

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN ALGISI VE  
BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ  
(AKŞEHİR İLÇESİ ÖRNEKLEMİ)**

Hilal ÖZBEY

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN

Haziran, 2019

Afyonkarahisar

**T.C.**  
**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN ALGISI VE BENLİK**  
**SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI**  
**DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**  
**(AKŞEHİR İLÇESİ ÖRNEKLEMİ)**

**Hazırlayan**

**Hilal ÖZBEY**

**Danışman**

**Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN**

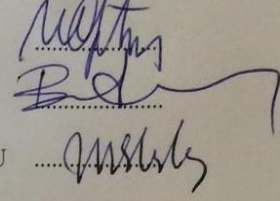
**AFYONKARAHİSAR 2019**

## TEZ JÜRİSİ KARARI VE ENSTİTÜ ONAYI

### JÜRİ ÜYELERİ

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN  
Jüri Üyeleri : Doç. Dr. Birol ALVER  
: Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Emin TÜRKOĞLU

İmza



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hilal ÖZBEY' in "Lise Öğrencilerinde Beden Algısı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akşehir İlçesi Örnekleme)" başlıklı tezi, 17/06/2019 günü saat 13:00' de Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Sınav Yönetmeliği' nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıda isim ve imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Elbeyi PELİT  
MÜDÜR

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerinde Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Akşehir İlçesi Örnekleme” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça 'da gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

17/06/2019

Hilal ÖZBEY

## ÖZET

### LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN ALGISI VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (AKŞEHİR İLÇESİ ÖRNEKLEMİ)

**Hilal ÖZBEY**

**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**Haziran 2019**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN**

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin benlik saygısı ve beden algısı düzeylerine medya ve medya ürünlerinin etkisini incelemektir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar ile cinsiyet, okul türü, aile türü, algılanan sosyo-ekonomik durum, günlük telefon/tablet kullanımı, sahip olunan sosyal medya profil sayısı, düzenli takip edilen dizi sayısı, en çok izlenen program türü değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları ve günlük tablet/telefon kullanım süresi tek başlarına benlik saygısını yordamaktadır. Günlük tablet/telefon kullanım süresi arttıkça benlik saygısı azalmaktadır. Öğrencilerin diyet uygulama durumu ve vücuda estetiksel müdahalede bulunma durumu ile benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre diyet uygulayan ve vücuduna estetiksel müdahalede bulunan öğrencilerin beden algıları daha olumsuz, benlik saygıları daha düşüktür.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, Benlik Saygısı, Beden Algısı, Medya, Sosyal Medya

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BETWEEN THE BODY PERCEPTION AND SELF-ESTEEM OF THE HIGH SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF SOME VARIABLES (SAMPLE OF AKŞEHİR)**

**Hilal ÖZBEY**

**AFYON KOCATEPE UNIVERSITY  
THE INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES  
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**June 2019**

**Advisor: Assist. Prof. Dr. Mücahit GÜLTEKİN**

The aim of this study is to investigate the effects of media and media products on self-esteem and body perception levels of high school students. As a result of the study, it was found that there was a moderate negative relationship between self-esteem and body perception levels of the students. Among the variables of the students' self-esteem and body perception scales, gender, school type, family type, perceived socio-economic status, daily phone / tablet usage, number of social media profiles, number of regularly followed series, and the most watched program type variables no significant relationship was found. The socio-economic status of the students and the daily tablet / phone usage period alone predict self-esteem. Self-esteem decreases as daily tablet and phone usage increases. There was a significant relationship between diet status and aesthetic intervention of the body and self-esteem and body perception. According to the findings of the study, body perceptions and negative self-esteem of students applying diet and aesthetic intervention are lower.

**Keywords:** Adolescent, Self-esteem, Body Perception, Media, Social Media

## ÖNSÖZ

Lise öğrencilerinin benlik saygısı ve beden algısı düzeylerinin medya ve medya ürünlerinin kullanımı açısından incelendiği bu çalışmanın gerçekleşmesinde yüksek lisans tezimin danışmanlığını üstlenerek bana her konuda yardımcı olan, destekleyen ve bilgi birikimiyle yol gösteren danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Mücahit Gültekin'e içten teşekkürlerimi sunuyorum. Yine bu süreçte bana yardımcı olan, destek gösteren değerli hocalarıma, meslektaşlarıma ve tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen ve bana hep güvenen sevgili babam Adem CİNGÖZOĞLU'na, sevgili annem İsmihan CİNGÖZOĞLU'na, abladan çok sırdaşım gibi olan, beni dinleyip anlayan ablalarım Fatma ATASAYAR ve Kezban YASUL'a sonsuz minnet ve şükranlarımı sunuyorum.

Son olarak varlığıyla hayatımı anlamlandıran kızım Zeynep Bilge ÖZBEY'e, özellikle zorlu tez yazım sürecinde yükümü paylaşan, sorunlarımı anlayışla karşılayıp çözmek için uğraşan, desteğini hiç esirgemeyen hayat arkadaşım, sevgili eşim Osman ÖZBEY'e tüm kalbimle teşekkür ediyorum.

Hilal ÖZBEY

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	v
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xv
GİRİŞ.....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### ARAŞTIRMANIN AMACI, ÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

1.1. PROBLEM DURUMU .....	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	5
1.4. PROBLEM CÜMLESİ.....	5
<b>1.4.1 Alt Problemler</b> .....	5
1.5. SAYILTIAR .....	6
1.6. SINIRLILIKLAR .....	6
1.7. TANIMLAR .....	6

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KURAMSAL ÇERÇEVE

<b>1. KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>8</b>
1.1. ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ .....	8
<b>1.1.1. Ergenlik</b> .....	<b>8</b>
<b>1.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri</b> .....	<b>8</b>
1.1.2.1. Fiziksel Gelişim .....	8
1.1.2.2. Bilişsel Gelişim.....	9
1.1.2.3. Sosyal Gelişim .....	9
1.2. BENLİK SAYGISI .....	10
<b>1.2.1. Benlik</b> .....	<b>10</b>
<b>1.2.2. Benlik Saygısı</b> .....	<b>11</b>
<b>1.2.3. Benlik Saygısı Düzeyleri</b> .....	<b>12</b>
<b>1.2.4. Benlik Saygısı ile İlgili Yaklaşımlar</b> .....	<b>12</b>
1.2.4.1. Psikanalitik Yaklaşımlar .....	12



1.2.4.2. Hümanist Yaklaşımlar.....	13
<b>1.2.4. Benlik Saygısının Önemi .....</b>	<b>14</b>
<b>1.2.5. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2.6. Ergenlik ve Benlik Saygısı.....</b>	<b>15</b>
1.3. BEDEN ALGISI .....	16
<b>1.3.1. Beden İmgesine İlişkin Çağdaş Yaklaşımlar .....</b>	<b>19</b>
1.3.1.1. Sosyokültürel Yaklaşımlar .....	19
1.3.1.2. Psikodinamik Yaklaşımlar .....	20
1.3.1.3. Bilişsel-Davranışsal Yaklaşımlar.....	21
1.3.1.4. Feminist Yaklaşım .....	22
1.3.1.5. Bilgi İşleme Yaklaşımı.....	22
<b>1.3.2. Beden Algısını Etkileyen Etmenler .....</b>	<b>23</b>
<b>1.3.3. Ergen ve Beden Algısı.....</b>	<b>24</b>
1.4. MEDYA.....	24
<b>1.4.1. Geleneksel Medya.....</b>	<b>25</b>
1.4.1.1. Yazılı Medya .....	25
1.4.1.2. Görsel İşitsel Medya .....	25
<b>1.4.2. Yeni Medya.....</b>	<b>26</b>
1.4.2.1. İnternet .....	26
1.4.2.2. Sosyal Medya .....	27
<b>1.4.3. Medyanın Bireylere Etkileri.....</b>	<b>28</b>
<b>1.4.4. Ergen ve Medya.....</b>	<b>30</b>
<b>2. KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>32</b>
2.1. Yurtİçinde Yapılan Araştırmalar .....	32
2.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	35

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

<b>1. YÖNTEM.....</b>	<b>40</b>
1.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	40
1.2. EVREN VE ÖRNEKLEM .....	40
1.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	41
<b>1.3.1. Rosenberg Benlik Algısı Ölçeği .....</b>	<b>41</b>
<b>1.3.2. Beden Algısı Ölçeği.....</b>	<b>42</b>
<b>1.3.3. Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>42</b>
1.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	43

1.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	43
-----------------------------	----

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

<b>1. BULGULAR.....</b>	<b>46</b>
1.1. BETİMSSEL İSTATİSTİKLER.....	46
<b>2. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİNE İLİŞKİN BULGULAR.....</b>	<b>51</b>
2.1. ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	51
2.2. ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	55
2.3. ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR.....	56
2.4. ÖĞRENCİLERİN CİNSİYETLERİNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	57
2.5. ÖĞRENCİLERİN OKUDUKLARI OKUL TÜRÜNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	57
2.6. ÖĞRENCİLERİN AİLE TÜRÜNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	58
2.7. ÖĞRENCİLERİN ALGILANAN SOSYO-EKONOMİK DURUMUNA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	59
2.8. ÖĞRENCİLERİN SAHİP OLDUĞU MEDYA İLETİŞİMİNİ SAĞLAYAN TEKNOLOJİK ALET SAYISINA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	60
2.9. ÖĞRENCİLERİN KULLANDIĞI ŞAHSİ SOSYAL MEDYA PROFİL SAYILARINA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	62
2.10. ÖĞRENCİLERİN GÜNLÜK TABLET\TELEFON KULLANIM SÜRESİNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	63
2.11. ÖĞRENCİLERİN DÜZENLİ TAKIP ETTİĞİ TELEVİZYON PROGRAMLARI SAYISINA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	64
2.12. ÖĞRENCİLERİN EN ÇOK İZLEDİĞİ TELEVİZYON PROGRAM TÜRLERİNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	64
2.13. ÖĞRENCİLERİN DİYET UYGULAMA DURUMUNA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR.....	65

2.14.ÖĞRENCİLERİN BEDEN ŞEKİLLERİNE MÜDAHALE ETME ORANINA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR .....	66
<b>3. SONUÇ ve TARTIŞMA.....</b>	<b>70</b>
<b>4. ÖNERİLER.....</b>	<b>74</b>
KAYNAKÇA .....	76
EKLER.....	96

## TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
<b>Tablo 1.</b> Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.....	46
<b>Tablo 2.</b> Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre Dağılımı.....	46
<b>Tablo 3.</b> Lise Öğrencilerinin Aile Türüne Göre Dağılımı.....	47
<b>Tablo 4.</b> Lise Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Durumlarına Göre Dağılımı.....	47
<b>Tablo 5.</b> Lise Öğrencilerinin Sahip Oldukları Teknolojik Alet Sayısına Göre Dağılımı.....	47
<b>Tablo 6.</b> Lise Öğrencilerinin Sahip Oldukları Şahsi Sosyal Medya Profil Sayısına Göre Dağılımı.....	48
<b>Tablo 7.</b> Lise Öğrencilerinin Günlük Tablet/Telefon ile Geçirdikleri Süreye Göre Dağılımı.....	48
<b>Tablo 8.</b> Lise Öğrencilerinin Düzenli İzledikleri Televizyon Dizisi Sayısına Göre Dağılımı.....	49
<b>Tablo 9.</b> Lise Öğrencilerinin En Çok İzledikleri Televizyon Programına Göre Dağılımı.....	49
<b>Tablo 10.</b> Lise Öğrencilerinin Diyet Uygulama Durumlarına Göre Dağılımı.....	50
<b>Tablo 11.</b> Lise Öğrencilerinin Estetik Müdahale Uygulama Durumlarına Göre Dağılımı.....	50
<b>Tablo 12.</b> Benlik Saygısı Ölçeğinin Maddelerinin Frekans, Yüzde ve Ortalamaları	51
<b>Tablo 13.</b> Benlik saygısı ölçeğinin değerlendirmek için gruplandırılmış maddelerin frekans, yüzde ve ortalama dağılımları.....	52
<b>Tablo 14.</b> Benlik Saygısı Ölçek Puanlarının Gruplandırılmış Halinin Frekans ve Yüzde Dağılımı.....	52
<b>Tablo 15.</b> Beden Algısı Ölçeğinin Maddelerinin Frekans, Yüzde ve Ortalamaları..	53
<b>Tablo 16.</b> Beden Algısı Ölçeğinin Toplam Puanların Frekans ve Ortalama Değerleri.....	55
<b>Tablo 17.</b> Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeyleri ve Beden Algısı Düzeyleri ile Demografik Özellikler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Spearman Brown Korelasyon Testi.....	55
<b>Tablo 18 .</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Arasındaki İlişkiyi Gösteren Spearman Brown Korelasyon Testi.....	56

<b>Tablo 19.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi .....	57
<b>Tablo 20.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Okul Türüne Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi .....	58
<b>Tablo 21.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Aile Türüne Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi .....	59
<b>Tablo 22.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Algılanan Sosyo-ekonomik Duruma Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi.....	59
<b>Tablo 23.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Sahip Olunan Teknolojik Alet Sayısına Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi.....	60
<b>Tablo 24.</b> Sahip Olunan Teknolojik Alet Sayısı ile Benlik Saygısı Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi.....	61
<b>Tablo 25.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Sosyal Medya Profil Sayısına Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi ...	62
<b>Tablo 26.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Günlük Tablet/Telefon Kullanım Süresine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi.....	63
<b>Tablo 27.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Düzenli Takip Edilen Televizyon Programı Sayısına Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi.....	64
<b>Tablo 28.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların En Çok İzlediği Televizyon Program Türleri Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi.....	65
<b>Tablo 29.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Diyet Uygulama Durumuna Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi .....	66
<b>Tablo 30.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Beden Şekline Estetik Amaçlı Müdahale Etme Durumuna Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi.....	67
<b>Tablo 31.</b> Beden Şekline Estetik Amaçlı Müdahale Etme Durumu ile Benlik Saygısı Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi .....	68

**Tablo 32.** Beden Şekline Estetik Amaçlı Müdahale Etme Durumu ile Beden Algısı Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi .....69

## KISALTMALAR DİZİNİ

**UNESCO:** (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization)  
Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

**İSAPS:** (International Society Of Aesthetic Plastic Surgery) Uluslararası Estetik  
Plastik Cerrahlar Birliği

**Who:** (World Health Organization) Dünya Sağlık Örgütü

**TRT:** Türkiye Radyo Televizyon Kurumu

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**vd.:** ve diğerleri/ ve arkadaşları

**Akt:** Aktaran

**yy:** Yüzyıl

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

#### 1. GİRİŞ

##### 1.1. PROBLEM DURUMU

İnsan, doğası gereği yaşadığı dönemden etkilenir ve onu etkiler. İçinde bulunduğu toplum, yaşadığı şehir, oturduğu mahalle, okuduğu kitap, izlediği program gibi pek çok faktör insanı etkiler. İnsanın etkilenmeye en açık olduğu dönemlerden birisi ergenlik çağıdır. Ergenlik çağı, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açılardan gelişme, olgunlaşma süreçlerinin yer aldığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. UNESCO, ergenlik dönemini 15-25 yaş dilimleri arasında gösterirken, ülkemizde bu dönem kızlarda 10-12, erkeklerde 12- 14 yaş aralığını kapsamaktadır (Yavuzer, 2014). Ergenlik çağındaki bireyin önemli görevlerinden biri kendi benliğini bulmak ve tanımlamak, diğer bir deyişle özdeşleşmeyi sağlamaktır. Özdeşleşme; arkadaşlar, aile, çevre gibi dış faktörlerden etkilendiği kadar yetenekler, inançlar, yaşantılar, tutum ve düşünceler gibi iç ve bireysel faktörlerden de etkilenir. Özdeşleşme ne kadar iyi gelişirse benlik de o denli sağlam ve gerçekçi gelişir (Cüceloğlu, 2016). Ergen, ergenlik çağında kendi benliğini bulmak için birçok farklı yol dener ve birçok kimliğe bürünür. Ergen için çevre ve kendisinin çevresi tarafından nasıl algılandığı çok önemlidir. Birey bu dönemde beğenilmek, önemli olmak ve önemli hissetmek için çabalar.

Günümüzde ergenin dış dünyasının önemli bir kısmını medya oluşturmaktadır. İş hayatına katılan anne ve babaların yoğun temposu, kurulan çekirdek ailelerin çocukla ilgilenecek aile büyüklerinden yoksun oluşu ve çeşitli sebepler çocuğu medyayla fazlaca vakit geçirir hale getirmektedir. Bebeğin doğum anından itibaren maruz kaldığı televizyon, telefon ve diğer teknolojik alet ve oyuncaklar bebeği çocukluk döneminde de etkilemeye devam etmektedir. Dolayısıyla çocuğun medyada gördüğü karakterler çocuğa daha gerçekçi gelmektedir. Medyanın bireye yönelttiği mesajlar tek yönlüdür. Böylece medya, gördüklerini taklit yoluyla öğrenen çocuklar



için etkili ve uzun süreli bir eğitim olur (Yavuzer, 2014). Medyanın doğruluk kaygısı olmadan çocukluktan başlayan bu etki ve eğitimi, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de devam etmektedir.

Medya, bireyi en fazla televizyon aracılığıyla etkilemektedir. Televizyon, izleyenlere kolay yoldan bilgi, eğlence, kültür vb. edinimler kazandırmaktadır. Bu edinimler televizyon ile izleyici arasında zihinsel bir bağ oluşturur. Bu bağ izleyicinin düşünce, inanç ve tutumlarını etkilemektedir (Mutlu, 1991). İzleyiciler dizi karakterlerinin yaşadıkları evleri, kullandıkları eşyaları, giydikleri kıyafetleri, yedikleri yemekleri, vakit geçirdikleri mekanları, eğlenme stillerini, hayata bakış açılarını görerek öğrenmekte ve böylece aynı özelliklere sahip olduklarında dizi karakterleri gibi toplumda onay görecekları ve daha mutlu olacaklarına inanmaktadırlar. Bu şekilde özellikle gençlerin hayat tarzı ve kendilik algıları değişmektedir çünkü dizilerin hedefindeki en büyük kitle gençlerdir (Karaboğa, 2016). Kısaca televizyon ve diziler bireylerin düşünce, tutum ve davranışlarını etkilemektedir.

Örneğin ürün yerleştirme reklamlarıyla bireylerin alışveriş tutumları değiştirebilmektedir. Türkiye’de en çok izlenen program türü dizilerdir. Bu sebeple ürün yerleştirme en çok dizilerde kullanılmaktadır (Ertaş, 2003). 2002-2004 yılları arasında yayınlanan Asmalı Konak dizisi ürün yerleştirmenin belirgin görüldüğü ilk örneklerden biridir. Dizide tüm oyuncular Siemens marka cep telefonu kullanmaktadır. Bunun yanı sıra dizide başka ürünlerinde reklamı yapılmaktadır. 2009 yılında yapılan bir araştırmaya göre Asmalı Konak dizisinde izleyicilerinin hatırladıkları ilk marka Siemens markasıdır (Tokgöz, 2009). Başka bir ürün yerleştirme örneği Kurtlar Vadisi isimli dizide uygulanmaktadır. Dizide reklam ürünü olarak Romanson saatleri kullanılmaktadır. 2003 yılında yılda yedi-sekiz bin civarı satış yapan firma, ürün yerleştirme reklamları sonrasında %100 artış göstererek 2004 yılında on beş bin satış yapmıştır (Akkan, 2006). Aynı şekilde Dadı dizisinden sonra, dizide sıkça kullanılan Dagi marka borozların satışında da ciddi oranda artış yaşanmıştır (Demir, 2008).

Yayınlandıkları dönemde popüler olan Sıla, Muhteşem Yüzyıl, Aşk-ı Memnu gibi dizilerin karakterlerine ait eşyalar (Sıla tokası, Hürrem tacı, Hürrem aynası, Bihter

kazağı, Firdevs gömleği vb.) izleyiciler tarafından yoğun talep görmektedir (Haberler.com, 2007; Habertürk Gazetesi, 2012; Posta Gazetesi, 2012). Özellikle genç kızlar izledikleri dizilerin karakteriyle kendilerini özdeşleştirmekte onlara daha çok benzemek için karakterlere ait eşyaları kullanmaktadır. Gerçek (2013), yaptığı araştırmasında gençlerin alışveriş yaparken marka tercihlerinde, izledikleri dizilerdeki ürün yerleştirmelerinin etkili olduğunu bulgulamıştır. Yine aynı çalışmada gençlere göre ürün yerleştirmenin en etkili olduğu mecraanın televizyon olduğu belirtilmiştir. Karaboğa (2016) tarafından yapılan çalışmada, çalışmaya katılan 15 yaş üstü bireylerin %50'si, gençlerin ise %73'ü beğendiği dizi oyuncusu gibi giyinmek istediğini belirtmiştir. Yapılan başka bir çalışmada Halfeti yöresinin turizm hareketliliği incelenmiştir. Şanlıurfa'nın Halfeti ilçesinde çekilen Karagül dizisiyle birlikte bölgeyi ziyaret eden turist sayısı iki katına çıkmıştır (Çiftçi, 2016). Bu çalışma dizilerin, bireylerin tatile yönelik tutumlarına da etki ettiğini göstermektedir.

Diziler alışveriş, giyim tarzı, tatil gibi davranışları etkilemelerinin yanı sıra bireylerin düşünce ve algılarını da etkilemektedir. Yapılan bir çalışmada bireylerin dizi izleme oranı arttıkça, dünyanın daha tehlikeli ve acımasız bir yer olduğuna dair inançlarının da (acımasız dünya sendromu) arttığı bulgulanmıştır (İrfanoğlu, 2017). Aynı zamanda çalışmaya katılan 600 katılımcıdan %24'ü televizyondaki şiddet olaylarından etkilenerek benzer davranışlarda bulduklarını belirtmişlerdir. Bu bulgulara Çukur dizisinin etkileri örnek gösterilebilir.

Özel bir kanalda 2017 yılında yayınlanmaya başlayan Çukur isimli dizi Koçovalı ailesinin Çukur mahallesinde geçen mafya çatışmalarını konu almaktadır. Dizinin toplumun her kesimini etkilediği görülmektedir. Tokatta yaşayan Mehmet Verir ve ailesi diziden etkilenerek soy isimlerini Koçovalı olarak değiştirmiştir (Sabah Gazetesi, 2019). Eskişehir'de 14, 15 ve 17 yaşlarında üç çocuk Çukur dizisinden etkilendiklerini söyleyerek bıçaklı gasp saldırısında bulunmuşlardır. Polis tarafından yakalanan gençlerin vücudunda diziyeye ait Çukur Dövmesi, üstlerinde ise çukur dövmesi baskılı tişört olması dikkat çekmiştir (Habertürk Gazetesi, 2018).

Yukarıda verilen örnekler medyanın bireyler üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Ergenler, medyanın hedef kitlesi içerisinde yer alması dolayısıyla medyadan en fazla etkilenen gruptur. Medya, sunduğu karakterler, yaşam tarzları ve

düşünce stilleriyle, ergenin düşünce, tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Tüm bu bilgiler ışığında medyanın ergenlerin benlik saygısını ve beden algılarını etkilediği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında, beden algısının benlik saygısını etkilediği görülmektedir (You, Kim ve Shin, 2017). Kızlarda benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki daha güçlü bulunmuştur (Argyrides ve Sivitanidesa, 2017). Aynı zamanda magazin haberlerini takip etme olgusunun benlik saygısını ve beden algısını etkilediği saptanmıştır (Haspolat, 2016). Ergenlerin yüksek benlik saygısına sahip olmasının beden algılarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Gökçe, 2017). Yapılan diğer bir araştırmada ise ergenlerde beden imajının öznel iyi oluş durumunun yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Oktan, 2012). Beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi yaşın ilerlemesi, vücutta şekil bozuklukları ve kalıcı izler, kemoterapi gerektiren hastalıklar, süreğen ve yoğun ilaç kullanımı gerektiren hastalıklar gibi etmenler de etkilemektedir (Ayaz, 2012; Dayanç, 2017; Dubey ve Sarma, 2016 Pike vd., 2012; Vatansever, 2014).

Tüm bu bilgiler ışığında benlik saygısının beden algısını etkilediği düşünülmektedir. Ergenin doğru kabul ettiği beden imajı kavramının sosyal medya ve televizyon tarafından hatalı olarak şekillendirildiği, özellikle benlik saygısı düşük ergenlerde bu durumun daha fazla etki yaptığı düşünülmektedir. Bu çalışmada lise öğrencilerinin benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiye sosyal medya kullanımının, düzenli takip edilen televizyon programlarının ve çeşitli demografik özelliklerin etkisinin olup olmadığı tespit edilmeye çalışılacaktır. Ulaşılabilecek sonuçların ele alınacak konuya farklı bakış açıları sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı; lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda öğrencilerin beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye sosyal medya kullanımının, düzenli takip edilen televizyon programlarının ve çeşitli demografik özelliklerin etkisi tespit edilmeye çalışılacaktır.

### 1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Medya, bireyleri özellikle ergenleri önemli derece etkilemektedir. Medyanın sunduğu karakterler ve yaşam tarzları, kimlik arayışındaki ergen için düşük benlik saygısına ve hatalı beden imajına sebep olabilmektedir. Ergenlerin, özellikle yanlış beden imajları onları sağlıksız yollarla daha farklı bir görünüm kazanmaya sevk etmekte, ciddi biyolojik ve psikolojik rahatsızlıkların içine atmaktadır. Bu yanlış beden algısı, onlara ideal bedenlere sahip olma amacıyla birçok hata yaptırmakta, ergen ve çevresi için ölümlere bile yol açan sonuçlar ortaya koymaktadır. Gün geçtikçe bu uğurda estetik kaygılarla yapılan küçük veya büyük operasyonların sayısı artmaktadır (ISAPS, 2017). Bu durum tespit edilerek bir an önce gerekli önlemler alınmalıdır. Bu araştırmada, ergenlerde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiye sosyal medya ve televizyon içeriklerinin etkisini ortaya koyarak, literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır. Ayrıca bu araştırmanın öğretmenlere, eğitim ilgililerine ve ailelere yardımcı olması beklenmiştir.

### 1.4. PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmada “Lise öğrencilerinin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri ile medya ve medya ürünlerini kullanımını arasında ilişki var mıdır?” sorusu problem cümlesi olarak belirlenmiştir.

#### 1.4.1 Alt Problemler

Araştırmada şu alt problemlere yer verilmiştir:

1. Öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri nedir?
2. Öğrencilerin demografik değişkenler açısından benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri nedir?
3. Öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Öğrencilerin okudukları okul türüne göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Öğrencilerin aile türüne göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

7. Öğrencilerin algılanan sosyo-ekonomik durumuna göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Öğrencilerin sahip olduğu medya iletişimi sağlayan teknolojik alet sayısına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Öğrencilerin kullandığı şahsi sosyal medya profil sayılarına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Öğrencilerin günlük tablet\telefon kullanım süresine göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Öğrencilerin düzenli takip ettiği televizyon programları sayısına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Öğrencilerin en çok izlediği televizyon program türlerine göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
13. Öğrencilerin diyet uygulama durumuna göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
14. Öğrencilerin beden şekillerine müdahale etme oranına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

#### 1.5. SAYILTILAR

Araştırmaya katılan öğrenciler veri toplama araçlarındaki sorulara samimi ve nesnel cevap vermişlerdir.

#### 1.6.SINIRLILIKLAR

1. Araştırma öğrencilerin Rosenberg benlik saygısı ve beden algısı ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Konya ili Akşehir ilçesinde 9, 10 ve 11.sınıf düzeyinde eğitim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.

#### 1.7. TANIMLAR

**Ergenlik Çağı:** Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açılarından gelişme, olgunlaşma süreçlerinin yer aldığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. UNESCO, ergenlik dönemini 15-25 yaş dilimleri arasında gösterirken, ülkemizde bu dönem kızlarda 10-12, erkeklerde 12-14 yaş aralığını kapsamaktadır (Yavuzer, 2014).

**Benlik saygısı:** Bireyin kendini değerlendirmesi sonucu ulaştığı benlik kavramını kabul edip, kendinden memnun olmasını, özünü sevmesini sağlayan ruh halidir (Yörükoğlu, 2007).

**Beden algısı:** Bireyin beden görünümü hakkındaki algısını ifade eden, duygu, düşünce ve ifadelerinin bütününden oluşan öznel bir kavramdır (Cooper, Fairbrun, Hawker, 2003).

**Medya:** Halka ait anlamında ki mediae kelimesinden gelen Latince kökenli bir sözcüktür. Kitle iletişim araçlarının geneline verilen isimdir (Bülbül, 2000).

**Sosyal Medya:** Web 2.0 üzerinde ideolojik ve teknolojik içeriklerin, yapılanmaların kullanıcı merkezli üretilmesine ve geliştirilmesine izin veren internet tabanlı uygulamaların bütünü olarak tanımlanmıştır (Kaplan ve Henlein, 2010).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTARATÜR

#### 1. KURAMSAL ÇERÇEVE

##### 1.1. ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

###### 1.1.1. Ergenlik

Ülkemizde buluş çağı olarak da bilinen ergenlik, bireyde fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden gelişimlerin ve değişimlerin olduğu, son çocukluk ile gençlik çağları arasında kalan geçiş dönemidir. Ergenlik bilişsel, zihinsel ve sosyal gelişim ve değişimlerin olduğu çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresidir.

###### 1.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

###### 1.1.2.1. Fiziksel Gelişim

Ergenlik, bebeklik döneminden sonra en hızlı büyüme dönemidir. Bu hızlı büyüme genellikle ergenliğin ilk üç yılında görülür. Ergenliğe kadar aktif olmayan cinsel bezler, hipofiz bezinin salgılamaya başladığı gonadotropik hormonuyla birlikte kızlarda östrojen, erkeklerde testosteron hormonu salgılanmaya başlar. Bu hormonların salgılanan diğer hormonlarla etkileşime geçmesi sonucu ergen, hızlı bir büyüme ve gelişme yaşar. Önceleri kol ve bacaklarda görülen hızlı büyüme kızlarda kalça büyümesi, erkeklerde omuz büyümesi şeklinde gerçekleşir. Zamanla bu büyüme vücudun tamamına yayılır ve Beden çocuksu görünümünden çıkıp yetişkinlik haline doğru şekillenir. Yine bu dönemde cinsel bölge ve koltuk altındaki kıllar renk değiştirirken, erkeklerde sesin çatallaşması ve kalınlaşması, kızlarda göğüs büyümesi görülür. Ergenlik döneminde boyla birlikte, ağırlıkta da artış görülebilir. Metabolizmada meydana gelen değişiklikler sonucu şişmanlık ve vücudun çeşitli yerlerinde (yüz, sırt, kalça, bacaklar, kollar) sivilce oluşumu gözlemlenebilir (Derman, 2008). Ergenlik döneminde kızlar, genel görünümülerinden endişe duyabilmektedir. Bu sebeple bu dönem boyunca kızların katıldığı etkinlik sayısı oldukça düşmektedir (Tassoni, 2007).

Ergenlik döneminin başlangıç tarihi bireysel olarak farklılaşmaktadır (Esenay ve Conk, 2007). Kızlar için 11-13, erkekler için 13-15 yaşları ergenliğin başladığı çağ olarak nitelendirebilir (Kulaksızoğlu, 2002). Ergenlik döneminin başlama yaşının farklılaşması kültürel ve çevresel faktörlere bağlı olabilmektedir (Feldman, 2009).

Ergenlikte 12-16 yaşlar arası, fizyolojik gelişimin en hızlı olduğu yaş dilimidir. Ergen bu dönemde kültürün, arkadaşların, ailenin ideal Beden ölçüsü olarak sunduğu modelin ışığında beden imgesi kazanmaya başlar. Aynı zamanda medyada yer alan kişilerin Beden ölçüleri ergenin beden imgesini etkileyen faktörler arasındadır (Koç, 2004).

#### 1.1.2.2. Bilişsel Gelişim

Ergenlik döneminde fiziksel gelişimle birlikte bilişsel gelişimde eş zamanlı başlar. Ergenlik döneminde beyin gelişmeye başlar. Beyinde en önemli değişim korpus kallosum, prefrontal korteks ve amigdala olur. Korpus kallosum, ergenlikte kalınlaşır ve ergenin bilgi işleme yeteneklerini geliştirir. Prefrontal korteksin gelişimiyle akıl yürütme, öz denetim, karar verme becerileri gelişir. Amigdala içerisinde duyguları barındırır ve prefrontal korteksten önce gelişir (Giedd, 2008). Bu gelişimler ergenin duygularını etkilemekte ve kontrolünü zorlaştırmaktadır. Nelson (2003) ergenlerin çok güçlü duygulara sahip olduğunu ancak ergenin gelişmekte olan beyninin bu duyguları kontrol edecek kadar gelişemediğini belirtir.

Birey, ergenlik dönemine girmesiyle birlikte çocukluk dönemindeki somut düşünce sisteminden soyut düşünce sistemine geçiş yapar. Bu dönemde birey, daha soyut, mantıksal, sistematik düşünmeyi sağlayabilir (Santrock, 2009). Birey bu dönemde genellemeler yapabilir, tündengelim, tümevarım gibi zihinsel işlemler yapabilir, günlük yaşamla ilgili konularda, felsefi ve siyasi konularda fikir geliştirebilir, açıklama yapabilir. Kendisine özgü ideal, inanç ve fikir geliştirebilir. Problemleri denence üretme yoluyla soyut şekilde çözebilir (Çuhadaroğlu, 1996; Kulaksızoğlu, 2002).

#### 1.1.2.3. Sosyal Gelişim

Ergenlik döneminin diğer önemli parçası sosyal gelişimdir. Bu dönemde bireyin kimlik arayışı onun iletişim yapılarını değiştirir. Ergenliğin başlamasıyla birlikte hızlı duygu durum değişiklikleri yaşar. Bu sebeple kardeşleriyle, ailesiyle arası



bozular. Arkadaş çevresi değişir. Otoriteyi reddeder. Eleştiriye açık değildir. Aileden bağımsız olma isteği sonucu, ailesiyle sık sık sorunlar yaşar. Özerklik duygusu baskındır (Arslan, 2015). Ergen, ailesinden uzaklaşarak arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmeyi ister (Kellough ve Carjuzaa, 2009).

Arkadaşlık ilişkileri ergenin aitlik duygusunu tamamlamaktadır. Arkadaşlar, ergene duygusal destek sağlar ve kendisine duyduğu saygıyı artırır (Heaven, 2001). Bu sebeple ergen, arkadaşlarına çok fazla değer verir. Arkadaşlık bağlarını kaybetmemek için arkadaşlık grupları içindeki normlara sıkı sıkıya bağlıdır (Bayhan ve Işıtan, 2010). Genellikle tek cinsiyetli sırdaş gruplar edinir (Tomaç, 2015). İki ya da üç kişiyi geçmeyen bu gruplarla sıkı dostluk ilişkileri kurar. Kendini edindiği bu sırdaş arkadaş grupları üzerinden tanımlar. Değer ve görüşlerini arkadaşlarına göre belirler (Nelson ve ark., 2005).

Aynı zamanda bu dönemde ergen, dış görünümünü çok önemser. Ayna karşısında saatlerini geçirir. Karşı cinse ilgi duymaya başlar. Bu ilgi ergenliğin sonuna doğru gelip geçici olmaktan çıkıp yetişkin kadın-erkek ilişkilerine döner (Ersanlı, 2010).

## 1.2. BENLİK SAYGISI

### 1.2.1. Benlik

Benlik, birçok araştırmacı tarafından yorumlanmış bir kavramdır. Araştırmacılar benliği tarif etmek için; ego, benlik, benlik saygısı, benlik tasarımı, benlik algısı ve kendini kabul gibi birçok farklı kavram kullanmıştır (Demir, 2013).

Nelson (1982) benliği, bireyin kendisi hakkında sahip olduğu düşünceler, tutumlar ve dış dünyayı algılama şekli olarak yorumlamaktadır. Benlik, bireyi oluşturan özellikler bütünüdür. Bireyin kendine yönelik algılarını, düşüncelerini, tutumlarını içerir. Bireyin kendini tanımlama şekli benliğinin de tanımını oluşturmaktadır. Benlik ve benlik kavramları, kişilik ve kimlik kavramlarını da içerisinde taşımaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

Kısaca benlik, bireyin duygu, düşünce ve tutumlarını, fiziksel özelliklerini, isteklerini, amaçlarını, hedeflerini, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi ve farkında olmasıdır. Bu bağlamda benlik, kişinin kendini tanıma derecesi, kendini tanımlama

biçimi ve kendine yönelik olumlu ve olumsuz düşüncelerinin toplamıdır (Kağıtçıbaşı, 2017).

### **1.2.2. Benlik Saygısı**

Ergenlik döneminde benlik kavramının oluşumu öne çıkar. Bu dönemin başlamasıyla birlikte birey benlik arayışına girer. Birey vücudunu, davranışlarını, değer ve inançlarını kısaca kendisini oluşturan tüm detayları inceler ve nasıl bir birey olmak istediğine karar verir. Bu sebeple bu dönemde benlik kavramı sürekli bir iniş çıkış içerisinde. Benlik arayışı bir süreçtir. Ergen kendince en ideal benliği bulmak için farklı seçenekleri dener (Temel ve Aksoy, 2001). İdeal benlik bireyin olmak istediği benliktir. Hayallerimizin bir parçasıdır ve olmaya çalıştığımız kişidir (Yenidünya, 2005).

Benlik saygısı ise bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğine dair bir kavramdır. Benlik saygısı; bireyin bir obje olarak kendisine yönelttiği duygu ve düşüncelerin toplamıdır (Rosenberg, 1965). Lewin'e göre benlik saygısı, yaşam bir sahne olduğunda bireyin oynadığı rolden aldığı doyumdur (akt; Dilek, 2007). Coopersmith, benlik saygısını, bireyin kendisi hakkındaki süreklilik gösteren değerlendirici tutumlar olduğunu belirtir. Yörükoğlu'na göre benlik saygısı, kişinin sahip olduğu benlik kavramını onaylayarak kendisini sevmeye ve değer görmeye layık olarak görmesidir (Tufan ve Yıldız, 1993). Tüm bunların ışığında benlik saygısı, bireyin süreklilik arz eden sahip olduğu benlik kavramını iyi ve kötü yanlarıyla kabul etmesi, kendisini sevmeye, beğenilmeye ve değer görmeye layık bulması ve kendine yönelik olumlu duygular beslemesidir.

Rosenberg'e göre benlik saygısı değerlerden oluşmaktadır. Benlik saygısında sosyal kimlik, statü, etnik kimlik, aile ve çevre önemli bir yer tutmaktadır. Birey bu çerçevede kendini değerlendirir ve benliğine olumlu, olumsuz atıfta bulunur. Bu atıf olumlu ise benlik saygısı yüksek, olumsuz ise benlik saygısı düşük olmaktadır. Benlik değeri sistemi hiyerarşik bir sistemdir. Bu sıralamada en üstte bireyin üstün olduğuna inandığı özellikleri bulunmaktadır. Bireyler üstün olduklarına inandıkları alanlara (sosyal ilişkiler, çevreden saygı duyma, başarılı olma, statü sahibi olma vb.) eğilerek benlik saygılarını yükseltmektedirler (Rosenberg, 1965).

Coopersmith de Rosenberg gibi benlik saygısını, kişinin kendini algılama biçimi olarak yorumlamıştır. Bireyin kendisinde değerli olarak kabul ettiği özelliklere yönelik gerçek benlik saygısı, istemediği, değersiz gördüğü özelliklere yönelik ise savunucu benlik saygısından söz etmektedir. Benlik saygısına bu atıflar ise bireyin yaşam kalitesini belirlemektedir (Coopersmith, 1974).

### **1.2.3. Benlik Saygısı Düzeyleri**

Yapılan araştırmalar, bazı insanların kendilerine yönelik algısının daha olumlu olduğunu bulgulamıştır. Bireyler kötü deneyimler yaşasa bile kendilerini sevmeye devam etmektedir. Bu bireylerin benlik saygısı diğerlerine göre daha yüksektir. Benlik saygısının düşüklüğü ya da yüksekliği, bireyin düşünce ve davranışlarına etki etmektedir.

Benlik saygısını üç düzeyde kategorize etmek mümkündür;

1. Yüksek benlik saygısı
2. Orta benlik saygısı
3. Düşük benlik saygısı

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, özgüveni ve başarılı olabileceklerine dâhil inançları yüksek, yaşama olumlu bakan bireylerdir.

Düşük benlik saygısına sahip bireyler, canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, özgüveni düşük, kendini değersiz hisseden, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir.

Orta düzey benlik saygısına sahip bireyler ise bu iki düzeyin ortasında yer alırlar. Ne kendini değersiz hissedecek kadar düşük özgüvene, ne de yaşama olumlu bakacak kadar yüksek enerjiye sahiptirler (Özkan, 1994).

### **1.2.4. Benlik Saygısı ile İlgili Yaklaşımlar**

Benlik saygısına ilişkin kuramlar, psikanalist ve hümanist kuramcılarının, benlik saygısının ilişkili olduğu etmenler konusunda görüşleriyle oluşmuştur.

#### **1.2.4.1. Psikanalitik Yaklaşımlar**

Freud'a göre yeni doğan bebeğin tüm libidinal enerjisi, kendini iyi hissettiği durumları korumaya yöneliktir.

Psikanalitik kuramda benlik saygısı, süperego ile ilgilidir. Süperego; kişiliğin ahlaki yönüdür. Süperego geliştikçe, benlik saygısını düzenler ve geliştirir. Böylece kendine saygı duymanın ve kendini sevmenin tek yolu, başkaları tarafından sevilme değil aynı zamanda doğru olan davranışları da gerçekleştirmek olur. Doğru olmayan davranışlar süperego tarafından cezalandırılır. Bu cezalandırma benlik saygısını düşürmektedir (Yerlikaya ve Yazgan, 2012).

Sullivan kişiler arası ilişkiler kuramında benlik saygısının ilişkilere göre belirlendiğini belirtmektedir. Birey, bebeklikten itibaren kurduğu kişiler arası ilişkilerde küçük düşürülme ve güçsüz olmaktan kurtulmak adına benlik saygısı geliştirir. Birey kaygıdan kaçabilmek adına, iyi ben ve kötü ben kavramlarını oluşturur. Kişiler arası ilişkilerde onaylanmayan davranışlar kötü bene aitken, onay gören davranışlar iyi bene aittir. Bu durum kişinin kaygıyı azaltmak adına oluşturduğu koruyucu bir durumdur (Burger, 2016).

Adler'e göre benlik saygısı, aşağılık duygusundan kurtularak üstünlük duygusunu yaşamaktır. Birey yetersizlik hislerinden kurtulmak ister. Adler'e göre benlik saygısı bireyi yetersizlik hislerinden kurtaran bir olgudur. Çocukluk dönemi yaşantıları ve doğum sırası, bireyin benlik saygısını etkilemektedir (Adler, 2005).

Erikson kuramından yaşamı gelişim dönemlerine ayırmıştır. Benlik saygısı bu gelişim dönemlerinden birisi olan 'temel güvene karşı güvensizlik' dönemindeki duygularla bağdaştırır. Bireyin bu dönemde kazanacağı içsel aynılık ve güven duygusu benlik saygısının gelişiminde önemlidir. Ergenlik dönemine gelindiğinde benlik saygısı yerini benlik kimliğinin oluşmasına bırakmaktadır (Erikson, 1984).

Jung'e göre benliği tanımak yaşamın amacıdır. Benlik, zihnin denge pozisyonudur. Benliğini iyi tanıyan bireyler, daha az bencil olurlar, daha derine odaklanırlar ve herkese karşı daha yakındırlar (Ukray, 2016).

#### 1.2.4.2. Hümanist Yaklaşımlar

Rogers kuramında ideal benlik ve benliğin uyumundan bahseder. Bireyin sahip olduğu benlik, ideal benliğine ne kadar yakınsa birey o kadar mutlu olur. Bu yakınlık derecesi aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme derecesidir. Benlik ve ideal benlik arasındaki farklılığın azalması bireyin benlik saygısını yükseltirken, farkın artması bireyin benlik saygısını düşürmektedir (Yerlikaya ve Yazgan, 2012).

Rogers'a göre birey dış dünyayı anlama şekline göre davranış göstermektedir. Bütün kişiler için tek bir gerçek yoktur. Kişinin algıladığı çevre, onun için gerçek çevredir. Bireylerin farklı davranışlarını bu algılar oluşturur (Kulaksızoğlu, 2001). Rogers'a göre benlik saygısı olumlu, olumsuz ve orta düzeyde olabilir. Bu kişinin kendini nasıl algıladığıyla ilgilidir. Oldukça yetenekli biri kendini yeteneksiz olarak nitelendirebilirken bu durumun tam tersi de olabilmektedir.

Maslow (2001), benlik saygısını kendini gerçekleştirme çerçevesinde ele almıştır. Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş bireyler yüksek benlik saygısına sahiptir. Benlik saygısı psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin bir niteliğidir. Çünkü yüksek benlik saygısıyla ilişkilendirilen sevme-sevilme, ait olma gibi ihtiyaçlar, ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst kademelerde bulunmaktadır (Şahin, 1994).

#### **1.2.4. Benlik Saygısının Önemi**

Sağlık; yalnızca sakatlık ve hastalığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden bütüncül refah durumu olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization (WHO), 1948). Bireyin sağlıklı ruhsal gelişimini açısından da benlik saygısının gelişimi önemlidir (Kağıtçıbaşı, 1996).

Bireyin yüksek benlik saygısı geliştirmesi kendisine karşı daha olumlu olması demektir. Böylece birey hata yaptığında veya yanlış tercihte bulunduğu kendisini sevmeye devam edebilir. Bu etkenler bireyin başarılı olmasında etkilidir. Yüksek benlik saygısı, bireyin kişisel başarılarını temelini oluşturmaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Bireyin benlik saygısının düşük olması ise ruhsal ve sosyal bütünlüğü bozarak bireyin sağlığını etkileyebilmektedir. Benlik saygısı düşük bireylerin kendine karşı güvenleri azdır. Kabul görmeyecekleri korkusuyla yeni ortamlara girmek, fikirlerini beyan etmek istemezler. Her zaman geride durmayı tercih eder, göze batmaktan korkarlar. Bireyin içinde olduğu bu durum sosyal ilişkilerini, psikolojik sağlamlığını azaltırken ve bireyin yalnızlığını arttırmaktadır. (Dilek,2007; Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Benlik saygısı bireyin tüm hayatını önemli ölçüde etkilemektedir. Yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu etkilemektedir. Benlik saygısının yükselmesi yaşam doyumunu arttırmaktadır (Çeçen, 2008).

### **1.2.5. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler**

Birey bir ailenin parçası olarak dünyaya gelir. İlk sosyal temaslarını anne-baba ile kurar. Bireyin bebeklik ve çocukluk dönemi boyunca sürdürdüğü bu temaslar gelecekteki kişiliğinin ve ilişkilerinin temelini oluşturur. Ailenin bireye karşı yaklaşımı, çocuğun kendisine ve dış dünyaya yönelik algı ve düşüncelerini etkilemektedir. Aile tutumları benlik saygısını etkilemektedir. Sevildiğini ve değer gördüğünü hisseden bireyler kendisini sever ve değer verir. Bu değer verme, benlik saygısının ilk adımlarıdır. Yapılan çalışmalar benlik saygısının 6-7 yaşlarında başladığı ve bireyin hayatı boyunca yaşadığı döneme göre azalıp arttığını ortaya koymaktadır (Çağlar, 1993; Sevinç, 2003). Özdemir (2014) ergenin benlik saygısının anne-baba davranışlarıyla ilgili olduğunu saptamıştır. Çocuk yetiştirilmesinde aile tutumları benlik saygısını etkilemektedir. Demokratik anne-baba tutumu yüksek benlik saygısını, koruyucu ve otoriter tutum düşük benlik saygısını yordamaktadır (Aktaş, 2011). Anne-baba tutumlarının yanı sıra anne ve babanın eğitim düzeyinin, annenin mesleğinin ergenlerde benlik saygısını yordadığı bulgulanmıştır (Özkan, 1994). Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada aileyle ilgili diğer faktörler olarak kardeş sayısının ve sosyo-ekonomik durumun benlik saygısını etkilediği saptanmıştır (Yiğit, 2010).

Çuhadaroğlu (1986) yaptığı çalışmada benlik saygısının, ergenin dahil olduğu sosyal ortama göre azalıp artabileceğini vurgulamaktadır. Yine ülkemizde yapılan bir araştırmada aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, ergenin benlik saygısını etkilediği ortaya koyulmaktadır (Kahrıman ve Polat, 2003). Yapılan araştırmalarda cinsiyet faktörünün benlik saygısını etkilediği gözlemlenmektedir (Çankaya, 1997).

Bireylerin kendilerini tanımlama biçimleri benlik saygısını etkilemektedir. Bireyin kendisine karşı hissettiği olumlu duygular ve psikolojik sağlamlık düzeyi, benlik saygısını etkilemektedir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Sacker ve Schoon, 2007; Tusaie ve Patterson, 2006).

### **1.2.6. Ergenlik ve Benlik Saygısı**

Benlik saygısı, bireyin hayatı boyunca gelişim gösteren önemli bir olgudur. Ancak ergenlik döneminde daha da önemli olmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe adım atan ergen, aynı zamanda birey olma duygusunu da yavaş yavaş hissetmeye

başlamaktadır. Bu dönemde kendisine sık sık ‘ben kimim?’ ‘nereye aitim?’ sorularını sormaktadır. Ergen bu sorulara cevap ararken benlik saygısını araç olarak kullanır. Benlik algısı, ergenin kendisine yaklaşım şeklini belirlemektedir. Benlik saygısı ergenin kendine yönelik olumlu veya olumsuz bakış açıları oluşturmasını sağlamaktadır (Steinberg, 2007). Ergenin kendine yönelik oluşturduğu olumsuz bakış açısı benlik saygısını da olumsuz etkilemektedir. Benlik saygısının, ergenlerde yaşam kalitesini etkilediği görülmektedir (Sanberk, Kılıçarslan ve Birkök, 2016). Yüksek benlik saygısı yaşamdan alınan doyumun artması, kişisel başarı ve psikolojik sağlamlık adına önemlidir.

Ergenlerde düşük benlik saygısı birçok geçici duygusal rahatsızlık ve sosyal izolasyonla ilişkili olurken ciddi rahatsızlıklara sebep olabilir. Düşük benlik saygısı, depresyon, yeme bozukluğu hastalıkları, suç içeren davranışlar ve intiharla bile ilişkili olabilmektedir (Kulhberg, Pena ve Zayas, 2010).

Benlik saygısı aynı zamanda yaşa ve cinsiyete göre de değişebilmektedir. Ergenlerde yaş arttıkça benlik saygısının arttığı gözlemlenmiştir. Benlik saygısının cinsiyete göre de farklılaştığı saptanmıştır. Kız ergenlerin benlik saygısı erkeklere oranla daha yüksek olarak bulgulanmıştır (Altıok, Önerik ve Koruklu, 2010).

Ergenlik dönemi bireyler için zor bir dönem olabilmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip olan ergen için bu dönem daha kolay olabilir. Bu bulgular bağlamında benlik saygısı, ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde tamamlanması için en önemli kavramlardan birisidir. Ergenlik birçok açıdan zorlu geçen bir süreçtir. Ergenin benlik saygısı bu sürece önemli ölçüde katkı sağlamaktadır.

### 1.3. BEDEN ALGISI

Beden algısı bireyin beden görünümü hakkındaki algısını açıklayan duygu, düşünce ve ifadelerinin bütününden oluşan öznel bir kavramdır. Bu kavramın literatürde beden imajı, beden şeması, Beden algısı ve beden imgesi olarak farklı şekillerde kullanılabildiği görülmektedir (Güzel, 2016). Beden algısı, kişiliğin temel bileşenlerinden birisidir (Örsel ve ark, 2004). Kişinin kendi vücuduna yönelik algısı, diğer insanların onu değerlendirmesinden farklı olabilir ve çoğunlukla daha olumsuzdur (Cooper, Fairbrun, Hawker, 2003).

Beden algısı kavramı, ilk defa Paul Schilder tarafından 1920 yılında ele alınmıştır. Schilder'e göre bedenimizin nasıl görüldüğüne dair duygu ve düşüncelerimiz beden algısını oluşturmaktadır (Schilder, 1950). Schilder beden algısı, psikolojik, sosyolojik ve nörolojik bileşenlerden oluştuğunu belirterek biopsikososyal bir yaklaşım ileri sürmüştür (Pruzinsky ve Cash, 2004). Aynı yıllarda nörolog Head, beden şeması kavramını ortaya koymuştur. Head'a göre beden şeması daha çok duygusal korteks içerisinde organize edilmiş geçmiş yaşantılar ve şimdiki duyumlardan oluşan bir bütündür (Doğan ve Doğan, 1992). Schilder'e göre beden algısı sadece bilişsel bir kavram değildir, tutumların ve duyumsamaların bir yansımasıdır (Grogan, 1999).

1950'li yıllara gelindiğinde Fisher beden sınırları kavramını tanımlamıştır. Beden sınırları, kişinin beden sınırlarının dış dünyadan ayırdığı farklılıktır. Bazı bireyler daha keskin ve net beden sınırlarına sahip olabilirken bazı bireyler daha belirsiz ve muğlak beden sınırlarına sahip olabilir. Beden sınırları bireyin kişilik özelliklerine, değerlerine ve davranış biçimlerine önemli ölçüde etki etmektedir (Fisher, 1970).

Beden algısı çok boyutlu bir kavramdır. Görsel boyutu olarak, bireyin kendine baktığında gördüğü şeydir. Bireyin görünümü hakkındaki düşünceleri bilişsel boyutu, bedeninin fiziksel özelliklerine (boy, kilo vb.) ilişkin duyguları duygusal boyutudur. Bu boyutlardaki bozukluklar beden imgesi kaygısı şeklinde tanımlanmaktadır. Beden imgesi kaygısı yeme bozukluğu hastalıklarına, bedenine aşırı önem verme ya da kendini değersizleştirmeye, psikolojik hastalıklara yol açabilmektedir (Striegel-Moore ve Franko, 2004).

Bireyin beden algısı olumlu ve olumsuz olarak benlik saygısını, kişiliğini, öz yeterliliğini etkilemektedir. Beden algısı daha olumlu olan bireyler kişisel başarı düzeyi yüksek, sosyal ilişkilerinde kendine güvenen kişiler olduğu; olumsuz beden algısına sahip bireyler kendini değerlendirmede acımasız olan, değersiz olduğu düşüncesine sahip kişiler olduğu görülmektedir (Ben, 2017). Olumsuz benlik saygısı bireyi küçük gruplarda daha çekingen kıldığı gibi topluma karşıda çekingen ve kaygılı olmasına sebep olur. Yapılan araştırmalar beden algısı olumlu bireylerin topluma karşı



daha fazla sosyal güvenlerinin olduğunu, olumsuz beden algısına sahip bireylerin topluma karşı sosyal kaygı içerisinde olduğunu göstermiştir (Cash ve Fleming, 2002).

Bireyin kendi bedenine karşı yüksek hoşnutsuzluk düzeyi olan olumsuz beden algısının, özellikle ergenlik döneminde yaygın rastlanılan bir olgu olduğu düşünülmektedir (Canpolat ve ark., 2003). Ergenlik döneminde olumsuz beden algısı, depresyon, kaygı ve negatif değerlendirilme korkusuyla ilişkili olabilir (Baybek ve Yavuz, 2005). Erken veya geç olgunlaşma süreci, ergenin beden algısını etkiler (Atkinson, 1999). Ergenlikte erkekler için sakalların çıkmaması ya da seyrek olması, boyunun arkadaşları kadar uzun olmaması, kızlarda ise göğüslerin akranlarından büyük ya da küçük olması önemli bir soruna dönüşebilir (Koç, 2004).

Ergenin aile yaşantısının beden imajını etkilediği düşünülmektedir. Ailelerin topluma mükemmel bir imaj sunma gereksinimiyle, ailede var olan sorunları ve problemleri inkâr ederek mutlu bir aile tablosu çizmeleri ergenlerde yeme bozukluğu hastalığının oluşmasında etkili olduğu saptanmıştır (Humphrey, 1989).

Görüldüğü üzere ergenin beden imajı birçok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörlerden birisinin benlik saygısı olduğu düşünülmektedir. Olumlu ve olumsuz beden imajının benlik saygısını etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Olumlu beden imajının yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğu ve depresyon benzeri mental bozukluklar için koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiştir (McCabe ve Ricciardelli, 2003). Bir başka çalışmada araştırmacılar, beden imajı ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuş, beden imajının benlik saygısının bir parçası olduğunu ileri sürmüşlerdir (Allgood-Merten ve Lewinsohn, Hops, 1990). Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada hiç diyet yapmamış liseli kızların sık sık ya da bazen diyet yapanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır (Canpolat ve ark., 2005). Yapılan araştırmalar kızların erkeklere oranla daha fazla olumsuz beden imajına sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Aygör, 2010; Göksan, 2007). Buna karşılık üniversite öğrencileri üstünde yapılan bir çalışmada cinsiyet faktörünün beden imajına etkisi olmadığı bulgulanmıştır (Arslangiray, 2013). Diğer bir araştırmada sosyo-ekonomik durumun beden imajının yordayıcılarından birisi olduğu saptanmış, sosyo-ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin daha olumlu beden imajına sahip olduğu bulgulanmıştır (Uğurlu ve Akın, 2008). Üniversite öğrencileri

üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal karşılaştırmanın beden imajını negatif etkilediği saptanmıştır (Yumurtaçı, 2012). Ancak beden imajı ve benlik saygısı arasında bir ilişkiye rastlanılmayan çalışmalarda mevcuttur (Fabian ve Thompson, 1989; Pınar, 2002).

### **1.3.1. Beden İmgesine İlişkin ağdaş Yaklaşımlar**

Beden imgesi kavramı, birçok araştırmacı tarafından yorumlanmıştır. Kuramlara bakıldığında benlik, kişilik özellikleri ve beden farkındalığı kavramlarıyla ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu araştırmada sistemleştirilmiş ve kabul gören ağdaş yaklaşımlar sunulmuştur.

#### **1.3.1.1. Sosyokültürel Yaklaşımlar**

Sosyokültürel yaklaşımlar, bireyin kendisine yönelik algısının ve başkaları tarafından nasıl algılandığı düşüncesinin kültürel faktörlerden önemli derecede etkilendiğini varsayan yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar bireyin fiziksel çekiciliğinin önemini vurgulamaktadırlar. Bunlar; rtl Kişilik Kuramı, Sosyal Beklenti Kuramı ve Durum Genelleme Kuramıdır.  kuramda insanların fiziksel olarak çekici olan insanlara karşı daha fazla olumlu beklenti içinde olduğunu ve fiziksel olarak çekici olan insanlara daha olumlu davrandığını ne sürmektedir. Bu davranış biçimleri ise fiziksel olarak çekici olan insanların daha fazla olumlu benliğe sahip olmalarını sağlamaktadır (Jackson, 2004).

Fiziksel çekiciliğe dair kültürel olarak sunulan mesajlar, bireysel ideallere dönüşerek ielleştirilmektedir. Bu mesajlar bireyin kendi dış görünüşünü değerlendirme de çok etkilidir. Bu durum ise beden görünümü ile ilgili kaygılara ve rahatsızlıklara sebep olabilmektedir (Jackson, 2004).

Sosyokültürel yaklaşımlar, ideal beden tipleri üzerinden kendimizi değerlendirmemizi esas almaktadır. Batı toplumlarında en fazla olmakla birlikte artık birçok toplum için ideal bedenler ya da fiziksel çekicilik, kadınlarda normalden daha zayıf ve uzun bir görüntü içerir. Erkeklerde bu ideal beden kadınlara kadar kesin olmamakla birlikte uzun ve hafif kaslı bir görüntüye sahip olmaktır. Yine erkeklerde net bir norm olmamasına rağmen şişman ve kısa olmak daha az kabul görmektedir (Levine ve Smolak, 2004).

Zayıflık ideali en fazla medya ile sunulmaktadır. Medyada ideal olarak sunulan zayıf kadın, hafif kaslı erkek görüntüleri tekrarladıkça, bu görünüm kültürel norm haline gelmektedir. Bireylerin bu görünümüne sahip olmaması, olumsuz beden algısı ve benlik saygısı, yeme bozukluğu hastalıkları, depresyon, kilo kaygısı gibi etkilere sebep olabilmektedir (Wendy ve Henderson, 2004; Jones, 2002).

Medya sunduğu ideal görüntülerle beden algısını etkilemekte ve yeme bozukluklarına yol açabilmektedir. Bu sebeple bu alanda yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır. Beden algısını ve yeme bozukluklarını en çok etkilediği düşünülen değişkenler bir araya getirilerek üçlü etki modeli geliştirilmiştir.

Üçlü etki modeli, beden algısı ve yeme bozukluğu hastalıkları üzerinde sosyokültürel faktörlerin etkilerini açıklamaya yönelik bir modeldir. Üçlü etki modeline göre olumsuz beden algısının ve sonrasında gelişen yeme bozukluğu hastalıklarının gelişiminde aile, akranlar ve medyanın rolü oldukça önemlidir (Thompson vd., 1999). Medya, sosyokültürel mesajların en önemli taşıyıcısıdır. Medyada yer alan aşırı zayıf görüntüye sahip karakterler, olumsuz beden algısı ve yeme bozukluğu hastalıklarının oluşmasında etkili araçtır (Tiggemann, 2002). Üçlü etki modeli; medya, akranlar ve ailenin, sosyal ideallerin içselleştirilmesi ve sosyal karşılaştırma aracılığıyla olumsuz beden algısı ve yeme bozukluklarına yol açtığını varsaymaktadır (Rodgers, Chabrol ve Paxton, 2011).

#### 1.3.1.2. Psikodinamik Yaklaşımlar

Freud, beden algısı, beden yapısı, beden imgesi kavramlarını içeren psişik deneyimlerin birleşimi olan bedensel ego ya da bedensel kendilik kavramını kullanmıştır (Krueger, 2004). Freud kuramında yaşamı psikoseksüel gelişim evrelerine ayırmaktadır. Belirli sorunlarını ve gelişim ödevlerini içeren bu dönemler, libido yapısıyla ilgili sosyal beklentiler eşlik etmektedir (Hanley, 2004).

Schilder'in günlük yaşamdaki aksamaları bulmak ve bireye günlük yaşamda rehberlik etmek amacıyla ortaya koyduğu beden şeması kavramı, psikolojik, sosyolojik ve nörolojik bir kavramdır. Schilder'in beden şeması kavramı ve bu konudaki araştırmaları kendinden sonra yapılan çalışmaları büyük oranda etkilemiştir (Pruzinsky ve Cash, 2004).

Başka bir psikanalist olarak Seymour Fisher, beden algısını anlayabilmek adına deneyler yapmıştır. Fisher, freudyen bakış açısı ile deneysel olarak anlamlı olan bilgileri birleştirmiştir. Fisher'e göre bireyi anlayabilmek için bireyin beden algısını (kişinin kendine yönelik duygu ve tutumları) bilmek gereklidir (Akt., Blood, 2005).

Bedensel benlik, zihinsel işleyiş ve deneyimler yoluyla ortaya çıkmaktadır. Bedensel benliğin gelişiminde, psişik ve fiziksel deneyimler bütünleşerek bir beden farkındalığı oluşturur. Çocuğun büyümesi, bireyin farklı deneyimler elde etmesi gibi durumlarda beden sınırları yeniden oluşturulur. Beden sınırlarının yeniden oluşması, farklı iç deneyimler, duyarlar, algılar birleşerek bedensel benliği yeniden oluşturur. Bu sebeple bedensel benlik dinamik bir yapıdadır (Krueger, 2004).

#### 1.3.1.3. Bilişsel-Davranışsal Yaklaşımlar

Bilişsel-davranışsal yaklaşımlar bir kuramdan daha çok duygu ve davranışların, bireysel ve sosyal deneyimlerin açıklanmaya çalışıldığı görüşlerdir.

Bilişsel-davranışsal yaklaşımda öncelikle beden algısını kavramını biçimlendiren yakınsal etmenlerden tarihi etmenleri ayırmak gereklidir. Yakınsal etmenler beden algısını etkileyen bugünkü deneyim ve algılardır. Bunlara özenetim ve bedene yönelik duygular örnek verilebilir. Tarihsel etmenler ise beden algısının oluşmasında etkili olan özellik, duygu ve geçmişte yaşanmış deneyimlerdir. Bunlara örnek olarak sosyal deneyimler, kişilerarası ilişkiler, kültürel etkilenme örnek verilebilir. Tarihsel etmenler sosyal öğrenme yoluyla bireyin beden algısına yavaş yavaş işler. Çocukluk ve ergenlik yıllarında yaşanmış beden algısına yönelik deneyimler, bireyin beden algısı oluşturması konusunda oldukça etkilidir (Cash, 2004).

Bireyin yaşadığı olayları anlamlandırmak için beceri ve yeterliliklerini doğumdan itibaren sürekli geliştirmesi gereklidir. Aile bu süreçte bireyin ilk gelişim merkezidir. Akran grupları, aileden sonraki gelişim merkezidir. Birey bu gelişim merkezlerinde sosyal öğrenme yoluyla birçok beceri, tutum ve davranış geliştirir (Bandura, 1994). Çocuklar bu sosyal öğrenme sürecinde bireylerin ve grupların beden ile ilgili görüş, tutum ve davranışlarını (beden tipi, boy, kilo, saç rengi vb.) gözlerler. Özellikle kendilerine rol model aldıkları kişilerin görüşleri, kendi görüşlerinin

biçimlenmesinde oldukça etkilidir. Tüm bu sosyal öğrenme süreci sonucunda birey kendisine ve dış dünyaya yönelik bir beden algısı geliştirmektedir (Kassow, 2002).

#### 1.3.1.4. Feminist Yaklaşım

Feminist yaklaşım, kadın bedeninin bireysel bir olgu olmaktan çıkıp nesneleştirilmesi olgusuna dayanmaktadır. Kadının olumsuz beden algısı, bireysel patolojik bir algıdan daha çok sosyal sistematik bir algı olarak yorumlanmaktadır. Feminist yaklaşım toplumların yüklediği anlamlara yoğunlaşır. Batı toplumları başta olmak üzere birçok toplumun kadına bedensel, erkeğe zihinsel anlam yüklemesi buna örnek gösterilebilir. Kadın sürekli olarak bedeni üstünden değerlendirilmektedir ve bu baskı sonucu, kadınlar bu idealleri içselleştirmektedir. Dolayısıyla bedenleri hakkında eleştirilere daha hassas olmaktadır. Erkek bireyler bedenleri üzerinden değerlendirilmeye çok sık maruz kalmadıkları için, bu olguyu içselleştirmemektedirler (McKinley, 2004).

Fredrickson ve Roberts'ın (1997) nesneleştirme kuramı, kadınların erkeklere oranla daha fazla olumsuz beden algısına sahip olmasını açıklamaktadır. Kadın bedeni bir nesne olarak görülmekte ve değerlendirilmektedir. Kadın bedenine ilişkin değerlendirme medya ve sosyokültürel araçlarla sürekli tekrarlanmaktadır. Bu baskı öyle güçlüdür ki kadın, bu nesneleştirmeyi içselleştirir. Kendini nesneleştirme ise başta olumsuz beden algısı ve yeme bozuklukların yol açmakla birlikte birçok fizyolojik ve psikolojik hastalığa sebep olabilmektedir.

#### 1.3.1.5. Bilgi İşleme Yaklaşımı

Bilgi işleme yaklaşımları, beden algısını ve oluşum sürecini zihinsel yapılar olan şemalar ile açıklamaktadır. Beden şeması, beden ve bedensel işlevlere yönelik zihinsel bir yapıdır ve dinamiktir (Stamenov, 2005).

Bilgi işleme kuramına göre beden imgesi ruhsal durumlardan etkilenmektedir. Olumsuz beden algısı, anksiyete ve depresyona sebep olabilmektedir. Aynı zamanda olumsuz ruhsal durumların, anksiyete ve depresyon gibi, şiddetinin artması olumsuz beden algısına yönelik şemaları güçlendirmektedir. Bedenle ilgili oluşturulan şemalar kültüre, yaşa ve cinsiyete göre değişebilmektedir (Williamson vd., 2004).

### 1.3.2. Beden Algısını Etkileyen Etmenler

Kültür ve kültürün yazılı olmayan normları beden algısını etkilemektedir. Özellikle batı toplumlarının güzellik ve başarı kavramı bireyin Beden ağırlığına ve görünüş biçimine indirgenmektedir. Toplumlar her dönem farklı ideal görüntüleri güzel olarak nitelendirmiştir. Günümüzde ise kızlarda zayıf ve uzun olmak, erkeklerde ise zayıf ve kaslı olmak ideal güzellik ölçütü haline gelmiştir. Zayıf bir görüntüye sahip olmak mutluluk ve başarıyla ilişkilendirilmiş, ideal olandan daha farklı bir görüntüye sahip olmak mutsuzluk ve başarısızlık ile ilişkilendirilmiştir (Grogan, 2008). Yapılan bir araştırmada kültür ve beden algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendini modern olarak tanımlayan öğrencilerin beden algısı ‘proje’ şeklindedir. Bu bağlamda beden toplumsal kabul görmek için her türlü işleme açık bir projedir. Kendilerini geleneksel olarak tanımlayan öğrencilerin ise bedenlerini proje olarak algılamadıkları bulgulanmıştır (Çelik, 2018).

Bireysel faktörlerde beden algısını etkilemektedir. Yaşın ve cinsiyetin beden algısını yordadığı saptanmıştır. Yaşın artması olumlu beden algısını arttırmaktadır (Kutlu, 2009). Kızlarda beden algısı erkeklere göre daha olumsuzdur (Topaloğlu, 2014).

Aile bireyin hayatında birçok olguda kilit noktası olduğu gibi beden algısı konusunda da önemli bir yere sahiptir. Aile ve birey arasında kurulan ilişki biçimi ve ailenin demografik özellikleri benlik saygısını etkilemektedir. Bu ilişki biçimlerinden bağlanma stilleri, algılanan anne-baba tutumları ve anne-babanın birlikte-boşanmış olma durumu buna örnek verilebilir. Bağlanma stillerinin beden algısını etkilediği bulgulanmıştır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma beden algısını hem erkek hem kadınlarda beden algısını olumsuz etkilemektedir (Aktaran, 2018). Balcı (2018) yaptığı araştırmasında anne- baba tutumlarının beden algısını etkilediğini saptamıştır. Anne-babanın birlikte olduğu ailelerde ergenlerin beden algısı daha yüksek olarak saptanırken boşanmış ailelerde daha düşük olarak saptanmıştır (Aygör, 2010).

Beden algısını bireyin yaşam kalitesini pek çok yönden etkilemektedir. Beden algısının birey umut etme düzeyini etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Güler, 2015). Beden algısı sosyal anksiyete düzeyiyle de ilişkidir. Bireyin olumsuz beden algısı arttıkça sosyal anksiyete düzeyi de artmaktadır (Ben, 2017).

### 1.3.3. Ergen ve Beden Algısı

Ergenlik bireyin fiziksel, sosyal ve bilişsel olarak gelişim geçirdiği bir süreçtir. Sakin ve alışılmış çocukluk döneminden sonra ergenlik döneminin getirdiği değişiklikler ergen için oldukça karmaşık olabilmektedir. Değişen Beden kimyasıyla birlikte gelen fiziksel ve ruhsal değişimler ergen için yeni bir dünyadır. Bu yeni dünyanın ergenin beden algısını etkilediğini düşünülmektedir.

Ergenlik döneminde bireyler dış görünüşleri için fazla çaba ve zaman harcamaktadırlar. Bunun nedeni ergenin, akranlarıyla ve çevresindeki kişilerle kendi Beden görüntüsünü karşılaştırmasıdır (Öz, 2010). Aynı zamanda ergenlik dönemiyle birlikte bireyin bedeninde meydana gelen değişimler, vücudundaki oranın ve ahengin bozulması, yüzde sivilcelenme, vücudun belirli bölgelerindeki tüylerin koyulaşması ve artması ergenin beden algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Kızlar bu dönemde kalça ve göğüs boyutlarında problem yaşarken erkekler cinsel organ boyu konusunda problem yaşamaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

Ergenlerde, dış dünya tarafından sürekli olarak izlendiği, bedensel, saç, makyaj, giyim tarzı olarak sürekli değerlendirildiği gibi benmerkezci düşünce yapısı gelişebilmektedir. Bu sebeple dış görünüş ergen için çok önemlidir, sürekli toplumun ve akranlarının onayladığı karakterlere benzemeye çalışırlar. Bu benmerkezci düşünce yapısı ergenlik döneminin bir özelliğidir ve ergenlik döneminin bitmesiyle etkisini yitireceği düşünülmektedir (Ceyhan, 2002).

Ergenin bedeninin de fiziksel ve psikolojik değişimlere alışması uzun ve zor bir süreçtir. Ergenlik döneminde olumlu beden algısı yüksek benlik saygısı oluşmasında etkilidir. Yüksek benlik saygısı ve olumlu beden algısı, ergenin sosyal ilişkilerine yansiyarak kendisini daha iyi ve başarılı hissetmesini sağlamaktadır (Aydın, 2005).

### 1.4. MEDYA

Medya, halka ait anlamındaki mediae kelimesinden gelen Latince kökenli bir sözcüktür. Kitle iletişim araçları genel manada medya olarak isimlendirilmektedir (Bülbül, 2000). Medyayı günümüzde geleneksel ve yeni medya diye ikiye ayırmak mümkündür. Geleneksel medya; televizyon, gazete, dergi, radyo vb. araçlardır. Yeni medya ise etkileşime izin veren mecralardır. İnternet kullanımının artmasıyla birlikte hayatımıza giren sosyal medya platformları, yeni medyanın ürünleridir.

### 1.4.1. Geleneksel Medya

Televizyon, sinema, radyo, gazete, dergi gibi kitle iletişim araçlarının oluşturduğu medya günümüzde ‘geleneksel medya’ olarak anılmaktadır. Geleneksel medya yazılı medya ve görsel-ışitsel medya olarak iki temel başlıkta incelenebilir.

#### 1.4.1.1. Yazılı Medya

Yazılı medya baskı tekniğinden yararlanılarak oluşturulan gazete, dergi, afiş, ilan, kitap gibi araçların oluşturduğu kitle iletişim araçlarıdır.

Gazete; siyasi, politik, kültür, gündem ve daha farklı alanlarda haber ve bilgi vermek için yorumlu ya da yorumsuz olarak her gün veya belirli aralıklarla düzenli çıkan yayındır (Türk Dil Kurumu (TDK), 2019). Gazete ilk kitle iletişim araçları arasında sayılmaktadır.

Dergi; edebiyat, siyaset, ekonomi, teknik vb. konuları inceleyen, belirli aralıklarla çıkan süreli yayındır (TDK, 2019). Dergiler bir konuda uzmanlaştıkları için okuyucu kitlesi değişiklik göstermez. Bu sebeple dergilerin okuyucu kitlesi daha sabit ve gazeteye oranla daha azdır (Bahadıroğlu, 2016).

#### 1.4.1.2. Görsel İşıtsel Medya

Görsel-ışitsel medya, kitle iletişiminin sağlanması için ses ve görüntü teknolojilerinden yararlanıldığı televizyon, radyo ve sinema gibi araçların oluşturduğu medya türüdür.

Televizyon, Baird tarafından 1923 yılında icat edilmiştir. 1930’lu yıllarda eşya olarak satılmasıyla birlikte evlere girmeye başlamış, önemli derecede büyük kitlelere hitap etmeye başlamıştır. Türkiye’de ilk televizyon yayını İstanbul Teknik Üniversitesi tarafından 1952 yılında yapılmıştır. 1968 yılına gelindiğinde TRT’nin kurulmasıyla birlikte İTÜ popülerliğini kaybetmiş ve kapanmıştır (Güneş, 2017). Televizyon kullanımının kolaylığı ve yaygınlığı diğer kitle iletişim araçlarına göre daha fazladır. Bu sayede televizyon kitle iletişim görevini en iyi yerine getiren geleneksel medya ürünüdür (Sarı, 2018).

Radyo; elektrik dalgalarından faydalanarak seslerin iletilmesini sağlayan sistem ve bu sistemin dağıtımını sağlayan, düzenli yayın yapan kuruluştur (TDK, 2019). Türkiye’de ilk düzenli radyo yayını 1927 yılında Telsiz Telefon Anonim şirketi



tarafından yapılmıştır. 1927 yılına gelindiğinde devlete bağlı Ankara Radyosu kurulmuştur. İlerleyen yıllarda birçok özel radyo kurularak radyoculuk geliştirilmiştir. Günümüzde birçok şehirde küçük kasabaların dahi yayın yapan özel radyo kanalları vardır (Sarı, 2018).

Televizyon görsel işitsel medya aracıken radyo sadece işitsel bir medya aracıdır. Geleneksel medya araçlarından en etkilisi televizyondur. Televizyonu, radyo ve gazete takip etmektedir (Sarı, 2018).

### **1.4.2. Yeni Medya**

Yeni medya, internet, bilişim teknolojileri ve telekomünikasyon birleşimi sonucu içerik paylaşımının genel ismidir. Çaplı (2001) yeni medyayı, geleneksel medya araçlarının yaşanan teknolojik gelişmelerle kablolu televizyon, uydu yayıncılığı ve video teknolojileri teknikleriyle sunulması olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımda ise yeni medya, cd-rom, html, sayısal video düzenleme, dvd videoları, ağ uygulamaları, multimedya gibi ortamları şeklinde tanımlanmaktadır (Thompson, 1995). Ancak günümüzde internetin yayılmasıyla birlikte birçok yeni ortam bu tanıma eklenebilir. O halde yeni medya çoklu ortam içeren kitle iletişim araçlarıdır. Yeni medyanın en önemli özelliği etkileşimli olmasıdır. Bu özellik aynı zamanda yeni medyayı geleneksel medyadan ayıran en önemli özelliktir (Dilmen, 2007).

#### **1.4.2.1. İnternet**

İnternet, birçok bilgisayarı sistemini birbirine bağlayan dünya çapında bir iletişim ağıdır (Parlak, 2005). İnternet yeni medyanın dönüm noktasıdır. İnternetin sağladığı multimedya ortamları sayesinde yeni medya daha hızlı, daha güncel ve daha etkileşimli hale gelmektedir (Bulunmaz, 2014). İnternet, ortaya çıktığı dönemden günümüze üç büyük gelişme göstermiştir. Bu gelişmeler, Web1.0, Web2.0 ve Web3.0'dır.

Web1.0, internetin ilk halidir denilebilir. Amacı kullanıcıya sadece bilgi sunmaktır. Etkileşim içermez ve tek yönlüdür. Web2.0 ise etkileşime izin veren bir teknolojidir. Bu yönüyle Web1.0'dan ayrılmaktadır. Web2.0'in çıkmasıyla birlikte sosyal medya kavramı doğmuş ve kullanıcılar bu mecralarda çok aktif hale gelmişlerdir. Web3.0 kullanıcının verilerini analiz ederek isteğe uygun sonuçlar

sunmaktadır. Bu sebeple web3.0 ağlara ‘Anlamsal Ağ’ (Semantic Web) denilmektedir. Günümüzde Web2.0 tabanlı internet kullanılmaktadır (Sarı, 2018).

#### 1.4.2.2. Sosyal Medya

Web2.0 teknolojisinin gelişmesiyle birlikte internet literatürüne yeni kavramlar eklenmiştir. Bu yeni kavramlardan birisi sosyal medyadır. Sosyal medya, kullanıcıların kendi profillerini oluşturabildiği, içerik üretebildiği, etkileşimde bulabildiği sosyal ağlar bütünüdür (Kara, 2013).

Sosyal medya Web2.0 üzerinde ideolojik ve teknolojik içeriklerin, yapılanmaların kullanıcı merkezli üretilmesine ve geliştirilmesine izin veren internet tabanlı uygulamaların bütünü olarak tanımlanmıştır (Kaplan ve Henlein, 2010). Bunlar Facebook, İstagram, Twitter, Youtube, bloglar vb. olarak örneklendirilebilir. Geleneksel medya tek yönlü, kontrollü ve sınırlı iletişimi içermektedir. Genellikle önceden hazırlanan, hazırlayan kişiler tarafından yorumlanmış, karşılıklı iletişimin daha sınırlı olduğu iletişim aracıdır. Sosyal medya ise çift yönlü, iletişime daha açık, iletişimin daha hızlı olduğu araçlardır. İletişim açısından da bireyler, markalar, kurumlar, şirketler arasındaki mesafeleri ortadan kaldırarak daha hızlı ve etkin iletişim olanakları sağlar. Sosyal medyanın geleneksel medyadan ayrılan en keskin yanı daha etkileşimli olmasıdır (Binark, 2013). Sosyal medyada bireysel veya kurumsal olarak herhangi bir ortak amaç ya da düşünce çevresinde toplanan profiller vardır. Sosyal medya hesaplarının ortak yanı paylaşımında bulunmaktır ve bu hesaplar takip etmeyi ve takip edilmeyi gerektirir. Yine bu platformlarda sunulan içerikler, takipçilerin beğenisine, paylaşımına, eleştirisine ve yorumlarına açıktır. Platformların bu yanı, anlık gelişmelerin hızlı bir şekilde yayılmasını ve sürekli güncel kalmasını sağlamaktadır. Tüm bu özellikler sosyal medya platformlarının kullanıcı sayılarını arttırmaktadır.

Ortaya konulan istatistikler sosyal medya kullanıcı sayılarının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal medya platformlarının bazı kullanım oranları şöyledir: Facebook platformunun günlük aktif kullanıcı sayısı 1 milyar 280 milyon, aylık aktif kullanıcı sayısı ise 1 milyar 940 milyon olduğu belirtilmektedir. Kullanıcıların %92’sini mobil kullanıcılar oluşturmaktadır. Türkiye’de takipçi sayısı en fazla olan hesapların Galatasaray (12.567.463), Fenerbahçe (9.319.889) ve Recep

Tayyip Erdoğan (9.028.566) isimli hesaplar olduğu görülmektedir. Twitter platformunun günlük aktif kullanıcı sayısının 313 milyon, aylık aktif kullanıcı sayısının 500 milyon olduğu belirtilmektedir. Kullanıcıların %82'sini mobil kullanıcı oluşturmaktadır. Türkiye'de takipçi sayısı en fazla olan hesaplar Cem Yılmaz (13.868.669), Recep Tayyip Erdoğan (13.617.898), Abdullah Gül (8.532.745) isimli hesaplardır. Türkiye'de Youtube platformunun toplam izlenme oranları en yüksek kanalları Netd Müzik (28.429.745.252), Kanal D (6.229.940.476) ve Enes Batur (4.531.427.711) kanallarıdır (Socialbakers, 2019).

### **1.4.3. Medyanın Bireylere Etkileri**

Sosyal medya çok büyük bir kullanıcı ağına sahiptir. Medyanın çok büyük kitlelere ulaşabilmesi, bireyin medyadan etkilenme düzeyini arttırmaktadır. Medyadan etkilenme kültür ve eğitim düzeyiyle bağlantılıdır. Kişilerin eğitim düzeyi düştükçe medyanın mesajlarını direkt kabul etme oranı artarken, eğitim düzeyi yükseldikçe sorgulamanın arttığı bulgulanmıştır. Ancak kişilerin televizyon gibi çok kanallı ortamlarda izledikleri programı seçme özgürlükleri olduğu için medyanın etkisi insanların kendisine daha yakın bulduğu ve aşına olduğu program türlerinde daha fazladır (Turam, 1996).

Medyanın genç kızlar ve kadınlar üstünde etkileri fazladır. Medya, geleneksel ve yeni medya olarak iki dalıyla birlikte kadını, kadının bedenini kullanarak onu hem nesneleştirmekte hem de satış aracı olarak görmektedir. Bu amaçla kadın hem tüketen hem de tüketilen olmaktadır. Özellikle ürün satışında bireyselliği ön plana çıkaran reklamlar aslında standartlaşma ve tek tip bireyler üzerine kurulu bir düzen oluşması amacı gütmektedir. Yapılan araştırmalar geleneksel ve yeni medyanın kadın bedenini fazlaca kullandığını göstermektedir. Örneğin Elle dergisiyle yapılan bir göstergebilim araştırmasında derginin kapağındaki yazı stili, renk tonları ve ünlü kişilerin fotoğrafları incelenmiştir. Araştırma sonucunda dergi kapağının şöhret, görsel haz, seksilik, ideal Beden ölçüleri, ürün pazarlama, para, özne, nesne vb. alt içerikleri sunduğu bulgulanmıştır (Sevim, 2013).

Aynı zamanda geleneksel ve sosyal medyanın iletmediği açık ve örtük mesajlar bireylerin beden algıları üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Zayıflık ideal Beden ölçüsü şeklinde gösterilmektedir. Zayıfsan güzelsin, zayıf değil isen güzel değilsin

düşüncesi bireylerin bedenlerinden hoşnut olma durumunu zayıflıkla ilişkilendirmektedir (Snapp ve ark., 2012). Medyanın oluşturduğu zayıf değilsen güzel değilsin algısının ideal zayıflık derecesinde olmayan bireylerde psikolojik baskı oluşturduğu düşünülmektedir. Medyanın bir kolu olan sosyal medyada psikolojik baskı ve zorbalığa sebep olabilmektedir. Yapılan bir araştırmada gençlerin sosyal medya aracılığı ile %32'sinin alay ve gerçek olmayan söylemlere, %10'nun kötü niyetli sözlere maruz kaldığı ve yaşadıkları bu psikolojik şiddetten fiziksel şiddet kadar etkilendikleri bulgulanmıştır (Walker, 2010). Medya sanal şiddet ve sanal zorbalığın yanı sıra fiziksel şiddet ve suçta da sebep olabilmektedir.

Medyanın fiziksel şiddet ve suçta zemin hazırlamasına Colorado'da yaşanan bir vaka örnek gösterilebilir. Colorado'da iki lise öğrencisinin 13 kişiyi öldürmesi, birçok kişiyi yaralaması ve arkasından okul kütüphanesinde intihar etmeleri sonucunda uzmanlar tarafından olayın sebepleri araştırıldığında Doğuştan Katil Doğanlar (Natural Born Killers) filminin defalarca izlendiği, şiddet ve öfke içeren paylaşımlarda buldukları ve yine ölüm içerikli bir oyunu çok sık oynadıkları sonuçlarına ulaşmışlardır (McBrien, 1999). Ülkemizde şiddet davranışında bulunan çocuk ve yetişkinlerin Kurtlar Vadisi ve Doğuştan Katil Doğanlar gibi film ve dizileri izledikleri ve etkilendikleri saptanmıştır (Kızmaz, 2006). İnanlı (2015) yaptığı araştırmada çocukların medya araçlarında oyun oynama sürelerinin artması ile agresif davranışlarının artması arasında ilişki saptamıştır. Araştırmada aynı zamanda çocukların yaşlarının arttıkça medya ile geçirdikleri vaktinde arttığını bulgulanmıştır. Bu örnekler medyanın bireyin davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Medya karakterlerinin şiddet içeren davranışlarda bulunması, bireylerinde bu karakterleri rol model alarak şiddet davranışı göstermesinde etkili olmaktadır.

Türkiye'de yapılan bir araştırmada ergenlerin televizyon karakterlerinden kendi yaşamlarına en yakın buldukları karakterlerle kendilerini özdeşleştirdikleri bulgulanmıştır. Bu sebeple ergenlerin bu karakterleri daha çok sevip daha fazla izledikleri tespit edilmiştir. En çok izlenen programlar ise Kurtlar Vadisi, Arka Sokaklar, Selena, Acı Hayat dizileri ve sabah programlarıdır (Ekşi ve Yaman, 2010). Türkiye'de Ergen Profili 2008 başlıklı araştırmaya göre ergenlerin %29,8'i ünlü kişileri kendilerine idol olarak seçmektedir (Gür vd., 2012). Yine başka yapılan bir araştırmada İstanbul'daki lise öğrencilerinin en çok dizi karakterlerini rol model

aldıklarını ortaya koymuştur (Erjem ve Çağlayandereli, 2006). Kızların erkeklere göre daha fazla dizi izlediği bulgulanmıştır (Yıldırım, 2010). Bu araştırmalar göstermektedir ki ergenler, kendilerine en yakın buldukları dizi karakterlerini izlemekte ve onlarla özdeşleşme sağlamaktadır. Medya bireylere birçok rol model sunmaktadır. Birey bu rol modeller ile özellikle fiziksel yönden benzer olmak istemektedir. Bu benzerlik sağlanamadığında çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Örneğin Boğaziçi ve Selçuk üniversitelerinde öğrenim gören 316 kadın öğrenci üstünde yapılan bir diğer araştırmada batılı tarzda işleyen medyaya maruz kalma, medyada gösterilen figürleri içselleştirme, kendini bu figürlerle kıyaslama ve fiziksel memnuniyetsizlik arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (Kurtuluş, 2014). Bu fiziksel memnuniyetsizliğin yeme bozukluğu hastalıklarına ve sağlıksız diyet uygulamalarına sebep olduğu düşünülmektedir. Başka bir örnek olarak, yapılan bir araştırmada televizyon izleme davranışının çocukların yemek yeme problemleri yaşamasına sebep olduğu ortaya konulmuştur. Erkeklerin kızlara oranla televizyon izleme davranışından kaynaklı daha fazla yemek yeme problemleri yaşadığı saptanmıştır (İnan, 2013). Medyanın fiziksel etkilerinin yanı sıra depresyon, bağımlılık gibi psikolojik etkilerinin de olduğu gözlemlenmektedir. Araştırmalar sosyal medya hesapları olan bireylerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Yalçın, 2015). Sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyinde olup olmadığı sürekli tartışılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan bir araştırmada sosyal medya kullanımı kısıtlanan ya da bıraktıran bireylerin vücutlarında meydana gelen değişikliklerin alkol, sigara vb. bağımlılık yapan maddelerin eksikliğinde ortaya çıkan sinirlilik, huzursuzluk, depresiflik vb. gibi tepkilerle benzer olduğu saptanmıştır (Ögel, 2017).

#### **1.4.4. Ergen ve Medya**

Cordes ve Miller (2000) internetin ergen üstündeki potansiyel tehlikelerini şu şekilde sıralamıştır:

Fiziksel tehlikeler: bedensel bozukluklar, görme problemleri, aşırı kilo, fazla radyasyona maruz kalma.

Zihinsel tehlikeler: dikkat eksikliği, öğrenme güçlüğü, yaratıcılığın kaybolması, zihinsel aktivitelerin (yazma, konuşma, hesaplama) zayıflaması.

Ahlaki tehlikeler: siber zorbalığa ve şiddete maruz kalma, gelişimine uygun olmayan içeriklerle karşılaşma.

Sosyal ve duygusal tehlikeler: motivasyon eksikliği, sosyal bağların zayıflaması, toplumdan soyutlanma.

Kraut ve arkadaşlarının (1996) yaptığı bir araştırmaya göre aileler farklı eğitimsel fırsatlar için eve internet bağlatmaktadır. Ancak ergenlerin interneti kullanmasının başlıca sebebi arkadaşlarıyla iletişim kurmaktır.

Günümüzde zayıflık sadece beden ağırlığını niteleyen bir kavram değildir. Çekicilik, üstünlük ve başarı anlamlarını da içinde taşımaktadır. Özellikle kadınlar için belirlenmiş güzellik kurallarına bakıldığında, 17.yy'a kadar dolgun kadınlar çekici olarak nitelendirilirken, 18.yy'da kum saati gibi belin çok ince, göğüslerin ve kalçaların dolgun olduğu kadınlar çekici olarak nitelendirilmektedir. 19.yy başlarından günümüze kadar gelen dönemde ise bu beden tiplerinden çok farklı, sıska olarak nitelendirilen, sağlıksız derecede zayıf olmak güzellik ilkesi olarak görülmektedir. Bu yeni güzellik ilkesi olan zayıflık, aynı zamanda kadınların geleneksel kadın rollerini reddetmesi ve cinsel özgürlüğü üzerine kuruludur. (Vandereycken ve Van Deth, 1994). Zayıflık; mutluluk, başarı, sosyal kabul edilebilirlikle ilişkilendirilirken, medyanın ve toplumun oluşturduğu ideal kilodan daha fazla kiloya sahip olmak başarısızlık, tembellik, iradesizlik ile ilişkilendirilmektedir (Grogan, 2008). Görünümle ilgili sosyo-kültürel değerleri benimseyen, başarı ve sosyal kabul için zayıf olmak gerektiğine inanan kızların, bu standartlara ulaşamadıklarında kendi beden görünümelerini değersizleştirdikleri ifade edilmektedir. Bu değersizleştirme yeme bozukluğu hastalıklarına yol açmaktadır (Kiang ve Harter, 2006). Kadınlar için medyayı takip etme ve medya mesajlarını içselleştirme ile kendini nesneleştirme ve yeme problemleri arasında bir ilişki bulunmaktadır (Morry ve Staska, 2001). Medya faktörü tüm kadınlar için yeme bozukluğu ile ilişkilendirilemezken, benlik saygısı düşük bireylerde yeme bozukluğuna yol açtığı saptanmıştır. Aynı zamanda bireyin televizyon izleme saati ile medyanın sunduğu beden idealini benimseme oranı arasında doğru orantı olduğu bulgulanmıştır (Tiggemann, 2003). Medyanın, kişilerin benlik saygısını ve beden imajlarını belirlemede etkili bir araç olduğu bulgulanmıştır (Hargreaves ve Tiggemann, 2003).

## 2. KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Lise öğrencilerinin medya ve medya ürünleri değişkenlerinin benlik saygısı ve benlik düzeyi ile ilişkisinin incelendiği çalışmada gerekli alanyazın taraması yapılmış ancak araştırma konusuyla birebir uyuşan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bölümde yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalar iki ayrı başlık altında sunulmuştur.

### 2.1. YURTİÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Demir (2006) ergen kızların benlik algıları ve yeme stilleriyle ilişkisini belirlemek için 152 kız öğrenciyle bir araştırma yapmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 16,3, Beden kitle endeksi ortalamaları 21,2 olarak bulgulanmıştır. Öğrencilerin %48'i daha önce diyet uyguladığını belirtmiştir. Ağırlık arttıkça diyet uygulama oranının arttığı saptanmıştır. Öğrencilerin %27,8'i yeme bozukluğu risk grubunda yer almaktadır. Yeme bozukluğu risk grubunda yer alan öğrencilerin ise %73,8'i normal ağırlıktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin Beden ağırlıkları üzerinde baskı oluşturan en önemli sosyo-kültürel faktörün aynı cins arkadaşlar olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya göre Beden ağırlığı üzerinde hissedilen sosyo-kültürel baskı davranışları, benlik algısını etkilemekte ve yeme bozukluğuna yol açmaktadır.

Yılmaz (2017) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin internet kullanımının beden algıları ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya İstanbul'da yaşayan 274 (%40,5'i erkek, %59,5'i kız) ergen katılmıştır. Ergenlerin yaşları 14-18 arasındadır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni, problemlerli internet kullanımı yordamamakta fakat benlik algısını ve yeme bozukluklarını yordamaktadır. Problemlerli internet kullanımı ile yeme stili arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki saptanırken, beden algısı ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Güvenen (2017) İstanbul'da 205 lise öğrencisi ile medyanın beden algısı ve görünüş kaygısına etkisini incelemiştir. Araştırma için katılımcılar üç gruba ayrılmıştır. Birinci grup medya grubu olarak, ikinci grup kitle iletişim araçları grubu ve son grup kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma ölçekleri uygulanmadan önce sosyal medya grubundan 20 dakika Facebook ve Instagram hesaplarında vakit geçirmeleri, kitle iletişim araçları grubundan 20 dakika magazin/moda dergilerine bakmaları istenmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir maruz bırakma olmadan

ölçekler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin kitle iletişim araçları ve sosyal medya ile vakit geçirmelerinin sosyal görünüş kaygısını etkilemediği ancak beden memnuniyetsizliğini arttırdığı saptanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ve Beden memnuniyetsizliği en yüksek olarak 10.sınıf öğrencilerinde saptanmıştır.

Gökçe (2017) 309 öğrencinin (%48,5'i kadın, %51,5'i erkek) katılımıyla yaptığı araştırmada ergenlerin beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi çeşitli etmenler açısından incelemiştir. Araştırmaya katılan öğrencileri yaş ortalaması 16,52 olarak saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ve beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kadınların beden algısı puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Akçay ve Akçay (2017) ergenlerde medya etkileniminin sigara kullanımı ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya Konya ili Meram ilçesinde bulunan Konya Lisesi 11. Sınıf öğrencilerinden toplam 127 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler arasından %24,4'ünün sigara içtiği bulgulanmıştır. Araştırmaya göre sigara içen öğrencilerin medyada geçirdikleri süre, içmeyenlere göre daha yüksektir. Araştırma medya etkileniminin sigara kullanımı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu saptamıştır.

Bilgin (2018) yaptığı araştırmada ergenlerde bazı psikolojik rahatsızlıkların ve günlük sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini incelemiştir. 583 ergenin katıldığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı en çok yordayan değişken, günlük sosyal medya kullanım süresidir. Araştırma sonuçlarına göre günlük sosyal medyada geçirilen süre ve psikolojik rahatsızlıklar sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır.

Oktan ve Şahin (2010) kız ergenlerde benlik saygısı ile beden imajı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Trabzon il merkezinde bulunan 3 liseden yaşları 16-18 arasında 300 kız lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya göre kız ergenlerin benlik saygıları ve beden imajları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kız ergenlerin benlik saygısı arttıkça beden memnuniyet düzeylerinin de arttığı bulgulanmıştır.

Gökalp ve Gökalp (2018) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını araştırmıştır. Araştırmaya 108 erkek ve 218 kadın olmak üzere toplam 326 öğrenci



katılmıştır. Araştırmaya göre cinsiyet internet bağımlılığını yordamaktadır. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldığı puan ortalamaları kadın öğrencilere göre istatistiksel olarak yüksek ve anlamlı olduğu saptanmıştır.

Avcı (2011) yaptığı araştırmada ergenlerde şiddeti etkileyen etmenleri incelemiştir. Adana’da yapılan araştırmaya 7 ve 8. sınıf öğrencilerinden 2120 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %54,5’i erkek (1156) %45,5’i kız (964) olarak ayrılmıştır. Öğrencilerin yaşları 12-17 arasındadır ve ortalaması 13,67’dir. Araştırma sonuçlarına göre medya ve akran etkileri fiziksel şiddeti kısmi, sözel şiddeti ise doğrudan etkilemekte olduğu saptanmıştır.

Ercan (2018) yaptığı araştırmada geç ergenlikte sosyal medyaya maruz kalmanın beden algısı ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya yaşları 18-22 arasında değişen 157 kadın ve 66 erkek olmak üzere 223 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya göre sosyal medyaya maruz kalmak, sosyal medya bağımlılığını arttırmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ise beden algısını etkilemekte ve sosyal görünüş kaygısını yükseltmektedir.

Savcı ve Aysan (2017) dört farklı dijital bağımlılığın sosyal bağlılığa etkisini araştırmışlardır. Araştırma kapsamında son bir yıldır internet kullanma, en az bir sosyal medya profiline sahip olma, dijital oyun oynama ve akıllı telefona sahip olma şartlarını taşıyan 101 kız 100 erkek olmak üzere 201 ergenle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; sosyal bağlılığın açıklanmasında en güçlü yordayıcı internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı olmak üzere toplam 4 bağımlılığın sosyal bağlılığı negatif yönde etkilemekte olduğu saptanmıştır.

Çelik ve Odacı (2012) benlik saygısı ve kendilik algısının problemlili internet kullanımına etkisini incelemiştir. Araştırmaya toplam 556 (%58,1’i kız ve %41,9’ u erkek) öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 17-24 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 20,25’dir. Problemlili internet kullanımının erkeklerde, kızlara oranla daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Problemlili internet kullanımı ile kendilik algısı arasında negatif yönde güçlü bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin kendilik algısı azaldıkça problemlili internet kullanımı artmaktadır.

Eşiyok Sönmez (2015) beden algısı ve medya arasındaki ilişkiyi kültürel bağlamda incelemiştir. Araştırmaya Türkiye’den 381, İngiltere’den 235 lisans öğrencisi katılmıştır. Medyadan kaynaklanan baskının hissedilmesi, medyadaki yer alan karakterlerle kendi bedenini karşılaştırma, medya karakterlerine benzemeye çalışma ve beden algısı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. İngiliz öğrencilerin tüm boyutlarda ortalama puanları Türk öğrencilerden fazla çıkmıştır. Türkiye için geleneksel medya, medyadan kaynaklanan baskının hissedilmesi, ideal beden farkındalığı, medya karakterleriyle kendini karşılaştırma ve medya karakterlerine benzeme değişkenlerini açıklamaktadır.

## 2.2. YURTDIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Richards ve arkadaşları (2015) Medline, Embase ve PsycINFO veri tabanlarından elde edilen verilerle sosyal medyanın çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri araştırmışlardır. Çalışmalar sosyal medyanın gençlerin beden algısı ve benlik saygısını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda istatistiksel olarak Amerikalı ergenlerin %87’si sosyal medya platformlarını ve oyunlarını kullanmaktadır. 12-17 yaş arasındaki ergenlerin %51’i interneti günlük olarak kullanmaktadır. 14 yaşındaki ergenlerin internette sosyal ağ oluşturmak için geçirdikleri zaman tüm zamanın %67’sini oluşturmaktadır. 13-17 yaşındaki ergenlerin %60’nın bir sosyal paylaşım sitesinde en az bir profile sahip olduğu ortaya konulmuştur.

İngiltere’de yaşları 11 ile 16 arasında değişen 136 kız çocuğu ile yapılan deneysel araştırmada kız çocukları ultra-ince ve ortalama Bedenlere sahip dergi modellerine deneysel olarak maruz bırakılmıştır. Bunun sonucunda kız çocuklarının beden memnuniyetlerinin ve benlik saygılarının düştüğü saptanmıştır. Benlik saygısındaki düşüş, yaşı küçük olan kızlarda daha yüksek oranda bulunmuştur. Bu sonuçlar medya platformlarının benlik saygısı ve beden algısını etkilediğini göstermektedir (Clay vd., 2005).

Jung ve Lennon (2003) kadınların çekici medya görüntülerine maruz kalmalarının, benlik saygısı, beden algıları ve ruh halleri üzerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmada 168 katılımcı iki gruba ayrılmış ve gruplardan biri araştırma öncesi çekici medya fotoğraflarına maruz bırakılmıştır. Diğer gruba

herhangi bir fotoğraf gösterilmemiştir. Araştırma sonucunda çekici medya görüntülerine maruz kalmanın beden algısı ve benlik saygısını etkilemediği saptanmıştır.

Bessenoff (2006) tarafından medyanın, benlik saygısı, öz farkındalık ve depresyon ile ilişkisini saptamak için yapılan araştırmada yaşları 17 ile 39 arasında değişen 117 kadın katılımcı iki gruba bölünmüştür. Katılımcılara bunun bir pazarlama araştırması olduğu söylenerek bir gruba ince-ideal Bedenlu mankenlerin yer aldığı reklamlar gösterilirken diğer gruba normal-nötr Bedenlu mankenlerin yer aldığı reklamlar gösterilmiştir. Katılımcılara, reklamlarda gösterilen ürünlere yönelik tutumlarını değerlendiren bir form doldurtulmuştur. Katılımcılardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda ince-ideal Beden reklamlarına maruz kalmanın benlik saygısını, Beden ağırlık kaygılarını, ruh halini ve depresyonu etkilediği saptanmıştır. Benlik saygısı düşük olan kadınların ince ideal reklamlardan daha fazla etkilenerek, benlik saygılarının daha fazla düştüğü, depresif düşüncelerinin arttığı bulgulanmıştır.

Kitle iletişim araçlarında ince-ideal Beden görsellerine maruz kalmanın beden algısı üzerindeki etkisi meta-analiz yöntemiyle araştırılmıştır. PsychINFO, Medline ve First Search veri tabanlarında 1991-1999 yılları arasında yayınlanmış ve yayınlanmamış toplam 25 araştırma (N=2,292) incelenmiştir. Araştırma için şu anahtar kelimeler seçilmiştir; medya, beden algısı, Beden memnuniyetsizliği, kısıtlama etkisi ve ince-ideal Beden. Beden algısının ince-ideal Beden görüntülerinden, normal ve normal üstü beden görüntülerine göre önemli ölçüde daha negatif etkilendiği saptanmıştır. Bu etkinin 19 yaşından küçük katılımcılar arasında daha güçlü olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda kitle iletişim araçlarının ince-ideal bedenler ortaya koyarak beden memnuniyetsizliğini arttırdığı bulgulanmıştır (Groesz vd., 2002).

Schwartz (2010) 218 kolej öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada Facebook'ta geçirilen sürenin benlik saygısını olumsuz etkilediğini bulgulanmıştır. Benlik saygıları azaldıkça, ergenlerin Facebook kullanım sürelerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Japonya'da aile, akran, medya gibi çeşitli sosyo-kültürel etkenlerin benlik saygısı, Beden memnuniyet düzeyleri ve yeme bozukluklarını yordamak için 289 lisans öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, medyanın benlik saygısı ve beden

algısını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Medyanın bu etkisinin, ince-ideal Beden ölçüsünü doğrudan içselleştirmesine sebep olduğu bulgulanmıştır (Yamamiya vd., 2008).

12-18 yaş arasında 516 ergenle yapılan çalışmada anksiyete, depresyon ve benlik saygısı ile algılanan beden imgesi yetersizliği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Kostanski ve Gullone, 2008).

Norveç'te ergenler üzerinde tamamlanmış ölçeklerle yapılan 10 yıllık kohort çalışmada her yaşta, kızların %25'i geçen yıl birkaç kez diyet yaptığını, erkeklerde ise bu oranın %5 olduğu belirtilmiştir. Erkekler arasında benlik saygısı ve beden algısı, diyetin öngörülmesinde aynı ölçüde katkı sağlarken, kızlarda sadece beden algısı diyeti öngörmede anlamlı bir belirleyici olarak saptanmıştır (Friestad ve Rise, 2004).

Tayland'da Limtrakul ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada medyanın çocuklar ve ergenlerin psiko-sosyal davranışlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma 10-15 yaşları arasında 5-9. sınıf düzeyinde 339 kişiyle yapılmıştır. Araştırmaya göre çocukların %59,3'ü çoklu medya platformu kullanmaktadır. Çocukların günlük medya kullanım süreleri 7 saattir. Çocukların medyada geçirdikleri süre arttıkça davranış problemlerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Henderson-King ve Henderson-King'in (1997) 87 lisans öğrencisi kadın üzerinde yaptığı araştırmaya göre medya imajları kadınların benlik saygılarını ve beden memnuniyetini etkilemektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 19, %54'ü beyaz, %18'i Asyalı, %11'i Afro-Amerikan, %6'sı İspanyol ve geri kalan %11 ise başka ırka mensup olarak saptanmıştır. Katılımcılar önce iki kişinin başka birisi hakkında kilo aldığına dair konuşmalarına maruz bırakılmışlardır. Sonrasında katılımcılara ince-ideal kadınların fotoğrafları gösterilmiştir. Katılımcıların ince-ideal görüntülere maruz kaldıktan sonra zayıf kadınlar, görüntüleri cinsel olarak daha çekici tanımlarken daha ağır olan kadınlar görüntüleri daha olumsuz tanımlamıştır.

Amerika'da Ergen Sağlığı Boylamsal Çalışması-Ulusal 2. Dalga kapsamında yapılan araştırmada ise beden algısı ve benlik saygısının etnik kökenden etkilendiği bulgulanmıştır. Yaşlarının 11 ile 21 arasında değiştiği 427 erkek ve 6574 kız ergenin katıldığı çalışmada kızların %25'inin, erkeklerin ise %8'inin Beden kitle endeksi normal olmasına rağmen kendilerini aşırı kilolu olarak tanımladığı gözlemlenmiştir.

Kendini aşırı kilolu olarak algılama ile düşük benlik saygısı arasında güçlü oranda ilişki tespit edilmiştir. Kız ergenler arasında düşük benlik saygısı ve beden algısı, tüm etnik kökenli gruplar arasında en yaygın ve tutarlı olarak beyaz ırk gruplarında saptanmıştır (Perrin, 2010).

Sheffield ve arkadaşlarının (2005) yaşları 17-28, Beden ağırlıkları 42-90 arasında değişen 100 Avusturyalı ve 48 Hong Konglu genç kız ve kadın üzerinde yaptıkları bir araştırmada, beden kitle endeksinin beden algısı ve yeme bozukluğu üzerinde doğrudan etkisinin olduğu, benlik saygısının beden algısı ve yeme bozukluğu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Avusturyalı kadınların beden algısının yeme bozukluğunu doğrudan etkilediği, Hong Konglu kadınların ise beden algısının benlik saygısını etkilediği bulgulanmıştır. Avusturyalı kadınların medya modellerinden olumsuz yönde güçlü olmayan bir biçimde etkilendiği saptanmışken, Hong Konglu kadınlarda bu bulguya rastlanmamıştır.

Meksika’da 120 kız ergen üzerinde yapılan bir çalışmada kültürleşme, beden imgesi, benlik saygısı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kültürleşme düzeylerinin, yeme bozuklukları, benlik saygısı ve beden imgesi ile ilişkili olmadığı saptanmıştır. Ancak benlik saygısı ile yeme bozukluklarının arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Düşük benlik saygısı yüksek düzeyde yeme bozukluğunu (bulimia ve anoreksia) öngörmektedir. Yüksek düzeyde yeme bozukluğunun aynı zamanda düşük sosyo-ekonomik statü ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulgulanmıştır (Joiner ve Kashubeck, 1996).

Japonya ve Finlandiya’da ergenler arasında yeme bozukluğu, duygusal / davranış sorunları, beden imgesi arasındaki ilişkinin kültürlerarası bakış açısıyla incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 1840 (%51’i kız) Japon ve 1135 (%52’i kız) Fin 8. sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre hem Japonya’da hem Finlandiya’da kadın ergenler erkeklere oranla daha fazla Beden memnuniyetsizliği yaşamaktadırlar. Japon kadınlar ise Fin kadınlara göre daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşamaktadır (Maezono vd., 2019).

Çalışmalar beden görüntüsünden memnun olmama durumunun kız ergenler ve kadınlarda yaygın olduğunu gösterse de erkeklerin de beden görüntüsünden memnun olmadığını bulgulayan çalışmalar vardır. Cohane ve Pope (2001) 1990-2000 yılları

arasında yapılmış 17 çalışmayı inceleyerek şu sonuçları elde etmişlerdir: Kızlarda beden imajı memnuniyetsizliği prelevansı erkeklere göre daha yüksektir. Erkeklerde ideal Beden, bazıları tarafından daha zayıf olmak şeklinde yorumlanırken bazıları tarafından da daha ağır ve kaslı olmak şeklinde yorumlanmıştır. Genel sonuçlara bakıldığında erkekler arasında beden algısı ve benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 1. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin analizi için kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

##### 1.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada lise öğrencilerinin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri ile medya ürünlerini kullanım düzeyleri arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünü belirleyebilmek için genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. İlişkisel tarama modeli, var olan bir durumu oluşturan değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamamızı sağlayan modeldir (Karasar, 2016).

##### 1.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini Millî Eğitim Bakanlığı Konya ili Akşehir ilçesindeki 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 5014 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrenden kolay örnekleme yoluyla seçilen 385 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem büyüklüğünü belirlemek adına Büyüköztürk ve arkadaşlarının (2016) hesaplamalarından yararlanılmıştır. Büyüköztürk ve arkadaşları (2016), 6000 kişi için  $\alpha=.05$  değeri hata payı olarak alındığında örneklem büyüklüğünün 361 kişi olduğunu belirtmişlerdir. Veri kaybı olma ihtimali düşünülerek toplam 500 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Yanlış ve eksik doldurulan formlar çıkartılarak 385 form değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 283'ü (%73,5) kız, 102'si (%26,5) erkektir. Örneklem ile ilgili diğer demografik veriler bulgular kısmında sunulmuştur.

### 1.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin beden imajı, benlik saygısı, medya kullanım düzeyleri ve bunların arasındaki ilişkileri incelemek olduğu için veri toplama araçları da buna uygun olarak seçilmiştir. Öğrencilerin beden imajlarını ölçmek için 'Beden Algısı Ölçeği', benlik saygılarını ölçmek için 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' ve kişisel bilgilerini ve medya kullanım düzeylerini öğrenmek için 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır.

#### 1.3.1. Rosenberg Benlik Algısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Algısı (Rosenberg Self-Esteem Scale) Morris Rosenberg tarafından 1965 yılında ergenlerin benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 12 alt kategori ve 63 sorudan oluşmaktadır. Bu alt kategoriler 1-Benlik Saygısı, 2-Kendilik Kavramının Sürekliliği, 3-İnsanlara Güvenme, 4-Eleştiriye Duyarlılık, 5-Depresif Duygulanım, 6-Hayalperestlik, 7-Psikosomatik Belirtiler, 8-Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme, 9-Tartışmalara Katılabılme, 10-Anne-Baba İlgisi, 11-Babayla İlişkisi, 12-Psişik İzolasyon şeklinde isimlendirilmiştir (Rosenberg, 1965). Alt ölçeklerin ayrı ayrı kullanılabilceği de belirtilmiştir (Korkmaz, 1996). Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt ölçeklerinin ölçtüğü özellikler ve değerlendirmeler farklıdır. Bu çalışmada ölçeğin benlik saygısını ölçen benlik saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. 1., 2. ve 3. sorular, 4. ve 5. sorular, 9. ve 10. sorular gruplanarak birlikte değerlendirilmektedir. Katılımcı gruplanan sorulardan herhangi ikisinden puan alıyorsa bu gruptan 1 puan almış olur. Tüm soruları yanıtlayan kişi en fazla 6, en az 0 puan almaktadır. 0-1 puanları yüksek benlik saygısı, 2-4 puanları orta düzey benlik saygısı, 5-6 puanları düşük benlik saygısı olarak yorumlanır.

Ölçek 1985 yılında Füsün Çuhadaroğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Test tekrar test güvenilirliği .89, geçerliliği ise .71 olarak saptanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). Ergin'in (2018) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısını .75 olarak saptanmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin bu çalışma için KR-20 güvenilirlik değeri .50 olarak bulunmuştur. KR-20 güvenilirlik katsayısı ölçek maddesine verilen cevapların '1' ve '0' olarak kodlandığı durumlarda kullanılır (Büyüköztürk vd, 2016). Benlik



saygısı alt ölçeği Guttman değerlendirme stilinde olduğu için KR-20 yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin telif hakkı Füsün Çuhadaroğlu tarafından Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne devredildiği izin ölçeğin kullanım izni dernekten alınmıştır. Konuyla ilgili izin belgesi ekler kısmında sunulmuştur.

### **1.3.2. Beden Algısı Ölçeği**

Orijinal ismi 'Body-Cathexis Scale (BCS)' olan ölçek Paul Secord ve Sidney Jurard 1953 yılında geliştirilmiştir. Bodycathexis ile bedenle ilgili çeşitli memnuniyet ve memnuniyetsizlik hissi ve derecesi kastedilmektedir. Secord ve Jurard beden algısının benlik kavramından etkilendiği hipoteziyle yola çıkarak ölçeğin formunu oluşturmuştur. Ölçeğin ilk hali iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmakta iken ikinci bölüm benliğin farklı yönlerini içeren (ahlak, kişilik vb.) 55 maddeden oluşmaktadır (Secord ve Jurard, 1953). Ölçek 1986 yılında Selim Hovardaoğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin kullanım izni Selim Hovardaoğlu'ndan alınmıştır. Konuyla ilgili izin belgesi ekler kısmında sunulmuştur. Ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipinde (1: hiç beğenmiyorum, 5: oldukça beğeniyorum) bir ölçme aracı olan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 200, en düşük puan 40'tır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin beden memnuniyetinin arttığını, azalması ise memnuniyetin azaldığını göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik puanlarının, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada iki yarım güvenirliği .75, Cronbach Alfa katsayısı  $r=.91$ , madde test korelasyonları ise  $r=.45$  ile  $r=.89$  arasında olduğu saptanmıştır (Hovardaoğlu, 1993). Ergenler üzerinde yapılan diğer bir araştırmada Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak saptanmıştır (Haspolat ve Kağan, 2017). Bu araştırmada ise Cronbach Alfa değeri .97 olarak bulgulanmıştır.

### **1.3.3. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda; okul türü ( imam hatip lisesi, anadolu lisesi, mesleki ve teknik anadolu lisesi), cinsiyet, aile türü (geniş aile, çekirdek aile), sosyo-ekonomik durum (1000 TL ve altı, 1000 TL ve 3000 TL arası, 3000 TL ve 5000 TL arası, 5000 TL ve üstü), sahip olunan teknoloji aletler (cep telefonu, tablet, bilgisayar ve televizyon), şahsi sosyal medya hesapları (Facebook, Twitter, Swarm, Instagram, WhatsApp, Snapchat, LinkedIn, diğer), günlük medya kullanım süresi (1

saat ve altı, 2 saat, 3 saat, 4 saat ve üstü), en çok izlenen program türü (dizi-film, haber-tartışma, gündüz kuşağı, moda-magazin, spor-belgesel), diyet uygulama durumu, vücuda estetik müdahalede bulunma durumu (müdahalede bulunmam, saç rengini değiştirme, basit estetiksel müdahale, cerrahi estetiksel müdahale) şeklinde araştırmanın problemlerine yardımcı olacağı düşünülen sorular içermektedir.

#### 1.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izinle birlikte Milli Eğitim Bakanlığı Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Akşehir ilçesinde bulunan Şehit Zeynep Sağır Anadolu İmam Hatip Lisesi, Seyyit Mahmut Hayrani Anadolu Lisesi, Akşehir Özden Çınar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Akşehir Şehit İsmail Cem Yakınlar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Akşehir Selçuklu Şehit Yunus Ertürk Anadolu Lisesinde öğrenim gören 500 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere etik ile ilgili bilgiler kişisel bilgi formunda yazılı olarak, ölçeklerin dağıtımında ise sözel olarak aktarılmıştır. Araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği katılımcılara aynı form içerisinde verilerek aynı anda uygulanmıştır. 500 adet ölçekten, eksik ve hatalı doldurulan 115 ölçek çıkartıldıktan sonra 385 ölçek araştırmaya dahil edilmiştir.

#### 1.5. VERİLERİN ANALİZİ

Ölçeklerin uygulanmasının ardından veriler bilgisayar ortamında uygun analiz teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Kişisel bilgi formunda yer alan cinsiyet, aile türü, sosyo-ekonomik durum, en çok izlenen televizyon programı türü, diyet uygulama soruları ölçekteki seçenek sayısına göre 1-5 rakamları arasında, sahip olunan teknolojik aletler, günlük tablet/telefon kullanımı, düzenli izlenen dizi sayısı, estetik müdahale seçenekleri 0-5 rakamları arasında kodlanmıştır.

Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin benlik saygısı alt ölçeği Guttman stili değerlendirmeye sahiptir. Guttman ölçeği tek bir konuya karşılık, katılımcının tutumları ile ilişkili ifadelerden oluşur. Ölçekte katılımcı madde beyanına katılıyorsa 1 puan alır, katılmıyorsa 0 puan alır (Hoşgörür, 1997). Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. 1., 2. ve 3. Sorular, 4. ve 5. sorular, 9. ve 10. sorular gruplanarak birlikte

değerlendirilmektedir. Katılımcı gruplanan sorulardan herhangi ikisinden puan alıyorsa bu gruptan 1 puan almış olur. Tüm soruları yanıtlayan kişi en fazla 6, en az 0 puan almaktadır. 0-1 puanları yüksek benlik saygısı, 2-4 puanları orta düzey benlik saygısı, 5-6 puanları düşük benlik saygısı olarak yorumlanır.

Beden algısı ölçeği 5'li likert tipindedir ve 1 'hiç beğenmiyorum', 2 'pek beğenmiyorum', 3 'kararsızım', 4 'oldukça beğeniyorum', 5 'çok beğeniyorum' şeklinde değerlendirilerek kodlanmıştır. Ölçeğin toplam puanı beden algısını belirleyici puan olarak kullanılmıştır.

Veri dağılımının normal olup olmadığını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Verilerin dağılımını kontrol ederken kullanılan yöntemlerden birisi de Kolmogorov-Smirnov veya Shapiro-Wilk testidir. Grup büyüklüğü 50'den küçük ise Shapiro-Wilk, 50'den büyük ise Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2012). Bu çalışmada grup büyüklüğü 50'den büyük olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testine göre p değerinin .05'den büyük olması dağılımın normal, .05'den küçük olması ise dağılımın normal olmadığını göstermektedir. Bu araştırmada Kolmogorov-Smirnov testi uygulanması sonucunda p değerinin (.0) .05'den küçük olduğu saptanmıştır. Bu nedenle veri analizlerinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı ve beden algısı puanlarında cinsiyet, aile türü ve diyet uygulanıp uygulanmamasına bağlı anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Mann Whitney-U testi ilişkisiz iki örneklemden elde edilen puanlar normal dağılım göstermediğinde puanların birbirlerinden anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için kullanılır (Büyüköztürk, 2012). Okul türü, sosyoekonomik durum, şahsi olarak sahip olunan teknolojik alet sayısı, sosyal medya platformlarında sahip olunan şahsi profil sayısı, günlük tablet/telefon kullanım süresi, haftalık düzenli takip edilen dizi sayısı, televizyonda en çok izlenen program türü ve vücuda estetik amaçlı müdahalede bulunup bulunmadığının açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığı bulgulamak için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi ilişkisiz iki ya da daha çok örneklemden elde edilen puanlar normal dağılım göstermediğinde puanların birbirlerinden anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için kullanılır

(Büyüköztürk, 2012). Tek bir değişkenin öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı düzeylerine etkisini incelemek için Spearman Brown Sıra Farkları korelasyonu kullanılmıştır. Spearman Brown Korelasyon testi, ölçülen iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklamak için veriler normal dağılım göstermediğinde kullanılır. Teste göre elde edilen korelasyon değeri 1'e yaklaştıkça korelasyon artar. Değerin pozitif olması ilişkinin olumlu yönde, negatif olması ilişkinin olumsuz yönde etki ettiğini ifade eder (Büyüköztürk vd., 2012).

Kruskal Wallis H testi sonucu anlamlı çıkan analizlerde hangi boyutlar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmek için gruplar ikili kombinasyon yapılarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 1. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında verilerin istatistiksel analizi sonucunda ulaşılan bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

##### 1.1. BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Kişisel bilgi formuna verilen cevapların frekans ve yüzde dağılımları sunulmuştur.

**Tablo 1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı**

Cinsiyet	n	%
Kız	283	%73,5
Erkek	102	%26,5
Toplam	385	%100

Tablo 1'e göre araştırma örneklemine alınan 385 öğrencinin %73,5'i kız, %26,5 'i erkektir.

**Tablo 2. Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre Dağılımı**

Okul Türü	n	%
1- İmam Hatip Lisesi	96	%24,9
2- Anadolu Lisesi	144	%37,4
3- Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	145	%37,7
Toplam	385	%100

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan 385 öğrencinin %24,9'u imam hatip lisesi, %37,4'ü anadolu lisesi ve %37,7'si mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencisidir.

**Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Aile Türüne Göre Dağılımı**

Aile Türü	n	%
1- Çekirdek aile	314	%81,6
2- Geniş aile	71	%18,4
Toplam	385	%100

Tablo 3'ye göre araştırmaya katılan 385 öğrencinin %81,6'sı çekirdek ailede yaşarken, %18,4'ü geniş ailede yaşamaktadır.

**Tablo 4. Lise Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Durumlarına Göre Dağılımı**

Sosyo-ekonomik Durum	n	%
1- 1000 TL ve altı	125	%32,5
2- 1000-3000 TL arası	202	%52,5
3- 3000-5000 TL arası	43	%11,2
4- 5000 TL ve üstü	15	%3,9
Toplam	385	%100

Tablo 4'e göre öğrencilerin %32,5'i 1000 TL ve altı, %52,5'i 1000-3000 TL arası, %11,2'si 3000-5000 TL arası ve %3,9'u 5000 TL ve üstü, algılanan sosyo-ekonomik duruma sahipler.

**Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Sahip Oldukları Teknolojik Alet Sayısına Göre Dağılımı**

Sahip Olunan Teknolojik Alet Sayısı	n	%
0 (sahip değilim)	16	%4,2
1 (1 tane)	227	%59
2 (2 tane)	92	%23,9
3 (3 tane)	35	%9,1
4 (4 tane)	15	%3,9
Toplam	385	%100

Tablo 5'e göre öğrencilerin %4,2'si teknolojik alete sahip değil, %59'u 1 adet teknolojik alete sahip, %23,9'u 2 adet teknolojik alete sahip, %9,1'i 3 adet teknolojik alete sahip ve %3,9'u 4 adet teknolojik alete sahiptir.

**Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Sahip Oldukları Şahsi Sosyal Medya Profil Sayısına Göre Dağılımı**

Sahip Olunan Şahsi Sosyal Medya Profil Sayısı	n	%
0 (sahip değilim)	33	%8,6
1 (1 tane)	69	%17,9
2 (2 tane)	74	%19,2
3 (3 tane)	103	%26,8
4 (4 tane ve üstü)	104	%27
Toplam	385	%100

Tablo 6'ya göre öğrencilerin %8,6'sının şahsi sosyal medya hesabı yok, %17,9'unun 1 adet şahsi sosyal medya hesabı var, %19,2'sinin 2 adet şahsi sosyal medya hesabı var, %26,8'inin 3 adet şahsi sosyal medya hesabı var, %27'sinin 4 ve üstü şahsi sosyal medya hesabı vardır.

**Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Günlük Tablet/Telefon ile Geçirdikleri Süreye Göre Dağılımı**

Günlük tablet/telefon ile geçirilen süre	n	%
0 (hiç kullanmam)	25	%6,5
1 (1 saat ve altı)	130	%26
2 (2 saat)	120	%31,2
3 (3 saat)	37	%17,4
4 (4 saat ve üstü)	73	%19
Toplam	385	%100

Tablo7'ye göre öğrencilerin %6,5'i günlük hiç tablet/telefon kullanmamakta, %26'sı günlük 1 saat ve altı tablet/telefon kullanmakta, %31,2'si günlük 2 saat tablet/telefon kullanmakta, %17,4'ü günlük 3 saat tablet/telefon kullanmakta, %19'u günlük 4 saat tablet/telefon kullanmaktadır.

**Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Düzenli İzledikleri Televizyon Dizisi Sayısına Göre Dağılımı**

Düzenli İzlenen Televizyon Dizisi Sayısı	n	%
0	91	%23,6
1	93	%24,2
2	101	%26,2
3	58	%15,1
4	42	%10,9
Toplam	385	%100

Tablo 8'e göre öğrencilerin %23,6'sının düzenli izlediği bir dizi bulunmamakta, %24,2'sinin 1 adet düzenli izlediği dizi bulunmakta, %26,2'sinin 2 adet düzenli izlediği dizi bulunmakta, %15,1'inin 3 adet düzenli izlediği dizi bulunmakta, %10,9'unun 4 ve üstü düzenli izlediği dizi bulunmaktadır.

**Tablo 9. Lise Öğrencilerinin En Çok İzledikleri Televizyon Programına Göre Dağılımı**

En Çok İzlenen Televizyon Programı	n	%
Dizi-film	330	%85,7
Haber-tartışma	18	%4,7
Gündüz kuşağı	7	%1,8
Moda-magazin	7	%1,8
Spor-belgesel	23	%6
Toplam	385	%100

Tablo 9'a göre öğrencilerin %85,7'si en çok dizi-film tarzı programları izlemekte, %4,7'si en çok haber-tartışma tarzı programları izlemekte, %1,8'i en çok gündüz kuşağı tarzı programları izlemekte, %1,8'i en çok moda-magazin tarzı programları izlemekte, %6'sı en çok spor-belgesel tarzı programları izlemektedir.



**Tablo 10. Lise Öğrencilerinin Diyet Uygulama Durumlarına Göre Dağılımı**

Diyet Uygulama	n	%
1-Diyet uyguladım	140	%36,4
2- Diyet uygulamam	245	%63,6
Toplam	385	%100

Tablo 10'a göre öğrencilerin %36,4'ü diyet uygularken, %63,6'sı diyet uygulamamaktadır.

**Tablo 11. Lise Öğrencilerinin Estetik Müdahale Uygulama Durumlarına Göre Dağılımı**

Estetik Müdahale Uygulama	n	%
Estetiksel müdahale uygulamadım	279	%72,5
Saç rengini değiştirme	91	%23,6
Basit estetiksel müdahale	4	%1
Cerrahi estetiksel müdahale	11	%2,9
Toplam	385	%100

Tablo 11'e göre öğrencilerin %72,5'i hiç estetiksel müdahale uygulamadığını, %23,6'sı saç rengini değiştirdiğini, %1'i basit estetiksel müdahale (dudak/yanak/kaş dolgusu vb.) uyguladığını, %2,9'u cerrahi estetiksel müdahale (burun düzeltme ameliyatı, yağ aldırma, incelme ameliyatları vb.) uyguladığını belirtmektedir.

## 2. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde alt problemlerle ilgili bulgular sunulmuştur.

### 2.1. ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı düzeylerini tespit etmek amacıyla betimleyici istatistik analizi kullanılmıştır.

**Tablo 12. Benlik Saygısı Ölçeğinin Maddelerinin Frekans, Yüzde ve Ortalamaları**

Maddeler	Doğru	%	Yanlış	%	$\bar{x}$
1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli bulurum	27	%84,9	58	%15,1	15
2.Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum	352	%91,4	33	%8,6	,08
3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	245	%63,6	140	%36,4	,36
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	342	%88,8	43	%11,2	,11
5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	249	%64,7	136	%35,3	,35
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	315	%81,8	70	%18,2	,18
7.Genel olarak kendimden memnunum.	322	%83,6	63	%16,4	,16
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	165	%42,9	220	%57,1	,57
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	233	%60,5	152	%39,5	,39
10.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	40	%62,3	145	%37,7	,37

**Tablo 13. Benlik saygısı ölçeğinin değerlendirmek için gruplandırılmış maddelerin frekans, yüzde ve ortalama dağılımları**

Maddeler	Doğru	%	Yanlış	%	$\bar{X}$
(1.-2.-3.maddeler) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli bulurum	211	%54,8	174	%45,2	,45
(4. ve5. maddeler) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	236	%61,3	149	%38,7	,38
6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	315	%81,8	70	%18,2	,18
7.Genel olarak kendimden memnunum.	322	%83,6	63	%16,4	,16
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	165	%42,9	220	%57,1	,57
(9. ve 10. maddeler) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	206	%53,5	179	%46,5	,46

Tablo 13’de öğrencilerin Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğine verdikleri cevapların maddeler düzeyinde frekans, yüzde ve ortalamalarını görmekteyiz. Tablo 13’e göre en çok işaretlenen madde ‘genel olarak kendimden memnunum’ maddesidir. Bu bağlamda öğrencilerin benlik saygı düzeyleri yüksek olduğu söylenilebilir. Tablo 14’e bakıldığında ise öğrencilerin %43,4’ünün yüksek düzey, %42,6’sının orta düzey ve %14’ünün düşük düzeyde benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 14. Benlik Saygısı Ölçek Puanlarının Gruplandırılmış Halinin Frekans ve Yüzde Dağılımı**

Toplam Puanlar	n	%
0-1 Yüksek Benlik Saygısı	167	43,4
2-4 Orta Düzey Benlik Saygısı	164	42,6
5-6 Düşük Benlik Saygısı	54	14

**Tablo 15. Beden Algısı Ölçeğinin Maddelerinin Frekans, Yüzde ve Ortalamaları**

Maddeler	Hiç Beğenmiyorum		Pek Beğenmiyorum		Kararsızım	%	Oldukça Beğeniyorum		Çok Beğeniyorum		$\bar{X}$
	Frekans	Ortalama	Frekans	Ortalama			Frekans	Ortalama	Frekans	Ortalama	
Saçlarım	31	8,1	28	7,3	59	15,3	134	34,8	133	34,5	3,80
Yüzümün rengi	31	8,1	39	10,1	68	17,7	123	31,9	124	32,2	3,70
İştahım	54	14	56	14,5	72	18,7	88	22,9	115	29,9	3,40
Ellerim	42	10,9	35	9,1	62	16,1	128	33,2	118	30,6	3,63
Vücudumdaki kıl dağılımı	101	26,2	49	12,7	94	24,4	74	19,2	67	17,4	2,88
Burnum	57	14,8	53	13,8	55	14,3	117	30,4	103	26,8	3,40
Fiziksel gücüm	39	10,1	43	11,2	65	16,9	111	28,8	127	33,0	3,63
İdrar – dışkı düzenim	41	10,6	23	6	141	36,6	97	25,2	83	21,6	3,41
Kas kuvvetim	46	11,9	43	11,2	77	20	114	29,6	105	27,3	3,49
Belim	52	13,5	40	10,4	51	13,2	119	30,9	123	31,9	3,57
Enerji düzeyim	34	8,8	31	8,1	51	13,2	119	30,9	150	39	3,83
Sırtım	36	9,4	35	9,1	71	18,4	117	30,4	126	32,7	3,86
Kulaklarım	35	9,1	29	7,5	56	14,5	131	34	134	34,8	3,77
Yaşım	29	7,5	24	6,2	43	11,2	137	35,6	152	39,5	3,39
Çenem	36	9,4	28	7,3	49	12,7	136	35,3	136	35,3	3,80
Beden yapım	39	10,1	42	10,9	63	16,4	111	28,8	130	33,8	3,65
Profilim	32	8,3	35	9,1	65	16,9	121	31,4	132	34,3	3,74
Boyum	45	11,7	37	9,6	60	15,6	120	31,2	123	31,9	3,62
Duyularımın keskinliği	34	8,8	31	8,1	78	20,3	113	29,4	129	33,5	3,70
Ağrıya dayanıklılığım	48	12,5	39	10,1	72	18,7	117	30,4	109	28,3	3,51
Omuzlarımın genişliği	41	10,6	23	6	81	21	117	30,4	123	31,9	3,67

Maddeler	Hiç Beğenmiyorum		Pek Beğenmiyorum		Kararsızım		Oldukça Beğeniyorum		Çok Beğeniyorum		X̄
		%		%		%		%		%	
Kollarım	30	7,8	25	6,5	60	15,6	145	37,7	125	32,5	3,80
Göğüslerim	39	10,1	24	6,2	103	26,8	104	27	115	29,9	3,60
Gözlerimin şekli	28	7,3	22	5,7	50	13	123	31,9	162	42,1	3,95
Sindirim sistemim	34	8,8	30	7,8	86	22,3	119	30,9	116	30,1	3,65
Kalçalarım	49	12,7	23	6	102	26,5	96	24,9	115	29,9	3,53
Bacaklarım	49	12,7	26	6,8	77	20	104	27	129	33,5	3,61
Dişlerimin şekli	54	14	38	9,9	84	21,8	95	24,7	114	29,6	3,45
Cinsel gücüm	42	10,9	15	3,9	147	38,2	71	18,4	110	28,6	3,49
Ayaklarım	43	11,2	28	7,3	75	19,5	118	30,6	121	31,4	3,63
Uyku düzenim	54	14	43	11,2	68	17,7	103	26,8	117	30,4	3,48
Sesim	52	13,5	38	9,9	70	18,2	113	29,4	112	29,1	3,50
Sağlığım	39	10,9	22	5,7	63	16,4	126	32,7	135	35,1	3,76
Cinsel faaliyetlerim	36	9,4	17	4,4	146	37,9	74	19,2	112	29,1	3,54
Dizlerim	40	10,4	20	5,2	80	20,8	121	31,4	124	32,2	3,69
Vücudumun duruş şekli	36	9,4	34	8,8	69	17,9	114	29,6	132	34,3	3,71
Yüzümün şekli	35	9,1	33	8,6	71	18,4	123	31,9	123	31,9	3,69
Kilom	80	20,8	47	12,2	68	17,7	87	22,6	103	26,8	3,22
Cinsel organlarım	40	10,4	18	4,7	134	34,8	86	22,3	107	27,8	3,52
Hastalığa direncim	54	14	37	9,6	73	19	95	24,7	126	32,7	3,52
Toplam											3,58

Tablo 15'e bakıldığında en yüksek ortalamaya sahip maddenin 3,86 ortalama ile 12.madde 'sırtım' olduğu ve en düşük ortalamaya sahip maddenin 2,88 ortalama ile 5.madde 'vücudumdaki kıl dağılımı' olduğu gözlemlenmektedir. Tablo 16'da

belirtilen şekilde öğrencilerin Beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların genel ortalaması 148'dir.

**Tablo 16. Beden Algısı Ölçeğinin Toplam Puanların Frekans ve Ortalama Değerleri**

	n	x
Beden Algısı Ölçeği	385	148

## 2.2. ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ve beden algısı düzeyleri ile demografik özellikler arasındaki ilişkinin saptanması için Spearman Brown korelasyon testi uygulanmıştır.

**Tablo 17. Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeyleri ve Beden Algısı Düzeyleri ile Demografik Özellikler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Spearman Brown Korelasyon Testi**

Spearman Brown		Benlik Saygısı	Beden Algısı
Cinsiyet	p	,072	,001
	r	-,092	,169
Okul Türü	p	,292	,409
	r	-,054	,042
Aile Türü	p	,155	,967
	r	,073	,002
Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum	p	,048	,189
	r	-,101	,067
Sahip Olunan Teknolojik Alet Sayısı	p	,038	,135
	r	-,101	,076
Sahip Olunan Şahsi Sosyal Medya Profil Sayısı	p	,187	,291
	r	,068	,054
Günlük Telefon/Tablet Kullanım Süresi	p	,045	,201
	r	,102	,065
Düzenli İzlenen Televizyon Programı Sayısı	p	,557	,368
	r	,030	,046
En Çok İzlenen Program Türü	p	,557	,368
	r	,030	,046
Diyet Uygulama Durumu	p	,000	,040
	r	-,202	,105
Estetiksel Müdahale Uygulama Durumu	p	,000	,000
	r	,195	-,203

Tabloya göre öğrencilerin cinsiyet ( $r=,169$   $p=,001$ ), diyet uygulama durumu ( $r=,105$   $p=,040$ ) ile beden algısı ölçeği puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönde, estetiksel müdahale uygulama durumu ( $r=, -203$   $p=,0$ ) ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Yine tabloya göre öğrencilerin algılanan sosyo-ekonomik durum ( $r=, -101$   $p=,048$ ), sahip olunan teknolojik alet sayısı ( $r=, -101$   $p=,038$ ) ve diyet uygulama durumu ( $r=, -202$   $p=,0$ ) ile benlik saygısı ölçeği puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü, günlük tablet/telefon kullanım süresi ( $r=,102$   $p=,045$ ), estetiksel müdahale uygulama durumu ( $r=,195$   $p=,0$ ) ile benlik saygısı ölçeği puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

### 2.3. ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Çalışmada öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman Brown korelasyon testi uygulanmıştır.

**Tablo 18. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Arasındaki İlişkiyi Gösteren Spearman Brown Korelasyon Testi**

Spearman Brown		Benlik Saygısı	Beden Algısı
Benlik Saygısı	r	1	-,470
	p	0	,000
	n	385	385
Beden Algısı	r	-,470	1
	p	0	,000
	n	385	385

Tabloya göre öğrencilerin benlik saygıları ile beden algısı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ( $r =-,470$   $p=,0$ ) gözlemlenmektedir. Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar arttıkça beden algısı puanları düşmektedir. Benlik saygısı ölçeğinde düşük puan yüksek benlik saygısını göstermektedir. Beden algısı ölçeğinden alınan puanların artması olumlu beden algısı olduğunu işaret etmektedir. Öğrencilerin benlik saygılarının artması olumlu beden algılarının artması arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

#### 2.4. ÖĞRENCİLERİN CİNSİYETLERİNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi yapılmıştır.

**Tablo 19. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi**

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Z değeri	p
Benlik Saygısı	Kız	283	199,03	-1,799	,072
	Erkek	102	176,26		
Beden Algısı	Kız	283	181,70	-3,318	,001
	Erkek	102	224,34		

Tablo 19'a bakıldığında kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,072$ ) bulunmamıştır. Buna karşılık kız ve erkek öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,001$ ) vardır. Kız öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların sıra ortalamaları 181,70 iken erkek öğrencilerin 224,34'tür. Bu veriler ışığında erkek öğrencilerin daha olumlu beden algısına sahip olduğu söylenebilir.

#### 2.5. ÖĞRENCİLERİN OKUDUKLARI OKUL TÜRÜNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin okudukları okul türüne göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.



**Tablo 20. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Okul Türüne Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi**

Okul türü		n	$\bar{x}$	Kruskal-Wallis H	df	p
Benlik Saygısı	İmam Hatip Lisesi	96	211,66	4,355	2	,113
	Anadolu Lisesi	144	181,59			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	145	191,98			
Beden Algısı	İmam Hatip Lisesi	96	177,95	2,777	2	,250
	Anadolu Lisesi	144	202,34			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	145	193,69			

Tablo 20'ye baktığımızda öğrencilerin okul türüne göre benlik saygısı ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık ( $p=,113$ ,  $p=,250$ ) göstermemektedir.

## 2.6. ÖĞRENCİLERİN AİLE TÜRÜNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin aile türüne göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın var olup olmadığını anlamak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

**Tablo 21. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Aile Türüne Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi**

	Aile Türü	n	$\bar{x}$	Z değeri	p
Benlik saygısı	Çekirdek Aile	314	189,22	-1,423	,155
	Geniş Aile	71	209,71		
Beden algısı	Çekirdek Aile	314	192,89	-,041	,967
	Geniş Aile	71	193,49		

Tablo 21'e baktığımızda öğrencilerin aile türüne göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,155$   $p=,967$ ) bulunamamıştır.

## 2.7. ÖĞRENCİLERİN ALGILANAN SOSYO-EKONOMİK DURUMUNA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.

**Tablo 22. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Algılanan Sosyo-ekonomik Duruma Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi**

	Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum	n	$\bar{x}$	Kruskal-Wallis H	df	p
Benlik Saygısı	1000 TL ve altı	125	208,73	4,424	3	,219
	1000-3000 TL arası	202	187,52			
	3000-5000 TL arası	43	173,66			
	5000 TL ve üstü	15	191,13			
Beden Algısı	1000 TL ve altı	125	186,57	2,544	3	,467
	1000-3000 TL arası	202	191,12			
	3000-5000 TL arası	43	210,43			
	5000 TL ve üstü	15	221,93			

Öğrencilerin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı ( $p=,219$ ,  $p=,467$ ) bir farklılık bulunamamıştır.

## 2.8. ÖĞRENCİLERİN SAHİP OLDUĞU MEDYA İLETİŞİMİNİ SAĞLAYAN TEKNOLOJİK ALET SAYISINA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin sahip olduğu medya iletişimini sağlayan teknolojik alet sayısına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

**Tablo 23. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Sahip Olunan Teknolojik Alet Sayısına Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi**

	Sahip Olunan Teknolojik Alet Sayısı	n	$\bar{x}$	Kruskal-Wallis H	df	p
Benlik Saygısı	0(sahip değilim)	16	263,66	12,304	4	,015
	1 (1 tane)	227	196,79			
	2 (2 tane)	92	170,29			
	3 (3 tane)	35	182,91			
	4 (4 ve üstü)	15	223,13			
Beden Algısı	0(sahip değilim)	16	174,66	3,598	4	,463
	1 (1 tane)	227	186,59			
	2 (2 tane)	92	210,63			
	3 (3 tane)	35	198,33			
	4 (4 ve üstü)	15	188,97			

Tablo 23'e bakıldığından öğrencilerin sahip oldukları teknolojik alet sayısı benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,015$ ) vardır. Ortalama sıra puanı 263 ile hiç teknolojik aleti olmayan öğrenciler en yüksek benlik saygısı

puanlarına sahip iken, ortalama sıra puanı 170,29 ile 2 tane teknolojik alete sahip öğrenciler en düşük benlik saygısı puanına sahiptir.

Öğrencilerin sahip oldukları teknolojik alet sayısı ile beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,463$ ) bulunamamıştır.

**Tablo 24. Sahip Olunan Teknolojik Alet Sayısı ile Benlik Saygısı Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi**

	Sahip olunan teknolojik alet sayısı	n	$\bar{x}$	z	p
Benlik Saygısı	Sahip değilim	16	162,03	-2,39	,017
	1 tane	227	119,18		
	Sahip değilim	16	76,47	-3,09	,002
	2 tane	92	50,68		
	Sahip değilim	16	33	-2,30	,021
	3 tane	35	22,80		
	Sahip değilim	16	17,66	-1,06	,299
	4 ve üstü	15	14,23		
	1 tane	227	166,36	-1,98	,049
	2 tane	92	144,30		
	1 tane	277	132,73	-,67	,498
	3 tane	35	123,54		
	1 tane	277	120,52	-,85	,390
	4 ve üstü	15	136,33		
	2 tane	92	62,95	-,53	,592
	3 tane	35	66,77		
	2 tane	92	51,86	-1,79	,072
	4 ve üstü	15	67,10		
	3 tane	35	23,80	-1,28	,201
	4 ve üstü	15	29,47		

Tablo 24'e bakıldığında teknolojik alete sahip olmama ile 1 adet teknolojik alete sahip olmanın ( $p=,017$ ), teknolojik alete sahip olmama ile 2 adet teknolojik alete sahip olmanın ( $p=,002$ ), teknolojik alete sahip olmama ile 3 adet teknolojik alete sahip olmanın ( $p=,021$ ), 1 adet teknolojik alete sahip olma ile 2 adet teknolojik alete sahip

olmanın ( $p=,049$ ) benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.

## 2.9. ÖĞRENCİLERİN KULLANDIĞI ŞAHSİ SOSYAL MEDYA PROFİL SAYILARINA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin kullandığı şahsi sosyal medya hesaplarına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.

**Tablo 25. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Sosyal Medya Profil Sayısına Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi**

	Sahip Olunan Şahsi Sosyal Medya Profil Sayısı	n	$\bar{x}$	Kruskal-Wallis H	df	p
Benlik Saygısı	Sahip değilim	33	164,61	5,043	4	,293
	1 tane	69	199,29			
	2 tane	74	186,92			
	3 tane	103	184,59			
	4 ve üstü	104	206,81			
Beden Algısı	Sahip değilim	33	219,61	2,382	4	,538
	1 tane	69	190,50			
	2 tane	74	187,48			
	3 tane	103	196,81			
	4 ve üstü	104	182,69			

Tablo 25'e göre öğrencilerin kullandığı şahsi sosyal medya hesaplarına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,293$   $p=,538$ ) bulunamamıştır.

2.10. ÖĞRENCİLERİN GÜNLÜK TABLET\TELEFON KULLANIM SÜRESİNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin günlük tablet\telefon kullanım süresine göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek adına Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.

**Tablo 26. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Günlük Tablet/Telefon Kullanım Süresine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi**

	Günlük Tablet\Telefon Kullanım Süresi	n	$\bar{x}$	Kruskal-Wallis H	df	p
Benlik Saygısı	Hiç kullanmam	25	214,90	8,79	4	,066
	1 saat ve altı	100	170,73			
	2 saat	120	187,30			
	3 saat	67	208,38			
	4 saat ve üstü	73	211,25			
Beden Algısı	Hiç kullanmam	25	185,26	4,19	4	,381
	1 saat ve altı	100	203,63			
	2 saat	120	195,16			
	3 saat	67	200,07			
	4 saat ve üstü	73	171,05			

Tablo 26'ya göre öğrencilerin günlük tablet\telefon kullanım süresine göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,066$ ,  $p=,381$ ) tespit edilememiştir.

2.11. ÖĞRENCİLERİN DÜZENLİ TAKIP ETTİĞİ TELEVİZYON PROGRAMLARI SAYISINA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin düzenli takip ettiği televizyon programları sayısına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın var olup olmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.

**Tablo 27. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Düzenli Takip Edilen Televizyon Programı Sayısına Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi**

Düzenli Takip Edilen Televizyon Programı Sayısı		n	$\bar{x}$	Kruskal-Wallis H	df	p
Benlik Saygısı	Hiç takip etmem	91	197,07	2,244	4	,695
	1 tane	93	182,68			
	2 tane	101	189,68			
	3 tane	58	196,95			
	4 ve üstü	42	210,58			
Beden Algısı	Hiç takip etmem	91	188,38	1,121	4	,891
	1 tane	93	189,80			
	2 tane	101	190,54			
	3 tane	58	199,93			
	4 ve üstü	42	206,44			

Tablo 27'e bakıldığında öğrencilerin düzenli takip ettiği televizyon programları sayısına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,695$   $p=,891$ ) bulunamamıştır.

2.12. ÖĞRENCİLERİN EN ÇOK İZLEDİĞİ TELEVİZYON PROGRAM TÜRLERİNE GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin en çok izlediği televizyon program türlerine göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın var olup olmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.

**Tablo 28. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların En Çok İzlediği Televizyon Program Türleri Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi**

	En Çok İzlediği Televizyon Program Türleri	n	$\bar{x}$	Kruskal-Wallis H	df	p
Benlik Saygısı	Dizi-Film	330	191,01	6,362	4	,174
	Haber-Tartışma	18	213,69			
	Gündüz Kuşağı	7	286,71			
	Moda-Magazin	7	192,64			
	Spor-Belgesel	23	176,96			
Beden Algısı	Dizi-Film	330	193,94	9,452	4	,051
	Haber-Tartışma	18	179,19			
	Gündüz Kuşağı	7	109,71			
	Moda-Magazin	7	132,21			
	Spor-Belgesel	23	234,11			

Tablo 28'e göre öğrencilerin en çok izlediği televizyon program türlerine göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,174$ ,  $p=,051$ ) bulunamamıştır.

### 2.13. ÖĞRENCİLERİN DİYET UYGULAMA DURUMUNA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin diyet uygulama durumuna göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi yapılmıştır.



**Tablo 29. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Diyet Uygulama Durumuna Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi**

	Diyet Uygulama Durumu	n	$\bar{x}$	Z değeri	p
Benlik Saygısı	Diyet uyguladım	140	222,21	-3,95	,000
	Diyet uygulamadım	245	176,31		
Beden Algısı	Diyet uyguladım	140	177,61	-2,05	,040
	Diyet uygulamadım	245	201,80		

Tablo 29'a göre öğrencilerin diyet uygulama durumuna göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ( $p=,0 p=,040$ ) bulunmuştur. Verilere göre diyet uygulayan öğrencilerin 222,21 puan ortalaması ile en yüksek benlik saygısı puanlarına sahip iken, en yüksek beden algısı puanlarına 201,80 ortalama sıra puanları diyet uygulamayan öğrenciler sahiptir.

#### 2.14. ÖĞRENCİLERİN BEDEN ŞEKİLLERİNE MÜDAHALE ETME ORANINA GÖRE BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNE DAİR BULGULAR

Öğrencilerin Beden şekillerine müdahale etme oranına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın var olup olmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.

**Tablo 30. Rosenberg Benlik Saygısı ve Beden Algısı Ölçeğinden Alınan Puanların Beden Şekline Estetik Amaçlı Müdahale Etme Durumuna Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi**

Beden Şekline Estetik Amaçlı Müdahale Etme		n	$\bar{x}$	Kruskal-Wallis H	df	p
Benlik Saygısı	Müdahale yok	279	180,26	15,765	3	,001
	Saç rengini değiştirme	91	221,50			
	Basit estetiksel müdahale	4	217,63			
	Cerrahi estetiksel	11	71,45			
Beden Algısı	Müdahale yok	279	206,50	18,348	3	,000
	Saç rengini değiştirme	91	162,63			
	Basit estetiksel müdahale	4	94,63			
	Cerrahi estetiksel	11	101,36			

Tablo 30'a göre öğrencilerin beden şekillerine müdahale etme oranıyla benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın ( $p=,001$   $p=,000$ ) olduğu bulgulanmıştır. Tablo 31'e bakıldığında cerrahi estetiksel müdahale yaptıran öğrenciler 271,45 ortalama sıra puanları ile en yüksek benlik saygısı puanlarına sahip iken, hiç müdahale yaptırmayan öğrenciler 180,26 ortalama sıra puanları ile en düşük benlik saygısı puanlarına sahiptir. Tablo 31'e göre cerrahi estetiksel müdahale yaptıran öğrenciler 101,36 ortalama sıra puanları ile en düşük beden algısı puanlarına sahip iken, hiç müdahale yaptırmayan öğrenciler 206,50 ortalama sıra puanları ile en yüksek benlik saygısı puanlarına sahiptir.

**Tablo 31. Beden Şekline Estetik Amaçlı Müdahale Etme Durumu ile Benlik Saygısı Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi**

Beden Şekline Estetik Amaçlı Müdahale Etme		n	$\bar{x}$	Z değeri	p
Benlik Saygısı	Müdahale yok	79	175,73	-3,12	,002
	Saç rengini değiştirme	91	215,46		
	Müdahale yok	279	141,65	-,615	,539
	Basit estetiksel müdahale	4	166,50		
	Müdahale yok	279	142,88	-2,72	,006
	Cerrahi estetiksel müdahale	11	211,91		
	Saç rengini değiştirme	1	47,95	,094	,925
	Basit estetiksel müdahale	4	49,25		
	Saç rengini değiştirme	91	50,09	-1,39	,162
	Cerrahi estetiksel müdahale	1	63,14		
	Basit estetiksel müdahale	4	,88	-,594	,553
	Cerrahi estetiksel müdahale	11	8,41		

Tablo 31'e bakıldığında beden şekline müdahale etmeyen öğrencilerle saç rengini değiştiren öğrenciler ( $p=,002$ ) arasında ve beden şekline müdahale etmeyen öğrencilerle cerrahi estetiksel müdahalede bulunan ( $p=,006$ ) öğrenciler arasında benlik saygısı puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Tablo 32. Beden Şekline Estetik Amaçlı Müdahale Etme Durumu ile Beden Algısı Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi**

Beden Şekline Estetik Amaçlı Müdahale Etme		n	$\bar{x}$	Z değeri	p
Beden Algısı	Müdahale yok	279	175,73	-3,127	,001
	Saç rengini değiştirme	91	215,46		
	Müdahale yok	279	141,65	,615	,539
	Basit estetiksel müdahale	4	166,50		
	Müdahale yok	279	142,88	-2,726	,002
	Cerrahi estetiksel müdahale	11	211,91		
	Saç rengini değiştirme	1	47,95	-,094	,760
	Basit estetiksel müdahale	4	49,25		
	Saç rengini değiştirme Cerrahi	91	50,09	1,399	,124
	estetiksel müdahale	11	63,14		
	Basit estetiksel müdahale	4	6,88	-,594	,360
	Cerrahi estetiksel müdahale	11	8,41		

Tablo 32'e bakıldığında beden şekline müdahale etmeyen öğrencilerle saç rengini değiştiren öğrenciler arasında ( $p=,001$  ve beden şekline müdahale etmeyen öğrencilerle cerrahi estetiksel müdahalede bulunan öğrenciler arasında ( $p=,002$ ) beden algısı puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

### 3. SONUÇ ve TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı ve çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bulgulara göre öğrencilerin cinsiyet, okul türü, diyet uygulama durumu ile beden algısı öleceği puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönde, estetiksel müdahale uygulama durumu ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrencilerin algılanan sosyo-ekonomik durum, sahip olunan teknolojik alet sayısı ve diyet uygulama durumu ile benlik saygısı ölçeği puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü, günlük tablet/telefon kullanım süresi, estetiksel müdahale uygulama durumu ile düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin %43,4'ü yüksek düzey benlik saygısına, %42,6'sı orta düzey benlik saygısına ve %14'ü düşük düzey benlik saygısına sahiptir. Öğrencilerin %83,6'sı genel olarak kendilerinden memnun olduklarını belirtmişlerdir. Bu veriler ışığında öğrencilerin genel olarak yüksek benlik saygısına sahip oldukları söylenebilir.

Öğrencilerin benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Öğrencilerin benlik saygısından aldığı puanlar arttıkça beden algısı ölçeğinden aldığı puanlar azalmaktadır. Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar yükseldikçe düşük benlik saygısı artmaktadır. Alınabilecek en yüksek puan olan 6 puan, en düşük benlik saygısını yordamaktadır. Beden algısı ölçeğinde ise alınan puanların artması, olumlu beden algısının arttığını göstermektedir. Bu bilgiler ışığında öğrencilerin benlik saygıları arttıkça olumlu beden algılarının da arttığı saptanmıştır. Canpolat ve arkadaşlarının (2003) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da ergenlerde beden algısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerde negatif beden algısı benlik saygını olumsuz biçimde etkilemektedir. Kocakaya (2016) yaptığı araştırmasında beden algısı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Benlik saygısı arttıkça beden doyumu da artmaktadır. Bu bulgular araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %73,5'i kız, %26,5'i erkektir. Erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir. Yapılan diğer çalışmalarda bu bulguyu desteklemektedir (Aygör, 2010; Göksel, 2007). Cinsiyet ile beden algısı ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ancak araştırmada cinsiyete göre benlik saygısı ve beden algısı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Deniz (2018) yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeninin benlik saygısını yordadığını saptamıştır. Bu bulgular araştırma bulgularımızla örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %24,9'u imam hatip lisesi, %37,4'ü anadolu lisesi ve %37,7'si mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencisidir. Öğrencilerin okul türü ile beden algısı ölçeği puanları arasında düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Ancak öğrencilerin okul türüne göre benlik saygısı ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Dilek (2007) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada meslek, düz ve anadolu türünde liselerin benlik saygısına etkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre okul türlerine göre benlik saygısı arasında ilişki saptanmamıştır. Aksüt (2011) lise düzeyi okullarda yaptığı çalışmada okul türlerinin benlik saygısına etkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre okul türü ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %81,1'i çekirdek aileye, %18,4'ü geniş aileye mensuptur. Öğrencilerin aile türüne göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %32,5'i 1000 TL ve altı algılanan sosyo-ekonomik duruma, %52,5'i 1000-3000 TL algılanan sosyo-ekonomik duruma, %11,2'si 3000-5000 TL algılanan sosyo-ekonomik duruma, %3,9'u 5000 TL ve üstü algılanan sosyo-ekonomik duruma sahip olduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin algılanan sosyo-ekonomik durumuna göre benlik saygısı düzeyleri arasında düşük seviyede ilişki bulunmuştur ancak öğrencilerin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanların ortalamasına bakıldığında algılanan sosyo-ekonomik durumu 1000 TL ve altı olan öğrenciler en

düşük benlik saygısına, 3000-5000 TL algılanan sosyo-ekonomik duruma dahil öğrenciler en yüksek benlik saygısına sahip olan gruptur. Öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların sosyo-ekonomik duruma göre dağılımına baktığımızda 1000 TL ve altı algılanan sosyal duruma sahip öğrenciler olumlu beden algısı en düşük öğrenciler iken olumlu beden algısı en yüksek olan grup 5000 TL ve üstü algılanan sosyo-ekonomik duruma sahip olan öğrencilerdir. Akın ve Uğurlu (2008) yaptıkları çalışmada sosyo-ekonomik durumun beden algısını etkilediğini tespit etmişlerdir. Sosyo-ekonomik konum yükseldikçe olumlu beden algısının arttığını saptamışlardır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla uyum göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %4,2'si teknolojik alete sahip olmadığını, %59'u 1 tane teknolojik alete sahip olduğunu, %23,9'u 2 tane teknolojik alete sahip olduğunu, %9,1'i 3 tane teknolojik alete sahip olduğunu, %3,9'u 4 tane teknolojik alete sahip olduğunu belirtmiştir. Sahip olunan teknolojik alet sayısı ile benlik saygısı ölçek puanları arasında düşük seviyede negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Teknolojik alete sahip olmama ve 1 adet teknolojik alete sahip olma, teknolojik alete sahip olmama ve 2 adet teknolojik alete sahip olma, teknolojik alete sahip olmama ve 3 adet teknolojik alete sahip olma, 1 adet teknolojik alete sahip olma ve 2 adet teknolojik alete sahip olma değişkenleri ile benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Öğrencilerin sahip oldukları teknolojik alet sayısı ile beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Araştırmamızda sahip olunan teknolojik aletlerle benlik saygısı ölçek puanları arasında düşük seviyede negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sahip olunan teknolojik alet (telefon, tablet, bilgisayar vb.) sayısı arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Sabırlı (2018) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada erkeklerin akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğunu saptamıştır. Ancak akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Buna karşılık öğrencilerin akıllı telefon ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlarında artmakta olduğu belirlenmiştir. Sabırlı'nın (2018) araştırmasında akıllı telefon bağımlılığı, daha dar bir araştırma alanı oluşturmaktadır, bu çalışmada ise telefon, tablet, bilgisayar gibi diğer teknolojik aletler araştırma kapsamına alınmıştır. İki araştırma birebir aynı olguyu ölçmemektedir, araştırma sonuçlarının farklı olması bundan kaynaklı olabilir.

Öğrencilerin kullandığı şahsi sosyal medya hesap sayısına göre, günlük tablet\telefon kullanım süresine göre, düzenli takip ettiği televizyon programları sayısına göre, en çok izlediği televizyon programı türlerine göre, benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Öğrencilerin diyet uygulama oranına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Analizler sonucunda diyet uygulayan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin, uygulamayanlara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ercan (2018) yaptığı araştırmada geç ergenlikte sosyal medya maruziyeti ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Aynı zamanda geç ergenlikte sosyal görünüş kaygısı ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Örsel ve arkadaşları (2004) yaptığı araştırmada 15-17 yaş arasındaki 531 lise öğrencisi ile diyet yapma durumunun benlik saygısı ve beden algısına etkisini araştırmıştır. Çalışma bulgularına göre, kız öğrencilerin %33'ü normal beden kitle endeksine sahip olmasına rağmen diyet yapmaktadır. Diyet uygulama durumu ile beden algısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diyet yapan gruplarda beden algısı ve benlik saygısı daha düşük olarak saptanmıştır. Ergen üzerinde yapılan başka bir araştırmada ağırlıkları normalden fazla olan ergenlerin daha düşük benlik saygısına sahip olduğu bulgulanmıştır (Işıklar, 2012). Çalışmalara bakıldığında olduğu kiloyu beğenmemek, normal üstü kiloya sahip olmak, diyet uygulamak genel olarak dış görünüşten memnun olmamak olarak isimlendirebilir. Dış görünüş ise beden algısı ile ilgili bir kavramdır. Araştırmamızda diyet uygulama durumunun benlik saygısı ve beden algısını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Bu bağlamda araştırma sonuçlarımız yapılmış diğer araştırma sonuçlarına uygun olmaktadır.

Öğrencilerin beden şekillerine müdahale etme oranına göre benlik saygısı ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulgulanmıştır. Cerrahi estetiksel müdahale yaptıran öğrenciler en yüksek benlik saygısı puanlarına sahip iken, hiç müdahale yaptırmayan öğrenciler en düşük benlik saygısı puanlarına sahiptir. Cerrahi estetiksel müdahale yaptıran öğrenciler en düşük beden algısı puanlarına sahip iken, hiç müdahale yaptırmayan öğrenciler en yüksek benlik saygısı puanlarına sahiptir. Analiz sonuçlarına bakıldığında beden şekline müdahale etmeyen öğrencilerle saç rengini değiştiren öğrenciler arasında ve beden şekline müdahale



etmeyen öğrencilerle cerrahi estetiksel müdahalede bulunan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Yaptığımız araştırma konusunda Türkiye’de başka araştırmaya rastlanılmamıştır. Türkiye’deki araştırmalar medya ve yeme bozukluğu, yeme bozukluğu ve benlik saygısı, yeme bozukluğu ve beden algısı gibi alanlarda yoğunlaşmaktadır. Bu alanlar araştırmamıza yakın olmakla birlikte tam olarak örtüşmemektedir. Bu sebeple araştırma sonuçları için kesin bir karşılaştırma yapılamamaktadır.

Özellikle yurt dışında yapılan araştırmalarda medyanın beden algısını, dış görünüş kabulünü ve kendini kabulü etkilediği saptanmıştır. Bu durumda araştırma bulguları arasındaki farkın kaynağının kültürel olma ihtimali yüksektir.

Araştırmada okul türüne göre benlik saygısı ve beden algısı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak anadolu lisesi öğrencileri hem benlik saygısı düzeyi hem de olumlu beden algısı düzeyi açısından diğer okul türlerine göre daha yüksek puanlar almışlardır.

Araştırma bulgularına göre cinsiyet ve okul türü beden algısını yordamaktadır. Erkek öğrencilerin ve anadolu lisesi öğrencilerinin beden algıları daha olumludur.

Algılanan sosyo-ekonomik durum, sahip olunan teknolojik alet sayısı ile benlik saygısını yordamaktadır. Öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları arttıkça benlik saygısı düzeyleri artmaktadır. Günlük tablet/telefon kullanım süresi de benlik saygısını yordamaktadır. Ancak günlük tablet/telefon kullanım süresi arttıkça benlik saygısı azaltmaktadır. Diyet uygulama durumu ve vücuda estetik amaçlı müdahale uygulama durumu ile hem benlik saygısı hem de beden algısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre diyet uygulamayan öğrencilerin benlik saygıları daha yüksek, beden algıları daha olumludur.

#### **4. ÖNERİLER**

Araştırmamızda medya değişkeni çok genel kalmıştır, daha özele indirgenen bir araştırma daha kapsamlı sonuçlar verebilir. Örneğin sosyal medyanın benlik saygısı ve beden algısına etkisi gibi. Bu çalışmada kişisel veri formundan elde edilen bilgiler, geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış ölçekler tarafından elde edilebilir. Araştırmada daha

net sonuçlar almak için sosyal görünüş kaygısı ölçeği, internet bağımlılığı ölçeği, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, sosyal medya bozukluğu ölçeği gibi farklı ölçeklerle araştırma tekrar yapılabilir.

Araştırmamızda diyet uygulama durumu ve vücuda estetik amaçlı müdahale durumunun benlik saygısı ve beden algısını etkilediği saptanmıştır. Ergenlik döneminde ergen dış görünüşüne çok önem vermektedir. Bu durum ergenleri kabul gören güzellik ölçülerine ulaşmak için doğru olmayan inançlara ve sağlıksız yöntemlere itebilir. Bu sebeple dış görünüş ile benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki daha kapsamlı incelenebilir. Ayrıca ergenlerin diyet ve estetik müdahaleler ile ilgili uzmanlardan yardım almasının, yol gösterilmesinin ergen beden ve ruh sağlığı için katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada sahip olunan teknolojik alet sayının ve günlük telefon/tablet kullanım süresinin artmasının benlik saygısını düşürdüğü tespit edilmiştir. Bu olgu daha kapsamlı araştırılabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %43,4'nün benlik saygısının düşük düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Bu bilgiler ışığında okullarımızda uzman kişiler tarafından benlik saygısının arttırılması adına çalışmalar yapılmasının öğrencilere olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularında kızların daha fazla olumsuz beden algısına sahip oldukları görülmektedir. Alanda benzer sonuçların alındığı çalışmalar mevcuttur. Bu bulgu daha derin araştırılabilir.

Araştırmanın örneklemini Konya ilinin Akşehir ilçesindeki lise öğrencilerinden seçilen 385 kişilik grup oluşturmaktadır. İleride yapılacak çalışmalarda Türkiye genelini daha iyi kapsayacak daha geniş bir örneklem seçimi yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2005). *Kusursuzluk Çabası Yetersizlik Duygusu*. Haz. Ahmet Aydoğan, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Akçay, D., Akçay, B. (2018). Adölesanlarda Medya Etkilenimine Bağlı Sigara Kullanımının Değerlendirilmesi, *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 3(1), 14-23 Doi: 10.5336/healthsci.2017-56803.
- Akkan, E. (2009). *Pazarlama İletişiminde Ürün Yerleştirme ve Üniversite Öğrencilerinin Ürün Yerleştirmeye İlişkin Tutumlarına Yönelik Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Aksüt, A. (2011). *The Relationship Between Students' Self-Esteem, Parental Attitudes and Students' Achievement in Foreign Language Learning*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Aktaran, A. F. (2018). *The Relationship Between Body Image and Self-Compassion: The Mediation Effect of Attachment*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Aktaş, S. (2011). 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P., Hops, H. (1990). Sex Differences and Adolescent Depression. *Journal Of Abnormal Psychology*, 99, 55-63.
- Altıok, H., Önerek, N., Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Argyrides A, Sivitanidesa, M. (2017). Bodyimage, Self-Esteem, Media, Disordered Eating and Actual Ideal Weight Discrepancy: Findings in Cypru. *The European Journal of Counselling Psychology*, 6(1), 63–74, doi:10.5964/ejcop.v6i1.109 .
- Arslan, G. (2015). *Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Atkinson RL. (1999). *Psikolojiye Giriş*. (12. Baskı). Ankara: Arkadaş Ltd. Şti.
- Avcı, R. (2011). *Ebeveynler Arası Çatışma, Akran ve Medya Etkileri ile Ergenlerdeki Şiddet Davranışı Arasındaki İlişkiler: Şiddete Yönelik Tutumların Aracı Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Ayaz, A. (2012). *Meme Kanseri Kadınlarında Beden İmajı ve Benlik Saygısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. (2. Basım). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Aygör, N. (2010). *12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumu ve Beden İmajının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadıroğlu, D. (2016). Osmanlı'da Dergicilik. <https://www.makaleler.com/osmanlida-dergicilik> (Erişim Tarihi: 20.04.2019)
- Balcı, B. (2018). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumunun Beden Algısı Üzerindeki Etkisinde Biriciklik Algısının Aracılık Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (p. 71–81). New York: Academic Press.
- Baybek, H., Yavuz S., (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 73-95.
- Bayhan, P., Işıtan, D. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Aile ve Toplum*, 5(20), 33-44.

- Ben, S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Bessenoff, G. (2006). Can The Media Affect Us? Social Comparison, Self-Discrepancy, and the Thin Ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3), 239–251.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3 (3), 237-247.
- Binark, M. (2013). Yeni Medyayı Nasıl Tanımlarız? Neden Yeni Medyayı Çalışmalı? <https://Yenimedya.Wordpress.Com/Calismalar/> (Erişim Tarihi: 10.03.2019)
- Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. London, New York: Routledge.
- Bulunmaz, B. (2014). Yeni Medya Eski Medyaya Karşı: Savaşı Kim Kazandı Ya Da Kim Kazanacak. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 22-29.
- Burger, M. J. (2016). *Kişilik*. (5. Basım). (İ. Deniz Erguvan Sarioğlu çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bülbül, R. (2000). *Genel Gazetecilik Bilgileri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak, E. Akgün, Ö. Karadeniz, Ş. Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. Özbay, M. H. (2003). Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının ve Beden Kitle İndeksinin Rolü. *3P Dergisi*, 11(2): 143154.
- Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. Özbay, M. H. (2005). The Relationship Between Dieting and Body Image, Body İdeal, Self-Perception and Body Mass İndex in Turkish Adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 37: 150-155.
- Cash, T. F. (2004). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.38–46). New York: The Guilford Press.

- Cash, T. F. & Fleming, E. C. (2002), Body image and Social Relations, Body image: A handbook of theory, research and clinical practice, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, New York: The Guilford Press.
- Ceyhan, A. (2002). Fiziksel gelişim. G. Can (Ed.). *Gelişim ve öğrenme*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Clay, D. Vignoles, V. Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Cohane, G., Pope, H. (2001). Body İmage in Boys: A Review of The Literatüre. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379.
- Cordes, C., Miller, E. (2000). Fool's Gold: A Critical look at Computers in Childhood, [www.allianceforchildhood.net](http://www.allianceforchildhood.net) (Erişim Tarihi: 20.04.2019)
- Cooper, Z., Fairburn, C. G. Hawker, D. M. (2003). *Cognitive Behavioural Treatment of Obesity: A Clinician's Guide*. New York: Guilford Press.
- Coopersmith, S. (1974). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çankaya, Ö. (1997). *The Relationships Among Test Anxiety, Self-Esteem and Academic Achievement in Eleventh Grade Students*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çaplı, B. (2001). *Televizyon ve Siyasal Sistem*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Çeçen, R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 4 (1), 19-30.
- Çelen, N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık.

- Çelik, Ç. Odacı, H. (2012). Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(1).
- Çelik, S. (2018). *Geleneksel ve Modern Değerler Bağlamında Beden Algısı ve Tüketim: İstanbul Üniversitesi Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Çiftçi, B. (2016). *Turizm Coğrafyası Açısından Dizi Turizmi: Karagül Dizisi Örneği: Halfeti*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda Benlik Saygısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1996). Adölasanda Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 5, 783-788.
- Dayanç, İ. (2017). *Kemoterapiye Bağlı Alopesi Gelişen Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygısının Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, B. (2006). *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demir, M. (2008). *Televizyon ve Sinema Dünyasının Yeni Yıldızları: Ürünler ve Ürün Yerleştirme Tekniğinin İzleyiciler Üzerindeki Etkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Deniz, A. (2018). *11-15 Yaş Arası Bir Grup Ergende Akılcı Olmayan İnançların Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, Ş. Ç. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psiko-sosyal Gelişim. *Adölasan Sağlığı II. Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Dilek, H. (2007). *Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Anne babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dilmen, N. (2007). Yeni Medya Kavramı Çerçevesinde İnternet Günlükleri-Bloglar ve Gazeteciliğe Yansımaları. *Marmara İletişim Dergisi*, 12(12), 113-122.
- Doğan, T., Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 108.
- Doğan O., Doğan S. (1992). *Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği El Kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi.
- Dubey, M. Sharma, O. (2016). Body İmage, Self-Esteem and Psychological Well-Being of Aged: A Correlational Study, Indian Association of Health, *Research and Welfare*, ISSN-P-2229-5356, e-2321-3698
- Ekşi, H., Yaman, E. (2010). *Çocuk ve Ergende Şiddet*. İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Ercan, M. (2018). *Geç Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Maruziyetinin Beden Algısı ile İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Erikson, E. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. (B. T. Üstün, V. Şar Çev.). Ankara: Sevinç Matbaası.
- Erjem Y., Çağlayandereli M. (2006). Televizyon ve Gençlik: Yerli Dizilerin Gençlerin Model Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 15–30.
- Ertaş, A. (2003). Ürün İçin Yeni Bir Rol. *MediaCat Dergisi*, 98, 26-29.
- Ersanlı, K. (2010). *Davranışlarımız*. Samsun: Eser Matbaacılık.
- Esenay, F. I. Conk Z. (2007). *Sağlıklı ve Kansersiz Ergenlerde Umut*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.



- Eşiyok-Sönmez, E. (2015) *Beden İmajı ve Medya: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Fabian, L. J., Thompson, J. K. (1989). Body Image and Eating Disturbance in Young Females. *International Journal of Eating Disorders*, 8(1), 63-74.
- Feldman, R. S. (2009). Physical Development in Adolescence, Part 5, Child Development, fifth edition, Prentice Hall, 409–502, U.S.A. 7Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Fisher, S. (1970). *Body Experience in Fantasy and Behavior*. New York: Appleton Century-Crofts.
- Fredrickson, B.L., Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.
- Friestad, C. Rise, J. (2004). A Longitudinal Study of the Relationship Between Body Image, Self-Esteem and Dieting Among 15–21 Year Olds in Norway. *European Eating Disorders Review*, 12(4), 247-255. <https://doi.org/10.1002/erv.570>
- Gerçek, S. (2013). *2011-2012 Türk Televizyon Dizilerinde Ürün Yerleştirme Tekniğinin Kullanımı ve Gençlerin Türk Televizyon Dizilerdeki Ürün Yerleştirmeye Yönelik Bakış Açısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Giedd, J. N. (2008). The Teen Brain Insights From Neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 42, 335-343.
- Gökalp, K. Gökalp, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 12.
- Gökçe, G. (2017). *Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Göksan B. (2007). *Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul. [www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/ruh\\_sag\\_hast/dr\\_burcu\\_goksan.pdf](http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/ruh_sag_hast/dr_burcu_goksan.pdf)

- Groesz, L., Levine, M., Murnen, S. (2002). The Effect of Experimental Presentation of Thin Media Images on Body Satisfaction: A Meta-Analytic Review, *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1-16.
- Grogan, S. (1999). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (First Edition). New York, NY: Routledge.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge Press.
- Güler, K. (2015). *Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Güloğlu, B., Kararmak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(11), 73-88.
- Güneş, B. (2017). Televizyonun Tarihsel Gelişimi-Tarihçesi. <https://www.beytullahgunes.com/2017/01/televizyonun-tarihsel-gelisimi-tarihcesi.html> (Erişim Tarihi:20.04.2019)
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısının Depresyon ile İlişkisi: Mizacın Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Haberler.com. (2007). Mardin'de Sıla Tokası Moda Oldu. <https://www.haberler.com/mardin-de-sila-tokasi-moda-oldu-haberi/> (Erişim Tarihi: 20.04.2019)
- Habertürk Gazetesi. (2018). Çukurcu Gaspçılara Polis Baskını Fenomen Dizi Çukurun İzleri Gaspçıları Ele Verdi. <https://www.haberturk.com/eskisehir-haberleri/63964048-cukurcu-gaspcilara-polis-baskinifenomen-dizi-cukurun-izleri-gaspcilari-ele-verdi> (Erişim Tarihi: 20.04.2019)

- Habertürk Gazetesi. (2012). Hürrem'in Bereketi, <https://www.haberturk.com/magazin/herkes-bunu-konusuyor/haber/732038-hurremin-bereketi> (Erişim Tarihi: 20.04.2019)
- Hanley, F. (2004). *The dynamic body image and the moving body: a theoretical and empirical investigation*. Unpublished Doctoral Thesis, University of Victoria, Canada.
- Hargreaves, D., Tiggemann, M. (2003). Longer-Term Implications of Responsiveness to "Thin-Ideal" Television: Support for a Cumulative Hypothesis of Body Image Disturbance. *European Eating Disorder Review*, 11 (6), 465-477. <https://doi.org/10.1002/erv.509>
- Haspolat, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Benlik Saygısı ve Sosyal Fobinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erzincan Üniversitesi, Erzincan.
- Haspolat, N., Kağan, M. (2017). Body Image and Self-Esteem as Predictor Variables of Social-Phobia. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2). Doi: 10.17556/erziefd.322327
- Heaven, P. C. L. (2001). *The Social Psychology of Adolescence*. New York: Palgrave.
- Henderson-King, E. Henderson-King, D. (1997). Media Effects on Women's Body Esteem: Social and Individual Difference Factors. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(5), 399-417. Doi: 10.1111/j.1559-1816.1997.tb00638.x
- Hoşgörür, V. (1997). Bogardus, Guttman ve Likert Ölçekleri. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 10(1), 346-357.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Beden Algısı Ölçeğinin Türkçe Formu. *3P Dergisi*, 1(2), 26.
- Humphrey, L. L. (1989). Observed Family Interactions Among Subtypes of Eating Disorders Using Structural Analysis of Social Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (2), 206-214.

ISAPS, (2017). The International Study on Aesthetic/Cosmetic Proceduresper Formed in 2017.

[https://www.isaps.org/wpcontent/uploads/2019/03/ISAPS\\_2017\\_International\\_Study\\_Cosmetic\\_Procedures\\_NEW.pdf](https://www.isaps.org/wpcontent/uploads/2019/03/ISAPS_2017_International_Study_Cosmetic_Procedures_NEW.pdf) (Erişim Tarihi: 28.09.2018)

Işıklar, A. (2012). Ergenlerde Yaşam Kalitesi ve Benlik Saygısı Düzeyinin Cinsiyet ve Obezite Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22 (2), 84-92.

İnan, T. (2013). *Medya Okuryazarlığı Sürecinde Medya, Çocuk ve Ebeveyn İlişkisi: Ortaokul Öğrencilerinin ve Ebeveynlerinin Televizyon ve İnternet Kullanımlarına İlişkin Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

İnanlı, S. (2015). *Preschool-Aged Children's Media Use and Its Relationship to Their Prosocial and Aggressive Behavior*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

İrfanoğlu, H. (2017). *Televizyon Dizilerinin İzlenme Durumu ve Televizyon Dizilerindeki şiddet Eğiliminin İzleyici Üzerindeki Etkisi: Acımasız Dünya Sendromu Ekseninde Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Jackson, L.A. (2004). Physical attractiveness a sociocultural perspectives. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.13–21). New York: The Guilford Press.

Jeen-Yu, U., Jung, J. (2018). Effects of Self-Discrepancy and Self-Schema on Young Women's Body Image and Self-Esteem after Media Image Exposure. *Family&Consumer Sciences Researh Journal*, 47(2), 142-160. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12284>

Joiner, G., Kashubeck,S.(1996). Acculturation, Body Image, Self-Esteem, and Eating-Disorder Symptomatology in Adolescent Mexican American Women. *Psychology of Women Quarterly*, 20(3). <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00309>

Jones, C. (2002). Social comparison and body image: attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9/10), 645-664.

- Jung, J. Lennon, S. (2003). Body Image, Appearance Self-Schema, and Media Images. *Family&Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51. <https://doi.org/10.1177/1077727X03255900>
- Kahriman, İ. Polat, S. (2003). Adölesanlarda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (2).
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). “Özerk-İlişkisel Benlik: Yeni Bir Sentez”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (37), 36-43.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi*. (3. Baskı). İstanbul: Koç Ü. Yayınları.
- Kaplan, A. Haenlein, M. (2010). Users of The World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Kara, T. (2013). *Sosyal Medya Endüstrisi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karaboğa, T. (2016). *Medya Sosyolojisi Bağlamında Televizyon Dizilerinde Tüketim Olgusu ve Dizilerin Bireylerin Tüketim Eğilimleri Üzerinde Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kararımk, Ö., Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kassow, D.Z. (2002). Developmental patterns of young girls body image and their relationships to television viewing. *ProQuest Information and Learning Company*, 0620, 0668.
- Kellough, R. D., Carjuzaa, J. D. (2009). *Teaching in The Middle and Secondary Schools* (9 th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Kızmaz, Z. (2006). Okullardaki Şiddet Davranışının Kaynakları Üzerine Kuramsal Bir Yaklaşım. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 47-70.

- Kiang, L., Harter, S. (2006). SocioCultural Values of Appearance and Attachment Processes: an Integrated Model of Eating Disorder Symptomatology. *Eating Behaviors*, 7, 134-151.
- Kocakaya, G. (2016). *Yeme Bozukluğu ile İlişkili Olabilecek Değişkenlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Uludağ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 231-256.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kostanski, M., Gullone, E. (2008). Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships with Self-esteem, Anxiety, and Depression Controlling for Body Mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(2). <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00319>
- Krueger, D. W. (2004). Psychodynamic perspectives on body image. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.30–37). New York: The Guilford Press.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulhberg, A., Pena, J. B., Zayas, L. H. (2010). Familism, Parent-Adolescent Conflict, Self-Esteem, Internalizing Behaviors and Suicide Attempts Among Adolescent Latinas. *Child Psychiatry and Human Development*, 41, 425-440.
- Kurtuluş, E. (2014). *Factors That Influence The Relationship Between Western Media Exposure and Body Satisfaction Among Turkish University Students*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Kutlu, B. (2009). *Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeye İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveynle Bağlanmanın Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kültegin, Ö. (2017). *İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Levine, M. P., Smolak, L. (2004). Body image development in adolescence. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.74–82). New York: The Guilford Press.
- Limtrakul N. Louthrenoo, O. Narkpongphun, A. Boonchooduang, N., Chonchaiya, W. (2017). Media Use and Psychosocial Adjustment in Children and Adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 54(3), 296-301. <https://doi.org/10.1111/jpc.13725>
- Maezono, J., Hamada, S., Sillanmaki, L., Kaneko, H., Ogura, M., Lempinen, L. vd. (2019). Cross-Cultural, Population-Based Study on Adolescent Body Image and Eating Distress in Japan and Finland. *Personality and Social Psychology*, 60(1), 67-76. <https://doi.org/10.1111/sjop.12485>
- Maslow, A. (2001). İnsan Olmanın Psikolojisi. O. Gündüz (Çev.) İstanbul Kuraldışı Yayınları.
- McBrien, J.L. (1999). New Texts, New Tools: An Argument For Media Literacy. *Educational Leadership*, 57(2), 76-79.
- Mccabe, M. Ricciardelli, L.A. (2001). Parent, Peer and Media Influences on Body Image and Strategies to Both Increase and Decrease Body Size Among Adolescent Boys and Girls. *Adolescence*, 36(142): 225-240.
- McKinley, N.M. (2004). Feminist perspectives and objectified body consciousness. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.55–62). New York: The Guilford Press.
- Milliyet Gazetesi (2010), Bihter Yüzüğü Yok Satıyor, <http://www.milliyet.com.tr/bihter-yuzugu-yoksatiyor/ege/haberdetay/02.01.2010/1180858/default.htm> (Erişim Tarihi: 20.04.2019)
- Morry, M., Staska, L. (2001). Magazine Exposure: Internalization, Self -Objectification, Eating Attitudes, and Body Satisfaction in Male and Female University Student. *Canadian Journal Of Behavioral Science*, 33 (4), 269-279.
- Mutlu, E. (1991). *Televizyonu Anlama*. Ankara: Gündoğan Yayınları.

- Nelson, C. (2003). Neural Development and Lifelong Plasticity. in R.M: Lerner, F. Jacobs & D. Wertlieb, (Eds.). Handbook Of Applied Developmental Science, (Vol:1) Thousand Oaks,C.A.: Sage
- Nelson, E. E., Leibenluft, E., McClure, E. B., Pine, D.S. (2005). The Social Reorientation of Adolescence: A Neuroscience Perspective on The Process and Its Relation to Psychopathology. *Psychological Medicine*, 35, 163174.
- Nelson, J. R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. F. Akkoyun ve V. Duyan ve diğ. (Çev.) İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Oktan, V. (2012). Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 11(22), 119-134.
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Örsel S., Canpolat BN., Akdemir A. (2004). Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 5-15.
- Öz, F. (2010). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. (2.Baskı). Ankara: Mattek Matbaacılık.
- Özdemir, Y. (2014). Parent-Adolescent Conflict and Depression Symptoms of Adolescents: Mediator Role of Self-Esteem. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*.27(3), 211-220.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*,7(3).
- Parlak, A. (2005). *İnternet ve Türkiye’de İnternetin Gelişimi*. (Yayınlanmamış Bitirme Tezi). Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Pike, N. Evangelista L., Doering, L., Eastwood, J., Lewis, A., Child, J. (2012). Sex and Age Differences in Body-Image, Self-Esteem, and Body Mass Index in Adolescents and Adults After Single-Ventricle Palliation. *Pediatr Cardiol*, 33, 705–712. DOI 10.1007/S00246-012-0198-7



- Perrin, E. Boone-Heinonen, J., Field, A. Coyne-Beasley, T., Gordon-Larsen, P. (2009). Perception of Overweight and Self-Esteem During Adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 43(5), 447-454. <https://doi.org/10.1002/eat.20710>
- Pınar, R. (2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1): 30-41.
- Posta Gazetesi. (2009). Bihter Kazağı Firdevs Gömleği Yok Sattı, <https://www.posta.com.tr/bihter-kazagi-firdevs-gomlegi-yok-satti-5993> (Erişim Tarihi: 20.04.2019)
- Posta Gazetesi. (2012). Hürrem Bereketi, <https://www.posta.com.tr/hurrem-bereketi-116452> (Erişim Tarihi: 20.04.2019)
- Pruzinsky, T., Cash, T. F. (2004). Understanding body images: historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.3–12). New York: The Guilford Press.
- Richards, D. Caldwell, P. Go, H. (2015). Impact of Social Media on the Health of Children and Young People. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152-1157. <https://doi.org/10.1111/jpc.13023>
- Rodgers R., Chabrol, H. (2009). Parental Attitudes, Body Image Disturbance and Disordered Eating Amongst Adolescents and Young Adults: A Review, *European Eating Disorders Review*, 17, 137 – 151.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Sabah Gazetesi. (2019). Çukur Dizisindeki Suç Şebekesi Aileye Özenip Soyadını 'Koçovalı' Olarak Değiştiren Aile Sosyal Medyada Olay Oldu. <https://www.sabah.com.tr/webtv/yasam/cukur-dizisindeki-suc-sebekesi-aileye-ozenip-soyadini-kocovali-olarak-degistiren-aile-sosyal-medyada-olay-oldu> (Erişim Tarihi: 20.04.2019)

- Sabırlı, B. (2018). *Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Sacker, A., Schoon, I. (2007). Educational Resiliencin Later Life: Resources and Assets in Adolescence and Return to Education After Leaving School at Age 16. *Social Science Research*, 36, 873-896.
- Sanberk, İ., Kılıçarslan, S., Birkök, C. (2016). The Study of the Relationship Between the Self Esteem, Body Mass Index and Life Quality of Adolescents, *International Journal of Human Sciences*. 13(2).
- Santrock, J. W. (2009). *Educational Psychology, McGraw-Hill International Edition*. (4 th ed.). New York: The McGraw-Hill Companies Inc.
- Schilder. P. (1950). *The Image and Appearance of the Human Body*. New York: International universitiespres.
- Schwartz, M. (2010). *The Usage of Facebook As it Relates to Narcissism, Self-Esteem and Loneliness*. New York: ETD Collection for Pace University.
- Secord, P., Jurard, S. (1953). The Appraisal of Body-Cathexis: Body' Cathexis and the Self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(3).
- Sevim, F. (2013). *Medya Okuryazarlığı, Toplumsal Cinsiyet ve Kadının Medyada Temsili*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Sevinç, M. (2003). *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Sheffield, J. Tse, K. Sofronoff, K. (2005). A Comparison of Body-İmage Dissatisfaction and Eating Disturbance Among Australian and Hong Kong Women. *European Eating Disorders Review*, 13(2), 112-124. <https://doi.org/10.1002/erv.641>
- Snapp, S., Hensley-Choate, L., Ryu, E. (2012). A Body İmage Resilience Model For First-Year College Women. *Sex Roles*, 67(3-4), 211-221.

- Socialbakers. (bt). Facebook Statistics Directory.  
<https://www.socialbakers.com/statistics/facebook/> (Erişim Tarihi: 15.04.2019)
- Stamenov, M. I. (2005). Body schema, body image, and mirror neurons. In H. D. Preester and V. Knockaert (Eds.), *Body image and body schema: interdisciplinary perspectives on the body* (p.21-43). Philadelphia, PA: John Benjamins Publishing Company.
- Steinberg, L. (2007). Ergenlik, Yay. Haz., Figen Çok, İstanbul: İmge Kitabevi.
- Striegel-Moore, R.H., Franko, D.I. (2004). Body image issues among girls and women. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.183-191). New York: The Guilford Press.
- Şahin, F. (1994). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Benlik Saygıları Üzerine Bir İnceleme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Tassoni, P. (2007). *Child Development 6 to 16 years*, London: Heinemann.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Temel, Z. F., Aksoy, B. A. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- TDK. (2019). Güncel Türkçe Sözlük.  
[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&view=gts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&view=gts)
- Tiggemann, M. (2002). Media Influences on Body Image Developmentll, ed. T. F. Cash, T. Pruzinsky. *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Tiggeman, M. (2003). Media Exposure, Body Dissatisfaction and Disorder Eating: Television And Magazines Are Not The Same. *European Eating Disorder Review*, 11 (5), 418-430. <https://doi.org/10.1002/erv.502>
- Thompson, J. B, (1995). *The Media and Modernity: a Social Theory of The Media*. Cambridge: Polity Press.

- Thompson, J., Hemberg, L., Altabe, N., Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment And Treatment Of Body Image Disturbance*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Tokgöz, A. (2009). *Tüketicilerin Sinema Filmlerindeki Ürün Yerleştirmelere İlişkin Tutumlarına Yönelik Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tomaç, O. (2015). *Ergenlikte Flört Kaygısının Yordanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Topaloğlu, B. (2014). *Alay Edilme Algısı Ölçeği (Aeaö) Ergenler İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Beden İmajı ve Kontrol Kaybı ile İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Tufan, B., Yıldız, S. (1993). *Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak, Almanya'dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri*. Ankara: Hacettepe Yayınları.
- Turam, E. (1996). *Türkiye'de TV*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Tusaie, K. R., Patterson, K. (2006). Relationships Among Trait, Situational, and Comparative Optimism: Clarifying Concepts for a Theoretically Consistent and Evidence-Based Intervention to Maximize Resilience. *Archives Of Psychiatric Nursing*, 20(3), 144-150.
- Uğurlu, N., Akın, H., (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden-Benlik Algısı ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri ile İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 11(4), 38-47.
- Ukray, M. (2016). *Jung Psikolojisi*. Ankara: Yason Yayınları.
- Vandereycken, W. Deth R. (1994). *From Fasting Saintsto Anorexic Girls: The History of Self-Starvation: The History of Self-Starvation*. Mishawaka: NYU Press,
- Vatansever, G. (2014). *Stomalı Hastalarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Yalçın, G. (2015). *Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yamamiya, Y., Shroff, H., Thompson, K. (2008). The Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance: A Replication with a Japanese Sample. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 88-91.
- Yavuzer, H. (2014). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yerlikaya, İ., Yazgan, B. (2012). *Kişilik Kuramları*. (6. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, Y. (2010). *Popüler Televizyon Dizilerinin ve Dizi Karakterlerinin Marka Farkındalığı Yaratmadaki Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Yılmaz, B. (2017). *Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları ve Yeme Tutumları ile İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, K. (2018). *Anne-Baba Tutumlarının Ergenlerde Benlik Saygısına Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yiğit, H. (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yumurtacı, D. (2012). *Predictors Of Body Image Among University Students*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- You, S. Shin, K. Kim, A. (2017). Body Image, Self-Esteem, and Depressionin Korean Adolescents. *Child Ind Res*, 10, 231–245. DOI 10.1007/S12187-016-9385Z
- Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

- Walker, T. (2010). The Red Pill: Social Studies, Media Texts, and Literacies. *Learning, Media and Technology*, 35(1), 1-14.
- Wendy, S., Henderson, K. (2004). Eating disorders and the role of the media. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 13(1), 16-19.
- Williamson, D.A., Stewart, T.M., White, M.A., York-Crowe, E. (2004). An on information-processing body image perspective. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.108–116). New York: The Guilford Press.
- World Health Organization. (1998). Health Promotion Glossary .<https://www.who.int/>

## **EKLER**

1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Kullanım İzni
2. Vücut Algısı Ölçeği Kullanım İzni
3. Kişisel Bilgi Formu
4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçek Formu
5. Vücut Algısı Ölçek Formu

# 1.ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİNİN KULLANIM İZİNİ



**Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği**  
**Turkish Association for Child and Adolescent Psychiatry**

Konu: Rosenberg Ölçeği

## İLGİLİ MAKAMA

Hilal Özbey'in çalışmasında rosenberg benlik saygısı Ölçeği'ni kullanmasına izin verilmiştir.

Prof. Dr. Eyüp Sabri Ercan  
Dernek Başkanı

Tel : 90-541-440 33 54 Fax :90 - 312 – 440 33 46  
Web: [www.cogepder.org.tr](http://www.cogepder.org.tr) Elmek: cogepder@gmail.com  
Adress: Cinnah Cad. 35/12 , 06700 Ankara, Türkiye



## 2.BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİNİN KULLANIM İZİNİ

ölçek kullanım izni YÜKSEK LİSANS x



**Hilal Cingözoğlu**

İyi günler hocam , Ben Hilal Özbey, Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde Eğitim Bilimleri alanında



**selim hovardaoglu** <shovardaoglu@yahoo.com>

Alıcı: ben ▾

Merhaba, ölçek ve ilgili bilgiler ekli dosyada, kullanabilirsiniz, saygılarımla,

Prof. Dr. Selim Hovardaoglu

### 3.KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Doldurmanızı istediğim anket, Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde hazırlanan "Lise Öğrencilerinde Beden Algısı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Akşehir İlçesi Örnekleme" isimli çalışmada yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Soruların doğru bir cevabı yoktur. Ölçeklerdeki soruları size uygun şekilde doğru ve eksiksiz doldurursanız sevinirim. Soru ve önerileriniz için aşağıda yer alan e-mail adresinden bana ulaşabilirsiniz.

Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

Hilal ÖZBEY

[hilalcingozoglu@gmail.com](mailto:hilalcingozoglu@gmail.com)

Kişisel Bilgi Formu:

- **Okulunuz:**.....  
.....
- **Okul türünüzü seçer misiniz?** : İmam hatip lisesi ( )  
Anadolu lisesi ( ) Mesleki ve teknik anadolu lisesi( )
- **Cinsiyetiniz:** kız ( ) erkek ( )
- **Aile türünüzü seçiniz:** çekirdek aile (anne-baba-çocuk) ( ) geniş aile(anne-baba-çocuk-babaanne/anneanne-dede)( )
- **Ailenizin aylık geliri:** 1000 TL ve altı ( ) 1000-3000 TL ( ) 3000-5000 TL( ) 5000 TL ve üstü ( )
- **Sadece size ait olan teknolojik aletleri seçer misiniz?** cep telefonu: ( ) tablet ( ) bilgisayar ( ) televizyon ( )
- **Sadece size ait olan teknolojik alet sayısını seçer misiniz?** 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve üstü ( )
- **Şahsi olarak sahip olduğunuz sosyal medya hesap sayısını seçer misiniz?** 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve üstü ( )
- **Şahsi olarak sahip olduğunuz sosyal medya hesaplarını seçer misiniz? (diğer seçeneği ise uygulamanın ismini/isimlerini yazınız.)** Facebook( ) Twitter ( ) Swarm ( ) Instagram ( ) WhatsApp ( ) Snapchat ( ) LinkedIn ( ) diğer ( ).....
- **Günlük tablet/telefon ile vakit geçirme süreniz:** 1 saat ve altı ( ) 2 saat ( ) 3 saat ( ) 4 saat ve üstü( )
- **Düzenli olarak izlediğiniz televizyon dizilerinin sayısı;** 0( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4 ve üstü ( )

- **En çok izlediğiniz televizyon programı türleri:** dizi – film ( ) haber-tartışma programları( ) gündüz kuşağı programları ( ) moda–magazin programları ( ) spor programları ( ) belgesel programları( )
- **Diyet yapar mısınız?** Evet ( ) hayır( )
- **Vücudunuzun şeklini değiştirmek için müdahalede bulundunuz mu?** saç rengini değiştirme ( ) basit estetiksel müdahale ( dudak/yanak/kaş dolgusu vb.) ( ) cerrahi estetiksel müdahale (burun ameliyatı-yağ aldırma/ inceltme ameliyatları) ( ) bulunmadım ( )

#### 4.ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ- BENLİK SAYGISI ALT ÖLÇEK FORMU

##### ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan soruların doğru bir cevabı yoktur. Lütfen kendinize en uygun şekilde cevaplayınız.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış
5. Kendime gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış
7. Genel olarak kendimden memnunum.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış
9. Bazen kesinlikle kendimin işe yaramadığımı düşünüyorum.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.  
a. Çok doğru                      b. Doğru                      c. Yanlış                      d. Çok yanlış

## 5.VÜCUT ALGISI ÖLÇEK FORMU

### VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan soruların doğru bir cevabı yoktur. Lütfen kendinize en uygun şekilde cevaplayınız.

	Hiç Beğenmiyorm	Pek Beğenmiyorm	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorm	Çok Beğeniyorm
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Profilim					
Boyum					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımla genişliğim					
Kollarım					

Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					