



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GÜZELLİK MERKEZİNE BAŞVURAN VE BAŞVURMAYAN
KADINLARIN BEDEN ALGISI, BENLİK SAYGISI VE BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI:
KAYSERİ İLİ ÖRNEĞİ

Nura AYDIN

DANIŞMAN

Dr.Öğr.Üyesi Fatma Sema GÜRKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AĞUSTOS 2018

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Nura AYDIN tarafından hazırlanan “Güzellik Merkezine Başvuran ve Başvurmayan Kadınların Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması-Kayseri İli Örneği” başlıklı bu çalışma 13/08/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.



Jüri Başkanı
Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU



Jüri Üyesi
Doç. Dr. Turhan TOROS
(Mersin Üniversitesi)



Jüri Üyesi
(Danışman)
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Sema GÜRKAN

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tezin İmzalı Nüshasının Teslim Tarihi : 12.08/2018

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.



Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK
Enstitü Müdürü


ETİK BEYAN

Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada;

- Sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

13/08/2018


Nura AYDIN

**GÜZELLİK MERKEZİNE BAŞVURAN VE BAŞVURMAYAN
KADINLARIN BEDEN ALGISI, BENLİK SAYGISI VE DİĞER BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI:
KAYSERİ İLİ ÖRNEĞİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Nura AYDIN

**TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

2018

ÖZET

Bu çalışmada, güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla birlikte iki grubun yaş, eğitim, medeni hal, gelir durumu, beden kitle indeksi, alkol ve sigara kullanımı, egzersiz yapma değişkenleri ile beden algısı, benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına da bakılmıştır.

Araştırmanın örneklemini, Kayseri ilinde yaşayan ve güzellik merkezlerine başvuran 154 kadın ile benzer sosyodemografik özelliklere sahip hiç başvurmamış 145 kadın oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına dayandırılarak araştırmaya dâhil edilmiştir.

Araştırmada katılımcılara, kadınların beden algısı düzeylerini ölçmek için Beden Algı Ölçeği (BAÖ), benlik saygısı düzeylerini ölçmek için Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) kullanılmıştır. Katılımcılardan detaylı bilgi edinmek için 21 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmış ve form kullanılan ölçeklerle birlikte katılımcılara uygulanmıştır.

Güzellik merkezine başvuran kadınlarda beden algısı ve benlik saygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,643$, $p<0,05$).

Benzer şekilde, güzellik merkezine başvurmayan kadınlarda, beden algısı ve benlik saygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,529$, $p<0,05$). Buna göre, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin güzellik merkezine başvuranlarda daha kuvvetli olduğu ifade edilebilir.

Kadınlarn güzellik merkezine başvurma durumları ile yaşlarının beden algısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(4, 242)=2,587$, $p<0,05$). 18-55 yaş aralığında güzellik merkezine başvuranların beden algısı puanları daha dşken 56 yaş ve üzeri grup için bu durumun tam tersi olmuştur. Ancak yaş ve ABS arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Kadınlarn güzellik merkezine başvurma durumları ile eğitim düzeylerinin beden algısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3,242)=2,587$, $p<0,05$). Tüm eğitim düzeylerinde güzellik merkezine başvurmayanların beden algısı puanları daha yüksektir. Fakat ortaokul ve niversite mezunu katılımcılarda bu farkın azaldığı görülmektedir. Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile eğitim düzeylerinin benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3, 277)=0,587$, $p<0,05$). Güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları eğitim düzeyi fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir.

Kadınlarn, BKİ, medeni durum, gelir düzeyi, egzersiz yapma, sigara ve alkol kullanımı değişkenleri ile BS ve ABS üzerinde ortak etkilerinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Güzellik, Güzellik Merkezi, Beden Algısı, Benlik, Benlik Saygısı

**COMPARISON OF WOMEN WHO APPLY TO BEAUTY CENTER
AND WOMEN WHO DO NOT APPLY IN TERMS OF BODY PERCEPTION
SELF-ESTEEM AND SOME OTHER VARIABLES:**

KAYSERI PROVINCE EXAMPLE

(M. Sc. Thesis)

Nura AYDIN

TOROS UNIVERSITY

SOCIAL SCIENCE INSTITUTE

2018

ABSTRACT

In this study, the relationship between body image perception and self-esteem of women who apply and do not apply to the beauty center. It was also examined whether there was a significant difference between the two groups in terms of age, education, marital status, income status, body mass index, alcohol and cigarette use, exercise variables and body image self-esteem scores.

The sample of the research consists of 154 women who live in Kayseri province and apply to the beauty center and 145 women who have never applied to the beauty center with similar sociodemographic characteristics. Participants were included in the survey based on volunteerism.

In the study, the participants were used to measure the body perception scale to measure the levels of self-esteem and the Arıcak self-esteem scale to measure the levels of self-esteem. In order to obtain detailed information from the participants, a personal data form consisting of 21 questions has been prepared and it has been applied to the participants with the scales that use the form. Each application took about 20 minutes. When the literature was examined, it was observed that beauty was

attributed to women under the influence of the media and that different forms beauty were created and imposed. For this reason, only women were employed in the study.

There is positive correlation between body perception and self-esteem in women who apply to the beauty center ($r=0,643$, $p<0,05$). Similarly, a positive correlation was found between body perception and self-esteem in women who did not apply to the beauty center ($r=0,529$, $p<0,05$). According to this, the relationship between body perception and self-esteem can be claimed to be stronger than those who apply to the beauty center.

It was determined that the situation of applying to the beauty center and the common effect of age on the body image were meaningful ($F(4, 242)=2,587$, $p<0,05$). For those aged 18-55 years, the body sensory scores of those who applied to beauty center are lower, this is the opposite for the age group of 56 years and over. But there was no significant difference between age and ABSÖ.

It was determined that the situation of women applying to the beauty center and the common effect of the education levels on the body image were meaningful ($F(3,242)=2,587$, $p<0,05$). Those who do not apply to the beauty centers at all levels of education have higher body perception scores. But this difference is seen to decrease in secondary school and university graduate participants. Participants' situation of applying to the beauty center and the level of self-esteem in their level of education were significant ($F(3,277)=0,587$, $p<0,05$). The self-esteem scores of the participants who did not apply to the beauty center were lower than the self-esteem scores of the participants who applied to the beauty center without regard to the level of education. Women's body mass index, marital status, income level, exercise, cigarette and alcohol use variables and the common effect on BSÖ and ABSÖ were not significant.

Key Words: Beauty, Beauty Center, Body Perception, Self, Self- Esteem.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada güzellik merkezine başvuran ve başvurmayan kadınların beden algısı ve benlik saygısı arasında ilişkinin olup olmadığı, ayrıca diğer bazı değişkenler açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Yüksek lisans eğitimim ve tez hazırlama sürecinde bilgi, yardım, destek ve enerjisini esirgemeyen saygıdeğer hocam, danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Fatma Sema GÜRKAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmam esnasında yardımlarını ve desteğini esirgemeyen saygıdeğer Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK' a, Op. Dr. Okan Özgür ÖZTURAN'a ve Atilla BUĞRUL'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans yapmamı ve tez çalışmamı destekleyen, çalışmama inanan ve güvenen sevgili aileme kardeşlerim Zöhre AYDIN, Ayşe Nur AYDIN, Fatma Nur AYDIN ve Rabia ŞAHİN'e, güç, inanç ve sevgi dolu dostum Esra ÖZBEK' e çok teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	VI
TEŞEKKÜR.....	VIII
İÇİNDEKİLER.....	IX
ŞEKİL LİSTESİ.....	XVI
TABLO LİSTESİ.....	XVII
GRAFİK LİSTESİ.....	XIX
KISALTMALAR.....	XXI
GİRİŞ.....	1
Araştırma Probleminin Tanımı.....	8
Araştırmanın Amacı.....	8
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	10
Sayıtlar.....	10
Sınırlılıklar.....	11
Tanımlar.....	11

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	13
1.1. Beden Algısı Kavramı.....	13
1.1.1. Beden algısının gelişimi.....	14

1.1.2. Beden algısının bileşenleri.....	17
1.1.2.1. Beden gerçekliği.....	17
1.1.2.2. Beden ideali.....	17
1.1.1.3. Beden sunumu.....	18
1.1.3. Beden algısı ile ilgili kuramsal açıklamalar....	18
1.1.4. Beden algısını açıklayan teoriler.....	20
1.1.4.1. Sosyo-kültürel teori.....	20
1.1.4.2. Sosyal kıyaslama teorisi.....	21
1.1.4.3. Üçlü teori etkisi.....	21
1.1.5. Beden algısını etkileyen faktörler.....	22
1.1.6. Beden algısının özellikleri.....	22
1.1.7. Bozulmuş beden algısı özellikleri.....	23
1.2. Benlik ve Benlik Kavramı.....	24
1.2.1. Benlik kavramı ile bağlantılı kavramlar.....	28
1.2.2. Benliğin gelişimi.....	28
1.2.3. Benliğin görevleri.....	30
1.2.4. Benlik kavramının kuramsal açıklamaları.....	31
1.3. Benlik Saygısı Kavramı.....	34
1.3.1. Benlik saygısının gelişimi.....	37
1.3.2. Benlik saygısının bileşenleri.....	39
1.3.2.1. Başkalarının saygısı.....	39
1.3.2.2. Yeterlilik.....	39
1.3.2.3. Kendilik.....	39
1.3.3. Benlik saygısının boyutları.....	40
1.3.3.1. Sosyal kaçınma.....	40
1.3.3.2. Kiritize edilme kaygısı.....	40

1.3.3.3.Değersizlik duygusu.....	40
1.3.3.4.Genel sosyal kaygı.....	40
1.3.4.Benlik saygısı ile ilgili kuramsal açıklamalar.....	41
1.3.5.Benlik saygısını etkileyen faktörler.....	46
1.3.6.Düşük ve yüksek benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri	48
1.3.6.1.Benlik saygısı düşük bireylerin özellikleri.....	48
1.3.6.2. Benlik saygısı yüksek bireylerin özellikleri.....	49
1.3.7.Benlik saygısı ile beden algısı arasındaki ilişki	49
1.4.Alanla ilgili yapılan bilimsel çalışmalar.....	51
1.4.1.Yurt dışında yapılan çalışmalar.....	51
1.4.2.Yurt içinde yapılan çalışmalar.....	54

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.YÖNTEM.....	60
2.1. Araştırmanın Modeli.....	60
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	60
2.3. Veri Toplama Araçları.....	61
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	61
2.3.2. Beden Algısı Ölçeği(BAÖ).....	61
2.3.3. Arıcak Benlik Saygı ölçeği(ABSÖ).....	62
2.4. Verilerin Toplanması.....	63
2.5. Verilerin Analizi.....	63

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3. BULGULAR.....	65
3.1.Katılımcıların Güzellik Merkezi Ve Estetik Yaptırma İle İlgili Sorulara Verdikleri Yanıtların Dağılımı.....	65
3.2.Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri İle Güzellik Merkezine Başvurma Durumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?.....	66
3.3. Katılımcıların Beden Kitle İndeksi, Beden Algısı Ölçeği Ve Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Güzellik Merkezine Başvurma Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?...	67
3.4. Katılımcıların Sigara, Alkol Kullanma Ve Egzersiz Yapma Durumları İle Güzellik Merkezine Başvurma Durumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?.....	69
3.5. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Yaşa Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?.....	70
3.6. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden algısı ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında beden kitle indeksi grubuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?.....	72
3.7. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden algısı ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?.....	74
3.8. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden algısı ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık var mıdır?.....	76

- 3.9. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların
Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Gelir Düzeyine
Göre Anlamli Bir Fark Var Mıdır?.....77
- 3.10. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan
Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında
Sigara Kullanma Durumuna Göre Anlamli Bir Farklılık
Var Mıdır?.....79
- 3.11. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan
Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında
Alkol Kullanma Durumuna Göre Anlamli Bir Farklılık
Var Mıdır?.....80
- 3.12. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan
Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında
Egzersiz Yapma Durumuna Göre Anlamli Bir Farklılık
Var Mıdır?.....82
- 3.13. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan
Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar
Arasında Yaşa Göre Anlamli Bir Farklılık Var Mıdır?.....84
- 3.14. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan
Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar
Arasında Beden Kitle İndeksine Göre Anlamli Bir Farklılık Var
Mıdır?.....86
- 3.15. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan
Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar
Arasında Eğitim Düzeyine Göre Anlamli Bir Farklılık
Var Mıdır?.....88

- 3.16. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Medeni Duruma Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?.....89**
- 3.17. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?.....91**
- 3.18. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Sigara Kullanma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?.....92**
- 3.19. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Alkol Kullanma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?.....94**
- 3.20. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Egzersiz Yapma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?.....95**
- 3.21. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlarda İle Başvurmayan Kadınlarda Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar İle Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?.....98**

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	99
Sonuç.....	99
Tartışma.....	100
Öneriler.....	109
KAYNAKLAR.....	111
EKLER	118
ÖZGEÇMİŞ.....	125

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.1. Beden Algısının Gelişimi.....	15
--	----

TABLO LİSTESİ

Tablo-3.1. Katılımcıların güzellik merkezi ve estetik yaptırma ile ilgili sorulara verdikleri yanıtların dağılımı.....	65
Tablo-3.2. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile güzellik merkezine başvurma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	66
Tablo-3.3. Katılımcıların Beden Kitle İndeksi, Beden Algısı Ve Benlik Saygısının güzellik merkezine başvurma durumuna göre karşılaştırılması.....	68
Tablo-3.4. Katılımcıların sigara, alkol kullanma ve egzersiz yapma durumları ile güzellik merkezine başvurma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	69
Tablo-3.5. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılması.....	70
Tablo-3.6. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların Beden Algısı ölçeği puanlarının Beden Kitle İndeksi grubuna göre karşılaştırılması.....	72
Tablo-3.7. güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması.....	74
Tablo-3.8. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması.....	76
Tablo-3.9. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması.....	77
Tablo-3.10. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanlarının sigara kullanma durumuna göre karşılaştırılması.....	79
Tablo-3.11. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanlarının alkol kullanma durumuna göre karşılaştırılması.....	81
Tablo-3.12. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların Beden Algısı Ölçeği puanlarının egzersiz yapma durumuna göre karşılaştırılması.....	83

Tablo-3.13. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılması.....	85
Tablo-3.14. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının Beden Kitle İndeksine göre karşılaştırılması.....	87
Tablo-3.15. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması.....	88
Tablo-3.16. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması.....	90
Tablo-3.17. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması.....	91
Tablo-3.18. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının sigara kullanma durumuna göre karşılaştırılması.....	93
Tablo-3.19. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının alkol kullanma durumuna göre karşılaştırılması.....	94
Tablo-3.20. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının egzersiz yapma durumuna göre karşılaştırılması.....	96
Tablo-3.21. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınlarda Beden Algısı Ölçeği Ve Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	98

GRAFİK LİSTESİ

Grafik-3.1. Güzellik merkezine başvurma durumu ve yaş ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	71
Grafik-3.2. Güzellik merkezine başvurma durumu ve Beden Kitle İndeksi grubu ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	73
Grafik-3.3. Güzellik merkezine başvurma durumu ve eğitim düzeyi ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	75
Grafik-3.4. Güzellik merkezine başvurma durumu ve medeni durum ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	76
Grafik-3.5. Güzellik merkezine başvurma durumu ve gelir düzeyi ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	78
Grafik-3.6. Güzellik merkezine başvurma durumu ve sigara kullanma durumu ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	80
Grafik-3.7. Güzellik merkezine başvurma durumu ve alkol kullanma durumu ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	82
Grafik-3.8. Güzellik merkezine başvurma durumu ve egzersiz yapma durumu ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	84
Grafik-3.9. Güzellik merkezine başvurma durumu ve yaş ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	86
Grafik-3.10. Güzellik merkezine başvurma durumu ve beden kitle indeksi ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	87
Grafik-3.11. Güzellik merkezine başvurma durumu ve eğitim düzeyi ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	89
Grafik-3.12. Güzellik merkezine başvurma durumu ve medeni durum ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	90
Grafik-3.13. Güzellik merkezine başvurma durumu ve gelir düzeyi ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	92

Grafik-3.14. Güzellik merkezine başvurma durumu ve sigara kullanma durumu ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	93
Grafik-3.15. Güzellik merkezine başvurma durumu ve alkol kullanma durumu ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	95
Grafik-3.16. Güzellik merkezine başvurma durumu ve egzersiz yapma durumu ortak etkisine dair grupların karşılaştırılması.....	97

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklama
BAÖ	Beden Algı Ölçeği
ABSÖ	Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği
BDB	Beden Dismorfik Bozukluğu
BKİ	Beden Kitle İndeksi

GİRİŞ

Estetiğin konusunu oluşturan güzellik problemi insanın var olması ile birlikte ortaya çıkmış bir konudur. İnsan, bilen bir varlık olması nedeni ile varlığı ile başlayan süreçte karşılaştığı, tecrübe ettiği, algıladığı her nesneyi anlamlandırma çabasına girişmiş, bu nesnelere iyi, kötü, güzel, çirkin gibi estetik değerler yüklemiştir. İnsanın karşılaştığı, deneyimlediği bu nesnelere anlamlandırma çabasında o nesnelere yüklemiş olduğu en önemli değerlerden birisi de hiç şüphesiz güzellik değeridir. Güzellik değerinin konusunu oluşturduğu estetik bilimi diğer bilimlere göre çok sonra ortaya çıkmış bir bilim dalıdır. Yunanca duymak, algılamak manasına gelen “aishetitos, aisthanesthai” kelimelerinden türeyen ve güzel duygusuyla, güzelin algılamasıyla ilgili şey anlamına gelen estetik, güzelin ve güzel sanatların yapısını inceleyen bilim dalıdır (Şimşek, 2014).

Güzel kavramı, bilincin dışındaki varlığı değerlendirmesinden kendisinin içeriğini belirlemesine kadar geniş bir alan içindeki nesne, olgu, olay, tutum, tasarım, düşünce, değer, eylem, duygu, psikik yaklaşım gibi her bir kavram ile ilgili olanlara ilişkin geliştirilen bir yargıdır. Güzel, karşıtı olan çirkin ile birlikte insan yaşamının da belirleyicisidir. Böylece güzel, bilincin kendi dışındakiyle olan ilişkisinin pratik ölçütüne dönüşmüş durumdadır (Delice, 2007). Güzelin tanımına bakıldığında ise hem tabiatta hem de sanatta ahenkle ifadenin buluşması olarak karşımıza çıktığı görülür. Ayrıca güzelle ilgili olarak bir şeyin bizde ne ölçüde haz uyandırdığı, derin düşünce ve yüksek heyecan uyandırması ölçüsünde güzel olduğu şeklinde bir durum da göze çarpar (Albayrak, 2015).

Milattan önce 600’lerde Sappho, “Güzel olan iyidir.” derken yüzyıllar sonra Darwin’in evrim teorisiyle ispatlanacak bir gerçeğin altını çiziyordu: İnsanlar eş seçerken güzel olanın aynı zamanda en sağlıklı genleri taşıdığını sezgisel olarak biliyorlardı. Güzellik aslında bazı bilim adamlarının dediği gibi âdeta bir “sağlık sertifikasıydı.” (akt. Aksoy, 2007).

En güzel olmak aynı zamanda en iyi olmak ve ilk tercih edilen olmak anlamına geldiği için kadınların içgüdüsel olarak elde etmek istedikleri birinci özelliktir. Hal böyle olunca güzellik elbette kıskançlığın da en önemli konusudur(Aksoy, 2007).

Tanrıların Olympos dağındaki yemeğine davet edilmeyen kıskançlık ve nifak tanrısı Eris, herkesin gülüp eğlendiği ve dikkatlerin dağıldığı bir anda davetin tam ortasına, üzerinde “tanrıçaların en güzeline” yazılı bir elma fırlatır. Üç tanrıça da haklı nedenlerle elmaya talip olurlar ve ortalık kızıdır. Bu karmaşık durumu çöze çöze Zeus çözecektir. Her ne kadar aşk ve güzellik tanrıçası Afrodite başı çekse de bilgelik ve akıl tanrıçası Athena’nın parıltısı ve ana kraliçe (Zeus’un karısı) Hera’nın haşmeti karşısında Zeus önce bocalar ve sonra zekice bir hamleyle üç kadının hışmını üzerine çekmemek için bu zor durumu Kaz dağlarında yaşayan Paris’in çözeceğini söyler. Tanrıçalar Paris’in karşısına birbirinden güzel kıyafetler ve iştah kabartan vaatlerle çıkarlar. Hera’nın “iktidar”; Athena’nın “bilgelik” vaatleri karşısında; Afrodite “kadınların en güzelinin aşkını” vaat eder. “İktidar ve bilgelik” yerine “aşk ve güzelliği” seçen Paris, elmayı Afrodite’ye verir. Tarihin ilk güzellik yarışması bu şekilde sonuçlanır ama Hera ve Athena yenilgiyi kabullenmezler. İçlerindeki düşmanlık ve öç alma duygusu, tarihin en kanlı savaşlarından birini, Truva Savaşı’nı başlatır (Aksoy, 2007).

İlk çağlardan günümüze insanlar yine dış görünüşlerine, bedenlerine önem ve özen göstermekten geri durmamış ve bu amaç için yosunları, bitki köklerini ve hayvan tüylerini kullanmışlardır. Bununla birlikte doğada ki çeşitli materyallerden yararlanarak, kınaları, çeşitli boya ve güzellik malzemelerini kullanarak daha estetik ve alımlı görünmeyi amaçlamışlardır (Haspolat ve Kağan, 2017). Toplumsal düzene geçişin, dinlerin ve kültürlerinde etkisiyle kalıp düşünceler benimsenmiş ve güzeli bedende arama sürecine gidilmiştir. Beden, toplum tarafından oluşturulan standartlara ne kadar uygun ise o kadar güzel olarak algılanmaktadır.

Beden nesnel ve biyolojik bir varlık olmanın ötesinde toplumsaldır ve toplumsal yönü ağır basmaktadır. Biçimi, kütlesi ve rengiyle varlığın maddi yapısını şekillendirirken, ırk, cinsiyet ve cinsellik olarak tanımlanan, kimliğin şekillendiği yer olması nedeniyle toplumsallığı temsil etmektedir. Bedenin toplumsal olarak değerlendirilmesi yine 1980’li yıllara dayanmaktadır. Bu dönemde beden sosyolojik bir tartışma nedeni haline gelerek toplumsal ve kültürel yapı içerisinde değerlendirilmiş ve bu değerlendirme süreciyle birlikte bireylerin beden algıları da çeşitlenmiş ve kavramsallaştırma yollarına gidilmiştir (Hacıoğlu, 2017).

Beden kavramını anlamak için felsefe tarihinden başlayıp, antropolojiye, sosyolojiye, psikoloji, edebiyat, iktisat ve sanat tarihine kadar uzanmak gerekir. Bu

alanlarda bedenini izini sürerken her zaman olmasa da çoğunlukla erotizm ve cinsellik yani çıplaklıkla karşılaşırız. Oysaki beden yalnızca çıplak ve çıplaklık anlamı taşımamaktadır. Bedeni değerli, cinsel yönden arzulanır, hayranlık uyandıran, seyredilen bir biçime sokmanın çağın gereksinimi olduğu fikri 1980'lerden bu yana, serbest piyasa ekonomisinin ilerlemesine paralel biçimde ülkemizde de yaygın bir şekilde algılanmaya ve kabul görmeye başlanmıştır (Saliji, 2009).

Bedenle ilgili izlenen değişimlerin devamında yine 80'li yıllarda özellikle dünyanın daha gelişmiş ülkelerinde insan bedeni ilk kez daha ciddi anlamda incelenmeye başlanmıştır. Bu yıllardan itibaren bedenin bir inceleme konusu olması çoğunlukla Foucault'nun katkıları sayesinde gerçekleşmeye başlamıştır. Kendisi bedenin ihmal edildiği ve (değerleri ve tutumları açısından) insanın yalnızca düşünsel bir varlık olmadığını göstermeye çalışmıştır (Saliji, 2009).

Bu gün kitle iletişim araçlarında bedenin görünümüne atfedilen değerlerin en önemlisi güzellik ve çirkinlik odaklı ideal bir beden algısıdır. Sözü edilen ideal beden büyük ölçüde tüketim toplumu ve ilişki içindeki toplumsal cinsiyet ile ilgilidir. Tüketim toplumuna adapte olan ülkemizde de bedensel güzellik ve çirkinlik tüketim toplumunun normlarına göre belirlenmektedir. Baudrillard'a göre, tüketim nesnelerinin kullanım alanları dışında alıcı bulunduğu tüketim toplumunda insan bedeni de hem sermaye hem tüketim nesnesi olarak algılanır. Bununla birlikte beden özen gösterme yolu ile değerli kılınır ve değişim değeri (prestij, cinsellik) üzerinden gösterge değış tokuşunda kullanılır. Bu algının anlam kazandığı nokta ise şudur: "Beden sattırır". Yani artık ne dinsel görüşteki gibi et, ne de sanayisel mantıktaki gibi emek gücü olan beden, uzun bir kutsallaştırma sürecinin sonunda nasristik bir kült nesnesi haline getirilmiştir (Güryuva, 2013).

Teknolojik gelişmeler devamında, medyanın toplum üzerindeki gücü ve etkisi giderek artmaktadır. Bu güç o kadar büyüktür ki; yasama, yürütme ve yargının ardından "dördüncü büyük güç" olarak tanımlanmaktadır (Aktaş, 2016). Medya ve sosyal medya araçlarının yaygın kullanımı, insan hayatını daha eğlenceli hale getirirken öte yandan da tek tip güzellik kalıplarının dayatıldığı ve kabul gördüğü gözlenmektedir. Bunun bir sonucu olarak da doğaya aykırı gelmesine karşın kadınların her daim genç ve güzel görünmesi sanki bir zorunlulukmuş gibi algılanmakta ve özellikle kadın bedeni üzerinden ticari kazanç sağlanmaktadır.

Kullanımı ve işlevi bir amaca bağlı olan medya; kadının güzelliği algılanması üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiye sahip olduğu gözlenmektedir. Olumlu etkiler; spor ve beslenme programlarının, kadınların ideal kilolarına ulaşmasına yardımcı olması, kanıt değeri yüksek olan kozmetik ürünleri ve estetik operasyonları önermesi olabilir. Olumsuz etkileri ise; kadının medyada cinsel-magazin nesnesi olarak gösterilmesi, medyanın sunduğu ideal beden imajına ulaşmak için kadınların uygun olmayan diyet ve ilaca başvurması, yediğini kusması (bulimia nevroza) veya hiç yemek yememesi (anoreksiya nevroza) gibi durumlara ön ayak olduğu izlenmiştir (Aktaş, 2014).

Kadınlar arasında 90 60 90 bir bedenın güzelliğ olarak kabul gördüğü bir gerçektir. Bu nedenle zayıflamak için ağır diyetler, ilaçlar ve birçok sağlıksız zayıflama yöntemlerine başvurmaktadırlar. Kadınlar beden kitle indeksi parametresini kullanarak ideal kilolarını hesaplayabilir, sağlıklı ve dengeli beslenerek, düzenli spor yaparak bedensel ve ruhsal yönden ileri düzey bir yaşam sürdürebilirler. Ancak günümüzdeki güzelliğ algısı, sadece fit bir bedene sahip olmakla son bulmamaktadır. Bu algı, doğamız gereği yaşlanmanın olağan olmasına karşın, yüzümüz, gözümüz veya vücudumuzun herhangi bir bölümü için çeşitli dayatmalar sunmaktadır. Bir zorunlulukmuş gibi kabul görüp insanlar kendilerini ister istemez bu girdabın içerisinde bulmaktadır.

Zayıflama ilaçları, kozmetik ürünler, estetik cerrahi ve güzelliğ merkezleri toplumumuza dayatılan batının ihraç ettiğı güzelliğ algısının yerine getirilmesinde hatırı sayılır bir hizmet sunmaktadır. Bu dayatmaların yerine getirilmesi, kadının kendisine güvenini, hayattaki başarısını, gücünü ve çevresini kontrol edebilmesinin temeli haline gelmiştir. Öyle ki, kişi güzelliğıyle ne kadar ön plana çıkarsa kendini o kadar “var” hissetmektedir. Gelir düzeyine bakılmaksızın kadınlar, mutfak harcamalarından dahi kısarak bu alana yatırım yapmaktan çekinmemektedir. Daha da ileri giderek bir oyuncak bebeğın ya da bir mankenin bedenine sahip olabilmek için sayısız kez bıçak altına yatan kişiler ise bu işin ne kadar basite indirgeğinin göstergesidir.

Günümüzde sağlıklı beden, tıbbi-biyolojik etkenlerden daha fazla kültürel ve sosyal çevreye dayanmaktadır. Beden algısı, hem fizyolojik hem kültürel bir kendilik olup, bedenın görsel nitelik sergilemesidir. Sağlıklı beden algısı ise giyim, beslenme, günlük temizlik, egzersiz, sağlık, estetik, kozmetik ve hastalığın tıbbi boyutlarına

uzanan ve bunları kişi tarafından algılanışına dair etkenleri kapsamaktadır (Öngören, 2015). En kısa tanımıyla aynaya baktığımızda gördüğümüz görüntüyü yorumlayışımız beden algımızı oluşturmaktadır (Tazegül, 2016).

Beden algısının olumsuz olması yalnızca yeme bozukluklarına sebep olmaz, bu kişiler burnunun kötü görüldüğüne ya da yaşlı gözüktüğünü düşünerek kozmetik ve cerrahi müdahalelere yoğun ilgi göstermektedirler. Çoğu kişinin bedeninin belli bir bölgesinden mutsuz olduğu, yapılan cerrahi müdahale sonrası beden imgesinin olumlu hale geldiği gözlenmiştir. Ancak, bu kişilerin bir süre sonra tekrar bedenlerinin belli bir bölgesinden şikâyetçi olmakta ve devamında birçok cerrahi operasyon geçirmektedirler. Öyle ki, bazıları eski hallerine dönmeyi arzulamaktadırlar. Başka bir deyişle bu kişiler bedenleriyle barışık değildirler. Beden dismorfik bozukluğu (BDB) adı verilen, kişi gününün büyük kısmını bedeniyle ve gerçekte var olmayan ya da önemsenmeyecek kusurlarla uğraşarak geçirir (Ray ve Ark., 2012).

BDB'nin başlıca klinik özellikleri, hayali veya hafif bir fizik kusur ile orantısız düzeyde uğraşma ve bu uğraşmanın klinik düzeyde belirgin bir sıkıntıya veya iş, özel-sosyal yaşam alanlarında önemli bir işlevsellik kaybına neden olmasıdır. BDB'li hastaların birçoğunun psikiyatriste müracaat etmedikleri, düşündükleri fiziksel kusurları yok etmek amacıyla başta estetik cerrahlar olmak üzere psikiyatri dışı hekimlere başvurdukları bilinmektedir. Klinik gözlemler, BDB tanılı bireylerin algısal çarpıkları olduğu ve bu çarpıkların da sebebinin kendi görünümlerinde olmayan bozuklukları varmış gibi algılamaları ya da küçük bozuklukları abartmalarından kaynaklandığını göstermiştir (Ray ve Ark., 2012).

Her birey kendi bedeninin nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiğine ilişkin bir algıya sahiptir. Herhangi bir anda bireyin bedenini algılaması ile bedeninin zihnindeki görüntüsü arasında bir uyumsuzluk olması beden algısı için bir tehdit oluşturur. Bu tehdit beden algısı bozukluğuna dönüşebilir ve beden algısı bozuklukları iki temel alanda incelenmektedir;

1. “Nörolojik bozukluklar: Kişi kendi bedenine yönelik yanlış algılar oluşturur ve bedeninin bir parçasını tanımaz. Felçli bir hastanın kullanmadığı uzvunu yok sayması buna örnek olarak verilebilir(neglect sendromu).

2. Beden imgesinin çarpıtılması: Özellikle yeme bozuklukları ve kilo sorunu bu kapsamda ele alınır (anoreksia nervroza, bulimia nervroza). Kişinin bedenini, bedeninin bir bölümünü aşırı şişman, kilolu olarak çarpıtılmış bir şekilde algılamasıdır. Günümüzde beden algısı bozukluğunun en yaygın ve ciddi şekli olarak kabul edilen yeme bozukluğu bir sağlık sorunu haline gelmiştir” (Polat, 2014).

Bireyin benliği ile ilgili duyuları bedeni ile ilgili duyularından etkilenmektedir. Bu nedenle beden algısı, benlik saygısı ve güvenin belirlenmesinde önem taşımakta olup, beden algısı benlik kavramının ayrılmaz bir parçasıdır (Armağan, 2013).

Kişinin kendine duyduğu saygının büyük bir bölümünü beden algısı oluşturmaktadır. Benlik algısı kavramı tamamen psikolojik bir olgu olmaktan ziyade fiziksel ve sosyolojik olarak kişinin kendi görünüşüyle ilgilidir (Aktaş ve ark, 2010). Beden algısı temelde fizyolojiktir. Ancak, fiziksel, psikolojik ve sosyolojik deneyimlerde beden algısının şekillenmesini sağlar. Bu açıdan incelendiğinde beden algısı, hem kişilik yapısını ortaya koyar hem de sosyolojik bir anlam ifade eder. Açıkçası kişinin fiziksel özellikleri kendine verdiği değeri, kişinin yeteneklerini, kendine karşı davranışlarını ve benlik saygısını şekillendirmektedir (Karakuş, 2016). Benlik saygısı bireyin kendisini önemli, yetenekli, başarılı, güzel ve değerli birisi olarak değerlendirme derecesidir. Kişinin kendisini bu alanlarda yetenekli biri olarak değerlendirmesi ise önemli bir kişilik özelliği olarak kabul görmektedir (Fidan, 2014).

Benlik saygısı doğum anından sonra gelişmeye başlamaktadır. Bireyin farkındalıklarının temelini oluşturmaktadır. Anne ve babanın sevgi dolu yaklaşımları çocuğu güçlendirir ve geliştirir. Sevgi ve ilgi ile büyüyen bireyler geleceklerini de kontrol altına alabilir ve benlik saygılarını yüksek düzeyde tutabilirler (Hamurcu, 2014).

Benlik saygısı ya da öz değer duygusu, “self-esteem” in dilimizde ki karşılığı olarak kullanılan bir terimdir. Benlik saygısı bireyin kendisinin farkına varması, objektif olarak değerlendirmesi sonucunda kendi değerlerini olduğu gibi kabul edip benimsenmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin kendisine karşı duyduğu saygı,

sevgi ve güven duygularını ifade eder. Benlik saygısı terimi öğrenilmiş bir davranış olup hayat boyu süregelen bir süreçtir. Benlik saygısının zihinsel, toplumsal, duygusal ve dolaylı olarak da olsa bedensel faktörleri bulunmaktadır. Yeteneklerini ortaya koyabilme, kendini değerli hissetme, başarıma, kabul görme, toplum içinde beğenilir olma, sevilme, kendi bedensel özelliklerini benimseme ve kabul görme benlik saygısının oluşumunda ve gelişiminde önde gelen etkenlerdendir (Hamurcu, 2014).

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda vardığı benlik kavramını onaylaması ve beğenmesi durumudur. Bireyin kendi kişiliğine saygı duyması, kendini beğenmesi için üstün vasıflara sahip olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, bireyin kendisini var olandan düşük ve üstün görmeksizin kendinden memnun olma halidir. Kendini olumlu, değerli, sevilmeye ve beğenilmeye değer bulmasıdır. Benlik saygısı, bireyin özüne güvenmeyi, kendini olduğu gibi kabullenmeyi sağlayan önemli bir ruh halidir (Ermiş, 2013).

Benlik saygısı yüksek olan bir kişi, kendisinin güçlü ve güçsüz yönlerini bilir ve olduğu gibi kabullenir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler daha az ruhsal sorun yaşar, daha az anksiyöz ve depresiftirler. Çünkü kaygı ve stresle baş edebilme mekanizmaları iyi gelişmiştir. Yaşantılarını çok güzel idame ettirebilir, farklı fikirlere her zaman açık ve benimseyicidirler (Karakuş, 2016).

Benlik saygısı düşük olan bireyler ise toplum içerisinde düşünce ve fikirlerini beyan etmekten korkan, değersiz, iletişime kapalı, kendine güvensiz ve içe dönük kişilerdir. Hayata ve yaşama karşı canlılık ve enerjisini kaybetmiş, başarıları ve yetenekleri azalmıştır. Ruhsal dengesizlikleri fazla olan, mutsuz olmaya meyilli insanlardır. Düşük benlik saygısının alkol bağımlılığı, yeme patolojileri için (anoreksiya nevroza ve bulimia nevroza) önemli bir risk faktörü olduğu izlenen çalışmalarda görülmektedir. Çuhadaroğlu, düşük benlik saygısının, sadece rahatsız edici bir ruh hali olarak kalmadığını, anksiyeteden psikoza kadar farklı patolojik durumların izlenmesinde önemli bir etken olduğunu belirtmiştir (akt.Karakuş, 2016).

Büyük ölçüde literatür incelendiğinde kadınların bedenleri ile ilgili sorunların beden algılarında ve benlik saygılarında düşmeye yol açtığı izlenmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak sık sık güzellik merkezine başvuran kadınlar ile güzellik merkezine başvurmayan kadınların beden algısı ve benlik saygısı düzeyleri

sevgi ve güven duygularını ifade eder. Benlik saygısı terimi öğrenilmiş bir davranış olup hayat boyu süregelen bir süreçtir. Benlik saygısının zihinsel, toplumsal, duygusal ve dolaylı olarak da olsa bedensel faktörleri bulunmaktadır. Yeteneklerini ortaya koyabilme, kendini değerli hissetme, başarma, kabul görme, toplum içinde beğenilir olma, sevilme, kendi bedensel özelliklerini benimseme ve kabul görme benlik saygısının oluşumunda ve gelişiminde önde gelen etkenlerdendir (Hamurcu, 2014).

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda vardığı benlik kavramını onaylaması ve beğenmesi durumudur. Bireyin kendi kişiliğine saygı duyması, kendini beğenmesi için üstün vasıflara sahip olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, bireyin kendisini var olandan düşük ve üstün görmeksizin kendinden memnun olma halidir. Kendini olumlu, değerli, sevilmeye ve beğenilmeye değer bulmasıdır. Benlik saygısı, bireyin özüne güvenmeyi, kendini olduğu gibi kabullenmeyi sağlayan önemli bir ruh halidir (Ermiş, 2013).

Benlik saygısı yüksek olan bir kişi, kendisinin güçlü ve güçsüz yönlerini bilir ve olduğu gibi kabullenir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler daha az ruhsal sorun yaşar, daha az anksiyöz ve depresiftirler. Çünkü kaygı ve stresle baş edebilme mekanizmaları iyi gelişmiştir. Yaşantılarını çok güzel idame ettirebilir, farklı fikirlere her zaman açık ve benimseyicidirler (Karakuş, 2016).

Benlik saygısı düşük olan bireyler ise toplum içerisinde düşünce ve fikirlerini beyan etmekten korkan, değersiz, iletişime kapalı, kendine güvensiz ve içe dönük kişilerdir. Hayata ve yaşama karşı canlılık ve enerjisini kaybetmiş, başarıları ve yetenekleri azalmıştır. Ruhsal dengesizlikleri fazla olan, mutsuz olmaya meyilli insanlardır. Düşük benlik saygısının alkol bağımlılığı, yeme patolojileri için (anoreksiya nevroza ve bulimia nevroza) önemli bir risk faktörü olduğu izlenen çalışmalarda görülmektedir. Çuhadaroğlu, düşük benlik saygısının, sadece rahatsız edici bir ruh hali olarak kalmadığını, anksiyeteden psikoza kadar farklı patolojik durumların izlenmesinde önemli bir etken olduğunu belirtmiştir (akt.Karakuş, 2016).

Büyük ölçüde literatür incelendiğinde kadınların bedenleri ile ilgili sorunların beden algılarında ve benlik saygılarında düşmeye yol açtığı izlenmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak sık sık güzellik merkezine başvuran kadınlar ile güzellik merkezine başvurmayan kadınların beden algısı ve benlik saygısı düzeyleri

incelenecektir. Literatürde bulunan çalışmalara paralel olarak bu çalışmada da düşük beden algısının, düşük benlik saygısına neden olacağı sonucu beklenmektedir.

Araştırma Probleminin Tanımı

Bu alanda yapılan çalışmalar göz önünde bulundurularak, “Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların beden algısı ile benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?” problemine cevap aranacaktır. Ayrıca bu 2 grubun yaş, eğitim, medeni hal, gelir durumu, BKİ, alkol ve sigara kullanıma, egzersiz yapma değişkenleri ile beden algısı, benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına da bakılacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların beden algısı ve benlik saygısı arasında bir ilişkinin olup olmadığını ayrıca diğer bazı değişkenler açısından farklılık olup olmadığını incelemektir. Bu bağlamda araştırmada aşağıda yer alan problemlere yanıt aranmıştır:

1-Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların yaşları ile Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların eğitim durumları ile Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4 Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların medeni durumları ile Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların aylık hane gelir durumları ile Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

6- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların sigara kullanma durumları ile Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

7- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların alkol kullanma durumları ile Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

8- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların egzersiz yapma durumları ile Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

9- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların yaşları ile Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

10- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

11- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların eğitim durumları ile Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

12- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların medeni durumları ile Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

13- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların aylık hane gelir durumları ile Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

14- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların sigara kullanma durumları ile Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

15- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların alkol kullanma durumları ile Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

16- Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların egzersiz yapma durumları ile Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

17. Güzellik Merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) ile Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) puanları arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Literatürde beden imgesi ve benlik saygısı ile ilgili yetişkinler üzerinde yapılmış birçok çalışma mevcuttur. Düşük beden imgesi ve benlik saygısının çeşitli ruhsal ve bedensel problemlere sebep olduğu gözlenmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalar düşük beden imgesi ve benlik saygısının neden olduğu problemlerin çözümlenmesine katkı sağlamıştır. Yapılacak olan bu çalışma ile bu alandaki ilerlemelere katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Sayıtlılar

- 1- Araştırmanın deney ve kontrol grubu katılımcıları ölçekleri içtenlikle yanıtlamıştır.
- 2- Kullanılan veri toplama araçları geçerli ve güvenilirlerdir.
- 3- Araştırma yapıldığı çalışma grubunun, araştırma sonuçlarının genellemek istediği evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- 4- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının katılımcılar tarafından araştırma boyunca içtenlikle yanıtladığı ve alınan yanıtların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- 1- Araştırma deney gurubu Kayseri ili Kocasinan ilçesinde bulunan bir güzellik merkezinden araştırmaya destek veren kadınlar ile sınırlıdır.
- 2- Araştırma Vücut Algısı Ölçeği ve Arıcak Benlik Saygısı Ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle ve katılımcıların verdiği cevapların doğruluğu ile sınırlıdır.
- 3- Araştırma grubunda kadınların güzellik merkezine başvurmuş olmaları yeterli görülmüştür. Kontrol grubundaki güzellik merkezine hiç başvurmamış kadınlar ise deney grubunun sosyoekonomik düzeyine benzer olan bir grup içerisinde seçilmiştir.
- 4- Araştırma, çalışmaya destek veren katılımcı sayısı ile sınırlıdır.
- 5- Araştırmanın örneklemini güzellik merkezine başvuran kadınlar oluşturduğundan, elde edilen bulgular benzer gruplar üzerinde genelleme yapılabilir.

Tanımlar

Güzellik: Estetik bir beğeni, duygu, coşku, hoşlanma duygusu uyandıran nitelik (Püsküllüoğlu, 2004,).

Güzellik Merkezi: Güzellik ve estetik merkezi, güzellik salonu, saç ekim merkezi, güzellik enstitüsü gibi isimler altında faaliyet gösteren, güzellik ve estetik amaçlı olarak kişilere cilt ve vücut bakımı, makyaj, epilasyon ve benzeri hizmetlerin verildiği özel sağlık kuruluşlarıdır (Resmi gazete, 2003, 793).

Beden Algısı: Beden algısı kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Çeşitli disiplinlerde uygulama olanağı bulunduğu aslında bu kavramın farklı tanımları da yapılmıştır. “Kendi bedenimizin zihnimizde biçimlenen ve o bedenin kendimize görünen biçimini söyleyen resmi” veya “bedenin şekil, ölçü ve biçim gibi karakteristik özelliklerini ve bunlarla ilgili olan duyguları içeren, zihinde var olan bir resim” olarak da tanımlanmıştır (Abakay ve ark., 2017, 13).

Benlik Saygısı: Kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklere sahip olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı kendini olduğundan aşağı veya üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır (Yazıcı 2015).

Beden kitle indeksi: Kilo düzeyinin belirlenmesinde en sık kullanılan yöntem beden kitle indeksinin ölçülmesidir. Klinik çalışmalarda ve epidemiyolojik araştırmalarda kullanım kolaylığı açısından tercih sebebidir. Beden kitle indeksi (BKİ), erişkinlerde beslenmeye ilişkin durumu gösteren bir araçtır. Bireyin, vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi ile hesaplanır($BKİ=(kg)/(m)^2$)(Armağan, 2013).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan beden algısı, benlik saygısı değişkenleri ile ilgili kuramsal çerçeve ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

1.1. Beden Algısı Kavramı

Beden algısı, kişinin bedeni ve ona ait tüm duyuların zihindeki tablosudur. Bedensel benlik (beden imgesi) kavram (physical self-concept); tamamen psikolojik bir kavram olmaktan öte fiziksel ve sosyolojik olarak, kişinin kendi görünüşüyle yakından ilişkilidir (Aktaş ve ark, 2010).

Beden algısı kimlik için bir temeldir ve varoluş duygusunu oluşturur. Günlük hayatta karşılaştığımız streslere ve tehditlere karşı benliğimizi savunmamızı sağlar. Aynı zamanda kişilerin kendilerini görme şekillerini ve iş görme yeteneklerini etkilemektedir. Bu nedenle bireyin kapasitesini ve sınırlılıklarını da belirleyen bir terimdir (Hamurcu, 2014).

Günümüzde ise beden algısının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görüşü kabul görmüş, psikiyatrik ve nörolojik problemler, psikoterapi ve psikosomatik rahatsızlıklarla ilgili birçok disiplin bu kavramı çalışmalarında ele almışlardır (Armağan, 2013).

Genç erişkinlik döneminde beden; cinsel kimlik eşliğinde hem çok yönlü bir araç hem de beden algısının odak noktası olarak kabul edilir. Kendi beden imgesini olumlu algılayan birey, davranışlarında olumlu davranışlar gösterir. Bu nedenle beden algısı ergenin özgüveninin gelişiminde önemli bir etkidir. Bu dönemler de olumsuz beden algısı depresyon, anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla bağlantılı olabildiği gözlenmiştir (Aktaş ve ark, 2010).

Çeşitli toplumlarda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler zaman zaman en önemli bireysel özellikler olarak kabul edilmektedir. Nitekim kitle iletişim araçları ve sosyal normlar bireyde; puberteden başlayarak erişkinlik döneminde etkisini gösteren etkenler olarak sıralanmaktadır. Ayrıca görsel ve yazılı basında görselleştirilen ideal (manken tiplmesi) beden normları ile kıyaslama yapmanın hoşnutsuzluk yarattığı;

medyadaki klişeleşmiş tiplerin ideal zayıflık ve güzellik gibi olumlu özelliklerle, öte yandan şişmanlık ve çirkinlik gibi olumsuz özelliklerle bağdaştırılmasına neden olduğu bilinmektedir. Bu tür görüş ve değerlendirmeler özellikle, genç bireylerde yanlış beslenme alışkanlıklarına ve yeme bozukluklarına neden olabilmektedir (Aktaş ve ark, 2010).

Beden algısı, bireyin bedeninin dış görünüşünün içsel kabul görüşüdür. Bu görüş kişinin kendi bedeninin öznel algısıyla alakalıdır. Bu içsel görüş duygu ve düşüncelerle ilgili olup, kişinin belli olaylar karşısındaki tepkilerini belirlemektedir. Bu gibi olaylarda kişinin dış görünüşünden sebeple duygular olumlu yada olumsuz (depresyon, davranış bozuklukları vb.) şekillenebilmektedir. Beden algısı kişinin zihninde beliren bir beden formudur. Sürekli değişme gibi bir özelliği vardır ve bedenün büyümesi, travma, çöküş, sosyal çevre ile olan etkileşimlerle değişim gösterebilmektedir. Kişinin görünüşü, sosyal kabulünü ve statüsünü belirlediğinden, beden algısı tüketim kültürü için en önemli araçtır. Sonuç olarak o kişinin karakterini yansıtacak veya insanlarca iyi olarak benimsenecek şekilde olmalıdır. Bu ise güzellik ve iyilik hali ile alakalı bir durumdur (Öngören, 2015).

Beden algısı, düzenli olarak değişen ve gelişen bir yapıdır. Bireyin kendini diğer insanlardan ayrı ve farklı hissetmesidir. Bu fiziksel kendine aitlik, içten gelen duygulara bağlı olduğu kadar dış etkenlere, toplumda kabul görmüş davranış ve fiziksel görünüşe bağlı olarak tanımlanmıştır (Gözüyılmaz,2011).

1.1.1.Beden algısının gelişimini

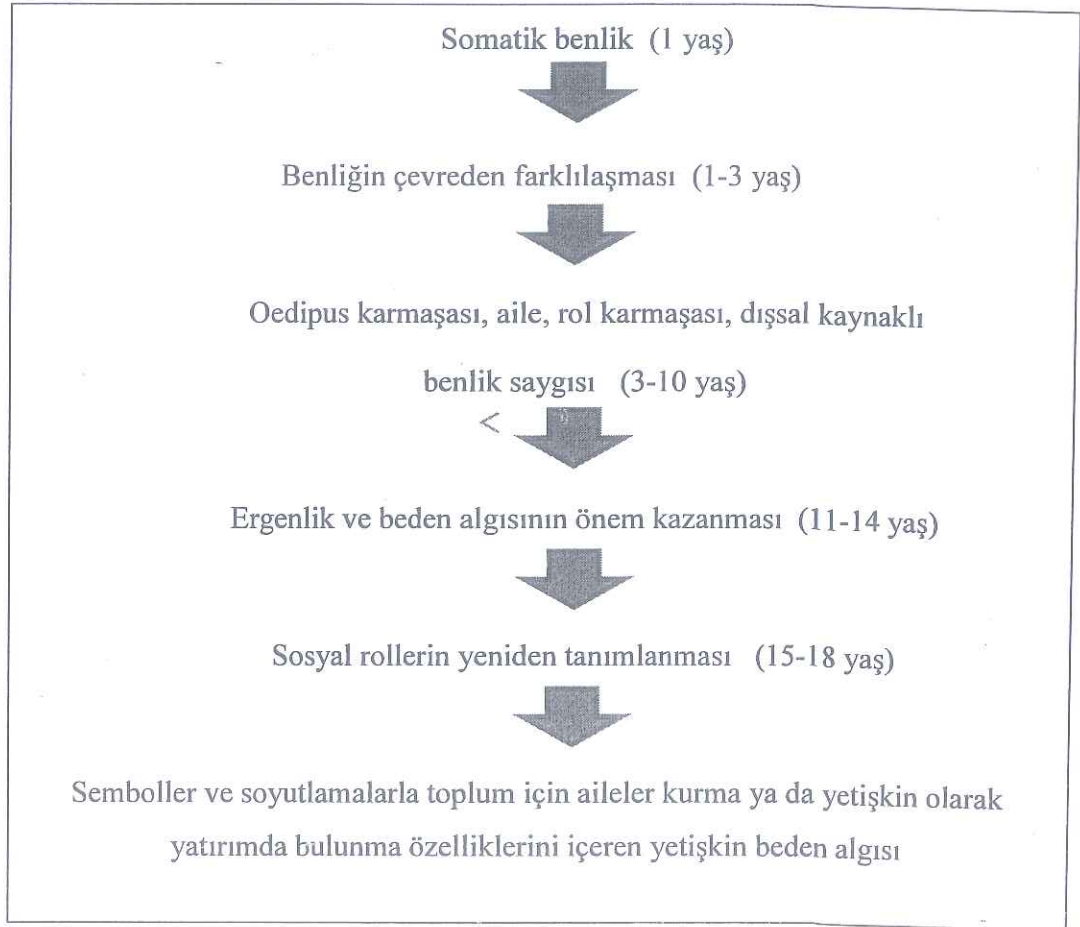
İlk olarak çocukluk döneminde, beden algısı ve ben kavramı ortaya çıkarak zaman içerisinde gelişim göstermektedir. Süt çocuğunda fiziksel beden algısı henüz gelişmemiştir. Bu yaşlarda ağız çevresindeki motor ve duygusal iletişim aracılığıyla bebek etrafında bulunan nesnelere kendinden bağımsız olduğunu fark etmeye başlar. Bu dönemde bebeğin temel gereksinimlerinin karşılanması güven duygusunu geliştirir. Güven duygusu da bebekte ben kavramının oluşup gelişmesini sağlar (Karakuş, 2016).

Okul döneminde çocuğun beden algısının gelişimine asıl katkıyı sağlayan faktörler, cinsiyet rolünün benimsenmesi, akranlarıyla olan iletişimleri ve öğrenme becerilerinin gelişmesidir. Farklı gelişme süreçlerinde olduğu gibi bu süreçte de

çocuğun deneyimlerini yönetme şekli beden kavramının ve beden sınırlarının kesin olarak çizilmesini sağlar. Bu dönemde ortaya çıkabilecek psiko sosyal sorunlar beden yapısını normal olsa dahi, çocuğun beden şeklini kabullenmesini sağlar. Bu nedenle çocuğun beden algısı kavramı, kişilik oluşumu ve ego bütünlüğünün en önemli kanıtıdır (Karakuş, 2016).

Normal beden algısının oluşumu ve sürdürülmesi için gerekli üç unsur vardır. Bunlar:

- Beden realitesi: Bedenin gerçek görünümü ve sınırlarıdır.
- Beden ideali: İnsanların bizi nasıl görmelerini istediğimize dair fikirlerimiz.
- Beden görünümü: Sosyal çevre ile ilgili olarak beden görüntümüzün nasıl olduğudur (Gözüylmaz, 2011).



Şekil 1.1. Beden Algısının Gelişimi (Gözüylmaz, 2011).

Ergenlik dönemi, gelişimsel yönden birçok farklılaşmanın meydana geldiği bir süreçtir. Bu dönemde yalnızca değişikliklerin yaşanması değil, bu değişikliklere ayak uydurması gereken bir evredir. Ergenler özellikle bedensel yönden ortaya çıkan değişikliklere karşı farkındalık sahibidir. Ergenlerin değişen fiziksel yapısı, artan bilişsel yetenekleri ve iç gözlem yetenekleri, zihinlerini yoğun olarak ve olumsuz olarak, kendileri ve bedenleri hakkında başkalarının yorumları bireyi etkilemektedir. Ergenler hem değişime uyum sağlarken, hem de gelişimsel görevlerden biri olan kimliğini şekillendirmeye ve kendini tanımaya çalışmaktadır. Bu dönem bireyin nasıl görüldüğü ve nasıl bir kişi olduğu ile detaylı ilgilendiği, sorular sorduğu ve bu sorulara cevap aradığı bir süreçtir (Oktan ve Şahin, 2010).

Genç erişkinlik sürecinde büyüme ve gelişme belirli evrelerde devam eder. Neticede erişkin dönemde de beden algısı ve benlik kavramı değişim yaşar. Erişkin beden algısı, kişilik, kimlik ve beden kavramı unsurlarını devimsel olarak etkiler. Beden algısı olumlu olan kişi olumlu davranışlar gösterirken, aksine olumsuz beden algısına sahip kişiler olumsuz davranışlar gösterebilirler. Erişkinlik sürecinin devam eden yıllarda gençlik algısının öğrenilmeye başlaması ile birlikte kişi genç görünme çabası içine girebilmektedir. Bunu da yaşam tarzı değişiklikleri ve giyim tarzı ile desteklemeye çalışır. Bu çalışmanın gerçek sebebi bireyin artık bedeninin daha sağlıklı ve daha güçlü olmayacağı gerçekliğinin farkına varılmasıdır (Karakuş, 2016).

Yaşlanma dönemi ile fiziksel, sosyal, mental ve emasyonel bir çok farklılaşma olmaktadır. Bu da benlik kavramında net değişimlere sebep olmaktadır. Ben kavramını bu süreçte iki olay etkiler; biri emeklilik, diğeri eşin, yakın arkadaşların kaybıdır. Beden algısındaki değişiklikler tekerlekli sandalye, baston, yürüteç, kalp pili, işitme cihazı, gözlük ve takma diş gibi aletlerin kullanılmasıdır. Bunun yanı sıra yürümekte zorluk, cilt kırışması, saç dökülmesi, duruş bozuklukları, duyuşsal ve motor yetilerde azalma ve güç kaybı gibi diğer fiziksel değişimler yaşlı kişilerde psikolojik problemler yaşanmasına neden olmaktadır (Karakuş, 2016).

1.1.2.Beden algısının bileşenleri

1.1.2.1. Beden gerçekliği

Genlerimizle oluşan ve beslenmeyle gelişen fiziksel bir hammadedir ve bedenimizi nesnel olarak ele alır. Beden gerçekliğine ait kıyaslamalar, bireyin mensubu olduğu ırkın normlarına uygun olarak yapılır (Hamurcu, 2014).

Beden gerçekliği dinamik bir yapıdır. Hayat boyunca bedenin değişik yerlerinde önemli değişiklikler meydana gelmekte hem genetik kodlar hem de bireyin içinde yaşadığı toplumda uyarılara tepki olarak farklı hızlarda da olsa beden gerçekliği gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir, objektif olarak ölçülebilir ve görülebilir olup bedenin nesnel olarak ele alınmasıyla ilgilidir (Karakuş, 2016).

1.1.2.2.Beden ideali

Bedenin tamamının veya bir bölümünün, olması istenen, ulaşılmaya çalışılan şekli olarak ifade edilir. Beden ideali, kişinin bebekliğinden bugüne kadar içselleştirdiği ve benimsediği norm veya standartlardan; eğitim, yetişme şekli, kültür, moda ve sosyal davranış değişikliklerinden etkilenir ve değişir. Kişi bilinçli ya da bilinçsiz olarak beden gerçekliğini ve beden sunumunu beden ideali ile karşılaştırılır (Karakuş, 2014).

İnsanlar çoğu kez kültürel normlarla yönlendirilen değişik beden bölgeleri geliştirirler. Beden ideali kişinin, bilinçli ya da bilinçdışı, beden gerçekliğini ve beden sunumunu bir norm veya standartla kıyaslamasını barındırır. Her kişinin kendi normları ve standartları vardır ve bunlar hemen hemen her gün farklılaşabilir. Eğer standart gerçekçi değilse, mutsuzluk, hatta depresyon ortaya çıkabilir. Birçok durumda bu gibi standartları kendimiz seçmeyiz, çünkü toplum ve arkadaşlarımız daha evrensel bir beden ideali geliştirebilirler. Kişisel beden idealleri, eğitim, yetişme şekli ve kültür gibi beden gerçekliğini etkileyen birçok yetiştirilme faktörlerine derinden bağlıdır (Hamurcu, 2014).

Bebek doğduktan sonra hızlı bir şekilde gelişme ve değişme sürecine girmiştir. Bu süreç içinde kendini ve çevresindekileri algılamaya başladığı andan itibaren, bedenini diğer kişilerle kıyaslar. Böylelikle beden idealinin temelleri oluşturulur ve hayatı boyunca da gelişmeyi sürdürür. Beden ideali bu anlamda

kafamızdaki sabit bir fikirden değil, bedenın değişimi ile birlikte gelişen ve devamlı değişim gösteren model ve standartlarla değişen bir fenomendir (Karakuş, 2014).

1.1.2.3. Beden sunumu

Beden sunumu basitçe giyim şeklimiz ve bedenimizi nasıl güzelleştirdiğimiz değildir. Bilinçli olarak yalnızca bedenimizin nasıl görüldüğünü değil, irademiz, niyetlerimiz ve duygularımızın bir ifadesi olarak nasıl işlev gördüğünü de inceleyebiliriz. Bedenimizi algılama şeklimiz yalnızca nasıl bir yapıya sahip olduğumuz ve nasıl görünmemiz gerektiği idealinden etkilenmez, bedenimizin çeşitli sosyal durumlarda nasıl bir performans gösterdiğinden de etkilenmektedir (Hamurcu, 2014).

1.1.3. Beden algısı ile ilgili kuramsal açıklamalar

Beden algısı bozukluğu ilk olarak 16.yüzyılda bir cerrah olan Ambroise pare'nin fantom organ ağrısı yaşayan hastaları gözlemlemesi esnasında ortaya çıkmıştır. Raporunda belirtmiş olmasına rağmen, beden algısı kavramını açıklayan ve geliştiren 20.yüzyılın ilk yarısında Schilder ve Head'in çalışmalarında yine amputasyon sonucu bacağında fantom ağrısı olan hastaları izlemesiyle adlandırılmıştır (akt.Hamurcu,2014).

Paul Schilder tarafından 1935 yılında ilk tanımı yapılan beden algısının, psikoloji literatür araştırmasında ortak ve kati bir tanımın olmadığı gözlenmiştir. Schilder beden imgesini, fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik bir olgu olarak belirtmiş ve "zihnimizde biçimlendirdiğimiz vücudumuzun resmidir, yani kendimizi nasıl gördüğümüzdür." şeklinde tanımlanmıştır. Aynı zamanda kitabında, beden algısının sadece bir kognitif yapı olmadığını, başka insanlarla olan ilişkilerin ve davranışların bir yansıması olduğunu belirtilmiştir. Daha sonra da tanımı biraz daha genişleterek "beden algısı kişilerarası, çevresel ve geçici faktörleri kapsayan üç boyutlu bir bütünlük şeklinde aklımızda şekillendirdiğimiz resmimiz veya şemamızdır." olarak kavramsallaştırılmıştır (akt. Karakuş, 2016).

Schwab 1968 yılında beden algısını tanımlayan “bir kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesidir.” olarak belirtmiştir (akt. Karakuş, 2016).

Freud psikanalitik kuramında, bu kavramı ego ile eş olarak düşünmüş, ayrıca beden algısının en önemli aşamasının ego oluşumu olduğunu savunmuştur. Yani beden algısı, beden organlarının zihinsel tasarımlarının bütünüdür, “ben” iddiasını oluşturur ve egonun gelişiminde önemli bir etkidir (akt. Karakuş, 2016).

Secord ve Jounard 1953, kişinin bedeninde memnun olup olmadığı bölgelerinin beden algısını değiştireceğini, kişinin beden algısını geliştirip ve buna bedenimizde beğendiğimiz bir bölgeyi temel alarak ulaşabileceğimizi vurgulamışlardır (akt. Sel, 2016).

Adler (1963) beden imajının değişimini “bizi çevreleyen olaylar değişir ve bu değişimlerle biz değişiriz” ifadesiyle anlatmaktadır. Adler aynı zamanda ‘her insanın kendisi için gerekli olan her şeyi yapabileceğini, farklılıklara karşı önemli olanın, bireyin kendi donanımıyla neler yapabildiği’ olduğunu belirtmiştir (akt., Arslangiray, 2013). Fisher (1970)’a göre, beden imajı, psikolojik yaşantının beden üzerine aktarılması olduğu için bireyin duygu ve düşünceleri beden üzerine odaklanmaktadır (akt., Arslangiray, 2013).

Mccobe ve Ricciardelli 2003’de olumlu beden imgesinin yüksek benlik saygısı ile yakından ilişkili olduğunu, ayrıca bireyi psikolojik problemlerden koruyucu bir etken olarak işlev gördüğünü savunmuştur (akt. Polat, 2014).

Harter’a göre beden algısı, benlik saygısı ve ruh sağlığının temellenmesinde önem taşımaktadır. Rucker ve Cash ise beden algısının değişik iki tarafından söz etmektedir. İlki kişinin beden şeması ve beden ölçülerini kapsayan kendi algısı, ikincisi nesnel yada davranışsal beden algısıdır, bu alı daha çok bilişsel olup, beden kavramı, bedene ait inançlar ve düşünceleri barındırır (akt. Karakuş, 2016).

Gillies, beden algısını açıklarken, doğru bir şekilde anlaşılması için, öncesinde bazı terimlerin anlaşılması ve ilişkilerinin bilinmesinden bahsetmiştir. Bu kavramlar beden kavramı, beden algısı, beden algısı sınırı, beden planı, kendini görme biçimi ve kendine saygı gibi bileşenleri içerir (akt. Karakuş, 2016).

Freitog’a göre kişinin sahip olduğu düşünceler, varlığının temel unsurlarındandır ve önemli bir işleve sahiptir. Düşüncelerin genel işlevi; bireyin

içinde yaşadığı topluma ve çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırmak ve böylece yaşamını sürdürme şansını artırmaktadır (akt. Tazegül, 2016).

Sanford ve Donovan, bir kadının değerli olma derecesinin uzun ve ince olmakla eş değerde olduğunu savunmuşlardır (akt. Gözüyılmaz, 2011).

Bilişsel kurama göre bireyin bilişleri, duyuşları ve davranışları karşılıklı etkileşim halindedir. Bireyin duyuşsal tepkisi kişinin, deneyimlerini ne derecede şekillendiğiyle yakından ilgilidir. Bilgi işleme, çevreden ve bireyin hafızasından gelen verilerin benimsenmesinde, kodlanması ve edinilmesinde rehberlik eden, bireyin öğrenilmiş şemalarıdır. Olaylar karşısında beklentiler, yorumlar ve dikkat bu şemalarca perdelenmekte, netice olarak hatalı bilişler ve negatif temalar çıkarsamaya eğilimli bir bilgi işleme süreci yaşanabilmektedir (Okumuşoğlu, 2017).

Sonuç olarak, beden algısı temelde fizyolojiktir ancak algı, fiziksel psikolojik ve sosyal yaşantılar beden algısının şekillenmesine neden olur. Bu yönden değerlendirildiğinde beden algısı hem kişilik yapısını gösterir, hem de sosyolojik bir anlam taşımaktadır. Yani bireyin fiziksel özellikleri kendine verdiği değeri, kişinin yeteneklerini kontrol altına alan, kendisine karşı davranışlarını belirlemede bunun bir ürünü olarak da kişinin sosyal ilişkileri şekillenmektedir (Karakuş, 2016).

1.1.4. Beden algısını açıklayan teoriler

1.1.4.1. Sosyo-kültürel teori

1. Zayıf beden ideali: “Kuzey Amerika’da kadınların tanımladıkları ideal beden ölçüleri ile arasındaki fark giderek değişmektedir. Araştırmacılar 30 yaşındaki kadınların giderek kilolarında artış olduğunu belirtirken, aksi yönde kadınların medyadaki ideal beden algısının giderek zayıfladığını gözlenmektedir” (Polat, 2014).

2. Beden Nesnedir: “Medyadaki kadınların fiziksel görünüşlerinin kullanım şekli kadınların, beden cinsel bir nesnedir anlayışına neden olmaktadır. Araştırmacılar televizyondaki reklamların neredeyse sayılabilecek kadar azının kadın modellerin vücudunun tamamını odaklandığını vurgulamıştır. Odaklama daha çok beden parçalarına yöneliktir. Aynı zamanda televizyondaki

kadın modellerin çoğunun erkeklere oranla daha aktif olmadığı incelenmiştir (Modeller oturuyor ve yatıyor hareketsiz bir durumda).Bu da kadınların bu ideal model yapısını hareket etmeden de kazanabiliriz anlayışının benimsenmesine neden olmaktadır” (Sel,2016).

3. Zayıf Güzeldir: Çoğu medya zayıflığın güzel olduğu iddiasını savunmaktadır. Sosyo-kültürel teori ve beden algısı değerlendirilmesi, toplumun medyada yansıtıldığı yönüyle zayıf beden idealinin, kadınların beden algılarını değerlendirmelerini etkilemektedir (Polat,2014).

1.1.4.2. Sosyal kıyaslama teorisi

Moddox ve Festinger’in Sosyal Kıyaslama Teorisi: Kişinin kendini değerlendirmesi nesnel olarak mümkün değilse, bireyin kendini değerlendirmek için kıyaslama ihtiyacı duymaktadır. Festinger’in görüşüne göre bireyler, kıyaslama için kendilerine benzer nitelikte hedefler ararlar eğer bir bireyin amacı kendi görünümünü doğru olarak değerlendirme ise (acılı bile olsa), bazen yanlış kıyaslamalarda bulunabilmektedirler. Festinger’in Sosyal Kıyaslama Teorisi’nin bazı yönelimleri şunlardır:

1. Kişiler, görüşlerini ve yeteneklerini değerlendirmeye zorluk yaşamaktadır.
2. Sosyal olmayan objektif kriterlerin yokluğu içinde bireyler kendilerini değerlendirmede zorlanmaktadır.
3. Her ne zaman olursa olsun sosyal kıyaslamalar, kendilerine benzer diğer bireylerle kıyaslanmaktadır (akt. Sel,2016).

1.1.4.3. Üçlü teori etkisi

1. Beden İmajına Aksan Etkisi: Kız çocuklarının beden algıları ile ilgili düşünceleri özellikle arkadaşları ile yaptıkları konuşmalar ve karşılaştırmalar ile ilgilidir.
2. Beden İmajına Aile Etkisi: Bireyin sosyalleşmesindeki en büyük etkiyi anne babalar yapmaktadır.

3. **Beden İmajına Medya Etkisi:** Üçlü etki modelinin en önemli bileşeni beden algısına medya etkisi olarak belirlenmiştir. İzlene çalışmalar göstermiştir ki beden algısına büyük etki medyadan kaynaklanmaktadır. Beden algısı üzerine en fazla araştırma bu konu üzerinde yapılmıştır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki televizyondaki mesajlar özellikle kadınlara yönelik olmuştur (Polat, 2014).

1.1.5. Beden algısını etkileyen faktörler

Beden algısı, fizyolojik bir temele dayanır ancak fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerle şekillenip, gelişir. Bu nedenle beden algısının hem bireyin kişilik yapısıyla hem de içinde yaşadığı toplumun sosyokültürel yapısıyla bağlantılıdır. Beden algısı toplumsal normlara göre de değişir özellikle erişkin beden algısı ve ben kavramı toplumun kültür yapısı ile uyumlu, kabul edilen, benimsenen beden algısına göre şekil alır. Kültürün ve moda'nın etkisiyle birey, ideal beden algısını geliştirebilir ve zihindeki ideal olan ile mevcut görüntüsünü karşılaştırılabilir. Bu ikisi arasında ki fark ne kadar büyük olursa, kişinin benlik algısı ve benlik saygısı da o kadar olumsuz yönde değişir. Ancak birey bu ikisi arasında ki farklılığı olduğu haliyle kabullenip olumlu bir beden algısı oluşturur ve gelişimini tamamlamış olur (Karakuş, 2016).

İnsanlardaki olumlu beden algısının, onların özgüvenini ve sosyalliklerini arttırdığı, toplum karşısında konuşurken ya da performans sergilerken kendilerini daha rahat hissetmelerini sağladığı, arkadaş gruplarına sahip olmalarında etkili olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur (Haspolat ve Kağan, 2017).

1.1.6. Beden algısı özellikleri

Beden algısı ile ilgili tanımlar birbirine benzemekte veya birbirini tamamlar nitelik taşımaktadır. Tanımların da yardımıyla beden algısı ile ilgili bazı özellikler şöyle özetlenebilir:

- Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algılar önemlidir.

- Bireyin beden algısı, kendi algıları kadar başkalarının bakış açısından da etkilenir.
- Beden algısının kavramsal yönü olduğu gibi gerçek yönü de vardır.
- Beden algısı dinamik ve değişebilir niteliktedir.
- Beden algısı salt beden ve beden parçalarına tutumu değil onların işlevlerine karşı tutumu da gösterir.
- Sosyokültürel değerler bir kişinin beden algısı kavramına yansır.
- Beden algısı gerçek beden yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir.
- Beden algısı benlik, kendilik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakın ilişkiye sahiptir.
- Beden algısı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda önemli olduğundan hiç kimse kendi beden algısını tam olarak tanımlayamaz (Polat, 2014).

Bireylerin kendi beden özelliklerini olumlu olarak algılamaları başka bir deyişle bedenlerini oluşturan bölümlerinden hoşnut olmaları, kendi bedenlerini beğenmeleri onların kendilerine daha fazla güvenmelerine sebep olmaktadır. Bu da kişiler arası ilişkilerini daha rahat ifade etmeleri, haklarını daha iyi savunabilmeleri ve diğer kişilerle daha kolay ilişki kurmaları şeklinde ifade edilmiştir (Polat, 2014).

1.1.7. Bozulmuş beden algısı özellikleri

Her birey kendi bedeninin nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiğine ilişkin bir algıya sahiptir. Herhangi bir anda bireyin bedenini algılaması ile bedeninin zihnindeki görüntüsü arasında bir uyumsuzluk olması beden algısı için bir tehdit oluşturur. Bu tehdit beden algısı bozukluğuna dönüşebilir ve beden algısı bozuklukları iki temel alanda incelenmektedir;

1. Nörolojik bozukluklar: Kişi kendi bedenine yönelik yanlış algılar oluşturur ve bedeninin bir parçasını tanımaz. Felçli bir hastanın kullanmadığı uzvunu yok sayması buna örnek olarak verilebilir(neglect sendromu).

2. Beden imgesinin çarpıtılması: Özellikle yeme bozuklukları ve kilo sorunu bu kapsamda ele alınır (anoreksia nervroza, bulimia nervroza). Kişini bedenini, bedeninin bir bölümünü aşırı şişman, kilolu olarak çarpıtılmış bir şekilde algılamasıdır. Günümüzde beden algısı bozukluğunun en yaygın ve ciddi şekli olarak kabul edilen yeme bozukluğu bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Polat, 2014).

“Bozulmuş beden algısının özellikleri:

- Bedenin bölgelerine bakma veya dokunmanın reddi,
- Bedenin saklanması veya aşırı sergilenmesi,
- Bedenin yapı ve fonksiyon değişikliklerini kabullenememe,
- Sosyal ilişkilerin sıklığında azalma,
- Beden hakkında negatif düşünceler,
- Reddedilme korkusunun ifadesi,
- Gerçek değişikliğin inkarı,
- Çevredeki nesnelere birleşmek için beden sınırlarının geliştirilmesi” (Karakuş, 2016).

Kadınlar erkeklere oranla daha çok bedenleriyle ilgilenirler. Bu durum yaş değişkeninden bağımsızdır. Kadınlarda erkeklerden daha çok hatalı beden algısı ve beden memnuniyetsizliği gözlenmektedir. Bunun birkaç nedeni; bunlardan ilki sosyokültürel baskı erkeklerden çok kadınların üzerindedir, diğeri medya ve ailenin ilgisinin daha çok kadınların üzerine yoğunlaşmasından ve medyada kadınlara yönelik ideal beden kavramının daha net sınırlarla belirlenmesinden kaynaklanmaktadır.

1.2. Benlik ve Benlik Kavramı

İnsan davranışları karmaşık ve dinamik bir yapı olan kişilikten büyük derecede etkilenmektedir. Kişilik, bireyi diğer insanlardan ayırt edici pek çok özelliğin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Kişiliği biçimlendiren en temel özelliklerden biri ise benlik olgusudur (Asıcı, 2013).

Günümüzde sosyal bilimsel disiplinlerin farklı boyutlarıyla ilgilendiği benlik Aristoteles'e dayanır ve onun, insan davranışlarını "fiziksel ve fiziksel olmayan" ayırdıyla kavramsallaşır. Bireyci, orta sınıf kültüründe benlik, bireyin gereksinimlerini, yeteneklerini, güdülerini ve haklarını içeren içsel (bireye ait) özelliklerden oluşan bir varlık olarak görülmüştür. Buna göre her birey bu özelliklere sahiptir ve bunları değişik sosyal ortamlarda düşünce ve davranışlarını yönlendirmede kullanır (Fidan, 2014).

Benlik; kişinin doğasını, özelliklerini ve bireyselliğini algılama şekli olarak da ifade edilir. Benlik kavramı ise kişinin kendisiyle ilgili görüşlerine, sahip olduklarına inandıkları kimlikleridir. Zaman içinde gelişerek kişilerin kendileriyle ilgili bilişsel algı ve tutumlar oluşturmasını sağlayan benlik kavramı, bireylerin kendilerini tanımlama ve değerlendirmelerine fırsat tanımaktadır (İnanç ve ark, 2013).

Benlik kavramı, kendine dönük ve kişiler arası davranış ve süreçleri motive eden, yorumlayan, düzenleyen ve bunlara aracılık eden dinamik zihinsel bir yapıdır ve birçok bileşen içerir. Bunların arasında kendinizle ilgili anılarınız, karakter özellikleriniz, güdüleriniz, değerleriniz ve yeteneklerinize olan inançlarınız; olmayı istediğiniz ideal benlik; canlandırmayı düşündüğünüz olası benlikler; kendinizle ilgili olan olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleriniz(öz -saygı); diğerlerinin hakkınızda düşündükleriyle ilgili inançlarınız yer alır (Gerring ve Zimbardo, 2014).

"Strong (1957) dört temel benlik kavramından bahsetmiştir: bireyin benlik değeri, rolleri ve yeteneklerinin algısı olarak bütünsel benlik kavramı, başarı ya da başarısızlık gibi düzensiz ve geçici olaylardan etkilenen, duruma bağlı olarak değişen değişken benlik kavramı, başka insanların bireyi kabul etmesi ve bireyin sosyal yeterliliğine bağlı olan sosyal benlik kavramı bireyin idealinde ve olmak istediği benlik yapısı olan ideal benlik kavramı olarak ifade edilmiştir." (akt. Arıca, 1995).

Benlik oluşumu ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde şekillenen, temellerinin bireyin erken dönem ilişkilerinden itibaren atıldığı, bireyin işlevselliğinde yapı taşı oluşturulan önemli kavramlardan biridir. Erken dönem ilişkilerde önemli olan benlik nesnelere (temel bakımı sağlayan kişiler), kendiliğin bir parçası olarak deneyimlenir. Bu yüzden de onların üzerinde sahip olduğumuz kontrol, bir yetişkin olarak beden ve zihin üzerinde sahip olunan kontrole çok

paraleldir. İki tip benlik nesnesi vardır. Aynalayan benlik nesnesi çocuğun içgüdüsel olarak duyumsadığı mükemmelliği, coşkuyu ve büyüklüğü onaylayıp onlara cevap verirken idealize edilmiş ebeveyn imajı çocuğun bakıp sakinlik, kusursuzluk nesnesi olarak bütünleşeceği ikinci benlik nesnesidir. Çocukluktaki benlik ve benlik nesneleri arasındaki ilişkinin kalitesine bağlı olarak benlik daha az zarar görmüş, daha güçlü ve daha sağlıklı bir yapıya ulaşacaktır. Bu benlik nesneleri ve çocuğun etkileşimi arasındaki herhangi bir uyumsuzluğun da zarar görmüş benlik ile sonuçlanabileceği düşünülebilir (Oruçlar, 2013).

Bireyin doğumuyla başlayan toplumsallaşma süreci, bireyin hayata gözlerini kapadığı ana dek devam eder. Bu toplumsallaşma süreci içerisinde bireyin benliği, bu sürecin reel bir ürünü olarak ortaya çıkar. Her insanın ideal bir benlik tanımı vardır ve bu ideal benliğe ulaşmayı amaçlar. Bu amaç doğrultusunda benliğini geliştirmek için mücadele eder.

Benlik kavramının beğenilmesi ve kabul görmesi neticesinde benlik saygısı oluşmaktadır. Benlik ve benlik saygısı kavramı bireyin kişiliğinin ya da benliğinin belirli özellikleriyle bağlantılı değişkenlerdir. Benlik kavramı benliğin bilişsel tarafını ifade ederken, benlik saygısı ise benliğin duygusal tarafını açıklamaktadır (Armağan, 2013).

Benlik algısı ise, bireyin kendisi ile ilgili algılarının bütünüdür. Bireyin kendini tanımlayıcı özellikleri, eksiklikleri, kapasitesi, limitleri ve değerlerin tümüdür. Başka bir ifade ile kişinin kendisini nasıl gördüğüdür. Başka bir tanımda ise, benlik algısı, bireyin yaşamı boyunca edindiği deneyimleri, çevresel faktörler ve kişiliği etkileyen etmenler ile bunlara bağlı olarak kişinin kendisine karşı geliştirdiği olumlu ve olumsuz yargıların tümü olarak nitelendirilmektedir (Kılıç ve ark., 2017).

Benlik algısı üzerine ilk araştırmalarda, bireyin kendisine ilişkin tüm algı ve değerlendirmelerini içeren “gerçek benlik algısı” kavramının incelendiği görülmektedir. Ancak zamanla, tüketicilerin satın alma davranışlarında her zaman gerçek benlik algısının etkisi olmayacağı düşüncesi gelişmiş ve ideal benlik algısı, sosyal benlik algısı ve ideal sosyal benlik algısı şeklinde üç boyut daha ortaya çıkmıştır:

“Gerçek benlik, bireyin sahip olduğu zihinsel ve fiziksel özelliklerinin farkında olmasını ifade etmektedir. Mutluluğun, sağlığın ve başkalarına duyulan

gerçek sevginin kaynağıdır. Kişinin karar verebilmesi ve verdiği bu kararın sorumluluğunu üstlenmesi gerçek benliğin etkinliğinin göstergesidir. Bu da gerçek bir bütünleşmeyi, kendine özgü olmayı kolaylaştırmakta; böylece gerçek benlik, içsel bir çatışma olmaksızın işlevini yürütebilmektedir” (Kılıç ve ark., 2017).

“İdeal benlik, ideal özelliklerin ya da arzu düzeylerinin farkındalığıdır. İdeal benlik, benliği durağan bir yapı olmaktan kurtarıp benliğin gelişmesi için bireyi güdüleyen ve harekete geçiren bir sistem olarak değerlendirilebilmektedir. Bir insan benliğine uygun karar verip davranış sergileyebilirse, kendini o kadar rahat hissetmektedir, ideal benliğine olumsuz etki eden yaşantıların etkisinde kalırsa, o kadar kaygılanmaktadır. Kısaca bireyler, benlikleriyle ideallerini yakınlaştırabildikleri ortamlara katılma eğiliminde olmaktadır” (Kılıç ve ark., 2017).

“Sosyal benlik, aile, arkadaş ve toplumdaki diğer insanlarla iletişim yeteneği, diğerlerinin sorusunu alma, ilişkileri başlatma, sürdürme ve sona erdirmeye, çatışmalarla başa çıkma ve çözüm yolları bulma, otoriter ve diğer kişilerle ilişkiler, grup içinde çalışma, başkalarına yardım etme ve negatif duygularla baş edebilmek için diğerlerinden yardım alma davranışlarını içermektedir. Kısaca sosyal benlik, bireyin kendisini başkalarının gördüğü ve değerlendirdiği ile ilgili inançlarıdır” (Kılıç ve ark., 2017).

“İdeal sosyal benlik algısı ise, bireylerin sosyal çevreye kendisi hakkında vermesini istediği izlenimlerdir. "Ben çevrem tarafından değerlendirildiğimde nasıl biri olmalıyım?" ve "Çevremdeki bireyler tarafından nasıl algılanmak isterim?" sorularının cevapları ideal sosyal benliği oluşturmaktadır. Bireyin aile, arkadaş vb. gibi sosyal çevre unsurlarına karşı kendini istediği şekilde kanıtlama ve tanıtmaya, sosyal çevre unsurları tarafından değerlendirilmek istediği gibi kendini sunma ve o yönde eğilim gösterme düşüncesi ideal sosyal benlik algısını ifade etmektedir. Kısaca ideal sosyal benlik algısı, bireyin sosyal çevre tarafından kendisinin nasıl görünmesini ve değerlendirilmesini istediğine ilişkin arzularıdır” (Kılıç ve ark., 2017).

1980’li yıllarda William James ile başlayan benlik algısı çalışmalarına ilgi 1960’lı ve 1970’li yıllarda artmış ve benlik algısı daha çok bireyin bir dizi yaşam

alanındaki okul çalışmaları, arkadaşlık ilişkileri, spor, sağlık, müzik gibi duygularına ilişkin tepkilerinin bütünü olarak ele alınmıştır (Aşçı,2004).

1.2.1. Benlik kavramı ile bağlantılı kavramlar

Öz saygı: insanların ruh hallerini, davranışlarını, çeşitli kişisel ve sosyal davranışı etkileyen benliğe karşı genel bir değerlendirici tutumdur. Bireyin öz saygısı benliğin genel bir değerlendirmesidir. Kişilerin özsaygı düzeyleri değişkenlik gösterir. Öz saygı kişilerin düşüncelerini, ruh hallerini, güdülerini ve davranışlarını büyük ölçüde etkileyebilmektedir (Gerring ve Zimbargo, 2014).

Öz güven: insanların doğuştan genetik olarak getirdikleri ancak çocukluktan itibaren pek çok bireyde törpülenen veya gelişen bir özelliktir. Özgüvenin iki önemli boyutu olduğu ifade edilmektedir. “Sevilebilir olma” ve “Yeterli olma duygusu”. Bu sebeple kendini sevme, kendini affedebilme ve kendini görme şekli özgüveni tanımlarken dikkat edilmesi gereken unsurlardır (Mutluer, 2006).

Öz yeterlilik: bireyin bir olay veya durumun üstesinden gelebileceği ve iyi sonuçlar elde edebileceğine dair geliştirdiği inanç olarak tanımlanır. Öz yetkinlik ‘Ben yapabilirim’ e olan inanç iken; çaresizlik, ‘Ben yapamam’ inancıdır (Santrock, 2015).

1.2.2. Benliğin gelişimi

Benliğin gelişimi doğum itibariyle başlayan bir süreçtir. Hatta genetik faktörlerin etkisini de göz ardı etmezsek, spermin yumurtayı döllemesiyle başladığı da söylenebilir. İnsan gelişimi fiziksel gelişim, zihinsel gelişim, duygusal gelişim ve sosyal gelişim olmak üzere dört evreden oluşan zorlu ve karmaşık bir süreçtir. Sosyal gelişim evresinde, çevresindeki kişilerle bireyin kurduğu ilişkiler onun toplumsallaşmasını öte yandan ise kendi benliğini tanımasını sağlar (İnanç ve ark, 2013).

Şüphesiz benlik kavramı ve yapısı kısa süre içinde gelişimini tamamlamaz. Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan ve yaşam boyu devam eden bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla ve çevre ile etkileşimden ve kendi duygularımızla, düşüncelerimizle iç diyalogumuzdan oluşur. Disiplin ve sevgi

aracılığıyla ana-babadan, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşıtlardan, başarı ya da başarısızlıkla okul ve daha birçok yaşantılardan etkilenir. Buna karşılık, psikolojik ve beden sağlığını, başkalarıyla ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkileyebilir. Eğer her şey yolunda giderse – ki çoğunluk için böyledir – çeşitli parçalar birbirleriyle harmanlanır ve kapsayıcı bir benlik kavramı ve yapısı oluşur (Şekercioğlu ve Güzeller, 2012).

Çocuğun benliğini tanımasıyla kişiler arası ilişkiler büyük önem taşımaya başlar. Çevresindeki insanların çocukla ilgili olumlu ve olumsuz söylemleri onun benliğinin alacağı şekli büyük ölçüde etkilemektedir. Öyle ki hayat boyunca yaşanan iyi kötü her şey benliğin gelişiminde önemli rol oynar.

Duygusal gelişim evresinde, öz farkındalık duygusu gelişen bir çocuk kendini diğer insanlardan ve nesnelere ayrı bir varlık olarak algılamaya başlamaktadır. Benlik duygusu zamanla yavaş yavaş gelişir. Çocuklar, bir yaşına yakın çevrelerindeki başka insanların gören, işiten, dokunan ayrı varlıklar olduğunun farkına varırlar. Hemen hemen on sekiz aylıkken aynadaki yansımalarını tanıyabilir, ben ve benim duygularını geliştirirler. Kendilerinin farkına vardıklarında sahip olma duygusunu da geliştirir, benim saçım, benim sandalyem, annemin saçı, annemin sandalyesi, babamın yatağı, babamın saçı ayırımı yapabilirler. Bu yeni farkındalık alanı, başka kişilere karşı duygulanım ve başkaldırma duygularının gelişmesine neden olmaktadır (İnanç ve ark, 2013).

Epstein'e 1973 göre, gelişim süreci ilerledikçe, çocuk giderek farklı zamanlarda, farklı olabileceğini kavramaya başlamaktadır. Genelde, çocuk kendini, ana-babanın onayladığı, toplumsal olarak kabul gören davranışları yaptığında "iyi", onaylanmayan davranışları yaptığında ise "kötü" olarak değerlendirmektedir. "İyi", çocukta sevildiği duygusuna, "kötü" ise onaylanmadığı, değersiz olduğu duygusuna yol açmaktadır. Ailenin ve giderek toplumun değerlerini içselleştiren çocuk, standartlarını oluşturmaya başlayarak, değerlendirmelerinde bu standartları temel almaktadır (akt. Şekercioğlu ve Güzeller, 2012). Elder 1976 ana-babalar ve ergenler arasındaki demokratik ilişkilerin özdeşleşmeyi ve yakınlığı destekleyerek, ergenlerin, öz-güvenli, uyumlu, yaratıcı ve disiplinli bireyler olmalarını sağlayan benlik kavramları geliştirdikleri ortaya konmuştur. Yetkeci ve ilgisiz bir tutumla yetiştirilen ergenler ise bu özelliklerin daha azına sahiptirler (akt. Şekercioğlu ve Güzeller, 2012).

Benlik farkındalığı arttıkça kişinin sosyal ilişkilerinde önemli değişimlerde yaşanmaktadır. Bireyler yavaş yavaş kendileri hakkında daha yüksek bir farkındalığa sahip oldukları gibi, diğerleri hakkında da farkındalık düzeyi artacak ve sosyal ilişkilerde daha kabiliyetli hale geleceklerdir. Benliğin gelişim sürecine ilişkin bir diğer önemli değişken de sosyal çevredir. Diğer ifadeyle, benlik bireyin sosyal ilişkilerini etkilediği gibi, onların sosyal ilişkilerinden de büyük ölçüde etkilenmektedir (Polat, 2014).

Kültür ile benlik ilişkisine baktığımızda, benliğin büyük ölçüde kültürün ürünü olduğu anlaşılmaktadır. Snygg ve Combs'a göre, varlıklar kültürün değerleriyle anlam kazanır dolayısıyla, bireyin kendi gerçeğinin parçaları haline gelir ve onun benlik kavramını oluşturur (Akt. Şekercioğlu ve Güzeller, 2012). Benlik, toplumsallaşma süreci içerisinde ortaya çıkmaktadır. Mead, kişiye benliği kazandıran şeyin, örgütlenmiş bir topluluk ya da toplumsal grup olduğunu öne sürmüştür (akt. Şekercioğlu ve Güzeller, 2012). Hofstede'in tanımlarına göre bireycilik, bireyler arasındaki bağların gevşek olduğu, herkesin sadece kendine ya da çekirdek ailesine bakmak zorunda olduğu kültürler için geçerlidir. Bireyci kültürlerde, bireyler iç gruplardan duygusal olarak kopukturlar; ayrışıklık ve özerklik gereksinimi büyüktür. Onlar için kişisel amaçlar, grup amaçlarından önce gelir; davranışlar yarar-zarar analizi çerçevesinde ele alınır ve grup içi çatışma olağandır. Toplulukçuluk ise insanların doğuştan itibaren güçlü ve sıkı gruplara bağlı olduğu ve bu bağlılığın yaşam boyunca sorgulanmayan bir sadakat karşılığında var olduğu toplumlarda vardır. Toplulukçu kültürlerde, bireyin benliği iç grup terimleriyle tanımlanır. Bireyler için grup amaçları bireysel amaçların önüne çıkar ve kişinin davranışları, iç grubun istekleri ve normları doğrultusunda belirlenir (akt. Şekercioğlu ve Güzeller, 2012).

1.2.3. Benliğin görevleri

“İçgüdü ve dürtülerden kaynaklı güdüleri engellemek, denetlemek ve düzenlemek, çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak, gerçeği tanımak, denemek, anlamak, çevreden gelen uyarınları sınırlamak, sıralamak, zamanlamak, algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak, yargıya varmak, kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toparlamak, geleceğe

ilişkin beklenti ve amaçlar saptamak, kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerini kullanmak”(Polat, 2014).

1.2.4. Benlik kavramının kuramsal açıklamaları

Benlik kavramı bireyin kendini nasıl ifade ettiği ile ilgili geniş bir kavramdır. Benlik kavramı, değişik psikoloji kuramları tarafından farklı şekillerde açıklanmıştır.

İnsancıl Kurama göre benlik, Nelson 1995 organizmik benliğin dayandığı gerçek olarak anlaşılabilir. Bu durum, günlük yaşamda bireyin ya da bireylerin “kendi kendisi olmaya çalışmak” biçiminde ifade edilmektedir. Bu kurama benlik kavramının, kendini gerçekleştirme kavramı ile uyumlu veya eşanlamlı olduğu ifade edilebilir. Psikanalitik Kuram, benlik kavramıyla ilgili olarak, insanın kendine verdiği değeri ve bütünlüğü koruyabilmesinde çevreyle olan ilişkilerin önemi vurgulanır. Kurama göre, benlik nesnedir ve ego tarafından algılanır. Ego, kişiliğin bilinçli yanıdır ve bireyin beni hakkındaki bilinçli bilgisidir. Ayrıca, Özellik kuramı benliği, başatlık, işbirliğine yatkınlık, içe dönüklük gibi psikolojik özelliklerin kümesi ya da bileşimi olarak tanımlamaktadır. Fenomonolojik Yaklaşım ise benliğin yapısal olduğu kadar, işlevsel olduğunu söyler. Benlik, bireyin kendisine ve çevresine ait algılarını düzenlemesinde, ona göre hareket etmesinde bireyi güdüler (Akt. Şekercioğlu ve Güzeller, 2012).

“Benliğin incelenme düşüncesinin en güçlü savunucusu William James’di (1892). James, öz-deneyimin üç tane bileşenini belirledi: maddesel ben (çevredeki fiziksel nesnelere birlikte cismani öz), sosyal ben (başkalarının sizi nasıl gördüğüne dair farkındalığınız) ve manevi ben (özel duygu ve düşünceleri izleyen öz). James’e göre kimliğinizle ilişkilendirdiğiniz her şey, bir bakıma ben’in parçası haline gelir”(Akt. Gerring ve Zimbardo 2014).

“Benlik kavramı psikodinamik teorilerinde merkezindeydi. İç görü Freud’un teorisinde, psikanalitik tedavinin önemli bir parçasıydı (Gerrig ve Zimbardo 2014). Freud zihinsel aygıtın (*mental apparatus*) yapıları olan id, ego ve süper egoyu ortaya koymuştur. Freud id terimi için “o” anlamındaki *es*’i, kullanmıştır. Id, kişiliğin en ilkel ve en az ulaşılabilir bölümüdür. Id ve dış dünya arasında arabuluculuk yapan ego bu ilişkiyi kolaylaştırır. Ego, id’in denetimsiz ve ısrarlı tutkularının tersine, makul veya mantıklı ile kastedilen anlamları temsil eder. Ego kelimesini sevmediği

için, onun yerine “ben” anlamına gelen Almanca *ich* kelimesini kullanmıştır. Freud’un kişilik yapısının üçüncü parçası ise Süper egodur. Süper ego için kullandığı terim, “üst ben” anlamındaki *über-ich*’tir” (Schultz ve Schultz 2007). Freud topografik modelin insan kişiliğine sınırlı getirdiğini düşündü ve yapısal modeli ileri sürmüştür. Bu model, kişiliği benlik (ego), alt-benlik (id) ve üst-benlik (süperego) şeklinde ayırarak tanımlamıştır (Burger, 2006).

Jung, benliğin gelişebilmesi için bireyin bilinçli ve bilinçdışı tüm özelliklerini bütünleyerek kabullenmesi gerektiğini savunmuştur (akt. Gerrig ve Zimbardo, 2014).

Adler kuramında bahsettiği bireysel sözcüğü ile kişiliğin biricikliğini ve bölünmezliğini savunmuştur. Adler’e göre benliğin gelişiminde sosyal etkenler önemlidir ve birey ancak toplumla kaynaşıp bütünleşerek birey kimliğine sahip olur. Ayrıca Adler, “yaratıcı benlik” kavramını ileri sürmüştür. Sosyal ilginin nasıl geliştirileceği ve çocuklukta yetersizlik duygularının, aşağılık ya da üstünlük kompleksine neden olmasının nasıl engelleneceği ve sağlıklı üstünlük çabalarına nasıl dönüştürülebileceği üzerinde durmuştur. Her birey kendi yaşam hedefini saptayarak ve kişisel bir yaşam hedefi oluşturacak “yaratıcı güce” sahip olduklarına vurgu yapmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Fromm’un kişiliğin ve benliğin gelişimi konusundaki düşünceleri, ileri sürdüğü özgürlükten kaçış düşüncesiyle bağlantılıdır. Büyümekte olan çocuk çevresiyle kurduğu iletişimlerle “ben” ve “ben olmayan” ayrımını yapmaya ve bireyleşmeye başlar. Bu etkileşimler bireyin bedensel, zihinsel ve duygusal yönlerden gelişip, güçlenmesini sağlamaktadır. Arzuladığını yapabilme özgürlüğü sadece otoritenin engellerinden kurtulmakla kazanılmamakta, aynı zamanda bu özgürlük için bireyin güvenlik ve korumanın sağladığı rahatlıktan da taviz verebilmesi gerekmektedir. Birey olduğunda insan hayatın tüm tehlikeli ve yıkıcı yönleri karşısında dimdik ayakta durabilir (İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Horney, sağlıklı benlik oluşumunda sevgi dolu, destek veren ve anlayışlı aile davranışlarının önemini savunmuştur. Sağlıklı benlik gelişiminde çocuk için ebevyenler uygun ortam hazırlamadıkları takdirde çocuklar yüksek anksiyete duygusu yaşamaktadır. Çocuğun benliğini savunabilmesi için anksiyete ile baş çıkma çabaları insanlara boyun eğme, saldırganlık ve içe dönme gibi nevrotik davranışlarla ortaya çıkmaktadır. İnsanlara dönme, insanlara uzak durma ve insanlara karşı olma

gibi davranışlar kişinin benliğinden uzaklaşmasına neden olacağından söz etmiştir. Birey anksiyeteden kurtulduğu takdirde sağlıklı bir benlik gelişimi yaşarlar (akt. Asıcı, 2013).

“Erikson, benliğin yapıcı bir işlevi olduğunu savunmaktadır. Erikson’ a göre benlik, kişiliğin bağımsız ve güçlü bir parçasıdır. Birey kimliğini oluşturmak ve çevresi üzerinde üstünlük kurma gereksinimini tatmin etmek gibi amaçlar doğrultusunda çalışmaktadır. Kişilik kuramında “benlik psikolojisi” olarak adlandırılmaktadır. Erikson’a göre, benliğin ilk görevi kimlik algısını geliştirmek ve korumaktır. Kimliği, biriciklik duygusunun yanı sıra, geçmiş ve gelecekle bütünlük ve devamlılık duygusunu da barındıran karmaşık bir durum olarak ele almıştır. Çok sık ve yanlış kullanılan “kimlik bunalımı” kavramının tanımlayıcısı Erikson’dur ve bu kavramı, kuvvetli bir kimlik duygumuzun olmadığı anlarda yaşadığımız karmaşıklık ve çaresizlik anlamında tanımlanmıştır” (Burger, 2006).

Kapsamlı bir kişilik kuramı oluşturan ilk Amerikalı olan Harry Stack Sullivan, kişiliğin, sosyal bir çevrede geliştiğini vurgulamış ve bireyin, diğer insanlar olmadan bir kişiliğe sahip olmayacaklarını savunmuştur. Sullivan’ a göre kişilik, asla kişinin içinde yaşadığı ve varlığını bulduğu karmaşık kişiler arası ilişkilerden soyutlanamaz. Bununla birlikte Sullivan, kişiliğin durağan olmadığına ve özellikle gelişim evrelerinin başlangıcında değişime açık olduğunu savunmaktadır. Benlik sistemi geliştikçe, insanlar kendilerine dair tutarlı bir imge oluşturmaya başlar. Daha sonra, kendi özsayılarına tehdit olarak gördükleri herhangi bir kişiler arası deneyim onların güvenlik duygularını etkilemektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Benlik kuramına göre; insan benlik kavramına uygun biçimde hareket ederler. Benlik, insan davranışının önemli bir belirleyicisidir. Benlik kavramı kişinin kendini fark ettiği andan itibaren çevresi ile olan etkileşimiyle oluşur ve birey çevresini bu oluşan benlik kavramına bağdaştırarak algılar, benlik kavramına uygun yaşantıları benimserler. Uygun olmayan düşünceleri ya yadsır ya da benlik kavramına uyacak biçimde değiştirerek özümserler (Yazıcı, 2015).

Benliği Susturma kuramına (Self-Silencing Theory) göre ise kadınlar güvenli, yakın ilişkiler elde edebilmek için bazı bilişsel şemalara sahiptirler ve bu bilişsel şemalar onların hislerini, düşüncelerini ve davranışlarını susturmalarına neden olur. Zaman içinde de bu durumun kadınlarda benliğin kaybolması hissi, özgüven düşmesi

gibi deneyimlere neden olabileceği aktarılmıştır. Bu kuramın sunduğu bazı benliği susturma boyutları bulunmaktadır. Bunlar; benliği dışarıdan gelen standartlarla değerlendirme, kendinden önce diğerlerini ön plana koyarak ilişkileri güvenli kılma, kendini ifade etmeyi bastırma ile çatışmadan ve ilişkinin bitme ihtimalinden kaçınma, son olarak bölünmüş bir benlik deneyimleme (kendi içinde yaşadığı benliği öfke ve düşmanlık dolu iken dışarıya kadın rolünün gereklerine uygun bir benlik sunumu yapma) boyutlarıdır (Oruçlar, 2013).

1.3. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik kişisel özelliklerimizi nasıl değerlendirdiğimiz yani bir insan olarak kendimizi nasıl gördüğümüzdür. Benlik saygısı ise benliği nasıl değerlendirdiğimize bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Burger, 2006).

Psikoloji ve psikiyatri literatüründe benlik saygısı, farklı terimlerle ifade edilmektedir. Daha çok “self-esteem” kavramı ile ifade edilen benlik saygısı, ayrıca “selfrespect”, “self-regard” “self-confidence” kavramlarıyla da ifade edilmektedir. Tüm bu terimlerin Türkçe’deki karşılığı, benlik saygısı, öz saygı, kendilik saygısı, öz değerlilik duygusu olarak ifade edilmektedir. Kendini önemli görme, kendini kabul gibi kavramlarla betimlenen ya da bu kavramları içeren bir üst kavram olarak düşünülebilir. Benlik saygısı, öz güven, benliği kabul, değerlilik duygularının toplamını oluşturmaktadır (Demir, 2013).

Benlik saygısı kişinin kendini kabul edip kendine değer vermesi ve saygı duyması şeklinde ifade edilebilir. Yörükoğlu 2004 benlik saygısını bireyin kendini değerlendirmesiyle ulaştığı benlik kavramını onaylamasıyla birlikte ortaya çıkan memnuniyet ve beğeni durumu olarak tanımlamaktadır. New ve Cochran 2007 benlik saygısını bireylerin kendileri ile ilgili yaptığı öznel değerlendirmeler olarak görmektedir. Martin ve Fabes 2009 ise benlik saygısını kendimizle ilgili oluşturduğumuz zihinsel resme yüklediğimiz değer olarak tarif etmektedir (akt. Avcı, 2015).

Pişkin 2000 benlik saygısı yerine özsaygı kavramını kullanarak, özsaygıyı bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesi olarak ifade etmektedir. Yapılan birçok tanımda yazarların, benlik saygısı ile ilgili olarak bireyin kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri, algıları, kendini kabulü

gibi kavramları sıkça kullandıkları görülmektedir. Bunun yanı sıra, benlik saygısını kişinin kendisini onaylaması ya da onaylamamasının bir belirleyicisi olarak değerlendirilebilirken ayrıca kişinin kendisini yetenekli, başarılı kabul edip etmediği ve hayatının anlamlı, değerli olup olmadığını ölçen bir araç olarak da tanımlanabilir. Ülkelerin kalkınma planlarında, yetenekli, akademik başarısı yüksek bireylerin ihtiyaç duyulan alanlara yönlendirilerek nitelikli insan gücü yetiştirilmesi kayda değer bir konudur. Dolayısıyla yüksek benlik saygısına sahip bireylerin belirlenebilmesi nitelikli insan gücü yetiştirme sürecine ve ülke açısından ihtiyaç duyulan alanlara yönlendirme de katkı sağlayabilir (akt. Haspolat ve Kağan, 2017).

Benlik saygısı kavramının değişik birçok tanımı vardır. Benlik saygısı, bireyin kendisini ölçmesi sonunda elde ettiği benlik tanımını onaylaması ve beğenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin kendisini beğenmesi, benliğine saygı duyması için üstün niteliklere sahip olması ve mükemmel olmasına ihtiyaç yoktur. Benlik saygısı kendini olduğundan aşağı veya üstün görmeksizin kendini kabul durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye hakkı olduğunu düşünmesi durumudur (Yazıcı, 2015).

Benlik saygısı tanımlarının bilişsel ve duygusal değerlendirici olarak iki başlık altında toplanarak kavramsallaştırılmıştır. Benlik saygısı tanımları ayrıntılı bir şekilde sekiz ana kategoriye ayrılmıştır. Bunlar; “ kendini kabul, gerçek deneyimler ile kişisel standartlar arasındaki uyum, sosyal kabul edilme, yeterlik ve sosyal kabul edilme, sosyal karşılaştırma, erken deneyimler ve kalıtım etkisinin sonuçları, sosyokültürel etkilerin sonuçları olarak sıralanabilir” (Zeytinoğlu, 2013).

Benlik saygısı kişinin ‘ne kadar iyiyim’ sorusuna yanıt verirken kişisel özelliklerine atfettiği değerdir. Bireyin kişisel özellikleriyle ilgili olarak yaşadığı değerlilik ve yeterlikle alakası izlenmektedir. Benlik saygısının iki temel ögesi vardır. İlki, bireyin farklı alanlarda başarı ve başarısızlıklarını kapsayan kendi deneyimleridir. İkincisi ise kişinin yaşamında önemli rolü olan kişilerden alınan geribildirimlerdir. Benlik saygısının bu iki temel ögesi birbirinden bağımsızdır (Asıcı, 2013).

Benlik saygısı yüksek olan kişiler, saygınlıklarını ve toplumdaki duruşlarını güçlendirmeyi hedeflerler. Başkalarının kendileri hakkında iyi düşünmelerini, kendilerine hayranlık duymalarını ve iyi bir şey yaptıklarında takdir edilmek isterler.

Ancak benlik saygısı düşük insanlar kendini koruma güdüsüyle hareket ettiklerinden, toplumun önünde aşağılanmak ve küçük düşmekten korktuklarından öne çıkmak istemez ve kendilerini her şeyden geri çekerler. Bir seçim yapma gereği duyulduğunda düşük benlik saygılı kişilerin kendini koruma isteği, iyi görünme isteğine oranla daha ağır basmaktadır (Zeytinoglu, 2013).

Abe 2004 benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerine yaptığı kültürler arası çalışmada benlik saygısının yaşam doyumunun en önemli belirleyicisi olduğunu, Myers ve Diener 1995 bir kişilik özelliği olarak özgüven ve benlik saygısını, yaşam doyumunda değişimleri ortaya çıkaran önemli değişkenler arasında olduğunu, özgüveni yüksek kişilerin daha doyumlu ve mutlu kişiler olduğunu belirtmektedir (akt. Karademir ve ark. 2013).

“Copersmith 1967, benlik saygısını kişiliğin önemli bir boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesi şeklinde tanımlamaktadır. Benlik saygısının gelişimine katkıda bulunan 4 temel etken bahsetmiştir:

1. Kişinin yaşamında önemli bir yere sahip olan insanlardan gördüğü ilgi, kabul edici ve saygılı davranışların miktarı bu konudaki temel etkenlerden biridir.
2. Kişinin başarıları ve sahip olduğu statü de bir başka etkendir.
3. Kişinin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşmış olması gerekir. Kişinin başarılarını ve gücünü kendi ölçütleri açısından değerlendirilmesi benlik saygısının gelişmesiyle ilgili temel bir etken oluşturur.
4. Kişinin başkaları tarafından yapılan değerlendirmelere de nasıl karşılık verdiği de bir başka etken olarak gösterilmektedir.

Copersmith aynı zamanda benlik saygısının ana bileşeninin yeterlilik duygusu, önemlilik, erdem ve yetenek olduğunu savunur” (akt. Gencer, 2008).

1.3.1. Benlik saygısının gelişimi

Benlik saygısı doğum anından sonra gelişmeye başlamaktadır. Bebekler yavaş yavaş bedenlerinin keşfetmeye başlarlar. Bu kendi farkındalıklarının temelini oluşturmaktadır. Anne ve babaların sevgi dolu yaklaşımları çocuğu güçlendirir ve geliştirir. Sevgi ve ilgiyle büyüyen çocuklar geleceklerini kontrol altına alabilir ve benlik saygıları daha yüksek tutabilirler (Hamurcu, 2014).

Gelişim teorilerine göre çocuk, benlik saygısını hemen hemen iki yaşlarında dereceli olarak deneyimler. Bu yaşlarda çocuğun benlik saygısının gelişmeye başladığını; anne-baba ile ters düşmesi, bağımsızlık ve çevresini keşfetme isteği gibi davranışları sonucunda fark ederiz (Hamurcu, 2014).

Trzesniewski ve arkadaşları 2006 ergenlik dönemindeki benlik saygısının yetişkinlik döneminde bireyin bedensel ve akıl sağlığını yordadığını belirtmiştir. Benzer olarak, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye odaklanan farklı çalışmalar benlik saygısının iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğunu göstermektedir (akt. Soylu, 2016).

Ergenlik dönemine soyut düşünebilme kabiliyeti kazanmış olan birey, kendisini özellikleri yönünde değerlendirmeye almaktadır. Bu evrede benlik saygısını etkileyen önemli etkenler fiziksel güzellik ve arkadaş çevresidir. Fiziksel güzellik ve çekiciliğin, çevreden gelecek olumlu ve olumsuz iletilerden etkilemesi nedeniyle de benlik saygısı üzerinde etkili olacağı savunulmuştur. Fiziksel olarak kendinden memnun olan ergenler pozitif yönde benlik saygısına sahiptirler. Ancak fiziksel çekicilik konusunda genellikle negatif düşüncelere sahip ergenlerin bu aşamada benlik saygısında azalmalar yaşanmaktadır. Ergenlikte arkadaşlardan gelen olumlu söylemler olumlu benlik saygısına sebep olurken, yaşlıları tarafından dışlanan ve kurban konumuna getirilen ergenlerde düşük benlik saygısına neden olmaktadır. Ergenlik döneminin sonuna doğru ergenlerin kimlik gelişiminin tamamlanmasıyla olumlu benlik saygısına ulaşılacağı ileri sürülmüştür (Asıcı, 2013).

Ergenlikte, anne baba ve arkadaşlardan görülen sosyal destek benlik saygısının gelişiminde önemli etkenlerdendir. Sosyal destek, ergenin olumsuz kişilik geliştirmesinde rol oynayabilecek kişilere karşı koruyucu bir etki yaratarak, ergenin kimliğini geliştirmesine destek sağlamaktadır. Ergen, aile ve arkadaşlardan sağlanan destekle benlik saygısını geliştirir ve kendini güvende hisseder. Böylece arkadaş

desteğinin ergenin çevre üzerinde kontrol yeteneğini artırma da etkili olduğu görülmüştür (Koçak, 2008).

Robbins ve Trzesniewski bireyin öz-değer duygularını yükseltebilecek güç ve statüye sahip olduğu yetişkinlik dönemi boyunca benlik saygısının dereceli olarak arttığını vurgulamaktadır. Ancak yetişkinlik yıllarındaki benlik saygısı düzeyinin, bireyin çocukluk dönemine ait olan yaşantılarıyla ilişkili olduğu yönünde düşünceler de yer almaktadır. Çocukluk dönemiyle ilgili kötü anıları olan yetişkinlerin benlik saygısı düşük, iyi anıları olan yetişkinlerin ise benlik saygısı yüksektir. Benlik saygısı yaşlılıkla birlikte düşmeye başlamaktadır. Yaşlılık döneminde benlik saygısı düzeyinin azalmasında roller, ilişkiler, fiziksel işlev ve ekonomik durumdaki düşüşü içeren değişimlerin etkili olduğu kanısı ileri sürülmektedir (Asıcı, 2013).

Araştırmacılar benlik saygısı ile ilgili yaşam boyu farklı örüntülerin elde edilmesini bireyin içerisinde bulunduğu gelişimsel dönem bağlamında yorumlamışlardır. Örneğin, benlik saygısının çocukluk döneminde yüksek iken ergenlik dönemi boyunca azalmasını çocukluk döneminde gerçekçi olmayan bir şekilde artırılan benlik saygısının ergenlik döneminde bireyin bilişsel olarak gelişmesine paralel olarak sosyal ilişkiler ve geribildirimler yoluyla kendini diğer diğer bireyler ile karşılaştırmaya başlaması ve bu durumunun da benlik değerindeki azalmaya neden olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Bununla birlikte, ergenlik dönemindeki biyolojik değişikliklerin, sosyokültürel bağlamların değişmesinin ve ilkokuldan ortaokula geçen çocukların ebeveynlerinden, akranlarından ve öğretmenlerinden daha fazla olumsuz geribildirim almalarının da bu sonuca katkı sağlamış olabileceği belirtilmiştir. Bireylerin benlik saygısının orta yetişkinlik dönemi boyunca gittikçe artması ve 60'lı yıllarda en yüksek seviyeye ulaşmasını ise bu dönemde psikolojik olgunluk (psychological maturity) ve uyum düzeyinin çok yüksek olmasına bağlayarak bireyin enerjisini işine, bireysel gelişimine ve üretkenliğine harcadığını belirtmişlerdir. Son olarak, ileri yetişkinlik döneminde benlik saygısının ani bir şekilde azalması ile ilgili olarak da bu dönemde kaybedilen rollerin stres verici ve bununla baş etmenin zor olması şeklinde yorumlanmıştır (Soylu, 2016).

1.3.2. Benlik saygısının bileşenleri

“Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi yetkinlikleri ile ilgili beklentileri de yüksek olmaktadır. Kendileri hakkındaki bu olumlu düşüncelerinden ve kazanım sağladıkları başarılarından dolayı görüşlerini kabul görürler. Kişinin benlik saygısı dış etkenlerden negatif ya da pozitif olarak etkilenebilmektedir” (Uzel, 2015).

1.3.2.1. Başkalarının saygısı

“Benlik saygısı yüksek olan insanlarda özgüven, iyimserlik, başarı isteği, zorluklarla başa çıkma yeteneği gibi olumlu ruhsal niteliklere sahipken, benlik saygısı düşük bireylerin kendine güveni düşüktür. Bu kişiler hemen hayal kırıklığına kapılır ve bunlarda ruhsal sorunlar yaşamaya daha yatkındırlar. Yapılan araştırmalar, benlik saygısı yüksek olan bireylerin, kendilerini saygı ve kabul edilmeye değer, faydalı ve önemli kişiler olarak algılama eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır. Yine bu araştırmalar kendine güvenme, iyimser olma, zorluklar karşısında direnç gösterme, başarılı olma isteği gibi olumlu ruhsal niteliklere sahip olduklarını ifade etmektedir” (Uzel, 2015).

1.3.2.2. Yeterlik

“Psikolojide en çok araştırılmış konulardan biri olan benlik saygısını, Rosenberg bireyin olumlu ya da olumsuz tutumu olarak açıklamakta yüksek ve düşük benlik saygısı olarak iki başlık altında incelemiştir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, kendilerini değerli ve saygıdeğer olarak algırlarlar. Öte yandan düşük benlik saygısına sahip kişiler ise kendilerinden memnun olmayıp, kendi benliklerini reddederler. Kendilerini ortaya koyabilme yeterliliği, etkin başa çıkma, saldırganlıklarını kontrol altında tutma özellikleri olan çocuklarda benlik saygısı yüksek olup, başkaları ile etkileşimde istek arayışı benliğin üst sınırını oluşturmaktadır” (Uzel, 2015).

1.3.2.3. Kendilik

“Kimlik, bir kişiyi diğerlerinden ayıran özellikleri olup, kişilerin kim olduğu, kişilik özellikleri, rolleri ve neler yapabildiği sahip olduğu özelliklerle ilişkilidir ve

kimlik, bireyin kendini sosyal yaşantısında nasıl tanımladığı ve nasıl konumlandığını tanımlamaktadır” (Uzel, 2015).

1.3.3. Benlik saygısının boyutları

1.3.3.1. Sosyal kaçınma

“Ergenlikte benlik saygısının önemi birçok çalışmada vurgulanmıştır. Bu dönemde kendisini değerli hisseden ve kendini pozitif değerlendiren değerlendiren ergenlerin sosyal çevre ve ortamlardan uzaklaşma eğiliminin olmadığı, değersizlik hissine kapılmadığı ve çevreden eleştirilme kaygısı gütmeyeği gözlenmektedir” (Uzel, 2015).

1.3.3.2. Kritize edilme kaygısı

“Olumlu beden algısına sahip ergenlerin sosyal kaygı ve sosyal kaygının alt boyutları olan sosyal kaçınma, kritize edilme kaygısı ve değersizlik hissi düzeyinin, olumsuz yönde beden imgesi sahip olan ergenlerden daha düşük olduğu ifade edilmiştir” (Uzel, 2015).

1.3.3.3. Değersizlik duygusu

“Benliğin duygusal boyutu olan benlik saygısı, kendini özümseme, onaylama, kendine değer verme, saygı duyma; kendi değerine ilişkin değerlendirmedir ve kendini değerli bulma durumu ruh sağlığının önemli bir göstergesidir. Benlik saygısının kaybedilmesi ve değersizlik duyguları depresyonun en yaygın belirtileri olarak kabul edilir” (Uzel, 2015).

1.3.3.4. Genel sosyal kaygı

“Sosyal kaygı Schlenker ve Leary’e göre, gerçek ya da oluşturulmuş toplumsal konumlarda var olan ya da olabilecek kişilerarası değerlendirmelerden kaynaklanan kaygı durumudur. Kişilerarası değerlendirilme beklentisi sosyal kaygıyı meydana getirmektedir. Toplumsal değerlendirilme kaygısı da sosyal kaygının boyutu olup, toplumsal değerlendirilme kaygısının fazla olması olumlu kişilerarası

ilişkilerin gelişimini engeller. Sosyal kaygısı olan bireyin olumlu izlenimler yaratmada kişilerarası yeterlik ve yetisine ilişkin güvensizlik duyguları bulunmaktadır”(Uzel, 2015).

1.3.4. Benlik saygısı ile ilgili kuramsal açıklamalar

Psikososyal kuramlar benlik saygısını temel kabullenme, duruma bağlı kabullenme, gerçek ve ideal öz uyumu ve kendini değerlendirme başlıkları altında toplamışlardır. Buna göre, birey kişisel doyum ve değerlendirmeyi güçlendirmesine, işe yararlılık ve değerlilik duygularının desteklenmesine gereksinim duyarlar. Neticede sosyal çevrede övülme, yaptığı işlerde takdir edildiğini bilme ve sorumluluklarıyla ilgili iyi geribildirimler alma benlik saygısı gereksinimlerinin doyuma ulaşmasını sağlar (Avcı, 2015).

İnsancıl yaklaşım benlik saygısını temel gereksinimlerden bir tanesi şeklinde açıklamakta, gelişim aşamasında ve davranışların şekil almasında önemli rolü olduğuna vurgu yapılmıştır. Rogers benlik saygısını sağlıklı ömür ve kendini kabul derecesiyle ilişkilendirmiştir. Gelişim aşamasında koşulsuz kabul görmeyen insanlar kendilerine dair saygılarının yabancılar tarafından onaylanmasıyla ilişkilendirmekte, bu sebeple gelişimleri olumsuz yönde etkilenmektedir (akt. Yazıcı, 2015).

Klasik psikanalitik kuramda sağlıklı benlik saygısı oluşumunun, sağlıklı süperego gelişimi ile ilişkilendirilmektedir. Süperego olgunlaştıkça benlik saygısının da gelişmesi görevini üstlenmiştir. Kendinden memnun olmanın tek şartı değer görme ve sevilmiş olma duygusuna bağlı değildir, doğruyu yapmış olma duygusuna da ihtiyaç vardır. Süperego tarafından cezalandırılma, benlik saygısının da düşmesi şeklinde algılanır. Ego, süperegoya karşı suçluluk duyguları beslediğinde benlik saygısında azalma olur. Suçluluk duygusu benlik saygısını düşürür ve ideallerin gerçekleşmesini engeller (Yazıcı, 2015).

“Rosenberg 1986 benlik saygısını, bireyin genel olarak kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumu; Coopersmith 1967 benlik saygısını, bireyin kendisine yönelik tutumları için ifade edilen kişisel değerlik yargısı; Bednar ve Wells 1988 benlik saygısını, tüm benlik algısı üzerinde temellenen kişisel değerini sürekli ve duyuşsal bir durumu olarak tanımlamışlardır. Pope ve McHale 1988 benlik saygısını, benlik kavramının bir değerlendirmesi; Cohen 1968 benlik saygısını,

bireyin ideal ve gerçek benliği arasındaki uyum derecesi; McKay ve Fanning 1992 benlik saygısını, bireyin kendisini öğrenmelerle, bilişsel programlamayla ve inanç sistemine dayalı olarak yaptığı bir değerlendirme olarak tanımlamışlardır. McMahon 1997 benlik saygısını kendini sevmek, kendine öncelik vermek, kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve kendini büyük ölçüde itibarlı bir konuma getirmek olarak tanımlamıştır” (akt. Yazıcı, 2015).

Rosenberg benlik saygısına yeni bir bakış açısının oluşmasına olanak sağlayan ve benlik saygısını değer atfetme (*worthiness*) süreci şeklinde açıklayan tanımını ileri sürmüştür. Rosenberg, benlik saygısını kişinin kendisine verdiği değer ile ilgili duygularına dayanarak gelişen bir tutum olarak kavramsallaştırmıştır. Başka bir söylemle, kişilerin kendileri ile ilgili tutumları benlik saygılarını şekillendirmektedir. Rosenberg’ in kuramı benlik saygısının bireylerarası iletişimini vurgulamaktadır. Çünkü değerlilik veya değer yükleme bireylerarası düzeyde sosyalleşme sürecinde oluştuğunu ileri sürmektedir. Bireyler kendilerine verdikleri değeri, toplumun önem verdiği değerlere ve değer yargılarına belirlerler. Bu sebeple benlik saygısının gelişim sürecinde sosyal öğrenme önemli bir faktördür. Rosenberg, benlik saygısını belirleyen sosyal etkenlerin yanı sıra benlik saygısının sosyal davranışlar ve tutumlar üzerindeki etkisini de araştırmıştır (akt. Yazıcı, 2015).

“Coopersmith benlik saygısını doğumdan itibaren gelişmekte olduğunu vurgulamıştır. Kişilik özelliklerimiz benlik saygı düzeylerimize göre şekillendiğini ileri sürmüştür. Benlik saygısı düzeyi yüksek olan insanların kendilerine verdiği değer de yüksektir. Benlik saygısı düşük olan bireylerinse, özgüven sorunu yaşayıp kendilerini değersiz hissettiklerini, kendi öznel fikirleri yerine başkalarının düşüncelerini benimseyip, onların fikirlerinin doğru olduklarını savunduklarını ve yine benlik saygısı düşük olan kişilerin, suç işlemeye, anksiyeteye ve depresyona yatkın bireyler olduğuna vurgu yapmıştır” (akt. Sel, 2016). Copersmith aynı zamanda benlik saygısının ana bileşeninin yeterlilik duygusu, önemlilik, erdem ve yetenek olduğunu savunur (akt. Gün, 2006).

William James’ e göre benlik saygısının gelişiminde üç etken vardır. Birinci durum insanın kendi isteklerinin ve değerlerinin, kendine saygısı ile ilgili kararlarında önemli bir etkisi bulunmaktadır. Benliğimiz ile ilgili duygularımız ideal olarak yapmak istediklerimizle, gerçekten yapabileceklerimize ilişkilidir. Başaramadıklarımızın, başarmak istediklerimize oranı benlik saygısını belirler. Bir

insanın başardıkları ve başarmak istedikleri arasında doğru bir orantı varsa benlik saygısı yüksek olacaktır. İkinci durumda kişinin kendi genel değeri ile ilgili fikirleri, toplum tarafından kabul gören başarı ve statüsü ile de ilgilidir. İnsanlar kendi değeri hakkındaki düşüncelerinde, toplumun kabul gördüğü başarı standartlarını ölçüt alırlar. Üçüncü durumda benliğin uzantılarına verilen değer önemlidir, bu uzantılar kişinin kendisine ait olduğunu vurgulayacağı her şeyi içine alır; giyilen kıyafetler, yaşanılan ev, arkadaşlar, statü, maddi durum, eş, çocuklar gibi birçok etken benliğin uzantılarının ve benlik saygısının yükselmesine olanak sağlar (akt. Avcı, 2015).

Carl Rogers kişilik kuramında benlik ile ideal benliğin uyumundan söz eder. Bireyin nasıl bir insan olmak istediği yolundaki düşünceleri ideal benliği oluşturmaktadır. Gerçek benlik ideal benliğe ne kadar yakınsa birey o kadar kendini gerçekleştirmiş ve mutlu olur. Bu iki benlik arasındaki ilişki bireyin kişiliğinin oluşmasında rol oynamaktadır. Ona göre kişiler önce kendilerini gerçek benliklerine, daha sonra da olmak istedikleri ideal benliklerine göre değerlendirmektedir. Bu ikisi arasındaki ilişki ideal benlik farklılığını göstermektedir ki, farklılık büyük ise düşük benlik saygısı ortaya çıkmaktadır (akt. Demir, 2013).

Horney' e göre bireyin kendi yeterlilik ve amaçlarına uygun ideal benlik geliştirebilmesi, anksiyetesiyle başa çıkabilmesi açısından son derece önemlidir. Bireyin yapmak istedikleri, gerçekten yapabilecekleri ile doğru orantılı ise anksiyete azalır. Bu durumda ideal benliğe ulaşması da kolaylaşacaktır (Akt. İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Adler sosyal ilginin kişinin psikolojik sağlığını değerlendirmeye yarayan bir ölçüt olduğunu belirtmiştir. Bu yüzden sağlıklı bir kişilik gelişimi için gerekli olan süper ego veya kolektif bilinçdışı değil sosyal ilgidir demıştır. Adler' e göre, bireyin sosyal ilgisinin gelişme derecesi, evrensel olarak geçerli olan insani değer tek kriteridir. Adler' e göre benlik saygısının gelişiminde organ yetersizliği gibi faktörlerin etkili olacağı ancak bireyin kendisini ödünlemesiyle benlik saygısını koruyabileceğini vurgulamıştır (akt. İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Sullivan, benlik saygısının temelini ailevi yaşantılara dayandığını, özellikle anne-çocuk ilişkisinin kendini nasıl değerlendirdiğindeki etkisini vurgulamıştır. İyi ben ya da kötü ben şeklinde özümsemeler kişinin benlik saygısını etkilemektedir. Sullivan' a göre benlikleri geliştikçe insanlar, kendilerine ilişkin tutarlı fikirler

oluşturmakta ve kişilerarası ilişkilerinde benlik saygısına yönelik tehdit algıladıklarında bireylerin güven duyguları zarar görmektedir. Ortaya çıkan güvensizlik ve kaygı duyguları sebebiyle insanlar güvenlik işlemlerine başvurarak benlik saygısını korumayı amaçlarlar. Çoğu çocuk benlik saygısını korumak amacıyla gerçekte var olmayan özellikler ya da hayali arkadaşlar yaratıp bu duruma inanmaktadırlar (akt. Asıcı, 2013)

“Eric Fromm, bireyselleşme sürecinin ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan benlik yapısının sınırlarının önemli ölçüde, çevresel etkenlerin sağladığı koşullar doğrultusunda geliştiğini, baskıcı ve otoriter tutumların, bireyin benliğinin gelişmesini engellediğini, benliği sağlıklı şekilde gelişmeyen bireyin ise yalnız ve çaresiz kaldığını vurgulamıştır” (akt. Yazıcı, 2015)

Erikson, insan gelişiminin sekiz ayrı psikososyal dönemde gerçekleştiğini açıklarken, benlik saygısının ilk psikososyal gelişim dönemindeki temel güven ve güvensizlik hisleriyle elde edilen içsel ayrılık ve süreklilik hissi ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Bu dönemde anne-çocuk arasında süreklilik, temel güven duygusunun özünü oluşturmaktadır. Bir sonraki dönem olan özerkliğe karşı kuşku ve utanç aşamasında çözülmesi gereken çatışma, özerklik kabiliyetinin gelişmesidir. Böylece birey, karar verme, düşünebilme, kendini çevreye kabul ettirme, çevreyi kontrol altına alma gibi yeterlikler kazanmakta ve benlik saygısı da yükseltmektedir. Girişimciliğe karşı suçluluk adı verilen üçüncü dönemde, anne babanın olumlu tutumlarıyla daha az suçluluk ve daha fazla girişimcilik duyguları kazanılırsa benlik saygısı artırmaktadır. Dördüncü gelişim döneminde çocuğun aşağılık duygusuna karşı başarılı olma duygusu ön plana çıkarsa benlik saygısı artmaktadır. Ergenlik dönemine gelindiğinde kimlik edinmede başarılı olup tutarlılığa erişebilenler, özgüven, cinsel yönden kendi benliğini kazanma, hayatı anlamlı bulma gibi pozitif kazanımlar elde ederek benlik saygısı iyi yönde geliştirmektedir (akt. Asıcı, 2013).

Brissett, kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmelerinin benlik saygısı ile ilişkisini iki yönden ele almaktadır. Ona göre, benlik saygısı, kendini değerlendirme (self-evaluation) ve öz değerden (self-worth) oluşmaktadır. Kendini değerlendirme, kişinin sosyal yönünü göz önünde bulundurarak yaptığı bilinçli bir çabayı içerirken; öz değer ise, kişinin sahip olduğu sosyal yönü dikkate almadan kendini olduğu gibi kabullenmenin verdiği bir duygu durumudur. Bu bağlamda kendini değerlendirme,

benlik saygısının içsel yönünü, öz değer ise, dışsal yönünü oluşturmaktadır (akt. Demir, 2013).

Benlik saygısına ilişkin bir diğer yaklaşım bilişsel yaklaşımdır. Bilişsel yaklaşım kişinin davranışları ve gelişimi insanların yaşantılarına bağlı olarak kavramsallaştırmaları, bu kavramları düzen içerisinde bilişsel sistemlerine yerleştirerek temsil etmeleri şeklinde açıklamıştır. Epstein'in Benlik Kuramı da kişilerin başkaları ve kendileri ile ilgili yaşantı ve bilgilerini birleştirerek doğruluğa ilişkin kendi kişisel kuramlarını oluşturduğunu ileri sürmektedir. Kişilerin kim olduklarına ilişkin verileri içeren kişisel kuramlar kişilerin ihtiyaçlarının farkına varıp karşılaması için insanların gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Bu yaklaşıma göre insanların benlik saygısı bireylerin kendileri, başkaları ve dünya ile ilgili oluşturdukları kişisel kuramlarına göre şekil almaktadır (akt. Yazıcı, 2015).

“Jung’a göre benlik orta yaşlarda ortaya çıkmaya başlar, çünkü bundan önce birey kişilik gelişimi ve bireyselleşmesini tamamlamaktadır. Zira bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için kendisiyle ilgili olan her şeyi bilinçlendirmesi gerekir. İnsan ancak kendini bu yolla tanıyabilir” (Yiğit, 2010).

Bu bağlamda yine benlik saygısı hakkındaki pek çok kavramsallaştırma benlik saygısının ne işe yaradığından çok, ne olduğu ve niçin önemli olduğu ve insanların sahip olduğu benlik saygısı ihtiyacı üzerinde durmuşlardır. Fakat insanların niçin kendilerini iyi hissetmek istediği üzerinde gerektiği gibi durulmamıştır. Psiko-sosyal yaklaşımlara göre insanlar, salt olarak benlik saygısı ihtiyacı içinde değildirler. Benlik saygısı arayışı içindedirler. Bu düşünceye göre insanlar, diğer insanların değerlendirmelerine göre davranışlarını oluşturmaya ve düzenlemeye çalışırlar. Sonuç olarak, benlik saygısı, benlik değerinden daha kompleks bir yapıya sahiptir. Benlik sisteminin akışı ve öz düzenleme (self-regulation) ihtiyacı hakkında bilgi vermekte, bu yönüyle benlik sisteminin merkezini oluşturmaktadır (Demir, 2013).

1.3.5. Benlik saygısını etkileyen faktörler

·”Kültür

· Toplum değerleri

· Eğitim (aile, birey, anne, babanın eğitim düzeyi)

· Ekonomi

· Aile tipi (çekirdek, geniş, aşiret)

· Ailenin babaerkil ya da anaerkil olması

· Yaş

· Cinsiyet

· Beden imgesi

· Denetim odağı

· Eşler arasındaki uyum

· İletişim ve ilişki yöntemi

· Bireyin tek çocuk olması ya da fazla kardeş sahibi olması

· İlk çocuk olması

· Çevre (arkadaş, komşu, iş, öğretmen)

· Bireyin psikolojik durumu, ruhsal rahatsızlıklar, alışkanlıklar (sigara, alkol

vs.)

· İş

· Kronik ya da fiziksel rahatsızlıklar, kayıplar

· Babanın ya da annenin mesleği

· Serbest zaman etkinlikleri

· Anne baba ile ilgili durumlar

· Başarı – başarısızlık

· Diğerlerinin verdiği önem

· Olumlu destekler

- Çalışmadaki sorumluluk
- Diğerleriyle karşılaştırma yapma
- Kişisel çalışmayla ilgili deneyimler
- Amaçlarını belirleme
- Geri beslenme (*Feed back*)
- Kendini değerlendirme
- Akademik başarısı (Polat, 2014).

Benlik saygısı yüksek düzeyde olan bireylerle iletişim kurmak kolaydır. Bu durumdaki insanlar neşeli, hoşgörülü ve diğerlerinin fikirlerini dinlemeye açık olurlar. Temel gereksinimlerini karşılamışlardır, başkalarının ihtiyaçlarına yardımcı olabilirler. Kendi kişilikleri o denli güçlü ve sağlamdır ki, risk almaktan çekinmezler. Kendi kendilerine hata yaptıklarını dahi açık yüreklilikle ifade edebilirler. Öz saygı düşük düzeyde ise sorun ve sürtüşme çıkar, her şey tehdit olarak algılanır. Benlik saygısı az olan bir insan için tek bir eleştirel bakış veya tek bir kelime yıkıma sebep olabilmektedir (Polat, 2014).

Benlik saygısını olumsuz etkileyen durumlar şunlardır;

1. Kişinin kendine koyduğu katı kurallar,
2. Mükemmeliyetçilik (yüksek ve erişilemez standartlar),
3. Eleştiriye duyarlılık,
4. Atılgan olamama.”

Tüm bu durumların temel kaynağı “hastalıklı eleştiri” dir. Bu kişinin kendi kendine yaptığı sessizce sürdürdüğü bir konuşmadır.

Bu hastalıklı eleştiri türü;

1. Kişiyi sürekli başkalarıyla kıyaslar, onların başarılarını ve yeteneklerini sürekli gündemde tutar.
2. Ulaşılmaz yüksek standartlar koyar ve en ufak hatada kişiyi cezalandırır.
3. Hataların dosyasını tutar, ama hiçbir zaman güçlü yönleri ve yeterli olan tutumları hatırlatmaz.

4. Kişinin nasıl yaşamına dair ona öyküler sunar. Bu yaşama kurallarının dışına çıkıldığında, hatalı ve beceriksiz olduğunu haykırır.

5. Kişiyi en iyi olmasını söyler, olmadığında aptallık, zayıflıkla yargılar.

6. Kişiyi arkadaşlarının ondan sıkıldığına ikna eder.

7. Kişinin zayıflıklarını abartır.

8. Hastalıklı eleştirinin sesi yaşamın normal akışını bozar.”

Tüm bunlar ışığında azalmış benlik saygısının belirtileri;

“1. Eleştirilere aşırı duyarlılık,

2. Başkalarının olumlu desteğine duyulan aşırı gereksinim,

3. Başkalarının sürekli olarak yüreklendirmesine duyulan gereksinim,

4. Yetersizlik duygusunu kapatmak için aşırıya varan övünme,

5. Kendisinin farkında olmama,

6. Fikir ya da düşünceleri ifade etmeye karşı duyulan isteksizlik,

7. Benlik saygısını arttıracacağı düşüncesiyle mal ya da eşya edinmeye karşı duyulan aşırı ilgi,

8. Yeni deneyimlere karşı duyulan korku,

9. Özür dilemede aşırıya kaçma,

10. Kendi ya da sahip oldukları hakkında öyküler yazma,

11. Başkalarını eleştirmede aşırıya kaçmadır.

Genel olarak benlik saygısı eksikliği; kendini güçlü veya yaşamın denetimini elimde tutuyor gibi hissedememe, depresyona karşı duyarlılık, kendini gerçekte olduğu kadar becerikli ve yetenekli görmeme olarak tanımlanabilir” (Polat, 2014).

1.3.6. Düşük ve yüksek benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri

1.3.6.1. Benlik saygısı düşük bireylerin özellikleri

-“İnsanların eleştirilerini beklerler.

- Görünüşleri, beceri, cinsellik ve davranışları olumsuzdur.

- İzlendiklerinde performansları daha kötüdür.
- Eleştiriye karşı savunmaya mekanizmalarını devreye sokup pasif davranırlar.
- Övgüleri kabul etmekte zorlanırlar.
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler.
- Konumlarında sınırlı veya pasif hareket ederler.
- Otoriter kişilere karşı rahat değildirlar.
- Hayatlarından hoşnut değildirlar.
- Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır.
- Dışsal denetim odakları baskındır” (Sel, 2016).

1.3.6.2. Benlik saygısı yüksek bireylerin özellikleri

- “Saygı duyulmasını beklerler.
- Görünüşleri, beceri, cinsellik ve davranışları pozitifdir.
- İzlensin veya izlenmesin eşit performans sergilerler.
- Eleştiriler karşısında atılgandırlar.
- Övgüleri kolaylıkla kabul ederler.
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirirler.
- Konumlarında aktiftirlar.
- Genel olarak hayatlarından hoşnuturlar.
- Otorite figürlerine karşı rahattırlar.
- İçten denetimlidirler.
- Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır” (Sel, 2016).

1.3.7. Benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki

Bireyin bedeninden mutlu olması, benlik saygısı ile bağlantılıdır. Beden algısında oluşan olumsuzluk, benlik saygısında azalma sonucunu doğurabilmektedir. Eğer bir bireyin beden algısındaki farklılaşmaların yönü olumsuz ise benlik

saygısında düşme yaşanır ve bunun neticesinde depresyon gözlenebilir. Beden algısında gözlenen tehdit düzeyi hastalık sürecinde önemli bir risk unsurudur. “Örneğin 24 yaşında yeni evli bir kadının histerektomi operasyonu geçirmesiyle, 48 yaşında 4 çocuğu olan menapozdaki bir kadının histerektomi operasyonu yaşaması değişik şekilde etkilenmelerine sebep olmaktadır. Genç kadında beden algısındaki tehdit daha büyük hissedilir. Çünkü histerektomi sonrası hayatında ciddi değişiklikler oluşmuş ve bu kayıp yas sürecini beraberinde getirmiştir” (Hamurcu, 2014).

Benlik kavramı bireyin kendini nasıl tanımladığı ile ilgili geniş bir kavramdır. Benlik saygısı ise en genel anlamıyla, bireyin kendisi hakkında değerli ve önemli olmakla ilgili duyumu ya da kişinin kendisini sevmesi, ödüllendirmesi takdir etmesi, onaylaması, değerli bulması ile ilgili bir kavramdır. Benlik saygısı benliğin duygusal boyutu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kim olduğu ile ilgili belirli fikirlerin yanı sıra belirli duygulara da sahip olduğu vurgulanmakta ve benlik saygısı, bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olarak belirtilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010).

Beden algısı ve benlik saygısı yakından ilişkili olup sebep sonuç bağlantısı şeklinde birbirini etkilemektedir. Bireyin bedenini ve bedeninin parçalarının farkına vararak anlam atfetmesi, kendine güven, kişilik, kimlik ve saygı gibi kavramlarla doğrudan ilişkilidir. Kişinin beden algısını olumlu algılaması benlik saygısını da olumlu algılamasına neden olmaktadır. Bu durum, hem insan ilişkilerinde hem de günlük ve iş yaşamında mutlu ve başarılı insan profiline sahip olmasını sağlar. Aksi halde olumsuz beden algısı, olumsuz benlik saygısını geliştirmekte, neticede kişinin hayatının belirli evrelerinde ya da sürekli olarak değersiz, güvensiz ve mutsuz yaşamasının temelini oluşturmaktadır (Karakuş, 2016).

“Secord Jourard, çalışmalarında olumsuz beden algısına sahip olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda düşük benlik saygısına sahip olma eğiliminde olduklarını gözlemlemişlerdir. Görüldüğü gibi kişinin bedeninden hoşnutluğu, kendini olumlu ya da olumsuz algılayışı olarak açıklanabilen benlik saygısı ile bağlantılıdır. Bunların dışında bedensel noksanlık, fiziksel hastalıklar ve şekil bozukluklarının beden algısını bozup yetersizlik duyguları yaratarak benlik saygısını azalttığı vurgulanmıştır” (akt. Hamurcu, 2014).

Allgood-Merten, Silberstein, Rosen, Ross ve arkadaşlarının farklı şekillerde yaptıkları çalışmalarda, beden memnuniyetsizliğinin benlik saygısını etkilediğini bulgulamışlardır. Beden algısından memnun olma durumu ile benlik kavramından memnun olma durumunun paralel yönde ve olumlu olarak ilerlediği gözlemlenmiştir. Aksi yönde fikir olarak Fabian ve Thompson da, benlik saygısı ile beden memnuniyeti arasında bir bağıntının olmadığını gözlemişlerdir (akt. Hamurcu, 2014).

Beden algısında bir anda veya zaman içerisinde değişim gözlenebilir. Kişi bu değişime ayak uyduramaz ya da zihninde olumsuz bir beden algısı geliştirirse benlik saygısında düşme olur ve birey kendini değersiz hissederek depresyona doğru ilerleyen bir yola girebilir. Özellikle hastalık sürecinde yaşanan fiziksel değişimler beden algısını da değiştiren önemli olgulardır. Bu değişimlerin bireyi ne derecede etkileyeceği kişisel özellikleriyle ilişkilidir. Örneğin genç ve çocuğu olmayan kadın ile menopoza girmiş ve birden fazla çocuğu olan kadının histerektomi operasyonu geçirmesinin fiziksel ve psikolojik etkileri kesinlikle birbirinden farklı algılanacaktır. Çünkü geç kadının yaşamdan beklentileri ve arzularında daha çok değişimler olacak ve bu değişime adapte olmak menopozda olan kadına göre daha zor yaşanılacaktır (Karakuş, 2016).

1.4. Alanla İlgili Yapılan Bilimsel Çalışmalar

Beden algısı ve benlik saygısı literatürde araştırmaya değer görülen önemli iki konudur. Bu iki kavram birbiriyle yakından ilişkili olup, sebep sonuç ilişkisi şeklinde birbirini etkilemektedir (Armağan, 2013).

1.4.1. Yurt dışında yapılan çalışmalar

Irving, (1990) çalışmasında, bir sosyal karşılaştırma teorisi paradigması kullanarak, bu çalışma, kendi kendine bildirilen bulimik semptomların farklı düzeylerini sergileyen 162 kadının kendi değerlendirmelerinde ince, ortalama ve aşırı büyüklükteki modellerin slaytlarına maruz kalmanın etkilerini incelemiştir. Yazarın beklentilerinin aksine, ince modellere maruz kalmak, bulimik semptomların düzeyi ne olursa olsun, daha düşük öz değerlendirmelerle ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte, yüksek bulimik belirtiler bildiren kadınlar, medya, akran ve aileden gelen semptomların daha düşük seviyelerini bildiren kadınlara oranla daha fazla baskı

olduğunu bildirmişlerdir. Bulgular, medyanın, bulimik semptomların düzeyi ne olursa olsun, kadınların kendi kendini değerlendirmeleri üzerinde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Molloy ve Herzberg (1998) tarafından yapılan çalışmada, kadınların kendileri ve bedenleri üzerindeki algılarının ırk/etnisite ve sınıflarına göre nasıl değiştiğini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Connecticut eyaletinde iki toplum kolejinde 114 kadın (45 Afro-Amerikan, 69 daha açık tenli) üzerinde araştırılmıştır. Afro-Amerikan kadınların, daha açık tenli kadınlardan, daha yüksek düzeyde özsaygı ve daha olumlu bir imaj görmeleri öngörülmüştür. Bu tahminleri desteklenmiştir. Tahmin edildiği gibi, Afro-Amerikan kadınlar daha erkeksi özelliklere sahip olduklarını ve ırklarının erkeklerinin daha küçük, ince figürlü kadınları tercih etme eğiliminde olduklarını bildirmişlerdir. Bu koruyucu faktörler kontrol edildiğinde ırk/etnik köken ve benlik kavramı arasındaki ilişkinin büyük ölçüde azaldığı gözlenmiştir.

Tiggmann ve Lynch (2001) çalışmalarında, kadınların beden imajını, nesnelleşme kuramının sağladığı teorik bakış açısıyla tüm yaşam boyunca incelemeyi amaçlamışlardır. Kesitsel bir çalışmada, 20 ile 84 yaş arasında değişen 322 kadından oluşan bir örneklem, vücut memnuniyetsizliği, kendini nesnelleştirme ve önerilen sonuçları ölçen bir anketi tamamlamıştır. Her ne kadar vücut memnuniyetsizliği yaş aralığı boyunca sabit kalsa da, kendi kendine nesnelleştirme, sürekli vücut takibi, görünüm kaygısı ve düzensiz yeme semptomatolojisi yaşla birlikte önemli ölçüde azalmıştır. Kendini nesnelleştirmenin, yaş ve düzensiz yeme semptomatolojisi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Grilio ve arkadaşları (1994) tarafından yapılan çalışmada, yetişkin obez kadınların klinik örnekleminde fiziksel görünüme bağlı alay hikayesinin beden imgesi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemiştir. Büyüme sırasında ağırlık ve boyut hakkında alay olma sıklığı olumsuz bir görünüm değerlendirilmesi ile korelasyon ve olumlu yetişkinlik sırasında vücut memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilmiştir. Benlik saygısı tarihi alayla ilgisizdi ancak vücut imajı ölçümleriyle önemli ölçüde değiştiği gözlenmiştir. Erken başlangıçlı obezite olan hastalar erişkin başlangıçlı obezite olanlara göre daha fazla vücut memnuniyetsizliği bildirmiştir. Bulgular, büyüme sırasında kilo / beden hakkında alay edilmenin negatif vücut imajının gelişimi için

bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir ve bu benlik saygısı ve vücut imajı birlikte değişir, sonucu elde edilmiştir.

Snooks ve Hall (2002) tarafından yapılan çalışmada, sosyoekonomik durumu kontrol ederken etnisitenin yetişkin kadınlarda kilo, beden imgesi ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Afrika kökenli Amerikalı (AA), Avrupalı Amerikalı (EA) ve Meksikalı Amerikan (MA) kökenli 50 kadın, vücut büyüklüğü ve benlik saygısı ile ilgili görüşmeleri ve anketleri tamamlamış ve ağırlık ve boy için ölçülmüştür. AA kadınları EA kadınlardan anlamlı derecede daha ağırdı, ancak MA kadınlar gruplaşmadan maddi olarak farklı değildir. Etnik inışten bağımsız olarak, gerçek ve ideal vücut boyutu arasındaki uyum rapor edilmiştir. Ayrıca benlik saygısında hiçbir farklılık bulunmamıştır. Bu yeni karşılaştırmalı çalışma, daha önce ırk veya etnik kökene atfedilen soru varyasyonlarını çağrıştırmaktadır. Ayrıca son araştırmalardan eksik orta sınıf kadınlardan bir görünüm sağlar. Araştırmanın sonuçlarına dayanarak, sosyoekonomik farklılıkların etnik geçmişten daha önemli olabileceğini önerilmektedir. Sağlık eğitimcileri ve sağlayıcıları, etnik kökenleri ne olursa olsun orta sınıf kadınlara yönelik önleme ve müdahale stratejileri tasarlarırken bu verileri faydalı bulabilirler.

Abraham (2003) tarafından yapılan çalışmada birçok genç kadın, vücut imajının ve egzersizin benlik saygısı için önemli olduğunu düşünüyor, kilo vermek istiyor, Korkarım kilo alabilir ve şişman hissedebilirler. Benlik saygısını artıran, iletişimi teşvik eden ve ergenlerin birbirlerini desteklemelerine yardımcı olan müdahaleler, bu kadınların bazılarının yeme bozuklukları geliştirir. Bir yeme bozukluğundan şüphelenilirse, doktorların vücut üzerinde kontrol, kilo ve şekil üzerinde kontrol kaybı korkusu hakkında soru sormaları yararlı olabilir; ve bu konular gıda, beslenme, beslenme, vücut ağırlığı ve şekli ile meşgul olmakla birlikte, bu konular daha büyük risk altındakileri ayırt edebilir.

Grabe ve ark. (2008) tarafından yapılan araştırmada, ince-ideal bedeni tasvir eden kitle iletişim araçlarına maruz kalmanın, kadınlarda vücut imaj bozukluğuyla bağlantılı olabileceğini düşünülmüştür. Bu meta-analiz, kadınların vücut tatminsizliğine maruz kalma, ince idealin içselleştirilmesi ve yeme davranışı ve inançlarının 141 etki büyüklüğüne sahip 77 çalışmadan oluşan bir örneklem ile ilişkisini test eden deneysel ve korelasyon çalışmalarını incelemiştir. Ortalama etki büyüklükleri küçük ve orta idi (sırasıyla $d_s = -.28, -.39$ ve $-.30$). Bazı sonuç

değişkenleri için etkiler yayın yılı ve çalışma tasarımı tarafından yönetilmiştir. Bulgular, ince-ideal bedenini tasvir eden medya görüntülerine maruz kalan kadınlar için vücut imajı kaygılarıyla ilgili olduğunu desteklemektedir.

Wiederman ve Hurst (2010) tarafından yapılan çalışmada, kadınların cinselliği ile vücut büyüklüğü, çekiciliği ve vücut imajı arasındaki bağlantı belirgin olsa da, bu konuda biraz ampirik çalışma yapılmıştır. Mevcut çalışmada, genç yetişkin kadınlarda (192) anketler tamamlanmış ve tartılmış ve yüz çekiciliği için derecelendirilmiştir. Genel olarak, mevcut beden büyüklüğü, deneyci yüze çekicilik ve kendi kendini değerlendiren yüz ve bedensel çekicilik, mevcut ilişki durumu ve cinsel deneyim için bazı yollarla ilişkiliydi. Genel vücut memnuniyetsizliği, görünüşle ilgili kaygılar nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınma ve kişinin fiziksel görünümündeki yatırım derecesi, ilişki durumu ve cinsel deneyim ile ilgili değildi. Daha yüksek cinsel itibar, çekiciliğin öznel görünümleri ile ilişkiliydi, ancak gerçek vücut büyüklüğüne ya da yüz çekiciliğinin deneycisine göre olmadığı sonucuna varılmıştır.

1.4.2.Yurt içinde yapılan çalışmalar

Armağan (2013) tarafından yapılan çalışmada, obez kadınlarda benlik saygısının beden imgesi üzerinde etkisinde biçimleyici değişkenlerin incelenmek amacıyla yapılmıştır. Obezitesi olan kadınlarda benlik saygısı ile beden imgesi arasındaki ilişki de sosyokültürel tutumlar, sosyal destek, beden kitle indeksi (BKİ) ve eğitimin etkisini göstermiştir. Çalışmanın örnekleri 150 obez kadından oluşmaktadır. Analizler sonucunda obez kadınlarda düşük benlik saygısı beden memnuniyetsizliği ile ilişkili bulunmuştur.

Karakuş (2016) çalışmasında, kronik hastalığı olan bireylerden beden algısı ve benlik saygısının değerlendirilmek amacıyla yapılmıştır. Kronik hastalığı olan bireylerde oluşabilecek psikososyal problemlerin beden algısı ve benlik saygısı üzerinde etkisini araştırmaktadır. Çalışma grupları, Turgut Özal Tıp Merkezi ve Malatya Devlet Hastanesi polikliniklerine başvuran hastalardan oluşturulmuştur. Çalışmada Diyabet, Hipertasyon, Kalp yetmezliği ve Kronik Obsrükatif Akciğer hastalığı olan 241 hasta ve 59 sağlık gönüllü dahil edilmiştir. Çalışmaya katılanların %57 si erkek, % 43 ü kadındı. Katılımcıların ortalama yaşı 57+_11,187 yıldı.

Katılımcıların ortalama benlik saygısı puanı $18,17 \pm 4,091$ olarak hesaplandı. Tüm gruplar arasında kalp yetmezliği olan bireylerin ortalama beden algısı ve benlik saygısı puanı en düşük olarak saptanırken, kontrol grubunda ortalama beden algısı ve benlik saygısı puanı en yüksek olarak saptandı. Kronik hastalık grubundaki en yüksek beden algısı ve benlik saygısı ortalama puana diyabet hastaların oluşturduğu grup sahipti. Kronik hastalıklara sahip olan bireyler sağlıklı bireylere göre daha fazla Psikososyal problemler yaşamakta, bununla beraber hastaların beden algısı ve benlik saygısı olumsuz olarak etkilenmekte olduğu bulunmuştur.

Polat (2014) bu çalışma da düzenli olarak egzersiz yapan kadınlarda, egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya Gaziantep Şehit Kamil Belediyesi'ne bağlı Bayan Spor Merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan 200 kişi ve hiç egzersiz yapmayan 200 kişi olmak üzere 400 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kadınların benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeylerinin yaş, meslek değişkenlerine göre anlamlı farklılık olmadığı görülürken eğitim durumu, gelir seviyesi, egzersiz yapma süreleri, aktif spor geçmişi ve egzersiz yapma amacı değişkenlerine göre anlamlı fark olduğu görülmektedir. Egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan grupların benlik saygısı ve beden memnuniyetsizliği düzeyleri karşılaştırıldığında, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeylerinin egzersiz yapan kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sel (2016) bu araştırmada, üniversite lisans düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada beden memnuniyeti ve benlik saygısının, yaşa, cinsiyete, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre bir farklılık gösterip göstermediği, böyle bir farklılık varsa bu farklılığı oluşturan nedenlerin neler olduğu ortaya konulmak istenmiştir. Çalışma, tarama modeli ile yapılmış, toplam 290 üniversite öğrencisi katılmıştır. Beden memnuniyeti ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığının araştırıldığı bu çalışmada elde edilen bulgulara göre; beden memnuniyetinin erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğu, üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya konulmuştur. Üniversite

öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Arslanoğlu (2015) adölesan voleybolculara uygulanan yapılandırılmış grup müdahalesinin yeme tutumu, depresyon düzeyi, beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın amacı; sporcularda sıkça karşılaşılan yeme davranışı bozukluklarının, birey merkezli grupla psikolojik danışma ve beslenme odaklı psikoeğitim çalışmasının terapötik etkilerinden yararlanılarak azaltılmasıdır. Aynı ligde müsabakaya katılan 24 adölesan kız voleybolcu gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Ön test uygulaması sonuçlarına göre seçkili olarak voleybol takımı kontrol (12 kişi), bir voleybol takımı da deney grubu (12 kişi) olarak belirlenmiştir. Deney grubunda olan 12 sporcuya 12 oturumdan oluşan “Yeme Bozuklukları Müdahale Programları” uygulanmıştır. Kontrol grubundaki sporculara ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale programı sonucunda deney grubunun Yeme Tutum Testi, Beck Depresyon Ölçeği ortalamalarında azalma olduğu, Beden Algı Ölçeği puan ortalamalarında ise artış olduğu görülmüştür. Deney grubundaki sporcuların Yeme Tutum Testi, Beck Depresyon Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği ön test ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte; müdahale programı sonucunda deney grubunun Hollanda Yeme Davranışı Anketi ve Benlik Saygısı Ölçeği puanları, antropometrik ölçümleri, günlük ortalama enerji ve besin ögeleri tüketim miktarı arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$). Herhangi bir müdahale uygulanmayan kontrol grubunun ise yağsız vücut kütlesi ve vücut yağ ağırlığı dışında, ön test- son test puanlarının tamamında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak adölesan voleybolculara uygulanan yapılandırılmış müdahale programının sporcuların yeme tutumu, depresyon düzeyi ve beden algısı üzerinde olumlu bir etkisini olduğu bulunmuştur.

Kumcağız, (2012) bu araştırmada, gebe kadınların beden algılarını ve benlik saygılarını bazı değişkenlere göre incelemektir. Araştırma, kesitsel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, 15 Mart 2009-15 Haziran 2009 tarihleri arasında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Kadın Doğum Polikliniği'ne başvuran 126 gebe kadınlar oluşturmuştur. Veri toplamak amacıyla gebe kadınlara, ‘Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri’, ‘Beden Algısı Ölçeği’ ve ‘Kişisel Bilgi Formu’ uygulanmıştır. Elde edilen veriler, yüzdelik

değerlendirme, t- testi, Kruskal Wallis testi, Mann Whitney testi ve tek yönlü korelasyon analizi uygulanarak değerlendirilmiştir. Bulgular, genç yaştaki gebe kadınların beden imajı puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu ($r=-0.305$, $p=0.001$), eğitim düzeyi ile benlik saygı düzeyi ve beden imajı arasındaki ilişkinin anlamlı ($p<0.05$) olduğunu, gebe kadınların evlilik yılı ile beden imajı arasında negatif yönde ilişki olduğu, gebe kadınların evlilik yılı arttıkça beden imajı puanlarının düştüğü ($r=-0.297$, $p=0.001$). yüksek sosyo ekonomik düzeye sahip gebelerin beden imajı puanlarının daha yüksek olduğu ($p<0.01$), sigara kullanmayan gebelerin beden imajı puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, hamile kalmayı isteyen kadınların daha yüksek benlik saygısı ve beden imajına sahip olduğu, gebelik sayısı az olan gebelerin beden imajlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu ($r=-0.254$, $p=0.01$), gebelerin benlik saygılarının beden algılarını etkilediği, benlik saygısı yüksek olan gebe kadınların beden imajlarının (yüksek olanların beden algısı 139.8 ± 25.2 puan) orta düzeyde (120.6 ± 30.9 puan) olanlara göre daha yüksek olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($t=-3.819$, $p=0.000$). olduğu görülmektedir.

Özcan ve ark. (2013) bu çalışmada depresyon ve anksiyete belirtilerinin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkilerinin ve benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Ankara Zekâi Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Gençlik Ünitesi'ne başvuran yaşları 12-24 arasında değişen toplam 176 kadın hasta dahil edilmiştir. Katılımcılar sosyodemografik veri formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Beck Anksiyete Ölçekleri'ni (BAÖ) doldurdular. Bulgular: BDÖ ve BAÖ puanları ile SGKÖ ve RBSÖ puanları arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyi ve ebeveynlerin eğitim seviyesinin ise tüm ölçekler ile negatif ilişki gösterdiği görülmüştür. Çoklu regresyon analizi sonucunda ise BDÖ puanının hem RBSÖ hem SGKÖ puanı üzerine pozitif yönde yordayıcı etkisinin, ailenin gelir düzeyinin ise SGKÖ puanı üzerine negatif yönde yordayıcı etkisinin olduğu saptanmış, diğer ilişkilerinin anlamlılığının kaybolduğu görülmüştür. Ayrıca, SGKÖ ve RBSÖ puanlarında pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Okumuşoğlu (2017) çalışmasının amacı diyet yapan kadınların bilişlerinin beden algısı, benlik saygısı açısından araştırılması ve beden algısı, benlik saygısı, yaş

ve vücut kitle indeksi (VKİ) arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini, ulaşılabilirlik ilkesine göre ulaşılan kilo vermek için diyet yapmakta olan 110 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 21 ile 63 yaş arasında olup, yaş ortalaması 38.91'dir (SS=11.438). Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ortalaması 27.71kg/m²'dir (SS=3.476). Normal kilolu grupta 25, fazla kilolu grupta 57 ve obeziteli grupta ise 28 katılımcı vardır. Normal kilolu, fazla kilolu ve obeziteli grupların VKİ ortalamaları sırasıyla 23, 27,5 ve 32 kg/m²'dir. Veri toplamada Beden Algısı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar 21-63 yaş aralığındaki (Ort.=38.91) 110 kadındır. Bulgulara göre beden algısına ait toplam varyansın %10,6'sı VKİ tarafından yordandığı ve beden algısının VKİ ve yaş ile negatif korelasyonu vardır. Obeziteli grubun beden memnuniyeti normal kilodaki gruptan daha düşüktür, yaş ve Vücut Kitle İndeksi (VKİ) arttıkça bedenden memnuniyet azalmaktadır. Farklı beden ağırlığı grupları arasında benlik saygısı açısından anlamlı farklılaşma saptanamamıştır. Beden algısı ile benlik saygısı arasında korelasyon ilişkisi saptanamamıştır.

Nazik ve ark., (2014) araştırmasında Polikistik Over Sendromu (PKOS)'u olan kadınların beden imajı ve benlik saygısını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı tipte olan bu araştırmaya Ocak 2011 ve Kasım 2012 tarihleri arasında bir hastanenin Kadın Doğum Polikliniğinde Rotterdam kriterlerine göre PKOS tanısı alan 200 kadın dahil edilmiştir. Veriler; anket formu (kadınların tanıtıcı özelliklerini, Beden Kitle İndeksi'ni (BKİ), menstrual özelliklerini, hirsütizm ve akne şikayetlerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır), Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, Kruskal Wallis Varyans analizi, bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Araştırmaya dahil edilen kadınların; yaş ortalamasının 22.37±4.67, %27.5'inin ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur. VAÖ puan ortalamalarının 141.74±24.43, RBSÖ puan ortalamalarının 4.73±1.24 olduğu belirlenmiştir. Çalışmada PKOS'lu kadınların beden imajı düzeyinin ortanın üzerinde olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısı ölçeği puan ortalamasına göre kadınların benlik saygılarının düşük olduğu belirlenmiştir.

Uçar (2008) çalışmasında, meme kanserli kadınlarda mastektominin vücut algısı, benlik saygısı ve eş uyumu üzerine etkisini incelemiştir. Bu araştırma, mastektomili kadınlar ile bu gruba benzer özellikler gösteren sağlıklı kontrol

grubunun karşılaştırılması yoluyla, analitik ve geriye yönelik olarak yapılmıştır. Araştırmanın örnekleme, 01 Ocak 2002- 31 Ağustos 2006 tarihleri arasında İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi Genel Cerrahi Servisinde mastektomi olmuş 52 kadın ve sağlıklı 52 kadından oluşmaktadır. Veriler, mastektomili ve sağlıklı kadınlar için soru formları, Vücut Algısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Çiftler Uyum Ölçeği kullanılarak toplandı. Verilerin istatistiksel analizlerinde Ki-kare Testi, yüzdelik dağılımlar, Mann-Whitney U Testi, Kruskal Wallis Varyans Analizi, Student's t-testi ve Pearson Korelasyon Analizi kullanıldı. Mastektomili kadınların yaş ortalaması 45, sağlıklı kadınların yaş ortalaması ise 46 idi. Mastektomili kadınların %50'si, sağlıklı kadınların %63.5'i ilk-ortaokul eğitime sahipti ve hepsi evli idi. Mastektomili kadınların yaş grupları, eğitim durumu, aylık ortalama gelir düzeyi ve çocuk sayısına göre beden algısı sağlıklı kadınlarınkinden anlamlı olarak daha düşüktü ($p<0,05$). Sonuç olarak, meme kanserli kadınlarda mastektominin beden algısı, benlik saygısı ve çift uyumunu olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve araştırmanın analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırmanın modeli nedensel karşılaştırma (ilişkisel tarama modeli) yöntemidir. İnsan gurupları arasındaki farklılıkların nedenlerini ve sonuçlarını, koşullar ve katılımcılar üzerinde herhangi bir müdahale olmaksızın belirlemeyi amaçlayan çalışmalara nedensel karşılaştırma araştırması denir(Büyüköztürk, 2012).

Bu çalışmada, güzellik merkezine başvuran kadınlar ile güzellik merkezine başvurmayan kadınların beden algısı ile benlik saygısı arasındaki ilişki ve diğer bazı değişkenler açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Kadınların beden algısı düzeyleri bağımlı değişken; benlik saygısı düzeyleri ve demografik özellikleri bağımsız değişken olarak incelenmiştir.

2.2.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu araştırmanın örnekleme, Kayseri ilindeki güzellik merkezleri arasından uygunluk örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Uygunluk örnekleme yöntemi hem kolay ulaşılabilir, hem de çalışmaya katılmak için gönüllü olan örnekleme seçme şeklidir.

Araştırmanın Örneklemini merkeze hizmet almak için gelen kadınlardan (154 kişi) ve yine Kayseri ilinde yaşayan; güzellik merkezlerine hiç başvurmamış kadınlardan (145 kişi) oluşturmaktadır. Gurupları, aylık hane gelirleri ve eğitim durumları benzer katılımcılar oluşturmaktadır.

Araştırmanın evreni ise Kayseri'de yaşayan ve demografik durumları birbirine benzer kadınlar oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kadınların beden algısı düzeylerini ölçmek için Vücut Algı Ölçeği (VAÖ), benlik saygısı düzeylerini ölçmek için Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) kullanılmıştır. Katılımcılardan detaylı bilgi edinmek için 21 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmış ve form kullanılan ölçeklerle birlikte katılımcılara uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, kullanılmak üzere 21 soruluk araştırmacı tarafından hazırlanan bir bilgi formu kullanılmıştır. Bu bilgi formunda katılımcıların yaş, boy, ağırlık, iş, eğitim, aylık gelir, medeni durum, çocuk sayısı, sigara ve alkol kullanımı, egzersiz yapma durumu, güzellik merkezine hiç başvurup başvurmadığı, başvurmuş ise başvuru sıklığı, estetik operasyon geçirip geçirmediği, güzellik merkezine başvuru amacı gibi sorular yöneltilmiştir.

2.3.2. Beden Algı Ölçeği (BAÖ)

Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu Kundakçı tarafından uyarlanmış olup, orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, 1953 yılında Secard ve Jurard tarafından geliştirilmiş, Kişinin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. Secard ve Jourard, kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramı ile ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle geliştirdikleri hipotezlerin test edilmesi sonucunda, ölçeklerini iki bölüme ayırmışlardır. Orijinal ölçeğin ilk bölümü beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ikinci bölümü benlik ile ilgilidir ve benliğin çeşitli yönlerini (kişilik, kendine güven, ahlak vb.) içeren 55 madde içermektedir (Kundakçı, 2005). Ölçek 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır (Kundakçı, 2005).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, 56 kız ve 70 erkek üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında; beden bölümleri ve işlevlerini ile benliğe ilişkin bölümlerden elde edilen puanlar arasındaki inter korelasyon kızlar için

$r=.66$, erkekler için $r=.58$ olarak bulunmuştur. Testin iki yarım güvenirligi beden doyumu için $r=.81$, benlik için $r=.90$ olarak elde edilmiştir. Geçerlik çalışması sonucunda; Maslow Psikolojik Güvenlik – Güvensizlik Testi ile beden doyumu korelasyonu $r=-.32$, benlik puanları ile korelasyonu $r=-.52$ olarak belirlenmiştir. Böylece, düşük doyum puanlarının güvensizlikle birleştiği belirlenmiştir (Kundakçı, 2005).

2.3.3. Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ)

Arıcak tarafından geliştirilen Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği, beşli Likert tipi bir tutum ölçeğidir. Ölçek geliştirme çalışmasında Ferguson ve Takane'nin (1989), Stevens'in (1992), Özgüven'in (1994), Ergin'in (1995), Balcı'nın (1995) ve Tezbaşaran'ın (1996) bu konu ile ilgili çalışmalarından yararlanılmıştır. Öncelikle benlik saygısı ile ilgili literatür taraması yapılmış özellikle benlik saygısı kuramcılarında Rosenberg (1965;1986) ve Coopersmith'in (1967) benlik kuramcılarında da Rogers'ın (1951;1954;1980) çalışmaları incelenmiştir (Arıcak, 1999).

Güvenirlilik Çalışması Ölçeğin güvenirligi iki şekilde test edilmiştir. Birincisi, ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsü olan ve Likert tipi ölçekler için öncelikle kullanılan Cronbach α güvenirlilik katsayısının hesaplanması; diğeri ise testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenirlilik katsayısıdır. Cronbach α güvenirlilik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin güvenirlilik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Bu sonuç ölçeğin kendi içinde tutarlı ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu düşündürmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlilik kat sayısı .70 ($p<.01$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç da ölçeğin geçen zaman süreci içinde tutarlı sonuçlar verdiğini ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu düşündürmektedir (Arıcak, 1999).

Geçerlilik Çalışması Ölçeğin geçerliliği üç şekilde test edilmiştir. Birincisi, en başta da ifade edildiği gibi kapsam geçerliliğidir. Bu geçerlilik türü, uzman kanısına başvurma yolu ile sağlanmış rasyonel bir yöntemdir. Bu uzmanların konu ile ilgili kuramsal yapıyı iyi bildikleri varsayılmıştır. Uzman grubunun %75'inin kabul ettiği maddeler ölçeğe alınmış, diğeri ise ölçekten çıkartılmıştır. İkinci yöntem, benzer ölçekler geçerliliğidir. İkinci yöntem olarak Rosenberg benlik saygısı ölçeği ile Arıcak benlik saygısı ölçeği aynı anda kullanılarak iki ölçek arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Benlik saygısı ölçeğinin benzer ölçekler

geçerlilik katsayısı .69 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Bunun sonucunda ölçeğin ilgili tutumu ölçmekte olduğu sonucuna varılmıştır (Arıcak, 1999).

2.4. Verilerin Toplanması

Yapılan çalışmada Vücut Algı Ölçeği (VAÖ) ve Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği (ABSÖ) aynı zaman da 21 soruluk Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçekler katılımcılara yüz yüze uygulanmış ve her katılımcı için ortalama 25 dakika süre ayrılmıştır.

Bu çalışmanın örnekleme uygunluk örnekleme yöntemi ile Kayseri İlinin, Melikgazi ilçesinde bulunan güzellik merkezine başvuran kadınlardan seçilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kişisel bilgi formundan ve ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 paket programı kullanılmıştır.

Katılımcıların Vücut Algısı Ölçeği ve Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanların araştırmada kullanılan değişkenlere göre karşılaştırılmasında kullanılacak olan hipotez testlerine karar vermek adına ölçeklerden alınan puanların normal dağılıma uyumu çarpıklık-basıklık değerleri aracılığıyla incelenmiş ve veri setinin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Buna göre, öğrencilerin Vücut Algısı Ölçeği ve Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanların araştırmada kullanılan değişkenlere göre karşılaştırılmasında parametrik hipotez testleri kullanılmıştır.

Katılımcıların güzellik merkezi ve estetik yaptırma ile ilgili sorulara verdikleri yanıtların dağılımını göstermek için verilen yanıtlara ait frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumu ile yaş, beden kitle indeksi grubu, eğitim düzeyi, çalışma durumu, medeni durum ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi için Ki-Kare Bağımsızlık testi uygulanmıştır.

Katılımcıların beden kitle indeksi, vücut algısı ve benlik saygısı puanların güzellik merkezine başvurma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumu ile sigara kullanma, alkol kullanma ve egzersiz yapma durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi için Ki-Kare bağımsızlık testi uygulanmıştır.

Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı puanlarının yaş, beden kitle indeksi grubu, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi, sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu ve egzersiz yapma durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla iki yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.

Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların benlik saygısı puanlarının yaş, beden kitle indeksi grubu, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi, sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu ve egzersiz yapma durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla iki yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.

ANOVA sonuçlarına göre bağımsız değişkenin kategorileri arasında fark çıkması durumunda, farkın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için varyanslar homojen olduğunda Bonferroni testi, homojen olmadığına ise Dunnett C testi uygulanmıştır.

Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı ve Benlik Saygısı düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığını incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada kullanılan analiz yöntemleri ve bulgular ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1.Katılımcıların Güzellik Merkezi Ve Estetik Yaptırma İle İlgili Sorulara Verdikleri Yanıtların Dağılımı

Katılımcıların güzellik merkezi ve estetik yaptırma ile ilgili sorulara verdikleri yanıtların dağılımı Tablo-3.1.'de sunulmuştur.

Tablo-3.1. Katılımcıların güzellik merkezi ve estetik yaptırma ile ilgili sorulara verdikleri yanıtların dağılımı

Sorular	Yanıtlar	Frekans	%
Hiç güzellik merkezine başvurduğunuz mu?	Evet	154	51,5
	Hayır	145	48,5
Hiç estetik operasyon yaptırdınız mı?	Evet	60	21,0
	Hayır	226	79,0
Herhangi bir kalıcı işlem sonrası pişmanlık yaşadınız mı?	Evet	14	5,3
	Hayır	251	94,7
Güzellik merkezine başvuru amacınız nedir?*	Güzellik	142	74,3
	Hijyen	68	35,6
	Sağlık	92	48,4

%; sütun yüzdesi, *birden çok seçenek işaretlenebilmiştir

Katılımcıların %51,5'i daha önce güzellik merkezine başvurmuşken, %48,5'i hiçbir sebeple güzellik merkezine gitmemiştir. Katılımcıların %21'i daha önce estetik operasyon/işlem yaptırdığını yaptırdığı ifade etmiştir. Estetik operasyon yaptıran katılımcıların yaklaşık beşte biri (14) yaptırdıkları işlemten dolayı pişman olduğunu ifade etmiştir. Güzellik merkezine en sık başvuru sebebi %74,3 ile 'güzellik' seçeneği olurken onu %48,4 ile 'sağlık' ve %35,6 ile 'hijyen' takip etmektedir.

3.2.Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri İle Güzellik Merkezine Başvurma Durumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile güzellik merkezine başvurma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Ki-Kare bağımsızlık testinin sonuçları Tablo 3.2.'de sunulmuştur.

Tablo-3.2. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile güzellik merkezine başvurma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi

		Güzellik Merkezine Başvurma				p
		Evet		Hayır		
		Sıklık	%	Sıklık	%	
Yaş	18-25 yaş	36	58,1	26	41,9	0,003
	26-35 yaş	61	61,0	39	39,0	
	36- 45 yaş	40	48,2	43	51,8	
	46-55 yaş	14	41,2	20	58,8	
	56 yaş ve üzeri	3	15,8	16	84,2	
BKİ Grupları	Zayıf - Normal	87	57,2	65	42,8	0,057
	Fazla kilolu – Obez	67	46,2	78	53,8	
Eğitim Düzeyi	İlkokul mezunu	17	27,4	45	72,6	0,001
	Ortaokul mezunu	30	61,2	19	38,8	
	Lise mezunu	47	50,5	46	49,5	
	Üniversite mezunu	54	56,8	41	43,2	
Çalışma Durumu	Çalışıyor	54	58,1	39	41,9	0,127
	Çalışmıyor	99	48,5	105	51,5	
Medeni Durum	Evli	78	46,4	90	53,6	0,001
	Boşanmış/Dul	8	30,8	18	69,2	
	Bekar	67	65,0	36	35,0	
Gelir Düzeyi	0-3000 TL	103	45,2	125	55,8	0,002
	3000 TL ve üzeri	47	65,3	25	34,7	

BKİ: beden kütle indeksi, N: sayı, p: anlamlılık düzeyi

Güzellik merkezine başvurma durumu ile BKİ ve çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Tablo-3.2. incelendiğinde, bu ilişkinin 56 yaşın üzerindeki katılımcılardaki güzellik merkezine başvurma oranının diğer yaş gruplarına göre daha düşük olmasından kaynaklandığı görülmektedir.

Güzellik merkezine başvurma durumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Tablo-3.2. incelendiğinde, bu ilişkinin eğitim düzeyi yükseldikçe güzellik merkezine başvurma oranının artmasından kaynaklandığı görülmektedir..

Güzellik merkezine başvurma durumu ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Tablo-3.2. incelendiğinde, bu ilişkinin bekâr bireylerin güzellik merkezine başvurma oranının evli bireylere göre daha fazla olmasından kaynaklandığı görülmektedir.

Güzellik merkezine başvurma durumu ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Tablo-3.2. incelendiğinde, bu ilişkinin gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların güzellik merkezine başvurma oranının daha fazla olmasından kaynaklandığı görülmektedir.

3.3. Katılımcıların Beden Kitle İndeksi, Beden Algısı Ölçeği Ve Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Güzellik Merkezine Başvurma Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Katılımcıların beden kitle indeksi, Beden Algısı Ölçeği (VAÖ) ve Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanların güzellik merkezine başvurma durumuna göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testinin sonuçları Tablo-3.3.'te sunulmuştur.

Tablo-3.3. Katılımcıların Beden Kitle İndeksi, Beden Algısı ve Benlik Saygısının
güzellik merkezine başvurma durumuna göre karşılaştırılması

Değişken	GMBD	N	\bar{x}	S	T	P
Beden Kitle İndeksi	Evet	150	24,16	4,41	-3,393	0,001
	Hayır	148	25,93	4,62		
Beden Algısı	Evet	128	133,30	29,05	-6,881	0,000
	Hayır	114	158,39	27,45		
Benlik Saygısı	Evet	143	116,85	22,18	-4,303	0,000
	Hayır	134	128,27	21,96		

Katılımcıların beden kitle indeksleri güzellik merkezine başvurma durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ($p<0,05$). Güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların beden kitle indeksi ortalaması (25,93) güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden kitle indeksi ortalamasından (24,16) daha yüksektir.

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar güzellik merkezine başvurma durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ($p<0,05$). Güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların beden algısı puanları ortalaması (158,39) güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden algısı puanları ortalamasından (133,30) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Buna göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların beden algılarının güzellik merkezine başvuranlara göre daha iyi bir durumda olduğu ifade edilebilir.

Katılımcıların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar güzellik merkezine başvurma durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ($p<0,05$). Güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları ortalaması (128,27) güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanları ortalamasından (116,85) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Buna göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygılarının güzellik merkezine başvuranlara göre daha iyi bir durumda olduğu ifade edilebilir.

3.4. Katılımcıların Sigara, Alkol Kullanma Ve Egzersiz Yapma Durumları İle Güzellik Merkezine Başvurma Durumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Katılımcıların sigara, alkol kullanma ve egzersiz yapma durumları ile güzellik merkezine başvurma durumları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılan Ki-Kare bağımsızlık testinin sonuçları Tablo-3.4.'te sunulmuştur.

Tablo-3.4. Katılımcıların Sigara, Alkol Kullanma ve Egzersiz Yapma Durumları ile Güzellik Merkezine Başvurma Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişken	Kategori	Güzellik Merkezine Başvurma				P
		Evet		Hayır		
		Sıklık	%	Sıklık	%	
Sigara kullanma durumu	Evet	74	63,2	43	36,8	0,002
	Hayır	69	42,1	95	57,9	
	Bazen	10	58,8	7	41,2	
Alkol kullanma durumu	Evet	22	75,9	7	24,1	0,002
	Hayır	103	46,0	121	54,0	
	Bazen	28	63,6	16	36,4	
Egzersiz yapma durumu	Evet	33	60,0	22	40,0	0,232
	Hayır	66	46,8	75	53,2	
	Bazen	53	53,0	47	47,0	

%; satır yüzdesi

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumu ile egzersiz yapma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumu ile sigara kullanma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Tablo-3.4. incelendiğinde, bu ilişkinin kaynağının sigara kullanmayan katılımcıların güzellik merkezine diğer katılımcılara göre daha fazla başvurmasıdır.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumu ile alkol kullanma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Tablo-3.4. incelendiğinde,

bu ilişkinin kaynağının alkol kullanmayan katılımcıların güzellik merkezine diğ r katılımcılara göre daha fazla başvurmasıdır.

3.5. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı  leği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Yaşa Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

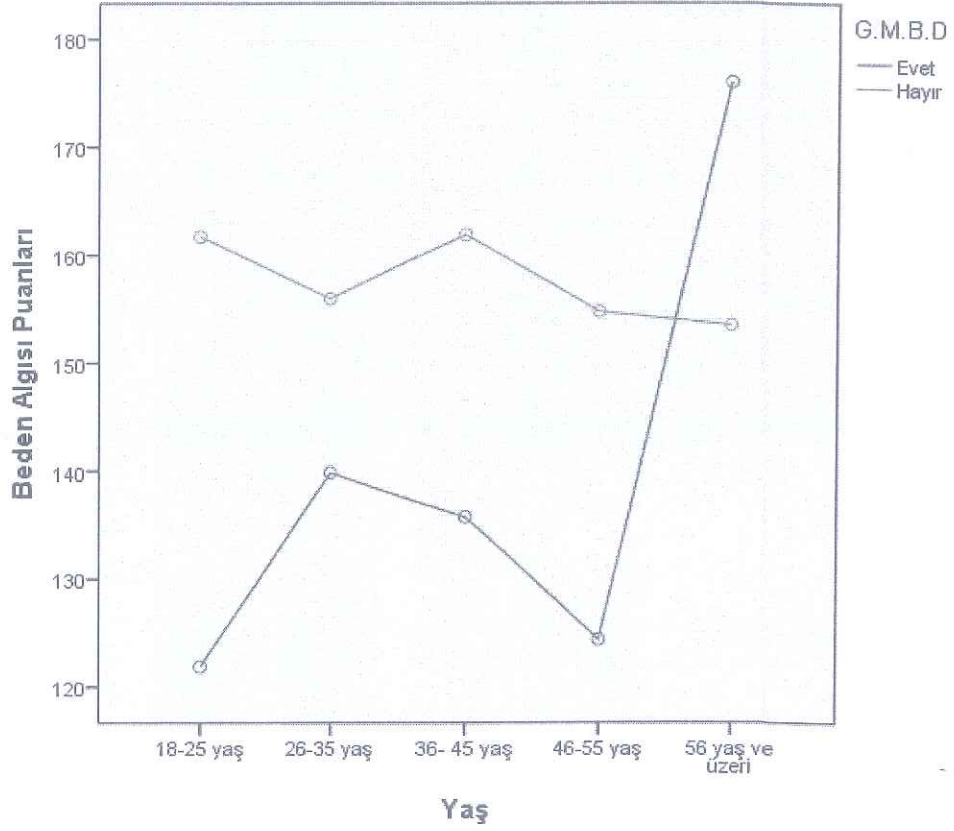
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı  leği'nden aldıkları puanlar arasında yaşa göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.5.'te sunulmuştur.

Tablo-3.5. Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyan kadınların beden algısı puanlarının yaşa göre karşılaştırılması

G.M.B.D	Yaş	N	\bar{x}	S	F	P	Anlamlı Fark
Evet	18-25 aralığı	32	121,88	29,561	2,587	0,038	1-2, 1-5, 1-6, 1-7, 1-8, 1-9, 1-10, 2-6, 2-8, 3-6, 3-7, 3-8, 4-6, 4-7, 4-8 ve 4-9
	26-35 aralığı	49	139,82	27,704			
	36-45 aralığı	32	135,72	27,141			
	46-55 aralığı	13	124,38	27,536			
	56 ve üzeri	2	176,00	15,556			
Hayır	18-25 aralığı	18	161,72	22,101	2,587	0,038	1-2, 1-5, 1-6, 1-7, 1-8, 1-9, 1-10, 2-6, 2-8, 3-6, 3-7, 3-8, 4-6, 4-7, 4-8 ve 4-9
	26-35 aralığı	31	155,97	33,440			
	36-45 aralığı	37	161,89	23,489			
	46-55 aralığı	18	154,78	27,396			
	56 ve üzeri	10	153,50	32,277			

Tablo-3.5.'e göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile yaşlarının beden algısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(4, 242)=2,587, p<0,05$)).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve yaş ortak etkisine dair gruplarından hangileri arasında anlamlı fark olduğunu bulmaya yönelik yapılan Bonferroni testi sonucunda anlamlı fark bulunan 16 grup Tablo-3.5.'te verilmiştir. Bu grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.1. çizdirilmiştir.



Grafik-3.1. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Yaş Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.1. incelendiğinde, 18-55 yaş aralığında güzellik merkezine başvuranların beden algısı puanları daha düşükken 56 yaş ve üzeri grup için bu durumun tam tersi olmuştur. Buna göre, 56 yaşına kadar güzellik merkezine başvuranların beden algısı daha düşükken, 56 yaşından sonra güzellik merkezine başvuranların beden algısının daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

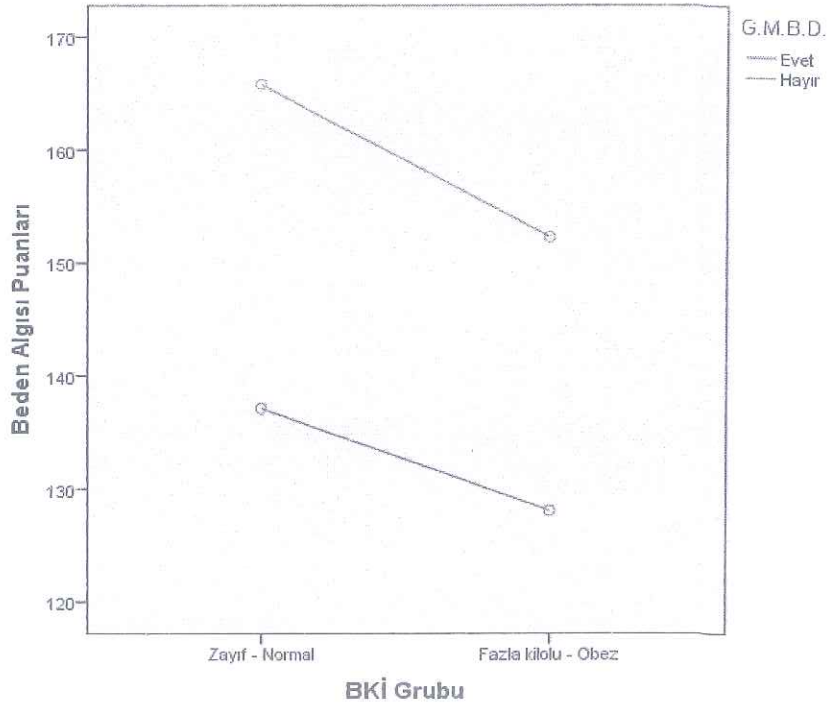
3.6. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Beden Kitle İndeksi Grubuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında beden kitle indeksi grubuna göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.6.'da sunulmuştur.

Tablo-3.6. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların
Beden Algısı Puanlarının Beden Kitle İndeksi Grubuna Göre
Karşılaştırılması

G.M.B.D	B.K.İ. Grubu	N	\bar{x}	S	F	P
Evet	Zayıf-Normal	74	137,12	27,75	0,374	0,541
	Fazla Kilolu- Obez	54	128,07	30,23		
Hayır	Zayıf-Normal	51	165,78	27,80		
	Fazla Kilolu- Obez	62	152,29	26,05		

Tablo-3.6'ya göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile beden kitle indeksi grubunun beden algısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(1,241)=0,374$, $p>0,05$). Grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.2 çizdirilmiştir.



Grafik-3.2. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Beden Kitle İndeksi Grubu
Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.2. incelendiğinde, güzellik merkezine başvuran ve başvurmayan kadınların beden algısı puanlarının BKİ grubu değişimlerine karşı aynı şekilde aynı tepkiyi verdiği görülmektedir. Her iki grupta da BKİ grubu zayıf-normal grubunda olanların beden algısı puanları daha yüksektir.

3.7. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

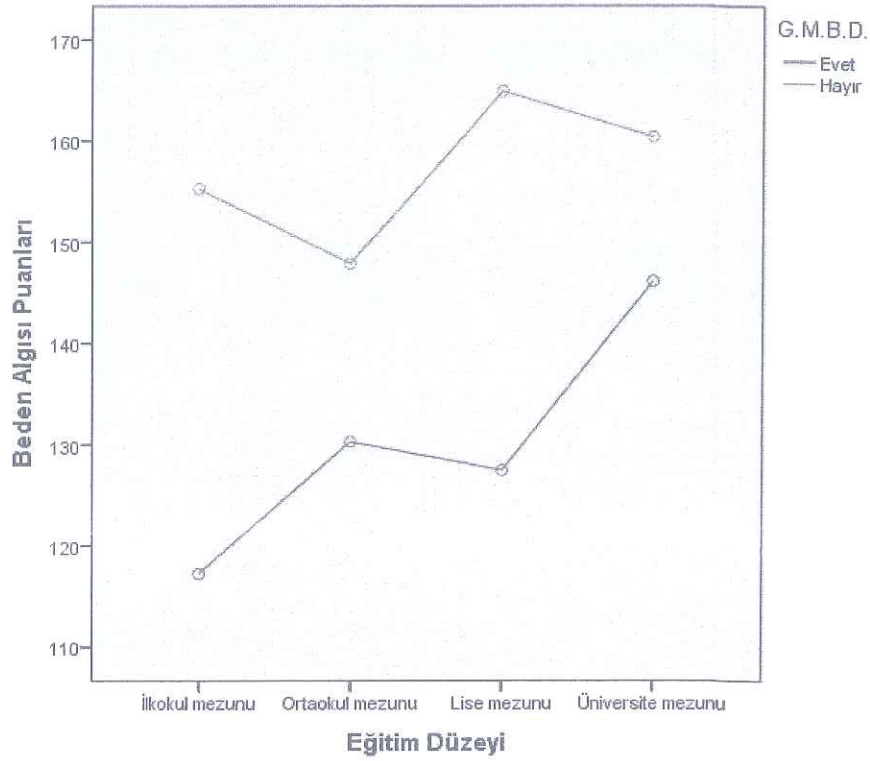
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.7.'de sunulmuştur.

Tablo-3.7. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	S	F	P	Anlamlı Fark
Evet	İlkokul Mezunu	13	117,23	23,30	3,140	0,026	1-4, 1-5, 1-6, 1-7, 1-8, 2-5, 2-7, 2-8, 3-4, 3-5, 3-7, 3-8, 4-7,
	Ortaokul Mezunu	28	130,29	30,00			
	Lise mezunu	44	127,43	28,58			
	Üniversite Mezunu	43	146,14	26,30			
Hayır	İlkokul Mezunu	32	155,28	27,98			
	Ortaokul Mezunu	17	147,88	27,57			
	Lise mezunu	33	164,91	27,52			
	Üniversite Mezunu	32	160,37	25,87			

Tablo-3.7.'ye göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile eğitim düzeylerinin beden algısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3,242)=2,587, p<0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve eğitim düzeyi ortak etkisine dair gruplarından hangileri arasında anlamlı fark olduğunu bulmaya yönelik yapılan Bonferroni testi anlamlı fark bulunan 13 grup Tablo-3.7.'de verilmiştir. Bu grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.3. izdirilmiştir.



Grafik-3.3. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Eğitim Düzeyi Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.3.'e göre, tüm eğitim düzeylerinde güzellik merkezine başvurmamayanların beden algısı puanları daha yüksektir. Fakat ortaokul ve niversite mezunu katılımcılarda bu farkın azaldığı görülmektedir.

3.8. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Medeni Duruma Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

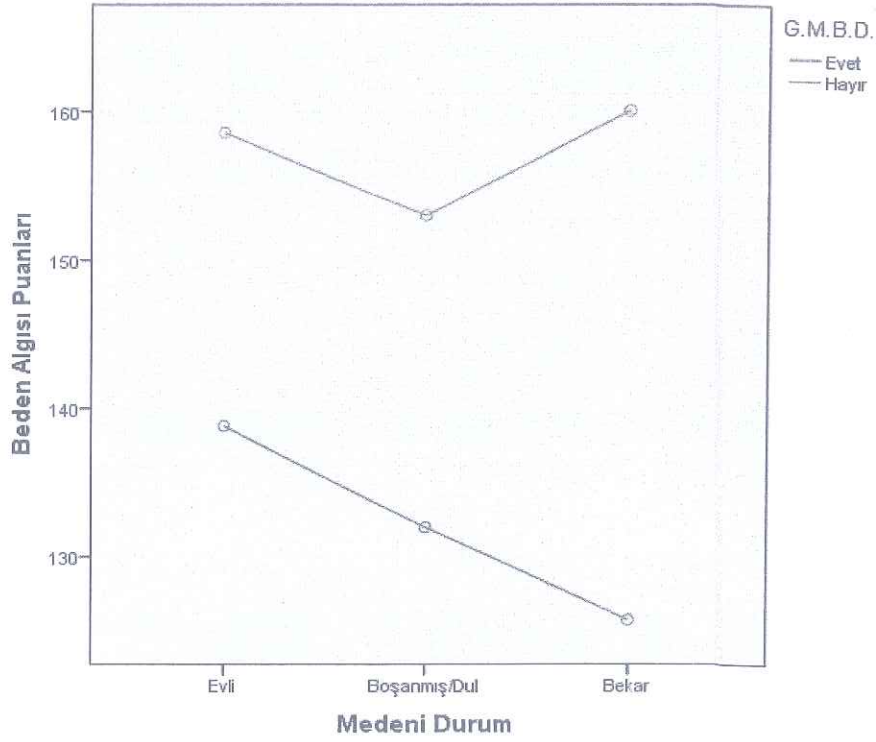
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında medeni duruma göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.8.'de sunulmuştur.

Tablo3.8. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Medeni Durum	N	\bar{x}	S	F	P
Evet	Evli	68	138,84	28,444	1,703	0,184
	Boşanmış/Dul	8	132,00	20,570		
	Bekar	51	125,75	29,889		
Hayır	Evli	71	158,58	28,546	1,703	0,184
	Boşanmış/Dul	12	153,00	26,975		
	Bekar	31	160,06	25,609		

Tablo-3.8.'e göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile medeni durumlarının beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=0,184, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve medeni durum ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.4. çizdirilmiştir.



Grafik-3.4. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Medeni Durum Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.4.'e göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların beden algısı puanları medeni durum fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden algısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark bekâr bireylerde diğer katılımcılara göre daha fazladır.

3.9. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?

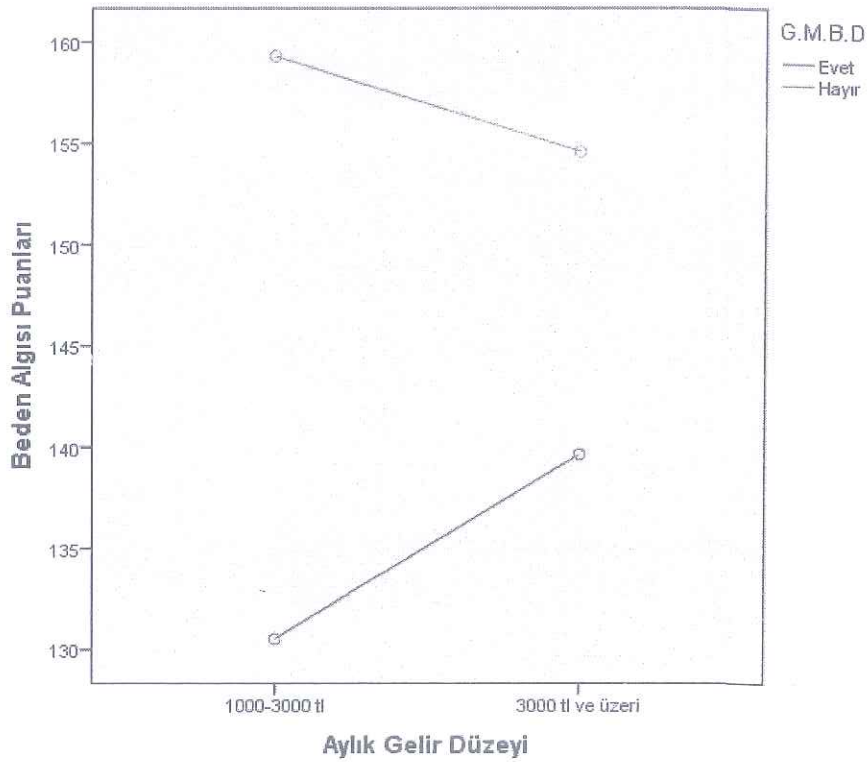
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında gelir düzeyine göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.9.'da sunulmuştur.

Tablo-3.9. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	S	F	P
Evet	0-3000 TL	89	130,53	27,426	2,573	0,110
	3000 TL ve Üzeri	39	139,64	31,949		
Hayır	0-3000 TL	92	159,30	26,607		
	3000 TL ve Üzeri	22	154,59	31,121		

Tablo-3.9.'a göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile gelir düzeylerinin beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(1, 241)=2,573, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve gelir düzeyi ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.5. çizdirilmiştir.



Grafik-3.5. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Gelir Düzeyi Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.5.'e göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların beden algısı puanları gelir düzeyi fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden algısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark gelir düzeyi arttıka azalmaktadır.

3.10. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Sigara Kullanma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

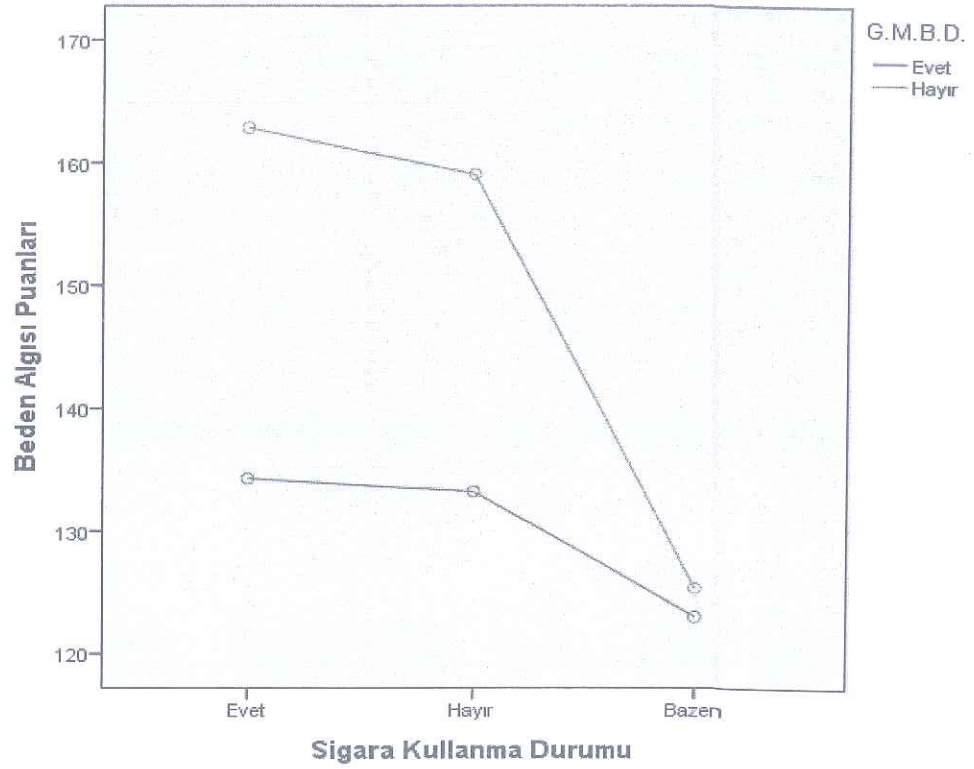
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında sigara kullanma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.10.'da sunulmuştur.

Tablo-3.10. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Puanlarının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Sigara Kullanma Durumu	n	\bar{x}	S	F	P
	Evet	62	134,29	29,533		
Evet	Hayır	60	133,22	29,326		
	Bazen	5	123,00	25,875		
	Evet	34	162,85	24,872	1,063	0,347
Hayır	Hayır	74	159,03	27,956		
	Bazen	6	125,33	9,245		

Tablo-3.10.'a göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile sigara kullanma durumlarının beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=1,063, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve sigara kullanma durumu ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.6. izdirilmiştir.



Grafik-3.6. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Sigara Kullanma Durumu Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.6'ya göre, güzellik merkezine başvurmeyen katılımcıların beden algısı puanları sigara kullanma durumu fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden algısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark sigarayı hiç kullanmayan ve hep kullananlarda değişmezken, sigarayı bazen kullananlarda diğer katılımcılara göre oldukça azdır.

3.11. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmeyen Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Alkol Kullanma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

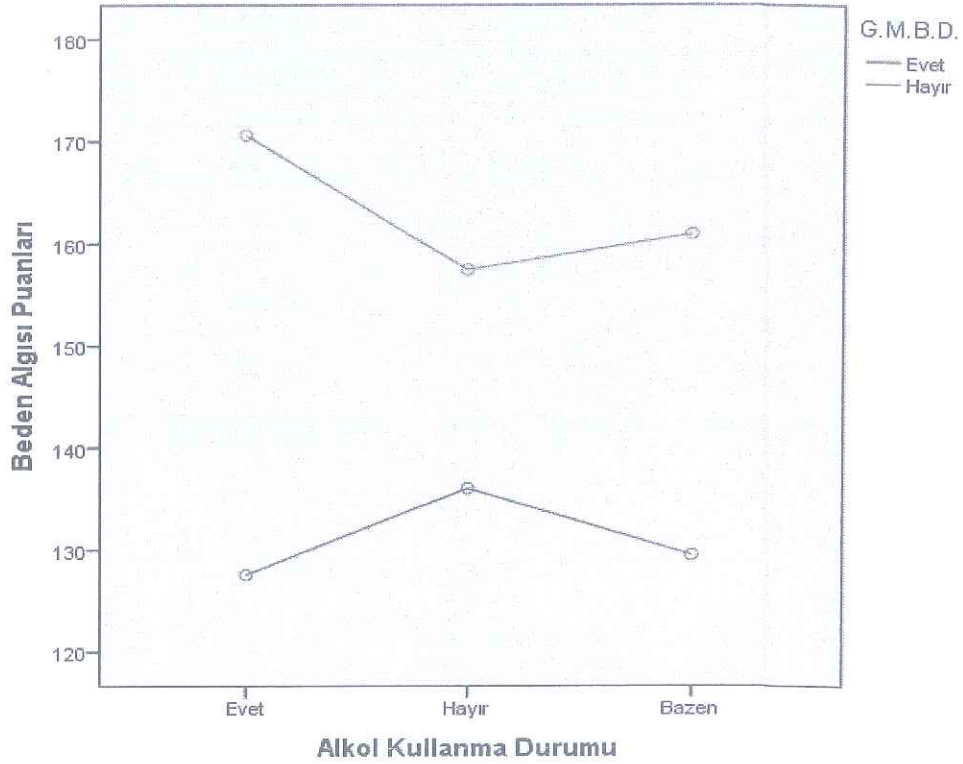
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyen kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında alkol kullanma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.11'de sunulmuştur.

Tablo-3.11. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların
Beden Algısı Puanlarının Alkol Kullanma Durumuna Göre
Karşılaştırılması

G.M.B.D	Alkol Kullanma Durumu	n	\bar{x}	S	F	P
	Evet	20	127,55	26,51		
Evet	Hayır	81	136,00	30,27		
	Bazen	26	129,50	27,50	1,348	0,262
	Evet	5	170,60	23,79		
Hayır	Hayır	97	157,45	27,83		
	Bazen	12	160,92	26,32		

Tablo-3.11.'e göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile alkol kullanma durumlarının beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=1,348, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve alkol kullanma durumu ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.7. çizdirilmiştir.



Grafik-3.7. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Alkol Kullanma Durumu Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.7.'ye göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların beden algısı puanları alkol kullanma durumu fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden algısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark alkol kullanmayan katılımcılarda diğer katılımcılara göre daha azdır.

3.12. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Egzersiz Yapma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

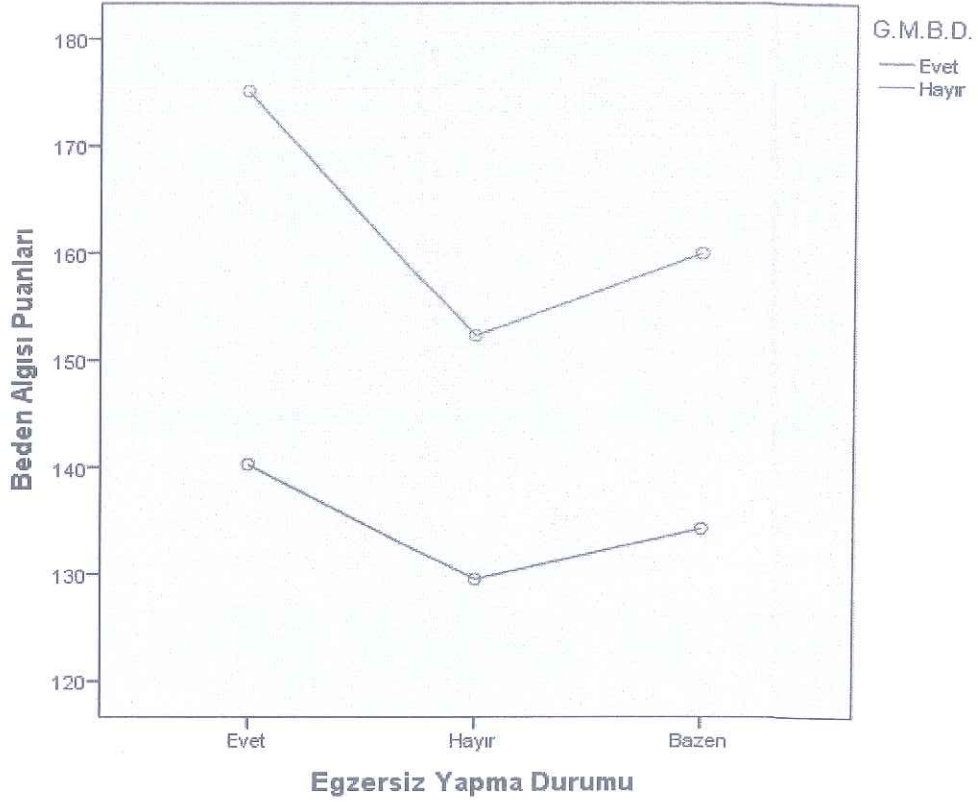
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında egzersiz yapma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.12.'de sunulmuştur.

Tablo-3.12. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Beden Algısı Puanlarının Egzersiz Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Egzersiz Yapma Durumu	N	\bar{x}	S	F	P
	Evet	26	140,27	23,756		
Evet	Hayır	58	129,55	29,435		
	Bazen	43	134,26	31,473		
	Evet	18	175,11	21,453	0,731	0,483
Hayır	Hayır	59	152,32	29,058		
	Bazen	37	159,95	24,189		

Tablo-3.12'ye göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile egzersiz yapma durumlarının beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=0,731, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve egzersiz yapma durumu ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.8 çizdirilmiştir.



Grafik-3.8. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Egzersiz Yapma Durumu Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.8'e göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların beden algısı puanları egzersiz yapma durumu fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden algısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark egzersiz yapan katılımcılarda diğer katılımcılara göre daha fazladır.

3.13. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Yaşa Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

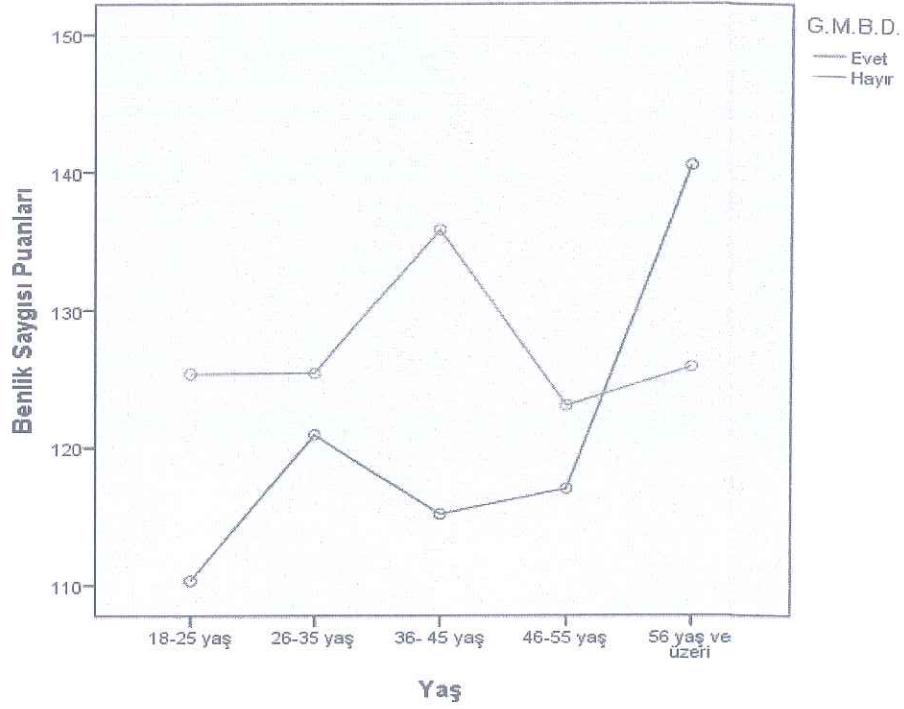
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında yaşa göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.13'de sunulmuştur.

Tablo-3.13. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Yaş	n	\bar{x}	S	F	P
Evet	18-25 aralığı	34	110,32	26,408	2,251	0,064
	26-35 aralığı	57	120,93	20,434		
	36-45 aralığı	36	115,17	20,443		
	46-55 aralığı	14	117,00	19,422		
	56 ve üzeri	2	140,50	17,678		
Hayır	18-25 aralığı	22	125,36	18,028		
	26-35 aralığı	39	125,41	25,203		
	36-45 aralığı	39	135,82	21,725		
	46-55 aralığı	18	123,06	21,569		
	56 ve üzeri	15	125,87	16,797		

Tablo-3.13'e göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile yaşlarının benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(4,276)=2,251, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve egzersiz yapma durumu ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.9 çizdirilmiştir.



Grafik-3.9. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Yaş Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.9 incelendiğinde, 18-55 yaş aralığında güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanları daha düşükken 56 yaş ve üzeri grup için bu durumun tam tersi olmuştur. Buna göre, 56 yaşına kadar güzellik merkezine başvuranların benlik saygısı daha düşükken, 56 yaşından sonra güzellik merkezine başvuranların benlik saygısının daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

3.14. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Beden Kitle İndeksine Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

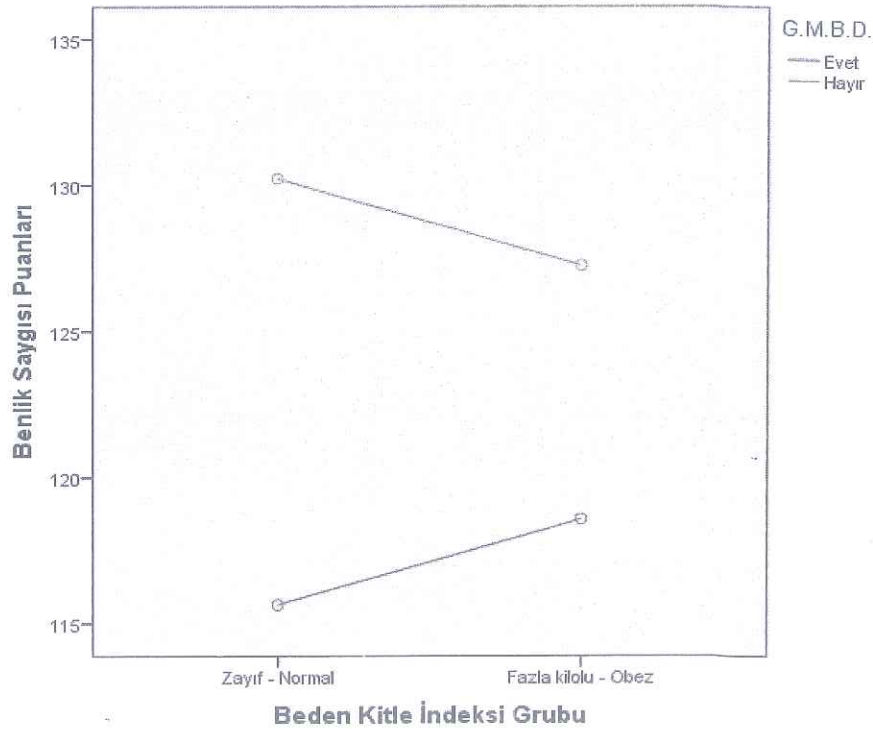
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında beden kitle indeksi grubuna göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.14'te sunulmuştur.

Tablo-3.14. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Puanlarının Beden Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	B.K.İ. Grubu	N	\bar{x}	S	F	P
Evet	Zayıf-Normal	84	115,64	24,228	1,192	0,276
	Fazla Kilolu-Obez	59	118,56	18,957		
Hayır	Zayıf-Normal	59	130,22	24,349		
	Fazla Kilolu-Obez	73	127,25	19,948		

Tablo-3.14'e göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile beden kitle indekslerinin benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(1, 241)=1,192, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve beden kitle indeksi ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.10 çizdirilmiştir.



Grafik-3.10. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Beden Kitle İndeksi Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.10'a göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları beden kitle indeksi grubu fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark fazla kilolu-obez katılımcılarda zayıf-normal katılımcılara göre daha fazladır.

3.15. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı  leği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

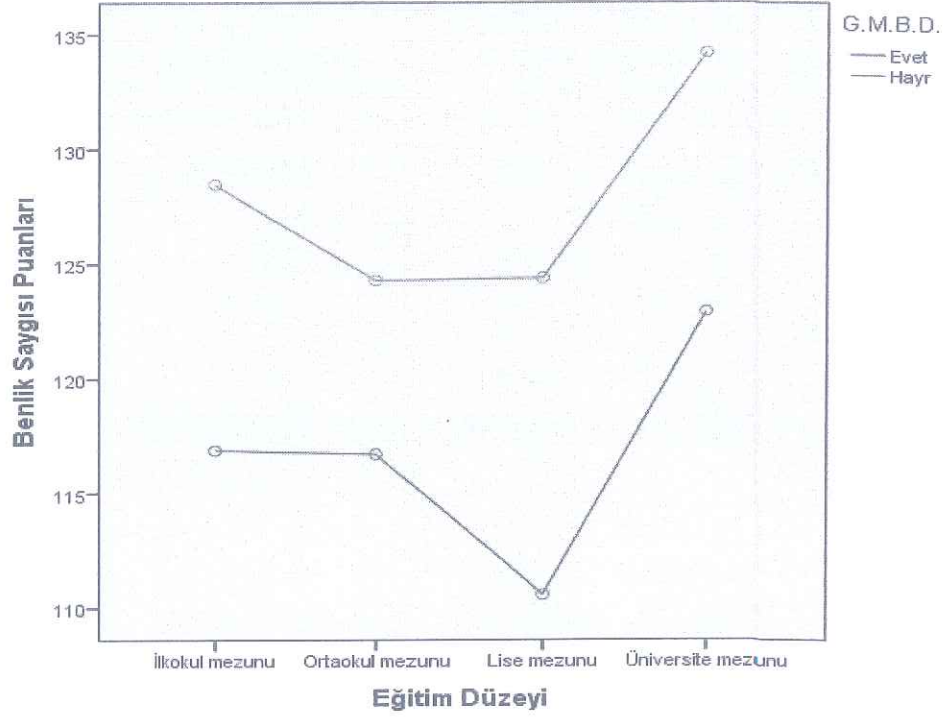
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı  leği'nden aldıkları puanlar arasında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.15'te sunulmuştur.

Tablo-3.15. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik saygısı Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	S	F	P
Evet	İlkokul Mezunu	17	116,88	14,781	0,197	0,899
	Ortaokul Mezunu	28	116,71	20,772		
	Lise mezunu	48	110,58	25,088		
	�niversite Mezunu	50	122,92	20,899		
Hayır	İlkokul Mezunu	39	128,46	20,806		
	Ortaokul Mezunu	17	124,29	22,329		
	Lise mezunu	41	124,39	23,493		
	�niversite Mezunu	37	134,19	20,742		

Tablo-3.15'e göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile eğitim düzeylerinin benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3, 277)=0,587, p<0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve eğitim düzeyi ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.11 izdirilmiştir.



Grafik-3.11. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Eğitim Düzeyi Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.11'e göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları eğitim düzeyi fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir.

3.16. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Medeni Duruma Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

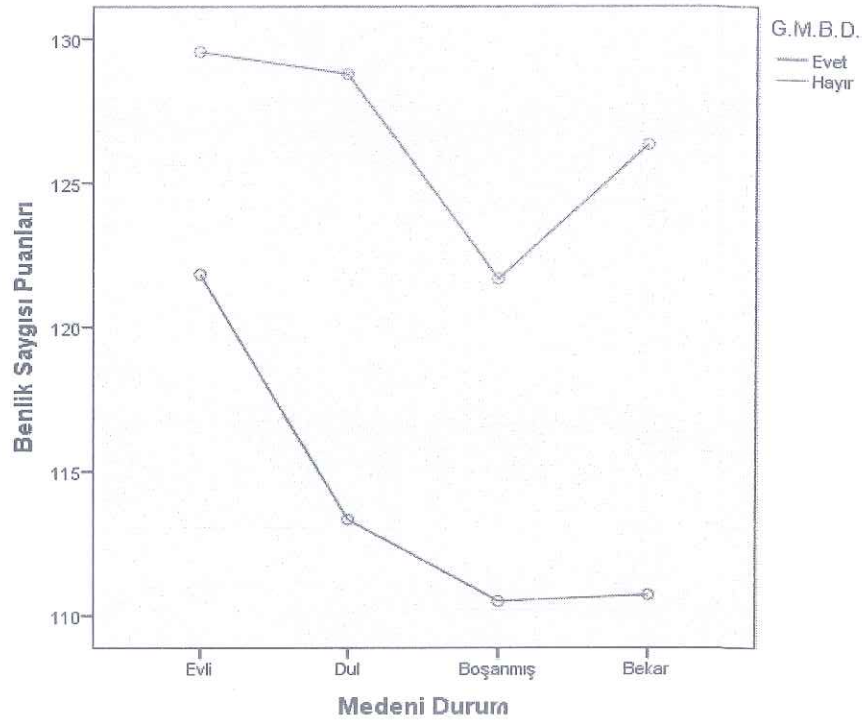
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında medeni duruma göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.16'da sunulmuştur.

Tablo-3.16. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Medeni Durum	n	\bar{x}	S	F	P
Evet	Evli	76	121,83	21,38	1,059	0,348
	Boşanmış/Dul	7	111,71	13,23		
	Bekar	59	110,71	22,68		
Hayır	Evli	80	129,54	23,39		
	Boşanmış/Dul	16	127,44	17,18		
	Bekar	37	126,32	21,06		

Tablo-3.16'ya göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile medeni durumlarının benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 277)=1,059, p>0,05$)

Güzellik merkezine başvurma durumu ve eğitim düzeyi ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.12 çizdirilmiştir.



Grafik-3.12. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Medeni Durum Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.12'ye göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları medeni durum fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark fazla bekar katılımcılarda diğer katılımcılara göre daha fazladır.

3.17. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

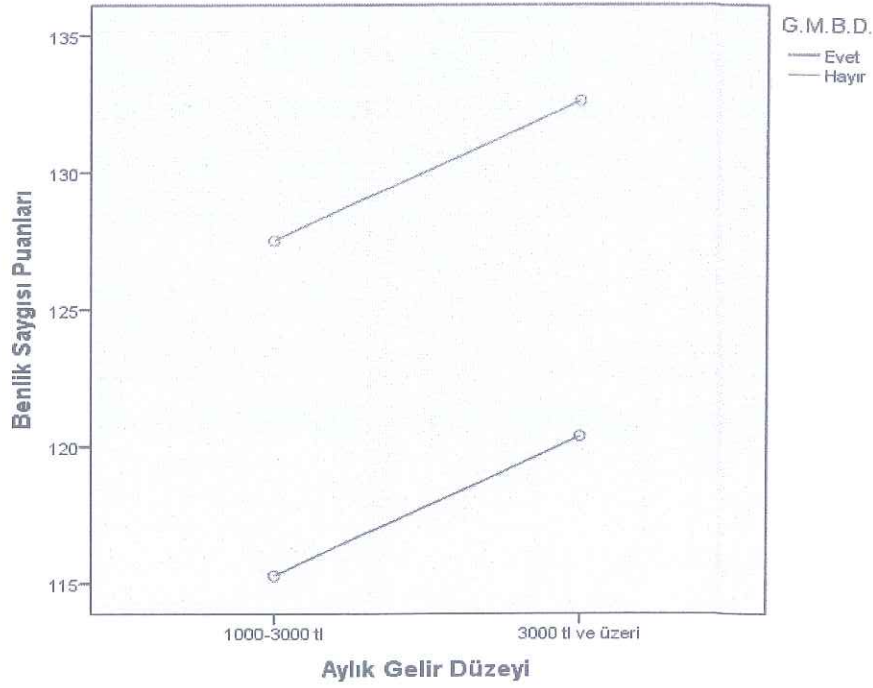
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında gelir düzeyine göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.17'de sunulmuştur.

Tablo-3.17. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Gelir Düzeyi	n	\bar{x}	S	F	P
Evet	0-3000 TL	99	115,28	20,968	0,000	0,999
	3000 TL ve Üzeri	44	120,36	24,581		
Hayır	0-3000 TL	114	127,51	21,403		
	3000 TL ve Üzeri	20	132,60	25,103		

Tablo-3.17'ye göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile gelir düzeylerinin benlik saygısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2,241)=0,184, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve gelir düzeyi ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.13 çizdirilmiştir.



Grafik-3.13. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Gelir Düzeyi Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.13'e göre, güzellik merkezine başvurmeyen katılımcıların benlik saygısı puanları gelir düzeyi fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir.

3.18. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Sigara Kullanma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

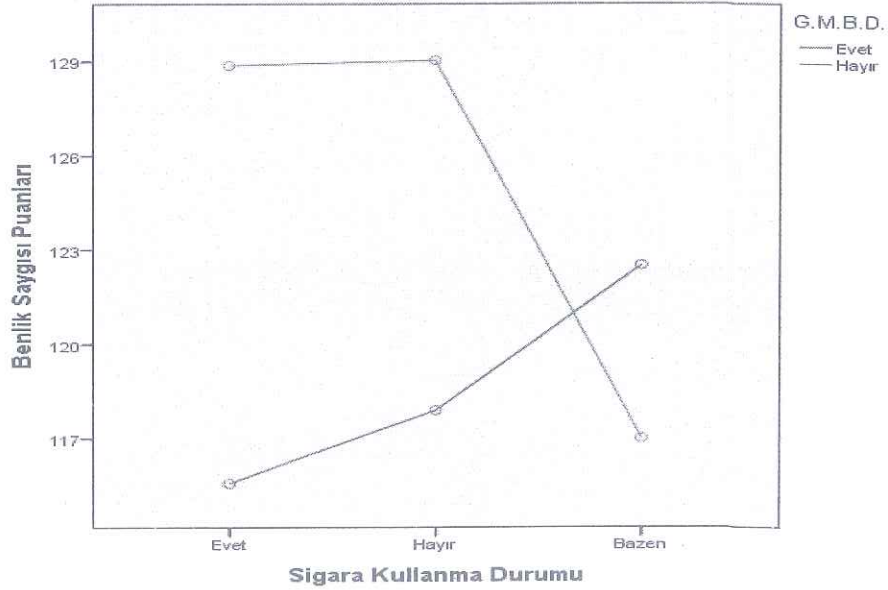
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyen kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında sigara kullanma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.18'de sunulmuştur.

Tablo-3.18. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Puanlarının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Sigara Kullanma Durumu	N	\bar{x}	S	F	P
Evet	Evet	71	115,56	24,174	1,253	0,287
	Hayır	63	117,89	21,053		
	Bazen	8	122,50	9,532		
Hayır	Evet	40	128,88	23,165	1,253	0,287
	Hayır	86	129,03	21,649		
	Bazen	8	117,00	18,237		

Tablo-3.18'e göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile sigara kullanma durumlarının benlik saygısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 276)=1,253, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve sigara kullanma durumu ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-314 çizdirilmiştir.



Grafik-3.14. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Sigara Kullanma Durumu Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.14 incelendiğinde, sigara kullanan veya sigara kullanmayan katılımcılarda güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları daha yüksekken bazen sigara kullanan grup için bu durumun tam tersi olmuştur.

3.19. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Alkol Kullanma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

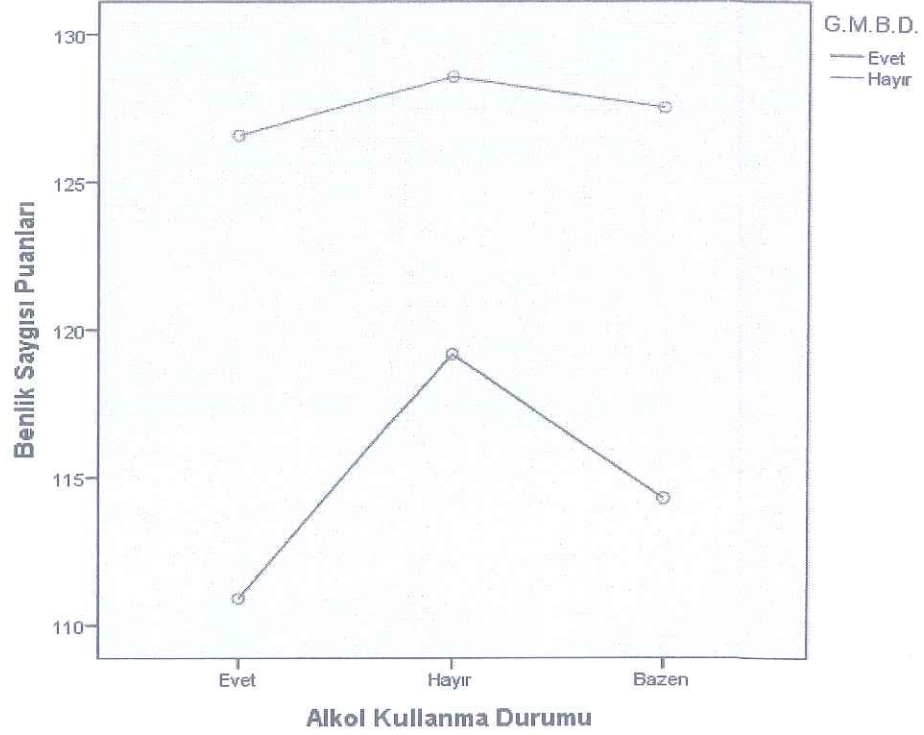
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında alkol kullanma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.19'da sunulmuştur.

Tablo-3.19. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Puanlarının Alkol Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Alkol Kullanma Durumu	n	\bar{x}	S	F	P
	Evet	21	110,90	20,159		
Evet	Hayır	93	119,17	22,227		
	Bazen	28	114,29	23,137		
	Evet	7	126,57	23,999	0,277	0,758
Hayır	Hayır	112	128,55	21,487		
	Bazen	14	127,50	26,815		

Tablo-3.19'a göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile alkol kullanma durumlarının benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=1,348, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve alkol kullanma durumu ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.15 çizdirilmiştir.



Grafik-3.15. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Alkol Kullanma Durumu Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.15'e göre, güzellik merkezine başvurmeyen katılımcıların benlik saygısı puanları alkol kullanma durumu fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark alkol kullanmayan katılımcılarda diğer katılımcılara göre daha azdır.

3.20. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Egzersiz Yapma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

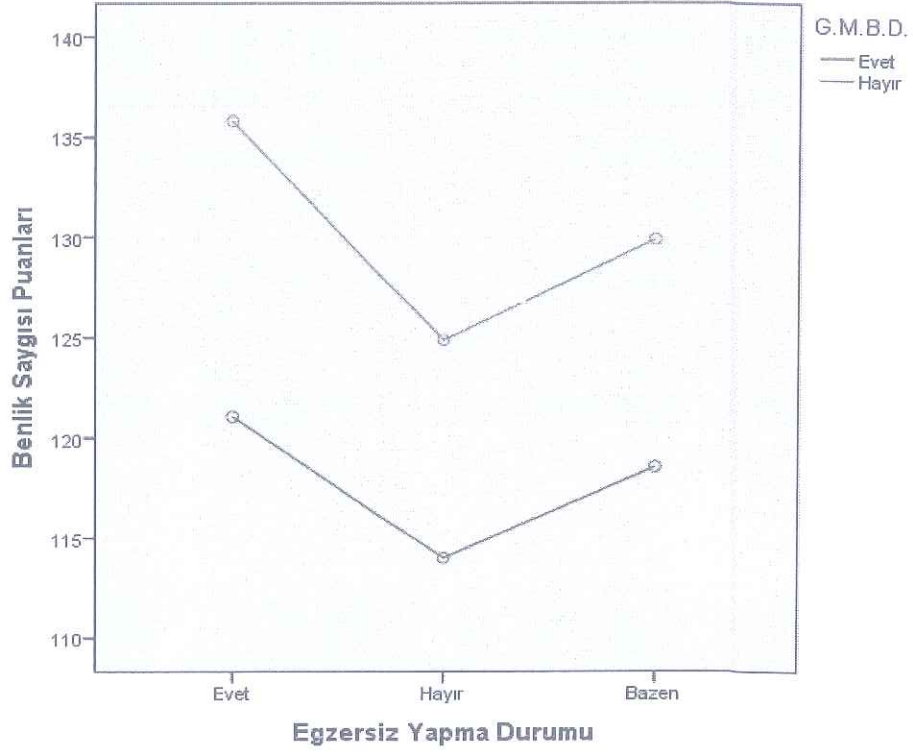
Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyen kadınların Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında egzersiz yapma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan İki Yönlü ANOVA testinin sonuçları Tablo-3.20'de sunulmuştur.

Tablo-3.20. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınların Arıcak Benlik Saygısı Puanlarının Egzersiz Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

G.M.B.D	Egzersiz Yapma Durumu	n	\bar{x}	S	F	P
	Evet	31	121,06	19,672		
Evet	Hayır	66	114,02	24,495		
	Bazen	44	118,55	20,257	0,147	0,867
	Evet	20	135,80	22,178		
Hayır	Hayır	67	124,88	22,241		
	Bazen	47	129,89	20,933		

Tablo-3.20'ye göre, katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile egzersiz yapma durumlarının benlik saygısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2,241)=0,731, p>0,05$).

Güzellik merkezine başvurma durumu ve egzersiz yapma durumu ortak etkisine dair grupların genel değerlendirmesini yapmak amacıyla Grafik-3.16 çizdirilmiştir.



Grafik3.16. Güzellik Merkezine Başvurma Durumu Ve Egzersiz Yapma Durumu Ortak Etkisine Dair Grupların Karşılaştırılması

Grafik-3.16'ya göre, güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları egzersiz yapma durumu fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir.

3.21. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlarda İle Başvurmayan Kadınlarda Beden Algısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar İle Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların Beden Algısı ve Arıcak Benlik Saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi amacıyla uygulanan Pearson korelasyon analizinin sonuçları Tablo-3.21'de sunulmuştur.

Tablo-3.21. Güzellik Merkezine Başvuran Kadınlar İle Başvurmayan Kadınlarda Beden Algısı Ve Arıcak Benlik Saygısı Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

G.M.B.D.		Beden Algısı*Benlik Saygısı
Evet	R	0,643
	P	0,000
Hayır	R	0,529
	P	0,000

Tablo-3.21'ye göre, güzellik merkezine başvuran katılımcılarda beden algısı ve benlik saygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,643$, $p<0,05$). Benzer şekilde, güzellik merkezine başvurmayan katılımcılarda, beden algısı ve benlik saygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,529$, $p<0,05$). Buna göre, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin güzellik merkezine başvuranlarda daha kuvvetli olduğu ifade edilebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın analiz edilen bulguların sonuçları hakkında bilgi verilmiş, tartışılmış ve bu bağlamda gözlenen ve nakledilmek istenen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Günümüzde teknolojik gelişmeler, medya ve sosyal medya araçlarının yaygın kullanımı insan hayatını daha eğlenceli hale getirirken öte yandan da tek tip düşünce ve güzellik kalıbının oluşmasına ve bunun bir sonucu olarak doğaya aykırı gelmesine karşın, kadınların her daim zayıf, genç ve güzel görünmesi sanki bir zorunlulukmuş gibi algılanmaktadır. Yapılan bu çalışmada, güzellik merkezine başvuran ve başvurmeyen kadınlarda beden algısı yükseldikçe benlik saygısının da yükseldiği bulunmuştur.

Katılımcıların %51,5'i daha önce güzellik merkezine başvurmuşken, %48,5'i hiçbir sebeple güzellik merkezine gitmemiştir. Katılımcıların %21'i daha önce estetik operasyon/işlem yaptırdığını yaptırdığı ifade etmiştir. Estetik operasyon yaptıran katılımcıların yaklaşık beşte biri (14) yaptırdıkları işlemde dolayı pişman olduğunu ifade etmiştir. Güzellik merkezine en sık başvuru sebebi %74,3 ile 'güzellik' seçeneği olurken onu %48,4 ile 'sağlık' ve %35,6 ile 'hijyen' takip etmektedir. Görüldüğü üzere merkeze en sık başvuru sebebi sağlık ve hijyeni geride bırakarak güzellik olmuştur.

Diğer değişkenler açısından analiz sonuçlarına bakıldığında, yaş ve BAÖ arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş, ancak yaş ve ABSÖ ve yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. BKİ, medeni durum, gelir düzeyi, egzersiz yapma, sigara ve alkol kullanma durumları ile BAÖ ve ABSÖ ile ayrı ayrı analiz edildiğinde değişkenlerin ölçekler üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Ancak eğitim düzeyi ve BAÖ arasında, eğitim düzeyi ve ABSÖ

arasında anlamlı farklılık olup olmadığı analiz sonuçlarında ise eğitim düzeyinin BAÖ ve ABSÖ üzerinde anlamlı etkisinin olduğu bulunmuştur.

Tartışma

Bu çalışmada, güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmayan kadınların beden algısı ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla birlikte iki grubun yaş, eğitim, medeni hal, gelir durumu, beden kitle endeksi, alkol ve sigara kullanımı, egzersiz yapma değişkenleri ile beden algısı, benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına da bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak çıkarılabilecek sonuçlar tartışılmıştır.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile yaşlarının beden algısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(4, 242)=2,587, p<0,05$). 18-55 yaş aralığında güzellik merkezine başvuranların beden algısı puanları daha düşükken 56 yaş ve üzeri grup için bu durumun tam tersi olmuştur. Buna göre, 56 yaşına kadar güzellik merkezine başvuranların beden algısı daha düşükken, 56 yaşından sonra güzellik merkezine başvuranların beden algısının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Okumuşoğlu (2017), diyet yapan 110 kadın üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, yaş grupları arasında beden algısı toplam puanları açısından anlamlı bir farklılaşma bulamamıştır. Sel (2016), çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yaşa göre beden memnuniyeti düzeyleri arasında ilişki karşılaştırılmış ancak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir.

Sonuca göre 18-55 yaş arası katılımcıların sayısının 56 yaş üzeri katılımcıların sayısından fazla olması anlamlı bir farklılığa sebep olmuş olabilir. 18-55 yaş arası katılımcıların 56 yaş üzeri katılımcılara göre sosyal medya kullanımı, daha fazla sosyal çevre ile iletişimde olması gibi etkenler sıralanabilir. Yaşla birlikte beden algısı gelişmesinin temel nedeninin kişinin yaşla beraber aynı zamanda hayat tecrübesinin de gelişmesi olduğunu söyleyebiliriz. Yine Okumuşoğlu'nun (2017) çalışmasında yaş ilerledikçe beden memnuniyeti azalmaktadır sonucuna karşın alan yazında 56 yaşından sonra güzellik merkezine başvuranların beden algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile beden kitle indeksi grubunun beden algısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir

($F(1,241)=0,374, p>0,05$). Güzellik merkezine başvuran ve başvurmayan kadınların beden algısı puanlarının BKİ değişimlerine karşın aynı şekilde aynı tepkiyi verdiği görülmektedir. Her iki grupta da BKİ grubu zayıf-normal grubunda olanların beden algısı puanları daha yüksektir.

Kilo düzeyinin belirlenmesinde en sık kullanılan yöntem beden kitle indeksinin ölçülmesidir. Klinik çalışmalarda ve epidemiyolojik araştırmalarda kullanım kolaylığı açısından tercih sebebidir. Beden kitle indeksi (BKİ), erişkinlerde beslenmeye ilişkin durumu gösteren bir araçtır. Bireyin, vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi ile hesaplanır. BKİ hesaplaması ile ideal kilo hakkında fikir sahibi oluruz, o kiloya iner ya da ulaştığımız kiloyu korumaya çalışırız. Beden algımızın olumlu olmasında önemli faktörlerden biriside kilodur. Kilomuzdan memnun olmamız bedenimizi beğenmemiz konusunda önemli bir faktördür. Her iki grupta da BKİ grubu zayıf-normal grubunda olanların beden algısı puanları daha yüksek olması bu konuyu desteklemektedir. Örneklem sayısının az olması anlamlı farklılık göstermemesine sebep olarak gösterilebilir.

Çalışmada katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile eğitim düzeylerinin beden algısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3,242)=2,587, p<0,05$). Tüm eğitim düzeylerinde güzellik merkezine başvurmayanların beden algısı puanları daha yüksektir. Fakat ortaokul ve üniversite mezunu katılımcılarda bu farkın azaldığı görülmektedir. İnsanoğlunun bireysel ve toplumsal olarak yaşam kalitesini artırabilmesi için doğduğu andan itibaren eğitimden geçmesi gerekmektedir. Eğitim bireylerin zihinsel ve gelişimsel yapılarında büyük değişiklikler yaratırken aynı zamanda iş imkanıyla maddi olanaklarda sağlamaktadır. Bu nedenle bedenlerine ve sağlıklarına da daha iyi bakabilir ve bedenlerini olumlu algılayabilirler. Araştırmacının beklentisi doğrultusunda anlamlı bir sonuç elde edilmiş olup literatür sonuçlarıyla da paralel seyretilmektedir.

Çetinkaya (2004) çalışmasında, eğitim düzeyinin beden imgesinden memnuniyet üzerine ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyinin bireylerin beden imgesinde farklılaşmalara yol açtığı görülmektedir. Bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe, bedenlerinden hoşnut olma düzeyleri de yükselmektedir. Armağan (2013) çalışmasında, beden imgesi puanları ile eğitim düzeyi karşılaştırma sonucunda negatif bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile medeni durumlarının beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=0,184, p>0,05$). Güzellik merkezine başvurmeyan katılımcıların beden algısı puanları medeni durum fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden algısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark bekar bireylerde diğer katılımcılara göre daha fazladır. Örneklem sayısının az olması, tek bir merkeze başvuran ve sadece kadınlardan oluşan bir örneklem grubu olması anlamlı bir farklılık olmamasına sebep olmuş olabilir.

Genellikle genç ve bekar bireylerin kendilerini beğendirme arzularıyla kendilerine daha fazla baktığı bilinen bir gerçektir. Evli bayanların hele birde çocuk sahibi iseler kendilerine yeterli zaman ayıramayıp az bakıp yaptığı da bilinmektedir. Evli bireylerde ‘alan almış satan satmış’, bekar bireylerdeki ‘satılık kumaş’ yargısı toplumumuzda yaygındır. Evli kadınların üzerine birde çocuk sahibi olmaları sonucunda kilo almaları aldıkları kiloyu rahatça verememeleri de bedenleri üzerinde olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Bunların bir sonucu olarak bekar bireylerin beden algılarının yüksek olması bu verilere bağlanabilmektedir.

Çalışmada katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile gelir düzeylerinin beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(1, 241)=2,573, p>0,05$). Güzellik merkezine başvurmeyan katılımcıların beden algısı puanları gelir düzeyi fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden algısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark gelir düzeyi arttıkça azalmaktadır.

Alan yazın aksine Armağan (2013) çalışmasında, beden algısı ve gelir düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Gelir düzeyi arttıkça beden algısı memnuniyeti de artmaktadır. Polat (2014)’de çalışmasında, gelir seviyesi değişkenine göre yapılan analizde beden memnuniyeti puan ortalamalarına göre gruplar arasında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir.

Gelir düzeyi ile ilgili bu sonuçların, çalışmada, farkın anlamlı çıkmaması Tablo-9 da yer aldığı üzere gelir düzeyi 3000tl den az olan kadın sayısının fazla olması bu sonuca neden olmuş olabilir. 3000tl den fazla olan kadın sayısının örnekleme az yer alması da bir etken olarak sıralanabilir. Ancak günümüzde bilinmekte ki kadınların kozmetik alışverişi, güzellik adına yaptırmak istenen bütün

işlemler gelir düzeyi ile ilişkilidir. Örnekleme ulaşılan merkezin orta sınıf insanlara hizmet veren bir semtte olması da bu sonuca neden olmuş olabilir.

Çalışmada katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile sigara kullanma durumlarının beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=1,063, p>0,05$). Kadınların güzellik merkezine başvurma durumları ile alkol kullanma durumlarının beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=1,348, p>0,05$).

Sigara içerdiği toksin maddeler nedeniyle kolejen yapısının bozulmasına, cildin yıpranmasına, yaşlı görünmesine ve cilt renginin değişmesine sebep olduğu bilinmektedir. Alkol kullanımı ise vücuttan su atımını artırdığı için cildin nemini kaybetmesine, nemini kaybeden bir cildin daha yaşlı görünmesine sebep olmaktadır. Cilt sağlığı için düşük alkollü ürünler tüketilmeli ve kullanım sonrasında mutlaka su tüketilmesi gerekmektedir. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda beden algısının olumsuz olması beklenen bir sonuçtur. Araştırmanın anlamlı sonuç vermemesinin nedeni olarak çalışma yapılan ilin dini bağlamda tutucu bir il olması alkol kullanımının az ve sigara kullanımının az olması gösterilebilir.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile egzersiz yapma durumlarının beden algısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=0,731, p>0,05$). Güzellik merkezine başvurmayan kadınların beden algısı puanları egzersiz yapma durumu fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların beden algısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark egzersiz yapan katılımcılarda diğer katılımcılara göre daha fazladır.

Egzersiz faydaları; kas kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliği, kilo verme ve koruma, kan yağ ve glikoz düzeyinin düşürülmesinde, psikolojik durum ve uyku kalitesini düzeltmede ve sağlık açısından daha birçok faydası sıralanabilir. Egzersiz sayesinde insanların beden algılarının olumlu etkileneceği su götürmez bir gerçektir. Çalışmaya paralel olarak Polat (2014) araştırma grubunun egzersiz yapma değişkenine göre yapılan analizde gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Alan yazında da sonucun anlamlı olmamasına gerekçe olarak, örnekleme egzersiz yapan kişi sayısının az olması gösterilebilir.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile yaşlarının benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir

($F(4,276)=2,251, p>0,05$). 18-55 yaş aralığında güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanları daha düşükken 56 yaş ve üzeri grup için bu durumun tam tersi olmuştur. Buna göre, 56 yaşına kadar güzellik merkezine başvuranların benlik saygısı daha düşükken, 56 yaşından sonra güzellik merkezine başvuranların benlik saygısının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. 56 yaş üzeri benlik saygısının yüksek olması bu yaş grubunun sayısının az olması gösterilebilir.

Yaş ilerledikçe insanın olgun düşünce yapısı kendine duyduğu saygıyı artırdığı gibi belirli sağlık sorunları ve yaşın getirdiği hareket alanının sınırlanmasıyla benlik saygısında düşmede görülebilmektedir. Daha genç yaşlarda yaşın getirdiği enerji ve motivasyon ile benlik saygıları yüksek olabildiği gibi yaşın genç olması kuvvetlenmemiş duygusal yapılar ve yetersiz hayat tecrübesi benlik saygısında düşmeye sebep olarak da gösterilebilir.

Yaşın benlik saygısı ile farklılık göstermemesine, benlik saygısının her dönemde olumlu veya olumsuz yaşam örüntüleriyle o düzlemde artarak devam eden bir süreç olması neden olabilmektedir. Literatüre paralel bir sonuç elde edilmiş olup Polat (2014) çalışmasında, yaş değişkenine göre yapılan analizde benlik saygısı puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı sonuç elde edilemediği görülmüştür. Okumuşoğlu (2017) çalışmasında, yaş grupları arasında benlik saygısı toplam puanları açısından anlamlı farklılık saptanamamıştır.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile beden kitle indekslerinin benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(1, 241)=1,192, p>0,05$). Güzellik merkezine başvurmeyen katılımcıların benlik saygısı puanları beden kitle indeksi grubu fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark fazla kilolu-obez katılımcılarda zayıf-normal katılımcılara göre daha fazladır. Alan yazına başlanırken beden algısı, benlik saygısı ve BKİ arasında anlamlı bir farklılık olması beklenmiştir ancak sonuçlar beklenin ve literatürün aksi yönde seyretmiştir. Armağan (2013) çalışmasında, Beden kitle indeksinin benlik saygısı ile arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Beden kitle indeksi artıkça, benlik saygısı azalmaktadır.

Obezitenin çağımızın hastalığı olduğu bilinmektedir. BKİ Kilolu-obez grubu belirlemektedir ve sonucun bu grubun kilosundan memnun olmadığı için benlik

saygısında düşme olması beklenmekteydi. Aksi yönde sonuca ulaşılmasına sebep olarak şehrin yemek kültürünün geniş olması ve neredeyse bütün yaş grubu mensuplarının hemen hemen aynı kiloda olması sebep gösterilebilir. Bu sebeple kadınların hemen hemen aynı kiloya sahip olmaları, farklı görünüş kaygılarının olmaması benlik saygılarını etkilememiş olabilir.

Çalışmada katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile eğitim düzeylerinin benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3, 277)=0,587, p<0,05$). Güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları eğitim düzeyi fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir. Beden algısında olduğu gibi benlik saygısında da güzellik merkezine hiç başvurmamış kadınların benlik saygılarının eğitim düzeyi ne olursa olsun yüksek olduğu gözlenmiştir.

Güzellik merkezleri de diğer bütün çalışma alanları gibi algı yöneterek müşteri çekme yöntemini kullanır ve farkında olmadan güzellik ile ilgili medya ve sosyal medya vb. göstergelerden etkilenir ve etkileşime gireriz. Bu algı oyunları sonucunda güzellik, eğitim durumu fark etmeksizin bir zorunlulukmuş gibi algılanmakta ve çözüm yolları aranmaktadır. Bu sebeple merkeze başvurmayan kadınların beden algı ve benlik saygılarının eğitim düzeyi ne olursa olsun katılanlara oranla yüksek olması bu etkileme araçlarına maruz kalmamış veya etkilenmemiş olma durumları gösterilebilir.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile medeni durumlarının benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 277)=1,059, p>0,05$). Güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları medeni durum fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir. Fakat bu fark fazla bekar katılımcılarda diğer katılımcılara göre daha fazladır.

Medeni durum ne olursa olsun güzel görünmek çağın bir gereksinimi haline gelmiştir. Yaş, medeni durum, fark etmeksizin yapılan kozmetik alışverişleri, güzellik merkezlerine 18-25 yaş arası katılımın sıklığı, evli ve bekar katılımcı sayılarının birbirine yakın olması bu sonuca ön ayak olabileceği düşünülmektedir. Bu

durumda beden algısı ve benlik saygısının medeni durumla ilişkisinin olmadığını temeli olabilmektedir.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile gelir düzeylerinin benlik saygısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2,241)=0,184, p>0,05$). Güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları gelir düzeyi fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir.

Medeni durum sonuçları ile paralel olarak gelir düzeyi sonuçları da aynı boylamda yer almaktadır. Güzellik merkezlerine başvuru durumunun, beden algısı ve benlik saygısının gelir düzeyi ile ilgisi bulunmamaktadır. Gelir düzeyi 3000tl nin altında bulunan katılımcıların güzellik merkezine daha fazla başvurmaları buna neden olarak gösterilebilir. Artık mutfak ihtiyacı kadar sıradan bir ihtiyaç haline gelen güzellik maddi durum ile ilgili olmadığı sonucuna varılmıştır. Güzellik merkezlerine başvuranların beden algıları ve benlik saygıları gelir durumları farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile sigara kullanma durumlarının benlik saygısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 276)=1,253, p>0,05$). Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile alkol kullanma durumlarının benlik saygısı düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2, 241)=1,348, p>0,05$). Alan yazında kadınların sigara ve alkol kullanma durumları ile beden algısı ve benlik saygısı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Bu duruma kullanılan bu tür maddelerin sağlığı ve güzelliği olumsuz yönde etkileyeceğinin çok fazla bilincinde olunmaması ve bunlarla ilgili yeterli bilgilendirmenin yapılmamış olmasının neden olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların güzellik merkezine başvurma durumları ile egzersiz yapma durumlarının benlik saygısı üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(2,241)=0,731, p>0,05$). Güzellik merkezine başvurmayan katılımcıların benlik saygısı puanları egzersiz yapma durumu fark etmeksizin güzellik merkezine başvuran katılımcıların benlik saygısı puanlarından yüksektir.

Egzersiz yapma değişkeni de yine alan yazına başlarken etkisinin anlamlı olması düşünülen ancak tam aksi yönde bulgulara sahip olunan bir değişkendir. Her

iki grubunda beden algısı ve benlik saygısı düzeylerinin egzersiz yapma durumundan etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Her iki grupta da bu sonuca ulaşmamızın büyük nedenlerinden birisi egzersiz yapan kadın sayısının az olması, egzersizin insan bedeni üzerindeki etkileri hakkında az veya hiç bilgi sahibi olmamamız olarak gösterilebilir.

Zayıflama ilaçları, kozmetik ürünler, estetik cerrahi ve güzellik merkezleri toplumumuza dayatılan batının ihraç ettiği zayıf ve genç, güzellik algısının yerine getirilmesinde hatırı sayılır bir hizmet sumaktadır. Bakıldığında sağlık ya da görsel hiçbir sorun teşkil etmeyen şeyler dahi büyük bir sorunmuş gibi algılanmakta, bu sorunu çözmek için çeşitli yollar aranmakta ve büyük zahmetler verilmektedir. İnsanların yağ aldırma, mide küçültme vb. zahmetli operasyonların yanı sıra yediğini kusma gibi davranışlarla ideal kilolarına ulaşmak için çaba sarf etmektedirler. Egzersizin kilo ve ruh hali üzerindeki önemin kavranmayışı egzersiz yapan katılımcı sayısının az olmasıyla gözler önüne serilmektedir.

Çalışmanın en önemli sorularından birinin sonucu ise, güzellik merkezine başvuran katılımcılarda beden algısı ve benlik saygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,643$, $p<0,05$). Benzer şekilde, güzellik merkezine başvurmayan katılımcılarda, beden algısı ve benlik saygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,529$, $p<0,05$). Buna göre, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin güzellik merkezine başvuranlarda daha kuvvetli olduğu ifade edilebilir. Sonucunda gösterdiği gibi güzellik merkezlerinin, güzelliğin beden algısı ve benlik saygısını ne denli etkilediği gözlenmektedir. Araştırmacının beklentisi yönünde bulguların sonucun literatürle de paralel olduğu gözlenmektedir.

Grabe ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada, ince-ideal bedeni tasvir eden kitle iletişim araçlarına maruz kalmanın, kadınlarda vücut imaj bozukluğuyla bağlantılı olabileceğini düşünölmüştür. Bu meta-analiz, kadınların vücut tatminsizliğine maruz kalma, ince idealin içselleştirilmesi, yeme davranışı ve inançlarının ile ilgili olarak sonuçlar ince-ideal bedenini tasvir eden medya görüntülerine maruz kalan kadınlar için vücut imajı kaygılarıyla ilgili olduğunu desteklemektedir. Grilio ve arkadaşları (1994) tarafından yapılan çalışmada, yetişkin obez kadınların klinik örnekleminde fiziksel görünüşe bağlı alay hikayesinin beden imgesi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemiş ve bulgular, çalışmaya paralel olarak büyüme sırasında beden hakkında

alay edilmenin negatif vücut imajının gelişimi için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir ve bu benlik saygısı ve vücut imajı birlikte değişir, sonucu elde edilmiştir.

Irving'in (1990) 162 kadın üzerinde yapılan çalışmasında görüldüğü üzere dış etkenlerin kadınların kendi kendilerini değerlendirmelerinde etkiye sahip olduğu izlenmektedir. Araştırmaya paralel olarak beğenilmeyen beden ile benlik saygısı arasında bir korelasyon olduğu gözlenmektedir.

Beden algısı ve benlik saygısı yakından ilişkili olup sebep sonuç bağlantısı şeklinde birbirini etkilemektedir. Bireyin bedenini ve bedeninin parçalarının farkına vararak anlam atfetmesi, kendine güven, kişilik, kimlik ve saygı gibi kavramlarla doğrudan ilişkilidir. Kişinin beden algısını olumlu algılaması benlik saygısını da olumlu algılamasına neden olmaktadır. Alan yazına paralel çalışmalarda bu ilişkiyi desteklemektedir. Polat (2014) bu çalışma da düzenli olarak egzersiz yapan kadınlarda, egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan grupların benlik saygısı ve beden memnuniyetsizliği düzeyleri karşılaştırıldığında, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeylerinin egzersiz yapan kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Armağan (2013) tarafından yapılan çalışmada, obez kadınlarda benlik saygısının beden imgesi üzerinde etkisinde biçimleyici değişkenlerin incelenmek amacıyla yapılmıştır.. Analizler sonucunda obez kadınlarda düşük benlik saygısı beden memnuniyetsizliği ile ilişkili bulunmuştur. Tiggmann ve Lynch (2001) çalışmalarında, kadınların beden imajını, nesnelleşme kuramının sağladığı teorik bakış açısıyla tüm yaşam boyunca incelemeyi amaçlamışlardır. Kesitsel çalışmada kendini nesnelleştirmenin, yaş ve düzensiz yeme semptomatolojisi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Bireyin bedeninden mutlu olması, benlik saygısı ile bağlantılıdır. Beden algısında oluşan olumsuzluk, benlik saygısında azalma sonucunu doğurabilmektedir. Eğer bir bireyin beden algısındaki farklılaşmaların yönü olumsuz ise benlik saygısında düşme yaşanır ve bunun neticesinde psikolojik rahatsızlıklar gözlenebilir. Ya da bedende yaşanan bir rahatsızlık beden algısında önemli bir risk unsurudur. Bu konuyu ve alan yazını destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Kumcağız 2012, Özcan ve ark. 2013, Nazik ve ark.2014, Uçar 2008)

Örnekleme açısından diğere bir farklılık ise yapılan bu çalışmada sadece kadınlar tercih edilmiştir. Güzelliğın sadece kadın bedenine yüklenmesi, “beden sattırır” fikri ile reklamlarda kadınların bir ticaret aracı olarak kullanılması gösterilebilir. Tüketim toplumunun sonucu olarak firmalar tarafından belirli kusurların sunulup veya olmayan kusurlar yaratılıp, kalıp güzellik modeli oluşturularak kadınların bu kalıplarda şekil bulmasını sağlamak sebep olarak sunulabilir.

Benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar oldukça az olmasına rağmen, bu araştırmalardan elde edilen bulgular bireyin bedenlerini nasıl algıladıkları ile benlik saygısının ilişkili olduğu şeklindedir. Bu çalışmada ise kadınların beden algısı ve benlik saygıları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Öneriler

Bedene ilişkin olumlu veya olumsuz duygular, benlik hakkındaki olumlu ve olumsuz duygularla ilişkilidir. Bazı insanlar fiziksel özelliklerini, dış görünüşlerini daha çok dikkate alarak kendini değerlendirme eğilimi içindedirler. Kadınların bir kısmında düşük benlik saygısı negatif beden imgesine neden oluyorken, bir kısmında olumsuz beden algısı benlik saygısının düşmesine neden olabildiği görülmektedir.

Güzellik merkezine başvuran kadınlar ile başvurmeyen kadınların Beden Algısı ve Benlik Saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, kadınların beden algıları yükseldikçe benlik saygılarının da yükseldiği ifade edilebilir. Bu araştırma sonucuna göre, medyanın olumsuz etkilerinin yanı sıra insanların beden algılarını yükseltmeleri, kaliteli ve sağlıklı yaşam sürmeleri adına yararlı programların hazırlanıp sunulması önerilebilir. Benlik saygısı ve beden algısı kavramlarının birbiriyle paralel kavramlar oldukları, beden algısının yüksek olmasının benlik saygısına olumlu etkisinin olduğu konusunda bilgiler verilebilir.

Güzellik merkezine başvuran sadece kadınlar değil erkeklerinde örnekleme grubuna dâhil edilerek, erkeklerinde beden algısı ve benlik saygısı puanları değerlendirilebilir. Bu çalışma homojen bir grupta yapılmıştır. İlerleyen çalışmalarda heterojen bir grupta benzer konular çalışılabilir.

Çalışmanın başka illerde örneklem sayısı geniş tutularak araştırmanın tekrarlanması ve genişletilmesi önerilmektedir.

Sosyal medya ve basının empoze ettiği güzellik algısı tek tip güzellik anlayışını da beraberinde getirdiği bir gerçektir ancak bu yaklaşımdan hareketle, doktorlar, estetik tedavi planları yapmak ve uygulamanın doğru bir fikir olmadığını savunmaktadırlar.

Bunun bir sonucu olarak ileride bu alanda araştırma yapacak olan arkadaşlarıma, güzellik algılarını etkileyen faktörleri ve bu tür merkezlere gitme gereksinimini doğuran tetikleyicileri, onları etkileyenin sosyal medyanın mı, çevrenin mi vb. etki alanlarının da araştırmalarına konu edilmeleri tavsiye edilmektedir.

Günümüzde aynadaki görüntümüzün iyi olması sosyal yaşantı ve ilişkilerimizi etkilediği gibi, ruhsal durumumuzu ve bununla bağlantılı olarak genel vücut sağlığımızı da etkilediği bilinmektedir. Tabi ki cerrahi gereksinim olan durumlarda yapılan cerrahi uygulamalar normal iken bu durum bir hekim tarafından gereksiz ve sadece görsellik adına olduğu iletildiği takdirde psikiyatrist ve psikologlarla, tedavi ve terapi önerilebilir.

Kadınlardaki sağlıklı yaşam bilincinin geliştirilmesi için yerel yönetimler kadınlara yönelik daha farklı ve daha sık aralıklarla beden memnuniyeti ve benlik saygısı konularıyla ilgili seminerler düzenleyebilir. Görevli eğitimci beden algısının olumlu yönde olmasına katkı sağlamanın yanı sıra kişinin sosyolojik ve psikolojik gelişimine de katkı sağladığı hususunda bilgilendirme toplantılarıyla seminerler desteklenebilir. Beden algısı ve benlik saygısı yüksek olan bir kadının yüksek özgüvene sahip olması daha huzurlu bir toplum, aile ve çocuklar yetiştirmesinin temeli olacağı fikri aşılabilir.

Çalışmanın beden algısı ve benlik saygısını etkileyen faktörler ile ilgili olarak daha fazla çalışmanın yapılmasını teşvik etmek ve kaynak sağlaması beklenmektedir.

KAYNAKLAR

- Abakay, U., Alıncak, F., Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 13.
- Abraham, S.F. (2003). Dieting, body weiting, body image and self-esteem in young women: Doctor's dilemmas. *The Medical Journal of Australia*, 178 (12), 178: 607–611.
- Aktaş, A., Aştı, T.A., Bakanoğlu, E., Çelebioğlu, M. (2010). Bir hemşirelik yükseköğretim öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *İ.Ü.F.N. Hemşire Dergisi*, 18(2), 63-71.
- Aktaş, S.(2014). Medyanın kadın estetiği üzerine etkileri ve e benin rolü. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3).
- Aktaş, S.(2016). *Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde medyanın etkisi; Sağlığı Koruma ve Geliştirme*. Ankara: Göktuğ Yayıncılık.
- Arıca, O. T.(1995). *Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Albayrak, A.K.(2015). *Estetik kavramı üzerine bir değerlendirme*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi,3(10), 312-620.
- Armağ a n, A.(2013). *Kadınlarda Benlik Saygısının Beden İmgesi Üzerindeki Etkisinde Biçimleyici Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcı olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlılık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aşçı, H.F.(2005). Benlik algısı ve egzersiz. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 14(4), 233-266.

- Avcı, C.(2015). *Cinsel işlev bozukluğu olan ve olmayan kadınların benlik saygıları ve cinsel doyumları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Burger, J.M.(2006). *Kişilik*. İ.D. Erguvan Sarioğlu(çev.) 1.Bsım. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 269-10.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. Yüksek lisan tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. Büyüköztürk, g. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli statistik SPSS ve Lisrel Uygulamaları* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Ermiş, E. (2013). *Kadın Sığınma Evinde Kalan ve Kalmayan Kadınlarda Benlik Saygısı, Depresyon Düzeyi ve Psikosomatik Belirtiler; Bursa İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir; Ş.Ç. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma*. Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Delice, Y.D. (2007). *Estetik bir yargı olarak güzellik*. *Ankara üniversitesi Dil ve Tarih- Coğrafya Felsefe Bölümü Dergisi*, 18(2004).
- Fidan, F.G. (2014). *Eğitim ve benlik saygısı: Kadın kimliğinin eğitim yoluyla yeniden inşası*. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 12-27.
- Yazıcı, S. G.(2015). *Evli ve Bekar Yetişkinlerin Genel Öz-Yeterlilik ve Benlik Saygılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gencer, E. (2008). *Yıldızlar kategorisi erkek güreşçilerde denetim odağı, benlik saygısı ve başarı ilişkisi: Ege bölgesi yıldızlar ligi örneği*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 17.0 update* (10. Baskı). Boston: Pearson.

- Gerrig, R.J., Zimbardo P.G.(2014). *Psikoloji ve Yaşam*. G. Sart(çev.) 19.Basım. Ankara: Nobel Yayıncılık, 324-4.
- Gözüylmaz, A. (2011). *Evli ergenlerde beden imgesi ve benlik saygısının ebelik durumuna göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Güryuva, D. (2013). Zorla güzellik; Recep İvedik serisinde bedensel güzellik ve çirkinlik. *Fe Dergisi, Feminist Eleştiri*, 5(2), 108-119.
- Grabe, S., Ward, L. M., Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Grilo,C.M.,Wilfley,D.E.,Brownell,K.D.,Rodin,J.(1994). Teasing, body image, and self-esteem in a clinical sample of obese women. *Addictive Behaviors*,19(4),443-450. (GÜNCELLENMİŞTİR/Yale University,2002)
- Hacıoğlu, M.(2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Haspolat, N.K., Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcı olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139.
- Irving, L.M. (1990). Mirror Images: Effects of the Standard of Beauty on the Self and Body-Esteem of Women Exhibiting Varying Levels of Bulimic Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*: Vol. 9, No. 2, pp. 230-242.
- Kandemir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H., Bahadır, Z. (2013). Haltercilerde benlik saygısı ile yaşam doyum ve vücut benlik algısı arasındaki ilişkinin

- incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* (KEFAD), 14(3), 285-294.
- Karakuş, İ. G. (2016). *Kronik hastalığı olan bireylerde beden algısı ve benlik saygısının değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya.
- Kılıç, B., Kırılı, G., Esen, F.Ö. (2017). The relationship between the usage of social media and perception: A research on tourists. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 1(16), 70-85.
- Kumcağız, E. (2012). Gebe kadınlarda beden algısı ve benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 2(9), 691-703.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Molloy, B.L., Herzberger, S.D. (1998). Body Image and Self-Esteem: A Comparison of African-American and Caucasian. *Women. Cite As*, 38(7-8), 631-643.
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 553-556.
- Oruçlar, Y. (2013). *Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk-ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 34(2015), 25-45.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürsel, C.G. (2013). ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.

- Polat, G. (2014). *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Püsküllüoğu, A. (2004). *Büyük Türkçe sözlük: ciltli (Genişletilmiş 5. Baskı)* İstanbul: Doğan Kitapevi, 793.
- Ray, P.Ç., Demirkol, M.E., Tamam, L.(2012). Beden Dismorfik Bozukluğu Body Dysmorphic Disorder. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2012;4(4):547-565.
- Saliji, S.(2009). *Sinema ve beden ; Tüketim toplumunda 1980'den günümüze kadar bedenin sinemadaki sunumu*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Santrock J.W.,2015. *Yaşam Boyu Gelişim*. G. Yüksel (çev.) 13.Basım. Ankara: Nobel Yayıncılık, 324-4.
- Sel, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Soylu, C. (2016). *Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve Psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: Meme kanseri hasta örneklemi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Schultz D.P., Schultz S.E., 2007. *Modern Psikoloji Tarihi*. Y. Aslay (çev.) 1.Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 90-3.
- Snooks, M.K., Hall, S.K. (2002). Relationship of height, body image and self-esteem Health Care for Women. *International Journal*, 23(5), 460-466. Published online: 29 Oct 2018
- Şekercioğlu, G. Ve Güzeller, C. O.(2012). Ergenler için benlik algısı profilinin faktör yapısının yeniden değerlendirilmesi. *International Journal of Social Sciences of Turkish World*, 60(2012), 215-236.
- Şimşek, İ.(2014). Antik çağdan Alman idealizmine; Estetik bir değer olarak güzellik. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 41, 239-346.

- Tazegül, Ü.(2016). Elit düzeydeki vücut geliştirme sporcularının beden algılarını yarıştıkları kategorilere göre karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(29), 444-451.
- Tazegül, Ü.(2016).Bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme düzeyleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(37), 618-625.
- Tiggemann, M., ve Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243-253.
- Uçar, T.(2008). *Meme kanserli kadınlarda mastektominin beden algısı, benlik saygısı ve eş uyumu üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Malatya.
- Uzel, A. (2015). *Evlilik İlişkisi İçerisinde Çiftler Arasında Cinsel Doyumun, Evlilik Uyumu ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnanç B.Y., Bilgin M., Kılıç Atıcı M.,(2013). *Gelişim Psikolojisi*. 9.Basım. Ankara: Pegem Akademi.
- İnanç B.Y. ve Yerlikaya E.E.,(2013). *Kişilik Kuramları*. 7.Basım. Ankara: Pegem Akademi.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Zeytinoğlu E, (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wiederman, M.W., Hurst, S.R.(1998). Body size, physical attractiveness and body image in young adult women: Sexual experience and sexual respect. *The Journal of Sex Research* , 35(3), 272-281 Published online: 11 Jan 2018.

İNTERNET KAYNAKLARI

- Aksoy, T. (2009). Güzeli tarif edebilir misiniz?. Erişim Tarihi: 16.05.2017. Erişim adresi: www.temelaksoy.com
- Kılıç M, 2012. Özgüven Eksikliği Belirtileri, Nedenleri, Özgüven Eksikliği Nasıl Giderilir?(Benlik Saygısı Tedavisi). Erişim Tarihi, 14.04.2017. Erişim Adresi: http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_9684.htm
- Okumuşoğlu, S. (2017). Diyet yapan kadınlarda benden algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *Ulakbilge Dergisi*, 5(13). Erişim Tarihi, 05.03.2018. Erişim Adresi: <http://www.ulakbilge.com>
- Resmi Gazete, T.C. (2003). Güzellik ve estetik amaçlı sağlık kuruluşları hakkında yönetmelik. Sağlık Bakanlığı, Mevduat , 25106. , Erişim tarihi: 01.03.2017. Erişim adresi: www.resmigazete.com

Ek-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda kişisel bilgilerinizi öğrenebilmek için bir bilgi formu hazırlanmıştır. Size uygun olan cevabı işaretleyiniz veya yazınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu bilgi formunda vereceğiniz yanıtlar bilimsel bir amaç için kullanılacak olup başka hiç kimse ile hiçbir yerde paylaşılmayacaktır.

Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, en uygun cevabı veriniz. Lütfen boş soru bırakmayınız.

Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Nura Aydın

nuraaydin@gmail.com

1. Yaşınız? 18-25 26-35 36-45 46-55 56 ve üzeri

2. Boyunuz? Kilonuz?.....

3. Eğitim durumunuz? Okur-yazar değil İlkokul mezunu
Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu
Lisansüstü eğitim

4. İş durumunuz? Çalışıyorum Çalışmıyorum

5. Çalışıyorsanız işiniz nedir?

6. Ailenizin aylık toplam geliri? 1000 tl ve altı 1000tl-3000
3000 tl ve üzeri

7. Medeni durumunuz? Evli Dul Bekar

8. Evli iseniz kaç yıllık?.....

9. İlk evliliğiniz mi? Evet Hayır

10. Hiç doğum yaptınız mı? Evet Hayır

11. Doğum yapama şekliniz nedir?

Normal doğum Sezaryen doğum

12. Kaç çocuğunuz var?.....

13. Sigara kullanıyor musunuz? Evet Hayır Bazen

14. Alkol kullanıyor musunuz? Evet Hayır Bazen

15. Egzersiz/Spor yapıyor musunuz? Evet Hayır Bazen

16. Daha önce hiç Güzellik Merkezine başvurduunuz mu? Evet Hayır

17. Evet ise ne sıklıkta başvuruyorsunuz?.....

18. Estetik operasyon/Estetik işlem geçirdiniz mi? Evet Hayır

19. Evet ise kaç defa işlem geçirdiniz?

20. Herhangi bir kalıcı işlem sonrası pişmanlık yaşadınız mı? Evet Hayır

21. Güzellik merkezine başlıca başvuru amacınız nedir?

Güzellik Hijyen Sağlık Diğer

.....

Ek-2 VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda vücut özellikleri ile ilgili çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Bu özelliklerden her biri açısından kendinizi değerlendiriniz ve ifadenin yanında yer alan *Çok Beğeniyorum*, *Oldukça Beğeniyorum*, *Kararsızım*, *Pek Beğenmiyorum*, *Hiç Beğenmiyorum* seçeneklerinden birinin altına (x) işareti koyunuz.

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç eğenmiyorum
1.Saçlarım	()	()	()	()	()
2.Yüzümün Rengi	()	()	()	()	()
3.iştahım	()	()	()	()	()
4.Ellerim	()	()	()	()	()
5.Vücutumun Kıl Dağılımı	()	()	()	()	()
6.Burnum	()	()	()	()	()
7.Fiziksel Gücüm	()	()	()	()	()
8.İdrar, Dışkı Düzenim	()	()	()	()	()
9.Kas Kuvvetim	()	()	()	()	()
10.Belim	()	()	()	()	()
11.Enerji Düzeyim	()	()	()	()	()
12.Sırtım	()	()	()	()	()
13.Kulaklarım	()	()	()	()	()
14.Yaşım	()	()	()	()	()
15.Çenem	()	()	()	()	()
16.Vücut Yapım	()	()	()	()	()
17.Profilim	()	()	()	()	()
18.Boynum	()	()	()	()	()
19.Duyularımın Keskinliği	()	()	()	()	()
20.Ağrıya Dayanıklılığım	()	()	()	()	()
21.Omuzlarımın Genişliği	()	()	()	()	()
22.Kollarım	()	()	()	()	()

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
23.Göğüslerim	()	()	()	()	()
24.Gözlerimin Şekli	()	()	()	()	()
25.Sindirim Sistemim	()	()	()	()	()
26.Kalçalarım	()	()	()	()	()
27.Hastalığa Direncim	()	()	()	()	()
28.Bacaklarım	()	()	()	()	()
29.Dişlerimin Şekli	()	()	()	()	()
30.Cinsel Gücüm	()	()	()	()	()
31.Ayaklarım	()	()	()	()	()
32.Uyku Düzenim	()	()	()	()	()
33.Sesim	()	()	()	()	()
34.Sağlığım	()	()	()	()	()
35.Cinsel Faaliyetlerim	()	()	()	()	()
36.Dizlerim	()	()	()	()	()
37.Vücudumun duruş şekli	()	()	()	()	()
38.Yüzümün Şekli	()	()	()	()	()
39.Kilom	()	()	()	()	()
40.Cinsel Organlarım	()	()	()	()	()

Ek- 3 ARICAK BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Açıklama: Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap kâğıdında bulunan *Tamamen Katılıyorum*, *Katılıyorum*, *Kararsızım*, *Katılmıyorum*, *Kesinlikle Katılmıyorum* cevaplarından size uygun olanın yanında ki parantezin içine bir çarpı işareti (x) koyunuz. Bir ifadeyi okuduktan sonra aklınıza ilk geleni işaretleyiniz, işaretsiz ifade bırakmayınız. Olmak istediğiniz durumu değil, gerçekte var olan tutumunuzu belirtiniz. İfadelerin *doğru* ya da *yanlış* cevabı yoktur. Önemli olan sizin nasıl hissettiğinizdir. İlgi ve yardımınız için teşekkür ederim.

	Kesinlikle Katılıyorum.	Katılıyorum.	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.Diğer insanlar tarafından sevicecek özelliklere sahip değilim.	()	()	()	()	()
2.Üretken bir insanım.	()	()	()	()	()
3.Kendimi anlamıyorum.	()	()	()	()	()
4.Çaresiz olduğumu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
5.Kendime güvenirim.	()	()	()	()	()
6.Anlamlı bir hayatım olmadığını düşünüyorum.	()	()	()	()	()
7.Bir işi başaramadığımda hemen hayal kırıklığına uğrarım.	()	()	()	()	()
8.İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.	()	()	()	()	()
9.Olduğum gibi görünemiyorum.	()	()	()	()	()
10.Yeri geldiğinde kendimi ortaya koyabilirim.	()	()	()	()	()
11.Duygularıma güvenmem.	()	()	()	()	()
12.Halimden memnunum.	()	()	()	()	()
13.Kendimi küçümsüyorum.	()	()	()	()	()
14.İhtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.	()	()	()	()	()
15.Nasıl görüldüğümün farkında değilim.	()	()	()	()	()

Kesinlikle Katılıyorum.	Katılıyorum.	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
----------------------------	--------------	------------	--------------	----------------------------

- 16.Kendimde olmasını istediğim özelliklere sahip değilim. () () () () ()
- 17.İnsanlar üzerinde etki bırakabilirim. () () () () ()
- 18.Başarısız biri olduğumu düşünüyorum. () () () () ()
- 19.Kendime ilişkin değersizlik duyguları yaşadığım olur. () () () () ()
- 20.Benim onlara olduğum kadar diğer insanların bana ihtiyacı var. () () () () ()
- 21.Düşüncelerimin doğruluğuna güvenmem. () () () () ()
- 22.Bedensel olarak kendimi beğeniyorum. () () () () ()
- 23.Başarmak istediğim her şeyde başarısız olup yılgınlığa düşüyorum. () () () () ()
- 24.Bedensel ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim. () () () () ()
- 25.Grup içindeyken diğer kişiler benimle ilgilenmezler. () () () () ()
- 26.Zihinsel ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim. () () () () ()
- 27.Kendimden memnun değilim. () () () () ()
- 28.İnsanlık için önemli ve faydalı işler başarabilirim. () () () () ()
- 29.Çevremdeki önemli kişilerin gözünde değerli bir kişi olmadığımı düşünüyorum. () () () () ()
- 30.Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim. () () () () ()
- 31.Kendimi ümitsiz hissediyorum. () () () () ()
- 32.Kararlarım bana ait değil. () () () () ()

Ek- 4 ÖLÇEK İZİN ONAY FORMU

 Gmail nura aydın <nuraaydin@gmail.com>

Arıcak benlik saygisi olcegi hakkında
10 ileti

nura aydın <nuraaydin@gmail.com>

16 Şubat 2017 19:17

Alıcı: tolga.aricak@hku.edu.tr

Saygideger hocam,

Ben Nura Aydın.

Toros Universitesi Psikoloji Bolumu Yuksek Lisans Ogrencisiyim.

Yapacagim tez calismamda Arıcak Benlik Saygisi Olceginizi kullanmak istiyorum.
Yardımcı olursanız minnettar kalırım. Şimdiden tesekkür ederim.

İyi çalışmalar...

Tolga Arıcak <tolga.aricak@hku.edu.tr>

17 Şubat 2017 11:01

Alıcı: nura aydın <nuraaydin@gmail.com>

Sayın Nura Aydın,

Ölçek ve bilgileri ektedir. Saygılarımla...

Prof.Dr.Tolga ARICAK Department of Psychology Hasan Kalyoncu University

2 eklenti

 **benlik saygısı bilgi.pdf**
93K HTML olarak görüntüle [Tara ve indir](#)

 **Benlik Saygısı.pdf**
72K HTML olarak görüntüle [Tara ve indir](#)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
Soyadı, adı : AYDIN NURA
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihiveyeri : 08.09.1989\ KAYSERİ
Medenihali : BEKAR
Telefon : 05534701518
e-posta : nuraaydin@gmail.com

Eğitim Durumu	Okul/Program	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Toros Üniversitesi/Psikoloji	2018
Lisans	Eskişehir Anadolu Üniversitesi\ İşletme	2014
Lise	Kayseri Merkez Kız Meslek Lisesi	2006

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
-	-	-

Yabancı Dili

İngilizce

Yayınlar

-

Hobiler

El sanatları, kitap ve şiir.



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 64046081-302.14- 435
Konu : Tez Başlığı Değişikliği

31./08/2018

Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanlığına

Ana bilim dalınız yüksek lisans öğrencisinin tez başlığı değişikliği, aşağıdaki yönetim kurulumuzun 31.08.2018 tarih ve 15/138 sayılı kararı ile uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Ayhan DEMİRCİ
Müdür V.

Enstitümüz Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanlığının 13.08.2018 sayılı ve 58 sayılı Nura AYDIN'ın tez başlığı değişikliği konulu yazısı görüşüldü.

Enstitümüz Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 149040023 numaralı öğrencisi Nura AYDIN'ın, 13.08.2018 tarihinde yapılan tez savunma sınavında, tez başlığının savunma sınavı jüri üyelerinin önerisi üzerine "*Güzellik Merkezine Başvuran ve Başvurmayan Kadınların Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması-Kayseri İli Örneği*" olarak değiştirilmesine, danışmanına duyurulmak üzere konunun Ana Bilim Dalı Başkanlığına ve adı geçen öğrencinin e-posta adresine bildirilmesine oy birliğiyle karar verildi.



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 20/07/2018

Tez Başlığı: Güzellik Merkezine Başvuran ve Başvurmayan Kadınların Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması : Kayseri İli Örneği

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

a) Giriş,

b) Ana bölümler ve

c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 105 sayfalık kısmına ilişkin, 20/07/2018 tarihinde enstitü tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinal rapora göre, tezin benzerlik oranı % ...24..... 'dir.

Uygulanan filtrelemeler: (Hangi filtreleme uygulandı ise ilgili kutucuk işaretlenmelidir.)

1- Kaynakça hariç

2- Alıntılar hariç

3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %10,

1- Kaynakça hariç

2- Alıntılar dahil

3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %30'u geçmemelidir.

Tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yukarıda belirtilen başlıkta danışmanım ile birlikte tamamlamış olduğum tezin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Tezin, tez yazım kurallarına uygun olarak ve intihal olmaksızın hazırladığımı taahhüt eder; intihal olması durumunda tez çalışmamın başarısız sayılacağını ve mezuniyetimin iptalini kabul ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı : Nura AYDIN

İmzası

: Tarih: 20/07/2018

Yukarıda kişisel ve tez bilgileri verilen öğrencimin belirtilen başlıkta birlikte tamamlamış olduğumuz tez çalışması Turnitin intihal yazılım programında kontrol edilmiş ve etik bir ihlale rastlanmamıştır. İntihal yazılım programının rapor çıktısı ektedir. Ayrıca tezin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı : Dr.Öğr.Üyesi Fatma Sema GÜRKAN

İmzası

: Tarih: 20/07/2018

Ek: İntihal yazılım programının rapor çıktısı (.....3....sayfa)

Güzellik Merkezine Başvuran ve Başvurmayan Kadınların Beden İmgesi, Benlik Saygısı ve Bazı Diğer Değişkenler Açısından Karşılaştırılması

Yazar Nura Aydın

Gönderim Tarihi: 20-Tem-2018 04:18PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 983906782

Dosya adı: nura_ayd_n.docx (2.16M)

Kelime sayısı: 24249

Karakter sayısı: 166243

9	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	%1
10	www.temelaksoy.com İnternet Kaynağı	%1
11	www.arastirmax.com İnternet Kaynağı	%1
12	openaccess.inonu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
13	HASPOLAT, Namık Kemal and KAĞAN, Mücahit. "Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı", Erzincan Üniversitesi, 2017. Yayın	%1
14	earsiv.okan.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
15	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
16	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	%1
17	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	%1
18	library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1

Alıntılarını çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

< %1

Bibliyografyayı Çıkart

üzerinde