

**T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÖZEL LİSE VE DEVLET LİSELERİNDE OKUYAN  
ERGENLERİN BEDEN İMAJ ALGILAMALARI VE  
ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İsmail EROĞLU**

**Enstitü Anabilim Dalı : Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji Bölümü**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. İsak PARDO**

**ŞUBAT – 2016**

TC.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÖZEL LİSE VE DEVLET LİSELERİNDE  
OKUYAN ERGENLERİN BEDEN İMAJ  
ALGILAMALARI VE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İsmail EROĞLU**

**Enstitü Ana Bilim Dalı : Psikoloji**

**Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

**“Bu tez \_\_/\_\_/20\_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”**

<b>JÜRİ ÜYESİ</b>	<b>KANAATI</b>	<b>İMZA</b>

## ÖNSÖZ

Bu çalışma çok sayıda insanın emeği ve isteğiyle gerçekleşmiştir. Öncelikle bu tezin yapılması, yazılması ve değerlendirilmesi aşamalarında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden, bana yol gösteren, değerli katkılarından ciddi faydalandığım danışman hocam Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO'ya değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji bölümündeki tüm hocalarıma, tez aşamasında ölçekleri uyguladığım okul ve dersane yöneticilerine, öğretmenlere ve sevgili öğrencilere teşekkür eder, şükranlarımı ve saygılarımı sunarım.

Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme şükranlarımı sunarım.

**İsmail EROĞLU**

**22.02.2016**

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

**İsmail EROĞLU**

**22.02.2016**

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa No

ÖNSÖZ .....	2
BEYAN .....	1
İÇİNDEKİLER .....	ii
KISALTMALAR .....	vi
TABLO LİSTESİ .....	vii
ÖZET .....	ix
SUMMARY .....	x
GİRİŞ .....	1
ARAŞTIRMANIN AMACI .....	3
PROBLEM CÜMLESİ .....	3
ALT PROBLEMLERİ .....	4
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	4
VARSAYIMLAR .....	5
SINIRLILIKLAR .....	5
<b>BÖLÜM 1</b> .....	<b>6</b>
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>6</b>
1.1. ERGENLİK .....	6
1.1.1. Ergenlik Dönemleri .....	7
1.1.1.1. Ergenliğin Birinci Dönemi: (Erken Ergenlik): .....	8
1.1.1.2. Ergenliğin İkinci Dönemi: (Orta Ergenlik Dönemi): .....	9
1.1.1.3. Ergenliğin Üçüncü Dönemi: (Geç Ergenlik): .....	10
1.1.2. Ergenlerde Erken Ve Geç Olgunlaşma .....	11
1.2. BEDEN İMAJI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER .....	12
1.2.1. <i>Beden</i> .....	12
1.2.2. <i>Beden İmaji</i> .....	13
1.2.3. <i>Olumlu Beden İmaji</i> .....	16
1.2.4. <i>Olumsuz Beden İmaji</i> .....	16
1.2.5. <i>Ergenlikte Beden İmaji</i> .....	17
1.3. BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISI .....	19
1.4. CİNSİYETE GÖRE BEDEN İMAJI .....	21
1.4.1. <i>Ergen Cinselliği</i> .....	21
1.4.1.1. Eşcinsellik .....	22
1.4.2. <i>Ergenlikte Hamilelik</i> .....	22
1.4.3. <i>Toplumsal Cinsiyet</i> .....	23
1.4.4. <i>Kızlarda Durum</i> .....	24
1.4.5. <i>Erkeklerde Durum</i> .....	26
1.4.6. <i>Ergenlikte Hormonların Beden Algısına Etkisi</i> .....	27
1.5. BEDEN ALGISINDA ORGANLAR .....	28
1.5.1. <i>Baş</i> .....	28
1.5.2. <i>Eller Ve Kollar</i> .....	29
1.5.3. <i>Göğüs</i> .....	29
1.5.4. <i>Kalça</i> .....	29

1.5.5.	<i>Cinsel Organların Gelişimi</i> .....	30
1.6.	BEDEN İMAJI VE BENLİK SAYGISINA OLUMLU KATKI YAPAN FAKTÖRLER .....	30
1.6.1.	<i>Fiziksel Çekicilik</i> .....	30
1.6.2.	<i>Akademik Başarı</i> .....	31
1.6.3.	<i>Spor Yapmanın Olumlu Katkıları</i> .....	31
1.7.	BEDEN İMAJ ALGISINI OLUMSUZ ETKİLEYEN BİYOLOJİK VE PSİKOLOJİK FAKTÖRLER .....	32
1.7.1.	<i>Benlik Saygısının Etkisi</i> .....	33
1.7.2.	<i>Sivilce Ve Akne</i> .....	34
1.7.3.	<i>Aşırı Tüylenme (Hirsütizm)</i> .....	34
1.7.4.	<i>Boyla İlgili Faktörler</i> .....	35
1.7.5.	<i>Ameliyat</i> .....	35
1.7.6.	<i>Engelli Olmak</i> .....	36
1.7.7.	<i>Obezite</i> .....	36
1.7.8.	<i>Psikolojik Rahatsızlıklar</i> .....	38
1.8.	BEDEN İMAJ ALGISINI ETKİLEYEN SOSYAL FAKTÖRLER .....	39
1.8.1.	<i>Kültürün Etkisi</i> .....	40
1.8.2.	<i>Ailenin Etkisi</i> .....	41
1.8.3.	<i>Okulun Etkisi</i> .....	43
1.8.4.	<i>Akran İlişkileri</i> .....	44
1.8.5.	<i>Alay</i> .....	47
1.8.6.	<i>Zaman</i> .....	47
1.8.7.	<i>Kitle İletişim Araçlarının Etkisi</i> .....	48
1.8.8.	<i>Moda</i> .....	52
1.8.9.	<i>Kıyafetler</i> .....	52
1.8.10.	<i>Küreselleşmenin Etkisi</i> .....	53
1.8.11.	<i>Rol Modellerin Etkisi</i> .....	55
1.9.	BEDEN İMAJINDAN MEMNUN OLMAMANIN İSTENMEYEN SONUÇLARI .....	55
1.9.1.	<i>Psikolojik Sonuçları</i> .....	56
1.9.2.	<i>Beslenmeye Etkisi</i> .....	57
1.9.2.1.	<i>Anoreksiya Nervoza</i> .....	58
1.9.2.2.	<i>Bulimia Nervoza</i> .....	60
1.9.2.3.	<i>Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları (BTAYB)</i> .....	62
1.9.3.	<i>Diyet</i> .....	62
1.9.4.	<i>Kişilerarası İlişkilere Etkisi</i> .....	63
1.9.5.	<i>Zararlı Alışkanlıkları Kullanmaya Etkisi</i> .....	63
1.9.6.	<i>Cerrahi Müdahale</i> .....	63
1.9.7.	<i>İlaç Kullanımı</i> .....	64
1.9.8.	<i>Kozmetik</i> .....	65
1.10.	BEDEN ALGISINDA AYNANIN İNSAN HAYATINDAKİ ROLÜ .....	65
1.11.	BEDEN ALGISINDA HİKÂYE VE MASALLARIN ROLÜ .....	65
<b>BÖLÜM 2</b> .....		<b>67</b>
<b>YÖNTEM</b> .....		<b>67</b>
3.1.	VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ .....	67
3.2.	VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ .....	68
3.3.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	68
3.3.1.	<i>Coopersmith Özsaygı Envanteri (Coopersmith Self Esteem Inventory CSEI)</i> .....	68
3.3.2.	<i>Vücut Algısı Ölçeği</i> .....	69
3.3.3.	<i>Kişisel Bilgi Formu</i> .....	69
<b>BÖLÜM 3</b> .....		<b>70</b>

<b>BULGULAR</b> .....	<b>70</b>
3.1. TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER.....	70
<i>Tablo 1: Öğrencilerin Cinsiyet, Sınıf Ve Okuduğu Okullara Göre Dağılımı</i> .....	70
<i>Tablo 2: Öğrencilerin Yaşadıkları Şehre Göre Dağılımı</i> .....	71
<i>Tablo 3: Öğrencilerin Yaş Gruplarına Ve Sınıflarına Göre Dağılımı</i> .....	72
<i>Tablo 4: Öğrencilerin Okudukları Okullara Göre Dağılımı</i> .....	73
<i>Tablo 5: Öğrencilerin Aile Durumlarına Göre Dağılımı</i> .....	74
<i>Tablo 6: Öğrencilerin Herhangi Bir Medikal Ürün Kullanımına Göre Dağılımı</i> .....	75
3.2. GÜVENİRLİK ANALİZİ .....	76
3.3. ALT PROBLEM SONUÇLARI .....	76
<i>Tablo 7: Öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği Ve Coopersmith Özsaygı Envanteri Puanları Arasında İlişki</i> .....	76
<i>Tablo 8: Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi</i> .....	77
<i>Tablo 9: Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi</i> .....	78
<i>Tablo 10: Öğrencilerin Okudukları Okula Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi</i> .....	79
<i>Tablo 11: Öğrencilerin Okudukları Okula Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi</i> ....	80
<i>Tablo 12: Öğrencilerin Okudukları Sınıfa Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi</i> .....	81
<i>Tablo 13: Öğrencilerin Okudukları Sınıfa Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi</i> ....	82
<i>Tablo 14: Öğrencilerin İkamet Ettikleri Şehre Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi</i> .....	83
<i>Tablo 15: Öğrencilerin İkamet ettikleri Şehre Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi</i> .....	84
<i>Tablo 16: Öğrencilerin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi</i> .....	85
<i>Tablo 17: Öğrencilerin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri</i> <i>Değerlendirmesi</i> .....	86
<i>Tablo 18: Öğrencilerin Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi</i> .....	87
<i>Tablo 19: Öğrencilerin Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi Tukey</i> <i>HSD testi</i> .....	88
<i>Tablo 20: Öğrencilerin Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri</i> <i>Değerlendirmesi</i> .....	89
<i>Tablo 21: Öğrencilerin Herhangi Bir Medikal Ürün Kullanma Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği</i> <i>Değerlendirmesi</i> .....	90
<i>Tablo 22: Öğrencilerin Herhangi Bir Medikal Ürün Kullanma Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı</i> <i>Envanteri Değerlendirmesi</i> .....	91
<i>Tablo 23: Öğrencilerin Diyet yapmalarına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi</i> .....	92
<i>Tablo 24: Öğrencilerin Diyet Yapmalarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi</i> ..	93
<i>Tablo 25: Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi</i> .....	94
<i>Tablo 26: Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi Tukey</i> <i>HSD Testi</i> .....	95
<i>Tablo 27: Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri</i> <i>Değerlendirmesi</i> .....	96
<i>Tablo 28: Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri</i> <i>Değerlendirmesi Tukey HSD Testi</i> .....	97
<i>Tablo 29: Öğrencilerin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi</i> .....	98
<i>Tablo 30: Öğrencilerin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri</i> <i>Değerlendirmesi</i> .....	99
<b>BÖLÜM DÖRT</b> .....	<b>100</b>
<b>SONUÇ VE TARTIŞMA</b> .....	<b>100</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>108</b>

<b>EKLER .....</b>	<b>118</b>
<b>EK 1. COOPERSMITH ÖZSAYGI ENVANTERİ.....</b>	<b>118</b>
<b>EK 2. VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ (VAÖ) .....</b>	<b>119</b>
<b>EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....</b>	<b>120</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>121</b>





## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	: Amerika Birleşik Devletleri
<b>AİHL</b>	: Anadolu İmam Hatip Lisesi
<b>AL</b>	: Anadolu Lisesi
<b>AN</b>	: Anoreksiya Nervoza
<b>AÖL</b>	: Anadolu Öğretmen Lisesi
<b>BDB</b>	: Beden Dismorfik Bozukluğu
<b>BKİ</b>	: Beden Kitle Endeksi
<b>BN</b>	: Bulimia Nervoza
<b>BTAYB</b>	: Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları
<b>CSEI</b>	: Coopersmith Özsaygı Envanteri
<b>ÇPL</b>	: Çok Programlı Lise
<b>Max.</b>	: Maksimum
<b>Min.</b>	: Minimum
<b>VAÖ</b>	: Vücut Algısı Ölçeği

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa No

<b>Tablo 1:</b> Öğrencilerin Cinsiyet, Sınıf Ve Okuduğu Okullara Göre Dağılımı.....	70
<b>Tablo 2:</b> Öğrencilerin Yaşadıkları Şehre Göre Dağılımı.....	71
<b>Tablo 3:</b> Öğrencilerin Yaş Gruplarına Ve Sınıflarına Göre Dağılımı.....	72
<b>Tablo 4:</b> Öğrencilerin Okudukları Okullara Göre Dağılımı.....	73
<b>Tablo 5:</b> Öğrencilerin Aile Durumlarına Göre Dağılımı.....	74
<b>Tablo 6:</b> Öğrencilerin Herhangi Bir Medikal Ürün Kullanımına Göre Dağılımı...	75
<b>Tablo 7:</b> Öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği Ve Coopersmith Özsaygı Envanteri Puanları Arasında İlişki.....	76
<b>Tablo 8:</b> Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi....	77
<b>Tablo 9:</b> Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi .....	78
<b>Tablo 10:</b> Öğrencilerin Okudukları Okula Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi .....	79
<b>Tablo 11:</b> Öğrencilerin Okudukları Okula Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi .....	80
<b>Tablo 12:</b> Öğrencilerin Okudukları Sınıfa Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi .....	81
<b>Tablo 13:</b> Öğrencilerin Okudukları Sınıfa Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi .....	82
<b>Tablo 14:</b> Öğrencilerin İkamet Ettikleri Şehre Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi .....	83
<b>Tablo 15:</b> Öğrencilerin İkamet ettikleri Şehre Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi .....	84
<b>Tablo 16:</b> Öğrencilerin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi.....	85
<b>Tablo 17:</b> Öğrencilerin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi.....	86

<b>Tablo 18:</b> Öğrencilerin Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi.....	87
<b>Tablo 19:</b> Öğrencilerin Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi Tukey HSD Testi.....	88
<b>Tablo 20:</b> Öğrencilerin Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi.....	89
<b>Tablo 21:</b> Öğrencilerin Herhangi Bir Medikal Ürün Kullanma Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi.....	90
<b>Tablo 22:</b> Öğrencilerin Herhangi Bir Medikal Ürün Kullanma Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Ölçeği Değerlendirmesi.....	91
<b>Tablo 23:</b> Öğrencilerin Diyet yapmalarına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi.....	92
<b>Tablo 24:</b> Öğrencilerin Diyet yapmalarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi.....	93
<b>Tablo 25:</b> Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi.....	94
<b>Tablo 26:</b> Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi Tukey HSD Testi.....	95
<b>Tablo 27:</b> Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi.....	96
<b>Tablo 28:</b> Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi Tukey HSD Testi.....	97
<b>Tablo 29:</b> Öğrencilerin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi.....	98
<b>Tablo 30:</b> Öğrencilerin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi.....	99

## ÖZET

Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tez Özeti

<b>Tezin Başlığı:</b> Özel Lise Ve Devlet Liselerinde Okuyan Ergenlerin Beden İmaj Algılamaları Ve Özsaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması	
<b>Tezin Yazarı:</b> İsmail EROĞLU	<b>Danışman:</b> Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO
<b>Kabul Tarihi:</b>	<b>Sayfa Sayısı:</b> x (ön kısım) +119 (tez) + 4 (ek)
<b>Anabilimdalı:</b> Psikoloji	<b>Bilimdalı:</b> Psikoloji Bölümü
<p>Beden imajı ve özsaygı ergenlik döneminde her genci az ya da çok etkileyen iki kavramdır. Ergenlikle birlikte bedeni hızlı bir şekilde değişmeye başlayan gençlerde, beden görünümüne verilen önem, bazen aşırıya kaçır ve ergenin yaşam kalitesini etkileyecek düzeye ulaşabilir. Bireyin zihninde, “arzu edilen ideal beden” ile “algılanan beden” arasındaki resmin birbiriyle örtüşmemesi, ergenin kendisiyle ilgili beden imajının olumsuz olarak gelişmesine, ergenin kendisine duyduğu saygının azalmasına, sosyal ilişkilerden uzak durmasına, kendisini yetersiz hissetmesine, kişilik gelişiminde aksaklıklar yaşamasına ve bir takım davranış bozuklukları sergilemesine neden olur.</p> <p>Bu bilgilerin ışığında yapılan bu çalışmada, özel lise ve devlet liselerinde okuyan ergenlerin beden imaj algılarının ve özsaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre nasıl değiştiği belirlenmeye çalışılmıştır.</p> <p>Çalışma kapsamına İstanbul, Balıkesir ve Çanakkale illerinde lise öğrenimine devam eden 509 (K=257, E=252) öğrenci alınmıştır. Araştırmanın verileri, Coopersmith Özsaygı Envanteri, Vücut Algısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucu öğrencilerin beden imaj puanları ile özsaygı puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Seçilen diğer değişkenlerden, öğrencinin okuduğu okul türü, cinsiyeti, sınıfı, ikamet ettiği şehir ve diyet yapmanın öğrencilerin vücut imaj ve özsaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği, buna karşılık ailenin aylık gelir durumu, düzenli spor yapma ve psikolojik bir rahatsızlığa sahip olmanın vücut imaj ve özsaygı puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.</p> <p>Elde edilen sonuçlar literatür bulguları ışığında tartışılmıştır.</p>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Beden -Vücut İmajı, Beden İmaj Doyumu, Özsaygı, Benlik Saygısı, Lise, Ergen, Ergenlik	

## SUMMARY

Nişantaşı University, Institute of Social Sciences

Abstract of Master’s Thesis

**Title of the Thesis:** The Comparison of Body Image Perceptions and Self-Esteem Levels of private and public high school students.

**Author:** İsmail EROĞLU

**Supervisor:** Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO

**Date:**

**Nu. of pages:** x (pre text) + 119 (main body)+ 4(App.)

**Department:**Institute of Social Sciences **Subfield:** Department of Psychology

The concepts of “body image” and “self-esteem” play an effective role on teenagers in the period of adolescence. The rapid development of the body caused by adolescence may lead a teenager to be over sensitive about his/her physical appearance and exaggeration of this sensitivity may negatively affect the quality of the teenager’s life. A big perceptual gap between “desired body shape” and “self-body shape” in the mind of a teenager may cause him/her to have poor self-image and low self-esteem, to keep away from social interactions and activities, to feel inadequate and to develop character flaws and behavioral disorders.

In this regard, this paper studies the correlation of perceived body image and self-esteem levels of high school students and how these levels change with various demographic variables.

The research data of this study is gathered from 509 high school students (257 female, 252 male) in the cities of Istanbul, Balıkesir and Çanakkale. In this research; Coopersmith Self-Esteem Inventory, Body Perception Scale and Personal Information Forms are used to process the collected data. The findings of this research indicate a positive and meaningful correlation between body image scores and self-esteem scores. The results, furthermore, show that the variables of monthly family income, regular physical activities (sports) and psychological health have a direct impact on body image scores and self-esteem scores of the students. On the other hand, the empirical findings do not show any influence of the variables of school type (private vs public), gender, grade level, location (city) and being on a diet on these scores.

Aforementioned results are later discussed in the lights of current psychological literature.

**Keywords:** Body image, body image satisfaction, self-esteem, high school students, teenager looks, adolescent, adolescence, psychology, behavioral disorders

## GİRİŞ

İnsan başkalarıyla birlikte yaşamak zorunda olan bir varlıktır. Diğer insanlarla birlikte yaşamının getirdiği bir sonuç olarak, başkaları tarafından nasıl görüldüğü, diğer insanların kendisini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği, insan için önemli bir endişe kaynağıdır (Tantleff-Dunn, Gokee, 2002: 108). Çünkü bireyin kendini iyi hissetmesi başkaları tarafından onaylanmasına bağlıdır (Tseélon, 2002: 125). Önceleri bireyin sağlığının iyi olması kendini iyi hissetmesi için yeterli görülürken, günümüzde bireyin kendini iyi hissetmesi için “sağlıklı olmak” tek başına yeterli değildir. Günümüzde sağlıklı olmanın yanı sıra “güzel olmakta” bireyin kendini iyi hissetmesi için önemli hale gelmiştir (Coward, 1993: 24). Aynı zamanda günümüzde güzel ve çekici niteliklere sahip olmak, zenginlik, mutluluk, zekâ ve başarı gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Gattario, 2013:1).

Özellikle günümüzde kitle iletişim araçlarının sürekli olarak; “ideal yüz”, “ideal vücut”, ve “kusursuz beden” gibi kavramları mükemmellekle ilişkilendirerek topluma sunması, bireylerin ve özellikle ergenlerin kafalarında kendi beden imajlarının da kusursuz olması gerektiği gibi bir algının oluşmasına neden olmaktadır. Kendi bedenini, “mükemmel olarak sunulan” bu bedenlerle kıyaslayan birey, bedeninin mükemmellikten uzak olduğunu görünce zihninde çarpık bir beden algısı oluşturmakta ve kendini yetersiz ve değersiz görebilmektedir (Göksan, 2007:3).

Bireyin zihninde oluşan bu çarpık beden algısı, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının yanı sıra, günlük yaşamını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Aldan, 2013:1). Özellikle dış görünüşün önemli olduğu kültürlerde bireyler, fiziksel çekiciliklerine daha fazla önem verirler. Bu tarz kültür içerisinde yetişmiş bireyler, bedenleri ile daha fazla uğraşır ve bedenleriyle ilgili daha fazla kaygı duyarlar (Göksan, 2007:3). Bu bağlamda “beden imajı” kavramı bireylerin davranışlarının anlaşılmasında da önemli bir yere sahiptir (Aldan, 2013: 1).

Beden imajı kavramı önceki yüzyıllara göre, 20. Yüzyılda daha fazla ilgi görmeye başlamıştır (Grogan, 2008: 2). Bu gün dünyanın birçok yerinde beden imajı ile ilgili kaygılar giderek artış göstermektedir (Gattario, 2013: 28). Örneğin; 2004 yılında Santos Üniversitesi’nde yapılan bilimsel bir çalışmada, öğrencilerin yüzde 46’sının beden

imajlarından memnun olmadıkları tespit edilmiştir (Cash, 2008:2). İrlanda’da yapılan bir araştırmada ise ergenlerin %77’si vücut görüntüsünden memnun olmadıklarını belirtmişlerdir (O’Connell, Martin, 2012:1). İngiltere’de kız ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada ise bedenlerinden memnun olan kızların oranı % 8 olarak bulunmuş, aynı araştırmada ergen kızların %70’i yüzlerini sevmediğini belirtmiştir (Çakı, 2011: 312).

Beden imajı memnuniyetsizliğinin, tüm dünyada giderek artması, özellikle ergenleri daha fazla etkilemekte ve beden imajından memnun olmayan ergenlerin sayısı giderek artmaktadır (Oktan, 2012:122). Ergenlik dönemi, bireylerde bedensel değişimlerin ve hızlı büyümenin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Ergenler bu dönemde kendilerini başkalarıyla karşılaştırır ve başkalarının görüşlerine daha fazla değer verirler. Ancak bedensel değişimlerle nasıl baş edecekleri konusunda da ciddi güçlükler yaşarlar (Aslan, 2004:328). Ergenlerin gerek beden ve ruh sağlığı adına ve gerekse gelecekte daha iyi bir yaşam sürmeleri adına bu dönemde yakınlarının ilgi ve desteğini almaları, bedenlerinde ortaya çıkan değişiklikler konusunda bilgilendirilmeleri bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle “beden imajı” kavramı iyice araştırılması ve anlaşılması gereken bir konudur. Ancak şimdiye kadar pozitif psikolojide “beden imajı” kavramı üzerinde çok az durulmuştur (Gattario, 2013:2,38).

Kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bir beden imajına sahip olması, kendisinde bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar meydana getirir ve diğer insanlarla ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olur. Beden imajı, bireyin kendisini ne ölçüde sevdiği, kabul ettiği ve kendisine ne ölçüde saygı duyduğuyla ilgili bir kavram olan “benlik saygısı” ile de yakından ilişkilidir. Genellikle kötü beden imajı benlik saygısını da düşürür (Cash, 2008:2; Huebscher, 2010: 11; Oktan, 2010:548; Thompson, ve Diğerleri, 2007: 24 – 29; Vonderer, Kinnally, 2012: 45). sss

Bireylerin beden imajlarından ne kadar memnun olduklarıyla ilgili yapılan birçok araştırmada kadınların/kızların erkeklere göre daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıkları belirlenmiştir (Pokrajac-Bulian, Zivcic-Becirevic, 2005: 56; Çakı, 2011: 312; O’Connell, Martin, 2012:1; Santrock, 2014: 59; Kıvrak, 2008: 56; Göksean, 2007: 29; Hogan, Strasburger, 2008: 521; Uskun ve Şabaplı, 2013: 526; Ansari ve diğerleri, 2010: 590; Labre, 2002, 235; Ozansoy, 2012: 82; Tüfekçiyaşar, 2014: 1).

Kendileri ile ilgili olumsuz beden imajına sahip kadınların beden doyumsuzluğu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin de çok daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Pokrajac-Bulian, Zivcic-Becirevic, 2005: 56).

Günümüzde kitle iletişim araçlarının çok yaygınlaşması, bireyin daha fazla özgürleşme telkinlerine maruz kalması, özellikle kadınların daha fazla kendi bedenleriyle uğraşmalarına ve gerçek olmayan bir beden idealinin peşinde koşarken depresyona sürüklenmelerine ve sağlıklarıyla ilgili birçok hastalıklara yakalanmalarına neden olmaktadır (Ozansoy, 2012: 82).

Olumsuz beden imajı ve düşük benlik saygısının olumsuz sonuçları, konunun daha fazla araştırılma ihtiyacını göstermektedir. Ayrıca gelecekte bireye müdahale etme ve olumsuz sonuçları önleme açısından bu konuda yapılacak çalışmaları önemli kılmaktadır (Gattario, 2013: 38).

Bu çalışmada çeşitli demografik değişkenlere göre ergenlerin beden imajlarını nasıl algıladıkları ve özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin ne boyutta olduğu araştırılmaya çalışılmıştır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma, İstanbul, Balıkesir ve Çanakkale illerinde özel ve devlet liselerinde eğitimlerine devam eden ve bu araştırma için seçilmiş bulunan öğrencilerin beden imaj algılamaları ve özsaygı düzeylerinin, bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının görülmesi; aynı zamanda beden imajı ve özsaygı düzeyleri arasında ne tür ilişkiler olduğunun incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

### **Problem Cümlesi**

Liselerde okuyan ergenlerin beden imaj algılamaları ve özsaygı düzeylerinin, çalışmada kullanılan demografik değişkenlerle (özel lise, devlet lisesi, yaşadığı şehir, okuduğu sınıf, yaş, cinsiyet, hastalık, ameliyat, medikal cihaz kullanma, diyet, spor, ailenin gelir durumu) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?



## Alt Problemleri

1. Genel olarak, ergenlerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Cinsiyetlerine göre, öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Okudukları okula (devlet-özel) göre öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Okudukları sınıflara göre (lise 1, lise 2, lise 3, lise 4) öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. İkamet ettikleri şehre göre öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Ebeveynlerin birlikte yaşamalarına öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Ailenin aylık gelir durumuna göre, öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Herhangi bir medikal ürün kullanmalarına göre, öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Diyet yapmalarına göre, öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
10. Düzenli spor yapmalarına göre, öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
11. Psikolojik rahatsızlıklarına göre, öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

## Araştırmanın Önemi

Liselerde okuyan ergenlerin beden imajlarını nasıl algıladıkları ve özsaygılarının bu algılamadan ne oranda etkilendiğinin belirlenmesi, onların gelecekte yaşam kalitelerini artırması açısından önemlidir. Ayrıca olumsuz beden algılaması sonucu ortaya çıkmış veya çıkması muhtemel psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkları önleme, onları bilinçlendirme

ve doğru tedaviye yönlendirme adına yapılacak çalışmalara bir katkı sağlayacağı beklenilmektedir.

## **Varsayımlar**

Araştırmanın varsayımları şu şekilde sıralanabilir;

1. Öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanterindeki maddelere ve Kişisel Bilgi Formundaki sorulara samimi olarak cevap verdikleri,
2. Bu çalışmada kullanılan ölçme ve değerlendirme araçlarının ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu,
3. Bu çalışmadaki örneklem grubunun çalışma evrenini temsil edeceği varsayılmaktadır.

## **Sınırlılıklar**

1. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, çalışmada kullanılan ölçme araçlarıyla sınırlıdır.
2. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, lise 1, lise 2, lise 3 ve lise 4. Sınıflarda okuyan kız ve erkek öğrencilerden alınan yanıtlarla sınırlıdır.
3. Bu çalışma, 2015-2016 eğitim-öğretim yılı İstanbul, Balıkesir ve Çanakkale illeri ile sınırlıdır. Elde edilecek bulgulardan yola çıkılarak varılacak sonuç ve genellemeler, çalışmanın evreni için geçerlidir.
4. Kullandığımız değişkenlerden başka değişkenlerin de sonuçlarda etkili olabileceği sözkonusudur.

# BÖLÜM 1

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırma konumuzun kapsamı içerisinde olan ergenlik, beden imajı ve benlik saygısı ile ilgili kavramlar sırası ile ele alınacaktır. Bu amaçla ergenliğin tanımı, ergenliğin başlangıç ve bitiş zamanları, ergenlik dönemleri, beden imajı, beden imajı ile ilişkili faktörler, benlik saygısı, beden imajı ve benlik saygısını etkileyen faktörler ve olumsuz beden imajının sonuçları ele alınacaktır.

### 1.1. ERGENLİK

Köken olarak ergen kelimesi Latince “büyümek” ya da “olgunlaşmak” anlamında kullanılan “*adolescere*” fiiline dayanmaktadır. (Dolgin, 2014: 34). Her bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan ergenlik en genel anlamda çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde ara bir aşama olarak kabul edilir (Şen, 2011: 90). Dönem olarak 12 – 18 yaş (Öztürk, 2007: 24), veya biraz daha genişçe 10-20 yaşları arasını kapsayan bir dönemdir (Karabekiroğlu, 2014: 19). Ergenlik döneminde birey ne çocuk ne de yetişkindir. Çocukluk ve yetişkinlik arasında yaşanan ara bir dönem olan ergenlikte, bir evreden diğer evreye geçiş aşamalı olarak gerçekleşir ve geçişler arasında kesin çizgiler yoktur. Ama farklı zamanlarda da yaşasalar tüm insanlar bu dönemi atlattıktan sonra yetişkinliğe kavuşurlar. Bu bağlamda insanın hayat yolculuğunda ergenlik, yetişkinliğe ulaşmak için geçilmesi zorunlu bir köprü gibidir (Dolgin, 2014: 34).

Bir “değişim ve başkalaşım” dönemi olan ergenliğin, içerisinde hem çocukluk hem de yetişkinlik özellikleri bulunur. Bu dönem toplumda “buluş çağı”, genç kızlık”, “delikanlılık” vb. kelimelerle ifade edilir (Karabekiroğlu, 2014:9,19). “Buluş çağı ve buluşa erme” çocukluğun bitip ergenliğin başladığının bir işareti olarak kabul edilmektedir. Bireylerin gelişme şeklini, içinde yaşanan kültür etkilediği gibi (Geldard, Geldard, 2013: 4), bireyin yetiştiği iklim, diğer coğrafi koşullar, ırk ve beslenme şartları da etkiler. Bu şartlara göre çocukların buluşa erme yaşları da farklılık gösterebilir (Kulaksızoğlu, 2004: 17). Örneğin; sıcak bir iklim olan Akdeniz çevresinde yaşayan kızlar 8-10 yaş civarında ergenliğe başlarken, soğuk iklime sahip kutup bölgelerinde yaşayan Eskimolar’da ergenlik 20’li yaşlara kadar uzayabilmektedir (Koç, 2004: 233).

Kızlar erkeklere göre iki yıl kadar önce buluş çağına girerler (Kulaksızoğlu, 2004: 18; Cüceloğlu, 2013: 345). Buluş dönemi, aynı zamanda cinsel değişim ve gelişmelerin yaşandığı, cinsel özelliklerin kazanıldığı bir dönemdir (Kulaksızoğlu, 2004: 18). Buluş döneminde üreme sistemindeki olgunlaşmayla birlikte ergenlerin ikincil cinsiyet karakterlerindeki değişimler başlar. Ergenlik döneminde, cinsler arasındaki cinsiyet değişiminden dolayı meydana gelen farklar, başka hiçbir gelişim döneminde bu kadar belirgin değildir (Koç, 2004: 234).

Ergenlik döneminde, fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik pek çok değişim yaşanır. Bu değişiklikler her ergende farklı zamanda, farklı şekilde ve farklı oranlarda gerçekleşir. Ergenlikte bu kadar çok değişimin yaşanması beraberinde başa çıkılması gereken birçok zorluğu da getirir. Özellikle mahcup, sıkılgan, güvensiz ve akranlarına ayak uydurmada zorluk çeken ergenler kendilerini kötü hissedebilir. Eğer birey bu tür zorluklarla baş edemezse bunun olumsuz, psikolojik, duygusal ve davranışsal sonuçları ortaya çıkabilir. Bu nedenle birçok gencin, dış görünüşüyle ilgili aşırı biçimde kaygı duyması şaşırtıcı değildir (Geldard, Geldard, 2013: 4).

Ergenlik döneminde bedensel açıdan birçok temel değişiklikler olur. Bedende ilk olarak eller ve ayaklarda büyüme başlar, sonra kollar ve bacaklar ve en sonra da bedenin geliştiği, belli bir sırayı takip eden büyüme gerçekleşir. Lise öğrencileri ergenlik döneminin son kısmını yaşarlar (Cüceloğlu, 2013: 345-346).

### **1.1.1. Ergenlik Dönemleri**

Ergenlik döneminin sınırlarının net olmaması, ergenliğe birçok faktörün etki etmesi, toplumlara ve kişiye göre değişiklik göstermesi gibi nedenlerle ergenliğin başlangıcı ve bitişiyle ilgili net bir şey söylemek çok zordur (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 151). Çoğu insana göre ergenliğin başlangıcı, çocukların fiziksel olarak üremeye elverişli hale gelmeye başladıkları zamandır (Dolgin, 2014: 34). Bu da halk arasında genellikle kızlarda “ilk adet kanaması” erkeklerde ise “ilk meni boşalması” kadar net bir olayla ifade edilir (Geldard, Geldard, 2013: 5; Karabekiroğlu, 2014: 21). Bazı görüşlere göre ise ergenliğin ilk belirtisi kızlarda göğüslerin büyümeye başlaması, erkeklerde ise testislerde büyümenin başlaması olarak ifade edilir (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 107).

Ancak yine de ergenliğin başlangıcı da bitişi de net değildir ve bu konuda farklı görüşler vardır (Dolgin, 2014: 206; Karabekiroğlu, 2014: 21). Ergenliğin başlangıcı ve bitişi ile ilgili oldukça farklı yaşlar sunulmasının en önemli nedeni; beslenme ve kültürel farklılıklar ve içinde yaşanılan topluma özgü olarak değişen toplumsal rol ve statülerdir (Şen, 2011: 90).

Ergenliğin başlangıcını 7 yaşa kadar indirgeyen (Gattario, 2013:9) görüşler olduğu gibi genel kabul 11-13 yaş civarındadır (Karabekiroğlu, 2014: 22; Şen, 2011: 91). Ergenliğin bitişi ise başlangıca göre daha belirsizdir ve bu konuda genel bir uzlaşma yoktur (Dolgin, 2014: 35). Gelişimsel olarak ergenliğin sonu 20 ve 21 yaş (Oktan, 2012:123), hatta 24 yaşlarına kadar uzatılabilmektedir. Ancak, Türk toplumunda 18 yaşın ayrı bir önemi vardır. 18 yaş birçok açıdan genç için dönüm noktası olarak algılanır ve gençlerden beklentiler buna göre şekillenir (Şen, 2011: 91).

Bazı görüşlere göre ise ergenlik sadece fiziksel olgunluğa ulaşmakla sonlanmaz. Bunun yanı sıra bireylerin yasal hakları elde etmesiyle, örneğin; askere gitmesi, oy kullanabilmesi ve evlenmesiyle birlikte ergenlik sona erer (Dolgin, 2014: 35).

Bazı görüşler ise ergenliğin başlangıç ve bitişini eğitimle ilişkilendirmiş ve ilköğretimin bitmesi ile ergenliğin başlayıp, öğrenciliğin sona ermesiyle de ergenliğin biteceğini öne sürmüşlerdir. Ancak genç, fiziksel olgunluğa ulaşsa bile okulda geçen yılların uzaması ergenlik sürecini uzatabilir, erken yaşta işe başlamak ise ergenlik sürecini kısaltabilir (Karabekiroğlu, 2014: 32).

Sonuç olarak kızlarda ortalama 3 yıl, erkeklerde 4-5 yıl devam eden ergenlik (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 107), ortalama olarak 21 yaş civarında sona erer. Hiç sene kaybetmeden okuyan bir öğrenci, bu yaşlarda üniversiteyi bitirmek üzere olacaktır. Okula devam etmeyen erkekler ise 21 yaş civarında askerlik yapıyor olacaklardır (Kulaksızoğlu, 2004: 33). Ergenliğin her bir döneminde genç çevresindeki kişilerin kendisine ilişkin düşünce, davranış ve tutumlarından çok fazla etkilenir (Eriş, İkiz, 2013:181).

#### **1.1.1.1. Ergenliğin Birinci Dönemi: (Erken Ergenlik):**

Ergenliğin birinci dönemi “Puberte, (erinlik) buluş çağı, adolesans, delikanlılık, yeni yetmelik, juvenil dönem”, gibi birbirinden farklı kelimelerle ifade edilir. Fiziksel değişimin çok hızlı olduğu, bireylere ve cinsiyete göre farklılık göstermekle birlikte

yaklaşık olarak 12-14 yaşlarını kapsayan dönemdir (Karabekiroğlu, 2014: 22; Geldard, Geldard, 2013: 5). Gattario'ya (2013:9) göre bu dönem kızlar da 7 ile 13 yaş arasında başlar. Erkeklerde ise; kızlardan iki yıl sonra, 9,5 ve 13,5 yaş arası başlar. Ancak ergenliğin hangi yaşta başladığı ile ilgili net bir yaş söyleyebilmek çok zordur. Literatürde bu konuda çeşitli farklı görüşler ve araştırma sonuçları bulunmaktadır (Dolgin, 2014: 206).

Kız çocukları daha erken bu evreye girdikleri için bu dönemde erkeklere göre çok hızlı bir gelişim gösterirler (Ünver, 2013: 34).

Ergenliğin birinci dönemi, "ergenlik fırtınası" olarak da görülebilir. Bu fırtınalı dönemde ergende bağımsızlık mücadelesi gelişir. Ardından bağımsızlığına engel olduğunu düşündüğü herkesle, özellikle de anne baba ile çatışmalar başlar. Bu dönem ergende çok sık tutarsızlıklar görülür. Yetişkin dönemde görülen psikiyatrik sorunlar açısından risk oluşturabilecek bir dönemdir. Ergen beden algısı ile aşırı bir uğraş içerisine girer (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 152). Aynı zamanda bu dönem, Piaget'e göre "somut işlemler" evresinden "soyut işlemler" evresine geçiş dönemi olduğundan bu dönemde ergende soyut düşünme ve kavrama gelişmeye başlar. Bu dönemde yaşanan en büyük olumsuz duygulardan biride utanmadır (Geldard, Geldard, 2013: 6, 11).

### **1.1.1.2. Ergenliğin İkinci Dönemi: (Orta Ergenlik Dönemi):**

Ergenliğin ikinci dönemi, genellikle 14 - 17 yaş dönemini kapsar. Ergenliğin birinci döneminde görülen büyüme ve gelişme ile ilgili yoğun ve hızlı değişimler bu dönemde de devam eder. Ancak büyüme ve gelişmenin hızı gittikçe yavaşlamaya başlar (Karabekiroğlu, 2014: 37).

Orta ergenlik döneminde ergen, bedeninde meydana gelen değişikliklere yavaş yavaş alışmaya başlar. Ergen için bu dönem artan cinsel dürtülerin ve öfkenin kontrol etme yöntemlerinin keşfedildiği, cinsel kimlik sorgulanmasının yoğun olarak yapıldığı bir dönemdir. Ergenler bu dönemde düşük benlik algılarına sahiptir. Özellikle kızlar başta olmak üzere depresif duygular daha çok görülür (Oktan, 2010:547). Hem yaşları hem de okudukları sınıf seviyesi yüzünden geleceklere ile ilgili önemli kararlar almak durumunda kalırlar (Kulaksızoğlu, 2004: 18). Bu dönemde ergenler Eric Erikson'a göre, ergenlik döneminin en önemli ve başlıca sorunu olan (Yavuzer, 2003:286) kimlik arayışlarına

girerler, kendilerini ve sınırlarını keşfetmek için sık sık denemeler yaparlar (Karabekiroğlu, 2014: 37). Bunu yaparken de kimlik edinmeye karşı kimlik karmaşasına düşüp psiko-sosyal çatışma yaşayabilirler (Eriş, İkiz, 2013:180).

Aynı zamanda ahlaki düşünceler de bu dönemde gelişir. Bu dönem, ergenin iç dünyasındaki fırtınaların koptuğu, yoğun çelişkilerin yaşandığı, sürekli değişkenliklerin görüldüğü, çalkantılı bir dönemdir (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 153).

Batı kültürlerinde, kız çocuklarının benlik saygısı beden imajı değişiklikleri ile birlikte, orta ergenlik döneminde önemli ölçüde azalır (Daniel ve Diğerleri, 2005:451).

### **1.1.1.3. Ergenliğin Üçüncü Dönemi: (Geç Ergenlik):**

16-17 yaşların sonlarına doğru gelen ergenlik dönemi, ergenliğin üçüncü dönemi olan “geç ergenlik” dönemidir. Lise son sınıf ve üniversite döneminin ilk yıllarına karşılık gelir. Ergen bu dönemde daha dengeli hareket eder. Karşılaştığı sorunlarla baş etme konusunda daha uyumlu ve tecrübelidirler. Yetişkinler de gence karşı gösterdikleri tavırlarında daha az müdahaleci davranırlar (Kulaksızoğlu, 2004: 18). Bu dönemde gençte, erken ergenliğe göre, kariyer ilgileri, karşı cinsle ilişki kurmaya yönelme ve kimlik arayışı daha sık dile getirilir (Santrock, 2014: 17).

Ergen hormonların etkisiyle değişen ve dönüşen bedenine ve beynine, dolayısıyla da duygusal, dürtüsel yoğunluğa iyice alışmaya ve olgunlaşan bedenini kabul etmeye başlar (Geldard, Geldard, 2013: 6). Bu evrede hızlı büyüme ve değişme artık iyice yavaşlar. Ergen bu dönemde dürtülerini bekletebilmeyi ya da sosyal ve kültürel beklentilere uygun yöntemlerle eyleme dönüştürebilmeyi öğrenir (Karabekiroğlu, 2014: 37).

Yukarıda konu edilen ergenliğin her üç dönemi, birçok insan için, “erişkin olmaya çalışırken, eksik kalan yanların gözden geçirilip, deneyimler aracılığıyla tamamlanması” için olağanüstü bir fırsattır. Ergenlik topluma adaptasyonun zor olduğu bir dönemdir ki bitişine olgunlaşmak, denir. Ergenliğin bitiyor olmasıyla birlikte ergen kendisiyle kısmi de olsa barışık bir noktaya vararak iç huzuru yakalar (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 154). Bizim toplumumuzda, biten ergenlikle birlikte genç için askerlik, evlilik, ekonomik bağımsızlık, meslek sahibi olmak, aileden ayrı yaşamak gibi yetişkinliğe ait konular gündeme gelir (Koç, 2004: 234).

### 1.1.2. Ergenlerde Erken Ve Geç Olgunlaşma

Bireylerin ergenlik dönemine normalden önce girmesi veya çok geç girmesi bireylerde stres nedeni olabilir (Geldard, Geldard, 2013: 5). Erken ergenliğe girmek erkek çocuklarında; suç olabilecek davranışlar, okul sorunları ve kötü madde kullanımına neden olurken, erken ergenliğe giren kızlarda ise; suç ve madde bağımlılığı, anksiyete ve depresyona girme ihtimali artar (Gattario, 2013:9).

Erken olgunlaşma tanısı, erkek çocuklarda 9 yaştan önce ergenliğin başlaması durumunda koyulur. Ergenliğin normalden önce başlaması veya çok hızlı ilerleyerek büyümenin çabucak tamamlanması, muhtemelen boy kısalığı, erken cinsel kapasite ve yaşıyla uyumlu olmayan davranışlara yönelme risklerini de beraberinde getirir (Santrock, 2014: 56; Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 110).

Erken ergenlik tanısı kızlarda ise genellikle, 8 yaşından önce ergenliğin başlaması durumunda koyulur. Erken ergenlik, kızlarda erkeklerden yaklaşık 10 kat daha sık görülür (Santrock, 2014: 56). Erken olgunlaşan kızlar erkeklere göre daha olumsuz beden saygısına sahiptirler (Lindberg, Hyde, McKinley, 2006: 67).

Tıpkı erkeklerde olduğu gibi, erken olgunlaşma, kızlarda da birçok soruna neden olur. “Erken olgunlaşan kızlarda, aileleriyle daha fazla çatışma, daha fazla yeme bozuklukları ve psikolojik problemler görülür (Steiner, Feldman, 2012: 22). Ayrıca suça karışma, sigara, alkol ve madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar, erken cinsel deneyim, kurallara uymama girişimleri ve kendilerinden büyük arkadaşlar edinme olasılıkları zamanında ya da geç olgunlaşan kızlardan daha fazladır. Erken olgunlaşma eğitim hayatını da sekteye uğratabilir. Erken olgunlaşan kızların liseyi bitirme olasılığı daha düşüktür. Karşı cinsten birisiyle birlikte yaşama ve erken evlenme olasılıkları daha yüksektir. Ayrıca erken olgunlaşan kızların yetişkinlikte depresyona girme olasılığı daha yüksektir (Santrock, 2014: 61).

Kızların aksine olarak erken olgunlaşan erkek çocukları için bu durumun bir avantaj olduğuna dair araştırmalar vardır. Bu araştırmalara göre erken olgunlaşan erkek çocuklarının, geç olgunlaşanlara göre kendilerini daha olumlu algıladıkları ve akran ilişkilerinde daha başarılı oldukları, daha fazla liderlik deneyimine sahip oldukları, akranları arasında daha fazla popüler oldukları ve otuzlu yaşlara geldiklerinde, çok daha



olumlu bir kimlik geliştirdikleri tespit edilmiştir (Santrock, 2014: 61; Steiner, Feldman, 2012: 22).

Bazı bireylerde ergenlik normal zamanından önce erken başlamasına karşılık, bazı bireylerde ise ergenlik normal zamanında başlamaz ve gecikir. Kızlar 13 yaşını, erkekler ise 14 yaşını tamamladığı halde ergenlik başlamamışsa buna "gecikmiş ergenlik" denir. Ergenlik gecikmesi geçici veya kalıcı sebeplere bağlı olabilir (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 112). Gelişmiş ũlkelerde 1860'lardan beri yapılan gözlemlere göre, günümüzde kızların menarş (ilk adet kanaması) yaş ortalamalarının 15-16'lı yaşlardan 12-13'l yaşlara kadar düştüğü görülmektedir (Gattario, 2013:9).

Sonuc olarak ergenliğin erken veya geç başlaması bireyleri olumsuz yönde etkiler. Bu etki daha çok düşük beden imajı ve düşük özsaygı şeklinde kendini gösterir ve ergenlerde benlik kavramı düşer ve birey kendini kötü hisseder (Geldard, Geldard, 2013: 5; rsel ve Diğerleri, 2004: 13)

## **1.2. BEDEN İMAJI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

### **1.2.1. Beden**

Her insan farklı bir bedene sahiptir ve sahip olduğu bu beden, kişinin insan olarak görünmesini sağlar. Beden, insanın kendi kimliğini ifade etmesinde ve başkalarıyla olan ilişkisini belirlemesi anlamında çok büyük bir işleve sahiptir. Bu yönüyle insanı insan kılan, onun bedenidir. Beden, insanın varlığının aynasıdır (Okumuş, 2009: 2).

Toplumsal bir varlık olarak insanın tanınması ve tanımlanması için beden bir gerekliliktir. Diğer insanlarla sürekli ilişki ve etkileşim halinde olan insan için ilişkilerinde algılanan ilk şey bedenidir. Ayrıca beden başkaları içinde her zaman ilgi odağıdır ve başkalarının değerlendirmelerine açıktır (Pokrajac-Bulian, Zivcic-Becirevic, 2005: 55). İnsan evrende fiziki olarak bedeninin somut varlığıyla yer edinirken, toplumda ise bedeninde var olan kişiliğiyle yer edinir (Beyazyüz, Göka 2012: 93).

Her toplumun kendine özgü bir beden kültürü vardır. Toplum tarafından meydana getirilen beden kültürü kişiye de ilham kaynağıdır ve kişinin bedeniyle ilgili tahayyül sınırlarını da oluşturmaktadır (Kara, 2011: 24).

Günümüz insanı önceki çağlarda yaşayan insanlara göre; kendi bedeni ve sağlığı ile ilgili daha fazla endişe taşımakta ve daha fazla kendi bedeniyle meşgul olmaktadır (Beyazyüz, Göka 2012: 75). Ayrıca günümüzde beden insanları tüketime çağırmanın bir aracı olarak da işlev görür (Ozansoy, 2012: 44-45).

### **1.2.2. Beden İmajı**

Beden imajı, kişinin kendi bedenini zihninde nasıl tasavvur ettiğiyle ilgili bir kavramdır (Çakı, 2011: 309). Bu kavram psikolojide daha çok “kendilik tasavvuru” (self-concept) olarak ele alınmıştır (Beyazyüz, Göka, 2011: 376). “Kendilik tasavvuru” kişinin kendisini nasıl algıladığına karşılık geldiği için beden imajı, bireyin kendi bedeni hakkında sahip olduğu duygular olarak tanımlanabilir (Matsumoto, 2009: 465).

Beden imajı ile ilgili yapılan birçok tanımda, beden imajı kavramının çok boyutlu bir kavram olduğuna özellikle vurgu yapılır (Striegel-Moore & Franko, 2002:183). Bunun nedeni, bireyde beden imajı algısı oluşurken, kendi bedeni ile ilgili, büyüklük, işlev, görünüş ve potansiyelle ilgili fiziksel deneyimleri, şimdi ve daha önceki duygu ve düşünceleri ve bunların hepsinin birlikte değerlendirilmesi etkilidir (Muehlenkamp, Brausch, 2012: 1; Grogan 2008: 14; Oktan, 2012:121). Ayrıca bireyin kendi bedeni ile ilgili algılarının yanında, toplumsal idealler ve başkalarının onun bedenini nasıl algıladığı da beden imajının algılanmasında önemli rol oynar (Oktan, 2012:121; Çakı, 2011: 309).

Beden imajı bireyin kişiliğiyle de yakından ilişkilidir, fakat kişiliğin tersine beden imajı göreceli olarak oldukça değişkendir. Beden imajının şekillenmesinde, kişinin kendi dış görünüşü, bedensel işlevleri ve diğer özellikleri hakkındaki algılarının yanı sıra belli kültürlerin belli fiziksel özelliklere yüklediği anlamlar da önemli rol oynar (Beyazyüz, Göka 2012: 33; Aslan, 2004:328).

Bireyde çeşitli faktörlerin etkisi sonucu zamanla bir "ideal beden algısı" gelişir. İdeal beden algısı, hiçbir zaman ulaşılabilecek bir hedef değildir ve bireyin bütün kalbiyle “işte başardım” diyebileceği bir an hiçbir zaman olmayacaktır (Bauman, 2001: 158). Bireyin ideal olarak düşündüğü vücut ile kendi görünüşü arasında uyumsuzluk ortaya çıkarsa, kendi vücudu hakkında olumsuz duygu ve düşünceler içerisine girebilir. Bu durum “beden (vücut) memnuniyetsizliği” veya “beden imajı kaygısı” olarak tanımlanır. Beden memnuniyetsizliği vücudun büyüklüğü, boyu, şekli, cilt problemleri, kaslı olup

olmaması, herhangi bir organın işlevini yerine getirememesi, kilolar vb. durumlarla ilişkili olumsuz değerlendirmelerle ilgilidir (Grogan 2008: 15).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar göstermektedir ki; pek çok faktörün etkisiyle bireyde meydana gelen beden memnuniyetsizliği ve cinsiyete özgü vücut kaygıları, çocuklarda çok daha erken yaşlarda oluşmaya başlamaktadır (Gattario, 2013: 23). Bireyde, “beden algısı” ve “fiziksel özelliklerin” önemli olduğu düşüncesi, bireyin kendisini, kendi olmayanlardan ayırt etmeye başladığı ilk yaşlardan itibaren ortaya çıkar (Aslan, 2004:328). Çocuklar daha okula başlamadan 5 yaşından itibaren diğer çocuklar hakkında beden imajıyla ilgili kalıplaşmış düşüncelere sahip olurlar. Normal ya da kaslı çocukların daha mutlu, daha zeki, daha güçlü ve daha popüler olduklarına dair araştırmalar vardır (Kerkez, Tatal, Akçınar 2012: 242). Çocuklarda beden memnuniyetsizliğinin çok daha erken yaşlarda başladığını gösteren bir başka araştırma ise 7-12 yaş grubunu kapsayan çocuklar üzerinde yapılmıştır. Buna göre henüz ergenliğe girmemiş veya yeni girmiş kızların % 42'sinin, erkeklerin ise % 44'ünün vücutlarından memnun olmadığı tespit edilmiştir (Lindberg, Hyde, McKinley, 2006: 66).

Küçük yaşlarda başlayan beden ile ilgili bu düşünceler, bireyin zihninde diğer insanlar tarafından nasıl algılandığıyla ilgili birtakım yargıların oluşmasına neden olur (Beyazyüz, Göka 2012: 33). Bireyin zihninde oluşan bu beden algısı, çocuk büyüdükçe gittikçe artan olaylar ve soyut kavramların öğrenilmesiyle birlikte, yaşam boyu sürekli gelişir ve değişir (Gözüyılmaz, 2011: 21). Özellikle hayatın ilk birkaç on yılında beden imajı sürekli inşa halindedir ve yaş ilerledikçe sürekli tekrardan inşa edilir (Tezcan, 2009: 24; Uskun ve Şabaplı, 2013: 520; Tantleff-Dunn, Gokee, 2002: 110).

Ergenliğin başlamasıyla birlikte bedende meydana gelen değişimle birlikte bireyde görülen en önemli değişim, beden imajının algılanmasında görülen değişimdir. Beden yapısı, beden deneyimleri ve duyumlarındaki değişiklikler, ergende o güne kadar algılanan beden imajını bozar. Ergende bu değişimlerle birlikte, ergenin kendi bedenini kabul etmesi, başarması gereken bir gelişim görevidir. Bunun içinde ergenin, olumlu bir beden imajına sahip olması beklenir (Oktan, 2010:547).

Beden memnuniyetsizliği, ergenliğin başlangıcı olan erken ergenlik evresinde, daha sonraki evrelere göre daha fazladır. Ergenlik ilerledikçe vücut imgesi de zamanla yerine oturmaya başlar (Kulaksızoğlu, 2004: 41; Kerkez, Tatal, Akçınar 2012: 235). Bireyin

fiziksel görünümüne ilişkin tanımlama ve değerlendirme biçimi, diğer özelliklerinden daha önce oluşmaktadır. Ergenlere kendilerine ilişkin neyi sevip sevmedikleriyle ilgili yapılan araştırmalarda ergenler, ergenliğin ilk yıllarında fiziksel özelliklerinden, ergenliğin sonuna doğru ise entelektüel ve sosyal özelliklerinden söz ettikleri dikkati çekmektedir (Oktan, 2010;548).

Yapılan araştırmalar küçük yaşlarda ki kız çocuklarının, erkek çocuklara oranla daha fazla beden memnuniyetsizliğine sahip olduğunu göstermektedir. 6-8 yaşına kadarki dönemde kız çocukları kendileri normal kiloda olsa bile daha zayıf olmak istemekte ve zayıf olanların daha çok sevildiğine inanmaktadırlar (Kerkez, Tatal, Akçınar 2012: 235).

Robins'e (1999: 82) göre günümüzde insanlar, kimliklerini gerçeklerle değil de daha çok imajlarla kurar, tanımlar ve yaşar hale gelmişlerdir. imaj kültüründe ise felsefe, "*genç kal, güzel kal, daha uzun yaşa*" olmaktadır (Featherstone, 1991:179). Bu da imajla, gerçeklik arasındaki bağı kopma noktasına getirmektedir (Robins, 1999: 67-103).

Beden imajı memnuniyetsizliği bireylerde sadece küçük yaşlarda ve ergenlik döneminde görülen bir sorun değildir. Bazı araştırmalarda beden imajı memnuniyetsizliğinin yaşla doğrudan ilgisi olduğu ve artan yaşla birlikte beden imajı doyumunun azaldığına dair bulgular vardır (Örsel ve Diğerleri, 2004: 13). Kırklı yaşlardan sonra yaşlanmayla birlikte, ciltte kırışıklıkların artması, merdiven çıkarken nefesin daralması, kilonun artmaya başlaması, gibi vücutta enerji ve güç kayıpları meydana gelir. Bunun farkında olan bazı bireyler eski güçlü ve güzel bedenlerine bir daha kavuşamayacaklarını ve ölümün kaçınılmazlığını düşünmeye başlarlar (Cüceloğlu, 2013: 398). Yaşlılıkta görme, duyma ve hareket olanaklarının azalması bireyde beden imaj algısını etkiler ve birçok bireyde beden imaj doyumunu azalır (Gözüylmaz, 2011: 15).

Beden imajı memnuniyetsizliği, özellikle kadınlarda daha ileri hatta ellili yaşlarda bile, yirmili yaşlarda kadınlarda görülen memnuniyetsizlik düzeyinde görülebilmektedir (Pearson, Heffner, Follette, 2010:5). Kadınların çoğunun vücutları ile ilgili kaygı duymalarının en önemli nedeni; çocukluk ve erken ergenlik döneminde gerçekleşen olumsuz sosyal deneyimlerdir. Belirtilen dönemlerde aile bireyleri ya da arkadaşları, çocuğun vücudu ile alay ederlerse, bireyde vücut memnuniyetsizliği de artmaktadır (Dolgin, 2014: 205).

### **1.2.3. Olumlu Beden İmajı**

Gattario'ya (2013: 38,67) göre, şimdiye kadar yapılan çoğu araştırma olumsuz beden imajı ve düşük benlik saygısı tezine odaklanmıştır. Olumlu beden imajı üzerine yapılan araştırmalar daha yeni başlamaktadır.

Her bireyin kendi bedensel görünüşüyle ilgili zihinsel bir imajı vardır. Bu imaj, bireyin gerçek beden yapısına yaklaşık veya uygunsuzsa birey görünümünden hoşnuttur ve olumlu beden imajına sahip olur, uygun değilse birey olumsuz beden imajına sahip olur (Kaner, 2000: 15). Kendi beden imajı hakkında olumlu düşünen bireyler, davranışlarında olumlu tutum gösterme eğilimindedirler (Aktaş ve diğerleri, 2010: 64). Bu nedenle olumlu bir beden imajı, sosyal güveni kolaylaştırırken olumsuz bir beden imajı sosyal geri çekilmeye ve kaygıya sebep olabilmektedir (Cash & Fleming, 2002: 277).

Bireyin cinsiyeti beden doyumsuzluğunu etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. Pek çok çalışmada erkeklerin, kadınlara göre beden imajlarından daha fazla memnun oldukları bulunmuştur (Kalafat ve Kılcal, 2008: 44; Kubic, Chory, 2007: 288). O'Connell ve Martin'in (2012: 16) yaptığı bir araştırmada; katılımcı erkeklerin % 49'u, kadınların ise % 37'si "beden görüntümden oldukça memnunum" derken; çok memnunum diyen kadınların oranı, % 8 kadın, erkeklerin ise % 22 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, erkek katılımcıların kızlara göre kendi bedenlerinden daha emin olduklarını göstermektedir.

### **1.2.4. Olumsuz Beden İmajı**

Beden imajı doyumsuzluğu, bir kişinin bedenine yönelik olumsuz düşünceleri ve duyguları şeklinde tanımlanmaktadır (Grogan, 2008: 3 – 4). Beden imajını oluşturan bu duygularda bozuklukların olması, beden imajı endişeleri (body image concerns) olarak adlandırılmaktadır. Bu bozukluklar olumsuz yönde bozulmuş bir görünüş algısı, beden imajı doyumsuzluğu ya da kişinin kendisini değerlendirmede görünüşüne fazla önem vermesi şeklinde görülebilir (Striegel-Moore, Franko, 2002: 183).

Olumsuz beden imajının özellikle ergenler için endişe verici sonuçları olabilir (Gattario, 2013:2). Zira beden memnuniyetsizliği kişinin kendine zarar vermesini kolaylaştırır depresyon, umutsuzluk ve intihar düşüncesine neden olur (Muehlenkamp, Brausch, 2012: 2).

Bedenin olumlu ya da olumsuz olarak algılanmasında kişinin yaşıyla birlikte herhangi bir cerrahi operasyon geçirip geçirmemesi önemli bir etkidir. Özellikle genç yaşta, herhangi bir rahatsızlık nedeniyle göğsü alınmış kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada, bu kadınların diğer kadınlara göre beden imajı ile ilgili daha fazla sorun yaşadıkları ve bu sorunların giderilmesi yönündeki girişimlere daha fazla gereksinim duydukları belirlenmiştir (Uçar, Uzun, 2008:166).

Olumsuz beden imajı ve düşük benlik saygısının olumsuz sonuçları, gelecekte bireye müdahale etme ve önleme açısından bu konuda yapılacak çalışmaları önemli kılmaktadır (Gattario, 2013: 38).

### **1.2.5. Ergenlikte Beden İmajı**

Beden algısı ergenin özgüveninin gelişiminde en önemli belirleyicilerden biridir (Göksan, 2007: 43). Oktan'a (2012:119-127) göre ise, kendi beden imajından memnun olma ve kendi bedenini mevcut haliyle kabul edebilme ergenlik döneminin önemli gelişimsel görevlerinden biridir. Kendi bedenini kabulde beklenen, ergenin olumlu bir beden imajına sahip olmasıdır. Kendi bedenini kabulü sağlamanın amacı, beden biçimi ne olursa olsun bireyin kendi bedenine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesini ve bununla mutlu olmasını sağlamaktır. Ergenlik için önemli olan olumlu beden imajının, aynı zamanda ergenlerin pozitif öznel iyi oluş duygularının gelişmesine katkı sağladığını söylemek mümkün görünmektedir.

Ergenliğe geçiş yıllarında benlikle ilgili tanımlamalar yoğun biçimde fiziksel görünümle ilgilidir. Bu durum ergenin dikkatinin bedene yönelmiş olmasıyla ilişkilidir. Bu odaklanma daha çok, bedensel değişimlerin yoğunlaştığı ön ergenlik ve ergenliğin ortalarında meydana gelmektedir. Bu bulgu, ileri ergenlikte de bedene odaklanmanın devam ettiği ve beden imajının önemini korumaya devam ettiği şeklinde yorumlanabilir (Oktan, 2012:127).

Beyazyüz ve Göka'ya göre ise, (2012: 34) ergenlikle birlikte çocuklar bedensel görünümüne çok daha fazla önem vermeye başlarlar. Bazı ergenler akranlarına göre daha hızlı veya daha yavaş bir bedensel gelişme gösterebilir. Ergen, bu iki durumdan birisini yaşadığında, beden imajı ergenin zihninde daha sık olarak olumsuz bir nitelik kazanmaktadır. Olumsuz beden imajı da kişilik gelişimini olumsuz etkiler. Ergenlikte

bedene ilişkin değerlendirmeler; psiko-sosyal, cinsel ve kimlik gelişiminde önemli bir role sahiptir (Oktan, 2012:121). Kendileriyle ilgili olumsuz beden imajına sahip olan ergenlerde, antisosyal davranışlar (Dolgin, 2014: 300), depresyon, anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusu görölme olasılığı çok yüksektir (Göksan, 2007: 43).

Olumsuz beden imajına sahip ergenlerin yaptığı bazı davranışlar ise onları ömür boyu etkileyecek sağlık problemleri ile karşı karşıya bırakabilir. Mesela göğüsleri akranlarına göre daha erken gelişen bir genç kız, olumsuz beden imajına sahip olduğu için, göğüsleri dışarıdan fark edilmesin diye, kamburunu çıkaracak şekilde bir vücut duruşunu benimseyebilir ve bu duruş ömür boyu sürecektir yanlış bir beden şekline sebep olabilir (Beyazyüz, Göka, 2012: 34-35)

Ergenlik, sevmeye, sevilme, özellikle kabul görme ve onaylanma ihtiyacının yoğun olarak hissedildiği bir dönemdir. Bu dönemde ergenler eleştirilere, başkalarının göstereceği olumsuz tepkilere ve insanların kendileri ile ilgili düşüncelerine karşı oldukça duyarlı olurlar (Oktan, 2012:122). Bu duyarlılığın en önemli nedeni ergende görölün “ergen benmerkezciliğidir.” Ergen benmerkezciliği nedeniyle ergenler, sürekli olarak kendilerini sahnede hissederler ve herkesin kendilerine baktığını, kendilerini gözlemlediğini düşünürler. Bir anlamda kendi yarattıkları bir seyirci kitleleriyle çevrilidirler. 15-16 yaşından sonra gerçekte herkesin farklı olmadığını, insanların kendilerini seyretmek için var olmadıklarını fark etmeye başlarlar (Akyol, 2013: 61).

Beyazyüz ve Göka’ya (2012: 57) göre, insanların çoğunun yaşları ilerledikçe “ideal beden” ile ilgili görüşlerinde de değişme meydana gelir. Bu değişim sayesinde makul bir biçimde kendilerinin de çekici olabileceklerine inanmaya başlarlar. Bu aşamada beden imajının değişkenliği nispi olarak yavaşlar. Beden imajı ile ilgili algının bu aşamaya varamadığı durumlarda belirgin bazı sorunlar yaşanabilir. Olumsuz beden imajının güçlü bir biçimde devam etmesi durumunda kişi, sosyal ve hatta cinsel aktivitelerden uzak durma, bunlara ilgi duymama gibi bir savunma mekanizması geliştirebilir. Daha da önemlisi olumsuz beden imajı, psikiyatrideki hastalıklar arasında en ciddi hastalık gruplarından biri olan yeme bozukluklarına da zemin hazırlayabilir. Psikolojide beden imajının gerçeklilikle ne derece örtüştüğü, bir insanın psikolojisinin değerlendirilmesinde önemlidir. Ancak psikolojinin bu konuda sınırları olan keskin bir tanımı yoktur. Beden

imaj algıları, kültürel standartlardan çok fazla sapma gösteren, ya da ciddi biçimde çarpık olan bireylerde ciddi ruhsal rahatsızlıklarla ilişkili olabilir

Yine Beyazyüz ve Göka'ya göre, biyolojik cinsiyet ve onun bedensel göstergeleri, özellikle ergenlik çağında, kişinin kendi sağlığı ile ilgili düşüncelerinin odak noktasında yer alır. Biyolojik cinselliğinin gelişim aşamalarını dikkatle takip eden bir ergen, bu süreçte sağlıklı bir erkek veya sağlıklı bir kadın olup olmadığı ile ilgili kaygılara sık sık kapılır; bedenindeki her küçük değişimle birlikte kaygısı artar veya azalır. Ta ki ergenlik süreci tamamlanıp, biyolojik cinsiyet açısından bedensel olarak tam bir olgunluğa erişene kadar genç insan, sağlıklı olup olmama endişesini döngüsel biçimde yaşar.

Fiziksel olarak güçlü ve çekici, akademik olarak başarılı olan ergenlerin daha popüler oldukları görülür (Oktan, 2012:122). Kız ergenler yaşları ilerledikçe, görünüşleri ile ilgili toplumsal ideallerin daha çok farkına varırlar (Daniel ve diğerleri, 2005:471)

### **1.3. BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISI**

Bireyin sahip olduğu bedeni, hiçbir zaman kaçınmayacağı ve terk edemeyeceği bir parçasıdır. Bu nedenle bireyin kendisiyle ilgili olarak hissettikleri, bedeniyle ilgili hissettiklerine bağlıdır (Kaner, 2000: 15).

Bireyin kendine ilişkin beden algısı, büyük ölçüde benlik saygısının temelini oluşturur. Özellikle ergenliğe geçiş yıllarında ergen bedenine daha çok odaklandığı için, benlikle ilgili tanımlamaları da yoğun biçimde fiziksel görünümle ilgili olur. Bu odaklanma daha çok, bedensel değişimlerin yoğunlaştığı ön ergenlik döneminde ve ergenliğin ortalarında meydana gelmektedir (Oktan, 2010:547; Kaner, 2000: 15). Ergenliğin ilk dönemlerinde edinilen olumsuz benlik imajı, ergende bir stres kaynağı olabilir (Çok, 1994: 909). Olumlu beden imajına sahip olan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin, olumsuz beden imajına sahip olan ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum kendisini fiziksel bakımdan düzgün bulan ergenlerin benlik saygısının daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Eriş, İkiz, 2013:185, 188; Kulaksızoğlu, 2004: 42). Beden imajındaki olumsuzluk, benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004: 42; Koç, 2004: 235).



Olumlu bir benlik saygısı ise bireyin hem kendisine hem de dış dünyaya olan bakış açısının ve davranışlarının önemli bir belirleyicisidir. Bu nedenle kişinin benlik saygısı düzeyinin düşük ya da yüksek olması yaşamını doğrudan etkilemektedir (Oktan, 2010:547). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerinde daha başarılı, daha girişimci, daha güvenli ve daha atak oldukları görülür. Düşük benlik saygısı olan kişiler ise sosyal ilişkilerinde daha çok sorunlarla karşılaşmaktadırlar (Eriş, İkiz, 2013:181).

Beden algısı ve benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalarda olumsuz beden algısı ile benlik saygısı birbiriyle ilişkili bulunmuştur (Thompson, ve Diğerleri 2007: 24 – 29; Tezcan, 2009: 23; Pokrajac-Bulian, Zivcic-Becirevic, 2005: 54-60; Kaner, 2000: 15; Eriş, İkiz, 2013:185; Kulaksızoğlu, 2004: 42; Griffiths, McCabe, 2000: 312; Uçar, Uzun, 2008:167).

Beden algısı ve benlik saygısı sebep sonuç ilişkisi şeklinde birbirlerinden etkilenirler. Kendi beden imajını olumlu olanlar, kişilerarası ilişkilerde daha güvenli ve işlerinde daha başarılı olurken, beden imajı olumsuz olan bireylerin ise, benlik saygılarında azalmayla birlikte, yaşamlarının çeşitli dönemlerinde huzursuzluk, güvensizlik ve değersizlik duyguları yaşarlar (Tezcan, 2009: 23).

Olumsuz beden imajı, hem kadınların hem de erkeklerin benlik saygılarını olumsuz etkilemektedir. Bu etki kadınlar üzerinde daha fazladır. Gelişmiş Batı ülkelerinde yapılan bir araştırmada, olumsuz beden imajına sahip kadınların benlik saygılarının, erkeklerin benlik saygılarından anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur (Kling Ve Diğerleri, 1999: 495). Kadınların kendi beden algısı ile ideal beden imajı arasında farkın büyüklüğü ölçüsünde mutsuz oldukları belirtilmiştir ( Doğan, 2010: 53). Beden imajı kaygıları olan ergen kızlar arasında özellikle düşük benlik saygısı ve yüksek mükemmeliyetçilik vardır (Gattario, 2013: 20).

Erkekler üzerinde yapılan bir araştırmada olumsuz beden imajına sahip erkeklerin düşük benlik saygısı ve depresyon ve anksiyete oranlarının, olumsuz beden imajına sahip olmayan diğer erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Pearson, Heffner, Follette, 2010:7).

Son yıllarda beden imajının olumlu algılanmasını sağlamaya yönelik çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Bu gelişmeler, bireylerin benlik saygılarını geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Cash, 2008:4).

## **1.4. CİNSİYETE GÖRE BEDEN İMAJI**

### **1.4.1. Ergen Cinselliği**

Ergenlikle birlikte gençte, fiziksel gelişimin yanı sıra cinsel organlardaki büyüme ve değişimin de meydana gelmesi, ergenin cinselliğe olan ilgisini doğal olarak artmasına neden olur. Cinsellik, artık ergenin doğrudan ilgi alanı içine girer.

Ergenlerde, cinsel duyguların etkisiyle birlikte cinselliğe karşı doyumsuz bir merak başlar ve cinsellikle oldukça abartılı uğraşabilirler. Cinselliği tanıma ve öğrenme, ergen için kendini ve kendi bedenini tanımanın doğal bir parçasını oluşturmaktadır. Bunun için ergen, cinsellikle ilgili araştırmalar ve deneyler yapar, cinsel fanteziler ve gerçekleri araştırır ve cinselliği kimliğiyle özdeşleştirmeye çalışır.

Ergenler cinsel olarak çekici olup olmadıklarını araştırırlar, kendi cinsel bedeni ile başkalarının cinsel bedenini karşılaştırır, nasıl seks yapacaklarını düşünürler ve gelecekte nasıl bir cinsel hayatları olacağını tahmin etmeye çalışırlar. Bu dönemde özellikle erkek ergenler cinsel ilişkide bulunma ile ilgili olarak oldukça fazla akran baskısı yaşarlar. Çoğu ergen bu dönemde kırılmalı bir dönem geçirir, fakat bunların büyük çoğunluğu sonunda olgun cinsel kimlik geliştirir (Santrock, 2014: 194-358).

Ergenlerin cinsel kimliğini oluşturma süreci her ergende farklı gelişebilir. Bazı ergenler cinsellikle ilgili yüksek düzeyde endişeli iken diğerlerinin endişesi azdır. Bazı ergenler cinsel olarak güçlü bir şekilde uyarılırken diğerleri az uyarılır. Bazı ergenler cinsel olarak aktifken, diğerleri değildir. Bazı ergenler cinsel eğitimleri dolayısıyla cinsel olarak aktif değildir. (Santrock, 358).

Yine her bir ergen cinsel kimlik oluşturma sürecinde sürekli gel-gitler yaşar. Cinsel kimliğini ya kabul eder ya da reddeder; gelişen bedenini bazen ortaya koymaya, bazen de gizlemeye çalışır. Ergende oluşan değişimlerin hızlılığı ve çokluğu onda çok büyük bir sıkıntıya yol açsa bile bu durum ona aynı zamanda çok büyük doyumlar da verebilir. (Çakmak, 2006: 26)

Yine Çakmak'a göre erinlikle birlikte görülen ereksiyonun uzun yaşanması ergenlerin canını sıkabilir. Başkalarının bu durumu göreceğinden korkar veya utanabilir. Ergenlerde ilk beklenmedik boşalma, şaşkınlığa veya can sıkıntısına neden olabilir. Gece boşalmaları hiçbir cinsel etkinliği olmayan bütün ergenlerde değişik sıklıkta ortaya çıkan normal tepkilerdir. Fakat bu durum ergenlerce kaygı, korku ve hastalık belirtisi olarak algılanabilmektedir. Erkeklik belirtisi olan kıllanma ses değişimi de ergenlerde toplumsal ilişkilerden kaçmaya yol açabilir (Çakmak, 2006: 26)

#### **1.4.1.1. Eşcinsellik**

Ergenlik döneminde gençlerin cinsel yönelimleri de (aynı cins ya da karşı cins yönelimi) belirginleşir. Çoğu ergende bu yönelim karşı cinse doğrudur fakat bazıları için durum farklıdır. Bazı gençler aynı cinse (eşcinsellik) ani bir yönelme yaşarlar. Aynı cinse ilgi duyan ergenlerin çoğu aynı zamanda karşı cinse de bir parça ilgi duyarlar. Aynı cinsten birine ilgi duyan bazı ergenler bu kişilere âşık olduklarını söylerken, diğerleri ilgilerinin sadece cinsel olduğunu söylerler. Birçok eşcinsel veya lezbiyenin bu durumlarını orta ya da geç ergenlikte anladıkları düşünülmektedir (Santrock, 2014: 358; Yıldırım, 2008:9).

Ergenlerin eşcinsel yönelimlerinin altında: çocukluktan gelen olumsuz etkenler, fallik dönem içinde ana-babaya bağımlılık, ilgisiz, sevgisiz, yanlış ve eksik ana baba tutumları, özdeşleşme olanaklarının yokluğu, çocukluk yaşantılarına dayalı çeşitli travmalar, ergenliğe geç ya da erken girme, hormonal dengesizlikler, cinsel yoksunluk ve yetersizlikler, abartılı ve dengesiz cinsel yayınların olumsuz etkisi gibi etkenler rol oynayabilir (Çakmak, 2006: 23).

#### **1.4.2. Ergenlikte Hamilelik**

Bu gün özellikle gelişmiş ülkelerde birçok genç ilk cinsel ilişki deneyimlerini ergen yaşlarda, sıklıkla yetersiz cinsel bilgi alarak yaşamaktadırlar (Yıldırım, 2008:4). Bu da ergen gebeliklerin oluşmasına neden olmaktadır. Günümüzde gelişmiş ülkelerde ergen gebeliği ciddi bir sorundur. ABD gelişmiş ülkeler arasında ergen gebelik ve doğum oranı en yüksek ülkedir. Bu gün ABD'de 16-19 yaş arası her 1.000 kadından 55'i hamilelik yaşamaktadır. (Santrock, 2014: 360). Dünyada ise her yıl 15-19 yaş arası;16 milyon ve

15 yaş altı; 2 milyon ergen doğum yapmakta olup bu sayı tüm dünyadaki doğumların % 11'ine karşılık gelmektedir (Sivaslıoğlu, 2015: 1)

Ergen gebeliği ülkemizde de sık görülen önemli bir sorundur. Ergen gebeliği gençleri, bebeği, aileyi ve toplumu olumsuz etkiler ve çeşitli sosyal sorunlara yol açar. Gebelik, fizyolojik bir olay olmasına karşılık kadında psikolojik ve sosyal değişiklikler de meydana getirdiği için hayatın her döneminde zorlu bir süreçtir. Ergenlik döneminde yaşanan bir gebelik ise kişiyi fiziksel ve ruhsal yönden daha çok olumsuz etkiler ve bazı ergenlerde psikolojik travmaya neden olabilir. Ergenin yaşı ne kadar küçükse gebeliğin yarattığı etki de o denli büyük olur (Gözüylmaz, 2011: 32).

Yine Gözüylmaz'a (39) göre ergenlik, neden olduğu ve beklenen fiziksel değişimler nedeniyle beden imaj algısını ve beden memnuniyetini etkiler. Ancak ergenin gebe kalmasıyla birlikte bedeninde daha farklı değişimlerde başlar. Beden imajı ile ilgili değişimler, gebelik süresince ve doğumdan bir süre sonra devam edebilir. Gebelikte oluşan bu değişimler yavaş yavaş gelişerek, gebenin beden imaj algılayışını olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Bazı gebeler meydana gelen değişikliklerin kendisine yakıştığını, doğurganlıklarını ortaya çıkardığını düşünürler. Bazı gebelerde ise bu algılayış olumsuz yönde etkilenir.

### **1.4.3. Toplumsal Cinsiyet**

Cinsiyet tam olarak biyolojik kavramdır. Kişi ya erkektir ya da kadındır. Toplumsal cinsiyet ise biyolojik cinsiyetten farklı olarak kişinin doğuştan getirdiği organlara değil, erkeklerin ve kadınların nasıl olmaları gerektiği ile ilgili beklentileri içeren sosyal bir yapıdır (Dolgin, 2014: 329). Çocuklar erken yaşlardan itibaren "erkeklik" ve "kadınlık" tanımlarını bir toplum içinde yaşayarak öğrenirler. Öğrendikleri bu cinsiyet rollerinin benimsenmesi sonucunda ise bireyin toplumsal cinsiyeti şekillenir ( Beyazyüz, Göka 2012: 52, 53).

Kadın ya da erkek olmaya toplumun ve kültürün yüklediği anlamlar ve beklentiler farklı farklıdır. Bu beklentiler genellikle bireyin biyolojik yapısı ile ilişkili bulunan psikolojik özelliklerini de içermektedir (Rice, 1996: 27). Bireyler içinde yaşadıkları toplumda kız ve erkek cinsi olarak kendilerinden beklenen çeşitli cinsiyet rollerini yerine getirme eğilimindedirler. Bir toplumda kızlardan affedici, uyumlu ve hanımefendi gibi

olmaları isteniyorsa, kızların bedeni kullanma biçimleri, jestleri, mimikleri, yürüyüş biçimleri ve giyim kuşamları büyük oranda toplumun bu beklentilerine göre şekillenir. Kadın cinsiyet rolü, daha çok ev işleri ve güzellik uygulamaları ile ilişkilidir. Erkeksiliğin üstün tutulduğu bir kültürde erkek cinsiyet rolü ise geleneksel olarak, fiziksel güç ve dayanıklılıkla ilişkilidir. Bu kültürde yetişen erkek bir birey, kendi bedenini olduğundan daha dayanıklı, güçlü ve dirençli olarak düşünür (Gattario, 2013: 23).

Cinsiyet farklılıkları ve toplum içinde öğrenilen cinsiyet rolleri ergenlerin kendi bedenleri hakkındaki algılarında ayırt edici bir özelliğe sahiptir (Santrock, 2014: 59). Bunun sonucunda da, biyolojik cinsiyeti kadın olan bir bireyin erkeksi davranışları, biyolojik cinsiyeti erkek olan bir bireyinde kadınsı davranışları hoş görülmez. Bu süreçte her iki cinste kendilerine biçilen toplumsal cinsiyet rolleri sonucu kendi bedenleri ile ilgili tasavvurları ve sağlıklı bedenle ilgili algıları diğer cinse göre farklı olur (Holmes 2007: akt. Beyazyüz, Göka 2012: 52, 53).

Cinsiyet, beden imajını etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. Yaşa bağlı olmaksızın kadınlar erkeklerden çok daha fazla beden imajı ile ilgili endişe yaşamaktadırlar (Striegel-Moore, Franko, 2002: 183). Bu endişeler, genellikle ergenlikle birlikte başlar. Özellikle kızlar buluş çağına girdiklerinde erkeklerin onları çekici bulması konusu ile çok fazla ilgilenirler ve "kadınsı olmayı" çekiciliğin bir parçası olarak görürler (Dolgin, 2014: 337).

Ergenlikle birlikte başlayan bu endişeler ergenlik boyunca artarak devam eder. Ergen kızlar ideallerini "çok zayıf olmak" olarak belirlediklerinde tıbbi olarak şişman olmadıkları halde kendilerini şişman olarak düşünme eğilimine girerler. Ergen erkekler ise genellikle çok şişman ya da zayıf oldukları düşünmezler ama tercihleri zayıf ve atletik olmaktan yanadır (Dolgin, 2014: 205).

#### **1.4.4. Kızlarda Durum**

Beden imajı doyumsuzluğu, sadece yetişkin kadınlara özgü bir sorun değildir. Araştırmalar kız çocuklarının beden imajı doyumsuzluğunun çok daha erken yaşlarda başladığını göstermektedir (Sands, 2000; Sinton, Birch, 2006). Çok erken yaşlarda başlayan bu doyumsuzluk tüm yaşam boyu devam etmektedir (Uskun ve Şabaplı, 2013: 526).

Vücutlarından memnun olmama hissi, özellikle kızlarda ergenlik çağında çok daha fazla görülür. Bu durum son yıllarda giderek daha da artmakta ve erkeklere göre kızlar tarafından gittikçe daha fazla ifade edilmektedir (Dolgin, 2014: 202). Çeşitli ülkelerde yapılan bazı çalışmalarda konuyla ilgili şu sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir:

İrlanda'da ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada erkeklerin % 22'si, kızların ise sadece % 8'i vücut görüntülerinden memnun olduklarını belirtmişlerdir (O'Connell, Martin, 2012:1). İngiltere'de ergenlik dönemindeki kızlarla yapılan bir başka araştırmada ise kızların %70'i yüzlerini sevmediklerini ve sadece %8'i bedenlerinden memnun olduklarını ifade etmişlerdir (Çakı, 2011: 312). Yapılan başka araştırmalar da kızların erkeklere göre vücut memnuniyetsizliğini daha fazla yaşadıklarını göstermektedir. Klinik özelliklere bakıldığında kızların % 63,7'sinin, erkeklerin % 49'unun bedenlerinden hoşnut olmadığı bulunmuştur (Göksan, 2007: 29). Ergenlik döneminde kızların % 46'sı ve erkeklerin ise % 26'sı kendi vücudundan memnun değildir (Hogan, Strasburger, 2008: 521). Birçok araştırmada ortaokul öğrencisi kızların % 40'ı ve erkeklerin % 25'inin daha zayıf olmak istedikleri belirlenmiştir. Normal kilonun altında olan kız çocukları bile fazla kilolu olmaktan endişe ettiklerini belirtmektedirler (Smolak, 2002: 65).

Yapılan diğer araştırmalar, olumsuz beden imajının kızlarda erkeklerden çok daha fazla ve daha yaygın olduğu ve kızların erkeklere göre beden memnuniyetlerinin daha az olduğunu gösterir (O'Connell, Martin, 2012:V; Uskun ve Şabaplı, 2013: 526; Labre, 2002, 235; Ansari ve diğerleri, 2010: 590). Ergen kızlar, beden imajlarına daha yüksek estetik değer atfetmekle birlikte, estetik açıdan bedenlerinden hoşnutlukları erkeklerden daha azdır (Santrock, 2014: 59)

Bireyin beden memnuniyetsizliği zamanla, kendisine karşı memnuniyetsizliği haline gelir. Beden imajı ile benlik saygısı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Bu ilişki özellikle ergen kızlar da daha fazladır. Beden imajı yüksek olan kızların benlik saygılarının da yüksek olduğu, beden imajı düşük olan kız ergenlerin benlik saygılarının da düşük olduğu görülür (Oktan, 2010:551). Beden imaj algısını olumsuz etkileyen fiziksel ve psikolojik bir etkiye maruz kalan bireylerin özsaygıları düşüktür. Örneğin; kendilerini aşırı kilolu gören kızların öz saygıları düşüktür ve kendilerini depresif hissetme olasılıkları daha fazladır (Dolgin, 2014: 204).

Oktan'a (2012:122) göre; özellikle bayanların kendi vücutlarından memnun olmalarının, genel yaşam memnuniyetine ve öznel iyi oluşlarına anlamlı katkısı vardır. Yani beden imaj algısının yüksek oluşu aynı zamanda mutluluğun belirleyicisidir.

Günümüzde kadın güzelliği için geçerli olan sosyal standartlar ve ideal dışı güzelliğini karakterize eden özellikler, birçok kadın için ulaşılması imkânsız olan zayıf bir bedene vurgu yapar (Tiggemann, 2002: 91). Batılı ve endüstrileşmiş kültürlerde ideal bir kadın; beyaz, genç, uzun, sıkı fakat fazla kaslı olmayan, zayıf ama aynı zamanda büyük göğüslü bir bedene sahip olmalıdır (Levine, Smolak, 2002: 78). Bu algıdan etkilenen birçok kadın, kendi bedenlerinden memnun kalmamakta ve daha ince bir beden arzulamaktadırlar (Dedeoğlu ve Savaşçı, 2005: 82). Günümüzde zayıf beden sahibi olmayı ideal olarak benimseyen toplumlarda bu konuda bireye yönelik sosyal baskılar, kadınları erkeklerden daha fazla etkiler (Grogan, 2008: 16, 108). Ergenlik döneminde görünüşleri ile ilgili daha az övgü, daha fazla eleştiri alan kız çocukları bu durumdan çokça etkilenmekte (Levine, Smolak, 2002: 80) ve bu durum sağlıklarını büyük ölçüde tehdit etmektedir (Ozansoy, 2012: 82).

Kızların beden imajlarını erkeklere göre daha fazla tasa konusu yapmalarının bir diğer nedeni de toplumsal değerler ve tutumlardır. Çağdaş birçok toplumda erkeklerin başarıları ve güçleriyle, kadınların ise çekicilikleri ve arzulanılır olmalarıyla değer görüldükleri söylenebilir. Bu da kadınların beden imajlarını erkeklere oranla daha fazla tasa konusu yapmaları sonucunu doğurur (Çakı, 2011: 309).

#### **1.4.5. Erkeklerde Durum**

Beden imajı algılaması konusunda kadınlara göre erkekler üzerinde, daha az araştırma yapılmıştır (Ansari ve diğerleri, 2010: 584). Yapılan araştırmalarda ise erkeklerin beden imajlarından memnuniyet düzeyleri kadınlara nazaran daha yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla erkeklerin beden imaj algıları yüksek, kadınların erkeklere göre beden imaj algıları daha zayıftır (Ansari ve diğerleri, 2010: 590; Çok, 1990: 411-412; Kaner, 2000: 15; Kıvrak, 2008: 56).

Bu durum ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar vermiştir. Örneğin; Tüfekçiyaşar, (2014:1) İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde bulunan lise öğrencileri

arasında bir araştırma yapmış ve erkeklerin kızlara oranla beden imajlarından daha çok memnun olduklarını tespit etmiştir.

Gentile ve arkadaşları tarafından 2009 yılında gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, erkeklerin fiziksel görüntüleri ve atletik yetenekleri konusunda kendilerini daha iyi hissettikleri bulunmuştur (Dolgin, 2014: 308). Erkekler için belirlenen sosyo kültürel dış görünüş kriterleri zayıflıktan ziyade kaslı bir görünümdür (Kerkez, Tural, Akçınar 2012: 242). Erkekler ergenliğin başlangıcından itibaren vücutlarında daha memnundurlar ve ergenliğin sonlarına doğru vücutları konusunda kızların tersine gittikçe daha olumlu düşünürler (Dolgin, 2014: 205). Bunun bir nedeni erkeklerin ergenlik ilerledikçe, kas kitlelerinde artış meydana gelmekte, buda onların kendi bedenlerinden daha hoşnut olmalarına neden olmaktadır (Santrock, 2014: 59). Bu görünüme sahip olmayan erkekler de ideal vücut şekline uymak için kilo vermeye çalışmaktadırlar (Ansari ve diğerleri, 2010: 584). Dolgin' e (2014: 205) göre erkekler kızların aksine olarak, sadece kilolu olduklarında, aşırı kilolu olduklarını düşünürler. Daha zayıf olan erkeklerin vücutları ile ilgili memnuniyetsizliği kaslarının yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır.

#### **1.4.6. Ergenlikte Hormonların Beden Algısına Etkisi**

Ergenlik boyunca bireyin beden imajını etkileyen hormonal değişimler olur. Hormonlar bedeninin görünümünü değiştirir ve ona çocuğun ve çevresindekilerin gözünde yeni bir anlam kazandırır (Çakmak, 2006: 25). Ergenlik ile ilişkilendirilen; erkek çocuklarda ilk bıyığın çıkması, kızlarda kalçalardaki genişleme gibi fiziksel değişimler beyindeki endokrin bezlerinin, hormon üretimini artırmasıyla meydana gelir. Beynin direkt olarak buluş ve cinsellikle ilgili olan bölümü olan hipotalamus, ergenlik döneminde daha aktif olur ve daha fazla cinsiyet hormonu üretmek için vücuda talimat verir (Dolgin, 2014: 173).

Ergenlikle birlikte endokrin bezlerden salgılanan ve kan dolaşımı ile vücut boyunca taşınan güçlü kimyasal maddeler olan bir hormonlar seli vardır. İki hormon sınıfının konsantrasyonu kadınlarda ve erkeklerde önemli ölçüde farklıdır. Erkek cinsiyet hormonları ana sınıfı androjenler, kadın cinsiyet hormonları ana sınıfı östrojenlerdir. Testosteron, erkekte pubertal gelişimde önemli rol oynayan bir androjendir. Puberte süresince, artan testosteron düzeyleri erkeklerde dış genitalerin gelişimi, boy uzaması ve



ses değişikliğini içeren birçok fiziksel değişiklikle ilişkilidir. Erkek ergenlerde, testosteron düzeyi cinsel istek ve aktivite ile de ilişkilidir. Ergenlerdeki cinsel istek ve aktiviteye katkısı olan hormonların kimliği, kızlarda erkekler için olduğundan daha az açıktır (Santrock, 2014: 51).

Hormonal faktörlerin, ergenin olumsuz ve değişken duygularındaki artışı en azından bir kısmından sorumlu olduğu düşünülmektedir. Erkek ocuklarda yüksek androjen düzeyleri, şiddet ve sonunu düşünmeden yapılan eylemlerle ilişkilidir. Ergenlikteki kızlarda artmış östrojen düzeyinin depresyon ile bağlantılı olduğuna dair bazı bulgular da vardır. Ayrıca, yüksek adrenal androjen düzeyleri kızlarda olumsuz duygulanım ile ilişkilidir. Yakın zamanda yapılmış bir çalışmada, adrenal androjenleri yüksek düzeyde olan ve erken olgunlaşan kızların, duygu, uyarılma ve depresif duygulanımlarının diğer kızlardan daha fazla olduğu bulunmuştur (Santrock, 2014: 60).

Bununla birlikte, hormonal faktörler tek başına ergen davranışlarından sorumlu değildir. Sosyal etmenlerle birlikte, ebeveyn-ergen ilişkileri gibi birçok çevresel faktör ergen davranışlarını etkilemektedir (Santrock, 2014: 61).

## **1.5. BEDEN ALGISINDA ORGANLAR**

Bireyde bedeninin algılanması iki şekilde gerçekleşir: Bütün bir beden ve bedeninin bazı bölgeleri (organları). Beden bölgelerini de üç bölüme ayırmak mümkündür.

1. Baş (yüz, göz, kulak, burun vs)
2. Eller.
3. Genel olarak beden.

Benlik saygısını en iyi yordayan beden bölgeleri, kızlarda kalça, kilo, bel, baldır gibi orta gövde ile bacaklar ve yüzdür. Erkeklerde ise yüz, göğüs ve sestir (Kaner, 2000: 16).

### **1.5.1. Baş**

Beden algısının değerlendirilmesinde, vücudun parçaları arasında bir bütünsellik bulunmaktadır. Baş, bu bütünselliğin en önemli parçasıdır. Baş bedeninin en görkemli organıdır. Baş sadece hücre ve kaslardan oluşmuş ciltle kaplanmış bir yüzey değildir. Yüz güzelliği ve bilişsel beceriler, popüler olmada belirleyicidir. Yüz, güzelliği yansıttığı

kadar kişiliği ve karakteri de yansıtır. Ağız ve dişler ise yüz estetiğini değerlendirmede birer ipucudur (Çınar, 2011: 499; Dinç, 2010: 39; Fidancıoğlu, 2010: 2)

Son yıllarda yüz güzelliği giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Güzel yüzlü olmak, hayatın pek çok alanında avantaj sağlamaktadır. Bu durum her iki cinsiyet için de çocuklarda ve erişkinlerde geçerlidir. Çekici çocuklar ve erişkinler hayatın birçok alanında daha olumlu yargılanmaktadır. Güzel bir yüz görünümüne sahip insanların daha dışa dönük, daha mutlu ve daha başarılı olduğu ifade edilmektedir (Fidancıoğlu, 2010: 1)

### **1.5.2. Eller Ve Kollar**

Eller bireyi dış dünyayla ilişkiye sokan organlardır. Birilerini severken eller kullanıldığı gibi kavga ederken de yumruk atmak için yine eller kullanılır.

Büyüme atılımı sırasında eller ve ayaklar çoğu zaman bedenin diğer bölümlerinden daha çabuk gelişir. Bu hızlı ve orantısız büyüme, beden organları arasındaki eşgüdümün bozulmasına ve geçici bir sakarlığa neden olabilir. Ancak ergen, bir süre sonra yeni beden ölçülerine uygun bir denge ve beceri kazanır (Dinç, 2010: 27).

### **1.5.3. Göğüs**

Ergenlik döneminde özellikle kız çocukları için göğüsler ayrı bir önem arzeder. Göğüsler ve göğüs bölgesinin ergene sağladığı doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişki erkek ergenlerde daha olumlu iken, kız ergenlerde daha az olumludur (Dinç, 2010: 70). Kız ergenler; göğüslerin büyümesinin çevrenin dikkatini çekeceğini düşünürler. Bu durum da kız ergenlerin canını sıkabilir ve göğüslerini gizlemeye çalışabilirler. Fakat bazı ergenler kadınlıklarının gelişen bu belirtisinden dolayı kendileri ile gurur duyarlar (Çakmak, 2006: 26).

### **1.5.4. Kalça**

Ergenlik döneminde normal biyolojik süreç içerisinde kızlarda, hızlı bir ağırlık artışı meydana gelir. Bu artışla birlikte yağlar bel, kalça ve bacakların üst kısımlarında depolanır. Kız ergenlerin yaklaşık % 40–70 arasındaki bir bölümü bedenlerinin bu bölümlerinden hoşnut değildir (Dinç, 2010: 32)

### **1.5.5. Cinsel Organların Gelişimi**

Ergenlik dönemi boyunca penisin uzunluğu ve çapı ikiye katlanır. En hızlı gelişim ise 14 ve 16 yaşları arasında gerçekleşir. Genital gelişimin yetişkin basamağına ulaşması için genellikle 3 yıl geçmesi gerekir, ama bazı erkekler bu gelişimi yaklaşık 2 yılda tamamlarken, bazıları için bu süre 4,5 yıla kadar çıkabilir. Yetişkin bir erkekte erekte olmamış penisin ortalama boyu 7,5-10 cm, çapı ise 2 cm'den biraz daha fazladır. Erekte olmuş penisin ortalama boyu ise 14-16,5 cm, çapı ise 3,8 cm kadar olabilir. Tabii ki bu değerler farklılık gösterebilmektedir. Ergen erkekler çoğunlukla penislerinin boyutları ile çok ilgilidirler. Çün erkeklikleri ve cinsel kapasitelerini penis boyuyla ölçmek gibi bir yanılsama içindedirler. Bu güvensizlik, testis torbası penisten daha önce büyüdüğü için de had safhaya çıkabilir. Testislerinin ve penislerinin aynı anda büyümesi gerektiği gibi bir yanlış düşünceye kapılan genç erkekler, penislerinin sonsuza kadar küçük kalacağı kaygısını yaşarlar. Bunun içinde ergenler birbirlerinin penis boyunu merak eder ve cinsel güçleriyle bunu özdeşleştirmeye çalışırlar (Dolgin, 2014: 181).

Kızlar ise grup içerisindeki diğer arkadaşları ile göğüslerinin büyük ya da küçük olup olmadığını kıyaslarlar.

## **1.6. BEDEN İMAJI VE BENLİK SAYGISINA OLUMLU KATKI YAPAN FAKTÖRLER**

### **1.6.1. Fiziksel Çekicilik**

Fiziksel olarak çekici olmak bireyde beden imajının olumlu algılanmasına katkı yapan en önemli faktörlerden birisidir. Fiziksel çekicilik, kişinin kendini değerlendirmesi kadar, toplumsal açıdan değerlendirilmesinde de güçlü bir faktör olması nedeniyle beden imajını etkilemektedir (Örsel ve Diğerleri, 2004: 14). Fiziksel olarak çekici olmak, kişilerarası ilişkilerde istenilir olmanın en önemli belirleyicilerindendir (Oktan, 2012:123). Bu nedenle fiziksel görünüş, kişilik gelişimini, sosyal ilişkileri ve sosyal davranışları etkiler, bireyde sosyal ilişkilerinde bir kimlik kazandırır (Cash & Fleming, 2002: 277). Fiziksel olarak düzgün ve sağlıklı bir vücuda sahip olmak, kişinin kendine olan güvenini artırır (Dolgin, 2014: 218). Fiziksel olarak çekici olan ergenler kendileri ile ilgili daha olumlu değerlendirmelere sahiptirler ve akran ortamlarında daha popülerdirler (Dolgin, 2014: 202).

Fiziksel açıdan çekici olan ergenlerin, kişiler arası becerileri de daha çeşitlidir. İnsan ilişkilerinde daha güvenli ve yaptıkları işlerde daha başarılı, daha cana yakındırlar. Bu tip kişiler başarı ve zekâ gibi olumlu kavramlarla birlikte anılırlar. Fiziksel çekiciliğe sahip olan ergenlerin aynı zamanda öz saygıları daha yüksektir, kişilikleri daha sağlıklıdır, sosyal beceriler konusunda da daha yetkindirler. Araştırmalar fiziksel olarak çekici olan ergenlerin anne babaları ile olan ilişkilerinin de daha iyi olduğunu göstermektedir. Araştırmalar aynı zamanda fiziksel görüntünün kızların öz saygısını ve sosyal statülerini etkileme gücünün erkeklere göre daha fazla olduğunu gösterir (Dolgin, 2014: 202). Kendini fiziksel açıdan çekici bulmayan, kendinde birçok kusur bulunduğunu düşünen bireylerin ise, yaşamlarının çeşitli dönemlerinde ya da sürekli olarak huzursuz, güvensiz ve değersizlik duyguları içinde oldukları bilinmektedir (Aslan, 2004:328).

### **1.6.2. Akademik Başarı**

Bireyde beden imajı ve benlik saygısının olumlu algılanmasına katkı yapan diğer bir faktörde akademik başarıdır. Okul başarısı yüksek olan ergenlerin, benlik saygısı düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Yani algılanan okul başarısı arttıkça ergenlerin benlik saygısı düzeyi de artmaktadır (Eriş, İkiz, 2013:186).

### **1.6.3. Spor Yapmanın Olumlu Katkıları**

Bireyde beden imajı ve benlik saygısının olumlu algılanmasına katkı yapan üçüncü faktör, spor ve egzersiz yapmaktır. Literatürde bu savı destekleyen, yapılmış birçok araştırma vardır (Aşçı ve Diğerleri 1993: 40). Bu araştırmalardan biri de İrlanda'da yapılmıştır. Bu araştırmada çeşitli egzersizler yapmanın veya bir spor faaliyetine katılmanın ergenlerin pozitif beden imajına olumlu katkı yaptığı bulunmuştur (O'Connell, Martin, 2012:1). Ayrıca spora uzun süre devam etmek sporcuların bedenlerinden hoşnut olma düzeylerini de artırmaktadır (Aşçı ve Diğerleri 1993: 45).

Spor ve egzersiz programına katılan kişiler üzerinde yapılan araştırmalar, katılımın sadece psikolojik zindeliği arttırmakla kalmadığını (Aşçı ve Diğerleri 1993: 40), düzenli spor ve egzersizin, ergenin kilosu üzerinde de olumlu bir etki yaptığını göstermektedir. Spor bireyin vücudunda yağ miktarını azaltır ve beden ağırlığında azalmaya neden olur. Düzenli egzersizin iştah azaltıcı etkileri de bilinmektedir. Düzenli egzersiz kalori tüketimini artırır, bazal metabolizmayı hızlandırır (Tezcan, 2009: 29).

Birçok spor faaliyetleri ergenlerin fiziksel sağlığını ve iyilik halini, kendine güvenini, başarı gösterme motivasyonunu ve diğerleri ile çalışma becerisini geliştirebilmektedir. Yüksek düzey spor ve egzersiz yapan öğrencilerin alkol, sigara ve esrar kullanımının daha düşük olduğu bulunmuştur. Spor yapan ergenlerin okula devamsızlığı, cinsel ilişkiye girme ve suç işleme gibi risk alma davranışlarına bağlanma olasılıkları, spor yapmayanlardan daha düşüktür (Santrock, 2014: 69, 71).

Yine Santrock'a göre sık egzersiz yapan lise son sınıf öğrencilerinin, seyrek egzersiz yapanlara göre not ortalamaları daha yüksek, madde kullanım sıklıkları daha azdır. Bu öğrenciler daha az depresifdirler ve ebeveynleri ile daha iyi anlaşılırlar.

Spor, ergenlerin özgüvenini artırır, kendisiyle daha barışık olmasını sağlar. Engellerle daha rahat başa çıkarlar. Spor bireyde olumlu karakter özelliklerini geliştirir. Aynaya baktığında kendini daha çok beğenir (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 78). Spor yapmak, bireyin kendine olan saygısını, bakımlı ve arzulanır olmayı, sağlığı ve güzelliği, sosyalliği ve başarıyı temsil eder hale gelmiştir (Eke, 2013: 227).

Spor ve egzersizin, beden imajlarıyla daha fazla problem yaşayan kadınlar üzerinde olumlu etkisi daha fazladır. Çünkü kadınlar çoğunlukla egzersizin sağlık açısından faydalarına değil, güzellik açısından faydalarına odaklanırlar (Mutrie & Choi 2000: 549). Ayrıca spor ve egzersiz; kadınlara bir kimlik duygusu kazandırabilir, fiziksel kapasitelerini keşfedebilecekleri gücü sağlayabilir, ideal kadın bedenine ulaşmak için kullanacakları bir yol da olabilir (Krane ve Diğerleri, 2001: 2).

Literatürde, yapılan araştırmalarda genellikle spor ve egzersizin, kişinin kendi bedeni ile ilgili olumlu sonuçları olduğuna dair bulgular olmasına rağmen, olumsuz sonuçları da olabileceğine dair görüşler de vardır (Aldan, 2013: 40). Ama çoğunluğun görüşü her durumda, spor yapmanın bu tür faaliyetlerle hiç ilgilenmemekten daha olumlu sonuçlar sağladığı şeklindedir (Santrock, 2014: 71).

## **1.7. BEDEN İMAJ ALGISINI OLUMSUZ ETKİLEYEN BİYOLOJİK VE PSİKOLOJİK FAKTÖRLER**

Levine ve Smolak'a (2002: 67,75) göre beden imajının gelişiminde, biyolojik faktörlerin etkisi büyüktür. Ergenlik, hamilelik, bedensel engellilik, hastalık, menopoz vb. yaşam deneyimleri kişinin beden imajını etkileme eğilimi gösterir (Dinç,

Alisinanoğlu, 2010: 65). Levine ve Smolak, özellikle de ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimlerin, beden imajı gelişimi ile ilişkili olabileceğini dile getirmiştir. Ergende fiziksel değişimin yanı sıra bedensel bir rahatsızlıkta ortaya çıkarsa, bu rahatsızlık bireyde beden imajına karşı bir farkındalık oluşmasına neden olur. Nasıl ki solunumla ilgili bir sıkıntı ortaya çıktığında soluk alıp verme farkındalığı artar, aynı şekilde bedensel bir sıkıntı durumunda da bedenle ilgili farkındalık bilincin daha üst katmanlarına doğru çıkar (Beyazyüz, Göka 2012: 13).

Bedensel bir sıkıntı ya da fiziksel engelleri olan bireyler vücutları ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olurlar. Bu kişilerin kendileri ile ilgili olumlu benlik kavramları ya da öz saygı geliştirme olasılıkları da düşüktür. Akranlarından farklı bir bedensel özelliğe sahip olan ve onların kolaylıkla yaptığı şeyleri yapmakta zorlanan bir bireyin kendisiyle ilgili olumlu hislere sahip olma olasılığı azalır (Dolgin, 2014: 309).

Ortaya çıktığında, beden imaj algısını olumsuz etkileyen biyolojik ve psikoloji faktörler şu şekildedir.

### **1.7.1. Benlik Saygısının Etkisi**

Benlik saygısı, vücut memnuniyetsizliği incelerken dikkate alınması gereken önemli bir iç faktördür (Vonderer, Kinnally, 2012: 45). Beden algısı ve benlik saygısı sebep sonuç ilişkisi şeklinde birbirlerinden etkilenirler (Thompson, ve Diğerleri 2007: 24 – 29; Tezcan, 2009: 23; Pokrajac-Bulian, Zivcic-Becirevic, 2005: 54-60; Kaner, 2000: 15; Eriş, İkiz, 2013:185; Kulaksızoğlu, 2004: 42; Griffiths, McCabe, 2000: 312; Uçar, Uzun, 2008:167).

Benlik, davranışları etkileyen en önemli bir unsurdur. Benlik kişinin kendi kendisini yorumlaması, değerlendirmesi sonucu benliğini kabul etmesi ve benliğinden memnun olması şeklinde tanımlanmaktadır (Eriş, İkiz, 2013:181). Benlik, kişiliğin bireysel yanı olarak, kişinin kendisini nasıl gördüğüyle ilgili bir kavram olduğu için (Baymur, 1994: 264), bireyin kendisini objektif olarak görebilmesini, eleştirebilmesini ve davranışlarını düzene koymasını sağlayan bir güçtür (Baymur, 1994:266).

Birey herhangi bir alanda bir başarı elde ettiğinde, başkaları tarafından övüldüğünde ya da başkalarının onayını aldığıda benlik saygısı artmaktadır. Yüksek benlik saygısı,

kişinin; beden imaj algılamasını da olumlu olarak etkilemektedir. Tam tersi bir durumda ise bireyde beden imaj algılaması olumsuz olarak etkilenmektedir (Leary, 1999: 34).

### **1.7.2. Sivilce Ve Akne**

Ergenlik döneminde büyüme ve gelişmenin bir sonucu olarak gençte birçok bedensel ve ruhsal değişim meydana gelir. Bu değişimlerden birisi de ciltte yağ üretiminin artmasıyla meydana gelir ve gence sıkıntı veren akne ve sivilceler oluşur (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 237). Akne ve sivilceler, ergenin yüz imajını olumsuz biçimde etkilediği için bireyin yaşamında da birtakım psikolojik ve sosyal problemlerin ortaya çıkmasına neden olur. Erken ve etkin bir tedavi uygulanmazsa kalıcı izlere yol açabilir (Kulaksızoğlu, 2004: 42).

Akneler ve sivilceler, tedavi edilebilen bir cilt hastalığıdır ve genelde ciddi bir tıbbi bir soruna yol açmaz. Ancak ergen için gelişiminin can sıkıcı bir parçasıdır. Özellikle de akneleri nedeniyle alay edilen gençler daha da çekingen ve mutsuz olurlar. Kendilerine olan güvenleri azalır ve sosyal ortamlardan çekilmelerine neden olur. Yüzünde sivilce veya akne çıkan ve bu durumdan kurtulmak isteyen birçok genç, akne önleyici kremlere, jellere ve sabunlara çok fazla para harcamakta ve zamanlarının büyük bölümünü bu ürünleri ciltlerine uygulayarak geçirmektedirler (Dolgin, 2014: 225).

Ergenlik döneminde çıkan akne, genelde fizyolojik bir olaydır. Sivilce ve aknenin ergenlerde % 35 ile % 90'ı arasında değişen oranlarda görüldüğü bildirilmektedir (Kutlu ve Diğerleri, 2010:139).

### **1.7.3. Aşırı Tüylenme (Hirsütizm)**

Ergende beden imaj algısını etkileyen biyolojik faktörlerden biriside aşırı tüylenmedir. Daha çok ergenlik çağındaki genç kızlarda görülen bir rahatsızlıktır. Kızlarda bıyık, çene bölgesi, göğüs gibi, olmaması gereken yerlerde aşırı tüylenme ve kılların çıkmasıyla meydana gelir. Aşırı tüylenme, ergenin psikolojisini olumsuz etkiler (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 127).

#### **1.7.4. Boyla İlgili Faktörler**

Ergenlikle ilgili en net gözlemlenebilecek fiziksel değişim erken ergenlikte başlayan boy uzamasıdır. Boydaki bu uzamadan sonra kiloda artış ve vücut şeklinin değişmesi gelmektedir (Dolgin, 2014: 198).

Ergenin büyüme ve gelişme sürecinde beden ağırlığı ve boyları akranlarından daha geride ve daha düşük seviyede kalırsa, beden imaj algılaması ve benlik saygıları olumsuz yönde etkilenebilir (Kaner, 2000: 16). Kişinin boy uzunluğu yaşına ve cinsiyetine göre % 3'ün altında olursa büyüme geriliğinden bahsedilebilir. Boy yüzdesine bakılmaksızın büyüme hızının düşük olması (ergenlik öncesi dönemde yılda 5 cm'den az, ergenlik döneminde yılda 6-7 cm'den az büyümesi). Boy normal eğriler içinde olsa bile ailesel hedef boya göre belirlenen eğrinin altında olması durumlarında da beden algısı etkilenir (Arman, Bereket ve Ateş'e göre, 2011: 133).

Boy, kilo, fiziksel olgunlaşma hızı gibi etmenler bireyin kendine verdiği değeri ve tepkileri etkileyebilir. Çoğu toplumda uzun boy bir üstünlük ve yetenek olarak kabul edilmektedir. Günümüzde çocuklar ve özellikle ergenler arasında zayıf, uzun boylu, atletik olmak oldukça tercih edilen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Ergenlik döneminde, kısa ya da çok uzun boylu, şişman ya da çok zayıf olmak, ergenin grup içinde statüsünü ve arkadaş ilişkilerini etkileyen önemli bir faktör olabilir (Dinç, 2010: 4). Bazen boy ve kilonun dışarıdan algılanması kıskançlık duygularını harekete geçirir. Boyunun kısa olduğunu düşünen ergen uzun boylu olduğunu düşündüğü akranlarına karşı kıskançlık duyabilir. Ya da kendisini şişman olarak gören ergen kendisinden daha zayıf olduğunu düşündüğü akranlarına karşı kıskançlık duyabilir.

#### **1.7.5. Ameliyat**

Bireyin herhangi bir ameliyat geçirmesi beden algısını ve benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Kanser cerrahisi sonucu vücudun önemli bir kısmının alınması nedeniyle kadının fiziksel görünümünün değişmesi ve bozulması beden algısını değiştirmekte ve bu değişiklik de benlik saygısına tehdit olarak algılanabilmektedir. Özellikle meme kanserli genç kadınların daha düşük benlik saygısına sahip oldukları, beden imajı ve cinsellik hakkında daha fazla kaygı duydukları bulunmuştur (Uçar, Uzun, 2008:163).



### **1.7.6. Engelli Olmak**

Bireyin sağlık problemleri nedeniyle herhangi bir medikal őrun kullanması beden imajı ve benlik saygısını etkiler. Arslan ve diğerlerinin (1996:7) yaptığı araştırmada ergenlerde, gőzlük takmanın beden imajı doyumunu azalttığı gőrülmüřtür. Bir başka çalışmada engelli olanların benlik saygılarının engelli olmayanlara göre dūřuk olduğu saptanmıştır (Kaner, 2000: 14).

Fiziksel engelli olan bireyler vőcutları ile ilgili olumsuz dūřüncelere sahiptirler ve kendileri ile ilgili olumlu benlik kavramları ya da yőksek öz saygı geliştirme olasılıkları da dūřüktür. Aynı durum, őđrenme gőçlüđü gibi bilişsel sorunları olan gençler için de geçerlidir. Eđer sizi akranlarınızdan farklı kılan bir özelliğiniz varsa ve onların kolaylıkla yaptığı şeyleri yapmak sizin için zorsa kendinizle ilgili olumlu hislere sahip olma olasılığınız azdır (Dolgin, 2014: 309).

ocuk kendisinde organ bozukluğu, eksikliği veya sakatlığı olduğunu kőük yaşlarda kendisini ve çevresini tanımaya başladığı oyun döneminde farketmeye başlar. Kendi organlarını ve bedenini tanımaya ve bunları diğerlerinden ayırıp kendi bedeninin bir parçası olarak değerlendirmeye başlayan ocuk, anne-baba çevredekilerin bunlara ilişkin olarak söylediklerine bakarak değerler oluşturur (Gözüyılmaz, 2011: 26).

Bireylerin engellerinin doğuştan veya sonradan olmasına göre bedenlerini algılaması değişebilir. Dođuřtan engelli bireyler hakkının yenmiş olduğu gibi bir dūřünceye kapılabilir. “Ben niye bőyle yaratıldım?” diyerek kendilerini sorgulayabilirler. Engelin tedavi edilerek giderilmesi veya medikal bir őrünle engelin neden olduğu olumsuzlukların en aza indirilmesi beden algısını etkiler. Ayrıca engellilerin başkalarına bağımlılıkları arttıķça benlik saygıları azalır. Bireylerin hastalığın kendilerini ne kadar engellediğine, hastalığın algılanma derecesine, bağlı olarakta benlik değerlendirmeleri değişebilir (Kaner, 2000: 16).

### **1.7.7. Obezite**

Obez bireylerde gőzlenen dūřük benlik saygısının ve olumsuz beden algısının sebep mi yoksa sonuç mu olduğu konusunda tartışmalar sürmektedir. Obezite (şişmanlık) basit tanımıyla vőcuttaki yađ dokusu oranının artışı sonucu oluşan kilo fazlalığıdır. (Arman,

Bereket ve Ateş, 2011: 114). Obezite, alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanır. Obezitenin tanımında yaygın olarak kullanılan parametre beden kitle indeksidir (BKİ). BKİ, kilogram cinsinden ölçülen beden ağırlığının santimetre cinsinden ölçülen boyun karesine bölünmesi ile elde edilir ve BKİ'nin 30 ve üzerinde olması obezite olarak kabul edilir (Tezcan, 2009:4).

Obezite ciddi tıbbi sonuçları olan oldukça yaygın bir problemdir. Obezite oranları son otuz yıl içerisinde ise, ABD ve diğer ülkelerde iki katından daha fazla artmış ve endişe verici boyutlara ulaşmıştır. Bu durum ergenlerde üçe katlanmıştır. Şu anda, tüm yaş gruplarında Amerikalıların üçte ikisi (Santrock, 2014:453; Cash, 2008:6), Amerikan ergenlerin ise % 17'si obezdır (Hogan, Strasburger, 2008: 523). On yılı aşkın bir süredir, Çin'de şehirde yaşayan genç çocuklarda obezite görülme sıklığı sekiz kat kadar artmıştır (Carlson, 2012:323)

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre ise, obezite yaygınlığının erkeklerde %10-20, kadınlarda ise %10-25 olduğu ve yıllar içinde bu oranın daha da arttığı gösterilmiştir (Tezcan, 2009:7).

Obezitenin nedeni, kalıtım ve çevresel faktörler olabileceği gibi, çocuk ve ergenlik döneminde oluşan yeme alışkanlıkları da olabilir (Santrock, 2014:453, 454). Zira geçmişe göre daha fazla genç abur cubur yiyeceklerle beslenmektedir ve porsiyonlar büyümüştür. Ayrıca gençler, geçmişte olduğundan daha az egzersiz yapmakta, televizyon ve bilgisayar karşısında daha fazla zaman harcamaktadır (Dolgin, 2014: 223). Modern endüstriyel toplumlarda ucuz uygun lezzetli, yüksek-yagli gıdalar, hazır olarak bulunurlar ki bunlar tüketim artışını körüklerler. Fast-food restoranların artmış olması ve insanların, önceki yıllara göre daha fazla dışarda yemek yiyor olmaları, atıştırılabilir besinlerin (snackfoods) kolayca marketlerde ve yiyecek satış makinelerinde bulunması, okul kantinlerinde yüksek-kalorili, yüksek-yagli yiyeceklerin genç öğrencilere sunulması obezite artışının diğer nedenleri arasında sayılır (Carlson, 2012:324).

Aşırı kilolu veya obez olmanın, biyolojik gelişim ve sosyo-duygusal gelişim açısından ergen sağlığına olumsuz etkileri vardır (Santrock, 2014:454). Çeşitli araştırmalarda, obez ergenlerde bozuk beden imajı, bedenden hoşnutsuzluk ve olumsuz düşük benlik saygısı tanımlanmıştır (Tezcan, 2009: 54). Kilolu olmak, tembellik, kontrol, beceriksizlik ve irade eksikliğinin bir işareti olarak görüldüğü (Gattario, 2013:5) için

kilolu bireylerin, kendi öz saygıları düşebilir (Vonderer, Kinnally, 2012: 45). Gattario'ya (2013: 32) göre, obez çocuklarda da daha düşük vücut saygısı görülmektedir. Kendilerini psikolojik olarak daha kötü hissederler ve intihar girişimleri daha fazla görülür.

Yetişkin obezlerde de durum çocuk ve ergenlerdekine benzer sonuçlar verir. Ülkemizde yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada da obezitesi olan kişilerin beden imajlarının daha olumsuz olduğunu ve sağlıklı beden ağırlığına sahip kişilere göre, daha fazla kaçınma ve kontrol davranışları sergilediklerini ve bedenleri konusunda daha kaygılı olduklarını göstermiştir (Kutlu, 2009: 55).

Santrock'a (2014:455) göre, sosyo duygusal gelişim açısından fazla kilolu ergenler normal kilodaki akranlarına göre benlik saygıları daha düşük olduğu gibi, daha depresiftir ve akranları ile ilişkilerinde daha fazla problem yaşarlar. Yakın tarihli bir çalışmada, aşırı kilolu kız ergenler, aşırı kilolu erkek ergenlere göre kendileriyle daha fazla alay edildiğini belirtmişlerdir. Benlik saygısı da beden kitle indeksi (BKİ) ile ilişkilidir. Yüksek BKİ'si olan kadınların vücut memnuniyetsizliklerinin de yüksek düzeyde ve benlik saygılarının düşük seviyelerde olması daha muhtemeldir (Vonderer, Kinnally, 2012: 45).

### **1.7.8. Psikolojik Rahatsızlıklar**

Ergenlikte fiziksel sağlığın yanı sıra ruh sağlığındaki değişiklikler de beden imaj algılarını etkiler. Psikiyatrik rahatsızlıklar olan depresyon, bipolar bozukluk, şizofreni ve değişik kaygı bozuklukları gibi birçok psikiyatrik rahatsızlıklar bireyin beden imajı ve benlik saygısını da etkiler (Arman, Bereket ve Ateş, 2011: 174; Ansari ve diğerleri, 2010: 584).

Şizofrenide görülen kararsızlık, belirsizlik, beden sınırlarındaki kayıp, gerçeği değerlendirmenin bozulması, kendi bedeni ve dış dünyayı ayırt etmedeki güçlük, beden egosunun ve dış gerçek kavramlarının bozulması beden imajlarında değişmelere yol açar. Ayrıca depresif eğilimler içindeki kişinin ego sınırlarının zayıfladığı, bunun da beden imajlarını algılamayı etkiler. Depresyon tanısı alan bireylerin beden imajı algılaması düzeyinin, normal bireylerin beden imgesine göre daha düşük bulunduğu belirlenmiştir (Gözüylmaz, 2011: 16).

Ayrıca yine psikolojik bir rahatsızlık olan narsizm bireyin beden algısında en önemli belirleyicilerdendir. Narsisizmin sözlük anlamına bakıldığında; kişinin kendi vücuduna yönelttiği cinsel arzu ve haz anlamına gelmekte olduğu görülür. Freud narsisizmi bir durum olarak ele alıp açıklarken, Jung ve birçok araştırmacı süregelen olgu olarak ele almaktadır (Karaaziz, Atak, 2013: 46). Narsisizm (Narsizm) diğerlerine yönelik ben merkezli ve benlik odaklı bir yaklaşımı ifade etmektedir. Tipik narsistler gerçek benliklerinin ve diğerlerinin kendilerini nasıl algıladıklarının farkında değildir. Narsistler aşırı derecede benmerkezci ve kendilerinden hoşnutlar ve kendi ihtiyaç ve arzularını en üstte görürler (Santrock, 2014:136).

## **1.8. BEDEN İMAJ ALGISINI ETKİLEYEN SOSYAL FAKTÖRLER**

Sosyal bir evrende bedeniyle yer alan insanın, kendi bedenini nasıl algıladığı kadar, bedeninin diğer insanlar tarafından nasıl algılandığına yönelik düşünceleri de önemlidir. Bu nedenle beden imajı algılaması çok boyutlu bir yapıdır (Hogan, Strasburger, 2008: 521). Beden imajı algılamasında bireyin kendi vücudunu nasıl gördüğü biyolojik ve psikolojik faktörlerle birlikte, büyük ölçüde sosyal bir deneyim tarafından belirlenir (Grogan 2008: 16). Beden imajı gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreç olduğundan, yaşamın farklı dönemlerinde bireyin ilişkide bulunduğu farklı kişiler tarafından değişik biçimlerde etkilenebilir (Hoelter, 1984: 256). Bu kişiler, aileler olabileceği gibi akranlar, sevgililer, iş arkadaşları ve hatta yabancılar olabilirler (Tantleff-Dunn, Gokee, 2002: 108). Ancak bahsedilen bu grupların her birinin, kişinin beden imajı üzerindeki etkileri birbirinden farklı olabilmektedir (Hoelter, 1984: 256). Örneğin çocukluk döneminde ailenin etkisi daha fazla olabilirken, ergenlik döneminde akranların, yetişkinlik döneminde ise sevgililerin beden imajının algılanmasında daha fazla etkisi olabilmektedir (Tantleff-Dunn, Gokee, 2002: 110).

Ergenlerin bedenlerinden gurur duymaları ya da sıkıntı ve utanç duymaları, çevresindeki yetişkinlerin ve akranların değerlendirmelerine bağlıdır. Ergenlikte gelişen cinsellik, yoğunlaşan duygular, artan beğenilme ihtiyacı, değişen bedensel özelliklerle birlikte, dış görünüşüne kültürel değerlerin, yetişkinlerin ve akranların verdiği tepkiler, değerlendirmeler, ergeni bedensel temsil, yani görünüş konusunda daha duyarlı yapar (Featherstone, 1991:179).

Beden, yalnızca içinde yaşanılan grubun normları doğrultusunda şekillendirilmez. İçinde yaşamanın hedeflendiği grupların normları da beden üzerinde etkili olabilir. Örneğin, güzellik kavramının, içinde yaşanılması hedeflenen toplumda ifade ettiği anlama göre bireyler bedenlerini değiştirmeye çalışırlar (Beyazyüz, Göka 2012: 62).

### **1.8.1. Kültürün Etkisi**

Toplum, bedenleri üretmeyebilir fakat onları etkileme, biçimlendirme ya da biçimlerini değiştirme olanaklarına sahiptir (Kara, 2011: 24). Her yaştaki birey için beden imajının yapılanmasında ve gelişmesinde kültürün ve toplumun, önemli bir rolü vardır (Smolak, 2002: 69). Bu durum ergenler içinde geçerlidir ve birçok ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imajını oluşturma sürecini yaşar (Oktan, 2010;547; Gattario, 2013:2; Kulaksızoğlu, 2004: 41).

Birey, içinde yetiştiği kültürün görünüşe yüklediği anlam ve değerlendirmelerine göre, kendisine sunulan ideal ölçülere uygun olarak, bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirir (Aslan, 2004:328). Bu nedenle bireylerin vücutları konusunda yaşadıkları memnuniyetsizlik kültürlere göre farklılık gösterir. Örneğin Dolgin'e, (2014: 205) göre; ABD'de Afro-Amerikalı kadınların kendilerini aşırı kilolu olarak görme eğilimleri diğer azınlıklara göre daha azdır. Latin kadınlar ise "kıvrımlarıyla" nispeten barışıklardır. Beyaz ırktan olan kadınlar, tıpkı Asyalı Amerikalı kızlar gibi vücutlarından pek de memnun değildirlir. Afrika kökenli Amerikalı çocuklar daha iri görünmek, Kafkas kökenli çocuklar ise daha zayıf görünmek isterler. Amerikalı kız çocuklarında ise Asya kökenli olanlar, Latin kökenli olanlara göre daha az beden memnuniyetsizliğine sahiptirler (Kerkez, Tatal, Akçınar, 2012: 235).

Timurturkan'a (2009: 108) göre, günümüz toplumlarında genel olarak güzellik ideali, hem erkekleri hem de kadınları büyük ölçüde etkilemektedir. "Genç kalın!", "formda olun!", "güzelleşin!" sloganları ile toplumda bireylerin bedenleri esir alınmıştır. Esir olan beden, sadece piyasanın kölesi haline gelmekle kalmamış, bununla birlikte başka bedenlerin de kölesi durumuna düşmüştür. Bunun sonucunda da piyasada kültürel ideal olarak kabul gören belirli bir kadın tipi vardır. Bu "mükemmel" kadın bedeni 1.68 cm ile 1.77 cm arasında bir uzunluğa, uzun bacaklara, bronz tene ve dinç görünüme sahip olmalıdır, fakat en önemlisi bir dirhem fazla eti bulunmamalıdır (Coward, 1993: 42).

Batı toplumlarında, zayıflık, incelik ve narinlik gibi kavramlar, genellikle mutluluk, başarı, gençlik ve sosyal kabul edilebilirlik ile ilişkilendirilmiştir. Fazla kilolu olmak tembellek ve irade eksikliği, kontrolsüz olma ile bağlantılı kabul edilir. Kadınlar için, ideal vücut incedir. Erkekler için ideal vücut ise orta derecede kaslı olmaktır. Böyle olmamak hem erkek hem de kadınlar için fiziksel çirkinlik, yetersizlik ve eksiklik olarak görülür ve diğer olumsuz özellikler ile ilişkili kabul edilir (Grogan, 2008: 22).

Bazı kadınlar normal kabul edilen ağırlıklarda olsalar dahi kilolarından memnun olmayabilirler. Bu kadınlar için, aslında bedenlerini yanlış algılamadıkları, yalnızca baskın kültürel standartları fazlaca benimsediklerini söylenebilir. Onları bedenleri konusunda kusur bulmaya sevk eden, fiziksel değişikliğe iten, bedenlerini nasıl görmeleri gerektiğini öğreten, bu baskın kültürel standartlardır (Yenilmez, 2009: 49).

### **1.8.2. Ailenin Etkisi**

Haworth-Hoepfner (2000: 213), kültürün bir taşıyıcısı olarak ailenin, beden şekli ve zayıflık ile ilgili kültürel mesajları, beden imajı gelişiminde önemli rol oynadığını vurgulamaktadır. Mükemmel ve ideal vücut imajı, Barbie bebek gibi oyuncaklar aracılığıyla çocukların zihinlerine çok erken yaşlarda iletilir (Dittmar, 2009:2). Barbie bebeklerin ki gibi bir vücuda sahip olmayı hayal eden kız çocukları, büyük olasılıkla gelecekte kendi fiziksel görünümünden hoşnutsuz olacaktır (Karacan, 2007: 65).

Bireylerin beden imajı algılamaları üzerinde anne-babanın etkisi en önemli faktörlerden birisidir. Çünkü bir çocuğun gelişimi sırasında, ebeveyn tutumları çocuğun beden imajı algısını doğrudan etkiler (Vonderer, Kinnally, 2012: 45). Anne-babanın çocuklarının görünüşü ile ilgili yaptıkları yorumlar, çocuklarının beden imajı ve davranışlarını şekillendirir (Gattario, 2013: 21). Sullivan, ebeveynlerin ergenlik gibi hassas bir dönemden geçen çocuklarıyla kendilik imgesini incitecek şekilde dalga geçmeleri veya çeşitli engellemelerde bulunmaları halinde, çocukların bundan çok etkilendiklerini belirtir (Burger, 2006:181). Smolak ise (2002: 69), anne babaların sözel yorumlar yaparak, giysilerini ya da görünüşlerini seçerek, ya da belli bir tarzda görünmelerini talep ederek çocuklarının beden imaj gelişimlerini etkileyebildiklerini belirtir. Ergenlik döneminde bazı kız çocukları ilgilerini annelerinden babalarına çevirebilmektedirler. Bu dönemde babanın, kızının olgunlaşmakta olan bedenine yönelik

tepkileri, babanın kadın bedenine yönelik ideal algısı, kadın bedenine yönelik tutumları ile şekillenen yorumları, kız çocuğunun beden imajının gelişmesinde olumlu ya da olumsuz yönde etkili olabilmektedir (Kearney- Cooke, 2002: 103).

Ebeveynlerin yanı sıra diğer aile bireyleri tarafından kilosuyla ilgili alay edilen, eleştiri alan çocuklarda, daha yüksek beden doyumsuzluğu olduğu belirlenmiştir (Sinton, Birch, 2006: 172 – 173). Bir başka çalışmada ise arkadaşları ve ailelerinin erkeklere; kas artırmaları için mesaj verdiği, kızlara ise kilo vermesi için teşvik ettiğini göstermiştir. Verilen bu mesajlarda çocukların beden imaj tutumlarını etkilemektedir (Hogan, Strasburger, 2008: 522).

Bunun dışında ebeveynlerin kendi bedenleri ile ilgili davranışları da, çocuklarının beden imajı ve davranışlarını şekillendirir (Gattario, 2013: 21). Literatürde bununla ilgili çokça bulgu vardır. Örneğin; diyet yapan genç kızların, bu davranışları annelerinden öğrendikleri görülmüştür (Tezcan, 2009: 25). Kilo kaygısı yaşayan annelerinin bu durumu çocuklarıyla konuştuklarında, özellikle kız çocuklarında şişmanlama korkusu görülmektedir (Kerkez, Tatal, Akçınar 2012: 242). Kendi bedenini eleştiren annelerin kızları, bu süreçlerle özdeşim kurarak, kendi bedeninden mutsuz olmayı ve bedenini eleştirmeyi öğrenmektedirler (Kearney, Cooke, 2002: 102). Anne babaların çocuklarına kilo endişeleri ile ilgili olumsuz model olmaları çocukların beden imajı gelişimine olumsuz katkıda bulunmaktadır (Smolak, 2002: 69).

Aile içindeki iletişim ve ilişkilerin sağlıklı ya da sağlıklı oluşu da çocukların ve ergenlerin beden imaj algılamalarını etkiler. Aile ilişkileri zayıf olan genç kızların olumsuz beden algısına sahip olma ihtimali daha yüksektir (Tezcan, 2009: 25). Çocuklarına karşı uyumsuz ve destekleyici olmaktan uzak ailelerde psikolojik bir rahatsızlık olarak yeme bozukluklarının görülme sıklığı artar. Bu tür aileler, kendi kiloları ve fiziksel çekicilikleri ile ilgili kaygılarını kızlarına yansıtmaktadır. Diğer bir deyişle, anneleri diyet yapan ve vücutlarından memnun olmayan kızların diyet yapma ve fiziksel özellikleri konusunda memnuniyetsiz olma olasılıkları daha fazladır. Bu nedenle de, yetersiz aile ilişkilerinin yeme bozukluğunu beraberinde getirdiği söylenebilir (Dolgin, 2014: 706). Ülkemizde de genellikle yemek yemekte güçlük çıkaran çocuklar için annelerin kullandıkları “yemeğini bitirmezsen büyüyemezsin”, “yemeğini yemezsen hastalanırsın” şeklindeki ifadelerin çocuklarda sağlıklı beden imajı algısını etkilemiş

olabileceği kanaatine varılmıştır (Kerkez, Tatal, Akçınar 2012: 242). Ayrıca ebeveynler çocuklarının belli yiyecekleri yemelerini, belli yiyeceklerden ise uzak durmalarını isteyerek, çocuklarını zayıflamaları için cesaretlendirirken farkında olmadan da olsa beden imaj tutumlarını etkilemektedirler (Smolak, 2002: 69).

Aile, her yaşta beden doyumsuzluğu üzerinde aynı derecede etkili değildir (Presnell, Bearman, Stice, 2004: 398). Hayatının ilk yıllarında insan bedeni hakkında yeterince bilgisi olmayan çocuk, bedenindeki anormal durumların farkında olamaz, bu durumlar genellikle ebeveynler tarafından fark edilir. Fakat ergenlikte durum böyle değildir, zira ergenlik çağına yaklaşan bir çocuk erişkin bedeninin nasıl olduğuyula ve kendi bedeninin nasıl olacağı ile ilgili bir bilgiye sahiptir. Bu da kendi biyolojik cinselliğinin bedensel göstergeleri konusunda zaman zaman kaygılanmasına yol açabilir (Beyazyüz, Göka 2012: 34-35).

Bedensel büyüme beden imajının değişmesine neden olur. Ergen bedeninin bu hızlı değişimi karşısında şaşırır, endişelenir ve merak duyar. Tüm bu olanlar ergenin giyim, saç ve görünüşüne karşı aşırı ilgi göstermesine neden olur. Aileler bazen bu değişikliklere uyum sağlamada güçlük çekerler. Aile anlayışlı ise, ergen bu değişikliğe daha kolay uyum sağlar (Gözüylmaz, 2011: 14).

Küçük yaşlarda çocuklar gerçek ile kişisel görüşleri yeterince ayırt edemedikleri için, genellikle yetişkinlerin söylediklerine inanma eğilimindedirler. Bu nedenle ailenin çocuğa verdiği mesajlar önemlidir. Çocuklar, kendileri hakkında verilen olumsuz mesajları sorgulamaksızın doğru kabul ederler. Özellikle bu mesajı veren yetişkin aile üyelerinden biriye etkisi çok daha güçlüdür. Çocuklar bu mesajları içselleştirirler ve hatta yetişkin olduklarında bile sürdürürler. Örneğin erkek çocuğu için söylenen “aaa çocuğa bak kıza benziyor” gibi bir mesajın sürekli verilmesi ergeni derinden etkiler (Dinç, 2010: 24). Ayrıca anne babanın erkek çocuğunu kız, kız çocuğunu erkek gibi yetiştirmesi, giydirmesi de çocukların beden algılarının değişmesine neden olur.

### **1.8.3. Okulun Etkisi**

Bedenin algılanmasında ve benlik kavramının gelişiminde okul ve öğretmenler önemli bir yer tutar. Okul pek çok alanda olduğu gibi öğrencilerinin özsaygı düzeylerini de önemli oranda etkiler (Gözüylmaz, 2011: 26).



Özellikle ergenliğin ilk evresinde, bireylerde beden memnuniyetsizliği daha fazladır. Bunun en önemli nedeni ise okul ortamıdır. Okula yeni başlayan çocuk vaktinin büyük kısmını okul ortamında geçirmeye başlar. Okul ortamı oldukça sosyal, rekabetçi ve yetişkinlerin dünyasına göre daha hiyerarşik bir çevredir. Bu hiyerarşide fiziki görünüme göre bir basamaklandırma olduğu bile söylenebilir. Bazı çalışmalar, öğretmenlerin dahi farkında olmadan fiziksel olarak daha fazla ön plana çıkan, çekici çocuklara daha fazla ilgi gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bazı öğretmenler bu tür çekici çocuklara yeni birşeyler öğretmek için daha fazla ilgi göstermektedir ve daha çok yardım etmektedir (Fidancıoğlu, 2010: 1).

Okul dönemleri ergenliği kapsayan dönemlerdir. Ergen bu dönemde, bedensel değişimlerle nasıl baş edeceği konusunda da ciddi güçlükler yaşar. Okul ortamında olumsuz bir beden imajı gelişmesi çocuğun kendine duyduğu saygının azalması ve sosyal ilişkilerden geri durması gibi sonuçlar doğurabilir (Beyazyüz, Göka 2012: 34).

#### **1.8.4. Akran İlişkileri**

Ergenlik çağında, gencin en önemli güven kaynağını arkadaşları oluşturur. Her konuda dengesizlik içinde olan ve denge oluşturmaya çalışan çocuk, arkadaşlık konusunda dengesizlik içinde değildir (Cüceloğlu, 2013: 360).

Ergenlerin arkadaşları ve geniş akran grupları tarafından seilmeye ve kabul edilmeye karşı güçlü bir gereksinimleri vardır. Kabul edildiklerinde bu, onlara hoş duygular sağlayabilir ya da dışlandıklarında veya akranları tarafından küçük düşürüldüklerinde bu, onlarda aşın stres ve kaygıya neden olabilir. Birçok ergen için, akranları tarafından nasıl görüldükleri, başkalarının onlar hakkında ne düşündüğü konusu hayatlarının en önemli yönüdür. Çünkü başkalarının düşünceleri onların kendilerine biçtikleri değeri belirler (Santrock, 2014:296). Bu nedenle beden imajı tutumları üzerinde, arkadaş çevresi ve grup üyeleri önemli rol oynar (Stenzel, Saha, Guareschi, 2006: 628; Vonderer, Kinnally, 2012: 44). Bu tutumların şekillenmesinde özellikle 13-15 yaşları kritik yaşlardır ve bu yaş aralığındaki ergenler arkadaş grubundan daha fazla etkilenirler. Bu yaşlar çocukluğun bitip artık ergenliğin başladığı yaşlardır.

Ergenlikle birlikte akranlar arasında kilo, diyet yapma ve beden şekli ile ilgili konuşmalar artar (Levine, Smolak, 2002: 80). Ergenler aralarında bu konuşmaları

yaparken çoğu zaman farkında olmadan birbirlerine mesaj alıp verirler. Ergenlerin akranlarından aldığı bu mesajlar beden imajını değerlendirmede oldukça önemli bir yere sahiptir (Oktan, 2010;548). Bu nedenle beden algısı bir yönüyle içinde bulunulan grubun algısıdır. Kız ergenlerle yapılan bir çalışmada, genellikle kızların arkadaşlarıyla benzer beden imajına yeme problemlerine sahip oldukları bulunmuştur. Bu çalışmada bir kızın diyet yapması ve aşırı kilo kaybının, arkadaşlarının diyet yapması ve aşırı kilo kaybıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Santrock, 2014:456).

Bir başka çalışma ise; 9 ila 14 yaş arası yaklaşık 7.000 kız ergen üzerinde yapılmıştır. Bu araştırmaya göre, kilo vermek için aşırı müshil kullanımı artışının arkadaş etkisiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Hogan, Strasburger, 2008: 522). Arkadaş etkisi yetişkinlikte de devam edebilir. Yüksek vücut memnuniyetsizliği olan kadınların, özellikle kilo kaybı veya kilo alımlarında, övgü ve eleştiri şeklinde akran baskısını hissetmeye daha yatkın oldukları görülmüştür (Vonderer, Kinnally, 2012: 45).

Beden imajı ile ilgili tutumlar bireyin kendi algıları kadar başkalarının da bakış açısından etkilendiği için (Aktaş ve diğerleri, 2010: 70), insanlar sürekli kendilerini değerlendirirler ve diğerleriyle kendilerini karşılaştırırlar. Ergen kendi bedeniyle ilgili olumlu sözler duyarsa kendini daha iyi hisseder, olumsuz sözler duyduğunda ise kendini kötü hisseder (Dinç, 2010: iv). Birey kendi fiziksel çekiciliğini karşılaştırdığı zaman kendini eksik veya yetersiz bulursa, vücut memnuniyetsizliği ortaya çıkabilir (Vonderer, Kinnally, 2012: 44). Ergenlik döneminde kızlar kendilerini daha fazla başkalarıyla karşılaştırırlar. Görünüm karşılaştırmalarında, ergenin kendini daha iyi biriyle karşılaştırması, tatminsizlik duyguları ile sonuçlanır (Gattario, 2013: 19). Yapılan bir çalışmada olumsuz beden imajına sahip kızların % 85'i erkeklerin ise % 54'ü başkaları ile kendi görünümünü karşılaştırarak bu sonuca ulaştıklarını belirtmiştir (O'Connell, Martin, 2012:1). Gençler akran grupları ile etkileşimde bulunurlarken, farkında olmadan olumlu davranışların yanı sıra, olumsuz davranışlar da öğrenebilirler (Ulusoy, 2013: 140).

Ergenlerin akranlarca onaylanmaları ya da onaylanmamaları cinsiyet tutumları ve davranışları üzerinde de çok güçlü etkiye sahiptir. Akran gruplarının en önemli işlevlerinden biri, ailenin dışındaki dünya hakkında bilgi kaynağı sağlamaktır. Ergenler, kendi yetenekleri hakkında akran gruplarından geri bildirim alırlar. Ergenler, diğer

ergenlerden neleri daha iyi, neleri aynı ve neleri daha kötü yaptıklarını öğrenirler (Santrock, 2014:296).

Ergenler tanıdıkları kişi sayısı arttıkça bir gruba dâhil olma ihtiyacı hissederler. Ergenliğin ortalarına ulaşmış olan bireylerin hayranlık duydukları bir klik ya da arkadaş grubuna üye olmaları oldukça önemlidir. Gruba kabul edilme ve onayım kazanmanın bir yolu sporda ya da akademik konularda başarılı olmaktır. Bireyin sahip olduğu itibar ve onay belli bir alanda kazanmış olduğu statüye bağlıdır. Özellikle spor yapmak kişiye yüksek bir statü sağlar. Takım forması giymiş olan bir genç, akranları tarafından onaylanır (Dolgin, 2014: 493)

Çocuklar beden hâkimiyetini kazandıkça özsaygı ve yeterlilik duyguları da gelişir. Onların beden hâkimiyetini sağlayabilmelerinde arkadaşları tarafından kabul görmenin etkisi büyüktür. Birçok çocuk için, arkadaşları arasında popüler olmak güçlü bir güdüleyicidir. Her akran grubunda popüler olan ve olmayan üyeler vardır. Akademik performans ve atletik yetenekler popülerliği etkilemektedir. Beden hâkimiyeti zayıf olan çocuklar grup etkinliklerinden dışlanır. Yine çok kilolu çocuklar akranları tarafından dışlanabilir ya da lakap takılabilir. Bunun sonucunda, çocuklarda olumsuz benlik bilinci gelişebilir ve bu çocuklar spor ve fiziksel etkinliklere katılmak ve akranları ile oynamaktan uzak durabilirler (Dinç, 2010: 24).

Beden tipine yönelik akran mesajları, çocuğun beden özsaygısını etkileyebilir. Akran mesajları; kilo ve beden tipi hakkında yorumlar, beden tipi ile ilgili tartışmalar, kilo kontrol yöntemleri ve kilo kaygısı konularında model olma biçiminde görülebilir (Dinç, 2010: 38).

Ayrıca, ergenin sosyal-bilişsel becerileri çok yönlü bir gelişme gösterdiği için ilişkilerin niteliği de değişmektedir. Ergenlerde hem kız erkek arkadaşlığı ve çıkma olayı başlar hem de ilişkilerde daha yakın ve derin bir bağlanma görülür. Ergenler sıklıkla grup içindeki arkadaşlarıyla dışarıda gezmek, akran grubunun tavır, tutum ve dış görünüşle ilgili standartlarına uymak, en popüler grubun üyesi olmak isterler. Ergenlerde akran grupları davranış, giyim tarzı ve ortak ilgilere sahip arkadaşların, küçük gruplar oluşturmasıyla ortaya çıkar. Akran grupları, çeşitli sosyal aktiviteler ve karşı cins ile arkadaşlığı kolaylaştıran bir destek sağlar (Dinç, 2010: 37).

### **1.8.5. Alay**

Alay etme davranışı çocuklar arasında yaygın olarak yaşanan bir durumdur (Dinç, 2010: 37). Çoğu zaman bir eğlence veya oyun olarak görülür. Çocuklar bu davranışı anne babalarından öğrenirler ve beş yaşlarından itibaren grup içerisinde sergileyebilirler (Topaloğlu, 2014: 4).

İlköğretim yıllarında çocuklar karşı cins olarak birbirleriyle daha çok alay ederler. Kızlar erkeklerle daha çok kilo ve biçim konusunda alay ederler. Erkekler ise kızların yaptığı eleştirilere göre, daha çok taciz edici yorumlarda bulunurlar. Örneğin, erkekler kızların görünüşüne ilişkin yorumlar yaparak, hoş olmayan biçimde çağırarak, onların eteklerini kaldırarak, koridorda yürümelerini engelleyerek alay etme davranışında bulunabilirler (Dinç, 2010: 37).

Ergenliğe doğru bu alay etme biçimi yerini, kişiye can yakıcı isimler takma gibi “kötü alaya” bırakır. Takılan bu isimler genellikle alay edilen kişinin fiziksel özellikleri ile ilişkili olmaktadır. Özellikle kilo temelli etiketleme güçlü, yaygın ve değiştirmesi zor olabilmektedir. Kişinin kilosu sosyal olarak kabul edilen çekicilik ideallerinden uzaklaştıkça etiketlemenin derecesi de artmaktadır (Swami, ve Diğerleri, 2008: 578). Bu durum bireyde beden imajı tutumlarını etkiler.

Alay etme zorbalığın bir boyutudur. Alay etme çocukların akran ilişkilerini öğrenmeleri ve grup kültürüne uyum sağlamalarının bir yolu olarak da görülebilir. Fakat bununla başa çıkamayacak çocuklar için alay edilme, zarar verici bir davranışa da dönüşebilmektedir. Ayrıca küçük yaşta alay edilen bireyler bunun etkilerini ileriki yaşlarda da hissedebilirler. Akran grubu içerisinde alay edilen kişilerin diğerleri tarafından da popüler olmayan, değersiz, “ezik” olarak görüldüklerini savunurlar (Topaloğlu, 2014: 4,7).

### **1.8.6. Zaman**

Bireyin beden algısının gelişiminde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıları, zaman içerisinde değişikliğe uğrayabilir. Ayrıca görünüşe yüklenen anlam ve değerlendirmeler, içinde bulunulan zamana göre de toplumsal değişiklik gösterebilir (Aslan, 2004:328). Eskiden “güzel beden” veya “normal beden” algısı, gruptan gruba

büyük değişiklikler gösteriyordu. Mesela tarımla uğraşan bir toplulukta, zayıf bir kadın bedeni, sağlıklı ve hatta işe yaramaz olarak görülüyordu. Buna mukabil yönetici zümrede kadın bedeni, bir iş gücü olarak değerlendirilmediği için, “zayıflık” ve “narinlik” olumlu özellikler olarak kabul edilirdi (Shilling 1991: 654-657). Orta Çağ’dan itibaren dolgun, yuvarlak hatlı kadın bedeni güzel ve erotik kabul edilirken günümüzde bu algı değişime uğramış ve yerini, medyada ve moda dergilerinde yer alan zayıf, ince, narin kadın bedenine bırakmıştır. Bu kabul, bugün neredeyse bütün gruplara yayılmış ve hemen her toplumsal katmanda geçerli hale gelmiştir. (Beyazyüz, Göka 2012: 62). Bu algının değişmesi bazı kavramlara yüklenen anlamların da değişmesine neden olmuştur. Örneğin, 20. Yüzyıla kadar zayıf olmak sağlıklı olmak ile ilişkilendirilmiyordu. Tam tersine zayıf olmak bu dönemde tüberküloz ve AIDS gibi hastalıklar sebebiyle, hastalık ile ilişkilendiriliyordu (Grogan, 2008: 16). Günümüzde ise özellikle 1960’lardan bu yana “ideal kadın bedeni” sürekli “daha küçük” ve “daha ince” beden olarak empoze edildiği için kadınlar ve kızlar zayıf bir beden arzu etmektedirler. Buna karşılık “ideal bir erkek bedeni görüntüsü” ise nispeten sabit kalmıştır (Pearson, Heffner, Follette, 2010:6).

### **1.8.7. Kitle İletişim Araçlarının Etkisi**

Ülkemiz gibi gelişmekte olan ülkelerde, kitle iletişim araçlarının etkisi daha fazla görülür. Gelişmekte olan ülkelerde kitle iletişim araçları, toplumun alışkanlıklarını çok daha kolay etkiler. Basın ve yayın organlarında sunulan ideal bedenin yanı sıra böyle bir bedene ulaşmak için sağlık açısından doğru olmayan pek çok diyet, zayıflama reçeteleri, vb. programlar yapılır ve sunulur. Bu durum toplumda yeme bozuklukları sıklığının artmasına yol açabilir. Kişilerin fiziksel görünümlerine gereğinden fazla önem vermesi, özellikle pek çok uyarana açık olan ergenlerde bu tip hastalıkların artışı beraberinde getirir (Aslan, 2004:328).

Günümüzde ergenler televizyon, sinema, gazete, magazin dergileri, internet, sosyal medya gibi kitle iletişim araçları tarafından çevrili bir dünyada yaşıyor. Kitle iletişim araçları ergenlerin günlük yaşantısında büyük oranda yer almakta hatta gençler uyumak dışında boş zamanlarının neredeyse tamamını kitle iletişim araçlarıyla geçirmektedirler (Hogan, Strasburger, 2008: 527). Bell ve Dittmar’ın (2011: 478 – 490) kız ergenlerle yaptıkları bir çalışmada genç kızlar, zamanlarının çoğunu televizyon, müzik videoları, bilgisayar oyunları ve magazin dergileri okuyarak geçirdiklerini belirtmişlerdir.

Ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre ise ergenlerin günlük ortalama televizyon izleme süresi 2,8 saat olarak bulunmuştur (Şen, 2011: 96).

Kitle iletişim araçlarıyla bu kadar iç içe olmak, gençlerin beden imaj tutumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Dinç, Alisinanoğlu, 2010: 65; Gattario, 2013: 22). Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada yeme bozukluğu rahatsızlıklarında medyanın önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Labre, 2002, 233). Kitle iletişim araçları televizyon, internet, müzik videoları, dergiler ve filmler üzerinden sürekli olarak ergenlerle ilgili görüntüler pompalar. Güzellik ve çekicilikle ilgili sunulan yazılar ve görsellerin çoğu, gerçekçi olmayan simgelerden oluşur (Hogan, Strasburger, 2008: 525). Kitle iletişim araçları bu görüntü ve simgelerle bireye, beden imajının nasıl olması gerektiğine dair birçok mesaj gönderir. Bu mesajlar kendi beden imajını oluşturma ile ilgili arayış içindeki ergenler için başarılması gereken bir görevmiş gibi içselleştirilir. Medyanın verdiği mesajlar özellikle kız ergenlere yöneliktir. 17 yaşına gelinceye kadar bir genç kız, medya yoluyla 250.000 ticari mesaj almaktadır (Çakı, 2011: 319). Ergenler gördükleri bu modelleri kendileriyle kıyaslarlar. Bedende büyümeyle ilgili orantısızlıkların yaşandığı bir dönemde bu kıyaslamalar, kız ergenler üzerinde olumsuz duygular meydana getirir. Bu da onların beden imaj algılamalarını olumsuz yönde etkiler (Oktan, 2010;548).

Ortaokul ve liselerde okuyan kız öğrencileri kapsayan bir çalışmada, kızların % 69'u kendileri için benimsedikleri vücut şekillerini idealleştirip biçimlendirmeye çalışırken, dergi veya diğer medya görüntülerinden etkilendiklerine inandıklarını belirtmişlerdir (Hogan, Strasburger, 2008: 534; Çakı, 2011: 319). Daniel ve diğerlerinin (2005:454) Amerika'da 9-16 yaş arasındaki kız ergenler üzerinde yaptıkları bir anket çalışmasında da benzer bir sonuç elde edilmiş ve kızların % 70'i, dergi resimlerinin, ideal vücut şekliyle ilgili düşüncelerini etkilediğini belirtmiştir.

Yapılan birçok araştırma, kızların sıksa olmayı istemeleri konusunda medyanın etkisinin çok büyük olduğunu ortaya koymaktadır. Kitle iletişim araçlarının hemen hepsinde güzel ve arzu edilen beden olarak lanse edilen kadınlar; hep uzun boylu, zayıf ve ince bir bele sahiptir (Tiggemann, 2002: 92). Kendilerini böyle bir modelle karşılaştıran kadınlar, çoğu zaman onlara imrenirler ve kendi bedenleri hakkında hoşnutsuzluk yaşarlar. Bu imajlara tekrar tekrar maruz kalınması ise kişinin, bu imajları,

içselleştirmelerine neden olmaktadır. Zayıf ideali kendileri için bir referans noktası olarak alan kadınlar, bu ideal ile kendilerini karşılaştırmakta, kendilerini eksik ve yetersiz hissetmektedirler (Tiggemann, 2002: 92). Hâlbuki lanse edilen bu fotoğrafların çoğu yapaydır ve gerçeklikle ilgisi yoktur. Mükemmel güzellik imajları kadınlara, evrensel güzellik ölçütleri olarak sunulur ve asıl amaç kadınların güzellik hakkındaki algılarını değiştirmektir (Ozansoy, 2012: 81).

Kadınların bedenlerine iyi bakma ve güzelleşme çabaları hiçbir zaman tam anlamıyla sona ermez. Medya tarafından sürekli olarak yeni ürünler sunulur ve bu ürünlerin derhal tüketilmesi gerektiğine vurgu yapılır. Bunlar yapılırken de model olarak sunulan kadının ürünü kullanmadan önceki ve ürünü kullandıktan sonraki yeni imajı gösterilerek ürünün ne kadar etkili olduğu vurgulanır. Bunu seyreden, okuyan veya gören hedef kadın, bir süre sonra üzerinde psikolojik ve sosyal baskı hisseder. Gerçek olmayan, mükemmel yüzler ve mükemmel bedenler, kadının içinde bulunduğu yaşamdan bir ölçüde memnun olmadığı duygusunu kamçılarken, kendi bedeniyle ilgili eksiklik hissetmesine yol açar. Reklamlar aracılığıyla kadınlara, sunulan ürünü aldıklarında yaşamlarının daha iyi olacağını söylenir, kadınlara içinde buldukları yaşamdan daha iyi bir yaşam önerilir (Berger, 1986: 142). Fakat bu sadece bir yanılsamadan ibarettir. Bunun sonucunda da kadın içinde bulunduğu durumla olmak istediği, aslında ona dayatılan durum arasındaki çelişkiyi her gün yeniden yaşar. Bu da kadının kendi bedenine giderek yabancılaşması anlamına gelir (Ozansoy, 2012: 68). Bu figürler aracılığıyla medya “dişilik kült”ünü beslemekte, devam ettirmekte ve kadınlara çekici kadının nasıl olması gerektiğini empoze etmektedir (Grogan, 2008: 109).

Bu görsellere çok fazla maruz kalan kadınlar ve ergen kızlar, “eğer çok çekici olmak istiyorsam zayıf olmalıyım” gibi bir duyguya kapılırlar (Dolgin, 2014: 204) ve kendi kilolarıyla daha fazla uğraşırlar. İdealleştirilmiş ince kadın görüntülerini içeren reklamların izlenmesi, kız ergenlerin kendi bedenlerine ilişkin memnuniyetsizliğini de artırır. Kız ergenlerle yapılan bir çalışmada sıklıkla diyet ve kilo kaybına ilişkin magazin makaleleri okuyan kızların, beş yıl sonra aç kalma, öğün atlama ve daha fazla sigara içme gibi sağlıksız kilo kontrolü davranışları sergilemelerinin daha olası olduğu bulunmuştur (Santrock, 2014:453).

Kitle iletişim araçlarında, ideal kadın bedeni olarak, çoğu kadın için ulaşılması zor olan incelik, uzun bacaklılık ve fiziksel çekicilik gibi özelliklerin sık sık vurgulanması, özellikle, erken gelişen ergenleri etkiler. Ergenlikteki değişimle birlikte, kalça bölgesinde doğal olarak yağ biriken kızlar, sıklıkla bunu hoşnutsuzluk nedeni olarak belirtirler (Örsel ve Diğerleri, 2004: 13).

Medyanın beden imajı üzerindeki etkisi sadece kadın ve kızları etkilemez. Medyada hemcinslerinin kaslı görüntülerine maruz kalan erkekler de, bu tür görüntülerden etkilenir (Gattario, 2013: 22). Medyada yaratılan ideal erkek imajına kendini kaptıran yetişkin ve genç erkekler “daha erkeksi, hiper maskülin erkek” bedenine kavuşabilmek için gayret gösterirler (Labre, 2002, 236). Erkek dergilerindeki modellerin görüntüsüne fazlaca maruz kalan ergen erkeklerin vücutları ile ilgili memnuniyetsizlikleri artar. İri yapılı ve uzun boylu erkeklerin kısa erkeklerle göre daha çekici oldukları düşünülür. Kısa boylu ve kilolu erkekler damgalanma ve diğer psiko-sosyal stres faktörlerine daha fazla maruz kalırlar (Dolgin, 2014: 205).

Film endüstrisi de, tüketim kültürünün erken zamanlarından beri imajların ana yaratıcı ve sağlayıcılarından biri olmuştur (Featherstone, 1991:179). Filmlerde kilolu oyuncu ve modellerle sıkça alay edilirken ince vücut ve güzellik çoğu zaman, başarı ile ilişkilendirilir (Vonderer, Kinnally, 2012: 42).

Son yıllarda bazı ülkeler gençleri kitle iletişim araçlarının olumsuz etkilerinden korumak için yasal çabalar içerisine girmişlerdir. Örneğin, yeme bozukluklarının yayılmasını önlemek amacıyla, 2012 yılında İsrail’de afiş ve reklamlarda modellerin gerçekte olduklarından daha ince görünmesi için değiştirilmiş model görüntüleri kullanımını yasaklayan bir yasa çıkarılmıştır (O’Connell, Martin, 2012:6).

Medya, sürekli propagandalarla bize sadece bir bedenimiz olduğunu ve onu sürekli korumamız ve güzelleştirmemiz gerektiğini hatırlatır. Günümüz tüketim toplumunda beden “sermaye olarak” ve “tüketim nesnesi” olarak iki türlü olarak karşımıza çıkar. “Sermaye olarak beden” özellikle kadın bedeni güzellikle bütünleştirilir ve sürekli belli bir formda kalması, ince ve zayıf olması gerektiği vurgusu yapılır (Baudrillard, 1997:156).



“Mükemmel bedeni” belirlemeye yönelik analizler, raporlar, uzman görüşleri medyaya neredeyse hükmeder ve bunları izlemek takip emek sıradan insanın günlük yaşamının temel bir parçası haline gelir (Çakı, 2011: 311). Medyanın bir parçası olan reklamlarda, ideal beden imajları sunulurken, kadın ve erkek bedeni genel olarak belli formlar etrafında resmedilir (Şensoy, 2013: 86). Bu resme uymayan bir bedene sahip olan bireylerde beden imaj kaygıları oluşur. Birey bu kaygısını gidermek için bir çaba içerisine girer. Örneğin, 2004 yılında yapılan bir çalışmada magazin dergisi okumakla zayıflık dürtüsü arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Benzer şekilde, televizyon ve dergilerde görülen diyet ve egzersizle ilgili yazıların ve zayıf imajların yaygınlığı ile genç kızlardaki rejim yapma sıklığı arasında da sıkı bir ilişki vardır (Yenilmez, 2009: 47).

Bu gün, kitle iletişim araçları, reklam aracı olarak kullanılmasının yanı sıra bireylerin birbirleriyle iletişim kurmak için kullandıkları bir platform haline de gelmiştir. Özellikle sosyal medya bu alanda çok aktif olarak kullanılmaktadır. Örneğin, facebook gibi sosyal ağ sitelerinde yeme bozukluğu yaşayan binlerce genç birbirleriyle bağlantı kurarak, nasıl aç kaldıkları ve sağlıksız yollardan nasıl zayıf oldukları ile ilgili bilgileri birbirleriyle paylaşmaktadırlar (Santrock, 2014:456).

### **1.8.8. Moda**

Moda, beden imajını belirleyen ve etkileyen önemli unsurlardan biridir. Bedenler üzerinden sunulan imajlar moda ile sağlanmakta (Şensoy, 2013: 37) ve moda bedene farklı açılardan müdahale etmektedir (Eke, 2013: 1)

İmaj, bedenin açılmasına izin vermektedir. Elbiseler, insan bedenini her şekle sokabilecek şekilde dizayn edilmektedir. Beden imajlarla tüketimin konusu yapılmakta, aslında bu şekilde müdahaleyle tüketilen, bedenlerin kendisi olmaktadır (Okumuş, 2011: 56).

### **1.8.9. Kıyafetler**

Elbise ve kıyafetler, sadece insanın çıplak bedenini örtmez. Aynı zamanda insanların en önemli iletişim araçlarından biridir. Kıyafetler, insanların kimliklerini keşfetmelerinin ve ifade etmelerinin de bir yoludur. İnsanlar elbiselerle, bazı şeyleri maskeler, bazı yönlerini gizler, bazı yönlerini de açığa çıkarırlar. Elbise, kimliğin, ideolojinin siyasal görüşün,

tutulan takımın vs. bedende sergilenmesinde önemli rol oynar, insanlar elbiselerle kendilerini ifade ederler, yaşam biçimlerim ortaya koyarlar. Uzun pardesü giyer, başörtüsü takar vs. Dini öyle istediği için veya başka bir sebeple böyle yapabilir. Sözelimi yasta olduğunu belli etmek için siyah giyinir, ideolojisini belli etmek için mavi giyinir, işyeri istediği için beyaz giyinir, partisi istediği için koyu elbiseler giyinir, okulu istediği için lacivert giyinir, kurumu istediği için başörtüsünü çıkarır, işyeri istediği için mini etekle veya kravatsız işe gelmez vs. (Okumuş, 2011: 56).

Ergen kültürünün en temel özelliklerinden biriside kıyafetlere olan takıntıdır. Aslında gençler kıyafetlerine, diğer alt grupların hepsinden daha dikkat ederler. Ergenler kıyafetleri, kendilerini ifade etmek ya da başkaları üzerinde belli bir izlenim bırakmak amacıyla kullanırlar. Doğru kıyafetleri giymek gencin kendisine güvenmesini sağlar ve öz saygısını artırır. Ergen kızlar ve erkekler, kendilerini rahat hissedebilecekleri bir kimlik arayışı içindeyken, görüntülerini sürekli değiştirme ihtiyacı duyarlar. Seçtikleri kıyafetler de, diğerleri üzerindeki etkilerini kontrol etmelerini sağlar. Ayrıca kıyafetler, kişinin, başkalarına kendisini anlatmasının bir aracıdır. Gençler markaların da farkındadırlar ve belli markaları seçerek ve belli markaları da giymekten kaçınarak kim oldukları ve nasıl görünmek istedikleri ile ilgili mesajlar vermiş olurlar.

Kıyafetler aynı zamanda, yetişkin dünyasına isyan etmek için bir araç da olabilir. Ebeveynlerine karşı asi tavırlar sergileyen gençler, onların hoşlanmadıkları kıyafetler giyerek ya da saç şekillerini onlara hoş gelmeyecek biçimlere getirerek tepkilerini gösterirler. Ebeveynler bu tarzla ilgili ne kadar olumsuz şeyler söylerlerse, gençler geliştirdikleri bu tarza o kadar bağlı kalırlar. Benzer şekilde, belli kıyafet ya da saç stilleri, gençlerin bazı geleneklere ve yetişkin toplumunun bazı değerlerine karşı olduğunu göstermek amacıyla kullanılabilir. Eğer yetişkin kültürü temizliği vurguluyorsa, gençler materyalist ve ikiyüzlü buldukları bu yetişkin kültürüne karşı durmak adına bakımsız ve pis kalabilirler (Dolgin, 2014: 521).

### **1.8.10. Küreselleşmenin Etkisi**

Küreselleşme, ürünlerin, fikirlerin, kültürlerin ve dünya görüşlerinin değiş-tokuşundan doğan bir uluslararası bütünleşme sürecidir. Günümüzde küreselleşme hızla ilerlemekte, toplumları etkisi altına almakta, kültürlerarası farklılıkları ortadan

kaldırmakta ve gruplar arası norm farklılıklarını giderek azaltmaktadır (Çakı, 2011: 311; Beyazyüz, Göka 2012: 62). İdeal beden ve güzellik anlayışı, çoğunlukla kitle iletişim araçlarıyla tüm toplumlara ve bireylere ulaştırılırken, insanlar da bu tür görüş ve değerlendirmelere şartlandırılmaktadır (Tezcan, 2009: 24). Beden ve güzellik ürünlerinin, imajlarının ve bilgilerinin küresel önem ve değer kazanması, saç, deri rengi, kıyafet ve beden şekline bakarak bazı bedenleri kabul edilebilir bazılarını da kabul edilemez kılmaktadır (Çakı, 2011: 311).

Birçok toplumda çekicilik ve güzellik anlayışları farklılık gösterir. Özellikle batılı olmayan birçok toplumda bu çeşitlilik daha fazladır. Ancak dünya giderek küresel hale geldikçe, batı güzellik uygulamaları, Asya'nın birçok yerinde, Latin Amerika ve Afrika ve hızla yayılmaya başlamıştır (Gattario, 2013: 27). Küreselleşme, tüm dünya insanlarını etkileyen bir tüketim kültürü oluşturmaktadır. Tüketim kültürü kitle iletişim araçları sayesinde dünyanın her bölgesine ulaşabilmektedir. Böylece de, üzerinde uzlaşmış bir güzellik imajı ortaya çıkmış, Amerikalı bir kadınla, Türk bir kadının ya da Çinli bir kadının hayran olduğu ikonlar ve güzellikleri ile ilgili ulaşmak istedikleri standartlar ve beğeniler birbirine benzer olmuştur (Ozansoy, 2012: 78-79).

Küreselleşme birçok alanda değişikliklere neden olduğu gibi bireylerin beslenme alışkanlıklarının da değişmesine neden olmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalardan birisi, Fiji adalarında Becker tarafından yapılmıştır. Becker'in yaptığı çalışmaya göre, televizyonun adada yaşayan bireylerin yaşamına girmesiyle birlikte, Batı tipi sağlıksız beslenme sıklığında artış görülmüş, buna bağlı olarak da ergen kızlarda yeme bozukluklarının daha fazla görüldüğü saptanmıştır (Aslan, 2004:328). Japonya gibi toplumlarda özellikle gençler arasında anorexia gibi bedeni ve beden görünümünü doğrudan etkileyen eğilimlerin arkasında batılılaşma hevesleri vardır (Banks, 1992: 881)

Çin, Kore, Japonya, Filipinler gibi pek çok Asya ülkesinde önceleri zayıf ve ince bedenli olmak, “kötü beslenme, yoksulluk ve bulaşıcı hastalık belirtileri”, kilolu olmak ise “sağlık, zenginlik ve refah” ile ilişkilendirilmiştir. 1980’li yıllardan itibaren bu toplumların Batı’ya ve Batı kültürüne açılmaları sonucu bu algı tam tersine olacak şekilde değişmiştir (Luo, Parish, Laumann, 2005: 334).

### **1.8.11. Rol Modellerin Etkisi**

Gençler bugün kendilerine sunulan rol modellerin vücutları ile kendi vücutları arasında giderek büyüyen bir tutarsızlıkla karşı karşıya kalmaktadırlar (Hogan, Strasburger, 2008: 523). Özellikle kızların çoğu tıbbi standartlara göre normal oldukları halde kendilerini çok şişman hissetmektedirler (Hogan, Strasburger, 2008: 523). Dolayısıyla ergenlik döneminde gençlere uygun ve gerçekçi rol modellerin sunulması önemlidir (Oktan, 2010;548).

Kadınlar için şişman olmak 100 yıl önce; güzellik, doğurganlık ve zenginlik ile ilişkilendirilirken, dünyaca ünlü Madonna gibi yıldızların ve benzeri medya imajlarının rol-model olarak sunulması ve kadınlar tarafından benimsenmesi sonucunda zayıflık, güzellik normu olarak tüm dünyada yayılmıştır (Yenilmez, 2009: 30).

### **1.9. BEDEN İMAJINDAN MEMNUN OLMAMANIN İSTENMEYEN SONUÇLARI**

"Beden imajı memnuniyetsizliği" vücudun herhangi bir bölümünün olumsuz değerlendirilmesidir (Pearson, Heffner, Follette, 2010:7). Birçok çalışmada, kişinin bedeni ile ilgili memnuniyetsizliğinin zamanla, kişinin kendisine karşı memnuniyetsizliği haline geldiği (Dolgin, 2014: 204), bu durumun da bireyde; olumsuz aktivite, düşük benlik saygısı, depresyon, savunmasızlık ve kolay incine bilirlilik ile ilişkili olduğu görülmektedir (Oktan, 2012:128). Beden imajının olumlu algılanmasının ise, bireylerin yaşam ve fiziksel sağlık kalitelerini artırdığı görülmüştür (Grogan 2008: 16).

Olumsuz beden imajı, bireylerin genel sağlıklarına zarar verebilecek ve ölümlerine neden olabilecek yeme bozuklukları, (Ansari ve diğerleri, 2010: 584), plastik cerrahi, sigara ve alkol kullanımı, diyet, aşırı egzersiz yapma ile ilişkilidir (O'Connell, Martin, 2012: 9). Örneğin kadınlığın ve kadınsılığın bastırıldığı bir kültürde göğüsleri gelişmeye başlayan bir genç kız, bedenindeki bu değişikliğin fark edilmesinden rahatsızlık duyduğu için, göğüsleri fark edilmesin diye kamburunu çıkartarak yürüyebilir ve bu vücut duruşunu alışkanlık haline getirip ömür boyu sürdürebilir (Beyazyüz, Göka 2012: 56).

### 1.9.1. Psikolojik Sonuçları

Beden algısının bireyin psikolojisine, bireyin psikolojisinde beden algısına etkisi vardır. Beden imajı memnuniyetsizliğinin özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında giderek yaygınlaşması (Thomson ve Smolak, 2001; Verplanken ve Velsvik, 2008), beraberinde çeşitli psikolojik problemleri de getirmektedir. Fiziksel çekiciliğin önemli bir değer haline geldiği günümüzde bireyin, sunulan “kusursuz kadın” ve “kusursuz erkek” modelleriyle olan uyumsuzluğu çarpık bir beden imajının oluşmasına neden olmaktadır. Bu çarpık ve yanlış algı birçok sağlıksız davranışın gelişmesini de tetikler (Oktan, 2012:122).

İdeal vücut ölçüleriyle ilgili dayatma sonucu dikte edilen ölçülere sahip olmayan bir kişide kolayca bedensel bir eksikliğe sahip olduğu düşüncesi ve bunun sonucunda da aşağılık duygusu oluşabilir. Adler’e göre, bireyde bir de organik bir eksiklik varsa bu durum nevroz gelişimini etkiler. Bu organik eksiklik, ömür boyu sürecektir olan aşağılık duygusunun kaynağıdır. Adler’e göre “insan olmak, şaşmaz biçimde telafi isteği doğuran bir aşağılık duygusuna sahip olmak demektir” (Beyazyüz, Göka 2012: 25,26).

Ayrıca olumsuz beden imajı depresyonla ilişkilidir. Kendi görünümünden memnun olmayan kişi diğer insanlardan nefret edebilir. Umutsuzluk, çaresizlik ve iç karartıcı düşünceler yaşayabilir. Zamanla bu umutsuzluk, bir bataklık gibi, bir kısır döngü haline gelir (Cash, 2008:3). Beden imajının olumlu algılanması ve yüksek benlik saygısı ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin düşük olmasını sağlar (Eriş, İkiz, 2013:188). Yakın zamanlı bir çalışmada, aşırı kilolu ergenlerde depresyonu açıklayan önemli bir boyutun beden memnuniyetsizliği olduğu bulunmuştur (Santrock, 2014: 452).

Bozuk beden imajının bir diğer etkisi Beden dismorfik bozukluğunda (BDB) görülür. BDB beden imajı memnuniyetsizliğiyle ilgili klinik bir tanıdır (Pearson, Heffner, Follette, 2010: 13). BDB, kişinin aslında var olmayan, hayali veya hafif fiziksel bir kusurla, aşırı ve işlevselliği etkileyecek düzeyde uğraşması ve bu kusura ilişkin aşırı endişeye bağlı sıkıntı duymasındır. Bu durum kişinin mesleki ve sosyal yaşamında kısıtlamalar meydana getirir. Hastalık sıklıkla ergenlik döneminde başlarsa da tanınması için yıllar geçebilir. Bu durum yüksek oranda hastaneye yatış, düşük yaşam kalitesi, intihar düşünceleri ve girişimi ile ilişkilidir (Göksan, 2007:4). Son zamanlarda magazin, televizyon ve filmlerde

dış görünüşe verilen önemin BDB oluşumunda yeri olduğu düşünülmektedir (Göksan, 2007:8).

BDB, Amerika'da genel nüfusun yüzde 2'sini etkileyen ciddi bir sorundur. BDB olan bireyler her gün ayna karşısında saatlerce kendini denetlemek, gizlemek veya düzeltmek için zaman harcarlar. Bu tip kişilerin sosyal ilişkileri azalır, sosyal etkinliklere katılmazlar (Cash,2008:5). Ülkemizde lise öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada yaygınlık oranı % 2,6 olarak bildirilmiştir. Erişkinlerde yapılan çalışmalarda hastalık genelde 15–20 yaşlarında başlamakta ve kadınlarda daha sık görülmektedir (Yüceer ve Diğerleri, 2013: 22,24). BDB hastalarının % 60'ının çocukluk çağı ve ergenlik döneminde dış görünüşleriyle ilgili sürekli alay edildikleri tespit edilmiştir (Göksan, 2007:7).

### **1.9.2. Beslenmeye Etkisi**

Yakın zamanlara kadar bireylerin beslenme tercihlerini; yapılan iş, ait olunan zümre, dini gereklilikler ve tıbbi öneriler şekillendiriyordu. Günümüzde ise özellikle batılı toplumlarda, beslenme tercihlerini “seksüel çekicilik” ve “genç kalma” çabaları, belirleyici hale gelmiştir (Coward 1989: 126). Bugün birçok gıda maddesi, “daha sağlıklı” olduğu için değil, “daha seksi bir beden” vaat ettiği için pazarlanmakta ve tüketilmektedir. İnsanların zayıflama çabası, “fazla kilolu” ya da “sağlıkları tehdit altında olduğu” için değil, “daha seksi görünmeyle” ilgili endişelerden kaynaklanmaktadır. Erkekler arasında görülen vücut geliştirme merakı, “gelişmiş ve güçlenmiş kaslarla ağır yükler kaldırma” ve “ağır işlerde daha rahat çalışabilme” amacıyla değil, “daha çekici görünme” amacını taşımaktadır. Hem erkekler hem de kadınlar, beslenme tercihlerini bu amaçlar doğrultusunda yapmakta, bu beslenme tercihleri her toplumsal sınıfa hızlı bir biçimde yayılmaktadır (Beyazyüz, Göka 2012: 63).

Amerika'da yapılan çalışmalar, yeme bozukluklarının son yirmi yılda önemli derecede arttığını göstermektedir. Yeme bozukluğu görülen kişilerin %90'ından fazlası kadındır (Aslan, 2004:328). İngiltere'deki pek çok kadın, diyet yapıp kilo verebildikleri takdirde hayatlarının düzeleceğine inanmaktadır. Bu kadınların yaklaşık %24'ü istedikleri kiloya ulaşabilmek için yaşamlarından üç seneyi feda etmekte sakınca görmemektedirler. Bu durum, medyanın ideal güzellik ölçütü olarak sunduğu zayıflık fikrinin, kaygı verici derecedeki etkisine işaret etmektedir (Yenilmez, 2009: 48).

Beden memnuniyetsizliği, özellikle ergenlerin yeme bozukluğu üzerinde önemli rol oynar. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada beden algısı ile yeme tutumu arasında ilişki olduğu ve öğrencilerin düşük beden algıları nedeniyle kilo kaybetmek üzere çeşitli yöntemlere başvurdukları görülmüştür (Uskun ve şabaplı, 2013:519). Ergenler, genel olarak bedenlerinden memnun değildirler ve özellikle kızlar ince bir bedene sahip olmak istemektedirler. Ergenlerin olumsuz beden imajıyla, benlik saygısının düşük olması, kilosuyla alay edilmesi ve fazla kiloya ilişkin baskı arasında, ilişki vardır. Ergenlik döneminde, bedenleriyle ilgili olumsuz duygulara sahip olanları, daha fazla yeme bozukluğu geliştirme olasılıklarının olduğu bulunmuştur (Santrock, 2014:452).

Yeme bozukluğu olan hastalarla ilgili yapılan araştırmalar, bu tanıları almış hastaların neredeyse tamamının olumsuz beden imajına ve düşük benlik saygısına sahip oldukları göstermektedir. Olumsuz beden imajı ve düşük benlik saygısının yeme sorunlarını başlatan en önemli etkenlerden olduğu görüldür (Garner, 2002: 295; Örsel ve Diğerleri, 2004: 13; Stice, 2002: 304). Hastalar algıladıkları bu vücut görünümlerini kendi uygun gördükleri biçime indirmek ve/veya o biçimde tutmak için patolojik yemek yeme davranışları göstermektedirler (Irak, 2009:255).

Günümüzde pek çok nedenden ötürü kadınlar giderek kilo aldığı için, medyada “ideal güzel” diye gösterilen kadınlarla, kendi bedenleri arasındaki fark hızla artmaktadır (Yenilmez, 2009: 31). Dolayısıyla yemekle ilgili suçluluk duygusu son birkaç on yılda daha ciddi bir hal almıştır. Bunun nedeni, kadınların “ideal kadın bedenine” yönelik giderek artan bir baskı hissetmeleridir (Coward, 1993: 106).

Ergenlikte beliren ve yetişkinlikte ortaya çıkan yeme bozuklukları üç ayrı tanı kategorisinde değerlendirilmektedir. Bunlar: Anoreksiya Nervoza (AN), Bulimia Nervoza (BN) ve Başka Türlü Adlandırılmayan Yeme Bozukluklarıdır (BTAYB) (Irak, 2009:255; Santrock, 2014:455).

### **1.9.2.1. Anoreksiya Nervoza**

İnsanların çoğu, eğer bir yeme problemine sahipse genelde aşırı yeme eğilimindedirler. Ancak, bazı insanlar, özellikle ergenlik dönemindeki kızlar, tam tersi bir probleme sahiptirler: Çok az yerler, hatta açlık sınırında yerler. Bu bozukluk

anoreksiya nervoza olarak adlandırılır (Carlson, 2012:330). Genç kızlarda anoreksiya nervoza hastalığını tetikleyen en etkili unsur, beden imaj algısının bozuk olmasıdır (Kulaksızoğlu, 2004: 42). Beden imajı olumsuz olan genç kızların aşırı diyet uyguladıkları ve anoreksiya nervoza belirtileri gösterdikleri bilinmektedir (Oktan, 2010:547).

Anoreksiya nervoza, açlık yoluyla ince olmanın devamlılığını sağlayan ve ölüme yol açabilen ciddi bir yeme bozukluğu hastalığıdır. Bir bireye anoreksiya teşhisi konulabilmesi için, yaş ve boy için normal kabul edilen kilonun en az %15 altında olması gerekmektedir. Bireyde, şiddetli derecede obez olma korkusu varsa ve bu korku sağlıklarını tehlikeye atacak derecede zayıfladıkları halde bile devam ediyorsa (Carlson, 2012:330), kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini algılamada bozukluk söz konusuysa anoreksiya belirtilerinden söz edilebilir. Anoreksikler son derece zayıf olsalar bile kendilerini çok şişman olarak algırlar. Asla yeterince zayıf olmadıklarını (özellikle de karın, kalça ve uyluk bölgelerinin) düşünürler. Sık sık tartılırlar, bedenlerini ölçerler ve ayna karşısında kendilerine eleştirel olarak bakarlar. (Santrock, 2014:455).

“Anoreksiya nervoza, hastalığından muzdarip olan genç kızlar amenore, yani adet kesilmesi de yaşarlar. Hastalık ilerlediği zaman, anoreksiler tabiri caizse bir deri bir kemik kalırlar. Vücutlarındaki yağ oranı çok fazla düştüğü için sıcak havalarda bile üşürler. Beden, ısını korumak için tüylenmeye başlar. Bu da birey için yeni bedensel sorunların ortaya çıkması demektir. Araştırmacılar, yetersiz beslenme sonucunda anoreksik kızların zihinsel kapasitelerinin de azaldığını bulgulamışlardır. Bazı anoreksikler bu durumla başa çıkmaya çalışsa da, %30-40'lık bir kısmı bunu başaramamaktadır. En sonunda da, yetersiz beslenmekten kaynaklanan hastalıklardan ötürü anoreksiklerin %10'u hayatını kaybetmektedir. Hissedilen açlık ve yorgunluk çok kez reddedilmektedir; yeme ve egzersiz düzenleri ile ilgili söylenecek her şey öfke ile reddedilmektedir. Anoreksikler anlaşılması güç insanlardır (Dolgin, 2014: 705).

Dolgin (2014: 706), anoreksiyanın, buluş ile birlikte görülen cinsel çatışmanın etkisi üzerinde durur. Genç kızın gelişen vücudu, onun kadınsı nitelikleri ile uzlaşmasını gerektirmektedir. Eğer genç kız kadınsı cinsel kimliğini kabul edemezse, fiziksel gelişimini buluş öncesine çekmeye çalışabilir. Bunun için de aşırı kilo verir. İkincil cinsiyet özelliklerini vücudundan uzaklaştırarak bir deri bir kemik kalır. Anoreksilerde;



yetersizlik hisleri, fiziksel çekicilikleri ve vücutları ile ilgili bozulmuş algıları, düşük benlik saygıları vardır. Depresyona yatkındırlar. Anoreksikler çoğu zaman yumuşak başlı, kendilerinden emin olmayan, başkalarına bağımlı, mükemmeliyetçi ve endişeli bir yapıya sahiptirler. Vücutlarının açlıkla ilgili sinyallerine pek kulak vermezler. Anoreksiya nevroza bozukluğuna sahip olan kişiler, aynada kendilerine hemen hemen hiç bakmazlar ve bunu yapmak zorunda oldukları zaman da vücutlarını gerçekte olduğu gibi algılayamazlar. Vücutlarından iğrenirler ve aslında bu kendileri hakkındaki hislerini yansıtır (Dolgin, 2014: 706).

Anoreksiya nervoza genellikle, ergenlikle diyet ve bazı stresli yaşam olaylarını takiben başlar. Kadınlarda erkeklerden on kat daha fazla görülür. Anoreksiklerin birçoğu iyi eğitilmiş, rekabetçi ve üstün başarılı olan orta ve üst gelirli ailelerden gelen kız ergenlerden ve genç yetişkin kadınlardan oluşmaktadır. Bunlar yüksek standartlar koyup standartlara ulaşamama stresi yaşayan ve başkalarının onları nasıl algıladığını ilişkin yoğun endişe taşıyan kişilerdir. Bu yüksek beklentileri karşılayamamaları durumunda kontrol edebilecekleri bir şeye yönelirler: kendi kilolarına. Medyada zayıflık güzellik olarak gösterildiği ve defilelerde de zayıf modeller kullanıldığı için genç kızların çoğu da bu modellere özenirler ve kilolu olduklarını düşünmeye başlarlar. Ayrıca zayıf olma çabasındaki birçok kız beraber vakit geçirmekte ve birbirlerini etkilemektedirler (Santrock, 2014:456).

### **1.9.2.2. Bulimia Nervoz**

Diğer bir yeme bozukluğu, bulimia nevrozadır. bulimia nevroza, yemek yemenin kontrolünün kaybedilmesiyle ortaya çıkan çok yiyip kusma sendromudur. Bulimia Nervozası için kriterler arasında, vücut imgesi ve kiloya atfedilen aşırı önem yanında yemek yeme davranışını kontrol altında tutmaya yönelik aşırı davranışların varlığı da yer alır (Irak, 2009:255).

Bu isim Yunanca “öküz gibi anlamına gelen bous limos kelimesinden gelmektedir. Bulimia nervozalı kişiler kontrolsüzce aşırı yemek yerler. Özellikle öğleden sonra veya akşamüzerleri tatlı veya hazır gıdalarla kendilerini tıka basa doyururlar. Aşırı yemek yediği için genellikle yoğun korkuları vardır, depresif ve kaygılılardır. Kilo almaktan

korkan kişi çok uzun süreler aç kalma, kusma ve laksatif ilaçlar kullanma gibi davranışlar sergilemektedir (Santrock, 2014:456).

Yine Santrock'a göre bulimia nervoza görülme sıklığı % 1-3 arasındadır. Amerika'da genç kadınların tahminen % 3'ünü etkilediği bilinmektedir (Cash,2008:4). bulimia nervozanın ortaya çıkma oranı kadınlarda erkeklere oranla yaklaşık 9-10 kat daha fazladır. Bulumi olanların % 90'ı kadındır (Carlson, 2012:330). Kadınların % 1 ya da 2'sinin bulimiya nervoza olduğu tahmin edilmektedir.

Bulumik hastalar, aşırı yemek yedikten sonra, telafi amacıyla kendilerini kusmaya zorlar ya da aşırı egzersiz yapabilirler (Stice, 2002: 305). Aşırı yeme ve kusma bir gün içinde birçok kez tekrar eder ve çoğu kez gizli gizli gerçekleşir. Bulumik hastaların çoğu, doyma hislerini kaybettiğini belirtmektedir (Santrock, 2014:456).

Bulumikler, çoğunlukla vücut şekillerinden memnun değildirlir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; 175) ve herkesin hayran olduğu incecik bir vücuda sahip olmak isterler. Bu aşırı değer vermenin yüksek düzeyde depresyon ve düşük benlik saygısıyla bağlantısı vardır. Anoreksiklerin tersine, yiyen ve çıkartan insanlar genellikle normal kilo aralığındadır, bu da bulimikleri tespit etmeyi zorlaştıran bir özelliktir (Santrock, 2014:456).

Bulumikler, yemek yemenin ardından kendilerini aşın stresli hissederler, endişe duyarlar ve kendilerini suçlarlar. Bulumi, ergenliğin ortalarında ve sonlarında ortaya çıkmakta ve 20'li yaşlarda son bulmaktadır. Alt gelir grubundan olan kızların bulumik olma olasılıkları, üst gelir grubundan olan kızlara göre daha fazladır. Bulumikler, utangaçtırlar, kararlı değildirlir ve çekici olduklarına inanmazlar. Kendilerini zayıf olmak zorunda hissederler. Pek gerçekçi olmayan standartlarından, takıntılı diyet yapmalarından ve mükemmeliyetçi olma dürtülerinden ötürü üzerlerindeki baskı artar. Fakat bu baskı, kusma seansları ile üzerlerinden kalkmış olur. Ama kustuktan sonra da öz saygıları azalır ve kendilerini mutsuz hissederler. Bulumiklere yardım etmek çoğu zaman zordur. Çünkü yardım almak istemezler ve tedavilerini sürdürmezler. En etkili tedavi yöntemleri, hastaların gerçek dışı ve kendi kendilerine zarar veren algılarını belirlemeye yarayan bilişsel-davranışsal yaklaşımları içermektedir. Bu mantıksız düşünceleri düzeltmek, bulumiklerin davranışlarını değiştirmede önemli bir adım olabilir. Aile terapisinin de bu

konuda faydalı olduğu görülmüştür. Terapistler, antidepresanların aşırı yeme ve kusma davranışlarını azalttığı da bulgulamıştır (Dolgin, 2014: 708).

### **1.9.2.3. Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları (BTAYB)**

Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları (BTAYB), herhangi özgül bir yeme bozukluğu için tanı ölçütleri karşılanamayan yeme bozuklukları içindir. Düzenli menstürasyonların dışında anoreksiya nervozanın bütün tanı ölçütleri karşılanmaktadır. Olağan vücut ağırlığını koruyan bir kişi az miktarda yemek yedikten sonra düzenli olarak uygunsuz dengeleyici davranışlarda bulunur. Örneğin, İki parça kek yedikten sonra kendini kusturmaya çalışır. Büyük miktarlarda yiyeceği sürekli çiğneyip yutmadan tükürür (Keçeli, 2006: 26).

### **1.9.3. Diyet**

Birçok araştırmada, beden imaj algısı düşük olan bireylerin, özellikle de genç kızların aşırı diyet uyguladıkları tespit edilmiştir (Kulaksızoğlu, 2004: 42; Gattario, 2013: 20).

Birçok birey için, diyet yapmak bir yaşam biçimi haline gelmiştir. Çünkü çoğu diyet yapan kişiler bir veya iki yıl gibi kısa bir süre sonra kaybettikleri ağırlığı çok çabuk geri kazanırlar. Amerika'da yapılan araştırmalarda yetişkin kadınların % 50'sinin, yetişkin erkeklerin ise % 25'inin kilo kaybı için diyet yaptığı belirlenmiştir (Cash, 2008: 6). Ülkemizde ise Ankara'da lise öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, diyet yapma ve daha ince beden idealine sahip olma oranlarının Batılı ülkelerdeki kadar yüksek olduğu bulunmuştur (Canpolat ve Diğerleri, 2005:154).

Yapılan birçok araştırmada her yaştan kızların ve kadınların diyet yapma oranlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kulaksızoğlu, 2004: 42; Örsel ve Diğerleri, 2004: 14; Aktaş ve diğerleri, 2010: 70; Tseelon, 2002: 123).

Diyet yapan gruplarda, beden imajı memnuniyetsizliklerinin ve benlik saygılarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Örsel ve Diğerleri, 2004:5; Aktaş ve diğerleri, 2010: 70). Ayrıca bazı araştırmalarda tıbben normal ağırlıkta oldukları halde bazı ergenlerin kilo kaybetmek amacıyla diyet yaptıkları görülmüştür (Uskun ve Şabaplı, 2013: 520).

#### **1.9.4. Kişilerarası İlişkilere Etkisi**

Bireyin kendini iyi hissetmesi başkaları tarafından onaylanmasına bağlıdır. Bunun için başkalarının bireye bakışı ilişkilerde belirleyicidir (Tseélon, 2002: 125). Tarih boyunca; boyun uzun veya kısa olması, şişman veya zayıf olmak, başın büyük veya küçük olması, boynun kalın veya ince olması, el ve ayakların büyük veya küçük olması, yüzün şekli, burnun uzun veya kısa olması, dudakların şekli gibi beden biçimleri insanlar arası ilişkilerde önemli olmuştur. İnsanlık tarihinde belki de en eski iletişim aracı olan beden, kendi dışındaki sosyal çevreyi hem etkiler, hem de ondan etkilenir (Okumuş, 2011: 60). Kronik bir hastalık yaşıyor olmak, bedeni imajında bozulmalara yol açabilir. Bu durumda kişilerarası ilişkilerin bozulmasına yol açar. Örneğin, diyaliz tedavisi ile birlikte bireyde oluşan imaj bozulmaları, hastaların bedensel bütünlüklerini bozar ve gerek sosyal çevre gerekse arkadaşlarla ilişkilerde sorunlara yol açar. Bedendeki bu imaj değişiklikleri geri dönüşü olmayan nitelikte olduğundan hastalar hayat boyu bu sorunlarla mücadele etmek durumunda kalırlar (Kıvrak, 2008:23,53).

#### **1.9.5. Zararlı Alışkanlıkları Kullanmaya Etkisi**

Beden imajından memnun olmayanların uyuşturucu, alkol, sigara vb. zararlı alışkanlık kullanmaları, beden imajından memnun olanlara göre daha yüksektir (Dolgin, 2014: 202; Santrock, 2014: 61; O'Connell, Martin, 2012: 9).

#### **1.9.6. Cerrahi Müdahale**

Estetik cerrahi, “kişi değiştirilebilir ve mutlu edilebilir” düsturunu benimseyerek, mutluluğun medikal deneyimlerle sağlanabileceğini öne sürer (Eke, 2013: 218). Bu nedenle birey arzu ettiği beden ölçülerine kavuşabilmek, bedeninde istemediği ya da sorunlu gördüğü bir durumdan kurtulmak için bedenine cerrahi müdahale yaptırabilir (Beyazyüz, Göka 2012: 52). Bu bağlamda tıp, sağlık ve tedavi adına bedenleri şekillendirmekte, beden üzerinde denetim kurmaktadır (Okumuş, 2011: 53).

Bireye sunulan rol modeller, yıldızlar, medya, kadın dergileri, güzellik kitapları ve öğütleri düzenli olarak estetik cerrahi hakkında bilgi vermekte ve teşvik etmektedirler (Coward, 1993: 42-43). Bunların etkisiyle vücudu konusunda sürekli güvensiz olan, dış görünüşüne fazlasıyla bağımlı olan kadınlar, dış görünüşünü güzelleştirmek ya da

yaşlanmaya karşı savaşmak için tehlikeli ve gereksiz estetik ameliyatlara yaptırtmak zorunda bırakılmaktadırlar (Tseelon, 2002: 123).

Estetik ameliyatlara özellikle kadınlar için bugün bir moda haline gelmiştir. İnsanlar yeni bir kimlik oluşturma, umutsuz ve olumsuz durumundan bir cerrahın dokunuşlarıyla kurtulacağı düşüncesiyle bıçak altına yatmaktadır (Tseélon, 2002: 125).

Amerikan Estetik Cerrahlar Topluluğu'nun 2009 verilerine baktığımızda; son yıllarda vücutlarından memnun olmayan ergenler arasında, bu "kusurlardan" kurtulmak veya görüntülerini değiştirmek için estetik cerrahiye başvuranların sayısı gittikçe artmaktadır. En fazla gerçekleştirilen estetik operasyonlar ise bunun şekillendirme operasyonlarıdır. Bir o kadar popüler olan diğer bir uygulamada göğüs düzeltme operasyonlarıdır. Erkekler genelde göğüs küçültme, kızlarda göğüs büyütme operasyonları yaptırtmaktadırlar. Kulak düzeltme ve yağ aldırma operasyonları da en sık rastlanılan operasyon çeşitlerindedir (Dolgin, 2014: 202). Obezite nedeniyle son yıllarda mide ve bağırsaklarında cerrahi müdahale geçiren kişilerin sayısı artmıştır (Cash, 2008:6). Bir başka estetik operasyon cerrahi yöntemlerle vücudun bazı bölgelerinden yağ aldırılmasıdır (Tezcan, 2009: 30).

İstedığı gibi bir vücuda sahip olmayı hayal eden kız çocukları, kendi fiziksel görünümünden hoşlanmadıklarında, diyetlerle kilo veremediklerinde, istedikleri görünüme kavuşmak için ileride estetik cerrahiye başvurmayı düşünmektedirler (Karacan, 2007: 65). Örneğin, İngiltere'de 13-16 yaş arasındaki her beş kızdan ikiden fazlası bir çeşit estetik ameliyat yaptırmayı düşündüğünü ifade etmektedir (Çakı, 2011: 312).

Estetik ameliyat olan tüm bireyler yaş, zevk, bilgi, gelir durumlarına göre içinde yaşadıkları kültürden etkilendikleri kadar da başkalarını etkiler yargırlar (Ergenekon, 2006: 128).

### **1.9.7. İlaç Kullanımı**

Bireyin vücut tatminsizliği, vücudunun boyutlarını küçümsemesi, kaslarının zayıf ve güçsüz olduğu gibi düşünceler içerisine girmesi bunun içinde ilaç kullanmasına neden olabilir. Bu ilaçlar bireyin sağlığına zarar verebilir ve başka sağlık sorunlarına neden olabilir (Grogan 2008: 16).

### 1.9.8. Kozmetik

Son yıllarda bireyin vücudu konusunda kendini iyi hissetmesi adına sağlık ve güzellik kelimeleri neredeyse eşanlamlı hale gelmiştir ve iki kavram arasında bir yer değiştirme vardır (Coward, 1993: 24). Bu duruma sağlık ve güzellik alanında faaliyet gösterenler ilgisiz kalmamış ve günümüzde beden çağdaş toplumlarda devasa tüketim projesinin vazgeçilmez bir projesi haline getirilmiştir; diyet, spor, yaşam-tarzı, kozmetik cerrahi gibi bugünün çağdaş Batı ülkelerinin, özellikle de Amerika Birleşik Devletleri'nin vazgeçemedikleri tüketim alanlarında beden odak noktasıdır (Okumuş, 2009: 2).

### 1.10. Beden Algısında Aynanın İnsan Hayatındaki Rolü

Ergenler değişen bedenlerini tanımak için ayna karşısında uzun uzun bedenlerini seyrederek “değişen beden imajını” gözlemlemeye çalışır. (Çakmak, 2006: 25). Beden Dismorfik Bozukluğu olan bireyler her gün ayna karşısında saatlerce kendini denetlemek, gizlemek veya düzeltmek için zaman harcarlar. Anoreksiya nevroza rahatsızlığı olanlar ise aynada kendilerine nerdeyse hiç bakmazlar ya da hep eleştirel bakarlar(Dolgin, 2014: 706).

### 1.11. Beden Algısında Hikâye Ve Masalların Rolü

Masallar, kültürel kodlamaların aktarımı işlevi görürler. Bu yüzden masallarla bilinçaltının şekillendirildiğini öne süren görüşler vardır. Masallarda bahsedilen karakterler hakkında hayaller kuran ve onları gelecekteki kendileri ile özleştiren bir çocuk; olayların gelişimine göre iyiyi ve kötüyü, doğruyu ve yanlış ayırt etmeyi öğrenir. Külkedisi Masalı, kadının güzel olma zorunluluğunu dayatırken, kadını “kadınlık rolleri” ile sınırlamış, kadının yaşam içerisindeki korkularının pekiştirmiştir. Böylece, toplumun sıradanlaşması ve tek tipleşmesi; daha çocukluk dönemlerimizde doğallaştırılmaya çalışılan bir ideoloji dersidir.

“*Bir zamanlar güzeller güzeli bir kız varmış...*” şeklinde başlayan bir masal, devamında şunları da güzellik konusunda özellikle belirtmektedir: “Prens, Sindrella’yı salona girer girmez fark etmiş. Bu güzel kızın beyaz bir güvercine benzeyen ellerine, ay gibi parlayan tertemiz yüzüne hayran kalmış. Onun, evlenmek için aradığı kız olduğunu hemen anlamış.” Prens, Sindrella’yı tanımamasına rağmen, Sindirella’nın güzelliğinden

o kadar etkilenmiştir ki, kadına ait olabilecek “başka” bir özelliğe bakmaya bile gerek görmemiştir. Bu da güzelliğin, ‘kadın olabilmenin’ en önemli parçası olduğu böylece bizlere sezdirilir. (Baki, 2015: 12).

Bir başka meşhur masalda “Pamuk Prens ve Yedi Cücelerdir.” Bu masalda ölen Pamuk Prens için ağıtlar yakan cüceler onu mezara-toprağın altına gömmeye kıyamazlar. Kır çiçeklerinden bir yatak hazırlayıp onun üstüne koyarlar, sonra prensin başına dizilerek onun güzelliğini seyretmeye başlarlar. İlginç olan şey ise artık bir ölü olan Pamuk Prens’in mezarının camdan olmasıdır. Burada tek amaç Prens’in “çok güzel” olmasından dolayı seyredilmesidir. Dolayısıyla güzellik kavramı o kadar takıntı haline getirilip abartılır ki, ölü bir insanın bile “güzelliği” seyredilmeye değerdir.

Tüm bu masalların çocukluk döneminde dinlenmesiyle orada kalmaz, kişilerin bir şekilde masallardaki fikirleri bilinçaltıları sayesinde ölümlerine kadar taşırlar. Birçok bireyin beden algısı bilinçaltında ki bu masallarla şekillenebilir (Baki, 2015: 14).

## BÖLÜM 2

### YÖNTEM

#### 3.1. Veri Toplama Yöntemi

İstanbul, Balıkesir ve Çanakkale illerinde özel lise, devlet lisesi ve dersanelerde gerçekleştirilen ankete; lise 1, lise 2, lise 3 ve lise 4. Sınıflara devam eden ve yaşları 14 ile 19 arasında değişen toplam 530 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerden elde edilen anketler bir ön değerlendirmeden geçirilmiş ve 21 tanesi veri setlerinde ve ölçeklerde yanılmayı arttıracak düzeyde eksiklikler bulunduğundan çalışma dışı tutulmuş, geriye kalan 509 anket değerlendirmeye alınmıştır.

Okullarda çalışmakta olan rehber öğretmenlerden alınan geri bildirimler doğrultusunda Vücut Algısı Ölçeğinde yer alan ve cinsellikle ilgili olan (“cinsel gücüm”, “cinsel organlarım”, cinsel faaliyetlerim”) 3 madde ile (“idrar-dışı düzenim”) ile ilgili maddenin çıkartılması kararlaştırıldı. Buna neden olarak, öğrencilerin lise çağında olması “cinsel güç” gibi terimler hakkında yeterli bilgi sahibi olmamaları hem de bu tip soruların velileri ve çocukları rahatsız edebileceği endişesiyle araştırmanın olumsuz bir biçimde etkilenebileceği kaygısıdır. Kullanılan diğer anketlerdeki sorularda herhangi bir değişiklik yapılmadı.

Elde edilen anketlerin bir kısmı araştırmacı tarafından okul ve dersanelere devam eden öğrencilere gönüllülük esasına göre gruplar halinde sınıf ortamında ve bireysel olarak, okul yöneticilerinin uygun gördüğü zaman ve saatlerde, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde uygulanmıştır. Bir kısmı ise okullardaki rehber öğretmenler aracılığıyla toplanmıştır.

Öğrenciler rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiş, çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere, ölçekleri doldurmadan önce araştırma hakkında bilgi verilmiş, ölçeklerin uygulanma amacı ve nasıl cevaplandırılması gerektiği anlatılmış ve kendilerinden kimlik bilgilerinin istenmediği belirtilmiştir. Öğrenciler formları bireysel olarak doldurmuşlardır ve bu işlem ortalama 15 dakika sürmüştür. Tüm bataryalarda ilk sırada Coopersmith Özsaygı Envanteri, ikinci sırada Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), üçüncü sırada ise Kişisel



Bilgi Formu yer almıştır. Veri toplama aşaması Mayıs 2015 ve Ekim 2015 tarihleri arasında tamamlanmıştır.

### **3.2. Verilerin Değerlendirilmesi**

Araştırmada elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İçin İstatistik (Statistical Package for the Social Sciences) programı SPSS 22 programı ile değerlendirilmiştir. İlk aşamada eksik veriler (missing values) gözden geçirilmiş uç değer olan bir veri analizlere dâhil edilmemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin frekans tablosu ve tanısal değişkenler hem sayısal hem de yüzde değerleri ile gösterildi. Araştırmada elde edilen veriler yüzde, ortalama ve standart sapma hesaplamaları, korelasyon ve regresyon analizi, tek yönlü ve çok yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada; Coopersmith Özsaygı Envanteri, Vücut Algısı Ölçeği ve Ergenlerin yaş ve cinsiyet gibi bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Coopersmith Özsaygı Envanteri (Coopersmith Self Esteem Inventory CSEI)**

Stanley Coopersmith tarafından 1967 yılında geliştirilen bu ölçek, kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılan bir ölçme aracıdır. Türkiye de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Aksoy, (1992); Pişkin (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçek 25 maddelik kısa form ve 58 maddelik uzun form olmak üzere iki formdan oluşmaktadır (Yüksel 2002: 48). Bu çalışmada 58 maddelik uzun form kullanılmıştır.

Güvenirlik çalışmasında Coopersmith, aracın test-tekrar test güvenilirlik katsayısını beş hafta arayla uygulaması sonucunda .88, üç yıl arayla uygulaması sonucunda ise .70 bulmuştur. Yine Coopersmith aracın Kuder Richardson güvenilirlik katsayısını kızlar için .91, erkekler için .80 olarak bulmuştur (Yüksel 2002: 48).

Bireylerden ölçekte yer alan ifadelere “Evet” veya “Hayır” seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. Bireyler ölçekteki bazı maddeler için “Evet”i

işaretlediklerinde bazı maddeler için ise “Hayır”ı işaretlediklerinde puan almaktadırlar. Cevap anahtarında verilen her beklenen yanıt 2, beklenmeyen yanıt ise 0 puandır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0’dır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin özsaygıları da yükselmektedir.

### **3.3.2. Vücut Algısı Ölçeği**

Beden imajı ile ilgili veriler, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) ile elde edilmiştir. Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan bu ölçek, 1953 yılında Secord ve Jourard tarafından geliştirilmiştir. Vücut algısı ölçeği, bireyin bedenindeki 40 ayrı bölümünden ya da işlevinden ne kadar memnun olduğunu ölçmeyi amaçlar.

Ölçek, Hovardaoğlu (1993) tarafından, Türkçe’ye çevrilmiş ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada, ergen popülasyon ile kullanılacağı için, ölçek 40 maddeden 36 maddeye düşürülmüştür. Ölçekte, her bir madde bir organ ya da vücudun bir bölümü (saç, yüz, el gibi) ya da bir işlevi (iştah, fiziksel güç, enerji düzeyi gibi) ile ilgilidir. Ölçekte 5’li likert tipi bir ölçüm kullanılır. Her bir madde için (1: Çok beğeniyorum, 2: Oldukça beğeniyorum, 3: Kararsızım, 4: Pek beğenmiyorum, 5: Hiç beğenmiyorum) şeklinde yanıt seçenekleri bulunur. En olumsuz ifade 1 puan, en olumlu ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, bu araştırma için alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan ise 180’dir. Alınan puanın yüksekliği beden imajından doyum düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (Oktan, 2010:549)

### **3.3.3. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, bu çalışmada kullanılmak üzere, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan, katılımcıların, okul, sınıf, cinsiyet, yaş, yaşadığı şehir, ailenin gelir durumu gibi sosyodemografik bilgileri ile beden ağırlığı, boy gibi fiziksel özelliklerine ilişkin bazı soruların yer aldığı bir formdur. Araştırmada kullanılan tüm veri toplama araçları gibi Kişisel Bilgi Formu da katılımcılar tarafından kendi kendilerine doldurulmaktadır. Toplam olarak 20 sorudan oluşmaktadır.

## BÖLÜM 3

### BULGULAR

#### 3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

**Tablo 1: Öğrencilerin Cinsiyet, Sınıf Ve Okuduğu Okullara Göre Dağılımı**

Cinsiyetiniz * Sınıfınız * Okuduğunuz Okul *									
Yaşadığınız Şehir	Okuduğunuz Okul			Sınıfınız				Toplam	Yüzde
				Lise 1	Lise 2	Lise 3	Lise 4		
Çanakkale	Devlet Lisesi	Cinsiyetiniz	K	14	9	14	8	45	57,0
			E	14	4	7	9	34	43,0
		<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>	
Balıkesir	Devlet Lisesi	Cinsiyetiniz	K				12	12	60,0
			E				8	8	40,0
		<b>Toplam</b>				<b>20</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	
İstanbul	Devlet Lisesi	Cinsiyetiniz	K	18	2	23	24	67	48,2
			E	12	18	18	24	72	51,8
		<b>Toplam</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>139</b>	<b>100,0</b>	
	Özel Okul	Cinsiyetiniz	K	33	32	23	45	133	49,0
			E	27	31	61	19	138	51,0
		<b>Toplam</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>84</b>	<b>64</b>	<b>271</b>	<b>100,0</b>	
	Toplam	Cinsiyetiniz	K	51	34	46	69	200	48,8
E			39	49	79	43	210	51,2	
<b>Toplam</b>	<b>90</b>	<b>83</b>	<b>125</b>	<b>112</b>	<b>410</b>	<b>100,0</b>			
Toplam	Devlet Lisesi	Cinsiyetiniz	K	32	11	37	44	124	52,1
			E	26	22	25	41	114	47,9
		<b>Toplam</b>	<b>58</b>	<b>33</b>	<b>62</b>	<b>85</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>	
	Özel Okul	Cinsiyetiniz	K	33	32	23	45	133	49,0
			E	27	31	61	19	138	51,0
		<b>Toplam</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>84</b>	<b>64</b>	<b>271</b>	<b>100,0</b>	
	Toplam	Cinsiyetiniz	K	65	43	60	89	257	50,5
E			53	53	86	60	252	49,5	
<b>Toplam</b>	<b>118</b>	<b>96</b>	<b>146</b>	<b>149</b>	<b>509</b>	<b>100,0</b>			

Araştırmaya Çanakkale ilinden 45 kız (% 57), 35 erkek (% 43) toplam 79 öğrenci katılmıştır. Balıkesir ilinden ise 12 kız (%60), 8 erkek (40) toplam 20 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya Balıkesir ilinden katılan öğrencilerin tamamı lise 4. Sınıfa devam etmektedir. Hem Balıkesir hem de Çanakkale'den araştırmaya katılan tüm öğrenciler devlet liselerine devam etmektedir. Araştırma içerisinde bu iki ilden özel okulda okuyan hiçbir öğrenci yoktur. İstanbul'dan ise araştırmaya katılan öğrencilerin ise 200'ü (% 48,8) kız, 210'u (% 51,2) ise erkek öğrencidir. İstanbul'da okuyan öğrencilerin 139'u (% 33,9) devlet liselerinde, 271'i ise (% 66,1) özel liselerde eğitimlerine devam etmektedir. Genel tabloya baktığımız zaman ise üç ilden de araştırmaya katılan öğrencilerin 257'si (% 50,5) kız öğrenci, 252'si (% 49,5) ise erkek öğrencidir (Tablo 1).

**Tablo 2: Öğrencilerin Yaşadıkları Şehre Göre Dağılımı**

		<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
<b>Yaşadığınız Şehir</b>	Çanakkale	79	15,5
	Balıkesir	20	3,9
	İstanbul	410	80,6
	<b>Toplam</b>	<b>509</b>	<b>100,0</b>

Öğrencilerin tamamı okudukları şehirlerde ikamet etmektedirler. Buna göre öğrencilerin 79'u (% 15,5) Çanakkale'de, 20'si (% 3,9) Balıkesir'de ve 410'u da (% 80,6) İstanbul'da ikamet etmektedirler (Tablo 2).

**Tablo 3: Öğrencilerin Yaş Gruplarına Ve Sınıflarına Göre Dağılımı**

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam Yüzde
Yaş Aralığınız	14-15	141	27,7	27,9	27,9
	16-17	285	56,0	56,4	84,4
	18-19	79	15,5	15,6	100,0
	Toplam	<b>505</b>	<b>99,2</b>	<b>100,0</b>	
Sınıfınız	Lise 1	118	23,2	23,2	23,2
	Lise 2	96	18,9	18,9	42,0
	Lise 3	146	28,7	28,7	70,7
	Lise 4	149	29,3	29,3	100,0
	Toplam	<b>509</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında, öğrencilerin 141'inin (%27,9) 14-15 yaş grubunda, 285'inin (% 56,4) 16-17 yaş grubunda ve 79 öğrencinin (%15,6) ise 18-19 yaş grubunda olduğu görülmektedir. Ankette yaşını belirtmeyen 4 öğrenci yüzdeler dilimlere dâhil edilmemiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlası (% 56,4) 16-17 yaş grubundadır (Tablo 3).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarına göre dağılımına bakıldığında, lise 1. Sınıfa devam eden 118 (%23,2) öğrenci, lise 2. Sınıfa devam eden 96 (%18,9) öğrenci, lise 3. Sınıfa devam eden 146 (28,7) öğrenci ve lise 4. Sınıfa devam eden 149 (29,3) öğrenci olduğu görülmektedir (Tablo 3).

**Tablo 4: Öğrencilerin Okudukları Okullara Göre Dağılımı**

		<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>	<b>Geçerli Yüzde</b>	<b>Toplam Yüzde</b>
<b>Eğitim Gördüğünüz Okulun Adı</b>	Era Koleji (Kartal)	38	7,5	7,5	7,5
	Era Koleji (Beykent)	18	3,5	3,5	11,0
	Era Koleji (Esenyurt)	112	22,0	22,0	33,0
	Ataşehir Doğa Koleji	38	7,5	7,5	40,5
	Safiye Sultan Fatih Koleji	17	3,3	3,3	43,8
	Özel Armada Lisesi	49	9,6	9,6	53,4
	Maltepe Anadolu Kız İHL	40	7,9	7,9	61,3
	Orhangazi A. L.	57	11,2	11,2	72,5
	Maltepe Orhangazi A.İ.H.L.	40	7,9	7,9	80,4
	Şehit Mehmet Güneç A.L.	16	3,1	3,1	83,5
	Bandırma A.Ö.L.	5	1,0	1,0	84,5
	Mehmet Akif Ersoy Ç.P.L	14	2,8	2,8	87,2
	Mehmet Akif Ersoy A. L.	65	12,8	12,8	100,0
	Toplam		<b>509</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
<b>Okuduğunuz Okul</b>	Devlet Lisesi	238	46,8	46,8	46,8
	Özel Okul	271	53,2	53,2	100,0
	Toplam	<b>509</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin 238'i (46,8) devlet liselerinde, 271'i ise (% 53,2) özel liselerde eğitimine devam ertmektedir (Tablo 4).

**Tablo 5: Öğrencilerin Aile Durumlarına Göre Dağılımı**

		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam Yüzde
<b>Ebeveyn Medeni Hali</b>	Boşanmış	57	11,2	11,3	<b>11,3</b>
	Birlikte	425	83,5	84,3	<b>95,6</b>
	Vefat	22	4,3	4,4	<b>100,0</b>
	<b>Toplam</b>	<b>504</b>	<b>99,0</b>	<b>100,0</b>	
<b>Annenizin Eğitim Durumu</b>	İlkokul	237	46,6	47,3	<b>47,3</b>
	Lise	187	36,7	37,3	<b>84,6</b>
	Üniversite	77	15,1	15,4	<b>100,0</b>
	<b>Toplam</b>	<b>501</b>	<b>98,4</b>	<b>100,0</b>	
<b>Babanızın Eğitim Durumu</b>	İlkokul	187	36,7	37,1	<b>37,1</b>
	Lise	176	34,6	34,9	<b>72,0</b>
	Üniversite	141	27,7	28,0	<b>100,0</b>
	<b>Toplam</b>	<b>504</b>	<b>99,0</b>	<b>100,0</b>	
<b>Ailenizin Aylık Gelir Durumu</b>	0-2.000 TL	119	23,4	24,3	<b>24,3</b>
	2.000 - 4.000 TL	186	36,5	38,0	<b>62,4</b>
	4.000 - 6.000 TL	92	18,1	18,8	<b>81,2</b>
	6.000 - 10.000 TL	33	6,5	6,7	<b>87,9</b>
	10.000 TL ve üzeri	59	11,6	12,1	<b>100,0</b>
	<b>Toplam</b>	<b>489</b>	<b>96,1</b>	<b>100,0</b>	
	Eksik	20	3,9		
	<b>Toplam</b>	<b>509</b>	<b>100,0</b>		

Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveynlerinin medeni durumlarını incelediğimizde anne babası boşanmış 57 (% 11,3) öğrenci, anne babası birlikte olan 425 (% 84,3) öğrenci, anne babasından birisi veya her ikisinde vefat etmiş öğrenci sayısının ise 22 (% 4,4) olduğu

görülmektedir. Bu soruya 5 öğrenci cevap vermemiştir. Yüzdelerik dağılım soruya cevap veren öğrenciler üzerinden yapılmıştır (Tablo 5).

Annelerinin eğitim durumuna baktığımızda annesi ilkokul mezunu olan öğrenci sayısı, 237 (% 47,3), lise mezunu olan 187 (% 37,3) ve üniversite mezunu olan öğrenci sayısı ise 77 (% 15,4) tür. Bu soruya 8 öğrenci cevap vermemiştir. Yüzdelerik dağılım soruya cevap veren öğrenciler üzerinden yapılmıştır (Tablo 5).

Babalarının eğitim durumuna baktığımızda ise babası ilkokul mezunu olan öğrenci sayısı 187 (37,1), lise mezunu olan 176 (% 34,9) ve üniversite mezunu olan öğrenci sayısı ise 141 (% 27,7) dir. Bu soruya 5 öğrenci cevap vermemiştir. Yüzdelerik dağılım soruya cevap veren öğrenciler üzerinden yapılmıştır (Tablo 5).

Ailenin aylık gelir durumuna göre baktığımızda aylık geliri 2.000 TL'nin altında olan 119 öğrenci (% 24,3) bulunmaktadır. Aylık geliri 2.000 - 4.000 TL arasında olan 186 öğrenci (% 38), aylık geliri 4.000 - 6.000 TL arasında olan 92 öğrenci (% 18,8), aylık geliri 6.000 - 10.000 TL arasında olan 33 öğrenci (% 6,7) bulunmaktadır. Aylık geliri 10.000 TL ve üzeri olan ise 59 öğrenci (% 12,1) olduğu görülmektedir. Bu soruya 20 öğrenci (%3,9) ise cevap vermemiştir. Yüzdelerik dağılım soruya cevap veren öğrenciler üzerinden yapılmıştır (Tablo 5).

### **Tablo 6: Öğrencilerin Herhangi Bir Medikal Ürün Kullanımına Göre Dağılımı**

		<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>	<b>Geçerli Yüzde</b>	<b>Toplam Yüzde</b>
<b>Sağlığınızla İlgili Herhangi Bir Medikal Ürün (gözlük, İşitme cihazı vb.) Kullanıyor musunuz?</b>	Evet	98	19,3	19,4	19,4
	Hayır	351	69,0	69,6	89,1
	Bazen	55	10,8	10,9	100,0
	Toplam	<b>504</b>	<b>99,0</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin 98'i (% 19,4) herhangi bir medikal ürün kullanırken, 55'i (10,8) bazen kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin büyük kısmı 351 (% 69) ise herhangi bir medikal ürün kullanmadığını belirtmiştir (Tablo 6).



### 3.2. Güvenirlik Analizi

Güvenirlik analizi yapılırken, kişisel bilgi formundaki sorular dikkate alınmamıştır. Buna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri ve Vücut Algısı Ölçeğinin birlikte Cronbach's Alpha Değeri  $\alpha = ,936$  olarak bulunmuştur ( $p < .05$ ). Cronbach's Alpha değerinin  $\alpha = ,936$  olarak çıkması yapılan anketin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

### 3.3. Alt Problem Sonuçları

Araştırmada, ilk olarak "Ergenlerin vücut algısı ölçeğinden elde ettikleri puanlar ile Coopersmith Özsaygı Envanterinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" sorusuna cevap aranmıştır.

Daha sonra ise "Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre, Vücut Algısı Ölçeği ve Coopersmith Özsaygı Envanterinden elde ettikleri puanlar ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Sonraki aşamada ise çalışmamızın en önemli amaçlarından biri olan, "öğrencilerin okudukları okullara göre vücut algısı ve Coopersmith özsaygı envanterinden elde ettikleri puanlar değerlendirilmiş ve daha sonra diğer alt problemler elde edilen verilerin sonuçlarına göre sırasıyla değerlendirilmeye tabi tutulmuştur.

**Tablo 7: Öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği Ve Coopersmith Özsaygı Envanteri Puanları Arasında İlişki**

Korelasyonlar			
		ÖZSAYGI PUANI	Beden İmaj Puan
ÖZSAYGI PUANI	Pearson Correlation	1	,417**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	509	509
Beden İmaj Puan	Pearson Correlation	,417**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	509	509

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 7'ye göre, beden imaj puanı ile özsaygı puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r:0,417$ ;  $p < 0,05$ ). Buna göre beden imaj puanı arttıkça özsaygı puanı da artmaktadır.

**Tablo 8: Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

<b>Grup İstatistikleri</b>										
		Cinsiyetiniz	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Beden İmaj Puanı		Kız	257	133,456	25,140	1,568				
		Erkek	252	148,489	22,555	1,420				
<b>Independent Samples Test</b>										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Beden İmaj Puanı	Equal variances assumed	3,224	,073	-7,096	507	,000	-15,032	2,118	-19,194	-10,870
	Equal variances not assumed			-7,104	503,06	,000	-15,032	2,116	-19,190	-10,875

Cinsiyete göre beden imajı algısının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testine göre, vücut algısının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F_{(-7,096)}:3,324$ ;  $p:0,00 < 0,05$ ).

**Tablo 9: Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi**

Grup İstatistikleri										
		Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
ÖZSAYGI PUANI	Kız	257	65,22	16,673	1,040					
	Erkek	252	66,11	16,617	1,046					
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ÖZSAYGI PUANI	Equal variances assumed	,020	,889	-,608	507	,543	-,897	1,475	-3,796	2,002
	Equal variances not assumed			-,608	506,86	,543	-,897	1,475	-3,796	2,001

Cinsiyete göre özsaygının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testine göre özsaygının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F_{(-0,608)}:0,020$ ;  $p:0,54 > 0,05$ ).

**Tablo 10: Öğrencilerin Okudukları Okula Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

Grup İstatistikleri										
		Okuduğunuz Okul	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Beden İmaj Puanı		Devlet lisesi	238	142,66	25,633	1,661				
		Özel Okul	271	139,34	24,430	1,484				
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Beden İmaj Puanı	Equal variances assumed	,703	,402	1,494	507	,136	3,317	2,220	-1,046	7,680
	Equal variances not assumed			1,489	491,43	,137	3,317	2,227	-1,060	7,694

Okudukları okula göre vücut algısının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testine göre vücut algısının okudukları okula göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F_{(0,136)}:0,703$  ;  $p:0,13 > 0,05$ ).

**Tablo 11: Öğrencilerin Okudukları Okula Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi**

Grup İstatistikleri										
		Okuduğunuz Okul	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
ÖZSAYGI PUANI	Devlet Lisesi		238	67,03	16,449	1,066				
	Özel Okul		271	64,46	16,736	1,016				
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ÖZ SAYGI PUANI	Equal variances assumed	,003	,958	1,742	507	,082	2,568	1,474	-,328	5,466
	Equal variances not assumed			1,744	500,61	,082	2,568	1,473	-,325	5,463

Okudukları okula göre özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testine göre özsaygının okudukları okula göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F_{(1,742)}:0,003$  ;  $p:0,08 > 0,05$ ).

**Tablo 12: Öğrencilerin Okudukları Sınıfa Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

descriptives								
Beden İmaj Puan								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Lise 1	118	142,93	24,85	2,29	138,40	147,46	66,00	180,00
Lise 2	96	139,78	26,34	2,69	134,44	145,12	45,00	180,00
Lise 3	146	142,68	24,88	2,06	138,61	146,75	56,00	180,00
Lise 4	149	138,27	24,41	1,99	134,31	142,21	70,00	180,00
Toplam	<b>509</b>	<b>140,90</b>	<b>25,03</b>	<b>1,11</b>	<b>138,72</b>	<b>143,08</b>	<b>45,00</b>	<b>180,00</b>
ANOVA								
Beden İmaj Puan								
	Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.		
Between Groups	2106,16		3	702,054	1,121	,340		
Within Groups	316158,53		505	626,056				
Toplam	318264,69		508					

Okudukları sınıfa göre vücut algısının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının okudukları sınıfa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,340 > 0,05$ )

**Tablo 13: Öğrencilerin Okudukları Sınıfa Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi**

Descriptives								
ÖZSAYGI_PUANI								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Lise 1	118	67,51	15,98	1,471	64,59	70,42	26,00	94,00
Lise 2	96	64,98	17,04	1,738	61,53	68,43	24,00	94,00
Lise 3	146	64,96	16,25	1,344	62,29	67,60	20,00	96,00
Lise 4	149	65,36	17,31	1,417	62,55	68,16	16,00	100,00
Toplam	<b>509</b>	<b>65,67</b>	<b>16,64</b>	<b>,73736</b>	<b>64,22</b>	<b>67,11</b>	<b>16,00</b>	<b>100,00</b>
ANOVA								
ÖZSAYGI_PUANI								
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.		
Between Groups		<b>536,063</b>	<b>3</b>	<b>178,688</b>	<b>,644</b>	<b>,587</b>		
Within Groups		<b>140051,159</b>	<b>505</b>	<b>277,329</b>				
Toplam		<b>140587,222</b>	<b>508</b>					

Okudukları sınıfa göre özsaygının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının okudukları sınıfa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,587>0,05$ )

**Tablo 14: Öğrencilerin İkamet Ettikleri Şehre Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

descriptives								
Beden İmaj_Puan								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Çanakkale	79	141,80	28,92	3,25	135,32	148,27	45,00	180,00
Balıkesir	20	140,60	21,23	4,75	130,67	150,53	103,00	174,00
İstanbul	410	140,74	24,45	1,21	138,37	143,11	56,00	180,00
Toplam	509	140,90	25,03	1,11	138,72	143,08	45,00	180,00
ANOVA								
Beden İmaj_Puan								
	Sum of Squares		df	Mean Square		F	Sig.	
Between Groups	76,053		2	38,026		,060	,941	
Within Groups	318188,635		506	628,831				
Toplam	318264,688		508					

İkamet ettikleri şehre göre vücut algısının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre beden algısının ikamet ettikleri şehre göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,941 > 0,05$ ).



**Tablo 15: Öğrencilerin İkamet ettikleri Şehre Göre Coopersmith Özsayı Envanteri Değerlendirmesi**

Descriptives								
ÖZSAYGI_PUANI								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Çanakkale	79	64,51	16,48	1,854	60,82	68,19	24,00	100,00
Balıkesir	20	63,90	15,99	3,573	56,42	71,38	38,00	98,00
İstanbul	410	65,98	16,72	,825	64,35	67,60	16,00	98,00
Toplam	<b>509</b>	<b>65,67</b>	<b>16,64</b>	<b>,737</b>	<b>64,21</b>	<b>67,11</b>	<b>16,00</b>	<b>100,00</b>
ANOVA								
ÖZSAYGI_PUANI								
	Sum of Squares		df	Mean Square		F	Sig.	
Between Groups	207,919		2	103,960		,375	,688	
Within Groups	140379,303		506	277,429				
Toplam	<b>140587,222</b>		<b>508</b>					

İkamet ettikleri şehre göre özsaygının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının ikamet ettikleri şehre göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,688>0,05$ ).

**Tablo 16: Öğrencilerin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

Descriptives								
Beden İmaj_Puan								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Boşanmış	57	138,46	28,360	3,756	130,93	145,98	66,00	180,00
Birlikte	425	140,73	24,546	1,190	138,39	143,07	45,00	180,00
Vefat	22	149,36	22,962	4,895	139,18	159,54	70,00	180,00
<b>Toplam</b>	<b>504</b>	<b>140,85</b>	<b>24,965</b>	<b>1,112</b>	<b>138,66</b>	<b>143,04</b>	<b>45,00</b>	<b>180,00</b>
ANOVA								
Beden İmaj_Puan								
	Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.		
Between Groups	1926,948		2	963,474	1,549	,213		
Within Groups	311578,187		501	621,913				
<b>Toplam</b>	<b>313505,135</b>		<b>503</b>					

Ebeveynlerin medeni durumuna göre vücut algısının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının ebeveynlerin medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,213 > 0,05$ ).

**Tablo 17: Öğrencilerin Ebeveynlerinin Medeni Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi**

Descriptives								
ÖZSAYGI_PUANI								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Boşanmış	57	62,81	18,275	2,420	57,95	67,65	20,00	100,00
Birlikte	425	66,05	16,600	,805	64,46	67,62	16,00	98,00
Vefat	22	66,10	13,599	2,899	60,06	72,12	38,00	86,00
<b>Toplam</b>	<b>504</b>	<b>65,67</b>	<b>16,680</b>	<b>,743</b>	<b>64,22</b>	<b>67,14</b>	<b>16,00</b>	<b>100,00</b>
NOVA								
ÖZSAYGI_PUANI								
	Sum of Squares		df	Mean Square		F	Sig.	
Between Groups	531,452		2	265,726		,955	,386	
Within Groups	139425,754		501	278,295				
<b>Toplam</b>	<b>139957,206</b>		<b>503</b>					

Ebeveynlerin medeni durumuna göre özsaygının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının Ebeveynlerin medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,386 > 0,05$ ).

**Tablo 18: Öğrencilerin Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

Descriptives								
Beden İmaj_Puan								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
0-2.000 tl	119	142,23	25,295	2,318	137,63	146,82	45,00	180,00
2.000 - 4.000 tl	186	140,01	24,0776	1,765	136,52	143,49	66,00	180,00
4.000 - 6.000 tl	92	142,86	24,478	2,552	137,78	147,93	70,00	180,00
6.000 - 10.000 tl	33	130,42	26,279	4,574	121,10	139,74	56,00	173,00
10.000 tl ve üzeri	59	148,22	26,132	3,402	141,41	155,03	71,00	180,00
Toplam	489	141,43	25,0548	1,133	139,20	143,66	45,00	180,00
Test of Homogeneity of Variances								
Beden İmaj_Puan								
Levene Statistic		df1		df2			Sig.	
,308		4		484			,873	
ANOVA								
Beden İmaj_Puan								
		Sum of Squares		df		Mean Square	F	Sig.
Between Groups		7355,604		4		1838,901	2,977	,019
Within Groups		298982,212		484		617,732		
Toplam		306337,816		488				

Ailenin aylık gelir durumuna göre vücut algısının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının ailenin aylık gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,019 < 0,05$ ). Söz konusu farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek amacıyla gruplar arası varyansların homojen olarak bulunmasından ötürü ( $p:0,873 > 0,05$ ) Tukey HSD testi yapılmıştır.

**Tablo 19: Öğrencilerin Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi Tukey HSD testi**

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: Beden_İmaj_Puan						
Tukey HSD						
(I) Ailenizin Aylık Gelir Durumu	(J) Ailenizin Aylık Gelir Durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
0-2.000 tl	0-2.000 tl					
	2.000 - 4.000 tl	2,21614	2,917	,942	-5,77	10,20
	4.000 - 6.000 tl	-,63180	3,450	1,000	-10,07	8,81
	6.000 - 10.000 tl	11,80265	4,889	,113	-1,58	25,19
	10.000 tl ve üzeri	-5,99345	3,957	,554	-16,82	4,84
2.000 - 4.000 tl	0-2.000 tl	-2,21614	2,917	,942	-10,20	5,77
	2.000 - 4.000 tl					
	4.000 - 6.000 tl	-2,84794	3,167	,897	-11,52	5,82
	6.000 - 10.000 tl	9,58651	4,694	,248	-3,26	22,44
	10.000 tl ve üzeri	-8,20959	3,713	,177	-18,37	1,95
4.000 - 6.000 tl	0-2.000 tl	,63180	3,450	1,000	-8,81	10,07
	2.000 - 4.000 tl	2,84794	3,167	,897	-5,82	11,52
	4.000 - 6.000 tl					
	6.000 - 10.000 tl	12,43445	5,043	,100	-1,37	26,24
	10.000 tl ve üzeri	-5,36164	4,145	,695	-16,71	5,98
6.000 - 10.000 tl	0-2.000 tl	-11,80265	4,889	,113	-25,19	1,58
	2.000 - 4.000 tl	-9,58651	4,694	,248	-22,44	3,26
	4.000 - 6.000 tl	-12,43445	5,043	,100	-26,24	1,37
	6.000 - 10.000 tl					
	10.000 tl ve üzeri	-17,79610*	5,402	,009	-32,58	-3,00
10.000 tl ve üzeri	0-2.000 tl	5,99345	3,957	,554	-4,84	16,82
	2.000 - 4.000 tl	8,20959	3,713	,177	-1,95	18,37
	4.000 - 6.000 tl	5,36164	4,145	,695	-5,98	16,71
	6.000 - 10.000 tl	17,79610*	5,402	,009	3,00	32,58
	10.000 tl ve üzeri					

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Tukey testi sonucuna göre 6.000-10.000 tl ile 10.000 tl üzeri alan grupların bireylerin vücut algısının ailenin aylık gelir durumuna göre farklılaşmasında belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 20: Öğrencilerin Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi**

Descriptives								
ÖZSAYGI_PUANI								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
0-2.000 tl	<b>119</b>	66,30	16,429	1,506	63,32	69,28	24,00	100,00
2.000 - 4.000 tl	<b>186</b>	66,49	16,457	1,206	64,11	68,87	26,00	98,00
4.000 - 6.000 tl	<b>92</b>	63,76	17,078	1,780	60,22	67,29	20,00	98,00
6.000 - 10.000 tl	<b>33</b>	65,58	16,820	2,928	59,61	71,54	26,00	96,00
10.000 tl ve üzeri	<b>59</b>	66,61	16,987	2,211	62,18	71,03	34,00	96,00
<b>Toplam</b>	<b>489</b>	<b>65,89</b>	<b>16,622</b>	<b>,7516</b>	<b>64,40</b>	<b>67,36</b>	<b>20,00</b>	<b>100,00</b>
ANOVA								
ÖZSAYGI_PUANI								
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.			
Between Groups	<b>539,149</b>	<b>4</b>	<b>134,787</b>	<b>,486</b>	<b>,746</b>			
Within Groups	<b>134294,438</b>	<b>484</b>	<b>277,468</b>					
<b>Toplam</b>	<b>134833,587</b>	<b>488</b>						

Ailenin aylık gelir durumuna göre özsaygının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının ailenin aylık gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,746 > 0,05$ ).

**Tablo 21: Öğrencilerin Herhangi Bir Medikal Ürün Kullanma Durumuna Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

Descriptives								
Beden İmaj_Puan								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Evet	<b>98</b>	135,06	25,125	2,538	130,02	140,09	73,00	180,00
Hayır	<b>351</b>	142,47	24,713	1,319	139,87	145,06	45,00	180,00
Bazen	<b>50</b>	140,32	25,047	3,542	133,20	147,43	89,00	180,00
4,00	<b>3</b>	151,33	29,838	17,22	77,21	225,45	117,00	171,00
5,00	<b>2</b>	162,00	25,455	18,00	-66,71	390,71	144,00	180,00
Toplam	<b>504</b>	<b>140,95</b>	<b>24,969</b>	<b>1,112</b>	<b>138,76</b>	<b>143,13</b>	<b>45,00</b>	<b>180,00</b>
ANOVA								
Beden İmaj_Puan								
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.			
Between Groups	<b>5441,987</b>	<b>4</b>	<b>1360,497</b>	<b>2,203</b>	<b>,068</b>			
Within Groups	<b>308172,672</b>	<b>499</b>	<b>617,581</b>					
Toplam	<b>313614,659</b>	<b>503</b>						

Herhangi bir medikal ürün kullanma durumuna göre vücut algısının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının herhangi bir medikal ürün kullanma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,068 > 0,05$ ).

**Tablo 22: Öğrencilerin Herhangi Bir Medikal Ürün Kullanma Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi**

Descriptives								
ÖZSAYGI_PUANI								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Evet	<b>98</b>	65,06	17,532	1,771	61,54	68,57	16,00	98,00
Hayır	<b>351</b>	66,60	16,279	,868	64,90	68,31	24,00	100,00
Bazen	<b>50</b>	60,08	16,152	2,284	55,48	64,67	26,00	90,00
4,00	<b>3</b>	75,33	23,692	13,678	16,47	134,18	48,00	90,00
5,00	<b>2</b>	57,00	29,698	21,000	-209,83	323,83	36,00	78,00
Toplam	<b>504</b>	<b>65,67</b>	<b>16,665</b>	<b>,7423</b>	<b>64,21</b>	<b>67,13</b>	<b>16,00</b>	<b>100,00</b>
ANOVA								
ÖZSAYGI_PUANI								
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.		
Between Groups		<b>2339,129</b>	<b>4</b>	<b>584,782</b>	<b>2,124</b>	<b>,077</b>		
Within Groups		<b>137359,506</b>	<b>499</b>	<b>275,270</b>				
Toplam		<b>139698,635</b>	<b>503</b>					

Herhangi bir medikal ürün kullanma durumuna göre özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının herhangi bir medikal ürün kullanma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,077>0,05$ ).



**Tablo 23: Öğrencilerin Diyet yapmalarına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

Descriptives								
Beden İmaj_Puan								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Sık sık diyet yaparım	<b>41</b>	143,88	26,898	4,200	135,38	152,36	73,00	180,00
Ara sıra diyet yaparım	<b>142</b>	136,75	26,826	2,251	132,30	141,20	56,00	180,00
Hiç diyet yapmam	<b>321</b>	142,43	23,693	1,322	139,82	145,03	45,00	180,00
Toplam	<b>504</b>	<b>140,95</b>	<b>24,969</b>	<b>1,112</b>	<b>138,76</b>	<b>143,13</b>	<b>45,00</b>	<b>180,00</b>
ANOVA								
Beden İmaj_Puan								
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.			
Between Groups	<b>3555,222</b>	<b>2</b>	<b>1777,611</b>	<b>2,872</b>	<b>,058</b>			
Within Groups	<b>310059,436</b>	<b>501</b>	<b>618,881</b>					
Toplam	<b>313614,659</b>	<b>503</b>						

Diyet yapmalarına göre vücut algısının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının diyet yapmalarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,058>0,05$ ).

**Tablo 24: Öğrencilerin Diyet Yapmalarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi**

Descriptives								
ÖZSAYGI_PUANI								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max
					Lower Bound	Upper Bound		
Sık sık diyet yaparım	<b>41</b>	60,29	16,879	2,636	54,96	65,62	20,00	86,00
Ara sıra diyet yaparım	<b>142</b>	66,95	16,165	1,356	64,27	69,63	16,00	98,00
Hiç diyet yapmam	<b>321</b>	65,79	16,773	,936	63,95	67,63	24,00	100,00
Toplam	<b>504</b>	<b>65,67</b>	<b>16,665</b>	<b>,7423</b>	<b>64,21</b>	<b>67,13</b>	<b>16,00</b>	<b>100,00</b>
ANOVA								
ÖZSAYGI_PUANI								
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.			
Between Groups	<b>1425,971</b>	<b>2</b>	<b>712,985</b>	<b>2,583</b>	<b>,077</b>			
Within Groups	<b>138272,664</b>	<b>501</b>	<b>275,993</b>					
Toplam	<b>139698,635</b>	<b>503</b>						

Diyet yapmalarına göre özsaygının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının diyet yapmalarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,077>0,05$ ).

**Tablo 25: Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

Descriptives								
Beden İmaj Puan								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Evet	133	152,11	22,373	1,939	148,27	155,95	66,00	180,00
Hayır	165	134,94	26,234	2,042	130,90	138,97	45,00	180,00
Bazen	199	138,58	23,213	1,645	135,33	141,82	71,00	180,00
Toplam	<b>497</b>	<b>140,99</b>	<b>24,971</b>	<b>1,120</b>	<b>138,79</b>	<b>143,19</b>	<b>45,00</b>	<b>180,00</b>
Test of Homogeneity of Variances								
Beden İmaj Puan								
Levene Statistic			df1		df2		Sig.	
<b>2,579</b>			<b>2</b>		<b>494</b>		<b>,077</b>	
ANOVA								
Beden İmaj Puan								
		Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.	
Between Groups		<b>23647,898</b>		<b>2</b>	<b>11823,949</b>	<b>20,449</b>	<b>,000</b>	
Within Groups		<b>285641,084</b>		<b>494</b>	<b>578,221</b>			
Toplam		<b>309288,982</b>		<b>496</b>				

Düzenli spor yapılmasına göre beden imaj algısının değişip değişmediğinin tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre, beden algısının düzenli spor yapılmasına göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,000 < 0,05$ ). Söz konusu farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek amacıyla gruplar arası varyansların homojen olarak bulunmasından ötürü ( $p:0,077 > 0,05$ ) Tukey HSD testi yapılmıştır.

**Tablo 26: Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi Tukey HSD Testi**

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: Beden_İmaj_Puan						
Tukey HSD						
(I) Düzenli Spor Yapıyor musunuz?	(J) Düzenli Spor Yapıyor musunuz?	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Evet	Evet					
	Hayır	17,17339*	2,802	,000	10,58	23,76
	Bazen	13,52987*	2,693	,000	7,19	19,86
Hayır	Evet	-17,17339*	2,802	,000	-23,76	-10,58
	Hayır					
	Bazen	-3,64352	2,531	,322	-9,59	2,30
Bazen	Evet	-13,52987*	2,693	,000	-19,86	-7,19
	Hayır	3,64352	2,531	,322	-2,30	9,59
	Bazen					

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Tukey testi sonucuna düzenli spor yapan ile yapmayan ve bazen yapan gruplar arasındaki anlamlı farklılıklar bireylerin vücut algısının düzenli spor yapılmasına göre farklılaşmasında belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 27: Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi**

Descriptives								
ÖZSAYGI_PUANI								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Evet	133	67,94	16,329	1,415	65,13	70,74	24,00	98,00
Hayır	165	62,49	16,735	1,302	59,92	65,06	24,00	98,00
Bazen	199	66,77	16,609	1,177	64,45	69,09	16,00	100,00
Toplam	497	65,66	16,700	,7491	64,19	67,13	16,00	100,00
Test of Homogeneity of Variances								
ÖZSAYGI_PUANI								
Levene Statistic			df1	df2	Sig.			
<b>,019</b>			<b>2</b>	<b>494</b>	<b>,982</b>			
ANOVA								
ÖZSAYGI_PUANI								
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.		
Between Groups		<b>2588,964</b>	<b>2</b>	<b>1294,482</b>	<b>4,711</b>	<b>,009</b>		
Within Groups		<b>135751,591</b>	<b>494</b>	<b>274,801</b>				
Toplam		<b>138340,555</b>	<b>496</b>					

Düzenli spor yapılmasına göre özsaygının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının düzenli spor yapılmasına göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,009 < 0,05$ ). Söz konusu farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek amacıyla gruplar arası varyansların homojen olarak bulunmasından ötürü ( $p:0,982 > 0,05$ ) Tukey HSD testi yapılmıştır.

**Tablo 28: Öğrencilerin Düzenli Spor Yapılmasına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi Tukey HSD Testi**

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: ÖZSAYGI_PUANI						
Tukey HSD						
(I) Düzenli Spor Yapıyor musunuz?	(J) Düzenli Spor Yapıyor musunuz?	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Evet	Evet					
	Hayır	5,44288*	1,93174	,014	,9017	9,9840
	Bazen	1,16598	1,85663	,805	-3,1986	5,5305
Hayır	Evet	-5,44288*	1,93174	,014	-9,9840	-,9017
	Hayır					
	Bazen	-4,27690*	1,74538	,039	-8,3799	-,1739
Bazen	Evet	-1,16598	1,85663	,805	-5,5305	3,1986
	Hayır	4,27690*	1,74538	,039	,1739	8,3799
	Bazen					

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Tukey testi sonucuna düzenli spor yapan ile yapmayan ve bazen yapanlar ile yapmayan gruplar arasındaki anlamlı farklılıklar bireylerin özsaygısının düzenli spor yapılmasına göre farklılaşmasında belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 29: Öğrencilerin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Vücut Algısı Ölçeği Değerlendirmesi**

Grup İstatistikleri										
		Herhangi Psikolojik Bir Rahatsızlığınız Var mı?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Beden İmaj Puan	Evet		<b>62</b>	<b>130,70</b>	<b>30,544</b>	<b>3,879</b>				
	Hayır		<b>438</b>	<b>142,35</b>	<b>23,857</b>	<b>1,139</b>				
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Beden İmaj Puan	Equal variances assumed	<b>6,851</b>	<b>,009</b>	<b>-3,468</b>	<b>498</b>	<b>,001</b>	<b>-11,658</b>	<b>3,361</b>	<b>-18,26</b>	<b>-5,053</b>
	Equal variances not assumed			<b>-2,883</b>	<b>71,91</b>	<b>,005</b>	<b>-11,658</b>	<b>4,043</b>	<b>-19,71</b>	<b>-3,597</b>

Psikolojik bir rahatsızlık olması durumuna göre vücut algısının farklılaşıp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testine göre vücut algısının psikolojik bir rahatsızlık olması durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F_{(-2,883)}:6,851$  ;  $p:0,005 < 0,05$ ). Tablodan psikolojik rahatsızlığı olmayanların olanlara göre daha fazla vücut algısına sahip olduğu yorumu yapılabilir.

**Tablo 30: Öğrencilerin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri Değerlendirmesi**

Grup İstatistikleri										
		Herhangi Psikolojik Bir Rahatsızlığınız Var mı?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
ÖZSAYGI PUANI	Evet		62	53,10	17,869	2,269				
	Hayır		438	67,47	15,724	,751				
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ÖZSAYGI PUANI	Equal variances assumed	,932	,335	-6,61	498	,000	-14,37	2,171	-18,63	-10,10
	Equal variances not assumed			-6,01	74,98	,000	-14,37	2,390	-19,13	-9,61

Psikolojik bir rahatsızlık olması durumuna özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testine göre özsaygının psikolojik bir rahatsızlık olması durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F_{(-6,619)}:0,932$ ;  $p:0,000 < 0,05$ ). Tablodan psikolojik rahatsızlığı olmayanların olanlara göre daha fazla özsaygıya sahip olduğu yorumu yapılabilir.



## **BÖLÜM DÖRT**

### **SONUÇ VE TARTIŞMA**

Bu bölümde, lise öğrenimlerine devam eden ergenlerle ilgili yapılan çalışmadan elde edilen bulgular literatür ve diğer çalışmalar doğrultusunda tartışıldı.

Çalışmadan elde edilen önemli bulgulardan ilki beden imajı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Olumlu beden imajına sahip olan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin, olumsuz beden imajına sahip olan ergenlerden yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 7). Bu bulgu literatürdeki beden imajı ile benlik saygısı arasında ilişki olduğunu savunan birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir (Doğan, 2010: 53; Eriş, İkiz, 2013:185; Griffiths, McCabe, 2000:312; Kaner, 2000:15; Kling Ve Diğerleri, 1999: 495; Koç, 2004: 235; Kulaksızoğlu, 2004:42; Oktan, 2010:547; Pokrajac-Bulian, Zivcic-Becirevic, 2005:54-60; Tezcan, 2009: 23; Thompson, ve Diğerleri 2007: 24 – 29; Uçar, Uzun, 2008:167)

Araştırmanın bu bulgusuna dayalı olarak, ergenin görünüşüne ilişkin algılarının benlik saygısının önemli bir belirleyicisi olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda ergenlerin beden algılarına ilişkin gerçekçi farkındalık oluşturmaları ve bedenini kabul etmeye dönük bir tutum geliştirmelerine destek vermek öznel iyi oluşlarını da desteklemek anlamına gelmektedir.

Çalışmadan elde edilen önemli bulgulardan ikincisi beden imaj algısının bireylerin cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 8). Buna göre erkekler kızlardan daha yüksek beden imajı puanına sahiptir. Dolayısıyla kız ergenlerin beden imaj algılarının erkeklere göre daha zayıf olduğu ve kızların erkeklere göre vücutlarını daha az beğendikleri söylenebilir. Elde edilen bu bulgunun literatürdeki bulgularla uyumlu olduğu görülmüştür (Ansari ve diğerleri, 2010: 590; Çakı, 2011:312; Çok, 1990:411-412; Dinç, Alisinanoğlu, 2010:73; Dolgin, 2014:202; Göksan, 2007:29; Kaner, 2000:15; Kalafat ve Kılcal, 2008:44; Kubic, Chory, 2007:288; Labre, 2002, 235; Santrock, 2014:59; O'Connell, Martin, 2012:V; Uskun ve Şabaplı, 2013:526).

Araştırmamız kapsamı içerisine giren ergenlerin, cinsiyetlerine göre özsaygı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 9). Buna göre kızların özsaygı puan ortalamaları 65,22 erkeklerin ise 66,11 olarak bulunmuştur.

Çalışmamızdaki önemli bulgulardan biri de beden imajının öğrencinin okuduğu okulun özel lise ya da devlet lisesi olmasından etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 10). Okudukları okula göre vücut algısı puanlarına bakıldığında devlet liselerinde okuyan öğrencilerin puan ortalamaları 142,66, özel liselerde okuyan öğrencilerin vücut algı puan ortalamaları ise 139,34 olarak birbirine yakın bulunmuştur (Tablo 10).

Aynı şekilde öğrencilerin okudukları okulun devlet okulu ya da özel okul olması özsaygı puanlarını anlamlı olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Devlet liselerinde okuyan öğrencilerin özsaygı puan ortalamaları 67,03, özel liselerde okuyan öğrencilerin özsaygı puan ortalamaları ise 64,46 olarak birbirine yakın bulunmuştur (Tablo 11).

#### **Bu bulguya dayanarak şunlar söylenebilir:**

Bu araştırmaya başlamadan önce, yapılan literatür taramasında daha önce özel ve devlet lisesi bağlamında böyle bir çalışma olmadığı görülmüştür. Başlangıçta özel ve devlet liselerinde okuyan öğrencilerin beden imaj algılamaları ve özsaygı düzeylerinin anlamlı olarak farklı olabileceği varsayımıyla araştırmaya başlanmıştır.

Ülkemizde özel okullar ücretli okullardır. Birçok kişinin gelir durumuna göre okul ücretleri yüksektir. Okul ücretlerini de veliler karşıladığı için herkes çocuğunu özel okula gönderememektedir. Ancak ekonomik durumu çok iyi olan aileler çocuklarını özel okullara gönderebilmekte, ya da öğrenci çok başarılı bir öğrenciyse, burs karşılığında özel okulda okuma imkânı elde edebilmektedir. Ailenin ekonomik durumunun iyi olması veya öğrencinin akademik başarısının yüksek olması öğrencilerin öznel iyi oluşlarını da olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Özel okullar aynı zamanda birer ticari kurumlardır. Bu okullara devam eden her öğrenci aynı zamanda birer müşteridir. Bu nedenle okul yöneticileri ve öğretmenler müşteri kaybı yaşamamak ve ekonomik olarak zarar etmemek için müşteri memnuyetini ön planda tutmaktadırlar. Bunun içinde öncelikle okulların fiziki imkânlarının birçok devlet okuluna göre çok iyi olmasına dikkat etmektedirler. Sözkonusu öğrencinin eğitimi olunca, özel okullar eğitim politikalarını belirlerken öğrenciyi ve veliyi memnun

edebilmek ve akademik olarak başarılı kılabilmek için politikalar belirlemektedir. Öğretmen seçiminde istedikleri öğretmeni seçebilmekte veya memnun olmadıkları öğretmenle sözleşme bitiminde yollarını ayırabilmektedirler. Öğretmenler birçok devlet okuluna göre, daha fazla öğrenciyle ilgilenmekte, ders içi ve ders dışı sosyal ve sportif faaliyetlere daha fazla zaman ayırmaktadırlar. Özel okulların öğrenci üzerindeki ilgisi, bu okullarda okuyan öğrencilerin beden imajı ve özsaygı düzeylerini de genel olarak olumlu etkileyeceği varsayılmaktadır.

Ülkemizde ki devlet okullarının birçoğunun imkânları ise kısıtlıdır. Bazı okullarda sınıflardaki öğrenci sayıları çok fazladır. Bazı devlet okullarının fiziki imkânları ise çok yetersizdir. Devlet okullarındaki idarecilerin öğretmenlerini seçerek alma veya memnun olmadıkları öğretmeni okulda çalıştırmama imkânları, özel okullara göre son derece kısıtlıdır. Aynı kısıtlılık öğrenci seçimi içinde geçerlidir. Bahse konu olan bu durumların bazı devlet okullarında veli memnuniyeti ve öğrencilerin öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir kısıtlılığı olarak, çalışmanın yapıldığı okullar İstanbul, Balıkesir ve Çanakkale illeri ile sınırlıdır. Devlet liselerinde okuyan öğrenciler ile özel liselerde okuyan öğrencilerin hem vücut algı puan ortalamalarının hem de özsaygı puan ortalamalarının birbirine yakın bulunması ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamasının bir nedeninde şu olabilir: Araştırmanın yapıldığı devlet okulları Anadolu Lisesi statüsünde olan okullardır. Anadolu liselerine öğrenci alınırken sınav yapılmakta ve belli bir başarı gösteren öğrenciler okullara kayıt hakkı kazanmaktadır. Bu da belli bir seviyedeki öğrencilerin bu okullara girebilmesi demektir.

Bundan sonra yapılacak benzer çalışmalarda örneklem olarak birbirinden çok farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip bölgelerdeki okullar seçilebilir. Fen lisesi, meslek lisesi, teknik lise gibi farklı okul türleri ile fiyat, başarı marka ve isim yapma yönleri dikkate alınarak farklı özel okullar araştırma kapsamına dâhil edilebilir.

Ayrıca bu çalışma ergenlerden bilgi toplama yolu ile yürütülmüştür. Bu nedenle sonuçlar ölçeklerden alınan bilgiler ile sınırlı ve elde edilen bu bulgu, araştırmanın yapıldığı evren için geçerlidir. Tüm devlet liselerini ve tüm özel okulları kapsamamaktadır.

Yapılan literatür taramasında daha önce ergenlerle ilgili çok sayıda araştırma yapılmış olmasına rağmen “devlet lisesi” ve “özel liselerde” okuyan öğrencilerin “beden imajları” ve “özsayılarının” karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamış olması bu çalışmanın bu konuda yapılan ilk çalışmalardan biri olması bakımından bulguları tartışılmaya değerdir.

Okudukları sınıfa göre vücut algısı puanlarının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının okudukları sınıfa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 12). Buna göre öğrencilerin sınıflarına göre aldıkları vücut algısı puan ortalamaları Lise 1 (N=118) P:142,93, Lise 2 (N=96) P:139,78, Lise 3 (N=146) P:142,68, Lise 4 (N=149) P: 138,27 olarak bulunmuştur (Tablo 12).

Öğrencilerin okudukları sınıfa göre özsayı puanlarının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının okudukları sınıfa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 13). Buna göre öğrencilerin sınıflarına göre aldıkları özsayı puan ortalamaları; Lise 1(N=118) P: 67,51, Lise 2 (N=96) P: 64,98, Lise 3 (N=146) P:64,96, Lise 4, (N=149) P:65,36 olarak bulunmuştur (Tablo 13).

Bu bulgudan yola çıkarak, bu araştırmaya bedene ilişkin değişimlerin daha yoğun bir biçimde gerçekleştiği ön ergenlikte bulunan ve öğrenimlerine ortaokulda devam eden daha küçük yaştaki ergenlerin dâhil edilmemiş olması bir sınırlılık olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla gelecekte yapılacak çalışmalarda araştırma grubu, daha küçük yaştaki ergenlerle oluşturulabilir.

İkamet ettikleri şehre göre vücut algısının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının ikamet ettikleri şehre göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,941>0,05$ ), (Tablo 14).

İkamet ettikleri şehre göre özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının ikamet ettikleri şehre göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,688>0,05$ ), (Tablo 15).

Ebeveynlerin medeni durumuna göre vücut algısının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının ebeveynlerin medeni

durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,213>0,05$ ) (Tablo 16).

Ebeveynlerin medeni durumuna göre özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının Ebeveynlerin medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,386>0,05$ ) (Tablo 17).

Çalışmamızda ailenin aylık durumuna göre vücut algısının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının ailenin aylık gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,019<0,05$ ) (Tablo 18). Tukey testi sonucuna göre söz konusu farklılaşmanın 6.000-10.000 tl ile 10.000 tl üzeri alan grupların bireylerin vücut algısının ailenin aylık gelir durumuna göre farklılaşmasında belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 19).

Ailenin aylık gelir durumuna göre özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının ailenin aylık gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,746>0,05$ ) (Tablo 20).

Herhangi bir medikal ürün kullanma durumuna göre vücut algısı puanının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,068>0,05$ ) (Tablo 20). Ancak “herhangi bir medikal ürün kullanıyor musunuz?” sorusuna “evet” cevabı verenlerin beden imaj puan ortalamaları (N=98) P:135,06, “hayır” cevabı verenlerin (N=351) P:142,47, ve bazen diyenlerin (N=50) P:140,32 olarak bulunması dikkat çekmiştir (Tablo 21).

Herhangi bir medikal ürün kullanma durumuna göre özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının herhangi bir medikal ürün kullanma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,077>0,05$ ) (Tablo 22).

Diyet yapmalarına göre vücut algısının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre vücut algısının diyet yapmalarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,058>0,05$ ) (Tablo 23).

Diyet yapmalarına göre özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının diyet yapmalarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,077>0,05$ ) (Tablo 24).

Düzenli spor yapılmasına göre beden imaj algısının değişip değişmediğinin tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre, beden algısının düzenli spor yapılmasına göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,000<0,05$ ). Söz konusu farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek amacıyla gruplar arası varyansların homojen olarak bulunmasından ötürü ( $p:0,077>0,05$ ) Tukey HSD testi yapılmıştır (Tablo 25). Tukey testi sonucuna düzenli spor yapan ile yapmayan ve bazen yapan gruplar arasındaki anlamlı farklılıklar bireylerin vücut algısının düzenli spor yapılmasına göre farklılaşmasında belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 26).

Düzenli spor yapılmasına göre özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan one way Anova testine göre özsaygının düzenli spor yapılmasına göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p:0,009<0,05$ ) (Tablo 27). Söz konusu farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek amacıyla gruplar arası varyansların homojen olarak bulunmasından ötürü ( $p:0,982>0,05$ ) Tukey HSD testi yapılmıştır. Tukey testi sonucuna düzenli spor yapan ile yapmayan ve bazen yapanlar ile yapmayan gruplar arasındaki anlamlı farklılıklar bireylerin özsaygısının düzenli spor yapılmasına göre farklılaşmasında belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 28).

Kişisel Bilgi Formunda “Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?” şeklinde sorulan soruya öğrencilerden “evet” ya da “hayır” şeklinde cevap vermeleri istenmiş ve öğrencilerin beyanı esas alınmıştır. Bu soruya 62 öğrenci “evet” şeklinde cevap vermiştir. Soruya evet cevabı veren öğrencilerin klinik bir tanı alıp almadıkları ise araştırılmamıştır. Bu araştırmanın yapılmamış olması bu soruyla ilgili bir sınırlılık kabul edilebilir. Bu soruya verilen cevaba göre yapılacak değerlendirmelerde bu durumun göz önünde bulundurulması faydalı olacaktır.

Psikolojik bir rahatsızlık olması durumuna göre vücut algısının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testine göre vücut algısının psikolojik bir rahatsızlık olması durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F(-2,883):6,851$  ;  $p:0,005<0,05$ ). Tablodan psikolojik rahatsızlığı olmayanların olanlara göre daha fazla vücut algısına sahip olduğu yorumu yapılabilir (Tablo 29). Psikolojik bir rahatsızlık olması durumuna özsaygının farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testine göre özsaygının psikolojik bir rahatsızlık olması durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna

ulaşmıştır ( $F_{(-6,619)}:0,932$ ;  $p:0,000<0,05$ ). Tablodan psikolojik rahatsızlığı olmayanların olanlara göre daha fazla özsaygıya sahip olduğu yorumu yapılabilir (Tablo 30).

Çalışmamızdan elde edilen bulgulardan yola çıkarak şunlar söylenebilir:

Sonuç olarak okullar öğrencilerin yaşamlarının büyük bir kısmını sürdürdüğü yerlerdir. Çalışmamızda liselerde okuyan öğrencilerin bazılarında ergenlik gelişimi ile işlevsel olmayan şemalar arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Bunun içinde aileler ve öğretmenler, ergenlerin olumlu beden imajı oluşturmaları ve benlik saygılarını yükseltme sürecinde gerçekçi değerlendirmeler yaparak ergenlere doğru destek olmalıdırlar.

Öğrencilerin kendileri ile ilgili bu dönemde yaşadıkları bedensel, psikolojik ve sosyal açıdan meydana gelen değişimler konusunda bilgilendirilmesi faydalı olacaktır. Hatta bu çalışmalara aile ve öğretmenlerin katılmasının ergenleri beden imajı ve benlik saygısı açısından çok yönlü değerlendirebilecek sonuçlara götürebileceğine inanılmakta ve önerilmektedir.

Okul rehber öğretmenleri olumsuz beden imajı ve düşük benlik saygısına sahip öğrencilerle özel ve birebir derinlemesine görüşmeler yapmalı ve onların psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik faaliyetlerde bulunmalı bu tür öğrencilerin aileleri ile işbirliğine giderek, öğrencilerde gelecekte ortaya çıkması muhtemel bazı olumsuz davranışların önüne geçilmesi adına faydalı olacağına inanılmaktadır.

Hızla değişen yaşam koşullarının, ergenlerin kendilerini değerli bulma kriterlerini de değiştirdiği anne baba ve öğretmenler tarafından unutulmamalıdır. Bunun içinde öğrencilere, kişinin değerinin belirlenmesinde sadece bedensel ve fiziki görünümünden ziyade kişilik özelliklerinin ve her türlü (akademik, sosyo-kültürel, sanatsal, sportif vb.) başarının daha önemli ve öncelikli olduğu benimsetilmeli ve sosyal açıdan gelişimlerini destekleyecek çalışmalara yer verilmelidir. Aynı zamanda başkalarını değerlendirmede yalnızca “beden odaklı değerlendirme” ye dönük tutumlardan kaçınmalarına ilişkin bilgi ve beceri kazandırmak faydalı olacaktır.

Öğrencilerin beden imajlarının ve özsaygılarının sağlıklı gelişmesi adına onlara, medyadan ve gerekse diğer faktörlerden gelebilecek olumsuz mesajlara karşı eleştirel ve dirençsel tutum geliştirme becerisi kazandırmaya yönelik faaliyetler artırılmalıdır.

Düzenli spor yapmanın ergenlerin kendi beden özelliklerinden hoşnut olma düzeylerini ve özsaygılarını olumlu yönde etkilediği bulgusu gözönüne alındığında, öğrencilere erken yaşlardan itibaren spor kültürü kazandırılmasının faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Okullarda ve ailelerde ergenlerin psikolojik ve sosyal gelişimleri için bedenleri ve kendileri ile ilgili kişisel bakım, özen ve dikkat konusunda onları anlamaya çalışmak ve desteklemek, kendilerini iyi hissetmeleri açısından önemli görülmektedir.





## KAYNAKÇA

Aktaş, A., T. A. Aştı, E. Bakanoğlu, M. Çelebioğlu. (2010). Bir Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden İmgesi Algısının Belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 18. 2, 63-71

Akyol, A. K. (2013). Bilişsel Gelişim. A. Ulusoy (Ed.). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, içinde. Ankara: Anı Yayıncılık, 43-66

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

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci baskı (DSM-5), Köroğlu, E. (Çev.), Hekimler Yayın Birliği, Ankara

Ansari, W.E., S. V. Clausen, A. Mabhala, C. Stock. (2010). How Do I Look? Body Image Perceptions among University Students from England and Denmark. *“International Journal of Environmental Research and Public Health”* 7, 583-595

Arman A.R., A. Bereket., E. Ateş (2011). *Kim Korkar Ergenlikten*. İstanbul: Doğan Kitap

Arslan S. H., İ. İşigüzel, G. Hacıyakupoğlu, A. Avcı. (1996) Gözlük Takan Ergenlerde Beden İmajı Doyumu ve Depresyon: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, *“Düşünen Adam Dergisi”*, 9.1, 4-7

Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.

Aşçı, F. H., H. Gökmen, G. Tiryaki, A. Aşçı, E. Zorba (1993). Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Hacettepe üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. (4) 3, 38-47

Baki, E. S. (2015). Kadınlık Algısı Üzerine Görsel Çözümlemeler. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe ÜniversitesiGüzel Sanatlar Enstitüsü

Banks, C. G. (1992). Culture'in culture-bound syndromes: the case of anorexia nervosa. *Sot. Sci. Med.* 34.8, 867-884

Baudrillard, J. (1997). *Tüketim Toplumu*, (H. Deliceçaylı ve F. Keskin çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

- Bauman, Z. (2001). *Parçalanmış Hayat "Postmodern Ahlak Denemeleri"*. (İ. Türkmen, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji Kişilik ve Benlik*. (13. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitapevi, 266.
- Bell B. T. H. Dittmar. (2011), Does Media Type Matter? The Role of Identification in Adolescent Girls” Media Consumption and the Impact of Different Thin-Ideal Media on Body Image, *Sex Roles*, 65, 478 – 490.
- Berger, J. (1986). *Görme Biçimleri*. (Y. Salman, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Beyazyüz, M. Ve E. Göka (2011). Psikoloji ve Tıp Açısından Beden. K. Canatan (Ed.). *Beden Sosyolojisi*, içinde. İstanbul: Açılım Kitap, 371-392.
- Beyazyüz, M. Ve E. Göka. (2012). *Hasta Bedenin Ruhu*. Ankara: CK Yayınevi
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları,
- Butcher, J.N., S. Mineka, J. M. Hooley. (2013) *Anormal Psikoloji*. İstanbul: kaknüs Yayınları
- Canatan, K. (Ed.). (2011). *Beden Sosyolojisi*. İstanbul: Açılım Kitap
- Canpolat, B. I., S. Orsel, A. Akdemir, H. Özbay, (2005). The Relationship between Dieting and Body Image, Body Ideal, Self-Perception, and Body Mass Index in Turkish Adolescents. *International Journal of Eating Disorders*. 37.2, 150-155
- Cash, T.F. (2008). *The Body Image Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications
- Cash T. F., E. C. Fleming. (2002). Body Image and Social Relations. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, (Ed.). *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, 277-286. The Guilford Press, New York.
- Carlson, N. R. (2012). *Fizyolojik Psikoloji Davranışın Nörolojik Temelleri*. M. Şahin (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal baskı tarihi, 2012)
- Coward, R. (1993). Kadınlık Arzuları. (Çev. Alev Türker). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve Davranışı*. 27. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çakı, F. (2011). Batı Dışı Toplumlarda Gençlik ve Beden İmajı. K. Canatan (Ed.). *Beden Sosyolojisi*, içinde. İstanbul: Açılım Kitap, 307-322.
- Çakmak, S. (2006). Gören Ve Görmeyen Ergenlerin Cinsel Gelişimleri. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- Çınar, A. (2011). Toplumsal Bedenin İnşasında Kadının Çağrılması ve Çağrısı: Namus Olgusu Üzerinden Bir Çözümleme. K. Canatan (Ed.). *Beden Sosyolojisi* içinde. İstanbul: Açılımkitap. 499-519
- Çok, F. (1990), Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents, *Adolescence*, 25.98, 409 – 413.
- Çok, F. (1994). Gelişim Psikolojisi: Ergenlik ve Yetişkinlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 27.2, 905-935.
- Daniel C., V. L. Vignoles, H. Dittmar, (2005). “Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors”. *Journal Of Research On Adolescence*. 15(4), 451–477.
- Dedeoğlu, A. Ö., Savaşçı, İ. (2005). Tüketim Kültüründe Beden Güzelliği ve Yemek Yeme Arzuları: Kadınların Tüketim Pratiklerine Yansımaları. *Ege Akademik Bakış* (Sayı 5), s. 77-87.
- Dinç, B. (2010). Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi Üzerine Aile, Akran Ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Dinç, B., F. Alisinanoğlu. (2010). Defining the effects of television on the body image on the basis of adolescents’ opinions. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 1.2, 65–77.
- Dittmar, H. (2009). How do "Body Perfect" Ideals in the Media have a Negative Impact on Body Image and Behaviors? Factors and Processes Related to Self and Identity. “*Journal of Social and Clinical Psychology*” 28.1, 1-8.
- Doğan, S. Y. (2010). Tüketim Kültüründe Kadın Bedeninin İdealize Edilmesine Yönelik Kadın Algılamaları ve Tüketim Davranışlarıyla İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (Sayı 23), 51-59.
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik Psikolojisi Gelişim, İlişkiler Ve Kültür*. D. Özen (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları(Orijinal baskı tarihi, 2008)
- Eke, N. P. (2013). Bedene Müdahalenin Bir Yolu Olarak Moda Ve Medyada Sunulan Beden Algısı. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Kocatepe Üniversitesi.
- Ergenekon, B., (2006). Estetik Cerrahiye Başvurmanın Kültüre Bağlı Nedenleri. *Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi
- Eriş, Y., F. E. İkiz. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. “*Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*” 8. 6, 179-193.

- Featherstone, M. (1991). *The Body in Consumer Culture, The Body: Social Process and Cultural Theory*, London: Sage Publications.
- Fidancıoğlu, A. (2010). Ergenlik Dönemindeki Türk Bireylerde Yüz Estetiğinin Değerlendirilmesi. *Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Garner, D. M. (2002), Body Image and Anorexia Nervosa, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- Gattario, K. H. (2013). Body Image In Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology, *Yayınlanmış Doktora Tezi*. Gothenburg: University of Gothenburg, Department of Psychology
- Geldard, K., D. Geldard. (2013). *Ergenler ve Gençlerle Psikolojik Danışma*. M. Pişkin (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık. (orijinal baskı tarihi: 2012)
- Griffiths, J. A., M. P. McCabe, (2000), The Influence of Significant Others on Disordered Eating and Body Dissatisfaction Among Early Adolescent Girls, *European Eating Disorders Review*, 8.4, 301 – 314.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge, New York.
- Göksan, B. (2007). “Ergenlerde Beden İmajı Ve Beden Dismorfik Bozukluğu” *Tıp Uzmanlık Tezi*, İstanbul Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi
- Gözüylmaz, A. (2011). Evli Ergenlerde Beden İmgesi Ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü
- Haworth -Hoepfner S. (2000), The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders, *Journal of Marriage and Family*, 62.1, 212 – 227.
- Hoelter, J. W. (1984), Relative Effects of Significant Others on Self Evaluation, *Social Psychology Quarterly*, 47.3, 255 – 262.
- Hogan, M. J., V. C. Strasburger (2008). “Body Image, Eating Disorders, and the Media”. *Adolesc Med*. 19.3, 521–546
- Hovardaoğlu, S. (1992), Vücut Algısı Ölçeği, Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi (3P) Testler Özel Eki.
- Huebscher, B. (2010), Relationship Between Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls, University of Wisconsin-Stout,

- Irak, Metehan. (Ed.) (2009), Psikopatolojilerde Bilgi İşleme Süreçleri Kuramdan Uygulamaya, Ankara HYB Basım Yayın
- Kalafat T., R. Y. Kılcal. (2008), Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, ss. 41 – 47.
- Kaner, S. (2000). Ortopedik Engelli ve Engelli Olmayan Erkek Ergenlerde Benlik Saygısı ve Beden İmajı, *Özel Eğitim Dergisi*, 2 (4), 13-22
- Kara, Z. (2011). Beden Sosyolojisinden Ölüm Sosyolojisine, K. Canatan (Ed.). *Beden Sosyolojisi*, içinde. İstanbul: Açılım Kitap, 23-43.
- Karaaziz, M., İ.E. Atak, (2013). Narsisizm ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Nesne Dergisi*, 1.2, 44-59.
- Karabekiroğlu, K. (2014). *Ergenin Ruhsal Gelişimi*. İstanbul: Say Yayınları
- Karacan, E. (2007). *Women Under The Hegemony Of Body Politics: Fashion and Beauty*. A Thesis Submitted The Graduated School Of Social Sciences: Middle East Technical University. Ankara
- Kearney-Cooke, A. (2002), Familial Influences on Body Image Development, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, (ed.). T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- Keçeli, F. (2006). Yeme Bozukluğu Hastalarında Obsesif Kompulsif Bozukluk Ve Kişilik Bozukluğu. *Tıp Uzmanlık Tezi*, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi. İstanbul
- Kerkez, F.İ., V. Tural, F. Akçınar (2012). Okul Öncesi Dönemde Beden İmajı Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği. "*Spor Bilimleri Dergisi*" 24 (3), 234–244.
- Kıvrak, B. (2008). Diyaliz ve renal transplantasyon hastalarında beden İmaj algısının kişilerarası ilişkiler açısından incelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek lisans (master) tezi*, İstanbul: İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Kling, K. C., J. S. Hyde, J. C. Showers, B. N. Buswell. (1999). Gender Differences in Self-Esteem: A Meta-Analysis, *Psychological Bulletin*, 125.4, 470 – 500.
- Koç M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* Sayı: 17. 2, 231-256

- Krane, V., J.Waldron, J. Michalenok, J. Stiles-Shipley. (2001). Body Image Concerns in Female Exercisers and Athletes: A Feminist Cultural Studies Perspective, *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 10, 1-27.
- Kubic, K. N. – Chory, R. M. (2007), Exposure to Television Makeover Programs and Perceptions of Self, *Communication Research Reports*, 24.4, 283 – 291.
- Kulaksızoğlu, A. Ergenlik Psikolojisi. (2004). 6. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kundakçı, A. H. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı Ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Kutlu, B. (2009) Beden İmajının Gelişimi Ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeye İlgili Tutumlar, Temel İnançlar Ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kutlu S, İ. K. Altunay, A. Köşlü, S. Purisa. (2010). Ergenlik ve Ergenlik Sonrası Akneli Hastalarda Sosyo-demografik ve Klinik Özelliklerin Değerlendirilmesi. *Türkderm-Deri Hastalıkları ve Frengi Arşivi Dergisi* 44, 138-42
- Labre, M. P. (2002), Adolescent Boys and the Muscular Male Body Ideal. *Journal Of Adolescent Health*. 30.4, 233–242
- Leary, M. R. (1999), Making Sense of Self-Esteem, *American Psychological Society*, 8.1, 32 – 35.
- Levine, M. P. – L. Smolak (2002), Body Image Development in Adolescence, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- Lindberg, S. M., J. S. Hyde, N. M. McKinley (2006). A Measure Of Objectified Body Consciousness For Preadolescent And Adolescent Youth. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 65–76.
- Luo, Y., W. L. Parish, E. O. Laumann. (2005). A population-based study of body image concerns among urban Chinese adults. *Body Image*. 2.4, 333–345
- Matsumoto D. (General Editor). (2009). *The Cambridge Dictionary Of Psychology*, Cambridge, Cambridge University Press.
- Muehlenkamp J. J., A. M. Brausch (2012). Body image as a mediator of non-suicidal self-injury in adolescents. *Elsevier Journal of Adolescence*. 35, 1-9

- O'Connell, A., S. Martin (2012). *Report of a Survey on Young People's Body Image*. Dublin: Published by Government Publications,
- Oktan V., Şahin M. (2010). Kız ergenlerde beden İmajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, cilt.7 (2), 543-556
- Oktan, V. (2012). Beden İmajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 11.22, 119-134.
- Okumuş, E. (2009). Bedene Müdahalenin Sosyolojisi. *Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi*. 1.2, 1-15
- Okumuş, E. (2011). Bedene Müdahalenin Sosyolojisi, K. Canatan (Ed.). *Beden Sosyolojisi*, içinde. İstanbul: Açılım Kitap, 45-66.
- Ozansoy, N. (2012). Tüketim Toplumunda Güzellik İmajının Üretimi, *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi SBE.
- Örsel S., B.I. Canpolat, A. Akdemir, M. H. Özbay, (2004). “Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması” *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15.1, 5-15
- Öztürk, M. (2007) “Anne Baba ve Eğitimciler İçin” *Çocuk Psikiyatrisi*, İstanbul: Uçurtma Yayınları
- Pokrajac-Bulian, A. – I. Zivcic-Becirevic. (2005), —Locus of Control and Self Esteem as Correlates of Body Dissatisfaction in Croatian University Students, *European Eating Disorders Review*, 13, ss. 54 – 60.
- Pearson, A. N., M. Heffner, V. M. Follette, (2010). *Acceptance and Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Presnell, K., S. K. Bearman, E. Stice (2004), Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: A Prospective Study, *International Journal of Eating Disorders*, 36.4, 389 – 401.
- Rice, F.P. (1996). *Intimate Relationships, marriages and families*. California: Mayfield Publishing.
- Robins, K. (1999). *İmaj Görmenin Kültür ve Politikası*. (N. Türkoğlu, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

- Sands, R. (2000), Reconceptualization of Body Image and Drive for Thinness, *International Journal of Eating Disorders*, 28.4, 397 – 407.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. D. M. Siyez (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal baskı tarihi, 2012)
- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam Boyu Gelişim*. G. Yüksel (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal baskı tarihi, 2011)
- Sinton, M. M., L. L. Birch. (2006), Individual and Sociocultural Influences on Pre-Adolescent Girls Appearance Schemas and Body Dissatisfaction, *Journal of Youth and Adolescence*, 35.2, 165 – 175.
- Sivashioğlu, S. (2015). Ergen Gebelerin Sosyodemografik Özellikleri Ve Kendilik Algıları. *Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Smolak, L. (2002), Body Image Development in Children, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- Steiner, H., S. S. Feldman. (2012). Genel prensipler ve Özel Problemler. Steiner H., I. D. Yalom (Ed.). *Ergen Terapisi içinde*. İstanbul: Prestij Yayınları, 19-54
- Stenzel, L.M., L. J. Saha, P. Guareschi. (2006). To be fat or thin? Social representations of the body among adolescent female students in Brazil. *International Education Journal*,. 7.5, 611-631.
- Stice, E. (2002). Body Image and Bulimia Nervosa, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, (ed.) T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- Striegel-Moore R. H. – D. L. Franko, (2002), —Body Image Issues among Girls and Women, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, (ed.). T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- Swami, V., A. Furham, R. Amin, J. Chaudhri, K. Joshi, S. Jundi, R. Miller, J. Mirza Begum, FF. N. Begum, P. Sheth, M. Tovee, J. Martin. (2008), Lonelier, Lazier and Teased: The Stigmatizing Effect of Body Sizell, *The Journal of Social Psychology*, 148.5, 577 – 593.
- Şen M. (2011). Türkiye'de Ergen Profili. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür Ve Araştırma Dergisi*. 7. 27, 89-102
- Şensoy B. (2013). Medyada Beden İmajı: Bazı Televizyon Programlarından Örnekler. *Yüksek Lisans Tezi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi. Afyon



Tantleff-Dunn S., J. L. Gokee. (2002), Interpersonel influences on body image development, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, (ed.). T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.

Tezcan, B. (2009). “*Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı Ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar*” Tıp Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Thompson J. K., H. Shroff, S. Herbozo, G. Cafri, J. Rodriguez, M. Rodriguez (2007), Relations Among Multiple Peer Influences, Body Dissatisfaction, Eating Disturbance, and Self-Esteem: A Comparison of Average Weight, At Risk of Overweight, and Overweight Adolescent Girls, *Journal of Pediatric Psychology*, 32.1, 24 – 29.

Tiggemann, M. (2002), —Media Influences on Body Image Development, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, (ed.). T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.

Timurturkan, M. G. (2009), Güzellik İdeali Etrafında Biçimlenen ve Biçimlendirilen Bedenler. *Toplumbilim Beden Sosyolojisi Özel Sayısı*, Sayı.24 Haziran 2009, İstanbul: Bağlam Yayınları, 105-109.

Topaloğlu, B. (2014). Alay Edilme Algısı Ölçeği (AEAÖ) Ergenler İçin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması: Beden İmajı Ve Kontrol Kaybı İle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tseelon, E. (2002). *Kadınlık Maskesi: Gündelik Hayatta Kadının Sunumu*. (Çev: Reşide Kekeç). Ekin Yayınevi: Ankara

Tüfekçiyaşar, T. (2014). Lise 10. VE 11. Sınıf Öğrencilerinde Kaygı, Umutsuzluk Ve Benlik İmgesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uçar, T., Ö. Uzun, (2008) “Meme Kanserli Kadınlarda Mastektominin Beden Algısı, Benlik Saygısı Ve Eş Uyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi” *Meme Sağlığı Dergisi* Cilt: 4 Sayı: 3 162-168.

Ulusoy A. (Ed.). (2013). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık

Uskun, E., A. Şabaplı, (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 12.5, 519-528.

Ünver, G., B. (2013). Bedensel ve Devinimsel Gelişim. A. Ulusoy (Ed.). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, içinde. Ankara: Anı Yayıncılık, 19-41

Vonderen, K.E.V., W. Kinnally. (2012).“Media Effects on Body Image: Examining Media Exposure in the Broader Context of Internal and Other Social Factors”, *American Communication Journal*. 14.2, 41-57.

Yavuzer, H. (2003). Çocuk Psikolojisi. (23. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi, 286-287.

Yenilmez, G. (2009). Halkla İlişkiler Bağlamında Bir Pazarlama Stratejisi Olarak Medyada Güzellik Anlayışına Genel Bir Bakış. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Üniversitesi. İstanbul

Yıldırım, T. (2008). Üniversite Çağındaki Ergenlerin Cinsel Bilgi, Tutum Ve Davranışları. *Uzmanlık Tezi*. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi. Edirne

Yüceer, B., A. Balıkçı, M. Erdem, A. Cansever, F. Özgen (2013). Bir Grup Erkek Lise Öğrencisinde Vücut Dismorfik Bozukluğu Belirtilerinin Yaygınlığı. *Gülhane Tıp Dergisi*. 55.1, 22-26

Yüksel, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22.3, 37-57

# EKLER

## Ek 1. Coopersmith Özsaygı Envanteri

Aşağıda maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki EVET sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da HAYIR sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz.

Envanterde yer alan maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Lütfen yanıtlarınızı içinizden geldiği gibi ve dürüst vermeye çalışınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığınızda bu maddeye ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

**İsmail Eroğlu** Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

**Evet**    **Hayır**

- |     |     |  |
|-----|-----|--|
| ( ) | ( ) | 1. Hayatımda olanlardan genellikle rahatsızlık duymam.                           |
| ( ) | ( ) | 2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça güç gelir.                         |
| ( ) | ( ) | 3. Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğim var. |
| ( ) | ( ) | 4. Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.                      |
| ( ) | ( ) | 5. İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve neşeli vakit geçirirler.                 |
| ( ) | ( ) | 6. Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.                              |
| ( ) | ( ) | 7. Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.   |
| ( ) | ( ) | 8. Yaşıtlarımın arasında seviliyorum.  |
| ( ) | ( ) | 9. Anne ve babam duygularımı genellikle dikkate alır.                            |
| ( ) | ( ) | 10. Güçlükler karşısında kolayca pes ederim.                                     |
| ( ) | ( ) | 11. Anne ve babamın benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).                |
| ( ) | ( ) | 12. Kendim olabilmek oldukça zor.  |
| ( ) | ( ) | 13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.  |
| ( ) | ( ) | 14. Arkadaşlarım genellikle düşüncelerimi izlerler.                              |
| ( ) | ( ) | 15. Kendimi değersiz görüyorum.  |
| ( ) | ( ) | 16. Pek çok kere evden ayrılmayı, kaçmayı istemişimdir.                          |
| ( ) | ( ) | 17. Okulda sıkça moralimin bozulduğunu, canımın sıkıldığını hissediyorum.        |
| ( ) | ( ) | 18. Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim.                               |
| ( ) | ( ) | 19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda, genellikle çekinmeden söylerim.              |
| ( ) | ( ) | 20. Anne - babam beni anlıyor.   |
| ( ) | ( ) | 21. İnsanların çoğu benden daha çok seviyor.                                     |
| ( ) | ( ) | 22. Anne ve babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissediyorum.           |
| ( ) | ( ) | 23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.                                       |
| ( ) | ( ) | 24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.                             |
| ( ) | ( ) | 25. Kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum. (Bana bel bağlanmaz)               |
| ( ) | ( ) | 26. Hiçbir şey için kaygı duymam.  |
| ( ) | ( ) | 27. Kendimden oldukça eminim.  |
| ( ) | ( ) | 28. Sevecen birisiyim, başkaları tarafından kolayca sevilirim.                   |
| ( ) | ( ) | 29. Anne ve babamla birlikte oldukça hoş ve neşeli vakit geçirmekteyiz.          |
| ( ) | ( ) | 30. Hayal kurmaya çok zaman harcıyorum.  |
| ( ) | ( ) | 31. Keşke daha küçük olsaydım.   |
| ( ) | ( ) | 32. Her zaman yapılması gerekeni, doğru olanı yaparım.                           |
| ( ) | ( ) | 33. Okulda başarılarımla gurur duymaktayım.                                      |
| ( ) | ( ) | 34. Birileri her zaman ne yapmam gerektiğini bana söylemeli.                     |
| ( ) | ( ) | 35. Yaptığım şeylerden dolayı sık sık pişmanlık duyarım.                         |
| ( ) | ( ) | 36. Hiçbir zaman mutlu olmam.  |
| ( ) | ( ) | 37. Derslerimle ilgili olarak yapabileceğim en iyisini yapıyorum.                |
| ( ) | ( ) | 38. Genellikle kendimi koruyabilir, kendime dikkat edebilirim.                   |
| ( ) | ( ) | 39. Oldukça mutluyum.  |
| ( ) | ( ) | 40. Oyunu kendimden daha küçüklerle oynamayı tercih ederim.                      |
| ( ) | ( ) | 41. Tanıdığım herkesi seviyorum.   |
| ( ) | ( ) | 42. Sınıfta söz almaktan hoşlanırım.   |
| ( ) | ( ) | 43. Kendimi anlayabiliyorum.   |
| ( ) | ( ) | 44. Evde hiç kimse bana fazla ilgi göstermiyor.                                  |
| ( ) | ( ) | 45. Hiç bir zaman azar işitmem.  |
| ( ) | ( ) | 46. Okulda olmak istediğim kadar başarılı değilim.                               |
| ( ) | ( ) | 47. Kendi başıma karar verebilir ve bu kararımda ısrar edebilirim.               |
| ( ) | ( ) | 48. Cinsiyetimden (erkek ya da kız olmaktan) memnun değilim.                     |
| ( ) | ( ) | 49. Başka insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmıyorum.                            |
| ( ) | ( ) | 50. Hiç bir zaman utanmam.   |
| ( ) | ( ) | 51. Sık sık kendimden utandığımı hissediyorum.                                   |
| ( ) | ( ) | 52. Arkadaşlarım sık sık beni kızdırır, dalga geçerler.                          |
| ( ) | ( ) | 53. Her zaman doğruyu söylerim.  |
| ( ) | ( ) | 54. Öğretmenlerim bana yeterince başarılı olmadığımı hissettiriyor.              |
| ( ) | ( ) | 55. Bana ne olacağı hiç umurumda değil.  |
| ( ) | ( ) | 56. Başarısız bir insanım.   |
| ( ) | ( ) | 57. Azarlandığımda kolayca bozulurum.  |
| ( ) | ( ) | 58. Kime ne söyleyeceğimi her zaman bilirim.                                     |

## Ek 2. VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ (VAÖ)

Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz. Aşağıdaki sorularda bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı en iyi anlatan ifadenin altına (X) işareti koyunuz.

		Çok beğeniyorum	Orduka beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumdaki kıl dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	Kas kuvvetim					
9	Belim					
10	Enerji düzeyim					
11	Sırtım					
12	Kulaklarım					
13	Yaşım					
14	Çenem					
15	Vücut yapım					
16	Profilim					
17	Boyum					
18	Duyularımın keskinliği					
19	Ağrıya dayanıklılığım					
20	Omuzlarımın genişliği					
21	Kollarım					
22	Göğüslerim					
23	Gözlerimin şekli					
24	Kalçalarım					
25	Hastalığa direncim					
26	Bacaklarım					
27	Dişlerimin şekli					
28	Ayaklarım					
29	Uyku düzenim					
30	Sesim					
31	Sağlığım					
32	Dizlerim					
33	Vücudumun duruş şekli					
34	Yüzümün şekli					
35	Kilom					
36	Kaşlarım					

### Ek 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Araştırma Projesi kapsamında yapılmaktadır. Aşağıdaki maddeler, sizlerden gelecek bilgiler ışığında, "özel lise ve devlet liselerinde okuyan ergenlerin beden İmaj algılamalarının karşılaştırılması ve özsaygı düzeylerinin belirlenmesi" konulu bilimsel araştırmaya yardımcı olacaktır. Katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

İsmail EROĞLU

Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

<b>Cinsiyetiniz</b>	: 1) Kız (...)	2) Erkek (...)			
<b>Okuduğunuz Okul</b>	: 1) Devlet Lisesi (...)	2) Özel Lise (...)			
<b>Eğitim Gördüğünüz Okulun Adı</b>	: .....				
<b>Sınıfınız</b>	: 1) Lise 1 (...)	2) Lise 2 (...)	3) Lise 3 (...)	4) Lise 4 (...)	
<b>Yaşadığınız Şehir</b>	: .....				
<b>Yaş Aralığınız</b>	: 1) 14-15 (...)	2) 16-17 (...)	3) 18-19 (...)	4) 20 + (...)	
<b>Ebeveyn Medeni Hali</b>	:1) Boşanmış (...)	2) Birlikte (...)	3) Vefat (...)		
<b>Annenizin Eğitim Durumu</b>	:1) İlkokul (...)	2) Lise (...)	3) Üniversite (...)		
<b>Babanızın Eğitim Durumu</b>	:1) İlkokul (...)	2) Lise (...)	3) Üniversite (...)		
<b>Ailenizin Aylık Gelir Durumu</b>	: 1) 0 - 2.000 (...)	2) 2.000-4.000 (...)	3)4.000-6.000 (...)	4) 6.000-10.000 (...)	5)10.000 ve üzeri (...)
<b>Beden Ağırlığınız</b>	:.....kg	<b>Olmak İsteddiğiniz Ağırlık</b>	:.....kg		
<b>Boyunuz</b>	:.....cm	<b>Olmak İsteddiğiniz Boy</b>	:.....cm		
<b>Sağlığınızla İlgili Herhangi Bir Medikal Ürün (gözlük, işitme cihazı vb.) Kullanıyor musunuz?</b>					
	1) Evet (...)	2) Hayır (...)	3) Bazen (...)		
<b>Diyet Yapıyor musunuz?</b>	1) Sık Sık Diyet yaparım (...)	2) Ara Sıra Diyet Yaparım (...)	3) Hiç Diyet Yapmadım (...)		
<b>Düzenli Spor Yapıyor musunuz?</b>	: 1) Evet (...)	2) Hayır (...)	3) Bazen (...)		
<b>Herhangi Psikolojik Bir Rahatsızlığınız Var mı?</b>	: 1) Evet (...)	2) Hayır (...)			
<b>Herhangi Fiziksel/Organik Bir Rahatsızlığınız Var mı?</b>	: 1) Evet (...)	2) Hayır (...)			
<b>Yanıtınız Evet İse Hastalığınızın Ne Olduğunu Belirtiniz</b>	: .....				
<b>Şu Ana kadar herhangi Bir Ameliyat oldunuz mu?</b>	: 1) Evet (...)	2) Hayır (...)			
<b>Kendinizi Daha da Güzelleştirmek Adına Estetik Ameliyat Yaptırmayı Düşünür müsünüz?</b>					
	1) Evet, Düşünürüm (...)	2) Hayır, Düşünmem (...)	3) Bazen Düşünüyorum (...)		

## ÖZGEÇMİŞ

İsmail EROĞLU 1973 yılında Kütahya’da doğmuş ve ilk orta ve lise eğitimini aynı ilde tamamlamıştır. İlk Lisans eğitimini 1994 yılında Uludağ Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Bölümünde, ikinci lisans eğitimini ise 2015 yılında Anadolu Üniversite’si Sosyoloji bölümünde tamamlamıştır.

1994 – 2007 yılları arasında çeşitli özel şirketlerde yönetici olarak çalışmıştır. 2007 yılında ise İstanbul Kadıköy’de “TET Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri” adlı şirketi kurarak yöneticiliğini yapmıştır.

2009-2010 eğitim öğretim yılından itibaren aynı zamanda Marmara Üniversitesinde Atatürk Eğitim Fakültesinde kısmi zamanlı öğretim görevlisi ünvanıyla dersler vermeye başlamıştır.

Hasan Kalyoncu Üniversitesinden Aile Danışmanlığı Eğitimini tamamlayarak Aile Danışmanı olmuştur.

Evli ve 3 çocuk babası olan İsmail Eroğlu, halen eğitim kurumlarına ve şirketlere yönelik eğitim ve seminerlerine devam etmektedir.

İletişim (e-posta): iseroglu34@gmail.com