu nedenle bu bireylerin çevreleriyle sağlıklı bir ilişki kurdukları söylenemez<sup>166</sup>.

#### **2.4.6. Sosyal Kontrol**

Sosyal kontrol becerisi, kişinin iletişimi sırasındaki etkileşimin denetim altına alınıp yön verilmesi ile ilgilidir. Bu beceri; samimiyet, rahat davranış sergileme, tutarlı olma ve atılganlık gibi özelliklerle bağlantılıdır. Bu bireylerin sosyal zekası yüksek, çevresi ile uyumlu, sıcakkanlı ve özgüvenli oldukları söylenebilir. Sosyal kontrol düzeyi düşük olan bireylerin ise duygularını aktarma ve etrafındaki kişilerle iletişim

---

<sup>165</sup>Şahin, a.g.e., s. 13.

<sup>166</sup>Güçlü, a.g.e., s. 560.

kurma konusunda yetersiz oldukları söylenebilir<sup>167</sup>.Bundan dolayı sosyal kontrol becerisinin geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Yukarıda açıklanan sosyal becerinin altı boyutuna sahip olan bireylerin, bunları dengeli bir biçimde sergilediği takdirde sosyal bakımdan becerikli olduğu söylenebilir.



---

<sup>167</sup>Şahin a.g.e., s. 13.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; Çalışmanın grubunu oluşturan katılımcıların demografik bilgilerini de içeren veri toplama araçları, araştırmanın modeli, örnekleme, yapılan işlemler ve veri analizi teknikleri ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, Bedeni beğenmenin sosyal yetkinlik ile ilişkisini inceleyeceğinden, ilişkisel tarama modeli' ne uygun olarak hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli; İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama yöntemi real bir sebep-sonuç ilişkisi göstermemekte, değişkendeki durumun bilinmesiyle ötekinin öngörülmesine olanak kazandırmaktadır<sup>168</sup>.

#### 3.2 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örnekleme;2018 yılında İstanbul ili, Bakırköy ilçesindeki Capacity AVM'nin yemek katındaki tüketiciler arasından basit rastgele örnekleme yöntemine göre rastlantısal olarak seçilen ve tüm sorulara eksiksiz yanıt veren 250 katılımcı ile sağlanmıştır.

Katılımcıların 110'u erkek ve 140'ı kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş aralıkları sıralaması 20-25 yaş grubu 122, 26-31 yaş aralığı 54, 32-37 yaş aralığı 28, 38-43 yaş aralığı 18 ve 44 üzeri yaş grubunu 28 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların medeni durumları 74'ü evli, 176 kişi ise bekar grubu oluşturmaktadır. Ayrıca ankette yer alan "Genel fiziki görünümünüzden memnunsunuz?" sorusuna 212 kişi evet memnuniyetini ifadesini belirtirken, 38 kişi fiziki görünümünden memnun olmadığını belirtmiştir

#### 3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada bizzat araştırmacı tarafından uygulanan kişisel bilgi formu, bedeni beğenme ve algılanan sosyal yetkinlik ölçekleri uygulanarak veriler toplanmıştır. Araştırmanın amacı ve gizlilik durumu katılımcılara anlatılarak

<sup>168</sup>Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2006, s. 56.

katılımcıların izni doğrultusunda ölçek uygulanmıştır. Samimi ve doğru cevap vermeleri için uygun ortam sağlanmaya çalışılmıştır.

### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş cinsiyet, gelir seviyeleri, medeni durum, eğitim durumu ve fiziki görünümünden memnun olup olmamaları gibi bilgileri elde etmek amacıyla yönergeler oluşturularak, katılımcılara sorulmuştur. ( EK1)

### 3.3.2 Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği:

Anderson-Butcher ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen “Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği”<sup>169</sup>, sosyal yetkinlik kavramını hem bireyin kendisini sosyal ilişkilerde nasıl algıladığına hem de kendisi hakkında bilgi vermesine dayanarak değerlendiren (self-report) bir ölçme aracıdır. Altı maddeden oluşan “Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği” 5’li bir derecelendirmeye sahiptir. (1’ Hiç Katılmıyorum,-5’ Tamamen Katılıyorum). Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında sıralanmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan açımlayıcı faktör analizinde KMO örneklem uygunluk katsayısının .87 olduğu, maddelerin tek faktörde toplandığı ve maddelerin toplam varyansın %61.36’sını açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri sırasıyla .64, .74, .75, .76, .75 ve .76 bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde 6 maddenin tek boyutta toplandığı görülmüştür ( $\chi^2=44.76$ ,  $sd=9$ ,  $RMSEA=.09$ ,  $CFI=.98$ ,  $GFI=.97$ ,  $NNFI=.97$ ). Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar “Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği”nin geçerlik ve güvenirliğinin sağlandığını göstermektedir.

Bu ölçeğin Türk kültürüne göre uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışmalarını Ahmet Akın ve arkadaşları yapmıştır. Ölçeğin psikometrik özelliklerini inceleyebilmek için iç tutarlılık, test tekrar test, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanmış doğrulayıcı faktör analizin de orijinal formla tutarlılık gösterdiği ve 6 maddeden oluştuğu, buna ek maddelerin de tek boyutta toplandığı görülmüştür. ( $\chi^2=7.34$ ,  $sd=7$ ,

<sup>169</sup>Dawn Anderson-Butcher vd., “Initial reliability and validity of perceived social competence scale”, *Research on Social Work Practise*, 2007; aktaran Ahmet Akın vd., **Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**, III. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Kongresi, Bildiriler, 19-21 Eylül, 2012; 6(2): 592-600.

RMSEA=.010, CFI=1.00, RFI=0.99, IFI=1.00, AGFI=.98, GFI=.99, NFI=.99 ve SRMR=.018). Ölçeğin faktör yükleri, 57 ile 80 arasında sıralanmaktadır. Cronbach-alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliği çalışmasında algılanan sosyal yetkinlik ile iç öz güven arasında pozitif ilişki ( $r = .39$ ) ve dış özgüven arasında pozitif ilişki ( $r = .47$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .52 ile .66 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur.<sup>170</sup>

### 3.3.3 Bedeni Beğenme Ölçeği:

5'li Likert (1 Asla- 5 Her Zaman) türü bir ölçme aracı olan bedeni beğenme ölçeği 10 maddeden oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddede yer alan açıklamaya katılma oranlarını belirlemeleri istenmektedir.(Tylka, & Wood-Barcalow, 2015).<sup>171</sup>

Bu ölçeğin Türkçe formunu ve geçerlik ve güvenirlik uyarlamalarını Ahmet Akın ve arkadaşları yapmıştır. “Buna göre ölçeğin madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ( $\chi^2 = 72.46$ ,  $sd = 33$ ,  $RMSEA = .077$ ,  $CFI = .98$ ,  $IFI = .98$ ,  $RFI = .95$ ,  $GFI = .93$ ,  $SRMR = .045$ ). Bedeni Beğenme Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar Bedeni Beğenme Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu, bireylerin bedeni beğenme düzeylerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Ölçeğin orijinali için yapılan üç ayrı çalışmada üniversite ve çevrimiçi topluluktan seçilen 820 kadın, 767 erkek yer almıştır. Ölçekte yer alan tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir bedeni beğenme puanı elde edilebilmektedir. Ters kodlanan madde bulunmayan ölçekteki puanların ranjı 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bedeni beğenme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bedeni Beğenme Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı kadınlar için .94 erkekler için .93, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise hem kadın hem de erkekler için .90 olarak bulunmuştur<sup>172</sup>

<sup>170</sup>Akın, 2012, a.g.e., s. 593.

<sup>171</sup>Tarcy Tylka ve Nichole Wood-Barcalow, "The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation", *Body Image*, 2015; aktaran Akın Ahmet vd., "Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması", *International Journal of Social Science*, 2015; 36(1): 505-511.

<sup>172</sup> Ahmet Akın vd., "Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *International Journal of Social Science*, 2015; 36(1): 505-511.

### 3.5.VERİLERİN ANALİZİ

Bu araştırmada toplanan veriler SPSS 22 programına girilerek kodlanmıştır. Sosyo-demografik değişkenlerin ve ölçek sorularının tanımlayıcı istatistikleri tablolaştırılmıştır. Bedeni beğenme ve algılanan sosyal yetkinlik ölçeklerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşma durumunu araştırmak için hipotez testleri kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde iki grubun ortalamaları karşılaştırılarak, aradaki farkın anlamlı mı olduğuna karar vermek istendiğinde 'Bağımsız Gruplar t-testi' uygulanmıştır. İki'den fazla grup halinde parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında 'Tek Yönlü Anova' testi kullanılmıştır. Tek Yönlü Anova testinde anlamlı çıkan bulgular arasında farkı belirleyebilmek için 'Post-hoc Çoklu Karşılaştırma' testlerinden TUKEY testi uygulanmıştır. Bedeni beğenme ve algılanan sosyal yetkinlik ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelemek için "Pearson Korelasyon analizi" uygulanmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin sonuçlarını ve kullanılan ölçeklerin birbiri ile güvenilirlik analizini kapsamaktadır. Araştırmanın amacı, Bedeni Beğenme ile Sosyal Yetkinlik arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Katılımcıların, Bedeni beğenme puanlarının ölçülmesi için "Bedeni Beğenme Ölçeği", katılımcıların sosyal yetkinlik düzeylerini belirlemek için "Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği" ve cinsiyet, yaş, medeni hali, eğitim durumu, ve sosyo-ekonomik düzeyi belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### **4.1. BEDENİ BEĞENME VE SOSYAL YETKİNLİK ÖLÇEKLERİNİN GÜVENİRLİK ANALİZİ**

Araştırmamızda bedeni beğenme ve algılanan sosyal yetkinlik ölçeklerinin güvenilirlik analizi yapılmıştır. Güvenirlik analizine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur:

Bu çalışmada uygulanan ölçeklerdeki bilgiler SPSS programına girilerek güvenilirlik analizi yapılmıştır ve verilerin ne ölçüde rastlantısal olduğu incelenmiştir. Yapılan güvenilirlik ölçeğinin popülasyonu temsil etmesi, seçilen örneklemin popülasyonu ne kadar temsil ettiği ile ilgilidir. Sonuçların güvenilirliği rakamsal olarak Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) olarak gösterilir ve buna göre değerlendirilir(Kalaycı, 2009).

$\alpha$ değeri,	$0,00 \leq \alpha < 0,40$	ise	Güvenilir değil
	$0,40 \leq \alpha < 0,60$	ise	Düşük güvenirlkte
	$0,60 \leq \alpha < 0,80$	ise	Oldukça güvenilir
	$0,80 \leq \alpha \leq 1,00$	ise	Yüksek güvenilirdir.

**Tablo 1:** Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinlik Ölçeklerinin Arasında ki Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	N of Items
Bedeni Beğenme	,922	10
Algılanan Sosyal Yetkinlik	,901	6

Bedeni beğenme ölçeği ve sosyal yetkinlik ölçeklerinin Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) değeri  $0,80 \leq \alpha < 1,00$  aralığında olduğundan yüksek derecede güvenilirdir.

#### 4.2. SOSYODEMOGRAFİK BULGULAR

Araştırmaya katılanların %44'ü bay, %56'sı ise bayandır. Araştırmaya katılanlar arasında bayanların oranı baylardan daha yüksektir.

Araştırmaya katılanların %48,8'i 20-25, %21,6'sı 26-31, %11,2'si 32-37, %7,2'si 38-43, %11,2'si 44 ve üzeri yaş gruplarındandır. Araştırmaya katılanlar içinde 20-25 yaş grubunun oranı diğerlerinden daha fazladır.

Araştırmaya katılanların %29,6'sı evli, %70,4'ü ise bekadır. Araştırmaya katılanlar içinde bekar olanların oranı daha yüksektir.

Araştırmaya katılanların %15,2'si genel olarak fiziki görünümünden memnun değilken, %84,8'i memnundur. Genel olarak fiziki görünümünden memnun olanların oranı memnun olmayanlardan yüksektir.

Araştırmaya katılanların %24,4'nün gelir seviyesi yetersiz, %56,8'nin orta düzeyde, %18,8'nin ise iyi seviyede olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanlar içinde orta düzeyde gelir seviyesine sahip olanların oranı daha yüksektir.

Araştırmaya katılanların %1,6'sı okuryazar değil, %10,4'ü ilkokul, %9,6'sı ortaokul, %15,2'si lise, %57,2'si üniversite, %6'sı yüksek lisans mezunlarından oluşmaktadır. Araştırmaya katılanlar içinde üniversite mezunlarının oranı daha yüksektir.

#### 4.3. BEDENİ BEĞENME ÖLÇEĞİ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ

Tablo 1. Bedeni Beğenme Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri

	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
3. Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1,00	5,00	4,3200	,82725
6. Bedenimi seviyorum.	1,00	5,00	4,3000	,82749
5. Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1,00	5,00	4,2920	,77533
1. Bedenime saygı duyarım.	1,00	5,00	4,2360	,91633
4. Bedenime yönelik olumlu bir tutuma sahibim.	1,00	5,00	4,2240	,82495
8. Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1,00	5,00	4,1840	,95172
2. Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1,00	5,00	4,1480	,91292
10. Medyatik (modeller, sanatçılar) insanların cazip dış görünüşlerine benzemesem de kendimi güzel hissediyorum.	1,00	5,00	4,1120	,88009
9. Bedenim bana huzur verir.	1,00	5,00	4,1040	,94273
7. Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1,00	5,00	4,1030	,92986

Bedeni Beğenme Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri incelendiğinde en fazla katılıma sahip olan (Ort: 4,32) “3. Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.” ifadesidir. En az katılıma sahip olan ise (Ort: 4,1030) “7. Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.” ifadesidir.

#### 4.4 SOSYAL YETKİNLİK ÖLÇEĞİ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ

**Tablo 2.**Sosyal yetkinlik Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri

	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
2.Diğer insanlara yardımcı olurum.	1,00	5,00	4,5000	,63531
1.Arkadaşlık kurmada iyiyimdir.	1,00	5,00	4,4360	,69847
4.Zor durumda olan insanlara yardım teklif ederim.	1,00	5,00	4,4280	,72590
5.Diğer insanlarla iyi geçinirim.	1,00	5,00	4,3880	,72079
3.Sahip olduklarımı diğer insanlarla paylaşıyorum.	1,00	5,00	4,3840	,76871
6.İnsanlar için iyi şeyler yaparım.	1,00	5,00	4,3720	,71811

Sosyal yetkinlik Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri incelendiğinde en fazla katılıma sahip olan (Ort: 4,50) “2.Diğer insanlara yardımcı olurum.” ifadesidir. En az katılıma SAHİP OLAN İSE (ORT: 4,37) “6.İNSANLAR İÇİN İYİ ŞEYLER YAPARIM.” İFADESİDİR.

#### 4.5 BEDENİ BEĞENME VE SOSYAL YETKİNLİK ÖLÇEKLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMA DURUMU

##### 4.4.1 Bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki var mıdır?

**Tablo 3.**Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

cinsiyet		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
bedeni beğenme	bay	110	40,4818	7,13530	-3,267	,001
	bayan	140	43,2357	6,17678		
sosyal yetkinlik	bay	110	25,6455	4,04921	-3,393	,001
	bayan	140	27,1857	2,82483		

Bedeni beğenme ve sosyal yetkinliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan bağımsız örneklem testi sonucunda “Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinlik” için anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Bayanların Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinlik puan ortalamaları baylardan daha yüksektir.

#### 4.4.2 Bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.** Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	P
bedeni beğenme	20-25	122	42,9918	6,31212	2,837	,025
	26-31	54	42,3333	7,57354		
	32-37	28	39,9643	4,92523		
	38-43	18	38,2222	7,61234		
	44 ve üzeri	28	41,7143	6,98600		
	Total	250	42,0240	6,74250		
sosyal yetkinlik	20-25	122	26,8115	2,95233	2,550	,040
	26-31	54	25,7222	4,91212		
	32-37	28	26,5357	3,07297		
	38-43	18	25,0000	2,91043		
	44 ve üzeri	28	27,6429	2,64175		
	Total	250	26,5080	3,49554		

Bedeni beğenme ve sosyal yetkinliğin yaş değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan “Anova Testi” sonucunda “Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinlik” için anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-hoc Çoklu Karşılaştırma Testleri’nden “TUKEY testi” uygulanmıştır.

**Tablo 5.TUKEY Çoklu Karşılaştırma Testi**

			Ortalama farkı	Std. hata	P
bedeni beğenme	20-25	26-31	,65847	1,08614	,974
		32-37	3,02752	1,39249	,193
		38-43	4,76958*	1,67785	,039
		44 ve üzeri	1,27752	1,39249	,890
	26-31	20-25	-,65847	1,08614	,974
		32-37	2,36905	1,54752	,543
		38-43	4,11111	1,80859	,157
		44 ve üzeri	,61905	1,54752	,995
	32-37	20-25	-3,02752	1,39249	,193
		26-31	-2,36905	1,54752	,543
		38-43	1,74206	2,00757	,908
		44 ve üzeri	-1,75000	1,77600	,862
	38-43	20-25	-4,76958*	1,67785	,039
		26-31	-4,11111	1,80859	,157
		32-37	-1,74206	2,00757	,908
		44 ve üzeri	-3,49206	2,00757	,412
	44 ve üzeri	20-25	-1,27752	1,39249	,890
		26-31	-,61905	1,54752	,995
		32-37	1,75000	1,77600	,862
		38-43	3,49206	2,00757	,412
sosyal yetkinlik	20-25	26-31	1,08925	,71991	,765
		32-37	,27576	,63930	1,000
		38-43	1,81148	,73623	,200
		44 ve üzeri	-,83138	,56629	,801
	26-31	20-25	-1,08925	,71991	,765
		32-37	-,81349	,88549	,989
		38-43	,72222	,95782	,998
		44 ve üzeri	-1,92063	,83431	,215
	32-37	20-25	-,27576	,63930	1,000
		26-31	,81349	,88549	,989
		38-43	1,53571	,89880	,634
		44 ve üzeri	-1,10714	,76583	,813
	38-43	20-25	-1,81148	,73623	,200
		26-31	-,72222	,95782	,998
		32-37	-1,53571	,89880	,634
		44 ve üzeri	-2,64286*	,84843	,037
	44 ve üzeri	20-25	,83138	,56629	,801
		26-31	1,92063	,83431	,215
		32-37	1,10714	,76583	,813
		38-43	2,64286*	,84843	,037

TUKEY testi sonucunda 20-25 ile 38-43 yaş gruplarının bedeni beğenme puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). 20-25 yaş grubunun bedeni beğenme puan ortalaması, 38-43 yaş aralığından daha yüksektir. 38-43 yaş aralığındakiler ile 44 ve üzeri yaş grubundakilerin sosyal yetkinlik puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). 44 ve üzerindeki yaş grubundakilerin sosyal yetkinlik puan ortalamaları, 38-43 yaş aralığındakilerden daha yüksektir.

#### 4.4.3 Bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

**Tablo 6.** Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

medeni durum		N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
bedeni beğenme	evli	74	40,2027	6,67438	-2,807	,005
	bekar	176	42,7898	6,64152		
sosyal yetkinlik	evli	74	25,9730	3,84627	-1,574	,117
	bekar	176	26,7330	3,32304		

Bedeni beğenme ve sosyal yetkinliğin medeni durum değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan bağımsız örneklem "t testi" sonucunda bedeni beğenme ölçeği için anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Bekar olanların bedeni beğenme puan ortalaması, evli olanlardan daha yüksektir.

#### 4.4.4 Bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik ile genel olarak fiziki görünümünden memnun olanlar ve olmayanlar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

**Tablo 7.** Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin "Genel Olarak Fiziki Görünümünüzden Memnun musunuz?" Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Genel olarak fiziki görünümünüzden memnun musunuz?		N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
bedeni beğenme	hayır	38	37,3421	7,32001	-4,854	,000
	evet	212	42,8632	6,29264		
sosyal yetkinlik	hayır	38	26,4211	2,93747	-,166	,868
	evet	212	26,5236	3,59230		

Bedeni beğenme ve sosyal yetkinliğin "Genel olarak fiziki görünümünüzden memnun musunuz?" değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan bağımsız örneklem "t testi" sonucunda bedeni beğenme puanı için anlamlı farklılık

saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Fiziki görünümünden memnun olanların bedeni beğenme puan ortalaması, memnun olmayanlardan daha yüksektir.

#### 4.4.5 Bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

**Tablo 8.** Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	P
bedeni beğenme	yetersiz	61	39,6885	8,13540	5,492	,005
	orta düzeyde	142	42,5070	6,16182		
	iyi	47	43,5957	5,73570		
	Total	250	42,0240	6,74250		
sosyal yetkinlik	yetersiz	61	26,1639	3,88235	,804	,449
	orta düzeyde	142	26,4859	3,49008		
	iyi	47	27,0213	2,95244		
	Total	250	26,5080	3,49554		

Bedeni beğenme ve sosyal yetkinliğin gelir durumu değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan “Anova Testi” sonucunda bedeni beğenme puanı için anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-hoc Çoklu Karşılaştırma Testleri’nden “TUKEY testi” uygulanmıştır.

**Tablo 9.** TUKEY Çoklu Karşılaştırma Testi

			Ortalama farkı	Std. hata	P
bedeni beğenme	yetersiz	orta düzeyde	-2,81852*	1,01406	,016
		iyi	-3,90722*	1,28565	,007
	orta düzeyde	yetersiz	2,81852*	1,01406	,016
		iyi	-1,08870	1,11471	,592
	iyi	yetersiz	3,90722*	1,28565	,007
		orta düzeyde	1,08870	1,11471	,592



“TUKEY testi” sonucunda geliri yetersiz olanlarla, orta düzeyde ve iyi durumda olanlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Geliri iyi düzeyde olanların bedeni beğenme puan ortalaması, diğerlerinden yüksektir.

#### 4.4.6 Bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

**Tablo 10.** Bedeni Beğenme ve Sosyal Yetkinliğin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

		N	Mean	Std. Deviation	F	P
bedeni beğenme	okur yazar değil	4	45,2500	4,50000	4,962	,000
	ilkokul	26	36,5385	9,86805		
	ortaokul	24	40,8750	4,21501		
	lise	38	41,7105	6,01758		
	üniversite	143	43,0420	6,26400		
	yüksek lisans	15	43,6000	5,72962		
	Total	250	42,0240	6,74250		
sosyal yetkinlik	okur yazar değil	4	26,5000	2,51661	,921	,468
	ilkokul	26	25,4615	4,85165		
	ortaokul	24	26,7917	3,47637		
	lise	38	26,1579	4,60039		
	üniversite	143	26,8182	2,88668		
	yüksek lisans	15	25,8000	3,09839		
	Total	250	26,5080	3,49554		

Bedeni beğenme ve sosyal yetkinliğin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan “Anova Testi” sonucunda bedeni beğenme puanı için anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post-hoc Çoklu Karşılaştırma Testleri’nden “TUKEY testi” uygulanmıştır.

**Tablo 11.TUKEY Çoklu Karşılaştırma Testi**

			Ortalama farkı	Std. hata	P
bedeni beğenme	okur yazar değil	ilkokul	8,71154	2,96780	,234
		ortaokul	4,37500	2,40889	,904
		lise	3,53947	2,45264	,975
		üniversite	2,20804	2,31017	1,000
		yüksek lisans	1,65000	2,69278	1,000
	ilkokul	okur yazar değil	-8,71154	2,96780	,234
		ortaokul	-4,33654	2,11792	,524
		lise	-5,17206	2,16755	,285
		üniversite	-6,50350*	2,00492	,044
		yüksek lisans	-7,06154	2,43596	,088
	ortaokul	okur yazar değil	-4,37500	2,40889	,904
		ilkokul	4,33654	2,11792	,524
		lise	-,83553	1,30123	1,000
		üniversite	-2,16696	1,00730	,434
		yüksek lisans	-2,72500	1,71138	,864
	lise	okur yazar değil	-3,53947	2,45264	,975
		ilkokul	5,17206	2,16755	,285
		ortaokul	,83553	1,30123	1,000
		üniversite	-1,33143	1,10784	,982
		yüksek lisans	-1,88947	1,77243	,995
	üniversite	okur yazar değil	-2,20804	2,31017	1,000
		ilkokul	6,50350*	2,00492	,044
		ortaokul	2,16696	1,00730	,434
		lise	1,33143	1,10784	,982
		yüksek lisans	-,55804	1,56938	1,000
	yüksek lisans	okur yazar değil	-1,65000	2,69278	1,000
		ilkokul	7,06154	2,43596	,088
		ortaokul	2,72500	1,71138	,864
lise		1,88947	1,77243	,995	
üniversite		,55804	1,56938	1,000	

“TUKEY testi” neticesinde ilkokul ile üniversite mezunlarının bedeni beğenme puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Üniversite mezunlarının bedeni beğenme puan ortalamaları, ilkokul mezunlarından daha yüksektir.

#### 4.4.7 Bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik arasında anlamlı ilişki var mıdır?

**Tablo 12.** Bedeni Beğenme İle Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

		bedeni beğenme	sosyal yetkinlik
bedeni beğenme	r	1	,392**
	P		,000
	N	250	250
sosyal yetkinlik	r	,392**	1
	P	,000	
	N	250	250

Korelasyon analizi sonucunda bedeni beğenme ile sosyal yetkinlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $r=0,392$ ,  $p<0,05$ ). Sosyal yetkinlik arttıkça bedeni beğenme de artmaktadır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde yapılan veri analizleri sonucunda ulaşılan bulgular araştırma hipotezleri doğrultusunda tartışılacak ve kuramsal çerçeveye ile yorumlanacaktır. Bu çalışmadaki amaç bedeni beğenme ile sosyal yetkinlik arasında ki ilişkinin incelenmesidir. Sosyo-demografik verilerden alınan bilgiler ile bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik arasındaki ilişki cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni hal değişkenleri açısından incelenmiştir. Aşağıda çalışma sonucunda ulaşılan bulguların yorumlanması ve tartışma kısmı yer almaktadır.

#### 4.1 BEDENİ BEĞENME VE SOSYAL YETKİNLİK ARASINDA Kİ İLİŞKİNİN TARTIŞMA YORUMU

Son yıllarda ruh sağlığı üzerinde yapılan çalışmalar sosyal yetkinliğin ruh sağlığını korumaya yarayan destek sistemleri olarak görev gördüğünü, stres durumlarında fiziki ve ruhsal çöküntüyü engelleyici kritik faktörlerden biri olarak tanımlamışlardır.

Bedeni beğenme kavramı kendi içinde beden imgesini (beden imajı) temsil eder, yani bedenin fiziksel boyutu; fiziksel görünüm, sağlık durumu ve fiziksel becerileri kapsar. Bireyin bedenini beğenmesi zihnin de oluşan olumlu bir beden formudur. Kişilerin bedenlerini beğenmemesi olumsuz duygulardan ve yaşantılardan etkilenebilir örneğin; kilo alımı, sağlığın bozulması gibi fiziki nedenlerden veya stres, travma ve sosyal çevreyle olan etkileşimler gibi psikolojik sebeplerden dolayı olabilir.

Sosyal yetkinlik kavramı sosyal beceri ve sosyal yeterlilik kavramalarını da kapsayan daha genel ve çok boyutlu bir yapıdır. Sosyal yetkinlik iletişim, işbirliği, empati, öz-farkındalık ve öz yeterlilik bileşenlerini de içine alan daha komplike bir yapıdır. Sosyal yetkinliği bireyin yakın çevresi (aile, arkadaş, akraba) ve diğer çevresiyle ilişkilerini kendi öz girişimleri ile denetleyebilme yetisi olarak düşünebiliriz.

Araştırmamız da sosyal yetkinlik ile bedeni beğenme arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sosyal yetkinlik arttıkça bedeni beğenme de artmaktadır. Daha önce yapılmış olan çalışmalar karşılaştırmalı olarak aşağıda sıralanmıştır.

Newell, (1999) bireylerin beden görüntüsünün, sosyal ortamlarda aktif olmayı belirleyen ve birbirleri ile sürekli etkileşim içinde olan iki faktör olduğunu

bildirmiştir.<sup>173</sup> Widerman ve Hurst, (1997) kadınların sosyal yetkinlik puanlarının arttıkça beden algılarında da artış olduğunu bildirmiştir. Aynı zaman da kadınların beden algılarına büyük önem atfettiği ve sosyal ortamlarda bu durumun belirleyici bir nitelik olduğunu bildirmişlerdir<sup>174</sup>. Araştırmamızla uyuşan şekilde Öngören (2015) beden görünümü sebebiyle sosyal etkileşimden kaçınan bireylerin beden algılarının daha düşük olduğunu bildirmiştir.<sup>175</sup> Ceyhan ve Kurtyılmaz'ın (2012) beden imaj memnuniyetinin internet kullanımı ile arasındaki bağlantıyı incelediği araştırmasında, beden imajından memnun olmayan bireylerin sosyal destek ve problem çözme yeteneklerinde de eksik olduğunu bildirmişlerdir.<sup>176</sup> Sonuç olarak, sosyal yetkinlik ve bedeni beğenme değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Polat, (2007) hemodiyaliz hastaları ile yaptığı çalışmasında hastaların vücutların da beliren solgunluk, çatlamlar ve döküntülerin kişilerde beden imajı algısını bozduğu hastaların bedensel görünüşleri yüzünden sosyal ortamlardan kaçındığı ve bu durumun beden algısı ve memnuniyetlerinde düşüşe neden olduğunu bildirmektedir<sup>177</sup>.

#### 4.2 BEDENİ BEĞENME VE SOSYAL YETKİNLİK İLE YAŞ DEĞİŞKENİ ARASINDA Kİ İLİŞKİNİN TARTIŞMA VE YORUMU

Bedeni beğenme ve yaş değişkeni içerisinde insan vücudunun en diri, sağlıklı ve çekici olduğu dönemi, yaşlılığın karşıtı olarak karşımıza çıkartır. Gençlik ve güzelliğin bir arada olmasıyla kişi asgari gereksinimlerini sağlamış olur. Çünkü bedenin sağlığı ve diriliği çoğu kez bedeninin görünümüyle ilişkilendirilmiştir. Bu durumun sonucu yaşlanan beden kişi için kaygı kaynağı haline gelebilmektedir. Araştırmamız da 20-25 yaş arasında ki bedeni beğenme puanının 38-43 yaş aralığındakilere göre anlamlı pozitif fark göstermesi bunu desteklemiştir ayrıca diğer çalışmalarla da paralellik göstermiştir.

Bedeni beğenme yaşa göre de değişkenlik göstermektedir. Katılımcılar yaş değişkenine göre incelendiğinde 20-25 yaş arasındaki katılımcıların bedenlerini en

<sup>173</sup> Robert Newell, "Altered body image: a fear-avoidance model of psychosocial difficulties following disfigurement", *Journal of Advanced Nursing*, 1999; 30(5): 1230-1238.

<sup>174</sup> Michael W. Wiederman ve Shannon R. Hurst, "Physical attractiveness, body image, and women's sexual self-schema", *Psychology of Women Quarterly*, 1997; 21(4): 567- 580.

<sup>175</sup> Bülent Öngören, "Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi", *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2015; 2(34): 25-45.

<sup>176</sup> Aykut Ceyhan vd., "The effect of body image satisfaction on problematic internet use through social support, problem solving skills and depression", *The Online Journal of Counselling and Education*, 2012; 1(3): 83-95.

<sup>177</sup> Ayşe Polat, Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Düzce, 2007, s. 41. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

çok ve 38-43 yaş arasındaki katılımcıların ise bedenlerini en az beğenen grup olduğu saptanmıştır. Daha önce beden imgesi algısı üzerine yapılan çalışmalarda yaş grupları arasında fark olmadığı saptanmıştır.<sup>178179</sup>Buna karşın Tiggemann (2004), “Yetişkinlerin Yaşamı Boyunca Beden İmajı: Sabitlik ve Değişim” adlı çalışmasında genç yetişkin erkeklerin, kadınlara kıyasla bedenlerinden daha memnun olduklarını fakat yaşlı erkeklerin yaşla birlikte beden memnuniyetsizliklerini ifade ettiklerini bildirmiştir. Aynı çalışmaya göre kadınlarda bedeni beğenme puanlarının yaşla birlikte azaldığı saptanmıştır<sup>180</sup>. Mclean, (2001) orta yaşta ki kadın ve erkeklerin, fiziki olarak sağlıklı vücuda sahip olmayı daha fazla önemsediklerini bildirmiştir. Orta yaştaki bireylerin, ailesel destek almaları ve bedenlerini kabul etmeleri halinde yaşadıkları olumsuz beden algısının da azalacağını bildirmiştir<sup>181</sup>.

Erikson, (1968) “Psikososyal Gelişim” kuramında bireylerin 8 dönem içerisinde psiko-sosyal gelişimi tamamladığını ifade etmektedir. Orta yaş dönemini “üretkenliğe karşı verimsizlik dönemi” olarak isimlendirmiştir. 40’lı ve 50’li yaşları orta yetişkinlik dönemi içersin de ele almış olup orta yaş bireylerini ev yaşamının dışında toplumda da faydalı olma çabası içinde olarak görür. Kendinden sonraki kuşakların yetiştirilmesine yönelik sorumluluk üstlenebilir ve gençleri yaratıcılık, üretkenlik konusunda yönlendirir<sup>182</sup>.

Levinson, (1986) “Bireysel Yaşam Yapısı Kuramı” adını verdiği kuramın da 45-50 yaş aralığında ki insanları “orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş” adı altında incelemiştir. Bu kurama göre orta yetişkinlik çağı, orta yaş ile ileri yaş geçiş dönemini temsil eder. Bu çağda biyolojik açıdan duraksama veya gerileme görülürken, psikolojik açıdan doyum verici ve yeterli ve sosyal açıdan değerli bir yaşamı sürdürme görülebilmektedir. Bu çağda yeni nesilleri yetiştirme ve sonraki kuşaklara deneyimlerini paylaşma görevi yerine getirilerek sosyal açıdan verimli geçirilir. Bu bakımdan orta yetişkinlik döneminde birey, yaşam yapısında bir yapı kurma veya bir yapıyı değiştirme örüntüsünü sergileyebilmektedir<sup>183</sup>.

Çalışmamızla tutarlı olarak 44 yaş ve üzeri katılımcıların diğer katılımcılara oranla daha yüksek sosyal yetkinlik oranı belirttiği gözlemlenmiştir. Ek olarak, 44 yaş

---

<sup>178</sup>Öngören a.g.e., s. 28.

<sup>179</sup>Rukiye Pınar, “Obezlerde depresyon, benlik Saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma”, *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2002; 6(1): 30-41.

<sup>180</sup>Marika Tiggemann, 2012, a.g.e., s. 40.

<sup>181</sup>Mc Lean vd., “A body image and disordered eating intervention for women in midlife: a randomized controlled trial”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2011; 79(6): 751-758.

<sup>182</sup>Erik Erikson, *Identity: Youth and Crisis*, New York, 1968; aktaran Emel Arslan ve Ramazan Arı, “Erikson’un psikososyal gelişim dönemleri ölçeğinin türkçe’ye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlik çalışması”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008; 4(2): 53-60.

<sup>183</sup>Daniel Levinson, “A conception of adult development”, *American Psychologist Journal*, 1986; aktaran Yahya Aktu, “Levinson’un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2016; 8(2): 162-177.

ve üzeri bireylerin 38 – 43 yaş arasındaki bireylere kıyasla sosyal anlamda daha yetkin olduklarını belirttikleri gözlemlenmiştir. Diğer yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyal yetkinlik ve yaş faktörü üzerine yapılmış daha önce çalışma olmamasından dolayı karşılaştırma yapılamamıştır.

#### **4.3 BEDENİ BEĞENME VE SOSYAL YETKİNLİK İLE CİNSİYET DEĞİŞKENİ ARASINDA Kİ İLİŞKİNİN TARTIŞMA VE YORUMU**

Bedeni beğenme, insanın bedeni ile olumlu ilişkisi ve algılaması (beden algısı) dışında; kişinin kendini başkalarına iyi gösterme çabalarının dışı vurum ve gösteri ile birleştiği alan olarak da tanımlayabiliriz. Literatür de yapılmış çoğu araştırma kadınların erkeklere oranla, bedenlerin den daha fazla memnuniyetsizlik yaşadığını bulmuştur. Sebep olarak; fiziki olarak çekici ve zayıf olmanın kadınlara yaftalınmış tarihsel bir geçmişin izlerinden geldiği yönündedir. Post-modern dönemin ikonu haline dönüşmüş medya fiziksel çekiciliği bir koz olarak kullanmak da ve kadınları sürekli halde “daha zayıf ve çekici” olmaya yor dayan bir mecraya dönüştürmüştür. Aynı şekilde bu mecra erkekler üzerinde de bir baskı unsuru haline gelmiş olup medya ideal erkek bedenini “daha kaslı ve fit vücut” formu olarak betimlemiştir. Bunun sonucun da erkekler de fiziki görünüşleri ile ilişkilendirilen kaslı vücut formunu idealize ederek ideal beden formuna sahip olabilmeye motive olmuşlardır. Sonuç olarak post-modern dönem kadın ve erkek ideal formunu ulaşılması güç bir beden formu içine sığdırarak kadınlar kadar erkekler üstünde de bir baskı unsuru haline getirmiştir.

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre, bayanların erkeklere oranla bedenlerini daha çok beğendiği bulunmuştur. Benzer olarak Aslan, (2001) 131 öğrenci ile yapmış olduğu araştırmasın da öğrencilerin medya ile ne kadar zaman geçirdiğini ölçmek için bir anket formu oluşturmuş ve buna bağlı yeme tutumları ve beden algısı puanlarını ölçek kullanarak değerlendirmiştir. Kız öğrencilerin bedenlerini beğenme puanları erkekler den yüksek olduğunu fakat medya ile daha fazla zaman geçiren öğrencilerin beden algılarının olumsuz olduğunu sebebini medya da yansıtılan idealleştirilmiş beden formlarının kendi beden imajları ile örtüşmediği olarak bildirmiştir<sup>184</sup>.

Buna karşın, Öngören (2015) sağlıklı beden algısını, sosyolojik açıdan incelediği araştırmasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla beden algısına sahip olduğunu

<sup>184</sup>Halime Aslan, “Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi”, *Düşünen Adam*, 2001; 14(1): 41-47.

bildirmiştir<sup>185</sup>. Benzer şekilde Kalafat'ın (2006) üniversite öğrencilerinde beden memnuniyeti ve sosyal beceri düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında erkeklerin kız öğrencilere göre bedenlerinden daha memnun olmasına rağmen kızların beden memnuniyet seviyelerinin yüksek olduğunu bildirmiştir ayrıca kız öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir.<sup>186</sup>

Sosyal yetkinlik kavramı sosyal beceri ve sosyal zeka gibi kavramları da içinde bulunduran daha genel bir kavramı tanımlar. Sosyal beceriyi; kişinin kendisi dışındaki kişilerle karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli beceriler olarak tanımlayabiliriz. Araştırmamızda elde ettiğimiz sosyal yetkinlik puanlarının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olması literatür de ki birçok araştırmayla paralellik göstermiş olup bu durumu; kadınların bilişsel yapılarının sözel (dil ve kavrama) ve duygusal boyut da baskın iken erkeklerin bilişsel yapılarının sayısal ve uzamsal yeteneklerde baskın olması olarak yorumlanabilir.

Akti, (2011) belirlemiş olduğu okullar dan toplam 947 sekizinci sınıf öğrencinin sosyal beceri puanlarını cinsiyet değişkeni üzerinden araştırmış olup kız öğrencilerin sosyal beceri puanlarının erkekler den daha yüksek olduğunu bildirmiştir<sup>187</sup>. Benzer şekilde Dicle, (2006) sosyal yetkinliği cinsiyet değişkeni üzerinden inceleyerek kadınların sosyal yetkinlik, sosyal iletişim kurma ve iletişime katılma, başkalarının sözel mesajlarını çözümüleme yeteneklerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir<sup>188</sup>. Benzer şekilde Öztürk (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasın da iletişim becerileri ile cinsiyetler arasında ki farkı incelemiş; kadın öğrencilerin sosyal becerilerinin ve iletişim becerilerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Erkek ve kadınlar arasındaki bu farklılık, farklı sosyalleşme davranışlarının onaylanması ile ilişkilendirilmiş ve erkeklerin duygularını, kadınlara kıyasla daha kapalı ifade etmesiyle ve sosyal ilişkilere daha az önem vermesiyle açıklanmıştır.<sup>189</sup>

---

<sup>185</sup>Öngören. a.g.e., s. 34.

<sup>186</sup>Temel Kalafat, Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, 2006, s. 2. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>187</sup>Seda Aktı, İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Medya Okuryazarlığı ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2011, s. 75. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>188</sup>Abdullah Nuri Dicle, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, 2006, s. 147. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>189</sup>Özden Tepeköylü Öztürk vd., "Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması", **Spor Bilimleri Dergisi**, 2011; 22(2): 43-53.



#### 4.4 BEDENİ BEĞENME VE SOSYAL YETKİNLİK İLE MEDENİ DURUM DEĞİŞKENİ ARASINDA Kİ İLİŞKİNİN TARTIŞMA VE YORUMU

Bedeni beğenme ile medeni durum arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Bekâr olanların bedeni beğenme puan ortalaması evli olanlardan daha yüksektir. Evlilik kurumu birçok sorumluluğu da beraberinde getirirken; çocuk sahibi olma ve buna bağlı erkekler de iş yükünün de doğrudan artması ile sonuçlanır. Kadınların doğurganlık sürecinden sonra bedenlerin de birçok deformasyonlar olurken; beden imajlarındaki bu büyük değişim beden memnuniyetsizliklerini artırabilir. Erkekler de çocuk sorumluluğunun maddi boyutu daha fazla iş yükünü de beraberinde getirirken bu stres faktörü erkekler üstünde baskı olarak kendini hissettirir buna bağlı olarak; sigara kullanım da artış, biyolojik açlığın dışın da hızlı ve kolay yoldan ruhsal rahatlama sağlayıcı dürtüsel yeme davranışlarını ortaya çıkarabilir. Bunun sonucun da evli erkeklerde de beden memnuniyetsizlikleri ortaya çıkabilir.

Daha önce literatür de bu konuyla doğrudan yapılmış araştırma olmadığı için aşağıda benzeri araştırmalar karşılaştırılmıştır.

Araştırmamızla uyumlu olarak Aydın, (2018) beden algısının medeni hale göre anlamlı bir farklılık sergilemediğini bildirmiştir, ancak bunun nedeni örneklem grubunun az bir kitleye sahip olması ile açıklamıştır. Yine de bu duruma karşın bekar kadınların evli kadınlara kıyasla daha yüksek beden algısına sahip olduğunu bildirmiştir<sup>190</sup>. Katılımcılar medeni durum açısından karşılaştırıldığında bekar bireylerin bedenlerini, evli bireylere göre daha çok beğendiği ortaya çıkmıştır. Bu bulgulara karşın Hanifi, (2017) benliği beğenme ve değerli bulma olarak tanımlanan benlik saygısı üzerine yapılan araştırmada ise evli bireylerin benlik saygı düzeylerinin, bekâr bireylere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir.<sup>191</sup> Medeni durum ve sosyal yetkinlik arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenememiştir. Benzer şekilde Pekmezci, (2010) medeni durum ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir.<sup>192</sup>

<sup>190</sup>Nura Aydın, Güzellik Merkezlerine Başvuran ve Başvurmayan Kadınların Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması: Kayseri İli Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü Toros Üniversitesi, Mersin, 2018, s. 100 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>191</sup>Hanifi ve Yazıcı, a.g.e., s. 209.

<sup>192</sup>Gülperi Uzun Pekmezci, Hemşirelerin Örgütsel Bağlılıkları ve Öz Yeterlilik Algısı Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2010, s. 1 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

#### 4.5 BEDENİ BEĞENME VE SOSYAL YETKİNLİK İLE EĞİTİM DURUMU DEĞİŞKENİ ARASINDA Kİ İLİŞKİNİN TARTIŞMA VE YORUMU

21.yüzyıl da eğitimden yoksun kalma, kişilerin kimliğine ve insan haysiyetine musallat olan temel bir sakatlık gibi algılanır ve insan içine çıkmanın, başkalarının karşısına bedeniyle, üslubuyla, diliyle çıkmanın getirdiği tüm resmi durumlarda kişiyi sessiz kalmaya mahkum edebilir.

Bedeni beğenme ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Üniversite mezunlarının bedeni beğenme puan ortalamaları, ilkokul mezunlarından daha yüksektir. Eğitim seviyesi kişilere sağlıklı bir yaşam sürdürme bilinci verir. Bu bilinç insanları biyolojik sağlığına da dikkat etmelerini kapsarken bedenlerinin fiziki ölçülerine dikkat etme ve daha sağlıklı bir vücut için bilinçli ve kontrollü yeme davranışı sergilemelerine de sebep olabilir. Daha önce yapılmış çalışmalar, araştırmamızı destekler niteliktedir.

Sümer-Hatipoğlu, 1999 senesinde yaptığı araştırmasında, ilköğretim öğrencilerinin sosyal beceri ile ilgili aldıkları eğitimin beden algısı ve bazı sosyometrik değişkenler açısından bağlantısını araştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre eğitim seviyesi daha yüksek olan katılımcıların beden algısı puanlarının ilkokul mezunu olanlara kıyasla daha yüksek olduğunu bildirmiştir<sup>193</sup>. Benzer şekilde Yılmaz, (2009) obezite hastalığı teşhisi konmuş 60 kişilik katılımcı grubuyla yaptığı araştırmasında, obezitenin eğitim seviyesi değişkeni ile ilişkisini araştırmış, eğitim seviyesi daha yüksek katılımcıların bedenlerini beğenme puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir<sup>194</sup>. Öngören, (2015) üniversite mezunu bireylerin, diğer mezun gruplarına oranla daha yüksek beden algısına sahip olduklarını bildirmiştir. Daha önce yapılan araştırmalarda da eğitim seviyesi arttıkça beden algısının da arttığı bulunmuştur.<sup>195</sup>

---

<sup>193</sup>Zeynep Hatipoğlu Sümer, Sosyal Beceri Eğitiminin İlköğretim Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Beceri Boyutlarına ve Sosyometrik Statülerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 1999, s. 8 (**Yayınlanmamış Doktora Tezi**)

<sup>194</sup>Hande Öngün Yılmaz, Obez Bireylere Verilen Beslenme Eğitiminin Beden İmgesiyle Uğraşıya, Beslenme Davranışına ve Kilo Vermeye Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, s. 3 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>195</sup>Öngören, a.g.e., s. 34.

#### **4.6 BEDENİ BEĞENME VE SOSYAL YETKİNLİK İLE GELİR DURUMU DEĞİŞKENİ ARASINDA Kİ İLİŞKİNİN TARTIŞMA VE YORUMU**

Bedeni beğenme ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Geliri iyi düzeyde olanların bedeni beğenme puan ortalaması, diğerlerinden yüksektir.

Bireylerin gelir durumu ve bedenlerini beğenme oranları karşılaştırıldığında, gelir durumu iyi olan bireylerin bedenlerini, diğer gelir düzeyindeki bireylere kıyasla daha çok beğendikleri bulunmuştur. Farklı gelir düzeyine sahip kişiler kendi içinde karşılaştırıldığında ise gelir düzeyi yetersiz bireylerin orta ve iyi düzeydeki bireylere göre bedenlerini daha az beğendikleri ve iyi gelir düzeyine sahip bireylerinse, yetersiz gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla bedenlerini daha çok beğendikleri gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi iyi ve orta olan bireylerin kendi beden algılarını arttırmak için harcama yapabildiklerini fakat gelir durumu yetersiz bireylerin bu tarz harcamalardan mahrum oldukları varsayımından yola çıkarak bedenlerini beğenme seviyelerinde farklılık olduğu düşünülmektedir.

Öngören' in (2015) beden algısı ve vücut bakımı harcamaları arasında olumsuz bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bu bağlamda gelir durumu iyi olan bireylerin ideal beden imgesini yakalamak amacıyla vücut bakım harcamalarının, diğer gelir düzeyindeki bireylere kıyasla daha fazla olduğunu bildirmiştir<sup>196</sup>. Benzer şekilde Akabay, (2017) 251 kişilik üniversite öğrencisi grubunda, beden algısı ile gelir durumu değişkeni karşılaştırmış buna göre gelir durumu orta ve iyi olanların beden algısı puanları ekonomik durumunu kötü olarak görenlerden daha yüksek olduğunu bildirmiştir<sup>197</sup>.

#### **4.7 BEDENİ BEĞENME VE SOSYAL YETKİNLİK İLE “GENEL OLARAK FİZİKİ GÖRÜNÜMÜNDEN MEMNUN MUSUNUZ?” SORU DEĞİŞKENİ İLE ARASINDA Kİ İLİŞKİNİN TARTIŞMA VE YORUMU**

Bedenin kendisi toplumsal dünyada tesis edilen sosyal ilişkilerin başlıca araçlarından birisidir ve bedeni bağımlılık ilişkilerinin fiziksel odağı olarak kavrayan görüş, bedenin fiziksel çekicilik halinin kişilerin beden algılarının da ki olumlu etkisinin de bir izahını yapmaya çalışır.

---

<sup>196</sup>Öngören, a.g.e., s. 35.

<sup>197</sup>Uğur Akabay vd., “Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi”, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017; 9(2): 12-18.

“Genel olarak fiziki görünümünüzden memnun musunuz?” sorusundan yola çıkarak bedenlerini beğenen katılımcılar, beğenmeyen katılımcılara oranla fiziki görünümlelerinden de memnun olduklarını belirtmişlerdir. Yine bu soru ile sosyal yetkinlik değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fiziki görünüm memnuniyetinin bireylerin hayatında iş, akademik başarı ve sosyal çevre gibi birçok farklı alanı etkilediğini göz önünde bulundurursak bedeni beğenme değişkeninin de benzer şekilde hayatın farklı yönlerini etkilediği düşünülebilir.

Bedeni beğenme ölçeği kişilerin beden imajlarını değerlendirme boyutu olup bireyin bulunduğu beden ölçüleri ile ideal beden ölçüleri arasında ki farktan oluşan algı bileşeni olarak yorumlanabilir. Beden memnuniyetsizliğini oluşturan nedenlere ait birçok araştırma yapılmış olup genel kanı yaşanan kültüre ait güzellik standartlarının etkili olduğu yönündedir. “Genel olarak fiziki görünümünüzden memnun musunuz?” soru değişkeni kişinin bedeninin fiziki nesnel boyutu ile ilgili tutumlarının yanı sıra kişinin bedeni hakkında ki bireysel algısını ifade eden öznel bir sorudur. Buna dayanarak kişilerin fiziki görünümünden memnun olmaları kilolu olmaları yada fiziki çekiciliğe sahip olma etmenlerinden etkilenmez. Kişinin beden algısı ne kadar olumlu ise beden imajıyla yani fiziki görünümünden de o kadar memnun olur. Bu konu hakkında daha önce araştırma yapılmadığı içi karşılaştırma yapılamamıştır.

## SONUÇ

Günümüzde televizyon programları, reklamlar, magazin dergileri yazıları ve billboardlar sayesinde genç görünme, ince ve fit olma, yaşlanmayı mümkün mertebe geciktirme ve sağlıklı bir vücuda sahip olma gibi ideal beden şekilleri sıklıkla vurgulanmakta ve dolayısıyla bireyler, bu ideal beden standartlarını görmeye maruz bırakılmaktadır. Bu standartlardan yola çıkarak, bedeni hakkında tutum geliştiren bireylerin, bedenine ve bedeninin çeşitli bölgelerine belli anlamlar yüklemesi sonucunda özgüven, benlik saygısı, kimlik, kişilik olguları ve kendilik algısında da değişikliğe sebep olmaktadır. Bu tutumlar olumlu olduğunda bireyin kendine olan saygısını yükseltebileceği ve diğer kişilerle ilişkilerinin daha sağlıklı olabileceği düşünüldüğü gibi bazı beden imajı standartlarını içselleştirerek kendi bedeni hakkında olumsuz tutuma sahip bireylerde ise özgüven seviyesinde azalma, beden imajı hoşnutsuzluğu ve sağlıksız davranışlar gibi sonuçlar gözlemlenmektedir. Araştırmalara göre beden imajı hakkında olumsuz tutuma sahip insanların, sosyal fobi gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşadığı ve ilerleyen dönemlerde yetersizlik, duygularda karmaşa gibi durumlar yaşadıkları belirlenmiştir.

Bu araştırmada İstanbul ili Bakırköy ilçesindeki Capacity AVM'nin yemek katındaki tüketiciler arasından tesadüfi olarak seçilen 250 kişiye; kişisel bilgi formu, bedeni beğenme ve algılanan sosyal yetkinlik ölçekleri uygulanarak veriler toplanmıştır. Veriler SPSS 22 programına girilerek analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre kadınlar, erkeklere kıyasla daha yüksek bedeni beğenme ve sosyal yetkinlik puanlarına sahiptir. Bekar katılımcılar ile evli katılımcılar arasında, bekar olanların bedenlerini daha çok beğendikleri saptanmıştır. Gelir seviyesi yüksek olan bireylerin bedeni beğenme puanları diğer gelir gruplarına kıyasla daha fazladır. Sosyal yetkinliğin artması ile birlikte bedeni beğenmede de artış gözlenmektedir.

Bu sonuçlara göre pratikte hayata geçirilebilecek birtakım uygulamalar bulunmaktadır. Bedeni beğenmenin insan hayatı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde bedeni beğenmenin artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bireylere küçüklükten başlayarak medyada yansıtılan beden imajının gerçeklikle örtüşmediği ve bu imajların da bireyin kendisini olduğundan daha kötü imgelemesine yol açtığı ile ilgili bilgilendirmeler yapılmalıdır. Erkeklerde bedeni beğenme puanı daha düşük çıktığından, erkeklerin odak noktası olması önem arz etmektedir. Yaş grupları arasındaki bedeni beğenme puanlarına bakıldığında ise 38-43 yaş aralığındaki bireylerin diğer katılımcılara kıyasla daha düşük bedeni beğenme

puanına sahip olduğu gözlenmiştir, bu nedenle bu bireylere de bedenlerinin değerli olduğu ve sevmeye değer olduğuna dair mesajlar verilmelidir. Bunun için hastanelerde ücretsiz broşürler dağıtılabılır veya yetkili psikologlar tarafından bu yaş grubuna yönelik seminerler verilebilir.

Ayrıca bedeni beğenmeme durumu ile düşük öz-saygı, olumsuz duygulanım, yeme bozukluğu semptomatolojisi, sosyal anksiyete arasında pozitif ilişki vardır. Bu yüzden adolesan dönemde konunun ciddiyeti ile ilgili olarak önlemler alınmalı ve okullarda tarama testleri belirli aralıklarla yapılmalıdır. Tarama testinde yüksek risk grubunda çıkanlar Psikiyatri ve Çocuk Uzmanlarına yönlendirilmeli, uzun dönemde de bu hastalar yine Aile Hekimleri tarafından takibe alınmalıdır.

Sosyal yetkinlik ile bedeni beğenme arasındaki pozitif ilişki göz önünde bulundurulduğunda ise yukarıda sıralanan bedeni beğenme odaklı önerilerin yanında sosyal yetkinlik ile ilgili uygulamaların da hayata geçirilmesi esastır. Sosyal açıdan yetkin olma durumu, paralelinde bireyin sosyal yetkinliğini geliştirme çabaları, hızlı değişimlerin, rekabetin ve bir yandan işbirlikçi çalışma ve yaşamının önemli hale geldiği günümüzde, özellikle çocuklar ve gençlere yönelik önleme, erken müdahale ve pozitif gençlik gelişimi kapsamında okullarda psikologlar tarafından sosyal beceriler başlığı altındaki da gruplar halinde çalışılması ve öğretilmesi gereken bir konu haline gelmiştir.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

AKKÖK Füsün, **İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi; Anne-Baba El Kitabı**, Özgür Yayınlar, İstanbul, 1999.

ALTUN Derya, TOKER Huriye, **Toplumsal Cinsiyet**, Nika Yayın, Ankara, 2018.

BACANLI Hasan, **Sosyal Beceri Eğitimi**, Nobel Yayım Dağıtım, Ankara, 1999.

BANDURA Albert, **Social Learning Theory**, General Learning Press, California, 1973.

CASH Thomas, PRUZİNSKY Thomas, **Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice**, Guilford Press, New York, 2002.

CAMPBELL Pam, SİPERSTEİN, Gary, **İmproving Social Comptence: A Resource for Elementary School Teacher**,International Universities Press1994

CORSINI Raymond, WEDDİNG Danny, **Modern Psikoterapiler**, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2011.

ÇUBUKLU Yaşar, **Bedenin Farklı Halleri**, Pusula Yayıncılık, Ankara, 2006.

E.RİGGIO Ronald, J.TAN Sherylle, **Leader interpersonal and influence skills: The Soft Skills of Leadership**, New York, 2014.

SCİLDER PAUL, **The İmage and Appearance of The Human Body**,International Universities Press, 1950.

SENEMOĞLU Nuray, **Gelişim,Öğrenme ve Öğretim**, Pegem Yayınevi,Ankara,1997.

FREUD Sigmund, **Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd**, Metis Yayıncılık, İstanbul, 2016.

TOPLU DEMİRTAŞ Ezgi, YALÇIN İlhan, ÖZGÜLÜK Burcu, **Kişilik Kuramları: Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle**, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2018.

MACKİNNON Kenneth, **Representing Men: Maleness and Masculinity in the Media**,Arnold Publication, London, 2003.

## MAKALELER

ABRAMS Laura, STORMER Colleen Cook, Sociocultural variations in the body image perceptions of urban adolescent females, ***Journal of Youth and Adolescence***, 2002; 31(6): 443-450.

AGLIATA Daniel, TANTLEFF-DUNN Stacey, The impact of media exposure on males body image, ***Journal of Social and Clinical Psychology***, 2004; 23(1): 7-22.

AKABAY Uğur, ALINCAK Fikret, AY Seda, Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi, ***Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi***, 2017; 9(2): 12-18.

AKAR Filiz, NAYİR Funda, Eğitim kurumlarındaki sosyal kulüplerin etkililiğinin incelenmesi: uygulamada değişim ihtiyacı, ***Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi***, 2015; 5(2): 167-186.

AKIN Ahmet, ANLI Gazanfer, EKER Halime, ÖZÇELİK Basri, Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, ***International Journal of Social Science***, 2015; 36(1): 505-511.

AKTU Yahya, Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı, ***Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar***, 2016; 8(2): 162-177.

ALAN Feingold, RONALD Mazella, Gender differences in body image are increasing, ***Psychological Science***, 1998; 9(3):190-195.

ANTHONY Laura, ANTHONY Bruno, GLANVILLE Denise, NAİMAN Daniel, WAANDERS Christine, The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolerssocial competence and behaviour problems in the classroom, ***Infant and Child Development***, 2005; 14(2): 133-154.

ARSLAN Emel, ARI Ramazan, Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeğinin türkçeye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlik çalışması, ***Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, Konya, 2008; 4(2): 53-60.

ASLAN Dilek, Beden algısı ile ilgili sorunların oluşturabileceği beslenme sorunları, ***Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı***, 2004; 13(9): 316-329.



- ASLAN Halime, Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi, ***Düşünen Adam***, 2001; 14(1): 41-47.
- ATA Arif, VURAL Aynur, KESKİN Fersin, Beden algısı ve obezite, ***Ankara Medical Journal***, 2014; 14(3): 74-84.
- ATA Rheanna, BRYANT LUDDEN Alison, LALLY Megan, The effects of gender and family, friend and media influences on eating behaviors and body image during adolescence, ***Journal of Youth and Adolescence***, 2006; 36(2): 1024-1037.
- ATAR Motif, ŞENER Gülcan, Reklamdaki ideal kadın bedeninin geleceği: rötuşlanmış ve rötuşlanmamış beden görsellerinin genç kızlar üzerindeki etkisi, ***Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi***, 2018; 26(3): 204-226.
- AYDIN Ali Rıza, Din ve psikoloji üzerine, ***Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi***, 2004; 5(1): 15-29.
- AYKUT Ceyhan, CEYHAN Esra, KURTYILMAZ Yıldız, The effect of body image satisfaction on problematic internet use through social support, problem solving skills and depression, ***The Online Journal of Counselling and Education***, 2012; 3(1): 83-95.
- MYERS Taryn, H.CROWTHER Janis, Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: a meta-analytic review, ***Journal of Abnormal Psychology***, 2009; 118(4): 683-698.
- MYERS Taryn, R.RİDOLFİ Danielle, H.CROWTHER Janis, A.CİESLA Jeffery, The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: the roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs, ***Body Image***, 2012; 9(2): 91-108.
- A.TİMOTHY Cavell, Social adjustment, social performance, and social skills: a tri-component model of social competence, ***Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology***, 1990; 19(2): 111-122.

- COŞGUN BAŞAR Mehtap, ÖZDEMİR Selda, Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocuklar için başarıya ilk adım erken müdahale programı uygulamalarının gözden geçirilmesi, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2015; 34(1): 176-197.
- BEKTAŞ Dilek Yelda, Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2004; 3(22): 67-75.
- BODROVA Elena, Vygotsky and montessori: one dream, two visions, **Montessori Life**, 2005; 15(1): 30-33.
- BOLAT Emine Yılmaz, KAHVECİ Döne, 4-6 yaş grubu çocukların bazı değişkenlere göre sosyal becerilerinin karşılaştırılması, **Turkish Journal of Primary Education**, 2016; 1(2): 14-25.
- BOYATZİS E. Richard, Competencies in the 21st century, **Journal of Management Development**, 2008; 27(4): 5-12.
- BUCCHIANERİ Marie Michaela, ARİKİAN Aimee, HANNAN Peter, EISENBERG Marla, Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10 year longitudinal study, **Body Image**, 2013; 10(1): 1-15.
- CHEN Xinyin, C.FRENCH Doran, Children's social competence in cultural context, **The Annual Review of Psychology**, 2008; 59(4): 591-616.
- DEDEOĞLU Ayla Özhan, SAVAŞCI İpek, Tüketim kültüründe beden güzelliği ve yemek yeme arzuları: kadınların tüketim pratiklerine yansımaları, **Ege Akademik Bakış Dergisi**, 2005; 5(1): 77-87.
- E.FİELD Alison, A.CAMARGO Carlos, TAYLOR Barr, ROBERTS Susan, Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys, **Pediatrics**, 2001; 107(1): 54-60.
- ENSİNK Karin, BERTHELOT Nicolas, BİBERDZİC Marko, NORMANDİN Lina, The mirror paradigm: assessing the embodied self in the context of abuse, **Psychoanalytic Psychology**, 2015; 33(3): 1-17.
- ERGÜN Mustafa, ÖZSÜER Suphi, Vygotsky'nin yeniden değerlendirilmesi, **Afyon Karahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2006; 8(2): 269-292.

- ERKAN Zülal, Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2002; 10(10): 120-133.
- ERTÜRK Yıldız Dilek, Bedenin iki yansıması: bedenle iletişim, iletişimde beden, **İletişim Fakültesi Dergisi**, 2006; 24(1): 103-116.
- DOĞAN Özcan, BAYHAN Pınar, YUKSELEN Arzu, ISITAN Sonnur, Body image in adolescents and its relationship to socio-cultural factors, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 2018; 18(3): 561–577.
- FESTİNGER Leon, A theory of social comparison processes, **Human Relations**, 1954; 7(2): 117-140.
- FRANZOİ Stephen , VASQUEZ Kris, FROST Katherine, SPARAPANİ Erin, MARTİN Jesica, Exploring body comparison tendencies: women are self-critical whereas men are self-hopeful, **Psychology of Women Quarterly**, 2012; 36(1): 1-35.
- FREDERİCK David A., HATFIELD Elaine, W. BOHRNSTEDT George, BERSCHEİD Ellen, Factor structure and validity of the body parts satisfaction scale: results from the 1972 psychology today survey, **Psychological Topics**, 2014; 23(2): 223-242.
- GARNER David Matthew, The body image survey, **Psychology Today**, 1997; 30(3): 55-61.
- GİRGİN Günseli, ÇETİNGÖZ Duygu, EKİNCİ VURAL Duygu, Öğretmen adaylarının sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi, **Kuramsal Eğitimbilim**, 2011; 4(1): 38-49.
- GOTTMAN John, GONSO Jonni, RASMUSSEN Brian, Social interaction, social competence, and friendship in children, **Child Development**, 1975; 46(3): 709-718.
- GÜÇLÜ Nezahat, Eğitim yöneticiliği ve sosyal beceriler, **Eğitim Yönetimi**, 1996; 2(4): 555-564.

- GÜNİNDİ ERSÖZ Aysel, Tüketim toplumunda 'sıfır beden' söylemi: neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme, **Edebiyat Fakültesi Dergisi**, 2010; 27(2): 37-53.
- HACIOĞLU Münevver, Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi, **Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, 2017; 2(2): 1-16.
- HOWES Carollee, Social competence with peers in young children: developmental sequences, **Developmental Review**, 1097; 7(2): 252-272.
- KERKEZ Fatma İlker, TUTAL Vural, AKÇINAR Faruk, Okul öncesi dönemde beden imajı algısı ve beden memnuniyetsizliği, **Spor Bilimleri Dergisi**, 2013; 24(3): 234-344.
- KNAFO Hannah, The development of body image in school-aged girls: a review of the literature from sociocultural, social learning theory, psychoanalytic, and attachment theory perspectives, **The New School Psychology Bulletin**, 2016; 13(2): 1-16.
- KOSTANSKİ Marion, GULLONE Eleonora, Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass, **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 1998; 39(2): 255-262.
- KRASNOR Linda Rose, The nature of social competence: a theoretical review, **Social Development**, 1997; 6(1): 111-135.
- KRİSHEN Anjala, WORTHEN, Dominique, body image dissatisfaction and self-esteem: a consumer-centric exploration and a proposed research agenda, **Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior**, 2011; 24(2): 90-106.
- LEWİS Carol Mac-Kinnon, SMİTH Mary Elizabeth, Family process effects on adolescent males susceptibility to antisocial peer pressure, **Family Processes and Child and Adolescent Development**, 1994; 43(3): 462-468.
- LYU Minjeong, GİLL Diane, Perceived physical competence and body image as predictors of perceived peer acceptance in adolescents, **Journal of Social Psychology**, 2012; 15(2): 37-57.

- MARLOWE Herbert, Social intelligence: evidence for multidimensionality and construct independence, *Journal of Educational Psychology*, 1986; 78(1): 52-58.
- BUCCHIANERİ Marie Michaela, ARIKIAN Aimee, HANNAN Peter, EISENBERG Marla, Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10 year longitudinal study, *Body Image*, 2013; 10(1): 1-15.
- MCFALL M.R, A review and reformulation of the concept of social skills, *Behavioral Assessment*, 1982; 4(1): 1-33.
- MELLOR David, FULLER Matthew, P.McCabe Marita, RICCIADELLE Lina, Body image and self-esteem across age and gender: a short-term longitudinal study, *Sex Roles*, 2010; 63(9): 672-681.
- MORRISON Todd, KALIN Rudolf, MORRISON Melanie, Body image evaluation and body image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories, *Adolescence*, 2004; 39(155): 571-592.
- MUTH Jennifer, F.CASH Thomas, Body-Image attitudes: what difference does gender make?, *Journal of Applied Social Psychology*, 1997; 27(16): 1438-1452.
- NABAVI Razieh Tadayon, Bandura's social learning theory and social cognitive learning theory, *Developmental Psychology*, 2012; 4(3): 1-24.
- NEWELL Robert, Altered body image: a fear-avoidance model of psychosocial difficulties following disfigurement, *Journal of Advanced Nursing*, 1999; 30(5): 1230-1238.
- NEWELL Robert, MARKS Isaac, Phobic nature of social difficulty in facially disfigured people, *British Journal of Psychiatry*, 2000; 176(2): 177-181.
- OKTAN Vesile ,ŞAHİN Mustafa, Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010; 7(2): 543-566.
- ORHAN Özlem, The relationship of physical activity levels with the body mass index and the body fat percentage according to different age groups and genders among Turkish children, *International Journal of Academic Research*, 2013; 5(6): 70-85.
- ÖNALAN AKFIRAT Fatma, Sosyal yeterlilik, sosyal beceri ve yaratıcı drama, *Yaratıcı Drama Dergisi*, 2006; 1(1): 39-58.

- ÖNGÖREN Bülent, Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi, **Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi**, 2015; 2(34): 25-45.
- ÖZABACI Nilüfer, Emotional intelligence and family environment, **Sosyal Bilimler Dergisi**, 2006; 5(16): 169-175.
- ÖZALTIN Gülten, Beden imgesi değişimine yaklaşımlar, **Hemşirelik Dergisi**, 2003; 13(51): 3-14.
- ÖZTEKE İrem, HAMARTA Erdal, Beliren yetişkinlikte beden imgesi: ve bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2017; 7(48): 63-81.
- PAQUETTEA Marie-Claude, RAİNE Kim, Sociocultural context of women's body image, **Social Science&Medicine**, 2004; 59(3): 1047–1058.
- PARLAR Hanifi, GENÇAL YAZICI Selime, Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlilik ve benlik saygılarının incelenmesi, **İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2017; 16(31): 207-247.
- PEKDOĞAN Serpil, 5-6 yaş çocukların sosyal becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2016; 16(4): 1946-1965.
- RUKİYE Pınar, Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma, **Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 2002; 6(1): 30-41.
- PORVAZNİK Jan, MİSUN Juraj, Importance and role of social maturity in the concept of holistic managerial competence, **Munich Personal Research Papers in Economics Archive**, 2013; 6(1): 1-15.
- MCLEAN, Salvatore Alex, PAXTON SimonJared, WERTHEİM Enrico Hannah, A body image and disorder edeating intervention for women in midlife, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 2011; 79(6): 751-758.
- SİLVERSTEİN Brett, The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women, **Sex Roles**, 1986; 14(9): 519-532.

- SLEVEC Julie, TİGGEMANN Marika, Media exposure, body dissatisfaction, and disordered eating in middle-aged women: a test of the sociocultural model of disordered eating, *Psychology of Women Quarterly*, 2011; 35(4): 1-11.
- SMOLAK Linda, Body image in children and adolescents: where do we go from here?, *Body Image*, 2004; 1(1): 15-28.
- SORİAS Oya, Sosyal beceriler ve değerlendirme yöntemleri, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1986; 5(20): 25-29.
- STORMER Susan, THOMPSON Kevin, Explanations of body image disturbance: a test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses, *International Journal of Eating Disorders*, 1996; 19(2): 193-202.
- SPENCE Susan Hilary, Social skills training with children and young people: theory, evidence and practice, *Child and Adolescent Mental Health*, 2003; 8(2): 84-96.
- SULS Jerry, MARTİN Rene, WHEELER Ladd, Social comparison: why, with whom, and with what effect?, *Current Directions in Psychological Science*, 2002; 11(5): 159-163.
- ŞAHİN Cengiz, Sosyal beceri ve sosyal yeterlik, *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001; 2(1): 9-19.
- TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK Özden, SOYTÜRK Mümine, DAŞDAN ADA Nilay, ÇAMLIYER Hatice, Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 2011; 22(2): 43-53.
- TİGGEMANN Marika, Sociocultural perspectives on body image, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2012; 11(2): 758-765.
- TİGGEMANN Marika, Body image across the adult life span: stability and change, *Body Image*, 2004; 1(1): 29-41.
- THORNDİKE Robert, STEİN Saul, An evaluation of the attempts to measure social intelligence, *Psychological Bulletin*, 1937; 34(5): 275-285.

- TRAFİMOW David, TRIANDIS Harry, GOTO G. Sharon, Some tests of the distinction between the private self and the collective self, ***Journal of Personality and Social Psychology***, 1991; 60(5): 649-655.
- TUNÇ Ayşegül, Esin TEZER, Çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki, ***Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi***, 2006; 3(25): 37-43.
- TÜZÜN Olcay, SAYAR Kemal, Bağlanma kuramı ve psikopatoloji, ***Düşünen Adam Dergisi***, 2006; 1(19): 24-39.
- USKUN Ersin, ŞABAPLI Ayşe, Lise öğrencilerinin beden algıları ve yeme tutumları arasındaki ilişki, ***Koruyucu Hekimlik Bülteni Dergisi***, 2013; 12(5): 519-528.
- URAL Ozana, GÜVEN Gülçin, SEZER Türker, EFE AZKESKİN Kadriye, YILMAZ Elif, Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duyguların düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, ***Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi***, 2015; 1(2): 589-598.
- VAHEDİ Shahrum, FARROKHİ Farahman, FARAJIAN Fathemeh, Social competence and behavior problems in preschool children, ***Iranian Journal of Psychiatry Behavioral Sciences***, 2012; 7(3): 126-134.
- WENTZEL Kathryn, Social competence at school: relation between social responsibility and academic achievement, ***Review of Educational Research***, 1991; 61(1): 1-24.
- WENTZEL Kathryn, Social relationships and motivation in middle school: the role of parents, teachers, and peers, ***Journal of Educational Psychology***, 1998; 90(2): 202-209.
- WIEDERMAN Michael, HURST Shannon, Physical attractiveness, body image and women's sexual self-schema, ***Psychology of Women Quarterly***, 1997; 21(4): 567-580.
- WILCOX Sara, Age and gender in relation to body attitudes, ***Psychology of Women Quarterly***, 1997; 21(4): 549-565.
- WILLS Thomas Alick, Downward comparison principles in social psychology, ***Psychological Bulletin***, 2000; 90(2): 245-271.
- WOOD Joanne, Theory and research concerning social comparisons of personal attributes, ***Psychological Bulletin***, 1989; 106(2): 231-248.



YAKTIL OĞUZ Gürsel, Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu, **Seçuk İletişim**, 2005; 4(1): 31-37.

YILMAZ Ali, Sınıf içi öğrenci - öğrenci etkileşiminin öğrenme ve sosyal gelişim üzerindeki etkileri, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi**, 2001; 25(1): 147-158.

## TEZLER

AKBAŞ Sevgi Can, Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005. (**Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi**)

AKTI Seda, İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Medya Okuryazarlığı ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2011. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

AYDIN Nura, Güzellik Merkezlerine Başvuran ve Başvurmayan Kadınların Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması: Kayseri İli Örneği, Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2018. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

AYKIR Tuba, Okul Öncesi Dönemdeki Zihinsel Yetersizliği Olan ve Olmayan Çocukların Sosyal Becerileri ve Problem Davranışlarının Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 2010. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

BAHADIR Ziya, Beden Eğitimi ve Sporda Kullanılan Farklı Öğretim Yöntemlerinin Öğrencilerin Ders Tutumlarına ve Sosyal Becerilerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011. (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

DİCLE Abdullah Nuri, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, 2006. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

GEZER Emin Daim, Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2010. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

GÖKSAN Burcu, Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu, Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul, 2007. (**Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi**)

HATİPOĞLU SÜMER Zeynep, Sosyal Beceri Eğitiminin İlköğretim Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Beceri Boyutlarına ve Sosyometrik Statülerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 1999. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

KALAFAT Temel, Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi (Çanakkale İli Örneği), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale, 2006. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

POLAT Ayşe, Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Düzce, 2007. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TEKÖZEL İbrahim Mert, Sosyal karşılaştırma süreçlerinde benliğin olumlu değerlendirilme ihtiyacının incelenmesi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2000. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

UZAMAZ Fatma, Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Kişilerarası İlişki Düzeylerine Etkisi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2000. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

UZUN PEKMEZCİ Gülperi, Hemşirelerin Örgütsel Bağlılıkları ve Öz Yeterlilik Algısı Arasındaki İlişkiler, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖNGÜN YILMAZ Hande, Obez Bireylere Verilen Beslenme Eğitiminin Beden İmgesiyle Uğraşıya, Beslenme Davranışına Ve Kilo Vermeye Etkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2009. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YÜKSEL Galip *Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi*, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997. **(Yayımlanmamış Doktora tezi)**

## KONFERANSLARDA SUNULAN TEBLİĞLER

AKIN Ahmet, SARIÇAM Hakan, AKIN Ümran, ÇARDAK Mehmet, ***Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması,III.*** Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Kongresi, *Bildiriler*, 19-21 Eylül, 2012, Cilt:6, Sayı:2, 2013.

BALCI Seher ve KALKAN Melek, ***Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Utangaçlık Düzeyleri ile İlişkisi***, V. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde Bildiri*, Ankara, Cilt:13, Sayı:2, 15-17 Eylül, 1999.

## YAZARI BELLİ OLMAYAN MAKALE VE KİTAP

**Milli Eğitim Bakanlığı**, İlköğretimde Sosyal Beceri Eğitimi, 2006.

**Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu**, Türk Ailesinde Adölesanların Sorunları, 1997.

**EKLER**  
**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır.

Ad, soy-ad, numara gibi kimlik tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler.

- 1) **Cinsiyetiniz:** Bay( ) Bayan( )
- 2) **Yaşınız:**
- 3) **Medeni durumunuz:** Evli ( ) Bekar ( )
- 4) **Genel olarak fiziki görünümünüzden memnun musunuz?**  
a) Evet ( ) b) Hayır( )
- 5) **Size göre gelir düzeyiniz nasıl?**  
a) Yetersiz ( ) b) Orta Düzeyde ( ) c) İyi( )
- 6) **Eğitim durumunuz nedir?**  
a) okuryazar değil ( ) b) ilkokul ( ) c) ortaokul( ) d) lise ( )  
e) üniversite ( ) d) yüksek lisans ( )

## Ek-1. Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği

<b>Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.</b>						
1	Arkadaşlık kurmada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Diğer insanlara yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
3	Sahip olduklarımı diğer insanlarla paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
4	Zor durumda olan insanlara yardım teklif ederim.	1	2	3	4	5
5	Diğer insanlarla iyi geçinirim.	1	2	3	4	5
6	İnsanlar için iyi şeyler yaparım.	1	2	3	4	5

## Ek-2.Bedeni Beğenme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; <b>(1) Asla, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sık sık ve (5) Her zamanlamına</b> gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenime yönelik olumlu bir tutuma sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, sanatçılar) insanların cazip dış görünüşlerine benzemesem de kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5