

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**GEBELİKTE BENLİK SAYGISI VE BEDEN İMAJI İLE
İLİŞKİ ÖZELLİKLER**

YÜKSEK LİSANS

**Hazırlayan
Ayşegül TAŞPINAR**

**Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ**

İstanbul – 2015

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**GEBELİKTE BENLİK SAYGISI VE BEDEN İMAJI İLE
İLİŞKİ ÖZELLİKLER**

YÜKSEK LİSANS

**Hazırlayan
Ayşegül TAŞPINAR**

**Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ**

İstanbul – 2015

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin süresince değerli bilgi ve deneyimlerini bizlerden eksik etmeyen tüm hocalarıma teşekkür ve saygılarımı sunarım. Tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. P.Sevda Bıkmaz hocama bana inandığı ve güvendiğı için, her türlü yardımı esirgemediğı için çok teşekkür ederim. Tezimin veri toplama aşamasına katılan tüm gebelere, eğitimin süresince beni destekleyen eşime, her türlü yardımını esirgemeyen sevgili anneme ve beni yalnız bırakmayan canım oğlum Çınar'a çok teşekkür ederim.

ÖZET

Kadınların içgüdüsel olarak anne olma arzuları çok güçlü olsa bile gebe kaldıklarında ruhsal olarak psikolojik, duygusal ve fizyolojik yönden birçok değişim yaşamaktadırlar. Kadınların gebelik sürecinin sarsıntılarını daha kolay atlatabilmeleri açısından uzman desteğe ihtiyaçları vardır. Gebelikte yaşanan bedensel değişimler başlı başına bir kriz evresidir. Her gebe kadında farklılık gösteren alınan aşırı kilolar, fazla yeme alışkanlığı, gece uykusuzluğu ve bunun gibi birçok değişik nedenlerden ötürü kadınların kendilerine karşı olan özgüvenlerinde sarsılmalar meydana gelir. Vücut yapılarında değişimler söz konusu olur ve iç dünyalarında sürekli kendilerini motive edebilmek adına gebelikten sonra ki süreçte bu olumsuzluklardan kurtulabileceği düşüncesindedirler.

Araştırmamızın amacına yönelik, gebe kadınların vücut algıları ve benlik saygıları bazı değişkenler temel alınarak incelenmiştir. Araştırmanın evren ve örneklemini; Medicana Çamlıca Hastanesi ve Şile Sağlık Ocağına gelen 51 gebe kadın oluşturmaktadır. Verileri elde etmek amacıyla Rosenberg Benlik saygısı ölçeği, Vücut algısı ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Çalışmanın analizinde Spss 16,0 paket programında t-testi, Kruskal Wallis testi, Mann Whitney testi ve korelasyon analizi uygulanarak değerlendirme yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Benlik Saygısı, Beden İmajı, Gebelik

ABSTRACT

Despite the fact that women are eager to have babies as an instinct topic, they face with various changes in terms of physiologic, emotional and physical manners when they become pregnant. Women need professional support in order to get rid of problems faced during pregnancy. Especially physical changes faced during pregnancy are major problems and they affect others. Women have problems in terms of self reliance because of physical changes during pregnancy such as excessive nutrition, gaining weight, unable to sleep at nights and so on. There are great changes at physical conditions and they motivate themselves by claiming that they will be able to get rid of those problems after giving birth.

At that study, self respect and body image of women during pregnancy are examined with some variables. Sample and Universe of the study is 51 pregnant women in Medicana Çamlıca Hospital and Şile Primary Health Care Service. In order to collect data, Rosenberg Self-Respect Scale, Body Image Scale and personal information form are used. Using SPSS 15,0 program, t-Test, Kruskal Wallis Test, Mann Whitney Test and Correlation Analysis are used for evaluation.

Key Words: Self, Self-Respect, Body Image, Pregnancy

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
ABSTRACT.....	II
Tablolar Listesi	V
GİRİŞ.....	1
1. BENLİK SAYGISI ve BEDEN İMAJI	3
1.1. Benlik Saygısı	3
1.1.1. Benlik Kavramı.....	3
1.1.1.1. Olumlu Benlik.....	5
1.1.1.2. Olumsuz Benlik.....	8
1.1.2. Benlik Saygısı Kavramı.....	10
1.1.3. Benlik Saygısı Gelişimini Etkileyen Etmenler	12
1.1.3.1. Anne Baba Tutumları.....	13
1.1.3.1.1. Eşitlikçi ve Demokratik Anne-Baba Tutumu	15
1.1.3.1.2. Otoriter Anne-Baba Tutumu.....	17
1.1.3.1.3. Aşırı Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu.....	21
1.1.3.2. Başkalarının Saygısı.....	23
1.1.3.3. Yeterlik	24
1.1.4. Gerçek Benlik ve İdeal Benlik.....	25
1.1.5. Düşük Benlik Saygısı.....	26
1.1.6. Yüksek Benlik Saygısı.....	28
1.2. Beden İmajı.....	30
1.2.1. Beden Doyumsuzluğu.....	31
1.2.2. Bedene Yatırım	32
1.2.3. Beden İmajı İle İlgili Faktörler	32
1.2.3.1. Yeme Alışkanlıkları.....	33
1.2.3.2. Spor	34
1.2.3.3. Medya Etkisi.....	34
1.2.3.4. Aile Etkisi.....	36
1.2.3.5. Akran Etkisi.....	37
1.3. Benden İmajı ve Benlik Saygısı	37
2. METOD ve YÖNTEMİ	43
2.1. Çalışmanın Önemi.....	43

2.2. Çalışmanın Hipotezleri.....	43
4. BULGULAR ve YORUMLAR.....	51
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	64
KAYNAKÇA	67

TABLolar LİSTESİ

TABLO 1: EŞİTLİKÇİ VE DEMOKRATİK TUTUM ORTAMININ ÖZELLİKLERİ	15
TABLO 2: OTORİTER ORTAMININ ÖZELLİKLERİ.....	19
TABLO 3: AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ ORTAMININ ÖZELLİKLERİ.....	22
TABLO 4: KİŞİSEL BİLGİLERE GÖRE DAĞILIM	45
TABLO 5: VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANININ BETİMSSEL İSTATİSTİKLERİ	51
TABLO 6: VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANININ NORMALLİKLERİNİN SHAPİRO-WİLK İLE TEST EDİLMESİ	51
TABLO 7: VÜCUT ALGISI PUANI İLE BENLİK SAYGISI PUANI İLİŞKİ DÜZEYİNİN SPEARMAN KORELASYON TESTİ İLE İNCELENMESİ.....	51
TABLO 8: YAŞ GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN KRUSKAL WALLİS H TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI	52
TABLO 9: KİLO GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN KRUSKAL WALLİS H TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI	52
TABLO 10: EĞİTİM GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN KRUSKAL WALLİS H TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI	53
TABLO 11: YAŞANILAN YER GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	53
TABLO 12: ÇALIŞMA DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	54
TABLO 13: GELİR DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	54
TABLO 14: EŞİN EĞİTİM GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN KRUSKAL WALLİS H TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI	55
TABLO 15: EŞLE İLİŞKİ NİTELİĞİ GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN KRUSKAL WALLİS H TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	55
TABLO 16: GEBELİKTEN ÖNCE SİGARA KULLANMA DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	56
TABLO 17: ŞUAN SİGARA KULLANMA DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	56

TABLO 18: GEBELİKTEN ÖNCE ALKOL KULLANMA DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	57
TABLO 19: GEBELİKTE KENDİSİNE DESTEK OLAN KİŞİ GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN KRUSKAL WALLİS H TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	57
TABLO 20: İSTENEREK HAMİLE KALMA DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	58
TABLO 21: GEBELİK HAFTASI GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN KRUSKAL WALLİS H TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	59
TABLO 22: GEBELİK SAYISI GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	59
TABLO 23: DÜŞÜK YAPMA DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI	60
TABLO 24: DAHA ÖNCE SEZARYEN OLMA DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	60
TABLO 25: DAHA ÖNCE KÜRTAJ OLMA DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	61
TABLO 26: CİNSEL YAŞAMDA DEĞİŞİKLİK DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	61
TABLO 27: KİLO SORUNU OLMA DURUMU GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	62
TABLO 28: DOĞUM ŞEKLİ İSTEĞİ GRUPLARININ VÜCUT ALGISI VE BENLİK SAYGISI PUANI AÇISINDAN MANN WHİTNEY U TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI.....	62

GİRİŞ

Gebelik kadın hayatında büyük önemi olan, fizyolojik, psikolojik ve sosyal birçok değişikliklerin yaşandığı değişik ve zorlu bir süreçtir. Anne karnında bebeğin büyüüp gelişmesi fizyolojik birçok değişikliğe sebep olduğu gibi gebenin psikolojik durumunda aile ve sosyal yaşantısında, değişiklikler yaşanmaktadır. Bazı gebeler bu dönemi rahat ve sıkıntısız geçirse de bazıları da stresli ve zor bir dönem geçirebilir. Dünyaya yeni bir bebeğin gelmesi çoğu zaman hoş ve sevindirici bir duygu olsa da annelerin bir kısmında bazı duygusal sorunlar ortaya çıkar. Bu değişiklikler gebenin bazı zorluklar ve sıkıntılar yaşamasına sebep olabilir. Gebenin eşiyle arasındaki ilişkinin değişmesi, yaşanan sosyal problemler, ekonomik sıkıntılar, genel sağlık problemleri, değişen vücut yapısı, aileye yeni katılacak bebeğin bakımı ve sorumluluğu gibi pek çok sorun ve problem yaşanabilir.

Gebelik döneminde yaşanan psikososyal sorunların anne ve bebeğin sağlığını olumsuz olarak etkilediği bilinmektedir. Kadının ruhsal olarak yaşadığı değişiklikler gebeliğin gidişini de etkiler. Gebeliğe uyum süreci her kadının geçmiş yaşantılarına göre farklılık gösterir. Bu dönemde kadının daha önce anneliğe hazırlayıcı olarak oynadığı roller, çevresinde bulunan olumlu ve olumsuz rol modelleri, gebeliğin planlanmış olması, gebelik ve doğum konusunda yeterli ve doğru bilgiye sahip olması, korku ve endişelerin makul sınırlarda olması, sahip olduğu sosyoekonomik koşullar ve benlik kavramı gebeliği kabullenmeyi etkileyen faktörlerden bazılarıdır(Özkan, 1993: 203-206).

Sağlıklı bir gebelik için fiziksel ve duygusal dengenin sağlanması gerekir. Yapılan pek çok çalışmada doğum sonu dönemde görülen psikiyatrik bozuklukların önemli sebepleri arasında sosyal destek yetersizliği, eşler arasında uyumsuzluk ve stresli yaşam şartları gösterilmektedir (Vural ve Akkuş, 1999; 33-37).

Kilo artışına bağlı olarak dış görünüşün değişmesiyle birlikte yaşanan stres, yetersizlik duygusuna, gebe kadının beden algısını olumsuz yönde algılamasına sebep olur. Gebelik öncesinde ve sonrasında kadınlar için beden algısı önemli bir anksiyete kaynağı olabilmektedir. Bu durum gebenin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak, istenilen bir gebelik durumunda kadın kendi içinde gelişen

başka bir bedeni barındırmayı eşsiz bir yaşantı olarak algılayabilir ve bu durumu yaşamına anlam katan bir yaşantı olarak görebilir. Gebe kadınlarda beden algısı ve benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesidir(Kumcağız, 2012: 691-703). Benlik kavramı, bireyin kendisi ile ilgili farkında olduğu tüm bilgileri kapsar. “Ben” simgesi bu yapıyı temsil eder. Benlik kavramı bireyin davranışlarını etkileyerek yönlendirir. Benlik kavramının önemli bir parçası olan beden imajı ise bireyin bedeni ile ilgili olarak bilinçli ve bilinçsiz duygu, düşünce ve algılarını içerir ve benlik kavramıyla doğrudan ilişkilidir. (Öz, 2004: 83-111)

Kadının hayatında en önemli dönemlerden olan gebelik dönemi her ne kadar zor bir dönem olsa da sonucunda dünyaya bir çocuk getirilir ve anne olunur. Bunun yanı sıra tam bir aile olunur. Aile toplumun en küçük ve en önemli birimidir. Bu nedenle gebelik dönemi çocuk, aile ve toplum sağlığını etkileyen bir süreçtir.

Ülkemizde bulunan sağlık ekibi, gebelerde yaptıkları rutin kontrollerde, gebeliğin fizyolojik özellikleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Gebelikte yaşanan psikososyal değişiklikler hakkında destek sağlanmamaktadır. Sağlık profesyonellerinin gebelikte yaşanan psikososyal problemler hakkında bilinçlenmesi ve bunlar için koruyucu yaklaşımlar planlanması ve gerektiğinde uygulanması son derece önemlidir.

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, gebelik döneminde ve sonrasında yaşanan anksiyete, depresyon gibi ruhsal problemlerle ilgili pek çok araştırma olduğu ancak gebelik döneminde yaşanan benlik saygısı ve beden imajıyla ilgili araştırmaların yetersiz olduğu görülmektedir.

Bu doğrultuda bu çalışma ile gebelerin vücut algısı ve benlik saygısı düzeylerinin ölçülmesi ve söz konusu iki değişken arasındaki ilişkinin durumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca gebelerin vücut algısı ve benlik saygısı düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi de amaçlanmıştır. Gebe kadınların benlik saygıları yüksek olanların beden imajının da yüksek olacağı hipotezinden hareket ederek gebe kadınların benlik saygısı ve beden imajını etkileyen faktörler ve aralarındaki ilişki incelenecektir.

1. BENLİK SAYGISI ve BEDEN İMAJI

Benlik saygısı ve beden imajı kavramları birbirleriyle bağlantılı kavramlardır. Bu başlık altında, öncelikle benlik saygısı incelenecek, arkasından beden imajı kavramı üzerinde durulacak ve son olarak benlik saygısı ve beden imajı arasındaki ilişki incelenecektir.

1.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavramı literatürde oldukça yoğun bir biçimde incelenmektedir. Bunun nedeni konunun toplum ve birey için önemli olmasından kaynaklanmaktadır. Benlik saygısı incelenirken benlik kavramı, benliğin gelişmesini etkileyen kavramlar, yüksek benlik ve düşük benlik gibi çeşitli alt başlıklardan söz edilmelidir.

1.1.1. Benlik Kavramı

Benlik saygısı kavramını incelemeye önce benlik kavramının ne olduğuna bir açıklık getirmek gerekmektedir. Benlik kavramı bireylerin kendi içlerinde gelişen bir yapıdır. Bu yapı ilgi, yetenek ve amaçlar çerçevesinde gelişmektedir. “Ben” simgesi bu yapıyı tanımlamak için gösterilmektedir. Benlik hakkında kişinin kendine yönelik düşünceleri ifadesi de kullanılabilir. Kimilerine göre benlik, bir insanın hayatı boyunca elde etmek istedikleri amaçların bir bütünüdür. Diğer bir ifadeyle birey için hayatın anlamını oluşturmaktadır. Kişilik yapısı ve benlik yapısı arasında uyum olmalıdır. Bu tür bir uyum bireye kararlılık ve denge kazandıracaktır. Ayrıca benliğin gelişmesi için kişiliğin net bir şekilde oturmuş olması gerekmektedir. Özellikle orta yaşlarda ve yetişkinlerde benlik kavramı üzerinde yoğun bir biçimde durulan fenomendir (Yıldız, 2012: 36).

Benlik kavramı insanların hayatlarını ne şekilde yaşayacakları üzerinde belirleyici etkiye sahiptir. İnsanlar mutlu ve huzurlu bir şekilde yaşadıklarında bu hem kendilerini hem çevrelerini olumlu bir biçimde etkileyecektir. Bireyin mutlu olabilmesi ve hem kendisi hem de çevresi için faydalı olabilmesi için kişiliğin sağlıklı bir biçimde gelişmesi gerekmektedir. Kişiliğin gelişiminin olumlu yönde olması için bireyin çalışması, çalışması sonucunda verimli sonuçlar alması, bir

doyuma ulaşması ve özgürlüğünü yitirmemiş olması gibi yaşantıları geliştirmesi gerekmektedir. Bireyin çevresini nasıl anladığı, çevreye karşı ne tür tavırlar takındığı, çevreye karşı gösterdiği tepkiler ve sağladığı uyum bireyin kişiliğini yansıtmaktadır kişiliğin bir alt boyutu ise benliktir. Benlik, kişiliği yönlendiren unsurdur. Bireyin kendi kişiliği hakkındaki görüşlerinden oluşmaktadır. Benlik, kişiliğin altyapısı konumundadır (Aslan, 1992: 1).

Anlaşılabacağı üzere benlik, bireyin kendisi hakkındaki görüşlerinden oluşmaktadır. “Ben akıllıyım”, “ben yakışıklıyım”, “ben çalışkanım”, “ailemdeki bireyler benim çok iyi biri olduğumu düşünüyor”, “iyi ve başarılı bir insan olmak istiyorum” gibi ifadelerin hepsi benlik ile bağlantılıdır. Bu tür ifadelerin şekillenmesinde benlik aktif rol oynamaktadır. Bireyin kendisi hakkındaki görüşlerini ifade eden benlik kavramı sosyal düşünceleri ve idealleri de oluşturmaktadır. Benlik kavramı, insanın diğer insanlarla olan etkileşimlerinde kendisine ait olan özelliklerle kendisine ait olmayan özellikler arasındaki sınırı belirlemektedir. Benlik sayesinde oluşturulan “ben kalabalık yer sevmiyorum”, “ben gürültülü yerlerde eğlenmek isterim”, “ben yeni insanlarla tanışmak isterim” ve bunların benzeri ifadeler birey ile diğer bireyler arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları belirtmektedir. Benlik sayesinde bu tür ifadeler insanları diğer insanlar arasında konumlandırmaktadır. Sonuç olarak benlik sayesinde birey kendisine özel bir konum belirlemiş olur ve kendisini diğer insanlardan farklı yapar. Birey bu farklılıkları korumak isteyecektir ve neticede bir “ben olma savaşı” olacaktır (Esen, 2012: 7).

Görüleceği üzere benlik kavramı bireyin kendisini tanımlamasıdır. Yıldız ve Çakar (2010)'a göre benlik kavramı, bireyin kendi kişiliğine ilişkin algılayabildiği tarafını, yani kişinin bilinçli bir şekilde “yetenekleri, sınırları, amaçları, değer yargıları, kimliği, fiziksel görünüşü” gibi kendi var oluşu olarak nitelendirebildikleri hakkındaki görüşlerinin, tutumlarının ve inançlarının tamamını içerir; özetle kişinin kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir, kendisi hakkında bir zihinsel tablodur (Yıldız ve Çakar, 2010: 105).

Benlik kültür ile ilişkilidir. Dahası benliğin hem kültür hem de psikoloji bilimi içerisindeki konumu hakkında çeşitli görüşler öne sürülmektedir. Kültür ile

benlik arasındaki ilişki, benliği oluşturan normların kültürden yoğun bir biçimde etkilendiği görüşü çerçevesinde şekillenmektedir. Bireyin istekleri ve kendisini tanımlamasında, içerisinde yaşadığı kültürün büyük belirleyiciliği bulunmaktadır. Kültürel değerlerin, bireyin benliği hakkındaki sorulara cevap verebilecekleri düşünülebilir. Zaten tüm dünyada belli olan benlik şekli bulunmamaktadır. Benlik dendiğinde kişiden kişiye göre değişen değerler akla gelmektedir. Bu değerler farklı kültürlerde yaşan insanların yaşadıkları kültürlerin özelliklerine göre kendilerine konum belirlemeleri nedeniyle çeşitlenmektedir (Alçelik, 2013: 22).

Alçelik (2013)'e göre evrensel benlik kuramları yerine içinde bulunduğu tarih ve kültür ile bağlantılı benlik kuramlarından söz edilir. Bütün insanlığın aynı anatomik ve fizyolojik özelliklere sahip olduğu fakat psişik ve akli yapılarının farklı olduğu söylenebilir ve buna rağmen evrensel bir insanlıktan söz etmenin mümkün olup olmadığı sorgulanabilir. Diğer kültürleri anlama, kavrama kapasitemiz evrensel bir insan tabiatının göstergesi olabilir mi? Fromm'a göre benlik tektir fakat aynı zamanda bazı yönleriyle diğer benliklerle ortak özellikler paylaşabilir. Benliği açıklayan unsurların kültürel faktörlere bağlı olarak değişebileceğinin göstergesi olduğu gibi evrensel ve genel tanımlamanın da mümkün olduğunu gösterebilir (Akt: Alçelik, 2013: 22).

Benlik konusunda bahsedilmesi gereken iki önemli alt sınıf bulunmaktadır. Bunlar olumlu benlik ve olumsuz benliktir. Bu aşamada olumlu benlik ve olumsuz benlik kavramlarından kısaca bahsetmek faydalı olacaktır.

1.1.1.1. Olumlu Benlik

Olumlu ve olumsuz benlik kavramları bireylerin kendilerini ne şekilde algıladıkları ile ilişkilidir. Birey, kendisini zeki ve yeterli gördüğünde bu kişinin olumlu benlik algısına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Olumlu benlik algısı geliştirmiş bireyler diğer insanlarla ilişkilerde de başarılı olurlar. Diğer insanlarla olan ilişkilerde bu tür kişiler kendilerinin kabul edileceğini düşünerek hareket ederler. Kendilerine güvenleri tamdır ve kararlarında emindirler. Bir grup içerisinde dinlemekten ziyade konuşmayı tercih ederler. Bu tür kişiler kendi görüşleri diğer insanlar tarafından benimsenirse dahi söz konusu görüşleri açıklarlar. Kısaca kendilerine güvenen,

mutlu, yaşamdan haz alan ve başarılı bireyler olarak toplumda yerlerini alırlar (Kumbaroğlu, 2013: 30).

Görüleceği üzere insanlar olumlu benlik duygusu geliştirdiklerinde çok daha mutlu ve girişken olmaktadır. Bireyin kendisine güvenmesi, girişken ve mutlu olması nedeniyle insanlar olumlu benlik algısına uygun hareketlerde bulunmayı istemekte, olumsuz benlik duygusuna ait hareketleri azaltmayı istemektedir (Kaner, 1995: 11). Bu tür ifadelerden de anlaşılacağı üzere bireyler kendi içlerinde olumsuz benlikten olumlu benliğe geçiş konusunda sürekli bir mücadele göstermekte ve olumlu benlik algısına sahip olmaya çalışmaktadırlar.

Benlik, bireyin kendisi hakkındaki görüş, tutum ve düşünceleri oluşturmaktadır. Benliğin oluşmasında çevre ile olan etkileşimlerin belirleyiciliği vardır. Birey benliğine uygun bir biçimde çevre ile etkileşimdedir ve çevre ile olan etkileşiminin sonuçlarına göre benliğini şekillendirmektedir. Bu yollarla oluşan benlik bireyin hayata karşı olan tutumunu ve davranışlarını belirlemektedir. Bireyin kendisini ve davranışlarını olumlu bir biçimde algılaması da olumlu benliği oluşturmaktadır. Olumlu benlik algısına sahip olmak bireyin hayata karşı daha olumlu bir şekilde yaklaşım geliştirmesi ile sonuçlanacaktır. Olumlu benlik duygusunun gelişmesi ile birey duygusal problemleri daha az yaşar, diğer insanlarla daha iyi ilişkiler geliştirir ve başarılı olmak için çok daha fazla çaba gösterebilir (Güler, 2007: 35).

Olumlu benlik algısına sahip insanların bazı belirgin özellikleri bulunmaktadır. Söz konusu özellikler şu şekilde listelenebilir:

- Kendine güven,
- Yeterlilik duygusuna sahip,
- Kararlı,
- Atılgan,

- Yalnız değil,
- Başarılı,
- Kabul edilmiş,
- Becerikli,
- İnişiyatif sahibi,
- Sempatik,
- Dzenli,
- Dışa ddnük
- Sabırlı,
- Hakkını arayıcı,
- Sevilen biri,
- Hoşgdrülü,
- Aktif,
- Cesur (Çakmak ve Kara, 2011: 306-307).

Hiçdurmaz ve Öz (2011), e göre olumlu benlik algısı bireylerin yaşamlarından doyum almalarını ve böylece daha verimli olmalarını sağlamaktadır. Sağlıklı bir benliğe ve yüksek benlik saygısına sahip bireyler yaşamdaki zorlayıcı olaylar karşısında daha esnek olabilmekte, etkili çözümler geliştirebilmekte ve

böylece ruhsal sorunlar yaşama olasılıkları azalmaktadır. Tersî durumda ise bireyler çeşitli ruhsal sorunlar yaşayabilmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011: 69).

Tersî durumlarda bireyin çeşitli ruhsal sorunlar yaşaması olumsuz benliğin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Olumlu benlik ile zıt özelliklere sahip olan olumsuz benlik kavramı bu aşamada incelenecektir.

1.1.1.2. Olumsuz Benlik

Olumsuz benlik geliştirmiş olan bireylerin zihinlerinde devamlı olarak kişilik problemleri bulunmaktadır. Bu tür kişiler yaygın olarak kabul edilmemiş olan görüşleri açıklamaktan korkarlar. Bu durum dalga geçilmekten korkmak, dışlanmaktan korkmak gibi nedenlerden dolayı ortaya çıkmaktadır. Utangaç bir yapıya sahiptirler ve bu utangaçlığın farkındadırlar. Bu sebeple dış dünya ile olan bağlantıları çok güçlü değildir. Yaşadıkları bir gruba bağlı olurlar ve bu grup bünyesinde dikkat çekici hareketlerde bulunabilirler. Fakat daima söz konusu grubun gölgesinde yaşamak zorundadırlar. Olumsuz benlik algısına sahip olan bireyler ne kadar başarılı olurlarsa olsunlar kendilerini sürekli olarak yetersiz görmektedirler (Kumbaroğlu, 2013: 30).

Olumlu benlik duygusu gelişmiş olan kişiler, kendilerine güvendikleri için karşılaştıkları sorunları çözmek isterler ve bu sorunlarla yüzleşirler. Bu tür kişilerin sorunları çözme yetenekleri çok daha gelişmiş bir düzeydedir. Diğer tarafta, olumsuz benlik algısı geliştirmiş bireylerin kendilerine olan güvenleri tam değildir. Bu sebeple karşılaştıkları sorunları çözme esnasında olumlu benlik duygusu geliştirmiş kişiler kadar başarılı olamamaktadırlar (Hiçdurmaz ve Öz, 2011: 76).

Olumsuz benlik algısı özellikle ilerleyen yaşlarda sıklıkla görülebilmektedir. İnsanlar yaşlanmaya başladıklarında doğal olarak bazı yeteneklerini kaybetmektedirler. Özellikle fiziksel açıdan bireyin sahip olduğu birçok sevilen özellik ortadan kalkmaktadır. Bu tür özelliklerin ortadan kalkmasıyla beraber birey kendisini yetersiz olarak hissetmektedir. Bu durum olumsuz benlik algısının gelişmesine neden olmaktadır (Güler, 2007: 98). Olumsuz benlik algısına sahip olan bireylerin karakteristik özellikleri şu şekilde listelenebilir:

- Sosyal olarak girişken olamama,
- Endişe,
- Duygusal sorunlar,
- Kendine güven eksikliği,
- Sosyal sorunlar yaşama,
- Depresyon,
- Üzgünlük,
- Yeme-içme sıkıntıları,
- Toplumda kendisini rahatsız hissetme,
- Eleştirileri kabul edememe,
- Olumsuz vurgulama,
- Diğer insanların düşünceleri hakkında fazlaca kafa yorma,
- Kendisini sevmeme,
- Diğer insanlara iyi davranırken kendisine kötü davranma,
- Diğer insanlara kötü davranıp davranmadığı konusunda tereddütler yaşama,
- Değişikliklere karşı dirençli olma,

- İnisiyatif almaktan kaçınma,
- Kendi fikirlerine güvenmeme,
- Hayatı hakkında küçük amaçlara ve beklentilere sahip olma (www.self-confidence.co.uk)

Olumlu benlik saygısına sahip bireyler kendilerini değerli görürler ve bu kişilerin özsaygıları ve özgüvenleri yüksektir. Bu bireylerin kişilerarası ilişkilerde, yeni durumlara uyma ve işbirliği konularında olumsuz benlik algısına sahip olan bireylerden daha başarılı oldukları görülmektedir (Altun ve Yazıcı, 2013: 146).

Benliğin gelişiminde okul hayatının da önemli bir yeri bulunmaktadır. Zira bu etkileşim çift taraflıdır. Okul hayatında yaşananlar olumlu yada olumsuz benliğin oluşmasını etkilerken sahip olunan benlik okul hayatını etkilemektedir. Özellikle çocukların sosyal gelişimlerinde benlik kavramı belirleyici olmaktadır. Akyol ve Salı (2013)`e göre çocuklar çeşitli nedenlerle günlük yaşamda pek çok farklı duruma karşı karşıya kalabilir. Öğrenimlerine yatılı okullarda sürdürmek zorunda olan çocuklar farklı yaşam koşullarına uyum sağlama sürecinde, sosyal destekle iç içe olur ve sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar. Aile desteğinden uzakta olmaları, okul ortamında yeterli destek alamamaları, kendilerini yalnız, değersiz hissetmelerine, zayıf bir benlik geliştirmelerine neden olabilmektedir (Akyol ve Salı, 2013: 1380).

Coşkun ve Altay (2009) ise bu tür sorunlar yaşamaması için çözüm önerisi sunmaktadır. Yazarlara göre öğrencilerin özellikle eğitim ve mesleki anlamda yaşamsal kararların alınma aşaması olan lise yıllarında yabancılaşmamaları ve olumsuz benlik algısı geliştirmemeleri için, okul ortamlarında psikolojik desteğin artırılması oldukça önem kazanmaktadır. Bu amaçla okul rehberlik çalışmaları bu amaca uygun olarak programlanmalı ve uygulanmalıdır (Coşkun ve Altay, 2009: 53).

1.1.2. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı kavramı, kişiliğin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır ve olumlu benlik kavramıyla bağlantılıdır. Aslında benlik saygısı bir beğenidir. Benlik

saygısı, bireyin kendisini (olumlu anlamda) beğenmesidir. Bireyin kendisi ile uyumlu olmasını ve yaptığı hareketlerden memnun olmasını açıklamaktadır (Yıldız, 2012: 40).

Benlik saygısı bireyin kendisine ve çevresine karşı güven duymasıyla gelişmektedir. Özellikle de bireyin kendisine olan güveni benlik saygısını ortaya çıkarmaktadır. İnsanların kendi kontrollerini sağlayabilmeleri ve yaptıkları davranışların olumlu sonuçlar ortaya çıkardığını görmesi onun kendisine olan saygısını yükseltmektedir. Benlik saygısı konusu Erikson tarafından da incelenmiştir. Tekdemir (2013)`ün aktardığına göre Erikson'un kuramında psikososyal gelişimin beşinci dönemi olan kimlik oluşumu sürecinde de benlik saygısının önemli rolü vardır. Daha erken dönemlerde benlik saygısının ortaya çıkmasını sağlayan aynılık ve süreklilik duygusunun bu dönemde, başkaları tarafından yapılan değerlendirmenin aynılık ve sürekliliği ile uyuşması sonucunda benlik kimliği duygusu gelişmektedir. Bu şekilde kimlik duygusuna yol açan benlik saygısı, çocukça bir ben merkezlik duygusunun aksine, yetenekler ve sosyal teknikler, ego ideali ve sosyal rol ilkelerine dayanmaktadır (Tekdemir, 2013: 21).

Benlik saygısı benliğin duygusal boyutunu oluşturur. Benlik saygısı bireyin kendisini değerli görmesidir. Birey kendisini değersiz gördüğünde önemli psikolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bireyin kendinin ne derecede değer olduğu ile ilgili görüşleri, kendisine saygı duyması, kendisine değer vermesi, kendi özelliklerini benimsemesi ve kendisini onaylaması gibi durumlar benlik saygısını oluşturmaktadır (Yıldız ve Çakar, 2010: 105).

Benlik saygısının gelişiminde sadece psikolojik etmenler değil fiziksel etmenlerde rol oynamaktadır. Dahası benlik saygısının gelişiminde uzun süreli bir süreçten söz etmek mümkündür. Bireyin sahip olduğu fiziksel özellikler, ergenlik dönemine geç yada erken girmiş olması gibi unsurlar belirleyici olmaktadır. Zira bireyin ergenlik dönemine erken yada geç girmesi, onun vücudundaki bazı değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu değişiklikler bireyin arkadaş çevresi içerisindeki statüsünde belirleyici rol oynamaktadır. Vücut olarak gelişim gösteren bireylerin daha sosyal olması beklenmektedir. Dahası, istenilen vücut özelliklerine sahip ergenlerin özgüvenleri yükselmekte ve daha girişken

olmaktadırlar. Tüm bunlar bireyin kendisine olan güvenini ve saygısını şekillendirmektedir (Esen, 2012: 7).

Benlik saygısının gelişiminde dört önemli etken bulunmaktadır. Söz konusu etkenler şu şekilde listelenebilir:

- Bireyin, hayatında bulunan diğer insanlar tarafından (özellikle önemli insanlar) kabul görmesi,
- Bireyin daha önceki dönemlerde gösterdiği başarısı ve içinde yaşadığı dönemdeki statüsü,
- Bireyin başarı açısından sahip olduğu beklentiler. Bireyin amaçları için çaba göstermesi benlik saygısını yükseltir.
- Bireyin kendisini eleştirilere ve haksızlıklara karşı savunabilmesi yada savunamaması (Kumbaroğlu, 2013: 33).

Benlik saygısı hakkında birçok çalışma yapılmakta ve çeşitli sonuçlara ulaşılmaktadır. Alçelik (2013)`e göre araştırmalar neticesinde benlik saygısının düşük ya da yüksek olduğu değil, ılımlı ve yüksek olduğu kanaatine varılmıştır. Örneğin kültürler arası karşılaştırmalarda Japon bireylerin öz saygıları Birleşik devletlere göre daha düşük çıkmaktadır. Fakat benlik saygısı temsilleri kültürel olarak farklı özellikler gösterebilmektedir ve Japon toplumu ortaklaşmayı ve birbirleri ile bağlantılı olmayı vurgulasa da, özsaygıdan ziyade özeleştiriyeye daha sık başvursa da araştırmalar bunun da benlik saygısını arttırmanın başka bir yolu olduğunu ileri sürmektedir (Alçelik, 2013: 38).

1.1.3. Benlik Saygısı Gelişimini Etkileyen Etmenler

Benlik saygısının gelişimini etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Bunlardan ilki ve en önemlilerinden biri anne baba tutumlarıdır.

1.1.3.1. Anne Baba Tutumları

Toplumun şekillendirilmesindeki en büyük rol aileye düşmektedir. Zira aile bireylerin, diğer bir ifadeyle gelecek nesillerin yetiştiği mekândır. Bu sebeple toplumlar açısından ailelerin çeşitli görevleri bulunmaktadır. Söz konusu görevler şu şekilde listelenebilir:

- Nüfusu artırma,
- Toplumun devamını sağlama,
- Sahip olunan kültürün yeni nesillere aktarılması,
- Ekonomik aktiviteler yapma,
- Dinlenme, sağlık, güvenlik ve benzeri ihtiyaçların giderilmesi,
- Ailede bulunan kişilerin sosyal, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması,
- Çocukların bakımı,
- Çocukların eğitimi ve yetiştirilmesi,
- Çocukların kendilerine ve çevrelerine karşı faydalı bireyler olarak büyümelerini sağlama,
- Çocuğun sosyalleşmesine yardımcı olma,
- Çocuğun kişilik sahibi olmasına yardımcı olma (Kaya, t.y.: 193-194).

Benlik saygısının gelişimdeki en önemli etmenlerden birinin aile olduğu kabul edilmektedir. Özellikle ergenlik dönemi benlik saygısının şekillenmesi

açısından önemlidir ve bu dönemde ailelerin tutumları belirleyici olmaktadır. Aile ile ilgili olarak benlik saygısında etkili olan tutum ve davranışlar şunlardır:

- Aile tarafından gösterilen destek,
- Aileye olan bağlılık,
- Ailenin tutunduğu otorite tavrı,
- Ailenin çocuğa sunduğu ortam,
- Çocuğun sevildiğini hissetmesi,
- Çocuğun onaylandığını hissetmesi,
- Çocuğun üvey yada öz olması,
- Aile içerisinde görülen kavga ve çatışmalar,
- Ailenin sosyal düzeyi,
- Ailenin ekonomik düzeyi,
- Anne ve babanın sahip olduğu eğitim,
- Ailenin mesleği (Yıldız ve Çapar, 2010: 106-107).

Çocuklar için bir diğer önemli nokta ailesini taklit etmesidir. Çocuk öncelikle aileyi tanımaktadır ve bu sebeple ailesini taklit etmektedir. Çocuklar ailenin davranışlarını taklit ettiği ve benimsediği için benlik saygısında ailenin etkisi çok yüksek olmaktadır (Yıldız, 2012: 42).

Bu aşamada ailenin tutumu doğal olarak benlik saygısının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Ailelerin benlik saygısını etkileyen çeşitli tutumları bulunmaktadır. Bu noktada ailelerin benlik saygısını şekillendiren tutumlarından bahsedilecektir.

1.1.3.1.1. Eşitlikçi ve Demokratik Anne-Baba Tutumu

Benlik saygısının oluşmasında istenilen anne-baba tutumu eşitlikçi ve demokratik anne-baba tutumudur. Bu tutum iletişim ve etkileşime dayanmaktadır. Çocuğun benlik saygısının oluşmasında aile içerisindeki etkileşimin ve iletişimin büyük önemi vardır. Anne ve babanın birbirlerine karşı olan davranışları ile aralarındaki iletişim ve çocuğa olan davranış ile çocukları arasındaki iletişim çocukların benlik saygılarının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Ailenin tutumları benlik saygısını biçimlendirmektedir. Erken çocukluk döneminde benlik saygısını oluşturmak için ebeveynler, çocuğa karşı sıcak, sevecen ve anlayışlı davranışlar göstermelidirler. (Kumbaroğlu, 2013 38).

Anne ve babalar çocuklara karşı demokratik tutumlar geliştirdiklerinde çocukların davranışlarını akılcı bir biçimde yönlendirebilmektedirler. Demokratik tutumun benimsendiği durumlarda anne-baba çocuğu bir birey olarak görmektedirler. Ona ayrı bir kişi olarak değer vermektedirler. Bu sayede çocuğun bağımsız bir kişilik geliştirmesi desteklenmektedir (Dilek, 2007: 17).

Gerçekleştirilen çalışmalarda demokratik tutumun benimsendiği ailelerde yetişen çocukların bazı ortak özelliklere sahip oldukları görülmektedir. Bu çocuklar kendisini iyi ifade edebilen, dış etmenlere karşı bağımsız, akademik ve sosyal yönden başarılı çocuklardır (Demirizi ve Öğretir, 2007: 108). Demokratik tutum geliştiren ailelerin yaptıkları ve sonuçları Tablo 1`de gösterilmektedir.

Tablo 1: Eşitlikçi ve Demokratik Tutum Ortamının Özellikleri

Anne-Baba Tutumu	Çocuğun Gelişimi
<p>Çocuğun varlığına saygı duyulur,</p> <p>Çocuğun istekleri dikkate alınır,</p> <p>Çocuğa gelişim dönemine uygun görev ve sorumluluklar verilir,</p> <p>Çocuğa söz hakkı verilir,</p> <p>Çocuğun belirli sınırlar çerçevesinde özgürlüğü bulunmaktadır.</p>	<p>Bağımsız,</p> <p>Sosyal olarak başarılı,</p> <p>Akademik olarak başarılı,</p> <p>Kuralları sorgulayan,</p> <p>Girişimci,</p> <p>Fikirlerini özgür bir biçimde ifade edebilen,</p> <p>Paylaşımçı,</p> <p>Saygılı,</p> <p>Sevgi duygusuna sahip,</p> <p>Benlik algısı yüksek.</p>

Kaynak: Akça, P. R. (2012). Ana- Babaların Çocuk Yetiştirmede Aşırı Koruyucu Olmaları, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, Sayı: 29 Mart – Nisan 2012 ve Demiriz, S., ve Öğretir, A.D. (2007). Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi* Mart 2007 Cilt:15 No:1 105-122 kaynağından elde edilen verilerden faydalanılarak hazırlanmıştır.

Eşitlikçi ve demokratik tutumda anne-baba ile çocuk arasında iyi yönetilen bir iletişim süreci bulunmaktadır. Çocukla konuşmakta ve anlaşma yapılmaktadır. Çocuk özgürdür fakat özgürlüğün belirli kuralları vardır. Çocuk isteğini özgürce belirtebilir ve karşılıklı konuşma ile isteğine kısmi yada tam olarak onay verilir. Onay verilmeme durumunda ise bunun açıklaması yapılmaktadır. Diğer bir ifadeyle çocuk ile anne-baba arasında karşılıklı konuşma ve anlaşmaya dayalı bir iletişim bulunmaktadır (Akça, 2012: 4). Bu durum öncelikle çocuğun kendisini önemli

hissetmesini sağlayacaktır. Kendisini önemli hisseden çocuğun benlik saygısının yüksek olacağı iddia edilebilir.

Demokratik ve eşitlikçi bir yaklaşımın benimsendiği ailelerde çocuk görüş ve önerilerini açıkça söyleyebildiği için aileye karşı hem güven duyacak hem de saygı duyacaktır. Hem ailesi ona saygı göstermekte hem de o ailesine saygı göstermektedir. Bu ailelerde yetişen çocuklar sorumluluklara sahiptirler ve bu sorumluluklarını yerine getirmek isterler. Bu çocuklar hem okul hayatında başarılı olur hem de çeşitli hobilere ve faaliyetlere sahiptirler (http://maltepedumlupinar.k12.tr/pdr/kasm_2011.pdf).

Benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalarda, demokratik ve eşitlikçi bir tutum benimseyen ailelerin çocuklarının otoriter ve aşırı hoşgörülü davranan ailelerin çocuklarına göre çok daha yüksek bir benlik saygısı seviyesine sahip oldukları ortaya çıkmaktadır. Otoriter yada tam tersi olarak çocuğa karşı ilgi gösterilmeyen yaklaşımlar benimsendiğinde çocuğun benlik algısı olumsuz olacaktır. Ailelerin çocukları kimi zaman sözle, kimi, zaman ödüllerle başarıları neticesinde ödüllendirmesi, ailenin çocuğu ikinci plana itmesinden çok daha faydalıdır. Zira anne-baba çocuğu ikinci plana atarsa ve gerekli özen göstermez ise bu çocuğun kendisine karşı saygısı ve güveni olmayacaktır çünkü çocuk kendisini önemsiz hissedecektir (Kaya, t.y.: 199).

Demokratik ve eşitlikçi bir ortamda yetişen çocuklar daha kendine güvenli ve sosyal olmaktadır. Üzerine fazla düşülen çok ilgilenilen, çok edilgen, kas gücü bakımından daha eksik ve sosyal ilişkilerinde daha geri olabilir (Sayner ve diğerleri, 2005: 195).

1.1.3.1.2. Otoriter Anne-Baba Tutumu

Otoriter anne-baba tutumunun en önemli özellik anne ve babaların çocukların hayatlarını ve hareketlerini kontrol etmeye çalışmalarıdır. Eğer aile sürekli olarak çocuğun yaşantılarını kontrol altında tutmaya çalışıyorsa söz konusu ailenin benimsediği tutum otoriter anne-baba tutumudur. Bu tür ailelerde çocuklar anne-babanın sözünden çıkamaz ve tüm kontrol ailededir. Çocuk herhangi bir şekilde

cesaretlendirilemez. Anne ve babanın dedikleri doğrudur ve sorgulanamaz. Ergenlik döneminde de durum aynıdır. Ergenlik dönemindeki birey, karşılığında ağır bir ceza alacağını bildiği için anne ve babanın koyduğu kuralın dışına çıkmak istemezler. Çocukların duyguları bastırılmakta ve öfke, sevgi ve benzeri duygular gizlenmektedir (Dilek, 2007: 17).

Bu tür tutum benimsendiğinde sıklıkla dayak yöntemi kullanılmaktadır. Çocuğun ağır bir biçimde cezalandırılması ile çocuk duygularını gizler ve pasif saldırgan bir tavır takınır. Sonuç olarak çocuk yada ergen bastırıldığı duygularını kendisinden daha zayıf kişiler üzerine yönlendirmektedir. Fiziksel cezaların çok olduğu durumlarda aile içerisindeki sevgi bağları azalmakta ve nefret duygusu gelişmektedir. Bu tür durumlarda iletişim tek yönlü gerçekleşir. Güçlü olan anne-baba emredici konumundadır (Dilek, 2007: 17).

Bazı bölgelerde otoriter anne-baba tutumunun yoğun bir şekilde gözlemlendiği görülmektedir. Bunda kültürün de etkisi bulunmaktadır. Özellikle ataerkil aile ortamlarında otoriter anne-baba tutumuna sıklıkla rastlanılmaktadır. Bu ailelerde otorite önemlidir. Elde edilen başarılarından ziyade ortaya çıkan başarısızlıklar göz önünde bulundurulmaktadır. Ailede güçlü olan karakterin koyduğu kurallara herkesin uyması beklenmektedir (Akça, 2012: 3).

Bu tür ortamlarda yetişen çocuklar genellikle karar verme becerisi gelişmemiş, içine kapanık, çekingen, otoriteye boyun eğen ve affetme duygusu olmayan çocuklardır. Bu tür ailelerde kurallara uymak kesinlikle gereklidir ve çocukların söz hakkı bulunmamaktadır. Çocuğun en önemli ihtiyaçlarından biri olan sevgi ihtiyacına yeterli cevap verilmemektedir. Çocukta sevgiye karşı bir açık oluşmaktadır. Çocuk bu açlığı yoğunlukla başka kaynaklardan tamamlamaya çalışmaktadır. Aile üyeleri arasında iletişimde de bir eksiklik söz konusudur (Akça, 2012: 4).

Otoriter aile ortamındaki bir başka durum da aşırı koruyucu aile tutumudur. Akça (2012)'ye göre aşırı koruyucu tutumu sergileyen ailelerin genellikle tek çocuk veya başka çocuk sahibi olmayan ailelerde sıklıkla görülen bir tutumdur. Çocuklarını gereğinden fazla kontrol ve özen gösteren bu aileler aslında çocuğun kendi gücünü

geliştirmesine fırsat vermemekte bu nedenle de çocukta kendini savunma becerisi gelişmemektedir. Bu tutumla yetiştirilen çocuklarda diğer bireylere karşı aşırı bağımlılık, hayal kırıklığı, güvensizlik ve isyankâr davranışlar görülebilmektedir (Akça, 2012: 2-3).

Otoriter ailelerde çocuğa uygulanan baskı ve başarısızlıklar üzerinde durulması, çocuğun kendisine olan güvenini ve sevgisini ortadan kaldırır. Bu durum benlik saygısının istenilmeyen bir yönde gelişmesine neden olur. Zira benlik saygısının gelişmesi için çocuğa ailesinin değer vermesi, çocuğun sevildiğini hissetmesi ve başarılı olduğunu görmesi gerekmektedir. Diğer tarafta çocuğun sevilmemesi yada başarıların görmezden gelinmesi çocuğun kendisini sevmemesini ve benlik saygısının istenmeyen şekilde olmasına neden olmaktadır (Kaya, t.y.: 199). Tablo 2, otoriter ortamdaki anne-baba tutumlarını ve çocuğun gelişimini göstermektedir.

Tablo 2: Otoriter Ortamının Özellikleri

Anne-Baba Tutumu	Çocuğun Gelişimi
Çocuğun hareketleri kontrol altında tutulur, Kontrol ailededir, Gerekli görüldüğünde ağır cezalar verilir, Anne-babanın dedikleri sorgulanamaz, Dayak kullanılır, İletişim azlığı vardır, Anne-baba emredicidir, Ailede ataerkil sistem hâkimdir,	Çocuk ailenin denetimi haricinde hareket edemez, Sevgi, öfke ve benzeri duygular gizlenir, Saldırganlık belirtisi oluşur, Pasif saldırganlık oluşur, Affetme duygusu olmaz, İçe kapanık olunur, İtaatkar olunur, Çekingen olunur, Karar verme yeteneği gelişmez,

Başarılardan ziyade başarısızlıklar üzerinde durulur. Sevgi yoktur.	Çocuk sevgiye karşı ihtiyaç duymaktadır.
--	--

Kaynak: Dilek, H. (2007). *Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi ve Akça, P. R. (2012). Ana- Babaların Çocuk Yetiştirmede Aşırı Koruyucu Olmaları, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, Sayı: 29 Mart – Nisan 2012 kaynaklarından faydalanılarak hazırlanmıştır.

Söz hakkı çocuğun değildir. Otoriter anne yada babanın koyduğu kural kesinlikle çiğnenemez. Çocukla görüş alışverişinde bulunulmaz. Onun yerine hata yapılması durumunda çocuğa ceza verilir. Çocuğun davranışlarına getirilen kısıtlamalarda açıklama yapma zorunluluğu bulunmamaktadır. Kısıtlamaların yıkılması durumunda ise sözlü ya da fiziki cezalar verilir. Eleştiriler çocuğun kişiliğine yöneltilir. Otoriter tavır içindeki ailelerde çocuğun benliğine ilişkin olumsuz yargıları, kendine güvensizliği, yapabileceği işlere “ben yapamam” düşüncesi ile girişmemesi varlığını ve düşüncelerini diğer insanlara iletmekte çekingen davranması gibi olumsuz davranış kalıpları görülmektedir (Demiriz ve Öğretir, 2007: 107).

Kumbaroğlu (2013)'e göre çocuk, ailesi için önemli bir varlık olduğu bilinciyle yetişmelidir. Anne-babanın göstermiş oldukları olumlu ya da olumsuz tepkiler, çocuğun kişiliğinin gelişmesinde rol oynar. Sözleri önemsenmeyen, fikrinin belirtilmesine izin verilmeyen ya da belirttiği zaman sürekli eleştirilen çocuk içine kapanık, güvensiz, huysuz ve saldırgan olabilir. Bireyin benlik saygısının yüksek olması için, çocuğun içinde bulunduğu aile bireylerinin özgüvenli, kendi aralarında iyi bir iletişime sahip, onlara karşı güven verici, hoşgörülü bir yaklaşım içinde olmaları gerekmektedir (Kumbaroğlu, 2013: 39).

1.1.3.1.3. Aşırı Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu

Çok tehlikeli gibi görünmemesine rağmen bir diğer zararlı tutum ise aşırı hoşgörülü anne-baba tutumudur. Eğer bir çocuk aşırı bir şekilde hoşgörü gösterilerek ve serbest bir biçimde yetişiyorsa, bu çocuk hayatta her şeye zahmet etmeksizin ulaşabileceği düşüncesindedir. Bu tür çocuklar neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında yeterince bilinçlendirilmemektedir. Çocuğun istekleri hiç emek geçmeden kendisine verilmektedir. Bu şartlar altında çocuğun fedakârlık, çalışma, işbirliği, yardımlaşma gibi alışkanlıkları geliştirmesi engellenmektedir. Çocuk için önemli olan kendi istekleridir. Bencillik söz konusudur. Ayrıca söz konusu bencillik başkaları tarafından çocuğun sevilmemesine de neden olmaktadır. Aileler bu tutum ile çocuğun sosyalleşmesine de engel çıkartılmış olmaktadır (Dilek, 2007: 19).

Çocukların sergileyecekleri davranışlarda sınır yoktur. Diğer bir ifadeyle çocukların neyi yapacakları ya da neyi yapmayacakları belli değildir. Yaptıkları şeylerde ve sergiledikleri davranışlarda kurallar olmayan çocuklar aslında bir taraftan da kendilerini güvende hissetmemektedirler. Ait olma duygularına sahip değildir. Benmerkezcilik duygusu yüksektir ve asi davranışlar görülebilmektedir. İşbirliği yeteneği yoktur (Demiriz, 2007: 108).

Çocuklarına karşı aşırı bir şekilde düşkün olan ve hoşgörüyü abartan aileler çocuğu her isteğini yapmasına izin verirler. Otorite sağlanmaz ve her zaman çocuğa boyun eğilir. Çocuğun bencil olmasına sebep olurlar. Ayrıca çocuğun anne-babaya olan saygısı ortadan kalkar. Çocuk anne-babaya saygı göstermek yerine onları yönetmeyi istemektedir ve bu şekilde davranmaktadır (http://maltepedumlupinar.k12.tr/pdr/kasm_2011.pdf).

Demirizi (2007)'ye göre izin verici tutumla yetişen çocukların olgun davranmadıkları, kendi dürtülerini kontrol edemedikleri ve bağımlı oldukları görülmüştür. Bencil, sabırsız, anlayışsız, bağımlı olurlar. Otoriter ve izin verici anne-baba tutumları birbirlerinden farklı görünmesine rağmen, her iki aileden gelen çocukların benlik kontrolü diğer gruplardan gelenlere oranla daha düşüktür. Ancak, hoşgörülü tutum uygulayan izin verici anne-baba sahip çocukların duygu durumu otoriter anne-baba sahip çocuklardan daha olumlu olup bu anne-babalar ve daha

hayat doludur (Demiriz, 2007: 108). Tablo 3 aşırı hoşgörülü ortamdaki aile davranışlarını ve çocukların özelliklerini göstermektedir.

Tablo 3: Aşırı Hoşgörülü Ortamının Özellikleri

Anne-Baba Tutumu	Çocuğun Gelişimi
Çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında bilinçlendirilmemektedir.	Emek geçmeden bir şeyler elde edeceğini düşünür,
Davranışlar kontrol altında tutulmaz,	Fedakarlık duygusu zayıf olur,
İzin verilir,	İşbirliği alışkanlığı zayıf olur,
İsteklerine cevap verilir,	Çalışma isteği zayıf olur,
Çocuğun istediği zaman istediğini yapmasına izin verilir.	Bencilik yoğun görülür,
	Sosyalleşmede sıkıntılar gözlemlenir,
	Davranışların sonuçları hakkında düşünülmez,
	Güven duygusu yoktur,
	Asi davranışlar gözlemlenebilir

Kaynak: Demiriz, S., ve Öğretim, A.D. (2007). Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi* Mart 2007 Cilt:15 No:1 105-122 ve Dilek, H. (2007). *Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi kaynaklarından faydalanılarak hazırlanmıştır.

Akça (2012)'ye göre, aşırı hoşgörülü tutum sergileyen ailelerde bazı noktalarda aşırı koruyucu ailelerle ortak davranışlar sergileyebilmektedirler. Her iki modelde de hoşgörü söz konusudur, elbette hoşgörülü olmak olumsuz bir durum değildir, ancak her durumda olduğu gibi fazlası zarar verici olacaktır. Bu aileler

çocuk sahibi olmak için uzun süre beklemiş ve bu bekleyişten sonra çocuk sahibi olmuş orta yaşın üzerini oluşturan ailelerdir. Çocuk merkezli bir yaşam sürüldüğü için çocuğun davranışlarına bir sınır çizilmemiştir. Adeta ana-baba çocuğun isteklerini karşılamak için yaratılmıştır, ailedeki öncelik sahibi tek kişide çocuktur. Cezalar bu ailelerde ya unutulmakta ya da ertelenmekte buna bağlı olarak çocuk ana-babadan çekinmek yerine onları yönetmektedir (Akça, 2012: 3).

1.1.3.2. Başkalarının Saygısı

İnsanlar aile ile olduğu gibi dış çevre ile de etkileşim içerisindedirler. Bu sebeple benlik saygısının şekillenmesinde ailenin olduğu kadar diğer insanların da etkisi bulunmaktadır. Ailenin haricindeki insanların bireye duydukları saygı, bireyin sahip olduğu benlik saygısını etkilemektedir. Başkalarının bireye saygı duyması, bireyin kendisini sevmesini sağlar (Özkan, 1994: 5).

Benlik saygısının gelişimi çevreyle olan yaşantılara göre değişmektedir. Zira benlik saygısının gelişim süreci dinamik bir süreçtir. Dinamik bir süreç olduğu için gelişim içerisindedir. Bu gelişimi dış çevre şekillendirmektedir. Diğer insanların takındıkları olumlu tutumlar ve bireyi kabul etmeleri, bireye saygı duymaları ve bireyi sevmelerin, bireyin kendisine olan sevgisinin ve doğal olarak benlik saygısının istendik yönde gelişmesini sağlamaktadır. Diğer tarafta bireyin hoşnut olmaması, diğer insanların onu sevmemesi, istenmeyen sonuçlar doğuran yaşantılar ve diğer insanların saygı duymaması neticesinde birey kendisini sevmeyecektir. Kendisini sevmeyen bireylerin benlik saygıları da doğal olarak istenmeyen yönde gelişecektir (Dilek, 2007: 9-10).

Çocuklar açısından bakıldığında başkalarının saygısı konusunda öğretmenin özel bir yeri bulunmaktadır. Kumbaroğlu (2013)'e göre çocuğun okul öncesi eğitimden başlayarak benlik saygısının gelişimin de öğretmenler önemli bir yer tutar. Sınıf ortamı çocuklar için güvenli aile ortamından ilk defa ayrıldıklarında iletişim kuracakları kendilerini diğer çocuklarla karşılaştıracakları ilk yer olmasından dolayı önemlidir. Öğretmenlerin sınıf içi yönetim konusunda izledikleri yöntemler, çocukların benlik saygısını etkilemektedir. Öğretmenlerin sınıf içindeki katı ve eleştirici tutumları, çocuğu yargılar tarzındaki ifadeleri, çocuğun kendini yetersiz

hissetmesine ve benlik saygısını yitirmesine neden olmaktadır (Kumbaroğlu, 2013: 39).

1.1.3.3. Yeterlik

Hem anne-baba tutumları, hem başkalarının saygısı çocukta çeşitli duyguların oluşmasına neden olmaktadır. Bireyin kendisini sevmesi ve benlik saygısının olumlu yönde gelişmesinde “yeterlilik” duygusunun da önemli bir yeriş bulunmaktadır. Yeterlilik duygusu insanın kendisini sevmesini sağlamaktadır. Bireyin güzel müzik yapabilmesi, bilgili olduğunu düşünmesi, iyi bir görünüşe sahip olduğunu düşünmesi yada benzeri olumlu özelliklere sahip olduğunu düşünmesi, bu kişinin kendisini yeterli görmesine ve kendisini sevmesine zemin hazırlayacaktır (Yıldız, 2012: 38).

Benlik saygısını besleyen en temel besinlerden biri başarıdır. Birey en derecede başarılı olursa kendisini, o seviyede sevecektir. Birey elde ettiği başarılar ölçüsünde mutlu olacaktır. Benlik saygısının oluşmasında bireyin elde ettiği başarı ve başarılarla verdiği önemin etkisi büyüktür. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin ruhsal açıdan tehlike altında olmadıkları bilinmektedir. Başarı sonucunda kendisini yeterli gören bireyler daha başarılı, sağlıklı, atılgan, kendisine güvenen kişiler olmaktadır (Kumbaroğlu, 2013: 40).

Yeterlilik duygusunun gelişmesi konusunda anne-baba tutumlarının etkisi büyüktür. Ailenin bireye gösterdiği sevgi, saygı ve bireyin başarılarını alkışlaması, bireyin kendisini yeterli görmesini sağlamaktadır. Çocuğun elde ettiği başarıların desteklenmesi ile çocuk kendisine güven duymakta ve daha başarılı olmasının önü açılmaktadır (Özkan, 1994: 5).

Dilek (2007)'ye göre benlik saygısı, bireyin kendisini yetenekli önemli, başarılı ve değerli biri olarak algılama derecesidir. Kişinin kendisini bu açılardan yeterli biri olarak değerlendirmesi eğilimi de olumlu bir kişilik özelliği sayılmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğilimindedirler. Diğer taraftan, kendilerine olumsuz bir açıdan bakanlar ya da benlik saygıları düşük olanlar, kendilerini pek önemli olmayan, sevilebilir özelliklerden yoksun, kendilerine

ve yeteneklerine güvenemeyen kişiler olarak görme eğilimindedirler. Benlik saygısı; öz güven, benliği kabul, değerlilik ve eşitlik duygularının toplamını oluşturmaktadır. Değersizlik, güvensizlik, şüphe ve eşitsizlik duygularının ortaya çıkması, ergenlerde benlik saygısının düşmesine neden olmaktadır (Dilek, 2007: 13).

1.1.4. Gerçek Benlik ve İdeal Benlik

Benlik saygısı hakkında söz edilmesi gereken en önemli konulardan biri de gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki ilişkidir. Gerçek benlik bireyin gerçekte nasıl olduğu ile ilişkilidir (Altunay ve Öz, 2006: 47).

Bireyin benlik saygısının yükselmesi ve hayatını mutlu bir biçimde devam ettirmesi için kendi rolünü beğenmesi önemlidir. Birey hayatında kendi rolünü beğeniyorsa benlik saygısı yükselmektedir. Sonuç olarak birey rolünü oynamaya devam etmektedir. Birey hayatındaki rolünü beğenmez ise benlik saygısı düşer ve başka bir rol arayışına girer. Bu durum özellikle çocukluk sürecinde gözlemlenmektedir. Çocuk, kendine duyduğu memnuniyetsizlikle aşağılık duygusuna kapılarak, sosyal ortamda kendini göstermekten çekinebilir ya da tepkisel davranışlarda bulunabilir. Sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirememesi, kendine olumsuz bir tavır takınması, kendi yeteneklerini ortaya koyamamasını onun ileriki yıllarda başarılı ve mutlu bir hayat sürmesini olumsuz yönde etkileyebilir (Öksüz ve Ayvalı, 2012: 140).

Gerçek benliğin yanında bir de ideal benlik bulunmaktadır ve ideal benlik de bireyin benlik saygısını şekillendirmektedir (Üner, 2009: 6). Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark, bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farktır. Gerçek benlik bireyin sahip olduğu benliktir. İdeal benlik ise bireyin sahip olmak istediği benliktir ve bu sebeple birey gerçek benlikten ideal benliğe doğru geçiş yapmak için çaba göstermektedir. İdeal benlik ile gerçek benlik arasında fark bulunması normaldir. Fakat bu farkın boyutu bireyin ruhsal durumunu belirlemektedir. İdeal benlik arasındaki fark kimi durumlarda güdüleyici bir işlev görmektedir ve birey ideal benliğe ulaşmak için çalışmakta ve kendisini geliştirmektedir. Diğer tarafta ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın ciddi

bir boyutta olması ile bireyi umutsuzluğa ve mutsuzluğa itmektedir (Kapıkıran, 2005: 13-16).

İdeal benlik bireyin sahip olması gereken yada sahip olmak istediği özellikleri nitelemektedir. Çoğunlukla çevresel etmenlerle şekillenen ideal benlik, bireyin hayalindeki kişiliğidir. İdeal benlik özellikle içerisinde yaşanan kültürün standartlarına göre şekillenir. Ailesi tarafından sevilmeyen bir çocuk ideal benliğinde ailesi tarafından sevilmeyi istemektedir. Gerçek benliğinde ailesi tarafından başarısızlıklarıyla yüzleştirilen çocuk ideal benliğinde başarılı bir insan olmayı istemektedir. Özellikle ilerleyen dönemlerde çocuğun sahip olduğu yeterliliklerin farkına varmasıyla beraber ideal benlik ve gerçek benlik arasındaki farklılıklar belirginleşir. Sahip olduğu özellikler ile sahip olmak istediği özellikleri yan yana getiren birey aradaki farkı görebilmektedir (Yıldız, 2012: 39).

Bireyin gerçek benlik algısı ile ideal benlik algısı arasındaki farklılığın az olması yada çok olmasının bazı sonuçları bulunmaktadır. Yukarıda da belirtildiği üzere farkın çok olması mutsuzluğa, farkın az olması ise daha başarılı olmaya götürmektedir. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki ilişkiden yola çıkaran iki önemli kavramdan bahsetmek gerekli olmaktadır. Bunlar düşük benlik saygısı ve yüksek benlik saygısıdır.

1.1.5. Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı, bireylerin kendileri hakkında sahip oldukları olumsuz düşünce ve tutumları ifade etmektedir. Düşük benlik algısı ayrıca bireyin davranışlarının şekillendirilmesinde de belirleyici olmaktadır. Bireyin benlik saygısı düşük olduğu zaman kendisine saygı duymaz ve sonuç olarak yeteneklerine güvenemezler. Beklentileri gerçekçi değildir ve kendilerine güvenemezler. Bu kişiler kendilerini haksız bir biçimde eleştirebilirler ve kendileri hakkında başkalarının yaptığı yorumlar önemli bir yere sahip olur. Özellikle çocuklukta bu tür kişiler başarılarını görmezlikten gelirler. Karşılaştıkları problemleri çözmek düşük benlik saygısına sahip kişiler için oldukça zordur. Bunun nedeni özgüven eksikliğidir (Yıldız, 2012: 46).

Düşük benlik saygısı bireyin ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki farktan kaynaklanır. Kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki fark çok yüksek olduğunda, bu kişi kendisini yetersiz ve kötü biri olarak algılamaktadır. Sonuç olarak düşük benlik saygısı ortaya çıkar. Benlik saygısı düşük olduğunda bireyde sevgi duygusu az olur. Bu kişiler diğer insanlardan da mümkün olduğunca uzak durmaya çalışırlar. Başarısızlığı benimseyen bu kişiler risk almaktan kaçınırlar. “Değersizlik” bu kişilerde sıklıkla görülen bir özellik haline gelmiştir. Bu tür kişiler hem kendilerini sevmezler hem diğer insanları sevmezler. Söz konusu negatif durum günlük hayatın hemen her alanını etkilemektedir. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip kişiler ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki fark fazla olduğu için bu farkı kapatamayacaklarını düşünürler. Sonuç olarak bu kişiler kendilerini geliştirmek için neredeyse hiçbir şey yapmazlar. Onlar bunun yerine küçük rakiplerle rekabet etmek ve bu yoldan kıyaslama ile kendilerini iyi hissetmek gibi dolaylı yollardan davranış sergilemekte ya da kendi değerlerini arttırmaya yönelmektedirler (Esen, 2012: 11).

Düşük benlik saygısı insanları bir takım olumsuz davranışlara yönlendirmektedir. Alkol, sigara, uyuşturucu, suça bulaşma, okulda kaçma ve benzeri davranışların ortaya çıkmasında düşük benlik saygısı önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca benlik saygısına sahip kişilerin intihar girişimine de yatkın oldukları bilinmektedir (Yıldız ve Çapar, 2010: 108). Diğer tarafta, bu tür kişilerin dini eğilimlerinin yüksek olması durumunda söz konusu olumsuz davranışlardan uzak durdukları da bilinmektedir (Yıldız ve Çapar, 2010: 108). Bu durum, düşük benlik saygısına sahip bireylerin psikolojik boşluk içerisinde oldukları ve dini değerleri benimsemeleri durumunda psikolojik boşluktan çıkıp düşük benlik saygısının olumsuz etkilerinden kurtuldukları şeklinde yorumlanabilir.

Benlik saygısı düşük olan bireylerin özellikleri şu şekilde listelenebilir:

- Diğer insanların yorum yapmalarını isterler,
- Başkaları yorum yaptığında savunmaya geçerler,
- Otoritere karşı hareket edemezler,

- Beceri ve davranış konularında olumsuz görüşlere sahiptirler,
- Pasif bir kişilikleri bulunmaktadır,
- Sınırlı hareketleri vardır,
- Birileri kendilerini gözlemlediğinde kötü performans sergilerler,
- İltifatları kabul edemezler,
- Hayatları onlar için güzel değildir,
- Sosyal destek sistemleri zayıftır,
- Kendilerini kontrol etmek yerine dışarıdan kontrol edilmeyi tercih ederler (Esen, 2012: 11-12).

Düşük benlik saygısı olan kişiler için sosyal çevreye bağımlılık önemlidir. Bu kişiler dışsal bilgilere bağımlıdır. Ayrıca çevreye karşı verilen tepkiler çok daha tutucu olmaktadır (Kumbaroğlu, 2013: 36).

1.1.6. Yüksek Benlik Saygısı

Olumlu benlik algısı ile birey kendisini kabul eder ve kendisi hakkında olumlu görüşlere sahiptir. Bu durum bireyin yüksek benlik saygısı elde etmesini sağlar. Bu durumda birey kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olur. Güçlü yönlerinin farkında olur ve kendisine güvenir. Kendisine güvendiği için eksik olduğu konularda kendisini geliştirebileceğini bilir. Düşük benlik saygısına sahip olan kişi kendisine güvenemezken yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin kendilerine güvenleri tamdır (Yıldız, 2012: 47).

Gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına göre yüksek benlik sahip bireyler, kendilerini daha iyi ve olumlu tanımlarken, düşük benlik saygısına sahip bireyler,

kendilerini daha olumsuz tanımlama eğilimindedirler. Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, kendilerine olan inançları ve güvenleri, düşük benlik saygısına sahip bireylerden içsel olarak daha tutarlıdır (Kumbaroğlu, 2013: 36).

Benlik saygısı yüksek olan kişilerin özellikleri Şu Şekilde listelenebilir:

- Bu kişiler başkalarının kendisine saygı duymasını beklerler,
- Beceri ve davranışları olumlu yönde gelişmektedir,
- İster birileri gözlesin, isterse gözlemesin, başarılı performanslar sergilerler,
- Birileri kendilerini eleştirdiğinde pasif ve savunmada kalmazlar. Aksine atılgan bir davranış biçimi sergilerler,
- İltifatları anlar ve kabule derler,
- Kendi yaptıkları işlerde gösterdikleri performanslarını gerçekçi bir biçimde değerlendirebilirler,
- Yaşadıkları yerlerde ve çalıştıkları ortamlarda aktif bir kişiliğe sahiptirler.
- Otoriteye karşı rahat hareket ederler,
- Sahip oldukları hayattan genel anlamda memnundurlar,
- Sosyal destek sistemleri güçlüdür,
- Kendi davranışlarını kontrol edebilme yeteneğine sahiptirler (Esen, 2012: 12-13).

Dinçer ve Öztunç (2009)'a göre gençlik dönemi benlik saygısının gelişimi açısından bir dönüm noktası olarak ifade edilebilir. Bu nedenle öğrencilerin bu

dönemde benlik saygılarının geliştirilmesine önem verilmelidir. Yüksek benlik saygısının strese karşı koruyucu olduğu pek çok araştırmada belirtilmektedir. Sağlıklı benlik kavramı kişinin yaşamında güvenli olmasına, başarıyı ve mutluluğu bulmasına, yaşamdaki düş kırıklıklarının üstesinden gelmesine ve bunları değiştirmesine olanak verir (Dinçer ve Öztunç, 2009: 23).

Benlik saygısı yüksek kişiler için hayat aktif bir süreçtir ve canlılık esastır. Kendilerine güvenen bu kişiler aktif kişilerdir. Bu kişiler enerjilerini kaybetmemektedirler. Kendilerini sürekli geliştirirler ve çaresizlik duygusu olmaz (Özkan, 1994: 5).

1.2. Beden İmajı

Beden imajı hakkında belirtilmesi gereken en önemli noktalardan birisi, beden hakkında genel standartlardan ziyade kişinin ne düşündüğüdür. Kişinin, kendi bedeninin fiziksel durumu hakkındaki görüşü önemlidir. Beden imajı sadece yetişkinlerle alakalı bir durum değildir. Kilo ve benzeri bedene ait değişkenler hakkındaki görüş ve değerlendirmeler özellikle ergenlerde yoğun olmakla beraber daha küçük yaşta çocuklarda da görülmektedir. Kendi bedeni hakkında bireyin olumsuz görüşlere sahip olması bedene şekli hakkında memnuniyetsizliklerin gözlemlenmesine neden olmaktadır (Topaloğlu, 2014: 15).

Beden imajı ile ilgili kişilerin yaptıkları değerlendirmeler çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde ve hatta yaşlılarda dahi görülmektedir. Hemen her yaş grubunda bu tür görüşler ve değerlendirmeler bulunmasına rağmen belirli yaş gruplarında yoğunluk gözlemlenebilmektedir. Her yaş grubu için ortalama parametrelerin (standartların) bulunduğu bilinmektedir. Literatürde gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde farklı yaş gruplarında farklı düşüncelerin ağır bastığı görülmektedir. Örnek vermek gerekirse bireylerin yaşları ilerledikçe beden imajı hakkındaki düşüncelerinin önem dereceleri düşmektedir (Aldan, 2012: 6). Diğer bir ifadeyle özellikle yaşlı insanlar beden imajına gençlerin verdikleri önemi vermemektedirler.

Beden imajı en çok ergenler için önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde bireylerde görülen en önemli değişimlerden biri beden imajındaki değişimlerdir. Bedenin yapısı, elde edilen duyular ve bazı yaşantılar ergenlik dönemindeki beden imajını etkilemektedir. Oktan ve Şahin (2010)'a göre beden imajı çekicilik, denge, güven ve cinsiyet rolü ile ilişkilidir. Aynı zamanda görünüm akran grubu tarafından fiziksel güç, fiziksel cinsel olgunluk ve çekicilik açısından değerlendirme aracıdır. Ergen dış görüntü ile iç sel benlik imajı karmaşası yaşar. En çok değişimin olduğu orta ergenlik döneminde düşük benlik algılarına ve saldırgan duygulara rastlanır (Oktan ve Şahin, 2010: 547).

Beden imajı sadece fiziksel bir konu değildir. Aynı zamanda psikolojik olarak insanları ciddi bir biçimde etkilemektedir. Bireylerin beden imajı hakkındaki görüşleri onların duygusal hisler yaşamalarına neden olmaktadır. Örnek vermek gerekirse, obezite sadece fiziksel bir konu değildir. Obezite nedeniyle insanların kendi bedenleri ile barışık olmadıkları ve kendilerini huzursuz hissettikleri bilinmektedir. Dahası, obezite hem insanların fiziksel bazı engeller yaşamalarına, hem sosyal açıdan kendilerini kötü hissetmelerine ve toplum içerisinde olumsuz bir algıya sahip olmalarına, hem de bu sosyal olumsuzluk nedeniyle insanların kötü duygular yaşamalarına neden olmaktadır (Pınar, 2002: 31). Diğer bir ifadeyle beden imajı sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik açıdan da önemli bir kavramdır.

1.2.1. Beden Doyumsuzluğu

Beden imajını daha iyi anlayabilmek için üzerinde durulması gereken pek çok husus bulunmaktadır. Bunlardan biri “beden doyumsuzluğu” kavramıdır. Aldan (2012)'ye göre beden doyumsuzluğu kişinin kendini değerlendirmesine dayandığı için öznel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle Batı ülkelerindeki kadınlardabedendoyumsuzluğuokadaryaygınbiçimdegörülmedir kibudurum, normatif hoşnutsuzluk (normative discontent) olarak adlandırılmaktadır (Aldan, 2012: 9).

Beden imajı hayatın her yaş devresinde etkin olan bir kavramdır. Bu sebeple beden doyumsuzluğu da farklı yaşlarda görülmektedir. Bireyin yaşı ilerledikçe

yaşadığı beden doyumsuzluğunun boyutunda da bir yükseliş gözlemlenmektedir. Örneğin, kız çocuklarının sahip oldukları beden doyumsuzluğu hisleri farklı yaşlarda farklı yoğunluklara sahip olmaktadır (Aldan, 2012: 11).

1.2.2. Bedene Yatırım

Konu ile ilgili bir diğer önemli kavram “bedene yatırım” kavramıdır. Bireylerin beden imajına büyük önem vermeleri nedeniyle beden ile ilgili konulara ağırlık vermeleri kaçınılmaz olmaktadır. Beden imajı kendisi için önemli olan birisi, beden imajını kendi istediği standartlara uygun bir hale getirmek istemektedir. Özellikle kadınlar şişman olmaktan ziyade zayıf olmak istemektedirler. Bu sebeple zayıflamak için pek çok yola başvurumaktadırlar. Çeşitli diyet programlarından ameliyatlara kadar pek çok uygulama bedene yatırım kapsamında değerlendirilebilir (Aldan, 2012: 13).

Benlik saygısının da temelini sonuçta bireyin kendisi hakkındaki yeterlilik görüşü şekillendirmektedir. Bu aşamada bireyin kendisi hakkındaki fiziksel yeterlilik görüşü de ön plana çıkmaktadır. Bireyin hem dış dünya hem de kendi hakkındaki görüşlerini ve yaşantılarını şekillendiren benlik saygısı açısından bakıldığında kişinin kendisini fiziksel açıdan yeterli görmesi, onun benlik saygısını olumlu bir şekilde etkileyecektir. Bu nedenle kişinin benlik saygısı düzeyinin düşük yada yüksek olması yaşamını doğrudan etkilemektedir. Beden imajındaki olumsuzluk, benlik saygısında azalmayan neden olabilmektedir. Beden imajı olumsuz olan genç kızların aşırı diyet uyguladıkları ve anoreksiya nevroza belirtileri gösterdikleri bilinmektedir (Oktan ve Şahin, 2010: 547).

1.2.3. Beden İmajı İle İlgili Faktörler

Beden imajı ile ilgili çeşitli faktörler bulunmaktadır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde bu faktörlerin genel olarak şu şekilde listelenebildiği görülmektedir:

- Yeme alışkanlıkları,
- Spor,
- Medya etkisi,
- Aile etkisi,
- Akran etkisi.

1.2.3.1. Yeme Alışkanlıkları

Beden imajı ile ilgili faktörlerin başında yeme-içme alışkanlıkları gelmektedir. Zira yeme-içme alışkanlıkları bedeninin sahip olduğu özellikleri doğrudan etkilemektedir. Özellikle kilo problemi olan yetişkinler için yeme alışkanlıkları ciddi bir önem taşımaktadır. Yeme alışkanlıkları özellikle kilo problemi yaşayan ve bu nedenle beden imajları hakkında olumsuz düşüncelere sahip olan bireyler için önemlidir. Bu bireyler beden imajları hakkındaki düşüncelerini düzeltmek için yeme-içme alışkanlıklarında sürekli olarak değişikliklere gidebilmektedirler. Kimi zaman ağır diyetler hastalıklara neden olabilmektedir. Bu hastalıklar ölüme bile sonuçlanabilmektedir¹ (Topaloğlu, 2014: 16).

Ayrıca insanların yeme alışkanlıklarında sahip oldukları duygusal, fiziksel ve bilişsel değişikliklerin de rol oynadığı görülmektedir. Özellikle çocuklar sahip oldukları bilişsel, fiziksel ve duygusal değişimlerin bir sonucu olarak farklı yeme alışkanlıkları edinmektedir. Bu durum anormal yemek yeme alışkanlıklarının ortaya çıkmasıyla da sonuçlanabilmektedir (Topaloğlu, 2014: 16).

Beden imajı hakkındaki olumsuz görüşler ve olumsuz benlik saygısının en çok görüldüğü gruplardan birisi obezite sorunu yaşayan bireylerdir. Bu noktada yeme

¹ “Başta bilinçsiz diyet olmak üzere, sürekli et tüketimi, sebze ve lifli gıdaların az tüketilmesi, kalınbağırsak kanserinin başlıca nedenleri. Ölümle sonuçlanma riski bulunan kalınbağırsak kanserine yakalanmak istemeyenler, aşırıya kaçmadan, diyetisyenlerin kontrolünde dengeli diyet yapmalılar” Prof. Dr. Feza Remzi, <http://www.milliyet.com.tr/2007/04/15/yasam/yas01.html>

alışkanlıkları da olumsuz beden imajının nedeni olabilir, olumsuz beden imajı da yeme alışkanlıklarının bir sonucu olabilir. Benlik saygısı ,kişinin kendini tanınması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi sonucunda kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip benimsemesi şeklinde tanımlanmakta olup, kişinin kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularını ifade etmektedir (Tekdemir, 2013: 21). Bu sebeple yeme içme alışkanlıklarının hem beden imajını hem de benlik saygısını etkilediği iddia edilebilir.

1.2.3.2. Spor

Beden imajı ile doğrudan bağlantılı olan bir diğer konu spordur. Spor, bireylerin bedenlerini şekillendirdiği için beden imajının oluşmasında önemli bir rol oynar. Uygun bir biçimde spor yapıldığında elde edilen beden ölçüleri, bireylerin istedikleri beden ölçüleridir. Bu sebeple düzenli ve usulüne uygun bir biçimde yapılan spor uygulamaları insanların beden imajlarının düzelmesini sağlamaktadır (Tekdemir, 2013: 1).

Bilindiği üzere benlik saygısında bireyin kendisi el barışık olması önemlidir. Bireyin kendisi ile barışık olmasında beden imajının da etkisinin olması sebebiyle sporun hem beden imajı hem de benlik saygısı açısından önemli bir değişken olduğu ileri sürülebilir. Kumbaroğlu (2013)'ün aktardığına göre spora katılımında benlik kavramı üzerine etkisinden söz etmek mümkündür. İnsan yaşamının her boyutunda, gerekli olan benlik kavramı bireyin katılmış olduğu fiziksel etkinliklerinden, kısacası hareketten etkilenir. Fiziksel etkinlik yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak için yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir (Kumbaroğlu, 2013: 42).

1.2.3.3. Medya Etkisi

Beden imajı hakkındaki görüşlerin oluşturulmasında medyanın da etkisi bulunmaktadır. Günümüzde medya hayatın hemen hemen her alanını etkilemektedir. İnsanların hayatında medyanın büyük bir yeri vardır ve sonuç olarak görüşler ve yaşam tarzları medyadan etkilenmektedir. Zira medya filmler, oyuncular ve çeşitli

programlar vasıtasıyla toplumların gözünde bir “güzellik” algısı oluşturmaktadır. Medyanın ortaya koyduğu güzellik standartları toplumları etkilemektedir. Medyanın “güzel” olarak tanıttığı kişilerin sahip oldukları beden özellikleri toplum tarafından da “güzel” olarak değerlendirilmektedir. Diğer bir ifadeyle medya beden ölçülerini standartlar getirerek çeşitli beden özelliklerini idealleştirmektedir. Medya tarafından idealleştirilen vücut şekline dair baskı ve içselleştirme beden kitle indeksi ile birlikte kızlarda olduğu gibi erkeklerde de beden memnuniyetini yordayıcı olarak görülmekte fakat kızlarda bu etkinin çok daha fazla olduğu tespit edilmektedir (Topaloğlu, 2014: 57).

Medyada sunulan ideal beden özellikleri ile beraber insanlar beden imajı hakkındaki düşüncelerini oluşturturken söz konusu standartları baz almaktadırlar. Bu standartlar beden imajını bilişsel, duygusal ve algısal olarak etkilemektedirler. Algısal olarak bakıldığında, kimi kadınlar gerçekte kilolu olmamalarına rağmen kendilerini kilolu olarak görebilmekte ve olumsuz beden imajı fikri geliştirebilmektedirler. Duygusal açıdan bakıldığında, kadınların medya tarafından konulmuş standartlara ulaşamadıklarında hem olumsuz beden imajı algıları geliştirdikleri, hem benlik saygılarının olumsuz etkilendiği, hem de ciddi bir üzüntü içerisine girdikleri görülmektedir. Bilişsel boyutta; öz değerlendirmenin merkezi ölçütü olarak bedene yapılan yatırım, görünüş mesajlarına yönelik seçici dikkatle sonuçlanmaktadır. Davranış boyutunda da kadınların diyet yapma ve diğer işlevsel olmayan kilo verme yöntemleri aracılığıyla zayıf ideale ulaşma çabaları söz konusu olmaktadır (Aldan, 2012: 18).

Medya, insanların beden imajları hakkındaki düşüncelerini çok farklı kanallar yoluyla etkilemektedir. Kimi zaman bir bilgisayar oyununda yer alan görsel güzellik hakkında bir standart belirlerken, kimi zaman bir giyim yarışması standart belirleyebilmektedir. Kimi zaman ise çok sevilen bir dizideki oyuncunun sahip olduğu fiziksel özellikler beden imajı hakkında standartlar belirlemektedir. Günlük hayatta farklı medya kanalları ile etkileşim içerisinde olan insanların bu standartlardan etkilenmemesi neredeyse imkânsızdır. Farklı medya uygulamalarının beden imajı hakkında farklı etkilere sahip oldukları iddia edilebilir. Dahası, farklı medya kanalları yoluyla belirlenen standartlara verilen yorumlar da önemlidir. Beden

imajının değiştirilmesinde medya kanalında yer alan model kişilerin sahip oldukları fiziksel olmayan özellikler de beden imajın değiştirilmesinde etkili olabilmektedir. İyi bir karakteri canlandıran kişi ile kötü bir karakteri canlandıran kişinin sahip oldukları kişisel özellikler bireylerin onları model olarak görüp görmemesini de etkileyebilmektedir (Aldan, 2012: 22).

Şensoy (2013)'e göre moda ve medya, beden imajını belirleyen önemli normları içinde taşımaktadır. Batılı, beyaz derili, genç, ince beden, ideal beden gibi çeşitli imgeler yaratmaktadır. Hem gazete, dergi gibi yazılı medyada hem de TV, İnternet gibi görsel medyada beden imajıyla ilgili satılmak istenen ürün ya da hizmet cisimleştirilen beden üzerinden sunulmaktadır (Şensoy, 2013: 37).

1.2.3.4. Aile Etkisi

Beden imajında en az medya kadar etkili olan bir diğer etken aile içerisindeki yaşantıdır. Bireyler için özellikle kendi bedenleri hakkında ile içerisinde kendisine karşı geręekleřtirilen davranışlar beden imajı açısından önemli olmaktadır. Daha küçük yaşlardayken kendisi hakkında aile içerisinde kilolu olduğu nedeniyle dalga geğilmiş olan kız çocuklarının ergenlik ve sonrasında beden imajını düzeltmek amacıyla aşırı sayılabilecek davranışlar geliştirdikleri bilinmektedir. Aile içerisinde kilo sebebiyle sorun yaşayan bu tür kişiler sağlıksız diyet yapma, aşırı spor yapma ve bunlar gibi sağlığını olumsuz etkileyen aktivitelere yönelmektedirler (Topaloğlu, 2014: 21).

Erkeklerde ise akranlarının diyet yapması, yüksek kilo kaygısı, kiloya önem verilmesi, diyet yapma, sağlıksız kilo kontrolü ve depresif belirtiler gibi faktörlerin ileriki yaşlarda sağlıksız yeme davranışlarında artışa sebep olduğu görülmüştür. Aynı zamanda hem akranları tarafından hem de aile içi alaya maruz kalan kız ve erkek ergenlerde ileriki yıllardaki kilo değerlerinde artış gözlenmiştir (Topaloğlu, 2014: 21).

Anlaşılacağı üzere beden imajı üzerinde ailelerin yaklaşımları etkili olmaktadır. Özellikle ailelerin sözel yaklaşımları kişilerin beden imajları hakkındaki düşünce ve faaliyetlerini etkilemektedir. Anne ve babalar çocukların kıyafetlerini seçme, belirli bir tarza sahip olma ya da görünüş olarak belirli yorumlar yapma

yoluyla beden imajını etkilemektedirler. Özellikle anne ve babaların yaptıkları yorumlar etkileyici olmaktadır. Çocuğun kilosu hakkında anne ve babanın yaptığı yorumlar ilerleyen dönemlerde çocuğun beden imajı hakkında olumsuz fikir sahibi olmasına neden olmaktadır. Ebeveynler çocuklarının belli yiyecekleri yemelerini, belli yiyeceklerden ise uzak durmalarını isteyerek; çocuklarını zayıflamaları için cesaretlendirebilmektedirler (Aldan, 2012: 23).

1.2.3.5. Akran Etkisi

Ailenin olduğu kadar arkadaşların ve dış çevrenin de beden imajı üzerinde etkileri bulunmaktadır. Özellikle yakın çevresinde kötü bir beden imajı ile görülme korkusu ya da çevredeki insanların dalga geçmelerinden korkmak, bedene imajının şekillenmesinde ve bu yönde hareket edilmesinde belirleyici olmaktadır. Akran çevresinde özellikle obez bireylerle sıklıkla dalga geçilebildiği bilinmektedir. Obez bireylerle hem çocukluk, hem erenlik hem de yetişkinlik dönemlerinde dalga geçilebilmektedir. Hangi dönemde olursa olsun, fiziki özellikleri nedeniyle dalga geçilen bireylerin beden imajları hakkındaki görüşlerinin olumsuz olduğu bir gerçektir (Topaloğlu, 2014: 20).

Beden imajının olumsuz etkilenmesinde akranların birbirlerine taktıkları olumsuz lakapların da etkisi büyüktür. Boyları ile kıyaslandığında, kilo ve boy arasında tutarsızlık olan kişilerin büyük çoğunluğu akranları tarafından çeşitli lakaplarla anılmaktadırlar. Herhangi bir çocuğun akranları arasında sıska yada spagetti çubuğu gibi ifadelerle anılması bu çocuğun beden imajında olumsuz etki oluşturacaktır. Alay edilme korkusu beden doyumsuzluğu ile et etkileşim halindedir. Arkadaşların lakaplarına ek olarak, akran zorbalığında da bedenle ilgili ifadeler sıklıkla kullanılmaktadır. Kişilerin gerçek görünüşlerini alay edilme korkuları etkileyebilmektedir (Aldan, 2012: 28).

1.3. Beden İmajı ve Benlik Saygısı

Beden imajı ile ilgili olarak yukarıda gerçekleştirilen açıklamaların hemen hepsi, beden imajı ile benlik saygısı arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir. Genel olarak görülmektedir ki fiziksel bir özellik olan beden imajı

benlik saygısını etkilemektedir. Beden imajı hakkındaki görüşlerin olumlu olması, bireyin benlik saygısını olumlu bir biçimde etkilerken, beden imajı hakkında olumsuz görüşlerin olması benlik saygısını istenmeyen yönde etkilemektedir. Bu aşamada benlik saygısını oluşturan etmenler arasında beden imajının yerinin incelenmesi faydalı olacaktır. Tekdemir (2013)'e göre benlik saygısının gelişmesinde etkili olan etmenler şu şekilde listelenebilir:

- Duygusal öğeler,
- Zihinsel öğeler,
- Toplumsal öğeler,
- Bedensel öğeler,
- Kendini değerli hissetme,
- Yeteneklerin farkında olma,
- Yetenekleri sergileyebilme,
- Başarılı olma,
- İnsanlar arasında sevilen bir yere sahip olma,
- Diğerleri tarafından kabul edilme,
- Diğerleri tarafından sevilme,
- Bedensel özellikleri kabul etme,
- Bedensel özellikleri benimseme (Tekdemir, 2013: 21).

Gerçekleştirilen birçok çalışma beden özelliklerin bireyin psikolojik durumu etkilediğini göstermektedir. Zaten gensel faktörler kişiliğin oluşmasını etkilemektedir. Gensel özelliklerin bireyleri aynı oranda etkilememesine rağmen bu tür özellikler genellikle insanların kişiliklerini bir şekilde şekillendirmektedirler (Yıldız, 2012: 52).

Gerçekleştirilen bir çalışmada, beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişki alay edilme konusu üzerinden incelenmiştir. Çalışmaya yaş ortalamaları 20 olan 164 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada beceri, kilo ve genel görünüm olmak üzere üç farklı sınıflandırma yapılmış ve beden imajı ile benlik saygısı açısından değerlendirme yapılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

- Erkekler açısından bakıldığında benlik saygısı ile beceri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
- Kadınlarda benlik saygısı, alay edilme ve genel görünüm arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Erkeklerde kilo odaklı alay edilme ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir.
- Kadınlarda tüm alay edilme türleri ile beden imajı arasında ilişki bulunmaktadır (Topaloğlu, 2014: 20).

Gerçekleştirilen bir başka çalışmanın sonuçlarına göre obez kişilerin benlik saygısı ile ilişkili olan öğeler şunlardır:

- Yaş,
- Kilo sorunu yaşamaya başladığı dönem,
- Öğrenim durumu,

- Kilo vermek için denediği yöntem,
- Ekonomik durumu,
- Fazla kilonun yarattığı sorunu fiziksel ve psikolojik olarak değerlendirme.

Yine alışma sonucunda vücuda karşı olan algı ile ilişkili olan öğeler şu şekilde ortaya çıkmıştır:

- Ekonomik durum,
- Yaş,
- Medeni durum,
- Birinci derece yakınlarında obez bireylerin olması,
- Spor yapma,
- Fazla kilonun yarattığı sorunu psikolojik değerlendirme (Tekdemir, 2013: 1).

Beden imajı ile benlik saygısı arasındaki etkileşim hakkında yapılmış bir diğer çalışmada, bireylerin düzenli olarak spor yapması ile bedenleri hakkındaki görüşleri arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Böyle bir durumda spor yapmak ile bedensel ve psikolojik durum arasında olumlu ilişki gözlemlenmektedir. Dahası, bu durumda bireyin korku ve depresyon gibi duygularında da ciddi bir azalış söz konusu olmaktadır. Benlik saygısı ile beden imajı arasındaki ilişkinin bu şekilde incelenmesi önemlidir. Zira benlik saygısının insanın kendisini kabul etmesi anlamına gelmesi, bireyin fiziksel özelliklerini de kabul etmesi anlamına gelmektedir. Birey fiziksel özelliklerini kabul etmediğinde

benlik saygısında da bir sıkıntı yaşanacakken, fiziksel özelliklerin kabul edilmesi durumunda benlik saygısı fiziksel açıdan desteklenmiş olacaktır (Esen, 2012: 13).

Benlik saygısı ile beden doyumsuzluğu birbirlerini doğrudan etkilemektedirler. Daha doğrusu beden doyumsuzluğu benlik saygısını daha çok etkilemektedir. 136 ergenlik döneminde bulunan gencin katıldığı bir çalışmada medya bağlantılı olarak beden doyumsuzluğu ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda medya üzerinde aşırı zayıf karakterlere maruz kalınması durumunda hem benlik saygısında hem de beden doyumunda olumsuz etkileşim ortaya çıktığı görülmektedir. Çalışmada beden doyumsuzluğu seviyelerinde görülen değişikliklerin doğrudan benlik saygısını olumsuz bir biçimde etkiledikleri ortaya çıkmıştır (Aldan, 2012: 33).

Kumbaroğlu (2013)'e göre bireysel ayrılıklar benlik kavramını etkileyen etmenlerin başında gelir. Çoğu kültürde beden yapısı ve genel görünüş oldukça ilgi çeker ve bireyin benlik kavramını ciddi biçimde etkileyebilir. Bazı çocuklar daha yavaş geliştikleri için okula gittikleri zaman, fiziksel açıdan daha zayıf olabilirler. Yada çocukların zihinsel veya bedensel yönden engeli olabilir. Bu çocuklar okuma ve konuşmada daha yetersiz kalabilmekte ve akranlarından oldukça farklı davranabilmektedir. Bu farklılık çocukları utandırmakta ve birçok olumsuzluk yaşanmasına neden olmaktadır. Bunların yanında çevredeki diğer bireyler çocukların bu farklılıklarını eleştirir ve çocuklara farklı şekillerde davranırlarsa çocukların benlik saygıları olumsuz yönde etkilenebilir (Kumbaroğlu, 2013: 40).

Oktay ve Şahin (2010)'a göre bireyin kendine ilişkin algıladığı yeterlilik ve değerlilik duygusu benlik saygısının temelini oluşturur. Bu duygular sonucu oluşturduğu benlik saygısı, bireyin hem kendisine hem de dış dünyaya olan bakış açısının ve davranışlarının önemli bir belirleyicisidir. Bu nedenle kişinin benlik saygısı düzeyinin düşük yada yüksek olması yaşamını doğrudan etkilemektedir. Beden imajındaki olumsuzluk, benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir. Beden imajı olumsuz olan genç kızların aşırı diyet uyguladıkları ve anoreksiya nevroza belirtileri gösterdikleri bilinmektedir (Oktan ve Şahin, 2010: 547).

Beden imajında birey bedeni ile ilgili olarak bilinçli yada bilinçsiz yargılara sahip olur. Bu yargılar bireyin benlik kavramı ile yakın ilişki içerisinde. Bebeklikte başlamakla beraber hayatın hemen her döneminde önemli olan beden imajı fiziksel hoşnutluğun kazanılması açısından benlik saygısı üzerinde etkiye sahiptir (Gümüş ve diğerleri, 2011: 8).

Son olarak belirtmekte fayda var ki beden imajının benlik saygısını en çok etkilediği dönemlerden biri ergenlik dönemidir. Ergenlik döneminde birey için fiziksel özellikleri çok önemlidir. Hem iyi bir fiziksel görünüme sahip olunmak istenmesi, hem de uzun boylu yada güçlü olmak gibi özelliklere sahip olan bir bireyin akranları arasında daha sosyal olması gibi sebepler, bu dönemi benlik saygısı için son derece önemli bir dönem haline getirmektedir. Benlik saygısı ile beden imajı arasındaki etkileşimin en yoğun yaşandığı dönemlerden biri ergenlik dönemi olarak değerlendirilebilir. Bu dönemde ortaya çıkan fiziksel değişimler kişinin kendisinden memnun olması ile sonuçlanması durumunda benlik saygısı üzerinde olumlu etkiler bırakır. Diğer tarafta bu dönemde meydana gelen değişiklikler birey tarafından istenmedik bir şekilde algılanırsa bireyin kendi benliğine olan saygısı olumsuz bir biçimde etkilenir (Esen, 2012: 7).

2. METOD ve YÖNTEMİ

Yapılan çalışma ile gebelerin vücut algısı ve benlik saygısı düzeylerinin ölçülmesi ve söz konusu iki değişken arasındaki ilişkinin durumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca gebelerin vücut algısı ve benlik saygısı düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi de amaçlanmıştır. Gebe kadınların vücut algısı puanlarının yaş, yaşadıkları yer, çalışma durumu, gelir durumu, eşin eğitim durumu, eşle ilişkinin niteliği, durumlarıyla farklılık gösterip göstermediği amaçlanmıştır. Gebe kadınların vücut algısı puanlarının gebelikte ve gebelikten sonra sigara kullanma durumu, gebelikte ve gebelikten sonra alkol kullanma durumları gebelikte kendisine destek olma durumu, gebelik haftası, gebelik sayısı, düşük yapma durumu, sezaryen olma, kürtaj olma, cinsel yaşamda değişiklikler, kilo sorunu, doğum şekli isteği durumlarıyla farklılık gösterip göstermediği amaçlanmıştır. Gebe kadınların benlik saygısı puanlarının yaş, yaşadıkları yer, çalışma durumu, gelir durumu, eşin eğitim durumu, eşle ilişkinin niteliği, durumlarıyla farklılık gösterip göstermediği amaçlanmıştır. Gebe kadınların benlik saygısı puanlarının gebelikte ve gebelikten sonra sigara kullanma durumu, gebelikte ve gebelikten sonra alkol kullanma durumları gebelikte kendisine destek olma durumu, gebelik haftası, gebelik sayısı, düşük yapma durumu, sezaryen olma, kürtaj olma, cinsel yaşamda değişiklikler, kilo sorunu, doğum şekli isteği durumlarıyla farklılık gösterip göstermediği amaçlanmıştır.

2.1. Çalışmanın Önemi

Yapılan çalışma ile gebelerin vücut algısı ve benlik saygısı düzeylerinin ölçülmesi ve söz konusu iki değişken arasındaki ilişkinin durumunun incelenmesi ve gebelerin vücut algısı ve benlik saygısı düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

2.2. Çalışmanın Hipotezleri

1.Gebe kadınların vücut algısı puanı ile benlik saygısı puanı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Gebe kadınların vücut algısı puanı ile yaş, yaşadıkları yer, çalışma durumu, gelir durumu, eşin eğitim durumu, eşle ilişkinin niteliği, gebelikte ve gebelikten sonra sigara kullanma durumu, gebelikte ve gebelikten sonra alkol kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Gebe kadınların vücut algısı puanı ile gebelikte kendisine destek olma durumu, gebelik haftası, gebelik sayısı, düşük yapma durumu, sezaryen olma, kürtaj olma, cinsel yaşamda değişiklikler, kilo sorunu, doğum şekli isteği durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Gebe kadınların benlik saygısı puanı ile yaş, yaşadıkları yer, çalışma durumu, gelir durumu, eşin eğitim durumu, eşle ilişkinin niteliği, gebelikte ve gebelikten sonra sigara kullanma durumu, gebelikte ve gebelikten sonra alkol kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Gebe kadınların benlik saygısı puanı ile gebelikte kendisine destek olma durumu, gebelik haftası, gebelik sayısı, düşük yapma durumu, sezaryen olma, kürtaj olma, cinsel yaşamda değişiklikler, kilo sorunu, doğum şekli isteği durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Bu araştırmanın modeli genel tarama modeli olup, İstanbul'un Şile ilçesinde ve Üsküdar ilçesinde ikamet eden gebe olan kadınlar araştırmanın evrenini oluşturmuştur.

Araştırmanın çalışma evreni Medicana Çamlıca hastanesine gelen gebe kadınlar ve Şile Sağlık Ocağına gelen gebe kadınlardan alınan cevaplar ile oluşturulmuştur.

Araştırmanın örneklemini 01.10.2013 – 22.12.2014 tarihleri arasında İstanbul Üsküdar ilçesinde bulunan Çamlıca Medicana Hastanesi'ne ve İstanbul Şile ilçesinde bulunan Şile Sağlık Ocağı'na kontrole gelen araştırmaya katılmaya gönüllü farklı gebelik haftasındaki gebe kadınlar oluşturmuştur.

Örnekleme oluşturan gebe kadınların demografik özellikleri Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Kişisel Bilgilere Göre Dağılım

Yaş	25 yaş ve altı	19	37,3
	26-30 yaş	25	49,0
	31 yaş ve üstü	7	13,7
Kilo	50-60 kg	11	21,6
	61-70 kg	21	41,2
	71-80 kg	12	23,5
	81 kg ve üstü	7	13,7
Eğitim	İlköğretim	22	43,1
	Lise	20	39,2
	Üniversite	9	17,6
Yaşanılan yer	İl	30	58,8
	ilçe-köy	21	41,2
Çalışma durumu	Çalışan	33	71,7
	Çalışmayan	13	28,3
Gelir durumu	Orta	43	84,3
	Yüksek	8	15,7
Sağlık güvencesi var mı?	Var	48	94,1
	Yok	3	5,9
Aİle tipi	çekirdek aile	46	90,2
	geniş aile	5	9,8
Nikah durumu	Resmi	50	98,0
	Dini	1	2,0
Akraba evliliği varmı	Var	5	9,8
	Yok	46	90,2
Eşin eğitim durumu	İlköğretim	12	23,5
	Lise	25	49,0
	Üniversite	14	27,5
Eşle İlişkinin Niteliği	Çok iyi	10	19,6
	İyi	36	70,6
	Kötü	3	5,9
	Çok Kötü	2	3,9
Gebelikten Önce Sigara Kullanıyor Muydunuz?	Evet	14	27,5
	Hayır	37	72,5
Şu An Sigara Kullanıyor Musunuz?	Evet	7	13,7
	Hayır	44	86,3
Gebelikten Önce Alkol Kullanıyor Muydunuz?	Evet	10	19,6
	Hayır	41	80,4
Şu An Alkol Kullanıyor Musunuz?	Evet	3	5,9
	Hayır	48	94,1
Gebelikte Kendisine Destek Olan Kişiler	Yok	8	15,7
	Esı	34	66,7
	Diger	9	17,6
İstenilerek Mi Hamile Kalınma Durumu	İsteyerek	35	68,6
	İstemeden	16	31,4

Gebelik Haftası	1-3 ay	19	37,3
	4-6 ay	23	45,1
	7-9 ay	9	17,6
Kaçınçlı Gebeliğiniz	1.gebelik	37	72,5
	2-3.gebelik	14	27,5
Daha Önce Düşük Yaptınız Mı?	evet	9	17,6
	hayır	42	82,4
Daha Önce Sezaryen Oldunuz Mu?	evet	7	13,7
	hayır	44	86,3
Daha Önce Kürtaj Oldunuz Mu?	evet	6	11,8
	hayır	45	88,2
Daha Önce Ölü Doğum Veya Çocuk Kaybı Yaşadınız Mı?	evet	0	0,0
	hayır	51	100,0
Cinsel Yaşamda Değişiklik Yaşadınız Mı?	Değişiklik Yaşamadım	28	54,9
	Olumsuz Değişiklik Yaşadım	22	43,1
	Olumlu Değişiklik Yaşadım	1	2,0
Kilo Sorunu	var	28	54,9
	yok	23	45,1
Doğum Şekli İsteği	normal	33	64,7
	Sezaryen	18	35,3
Emzirme İsteği	isteyerek	51	100,0
	istemeden	0	0,0
Bebegin Cinsiyetinin Sizin İçin Bir Önemi Var Mı?	var	4	7,8
	yok	47	92,2
Eğer Cinsiyetin Sizin İçin Bir Önemi Var İse Tercihiniz Ne Yönde?	kız	3	75,0
	erkek	1	25,0

Ankete cevap veren katılımcılardan 25 yaş ve altı olanların oranı %37,3;26-30 yaş arası olanların oranı %49,0; 31 yaş ve üstü olanların oranı %13,7'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan 50-60 kg arası olanların oranı %21,6; 61-70 kg arası olanların oranı %41,2; 71-80 kg arası olanların oranı %23,5; 81 kg ve üstü olanların oranı %13,7'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan eğitimi ilköğretim olanların oranı %43,1; lise olanların oranı %39,2; üniversite olanların oranı %17,6'dır.

Ankete cevap veren katılımcılardan yaşadığı yer il olanların oranı %58,8; ilçe-köy olanların oranı %41,2'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan çalışanların oranı %71,7; çalışmayanların oranı %28,3'tür.

Ankete cevap veren katılımcılardan gelir durumu orta olanların oranı %84,3; yüksek olanların oranı %15,7'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan sağlık güvencesi olanların oranı %94,1; olmayanların oranı %5,9'dur.

Ankete cevap veren katılımcılardan çekirdek ailesi olanların oranı %90,2; geniş ailesi olanların oranı %9,8'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan nikahı resmi olanların oranı %98,0; dini olanların oranı %2,0'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan akraba evliliği olanların oranı %9,8; olmayanların oranı %90,2'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan eşinin eğitim durumu ilköğretim olanların oranı %23,5; lise olanların oranı %49,0; üniversite olanların oranı %27,5'tir.

Ankete cevap veren katılımcılardan eşle ilişkisi çok iyi olanların oranı %19,6; iyi olanların oranı %70,6; kötü olanların oranı %5,9; çok kötü olanların oranı %3,9'dur.

Ankete cevap veren katılımcılardan gebelikten önce sigara kullananların oranı %27,5; kullanmayanların oranı %72,5'tir.

Ankete cevap veren katılımcılardan şu an sigara kullananların oranı %13,7; kullanmayanların oranı %86,3'tür.

Ankete cevap veren katılımcılardan gebelikten önce alkol kullananların oranı %19,6; kullanmayanların oranı %80,4'tür.

Ankete cevap veren katılımcılardan şu an alkol kullananların oranı %5,9; kullanmayanların oranı %94,1'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan gebelikte kendisine destek olan birisi bulunmayanların oranı %15,7; eşi destek olanların oranı %66,7; destek olan kişi diğer olanların oranı %17,6'dır.

Ankete cevap veren katılımcılardan isteyerek hamile kalanların oranı %68,6; istemeden kalanların oranı %31,4'tür.

Ankete cevap veren katılımcılardan gebelik haftası 1-3 ay olanların oranı %37,3; 4-6 ay olanların oranı %45,1; 7-9 ay olanların oranı %17,6'dır.

Ankete cevap veren katılımcılardan 1.gebeliği olanların oranı %72,5; 2-3.gebeliği olanların oranı %27,5'tir.

Ankete cevap veren katılımcılardan daha önce düşük yapanların oranı %17,6; yapmayanların oranı %82,4'tür.

Ankete cevap veren katılımcılardan daha önce sezaryen olanların oranı %13,7; olmayanların oranı %86,3'tür.

Ankete cevap veren katılımcılardan daha önce kürtaj olanların oranı %11,8; olmayanların oranı %88,2'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan daha önce ölü doğum ve ya çocuk kaybı yaşamayanların oranı %100'dür.

Ankete cevap veren katılımcılardan cinsel yaşamda değişiklik yaşamayanların oranı %54,9; olumsuz değişiklik yaşayanların oranı %43,1; olumlu değişiklik yaşayanların oranı %2,0'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan kilo sorunu olanların oranı %54,9; olmayanların oranı %45,1'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan doğum şekli isteği normal olanların oranı %64,7; sezaryen olanların oranı %35,3'tür.

Ankete cevap veren katılımcılardan isteyerek emzirenlerin oranı %100'dür.

Ankete cevap veren katılımcılardan bebeğinin cinsiyetinin kendisi için önemli olduğu belirtenlerin oranı %7,8; önemli olmadığını belirtenlerin oranı %92,2'dir.

Ankete cevap veren katılımcılardan eğer cinsiyetin kendisi için önemi var ise tercihi kız olanların oranı %75,0; erkek olanların oranı %25,0'tir

3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Rosenberg benlik saygısı ölçeği, Vücut algısı ölçeği ve Kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistik tekniği kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan gebelerin kendilerine ilişkin bazı bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nda gebelerin yaşı, eğitim durumu, yaşadıkları yer, çalışma durumu, gelir durumu, sağlık güvencesi, aile tipi, nikâh durumu, eşin eğitim durumu, eşle ilişkinin niteliği, gebelikten önce ve sonra sigara kullanma durumu, gebelikten önce ve sonra alkol kullanma durumu, gebelikte kendisine destek olan kişiler, istenilerek mi hamile kalındı, gebelik haftası, gebelik sayısı, düşük, kürtaj, sezeryan olup olmadığı, ölü doğum ve çocuk kaybı olup olmadığı, cinsel yaşamda değişiklik yaşayıp yaşamadığı, kilo sorunu, doğum şekli isteği, emzirme isteği, bebeğin cinsiyetinin önemi olup olmadığı, bebeğin cinsiyetinin önemi var ise bunun ne yönde olduğu sorulmuştur.

3.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından benlik saygısını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılmış olup, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.89, cronbach alpha gecerlik katsayısı ise 0.71 olarak saptanmıştır. Çoktan seçmeli sorulardan oluşan ve 12 alt kategorisi bulunan ölçek toplam 63 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik “ Benlik Saygısı Alt Ölçeği” kullanılmıştır. Gutman ölçümüne göre düzenlenmiş ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. 4 noktalı likert tipi derecelemeye sahip ölçekte 5 reverse madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 6, en düşük puan ise 0 olup, puanların yükselmesi benlik saygısı düzeyinin düşmesi olarak yorumlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 0–1 ise “yüksek”, 2–4 ise “orta”, 5–6 ise “düşük” benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir (Çuhadaroglu, 1986).

3.4.3.Vücut Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard tarafından 1953 yılında geliştirilen bu ölçek, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar memnun olduklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilen ölçekte 40 madde yer almakta, bütün maddeler 1 ve 5 arasında puanlanmaktadır (1: Hiç beğenmiyorum; 5: Çok beğeniyorum). Tek puan elde edilen bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 40, en yüksek puan 200’dür. Puan artışı olumlu değerlendirmedeki artış anlamına gelmektedir (Hovardaoğlu, 1993: 26).

3.5.Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın çalışma evreni olan Medicana Çamlıca Hastanesi ve Şile Sağlık Ocağına gidilmiş ve rutin kontrole gelen gebe kadınlara araştırmanın amacı ve içeriği anlatılmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden gebe kadınlara Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Vücut Algısı Ölçeği verilerek nasıl doldurulması gerektiği açıklanmış ve doldurulması istenmiştir. Bu araştırmanın bilimsel bir çalışma olduğunu, verecekleri cevapların gizli tutulacağı, samimi ve

içten olmalarının, doğru bilgi vermelerinin kendilerine yardımcı olabilecek sonuçlara ulaşılabilmesi açısından son derece önemli olduğu belirtilmiştir.

3.6.Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde yüzde, ortalama, t testi, Kruskal Wallis testi, Mann Whitney testi ve tek yönlü korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR ve YORUMLAR

Tablo 5: Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanının Betimsel İstatistikleri

	n	Minimum	Maksimum	X	ss
Vücut Algısı Puanı	51	11,00	187,00	137,31	33,46
Benlik Saygısı Puanı	51	0,00	3,17	1,02	,70

Araştırmaya katılanların Vücut Algısı Puanları ortalaması $137,31 \pm 33,46$; Benlik Saygısı Puanları ortalaması $1,02 \pm 0,70$ 'dir. Buna göre katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri yüksektir.

Tablo 6: Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanının Normalliklerinin Shapiro-Wilk İle Test Edilmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Vücut Algısı Puanı	,929	51	,005*
Benlik Saygısı Puanı	,925	51	,003*

* $p < 0,05$

Yapılan Shapiro-Wilk normallik testi sonucuna göre Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı normal dağılıma uygunluk göstermemektedir ($p < 0,05$). Buna göre çalışmada parametrik olmayan test teknikleri kullanılmıştır.

Tablo 7: Vücut Algısı Puanı ile Benlik Saygısı Puanı İlişki Düzeyinin Spearman Korelasyon Testi İle İncelenmesi

		Vücut Algısı Puanı	Benlik Saygısı Puanı
Spearman'srho	Vücut Algısı Puanı	rho	1,000
		p	,033
		n	51
	Benlik Saygısı Puanı	rho	1,000
		p	,818
		n	51

Vücut Algısı Puanı ile Benlik Saygısı Puanı İlişki Düzeyinin Spearman Korelasyon Testi İle İncelenmesi sonuçları tabloda görülmektedir.

Yapılan korelasyon analizine göre Vücut Algısı Puanı ile Benlik Saygısı Puanı arasında bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 8: Yaş Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Yaş	n	Sıra Ortalaması	X^2	p	
Vücut Algısı Puanı	25 yaş ve altı	19	25,58	,027	,987
	26-30 yaş	25	26,32		
	31 yaş ve üstü	7	26,00		
Benlik Saygısı Puanı	25 yaş ve altı	19	24,95	,209	,901
	26-30 yaş	25	26,30		
	31 yaş ve üstü	7	27,79		

Tablo: Yaş Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması analizi sonuçları tabloda görülmektedir.

Yaşları farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yaşları farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 9: Kilo Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Kilo	n	Sıra Ortalaması	X^2	p	
Vücut Algısı Puanı	50-60 kg	11	33,64	4,328	,228
	61-70 kg	21	23,24		
	71-80 kg	12	26,54		
	81 kg ve üstü	7	21,36		
Benlik Saygısı Puanı	50-60 kg	11	24,91	2,040	,564
	61-70 kg	21	25,31		
	71-80 kg	12	30,83		
	81 kg ve üstü	7	21,50		

Kilo Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Kiloları farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kiloları farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 10: Eğitim Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Eğitim		n	Sıra Ortalaması	X ²	p
Vücut Algısı Puanı	İlköğretim	22	26,16	,732	,693
	Lise	20	24,30		
	Üniversite	9	29,39		
Benlik Saygısı Puanı	İlköğretim	22	21,89	4,601	,100
	Lise	20	31,45		
	Üniversite	9	23,94		

Eğitim Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Eğitimleri farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Eğitimleri farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 11: Yaşanılan Yer Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Yaşanılan yer		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	il	30	23,22	231,500	,110
	ilçe-köy	21	29,98		
Benlik Saygısı Puanı	il	30	22,85	220,500	,069
	ilçe-köy	21	30,50		

Yaşanılan Yer Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Yaşanılan yeri farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yaşanılan yeri farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 12: Çalışma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Çalışma durumu		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	çalışan	33	24,39	185,000	,472
	çalışmayan	13	21,23		
Benlik Saygısı Puanı	çalışan	33	21,82	159,000	,173
	çalışmayan	13	27,77		

Çalışma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analizi sonuçları tabloda görülmektedir.

Çalışma durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Çalışma durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 13: Gelir Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Gelir durumu		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	Orta	43	26,10	167,500	0,909
	Yüksek	8	25,44		
Benlik Saygısı Puanı	Orta	43	25,52	151,500	0,602
	Yüksek	8	28,56		

Gelir Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analizi sonuçları tabloda görülmektedir.

Gelir durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Gelir durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 14: Eşin Eğitim Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Eşin eğitim durumu		n	Sıra Ortalaması	X^2	p
Vücut Algısı Puanı	İlköğretim	12	25,38	,103	,950
	Lise	25	26,68		
	Üniversite	14	25,32		
Benlik Saygısı Puanı	İlköğretim	12	24,08	,368	,832
	Lise	25	27,16		
	Üniversite	14	25,57		

Eşin Eğitim Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması analizi sonuçları tabloda görülmektedir.

Eşinin eğitim durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Eşinin eğitim durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 15: Eşle İlişki Niteliği Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Eşle İlişkinin Niteliği		n	Sıra Ortalaması	X^2	p
Vücut Algısı Puanı	Çok iyi	10	22,05	1,278	,528
	İyi	36	26,42		
	Kötü	5	30,90		
Benlik Saygısı Puanı	Çok iyi	10	25,10	,524	,769
	İyi	36	25,63		
	Kötü	5	30,50		

Eşle İlişki Niteliği Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Eşle ilişkinin niteliği farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Eşle ilişkinin niteliği farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 16: Gebelikten Önce Sigara Kullanma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Gebelikten Önce Sigara Kullanıyor Muydunuz?		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	evet	14	22,18	205,500	,259
	hayır	37	27,45		
Benlik Saygısı Puanı	evet	14	32,89	162,500	,040*
	hayır	37	23,39		

* $p<0,05$

Gebelikten Önce Sigara Kullanma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Gebelikten önce sigara kullanıp kullanmama durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Gebelikten önce sigara kullanıp kullanmama durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Gebelikten önce sigara kullananların ortalama puanı 32,89; kullanmayanların ortalama puanı 23,39'dur. Buna göre gebelikten önce sigara kullananların Benlik Saygısı Puanı ortalaması daha yüksektir.

Tablo 17: Şuan Sigara Kullanma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Şu An Sigara Kullanıyor Musunuz?		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	Evet	7	22,79	131,500	0,546
	Hayır	44	26,51		
Benlik Saygısı Puanı	Evet	7	34,64	93,500	0,098
	Hayır	44	24,63		

Şuan Sigara Kullanma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Şu an sigara kullanıp kullanmama durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Şu an sigara kullanıp kullanmama durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 18: Gebelikten Önce Alkol Kullanma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Gebelikten Önce Alkol Kullanıyor Mıydunuz?	n	Sıra Ortalaması	U	p	
Vücut Algısı Puanı	evet	10	17,40	119,000	,041*
	hayır	41	28,10		
Benlik Saygısı Puanı	evet	10	21,80	163,000	,316
	hayır	41	27,02		

* $p<0,05$

Gebelikten Önce Alkol Kullanma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Gebelikten önce alkol alıp almama durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Gebelikten önce alkol kullananların ortalama puanı 17,40; kullanmayanların ortalama puanı 28,10'dur. Buna göre gebelikten önce alkol kullanmayanların Vücut Algısı Puanı ortalaması daha yüksektir.

Gebelikten önce alkol alıp almama durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 19: Gebelikte Kendisine Destek Olan Kişi Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Gebelikte Kendisine Destek Olan Kişiler	n	Sıra Ortalaması	X^2	p	
Vücut Algısı Puanı	Yok	8	33,19	3,908	,142
	Eşi	34	23,15		

	Diğer	9	30,39		
Benlik Saygısı Puanı	Yok	8	26,63	6,774	,034*
	Eşi	34	28,90		
	Diğer	9	14,50		

* $p < 0,05$

Gebelikte Kendisine Destek Olan Kişi Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Gebelikte kendisine destek olan kişinin farklı olduğu gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Gebelikte kendisine destek olan kişinin farklı olduğu gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Destek almadığını belirtenlerin ortalama puanı 26,63; eşinden destek aldığını belirtenlerin ortalama puanı 28,90; diğer kişilerden destek aldığını belirtenlerin ortalama puanı 14,50'dir. Buna göre gebelikte eşinden destek aldığını belirtenlerin Benlik Saygısı Puanı ortalaması en yüksektir.

Tablo 20: İstenerek Hamile Kalma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

İstenilerek Hamile Kalınma Durumu		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	İsteyerek	35	25,97	279,000	,984
	İstemeden	16	26,06		
Benlik Saygısı Puanı	İsteyerek	35	25,24	253,500	,588
	İstemeden	16	27,66		

İstenerek Hamile Kalma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

İstenerek hamile kalma durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

İstenerek hamile kalma durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 21: Gebelik Haftası Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Gebelik Haftası		n	Sıra Ortalaması	X^2	p
Vücut Algısı Puanı	1-3 ay	19	29,29	3,751	,153
	4-6 ay	23	26,52		
	7-9 ay	9	17,72		
Benlik Saygısı Puanı	1-3 ay	19	24,29	2,062	,357
	4-6 ay	23	24,91		
	7-9 ay	9	32,39		

Gebelik Haftası Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Gebelik haftası farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Gebelik haftası farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 22: Gebelik Sayısı Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Kaçınıcı Gebeliğiniz		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	1.gebelik	37	24,54	205,000	,254
	2-3.gebelik	14	29,86		
Benlik Saygısı Puanı	1.gebelik	37	24,76	213,000	,329
	2-3.gebelik	14	29,29		

Gebelik Sayısı Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Gebelik sayısı farklı olan gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Gebelik sayısı farklı olan gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 23: Düşük Yapma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Daha Önce Düşük Yaptınız Mı?		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	Evet	9	26,33	186,000	0,952
	Hayır	42	25,93		
Benlik Saygısı Puanı	Evet	9	21,89	152,000	0,373
	Hayır	42	26,88		

Düşük Yapma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Daha önce düşük yapıp yapmama durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce düşük yapıp yapmama durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 24: Daha Önce Sezaryen Olma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Daha Önce Sezaryen Oldunuz Mu?		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	Evet	7	30,50	122,500	0,397
	Hayır	44	25,28		
Benlik Saygısı Puanı	Evet	7	28,21	138,500	0,678
	Hayır	44	25,65		

Daha Önce Sezaryen Olma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Daha önce sezaryen yapıp yapmama durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce sezaryen yapıp yapmama durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 25: Daha Önce Kürtaj Olma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Daha Önce Kürtaj Oldunuz Mu?		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	evet	6	29,33	115,000	0,578
	hayır	45	25,56		
Benlik Saygısı Puanı	evet	6	29,25	115,500	0,578
	hayır	45	25,57		

Daha Önce Kürtaj Olma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Daha önce kürtaj olup olmama durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce kürtaj olup olmama durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 26: Cinsel Yaşamda Değişiklik Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Cinsel Yaşamda Değişiklik Yaşadınız Mı?		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	Değişiklik Yaşamadım	29	28,64	242,500	,146
	Olumsuz Değişiklik Yaşadım	22	22,52		
Benlik Saygısı Puanı	Değişiklik Yaşamadım	29	24,84	285,500	,521
	Olumsuz Değişiklik Yaşadım	22	27,52		

Cinsel Yaşamda Değişiklik Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Cinsel yaşamda değişiklik yaşama durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Cinsel yaşamda değişiklik yaşama durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 27: Kilo Sorunu Olma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Kilo Sorunu		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	Var	28	27,32	285,000	,484
	Yok	23	24,39		
Benlik Saygısı Puanı	Var	28	21,07	184,000	,009*
	Yok	23	32,00		

* $p<0,05$

Kilo Sorunu Olma Durumu Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Kilo sorunu olup olmama durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kilo sorunu olup olmama durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kilo sorunu olanların ortalama puanı 21,07; olmayanların ortalama puanı 32,00'dir. Buna göre kilo sorunu olmayanların Benlik Saygısı Puanı ortalaması daha yüksektir.

Tablo 28: Doğum Şekli İsteği Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Doğum Şekli İsteği		n	Sıra Ortalaması	U	p
Vücut Algısı Puanı	Normal	33	24,76	256,000	,419
	Sezaryen	18	28,28		
Benlik Saygısı Puanı	Normal	33	26,92	266,500	,545
	Sezaryen	18	24,31		

Doğum Şekli İsteği Gruplarının Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Puanı Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması analiz sonuçları tabloda görülmektedir.

Doğum şekli isteği farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Doğum şekli isteği farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Gebelik süreci kadınların hayatını önemli derecede etkileyen unsurdur. Kadınlar bu süreçte bedensel ve ruhsal olarak çok fazla değişime uğrarlar. Gebelerdeki benlik saygısı ve beden imajının incelendiği bu çalışmada yapılan korelasyon analizine göre Vücut Algısı Puanı ile Benlik Saygısı Puanı arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmaya katılan gebe kadınlardan yaşları küçük olanların benlik saygısı ve vücut algısının diğer gruplara göre düşük olduğu saptanmıştır. 31 yaş üstü gebe kadınlar incelendiğinde benlik saygısının en yüksek olduğu saptanan grup olmuştur. Farklı yaş grupları arasında Vücut Algısı Puanı ve Benlik saygısı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. 81 kg. ve üstü olan gebe kadınlarda benlik saygısı puanınının 21,50 olduğu görülmektedir. Bu sonuçla karşılaştırdığımızda kilo sorunu olan gebe kadınların benlik saygısının düşük olması çalışmayı doğrulayıcı niteliktedir. Ankete katılan kişilerin eğitim gruplarına bakıldığında üniversite bitiren kişilerin vücut algısı oranı yüksek iken, lise eğitimini tamamlamış kişilerin benlik saygısı oranı daha yüksektir. Eğitim gruplarında vücut algısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmaya katılan çalışan kadınların vücut algısı yüksek iken, benlik saygısı puanları düşüktür. Çalışmayan kadınlara bakıldığında ise benlik saygısının yüksek, vücut algısı puanlarınının düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı ve Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır Gelir durumu yüksek olan kadınların vücut algısı düşük, benlik saygısı ise daha yüksektir. Eşlerin eğitim durumlarına bakıldığında lise eğitimi olan eşlerin vücut algısı ve benlik saygısı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmada gebelikten önce sigara kullanan kadınların benlik saygısı yüksek iken vücut algısı puanları kullanmayanlara nazaran düşüktür. Gebelikten önce sigara kullanımı ile şuan sigara kullanma durumu gruplarının her ikisinde de sigara kullanan kadınların benlik saygısının yüksek olduğu görülmektedir. Gebelikten önce sigara kullanıp kullanmama durumu farklı gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, gebelikten önce sigara kullanıp kullanmama durumu farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Gebelikte kendisine destek olup olmama durumu farklı gruplar arasında a Benlik Saygısı Puanı açısından istatistiksel olarak

anlamli farklılık bulunmaktadir. Fakat gebelikte eşinden destek aldığını belirten kadınların benlik saygısı daha yüksektir. Daha önce sezaryen olanların benlik saygısı ve vücut algısı daha yüksek olmasına rağmen farklı gruplar arasında anlamlı bir farklılık ilişkisi bulunmamaktadır. Cinsel yaşamada değişiklik durumu gruplarının vücut algısı ve benlik saygısı puanlarına baktığımızda değişiklik yaşamayanların vücut algısı değeri 28,64 yani yüksek, benlik saygısı değeri ise 24,84 diğer bir söylemle düşüktür. Cinsel yaşamada değişiklik yaşama durumu gruplar arasında vücut algısı ve benlik saygısı oranlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Doğum şekli isteği farklı gruplar arasında Vücut Algısı Puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Doğum şekli isteği farklı gruplar arasında benlik saygısı puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Gebelikten önce alkol kullanıp kullanmama durumu farklı gruplar arasında vücut algısı puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuşken, benlik saygısı puanı değerlendirildiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Araştırmamızın sonuçlarını destekleyici nitelikte olması adına literatürde yapılmış diğer çalışmalar da aşağıda yer almaktadır;

Kumcağız, (2012) 'nin yapmış olduğu çalışmayı incelediğimizde ise yaşları küçük olan gebe kadınların vücut algısının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Babacan Gümüş ve Ark, (2011) 'nın yapmış olduğu çalışmada da eğitim durumu düşük olan gebelerin benlik saygısının düşük çıkması çalışmamızı destekleyici niteliktedir.

Akbaş ve Ark, (2008)' nın benzer biçimde yapılan araştırmasında, hamile kadınlarda eğitim düzeyi yükseldikçe gebelerin kendi hayatı üzerindeki etkinliğinin artması, benlik saygısının yükseldiği yine çalışmamıza destek verici çalışmadır.

Gözüyeşil ve Ark, (2008) 'in yapmış olduğu çalışmada gebelerin eş ve evlilik özelliklerine göre benlik saygısı ve vücut algısı değerlendirildiğinde; eşinin eğitim düzeyi yüksek olan gebelerin benlik saygılarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Gebelik sırasında ve sonrasında yaşanan depresyonun başlıca sebepleri arasında evlilik ilişkisindeki zayıflık ve erkeğin ilgisizliği gelmektedir. Bizim çalışmamızda

da eşleriyle ilişkilerinin niteliğini çok iyi ya da iyi olarak ifade eden gebelerin benlik saygılarının yüksek, beden imajlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada hamile kadınlara cinsel yaşamlarında değişiklik olup olmadığı sorusu yöneltilmiş ve değişiklikten yakınan gebelerin vücut algısının daha olumsuz olduğu saptanmıştır.

Babacan Gümüş ve Ark, (2011) 'nın yapmış olduğu çalışmada da cinsel yaşamında değişiklik olan kadınların vücut algısının olumsuz olduğu çalışmamızı destekler niteliktedir.

Dıpietro vd., 2003; Huang vd., 2004; Liabsuetrakul vd., (2007) Gebe kadınların en büyük sorunu olan doğum sonrası kiloları, doğumdan sonra verebilmek ve doğum öncesi görünümünü geri kazanma beklentisi içerisindedirler. Yapılan araştırmalarda vücut algısının gebelik ilerledikçe artarak olumsuzlaştığı ve doğum sonrasında zirveye ulaştığı belirtilmektedir. Sadece planlı gebeliği olan gebe kadınların gebelik süresince ve doğum sonrasında bedenindeki fiziksel değişikliklere daha olumlu bir tepki verme eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Çalışmamızda da hamile kadınların gebe kalmayı isteme durumlarının benlik saygısı ve vücut algısını etkilediği; hamile kalmayı isteyen kadınların daha yüksek benlik saygısı ve vücut algısına sahip oldukları sonucu bulunmuştur. Araştırma bulgumuzun desteklendiği görülmektedir

Genel anlamda literatürde bulunan bir takım çalışmalarda araştırmamız desteklenmiş olsa da çalışma küçük bir örneklem grubunda yapılmıştır. Ayrıca gebelik birçok bedensel belirti beklenen her türlü değişime açık bir yapıdır. Gebe kadınların stres ve kaygı ile ilişkili bedensel başka belirtilerle karışabilmektedir. Değerlendirme aşamasında bunların ayrımının iyi bir şekilde tanımlanmaması ve yapılmaması diğer bir kısıtlılıktır. Bu kısıtlılıklara rağmen çalışmadan elde edilen sonuçlar, hamile kadınlarda benlik saygısı ve vücut algısının eğitim, meslek, gelir durumu, eşler arasındaki ilişki boyutu, cinsel yaşam, doğum şekli olanağı gibi bazı sosyo-demografik, gebelik ve evlilik özelliklerinden etkilendiğini göstermiştir. Bu sebeple bir gebe tıbbi açıdan değerlendirilirken psikososyal yönden bütüncül bir yaklaşımın sergilenmesi önemlidir.

KAYNAKÇA

Akbaş, E., Vırt, O., Kalenderoğlu A., Savaş A. H., Sertbaş G., (2008). Gebelikte sosyo-demografik değişkenlerin kaygı ve depresyon düzeyleriyle ilişkisi, *Noropsikiyatri Dergisi*, 45:85- 91.

Akça, P. R. (2012). Ana- Babaların Çocuk Yetiştirmede Aşırı Koruyucu Olmaları, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, Sayı: 29 Mart – Nisan 2012

Akyol, K., ve Salı, G. (2013). Yatılı Ve Gündüzlü Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının Ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi* Ekim 2013 Cilt:21 No:4 (Özel Sayı) 1377-1398

Alçelik, Z. (2013). *Yaşlılık Döneminde Tanrı Tasavvuru Ve Benlik Saygısı*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

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

Altun, F., ve Yazıcı, H. (2013). Ergenlerin Benlik Algılarının Yordayıcıları Olarak: Akademik Öz-Yeterlik İnancı Ve Akademik Başarı, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Ocak 2013 Cilt:21 No:1 145-156

Altunay, A., Öz, F. (2006). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı Self Concept of Students from School of Nursing (Araştırma). *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* (2006) 46–59

Armutlu, C., Üner, M. (2009). Benlik İmajı Uyumu, Tüketici Tatmini Ve Marka Sadakati İlişkisi Üzerine Görgül Bir Araştırma, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 11 / 3 (2009). 1 – 26

Aslan, E. (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 4, ss. 7-14

Coşkun, Y., ve Altay, C.A. (2009). Lise Öğrencilerinde Yabancılaşma Ve Benlik Algısı İlişkisi, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Yıl: 2009, Sayı: 29, Sayfa: 41-56

Çakmak, Z., ve Kara, H. (2011). Yöneticilerde Benlik Algılamalarının Belirlenmesi: Sanayi Örgütlerinde Bir Araştırma, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 30

Çuhadaroğlu F (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. H.Ü. Ankara.

Demiriz, S., ve Öğretir, A.D. (2007). Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi* Mart 2007 Cilt:15 No:1 105-122

Dıpietro, J. A., Millet, S., Costigan, K. A., Gurewitsch, E., Caulfield, L. A., (2003).

Psychosocial influences on weight gain attitudes and behaviors during, *Journal of the American Dietetic Association*, 103(10): 1314-1319.

Dilek, H. (2007). *Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gazi üniversitesi Eğitim Bilimleri enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

Dinçer, F., ve Öztunç, G. (2009). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* (2009) 22–33

Esen, C. A. (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Muğla Sıtkı Koçma Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

Göksan, B. (2007). *Ergenlerde Beden İmajı ve Bedensel Dismorfik Bozukluğu*, Sağlık Bakanlığı Uzmanlık Tezi

Gözüyesil EY, Şirin A, Çetinkaya Ş. Gebe kadınlarda depresyon durumu ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2008;9(3):39-66.

Güler, Ö. (2007). *Tanrı' Ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı Ve Günahkarlık Duygusu (Yetişkin Örneklem)*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

Gümüş, B. A., Çevik, N., Hyusni S. H., Biçen, Ş. Keskin, G., Malak, A.T. (2011). Gebelikte Benlik saygısı Ve beden İmajı İle İlişkili Özellikler, *AnatolJClinInvestig*2011;5(1):7-14

Hiçdurmaz, D., ve Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* (2011) 68-78

<http://www.self-confidence.co.uk/articles/top-ten-facts-about-low-self-esteem/>

Hovardaoğlu S. Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji* (3P) Dergisi 1993;1(1):26.

Huang, H., Wang, S., Chen, C., (2004). Body image, maternal-fetal attachment, and choice of infant feeding method: a study in Taiwan, *Birth*, 31(3): 183-188.

Kaner, S. (1995). Görme Ve Ortopedik Engelli Ve Engelli Olmayan Ergenlerin Benlik Saygılarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, *Özel Eğitim Dergisi*, 1995 2 (I), 11 - 18

Kapıkıran, A.N. (2005). İdeal Ve Gerçek Benlik Kavramı Ölçeğinin Güvenirliği Ve Geçerliliği, (*Realibility And Validity Of İdeal And Real Self-Concept Scale*)

Kaya, M. (t.y.). Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik Ve Benlik Gelişimindeki rolü, Erişim Tarihi: 20 Aralık 2014, <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/omuifd/article/viewFile/5000073583/5000067842>

Kumbaroğlu, Z. B. (2013). *Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi

Kumcağız, H. (2012). Gebe Kadınlarda Beden Algısı ve Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *International Journal of Human Sciences* [Online]. (9)2, 691-703.

Liabsuetrakul, T., Vittayanont, A., Pitanupong, J., (2007). Clinical applications of anxiety, social stressors, and self-esteem measured during pregnancy and postpartum for screening postpartum depression in Thai women, *Japan Society of obstetrics and Gynecology*, June, 33(3): 333-340.

Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:7 Sayı:2 Yıl:2010

Öksüz, Y., ve Ayvalı, M. (2012). İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Sosyal Uyum Düzeyi İlişkisi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, Volume 5 Issue 3, p. 137-153

Öz F. Sağlık alanında temel kavramlar. İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ: Ankara; 2004: 83-111

Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler, *Düşünen Adam*, 7 (3): 4-9

Özkan S. Kadın Hastalıkları ve Doğumun Psikiyatrik Yönleri. Psikiyatrik Tıp: Konsültasyon-Liyezon Psikiyatrisi. Roche Müstahzarları Sanayi A.Ş.: İstanbul; 1993. s.203- 206.

Pınar, R. (2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı Ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1)

Rosenberg M (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Sayiner, B., Köknel, Ö., Turanlı, M. (2005). Lise Öğrencilerinde Ana-Baba Tutumunun Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* Yıl : 2005, Sayı 21, Sayfa : 193-212

Şensoy, B. (2013). *Medyada Beden İmajı: Bazı Televizyon Programlarından Örnekler*, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

Tekdemir, Ş. Ç. (2013). *Bir Eğitim Ve Araştırma Hastanesinin Obezite Polikliniğine Başvuran Obez Bireylerin Beden Algılarının Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi*, Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi

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

Vural G., ve Akkuş G. (1999). Kadınlarda doğum sonrası depresyon yaygınlığı. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 3: 33-37.

Yıldız, M. (2012). *Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi*, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

Yıldız, M., ve Çapar, B. (2010). Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* Cilt 10 Sayı 1

EKLER

EK-1 SOSYO DEMOGRAFİK BİLGİ ALMA FORMU

AD-SOYAD:.....

YAŞ:.....

KİLO:.....

EĞİTİM DURUMU: Okuryazar () İlkokul() Ortaokul() Lise () Üniversite ()

YAŞANILAN YER: İl () İlçe() Köy()

ÇALIŞMA DURUMU: Çalışan() Çalışmayan ()

GELİR DURUMU: Düşük() Orta() Orta üstü () Yüksek()

SAĞLIK GÜVENCE DURUMU: Var() Yok ()

AİLE TİPİ: Çekirdek aile () Geniş aile ()

NİKAH DURUMU: Resmi nikah () Dini nikah()

AKRABA EVLİLİĞİ: Var () Yok ()

EŞİN EĞİTİM DURUMU: Okuryazar () İlkokul() Ortaokul() Lise () Üniversite ()

EŞLE İLİŞKİNİN NİTELİĞİ: Çok iyi () İyi () Kötü() Çok Kötü()

GEBELİKTEN ÖNCE SİGARA KULLANIYOR MUYDUNUZ?: Evet() Hayır()

ŞU AN SİGARA KULLANIYOR MUSUNUZ? Evet () Hayır ()

GEBELİKTEN ÖNCE ALKOL KULLANIYOR MUYDUNUZ? : Evet() Hayır()

ŞU AN ALKOL KULLANIYOR MUSUNUZ? Evet() Hayır()

GEBELİKTE KENDİSİNE DESTEK OLAN KİŞİLER: Yok () Eşi () Akrabaları()
Diğer:.....

İSTENİLEREK Mİ HAMİLE KALINMA DURUMU: İsteyerek () İstemedenden ()

GEBELİK HAFTASI: 1.2.3. aylar() 4.5.6. aylar() 7.8.9. aylar()

KAÇINÇI GEBELİĞİNİZ?:

DAHA ÖNCE DÜŞÜK YAPTINIZ MI? : Evet() Hayır()

DAHA ÖNCE SEZERYAN OLDUNUZ MU? : Evet() Hayır()

DAHA ÖNCE KÜRTAJ OLDUNUZ MU? : : Evet() Hayır()

DAHA ÖNCE ÖLÜ DOĞUM VEYA ÇOCUK KAYBI YAŞADINIZ MI? : Evet()
Hayır()

CİNSEL YAŞAMDA DEĞİŞİKLİK YAŞADINIZ MI?: Değişiklik yaşamadım.()
Olumsuz değişiklik yaşadım.() Olumlu değişiklik yaşadım. ()

KİLO SORUNU: Var () Yok ()

DOĞUM ŞEKLİ İSTEĞİ: Normal doğum() Sezaryen ()

EMZİRME İSTEĞİ: İsteyen () İstemeyen()

BEBEĞİN CİNSİYETİNİN SİZİN İÇİN BİR ÖNEMİ VAR MI? : Var () Yok()

EĞER CİNSİYETİN SİZİN İÇİN BİR ÖNEMİ VAR İSE TERCİHİNİZ NE
YÖNDE? : Kız () Erkek()

EK-2 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA

Lütfen her soruyu dikkatli bir şekilde okuyup, kendinize en uygun şıkkı (X) ile işaretleyiniz.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
- 3.Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
7. Genel olarak kendimden memnunum.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli olmadığımı düşünüyorum.

a.Doğru b.Çok Doğru c.Yanlış d.Çok yanlış

EK-3 VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin bulunduğu kutuya “X” işreti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

1. Saçlarım	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki 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. Boyum					
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki 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. Boyum					
19. Duyularımın keskinliği					
20. Ağrıya dayanıklılığım					
21. Omuzlarımın genişliği					
22. Kollarım					
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					
19. Duyularımın keskinliği					
20. Ağrıya dayanıklılığım					
21. Omuzlarımın genişliği					
22. Kollarım					

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					

ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında Şile’de doğdu. İlkokul ve lise eğitimimi Şile’de tamamladıktan sonra Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden 2012 yılında mezun oldu. Lisans öğrenimim sırasında staj deneyimleri oldu. Stajlarını Cerrahpaşa Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Şile Kadın Toplum Merkezi, Şile Ram 7-24 Psikolojik Danışmanlık Merkezi’nde gerçekleştirdi. Mesleki eğitimlerimi çocuk-ergen psikolojisi alanında yoğunlaştırdı. Oyun terapisi alanında eğitim aldı, ayrıca Türk Psikologlar Derneği’nden çocuklarda kullanılan ölçme ve değerlendirme test eğitimleri aldı. Orta derecede İngilizce bilmektedir. İki yıl özel bir rehabilitasyon merkezinde psikolog unvanıyla görev yaptı. Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Ana Bilim Dalı’nda uzmanlık eğitimini 2015 yılında tamamladı.

Katıldığı eğitim ve seminerler:

- 1-) T.C Kültür Üniversitesi 2.Eğitim Psikolojisi Sempozyumu, Öğrenme ve Öğrenme Bozuklukları
- 2-)5.Uluslararası Çocuk ve İletişim Kongresi
- 3-)İstanbul Üniversitesi Psikoloji Günleri Hasta ve Hastalık Sempozyumu
- 4-) 6.Uluslararası Çocuk ve İletişim Kongresi
- 5-)İstanbul Üniversitesi Psikoloji Günleri Tedavi Sempozyumu
- 6-)Beykent Üniversitesi 1.Psikoloji Günleri
- 7-)Beykent Üniversitesi 2.Psikoloji Günleri
- 8-)Prof. Dr. Byron ve Carol Norton’dan Deneysel Oyun Terapisi Eğitimi 1.ve 2.Düzye Eğitimi
- 9-)17.Ulusal Psikoloji Kongresi

Uyguladığı Zeka ve Gelişim Testleri

- 1-)WISC-R Zekâ Testi
- 2-)Ankara Gelişim Tarama Envanteri,
- 3-)Peabody Resim Kelime Tanıma Testi
- 4-)Resim Çizme Testleri