

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
BEDEN İMGESİ: İŞLEVSEL OLMAYAN
TUTUMLAR, ALGILANAN EBEVEYN
TUTUMLARI VE SOSYAL
KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİNİN
YORDAYICILIĞI**

**Yüksek Lisans Tezi
Saniyebengisu BÜYÜKMUMCU
Eskişehir 2019**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMGESİ: İŞLEVSEL OLMAYAN
TUTUMLAR, ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE SOSYAL
KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİNİN YORDAYICILIĞI**

Saniyebengisu BÜYÜKMUMCU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Aralık 2019

Bu tez çalışması BAP Komisyonunca kabul edilen 1807E264 no.lu proje kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Saniyebengisu BÜYÜKMUMCU'nun "Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesi: İşlevsel Olmayan Tutumlar, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Karşılaştırma Yöneliminin Yordayıcılığı" başlıklı tezi 06.11.2019 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Unvanı-Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN

Üye : Doç.Dr. Zeliha TRAŞ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Yıldız KURTYILMAZ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdür Vekili

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMGESİ: İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLAR, ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİNİN YORDAYICILIĞI

Saniyebengisu BÜYÜKMUMCU

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aralık 2019

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde beden imgesini; işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları, sosyal karşılaştırma yönelimi ve cinsiyetin nasıl yordadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, Anadolu Üniversitesi'nde 2018-2019 güz döneminde öğrenim gören 442 (%63,3)'si kadın, 256 (36,7)'sı erkek olmak üzere toplam 698 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama araçları olarak Çok Yönlü Beden- Self İlişkileri Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde ise aşamalı (adimsal) regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinde beden imgesinin anlamlı yordayıcıları önem sırasına göre anne duygusal sıcaklık tutumu, sosyal karşılaştırma yönelimi, cinsiyet (kadın) ve işlevsel olmayan tutum değişkenleridir. Bu değişkenler birlikte toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Bu çerçevede, bireylerin anne duygusal sıcaklık tutumu ve sosyal karşılaştırma yönelimlerinin artması, işlevsel olmayan tutumlarının ise azalması durumunda, beden imgelerinin daha olumlu bir hale geldiği ortaya çıkmıştır. Cinsiyet değişkeni ele alındığında ise kadın öğrencilerin beden imgelerinin, erkek öğrencilere göre anlamlı biçimde daha olumsuz olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Beden imgesi, İşlevsel olmayan tutum, Ebeveyn tutumları, Sosyal karşılaştırma.

ABSTRACT

BODY IMAGE IN UNIVERSITY STUDENTS: PREDICTIVENESS OF DYSFUNCTIONAL ATTITUDES, PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES AND SOCIAL COMPARISON ORIENTATION

Saniyebengisu BÜYÜKMUMCU

Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Program

Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, December 2019

Supervisor: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

This research aims to reveal that how university students predict body image through dysfunctional attitudes, perceived parental attitudes, social comparison orientation and gender. The group of the study consisted of 698 students 442 (63.3%) female and 256 (36.7%) male studying at Anadolu University in the fall semester of 2018-2019. In order to collect the data of research, Multidimensional Body-Self Relationship Scale, Non-Functional Attitudes Scale, Abbreviated Perceived Parental Attitudes Scale, Iowa-Netherlands Social Comparison Orientation Scale and Personal Information Form were used. In the analysis of the obtained data, stepwise regression analysis was used. According to the findings of the study, the predictors of body image in university students were maternal emotional warmth attitude, social comparison orientation, gender (female) and dysfunctional variables, respectively. All these variables account for 14% of the total variance. In this context, as the body image became positive, it was found that maternal emotional warmth and social comparison tendency increased and dysfunctional attitudes decreased. In addition, it is revealed that the body images of female students are significantly more negative than male students.

Keywords: Body image, Dysfunctional attitude, Parental attitudes, Social comparison.

TEŞEKKÜR

En az bitiş kadar başlangıcı da zorlu olan yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini her zaman yanımda hissettiğim danışmanım sayın Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kısa bir süreliğine de olsa görev yapma şansı bulduğum, bu süreçte bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan sevgili Anadolu Üniversitesi- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı ailesinin her bir üyesine çok teşekkür ederim. Gerek ders gerek tez sürecinde hiç düşünmeden danışabildiğim, desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen değerli çalışma arkadaşlarım Dr. Öğr. Üyesi Deniz GÜLER ve Dr. Mehmet SARIÇALI'ya gönülden teşekkür ederim.

Eskişehir'de yaşadığım süre boyunca bana hep destek olan ve motivasyonumun kaybolduğu anlarda beni melankoliden çıkarıp tekrar cesaretlendiren Arş. Gör. Betül BABAYİĞİT'e, tezimin son aşamalarında rahatlıkla fikir alışverişinde bulunabildiğim Uzm. Psikolojik Danışman Aslıhan TANSI'ya ve bunaldığım anlarda kendimi yanında bulduğum Ezgi TÜFEKÇİ'ye destekleri için minnettarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca karşılaştığım her zorluğun üstesinden gelmemde en büyük emeğe sahip olan aileme, desteğini yanımda hissettiğim arkadaşlarıma ve bu süreçte tezimle paralel bir şekilde birçok önemli aşamadan geçtiğim ve sonunda birlikte yeni bir yaşama merhaba dediğim, her zaman yanımda olan sevgili eşim Metin'e çok teşekkür ederim.

Saniyebengisu BÜYÜKMUMCU

Eskişehir 2019

04.12.2019

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Saniyebengisu BÜYÜKMUMCU

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.2. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Sınırlılıklar.....	8
1.5. Tanımlar	8
2. ALANYAZIN	10
2.1. Beden İmgesi.....	10
2.1.1. Beden imgesinin gelişimi	12
2.1.2. Beden imgesini etkileyen faktörler	15
2.1.2.1. Biyolojik faktörler	16
2.1.2.2. Psikolojik faktörler	18
2.1.2.3. Sosyokültürel faktörler	20
2.1.3. Beden imgesine ilişkin kuramsal yaklaşımlar	25
2.1.3.1 Psikodinamik yaklaşım.....	26
2.1.3.2. Bilişsel-davranışsal yaklaşım.....	26

2.1.3.3. Feminist yaklaşım.....	27
2.1.3.4. Kendini nesneleştirme kuramı	27
2.1.3.5. Bilgi işleme yaklaşımı.....	29
2.1.3.6. Nöro- psikolojik yaklaşım.....	29
2.2. İşlevsel Olmayan Tutumlar	30
2.2.1. Bilişsel yaklaşım	30
2.2.1.1. Bilişsel yapı	31
2.2.2. Bilişsel işlevler.....	33
2.3. Algılanan Ebeveyn Tutumları.....	34
2.3.1. Duygusal sıcaklık ebeveyn tutumu	36
2.3.2. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu	37
2.3.3. Reddedici ebeveyn tutumu	38
2.4. Sosyal Karşılaştırma	39
2.4.1. Sosyal karşılaştırma kuramı	39
2.4.2. Sosyal karşılaştırma yapma nedenleri	40
2.4.2.1. Kendini değerlendirme	41
2.4.2.2. Kendini geliştirme	42
2.4.2.3. Benliği güçlendirme	42
2.4.2.4. İlişki kurma.....	43
2.5. İlgili Araştırmalar	44
2.5.1. Beden imgesi ile işlevsel olmayan tutumların ilişkisine yönelik araştırmalar	44
2.5.2. Beden imgesi ile sosyal karşılaştırma yöneliminin ilişkisine yönelik araştırmalar	48
2.5.3. Beden imgesi ile ebeveyn tutumlarının ilişkisine yönelik araştırmalar	52
3. YÖNTEM	57
3.1. Araştırma Modeli	57

3.2. Çalışma Grubu	57
3.3. Veri Toplama Araçları	58
3.3.1. Çok yönlü beden- self ilişkileri ölçeği.....	58
3.3.2. Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği	59
3.3.3. Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği	60
3.3.4. Iowa-Netherlands sosyal karşılaştırma yönelimi ölçeği	60
3.3.5. Kişisel bilgi formu	61
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	61
4. BULGULAR.....	63
4.1. Betimsel İstatistik ve Değişkenler Arası Korelasyona İlişkin Bulgular	63
4.2. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular.....	64
5., SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	67
5.1. Sonuç	67
5.2. Tartışma	67
5.3. Öneriler	73
5.3.1. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan uygulayıcılara yönelik öneriler	73
5.3.2. Konuyla ilgili gelecekte yürütülecek çalışmalara yönelik öneriler.....	74
KAYNAKÇA.....	76
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyet, Fakülte ve Sınıf Seviyelerine Göre Dağılımları	57
Tablo 4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	64
Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesi, İşlevsel Olmayan Tutumlar, Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Karşılaştırma Yönelimleri Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	64
Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesinin Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	65

1. GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak problem durumunun ortaya koyulması amaçlanmıştır. Daha sonra araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve araştırmada yer alan temel kavramların tanımları sırasıyla açıklanmıştır.

1.2. Problem Durumu

İnsan, doğum ile başlayan ve ölüme kadar devam eden süreçte çevresindeki bireylerle etkileşimde bulunma gereksinimi duymaktadır. Bu gereksinim ise insan olmanın bir gereği olup, yaşamın temelinde yer almaktadır. Böylece insan, çevresiyle kurduğu etkileşim yoluyla biçimlenmekte; kim olduğunu ve dünyadaki yerini de bu ilişkileri sonucu öğrenmektedir. Dolayısıyla yaşam boyu süregelen bireyin çevresi ile sosyal ilişkileri, onun fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişiminde önemli bir belirleyici rol oynamaktadır. Böylece bireylerin sosyal ilişkilerinde algılanan ilk unsur ise “beden” olmaktadır.

Beden, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için kritik öneme sahiptir. Bu nedenle sosyal bir obje olarak bedenimiz (Cash ve Fleming, 2002, s. 277) yaşamda kurulan ilişkilerin merkezinde yer alır ve sosyal ilişkilere, gündelik yaşamın akışını etkileyen durumlara katılmamızı sağlar (Seymour, 1998, s.47). Bedene yönelik psikolojik deneyimler ise beden imgesi kavramını ortaya çıkarır (Cash, 2004, s. 1). Bu çerçevede beden imgesini araştıran ilk psikolog olan Seymour Fisher’a göre insan davranışını doğru anlayabilmek için, bireyin beden imgesi hakkında bilgi sahibi olunması gerekir (Fisher, 1958'den aktaran Blood, 2005, s. 6). Alanyazında beden imgesinin, kaynağını bireyin var olan bedeni ve bu bedene yönelik algılarından alan çok yönlü bir yapı olduğuna dikkat çekilmektedir (Davison, 2012, s. 246; Fox, 1997). Bu çok boyutlu yapı da; biyolojik (vücut kitle indeksi, kilo vb.), psikolojik (duygu ve düşünceler) ve sosyo-kültürel bileşenleri (aile, akran, medya, kültür vb.) kapsar (Cash, 1994, s. 1169; Reas ve Grilo, 2004, s. 37; Ricciardelli vd., 2003, s. 483-489).

Beden imgesi, tıpkı beden gibi yaşam boyu değişmeye ve gelişmeye devam eden bir yapıdır (Cash, 2002, s. 269). Yaklaşık 4-5. aylarında kendi bedenini çevresinden ayırt etmeye başlayan süreçle birlikte bebekler (Santrock, 2012), gelişimi boyunca karşısına çıkan oyuncaklar, medya görüntüleri yolu ile yetişkin bir bedenin nasıl olması gerektiği konusunda fikir edinirler. Çocukların bedenlerine ilişkin kaygıları, önce giysileri ve saçlarına yönelikken; 5 yaş civarlarında ise bu kaygılarını beden ölçülerine

yönlendirirler. Nitekim bir araştırmada da 6-12 yaş çocukların neredeyse yarısının kilosundan ve beden şeklinden memnun olmadığı ortaya koyulmuştur (Smolak, 2011, s. 68-71). İlerleyen yıllarda çocukluktan ergenlik dönemine geçildiğinde ise, hormonlardaki değişiklikler ile vücut şekillenmeye ve değişmeye başlamaktadır. Değişen bedenlerin anlam kazanmasıyla birlikte ergenler arasında kilo, diyet, beden şekli ile ilgili kaygılar ön plana çıkmaktadır (Pop, 2016, s. 33; Stice ve Shaw, 2002, s. 987). Beden imgesine yönelik bu kaygılar sanılanın aksine ergenlik sırasında meydana gelip sonrasında bitmemekte, beliren yetişkinlik döneminde de sürmektedir. Bu çerçevede bazı araştırma sonuçları, ergenlikle kıyaslandığında, beliren yetişkinlik döneminde bedene yönelik memnuniyetsizliğin arttığını ortaya koymuştur (Bucchianeri vd., 2013, s. 4; Eisenberg, Neumark-Sztainer ve Paxton, 2006, s. 524).

Beliren yetişkinlik yıllarında gençler, ergenlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş aşaması olarak görülen 18- 25 yaş aralığında bulunurlar ve giderek artan özerklik, iş-aşk konularındaki karar alma süreçleri ile eşsiz bir dönem geçirirler (Arnett, 2006, s. 10; Atak ve Çok, 2010, s. 47). Bu geçiş aşaması boyunca da üniversite öğrencileri ayrıca kimlik duygusu geliştirmeye devam ederler (Arnett, 2006, s. 10). Elbette bu kimlik gelişimi, arzu edilen görüntüye ulaşma motivasyonunu da kapsar (Furia vd., 2009, s. 261). Dolayısıyla bu motivasyonun, hem romantik hem de arkadaşlık ilişkilerinin yoğunlaştığı beliren yetişkinlik döneminde bedene yönelik ilgiyi artırdığı söylenebilir. Bununla birlikte akranların, romantik eşlerin ve hatta yabancıların içinde bulunduğu sosyal çevre ile beden imgesinin ilişkili olduğu (Cash, Thériault ve Annis, 2004, s. 90; Rosen, 1997, s. 202; Tantleff-Dunn ve Gokee, 2002, s. 108) ve gençlerin bu sosyal ilişkilere doğrudan “bedeni” ile katıldığı düşünüldüğünde, bu dönemde beden imgesinin büyük önem kazandığı belirtilebilir.

Beden imgesinin sosyo- kültürel boyutuna bakıldığında ise, günümüzde farklı medya kanalları yolu ile sürekli kusursuz dış görünüşlerin ön plana çıkarıldığı görülmektedir. Dolayısıyla bu görüntüler, bireylerin zihninde mükemmel kadın ve mükemmel erkek imajı yaratmaktadır (Slaughter ve Sun, 1999, s. 1738). Kültürlerde var olan bu ideal görünüş standartlarının benimsenip içselleştirilmesi yoluyla bireylerin, olumsuz bir beden şeması geliştirebilmeleri olasıdır. Bu olumsuz beden şeması da, bedene yönelik duyguları, düşünceleri, davranışları ve algıları, dolayısıyla beden imgesini etkilemektedir (Kearney- Cooke, 2002, s. 99). Özellikle Batı toplumları gibi dış görünüşe değer veren kültürlerde, ideal görünüşe yönelik baskıların bir sonucu olan

beden imgesi kaygıları, normal kabul edilebilecek kadar yaygındır (Parent, 2013, s. 88). Örneğin, Avustralya'da bir anket şirketinin yaptığı araştırmada 11-24 yaş arası gençlerin beden imgesine yönelik kaygıları; aile çatışması, stresle başa çıkma, alkol kullanımı gibi konulardaki kaygıların önüne geçerek bir numaralı endişe kaynağı olarak değerlendirilmiştir (Tiggemann, 2002, s. 758). İdeal bedene yönelik baskıların bir sonucu olan beden imgesine yönelik bu kaygılar; kadınlarda zayıf olmaya yönelik iken, erkeklerde bu baskı yerini kaslı görüntüye bırakarak belirli sınırlar çizmektedir. Özellikle medya yoluyla vurgulanan bu sınırlar sosyal bir içerik oluşturarak bireylerde beden şekli, kilosu ile ilgili sabit fikirler oluşturmaktadır. Sınırların yarattığı bu sosyal baskı ve damgalanmalardan ise kadınlar daha fazla etkilenmekte ve beden imgesi ile ilgili çok daha yoğun kaygı yaşamaktadır (Grogan, 2008, s. 16; Choate, 2005, s. 322; Striegel- Moore ve Franko, 2002, s. 183). Zira, özellikle 1950'li yıllardan bu yana kitle iletişim araçları, kadınlar için artan bir şekilde "ideal güzellik" mesajları ile donanmıştır. Bu mesajlar çoğu kadının sağlıklı yollarla elde edemeyeceği bir seviyede zayıflığı vurgulamaktadır. Dolayısıyla toplumun kadınlara belirli bir güzellik anlayışını dayatması, onlarda beden imgesi, kilo kaygısı, yeme tutumları ve duygu durumu üzerinde olumsuz birtakım neticeler doğurmaktadır (Jackson, 2002, s. 18; Tiggemann, 2002, s. 91)

Alanyazında beden imgesi üzerinde olumlu ya da olumsuz rolü olduğu düşünülen birçok değişken bulunmaktadır. Özellikle beden imgesinin çok boyutlu yapısı düşünüldüğünde biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel bileşenlerden etkilenmesi olası görünmektedir. Bu nedenle beden imgesini yordayan etmenlerin özellikle üniversite öğrencilerinde saptanması, önemli bir gelişim aşaması olan beliren yetişkinlik döneminde beden imgesinin olumlu gelişmesine yönelik çabaları daha etkili bir hale getirecektir. Dolayısıyla buna göre beden imgesinin, işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yönelimi ile ilişkili olması olasıdır.

Beden imgesi, bireyin bedeninin zihinsel temsiline atıfta bulunan çok ince ve karmaşık bir olgudur (Hutchinson, 1982'den aktaran Oliver ve Lalik, 2000, s.17). Bu olgu, Schilder (1950, s.11) tarafından "bedenimizin kendimize görüldüğü şekliyle, kendi zihnimizde oluşturduğumuz resim" olarak tanımlanmıştır. Bu tanım bağlamında, beden imgesinin öznel bir yapı olduğu ve nesnel gerçekliği yansıtmadığı belirtilebilir (White, 2000, s.186). Buradan hareketle, bir bireyin yakışıklı veya güzel olmasının olumlu bir beden imgesine sahip olduğu anlamına gelmediği de söylenebilir (Wilhelm,

2006, s.5). Bu durum, beden imgesinde belirleyici olanın bireyin fiziksel görünümünden ziyade, bedenini algılayış biçimi olduğuna işaret etmektedir. Bu çerçevede beden imgesinin bireylerin belirli durumlardaki bilişlerinden etkilenmesi olası görünmektedir. Nitekim Beck'in (1976, s.148) psikolojik sıkıntıların, rahatsız edici uyaranların hatalı yorumlanmasından kaynaklandığını öne sürdüğü yaklaşımını beden imgesine uyarlayan Cash (2002, s. 43) de, bireyin görünümüne yönelik işlevsiz inançların, beden imgesini olumsuz yönde etkileyebileceğini ileri sürmüştür. Dolayısıyla, bireylerin beden imgesini daha doğru anlayabilmek için düşünsel süreçler üzerine odaklanmak gerekmektedir. Bu bakış açısına göre, "Ben kepçe kulaklıyım" şeklinde bir kusurun algılanması, "Beni kimse sevmiyor" tarzında temel bir inançla birleştğinde, ortaya çıkan "Kepçe kulağım yüzünden kimse beni sevmeyecek" gibi çarpık bir düşüncenin beden imgesini etkilemesi olası olabilecektir. Dolayısıyla görünüme yönelik işlevsiz inanç ve tutumların, olumsuz beden imgesinin gelişmesine yol açabilecek daha temel inanç ya da tutumların bir yansıması olabileceği ileri sürülebilir. Sonuç olarak, bireylerin yaşamıyla ilgili kuralları ve beklentilerini kapsayan işlevsel olmayan tutumların, beden imgesi olgusunun anlaşılmasında değerli noktalardan biri olması mümkündür.

Beden imgesi, fiziksel görünüme dair duygu, düşünce ve davranışların birleşimi dışında ayrıca sosyal bir deneyim olarak sonuçlanmaktadır. Dolayısıyla bu deneyimde etkili olan ilk ve en önemli faktörlerden birinin de aile olduğu düşünülebilir. Son yıllardaki çalışmalar incelendiğinde okulöncesi dönem çocuklarında; beden memnuniyetsizliği ve kilo kaygısı (Smolak, 2004, s.19), daha zayıf olma isteği (Musher-Eizenman vd., 2003, s. 264) gibi bedene yönelik olumsuz algılar göze çarpmaktadır. Olumsuz beden imgesinin doğuştan gelmediği düşünüldüğünde; bu bilgi, ilk sosyalleşme ortamı olan ailenin beden imgesi üzerindeki olası etkisine işaret etmektedir. Genellikle aileler, çocuklarının olumlu beden imgesi gelişiminde temel ve önemli bir faktör olduklarını bilmelerine rağmen, çocuklarının beden imgesi gelişimini etkileyebilecek herhangi bir şey yapmamaktadır (Liechty vd., 2016, s.73). Doğrudan bir olumlu beden imgesi gelişimi sürecine dahil olmayan aileler, çoğunlukla farkında olmadan bireyin beden imgesi üzerinde etkili olabilmektedir. Nitekim ebeveynler; kilo endişeleri ile ilgili model olarak (Smolak, 2002, s.69), bedene yönelik eleştirilerde bulunarak (Wilhelm, 2006, s.27) veya kişisel başarı ve mutluluğun güzel ve zayıf olmakla ne kadar bağlantılı olduğuna ilişkin örtük mesajlar vererek (Davis, 1999, s.11) beden imgesinin olumsuz gelişmesine yol açabilirler. Oysaki, gelişimde iki önemli

etken olan anne ve babadan duygusal sıcaklık, ilgi ve destek algılandığında, benliğin daha olumlu gelişeceği, dolayısıyla bedene duyulan saygının artacağı ve bunların sonucunda da, beden imgesinin olumlu gelişeceği söylenebilir. Özetle, bireylerin gelişimi üzerinde doğrudan etkili olan ailelerin, beden imgesi üzerinde de etkili bir rolü var olabilir.

Beden imgesini değerlendirme kaynaklarından bir diğerinin de sosyal karşılaştırmalar olması olasıdır. Festinger (1954) tarafından geliştirilen sosyal karşılaştırma kuramına göre, bireyler görüş ve yeteneklerini değerlendirmek için objektif bir referans noktası bulamadıklarında kendilerini diğer bireylerle karşılaştırarak nerede bulunduklarını anlamaya çalışırlar (Festinger, 1954, s. 117-119). Bu kuram, her ne kadar bireylerin görüş ve yeteneklerini diğerleriyle karşılaştırdığı önermesiyle ortaya çıksa da, sonraki yıllarda yapılan araştırmalar bireylerin aynı zamanda; heyecanları, kişilikleri, maaş ve saygınlıkları, sosyal ilişkileri, fiziksel görünüşleri gibi boyutlarda da sosyal karşılaştırmalara girdiğini göstermektedir (Goethals ve Darley, 1987; Locke ve Nekich, 2000, s. 865-866; Taylor ve Lobel, 1989; Wheeler ve Miyake, 1992, s. 764; Wood, 1989, s. 239). Aynı zamanda sosyal karşılaştırma, her ne kadar kendini geliştirme ve kendini iyileştirme motivasyonlarına dayansa da (Gibbons and Buunk, 1999, s.129) bireylerin kendilerinden üstün olduğunu düşündüğü kişilerle sosyal karşılaştırma yapması, benlik saygısını tehdit etmekte ve bu karşılaştırmalar çoğunlukla olumsuz ruh hali ile sonuçlanmaktadır (Gerber, Wheeler ve Suls, 2018, s. 177). Özellikle son yıllarda medyanın dayattığı ideal görünüm mesajları ile birlikte bireylerin kendilerini diğer bireylerle karşılaştırmaya daha eğilimli hale gelmesi olasıdır. Nitekim üniversite öğrencileri arasında görünüşle ilgili yapılan karşılaştırmaların yaygın olduğu bilinmektedir (Leahey, Crowther ve Mickelson, 2007, s. 137). Böylece, bireylerin kendini değerlendirmek için sürekli olarak diğer bireylerin özellikleri ile ilgilenmesi, diğer bir deyişle sosyal karşılaştırma yönelimi, bireyin benlik algısını, dolayısıyla benliğin bir parçasını oluşturan beden imgesini olumsuz etkileyebilme potansiyeline sahip olabilmektedir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde beden imgesinin birçok faktör ile ilişkili olması söz konusudur. Özellikle öğrencilerin işlevsel olmayan tutumlarının, algılanan ebeveyn tutumlarının ve sosyal karşılaştırma yönelimlerinin, onların beden imgelerinde değerli bir rol oynayabileceğini düşünmek olasıdır. Ayrıca, ergenlik ile yetişkinlik arasında sıkışmış ve yaşamda önemli değişiklikler deneyimleme aşamasında olan ve

aynı zamanda sosyal ilişkilerin, dolayısıyla bedenın ayrı bir öneme sahip olduğu bir grup olan üniversite öğrencilerinde beden imgesinin ortaya koyulması, büyük önem arz etmektedir. Bu belirtilen değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarına da önemli katkılar sağlayabilecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin, işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları, sosyal karşılaştırma yönelimi ve cinsiyet ile ilişkisini ortaya koymak hedeflenmiştir. Bu hedefleri gerçekleştirmek üzere aşağıdaki araştırma sorusuna yanıt aranmıştır.

“Üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan tutumları, algılanan ebeveyn tutumları (reddedici, aşırı koruyucu, duygusal sıcaklık alt boyutları), sosyal karşılaştırma yönelimleri ve cinsiyetleri onların beden imgesi düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?”

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzün çağdaş toplumlarında fiziksel görünüşe yönelik mevcut birtakım ideal standartların etkisiyle, bireylerde olumsuz beden imgesi gelişebilmektedir. Kadınlar için ideal bedeni, zayıflık; erkekler için ise kaslı yapı olarak öngören Batılı toplumlarda, bu standartları taşımak genellikle mutluluk, başarı gibi olumlu özelliklerle ilişkili olarak algılanmaktadır. Bunun gibi “güzel olan iyidir” anlayışı (Dion, Berscheid ve Walster, 1972, s. 285) özellikle toplumun odak noktasında olan genç bireyleri bedeni ve beden imgesi konusunda kaygılandırmaktadır. Zira idealleştirilmiş bu ölçütler genellikle gençlere yöneliktir, ve toplumlarda güzellik ile gençliği eş anlamlı görme eğilimi bulunmaktadır (Cepanec ve Payne, 2000, s. 122).

Üniversite çağındaki gençlerde, fiziksel görünüş, bireyin “kim” olduğunun en temel parçalarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir geçiş aşaması olan bu dönemde genç, hem ergenlik döneminde bedeninde gerçekleşen değişimlere adapte olmaya çalışmakta hem de yetişkinliğin belirtisi olan artan özerklik ile birlikte pek çok sosyal etkileşime doğrudan bedensel özellikleriyle katılmaktadır. Dolayısıyla gencin bedeni fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan önem kazanmakta ve bu dönemde bedenini aktif bir şekilde kullanmaktadır. Bu çerçevede, genç bireyler dış görünüşüne ayrıca bir önem vermekte, bu da gençlerin beden imgesini ön plana çıkarmaktadır. Nitekim çeşitli

ülkelerde üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin incelendiği çalışmalarda, katılımcıların büyük bir kısmının bedeninden memnun olmadığı ortaya koyulmuştur (Thomas, Khan ve Abdulrahman, 2010, s. 597; Wang vd., 2018, s. 35). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde bedene yönelik memnuniyetsizlik ve kaygıların; yeme bozukluğu (Fitzsimmons- Craft vd., 2014, s. 494), düşük benlik saygısı (ALAhmari vd., 2017, s. 3; Wang vd., 2018, s. 36), depresyon (Güzel, 2016, s. 53; Yanarca-Uras, 2004, s. 54) gibi olumsuz durumlarla ilişkili olduğu bilinmektedir. Özellikle bu dönemde kız üniversite öğrencileri erkeklere göre daha sıklıkla olumsuz beden imgesi geliştirebilmektedirler (Gillen ve Lefkowitz, 2006, s. 30; Grossbard vd., 2009, s. 202; Lowery vd., 2005, s. 617). Bunun bir sebebi ise toplumda kadınların ideal güzellik baskısına daha yoğun maruz kalması olabilir. Hatta bu dönemlerde, bedeninden memnun olmayan kadınlar, gençlik ve kadınlığın kültürel gereksinimlerini karşılamak için, estetiki müdahalelere sıklıkla başvurabilmektedirler (Cepanec ve Payne, 2000, s. 122).

Uluslararası Estetik Plastik Cerrahi Derneği (ISAPS)'nin 2016 yılında açıkladığı verilere göre dünyada estetik operasyonların %86.2'si kadınlar tarafından yapılmaktadır. Aynı zamanda verilere genel bağlamda bakıldığında dünya genelinde estetik operasyonların en yoğun 19-34 yaş aralığında gerçekleştirildiği ve Türkiye'nin, yapılan estetik operasyon işlem sayısı ile dünya genelinde sekizinci sırada yer aldığı görülmektedir. Estetik operasyonların yanı sıra medyada son zamanlarda zayıflatma ve kas yapma ilaçları da sıklıkla yer almaktadır ([http- 1](http://1)). Bedeni değiştirme çabasına yönelik yapılan tüm bu işlemler, araştırmacıları olumsuz beden imgesinin gerisindeki süreçleri anlamaya yönelmektedir.

Sürekli değişime ve gelişime açık bir yapı olan beden imgesi (Sira, 2003, s. 7) fiziksel, psikolojik, sosyo-kültürel pek çok değişkenden etkilenebilmektedir. Olumsuz beden imgesinin yol açtığı sonuçlar düşünüldüğünde, özellikle önemli bir geçiş aşaması yaşayan üniversite öğrencilerinde beden imgesini etkileyebilecek bu faktörlerin belirlenmesi ve ardından bu faktörlere yönelik çalışmaların yapılması gerekli görülmektedir. Bu çerçevede mevcut araştırmadan elde edilecek bulguların, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde öğrencilere yönelik bedeni kabule yönelik grup çalışmaları, psiko-eğitim, seminer gibi hizmetler yoluyla önleyici ve iyileştirici çalışmalar yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Nitekim literatürde beden imgesi üzerinde etkili olabilecek risk faktörlerini azaltmayı ve olumlu

beden imgesi geliştirmeyi amaçlayan programların geliştirildiği (Asberg ve Wagaman, 2010, s. 193; Keven- Aklıman, 2015, s. 48; Tunç, 2007, s.125) ve hatta bazı ülkelerde beden imgesinin bir ders olarak okutulduğu (Yager vd., 2013, s. 272) görülmektedir. Çünkü olumlu beden imgesi, gençlerin yaşam kalitesi, zihinsel ve fiziksel sağlığı, sosyal ilişkilerinin geliştirilmesi açısından önem taşımakta (Grogan, 2008, s. 5; Holsen, Jones ve Birkeland, 2012, s. 201) ve benlik saygısı, yaşam doyumunu, öz şefkat gibi özelliklerine de katkıda bulunmaktadır (Coccia ve Darling, 2017, s. 1202; Kelly ve Stephen, 2016, s. 157; Yanarca- Uras, 2004, s. 42).

Alan yazında beden imgesi ile ilişkili olabilecek faktörlerin belirlenmesine yönelik birçok araştırma yapılmasına karşın, bu çalışmaların büyük bir kısmı yeme bozuklukları yaşayan (obezite, anoreksiya nervoza, bulimya nervoza vb.) ya da bedensel işlev veya bütünlüğü bozulmuş olan (mastektomi, psoriazis, skolyoz, tetrapleji vb.) bireylere odaklanmıştır. Dolayısıyla sağlıklı bireylerde beden imgesine ilişkin koruyucu ve risk faktörlerinin belirlenmesi, önleyici çalışmalar gerçekleştirme açısından önem taşımaktadır. Benzer şekilde beden imgesi üzerinde etkili olabilecek bireysel ve sosyokültürel faktörleri belirlemeye çalışmanın, hem bireysel ya da grup müdahalelerinde bulunan alan çalışanlarına hem de alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu çerçevede beden imgesi üzerinde rol oynayabilecek bu değişkenlerin bütüncül olarak incelenmesine büyük gereksinim duyulmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

- Araştırmanın alışma grubu, 2018- 2019 Gz Dönemi'nde Anadolu niversitesi rgn lisans programlarına devam eden niversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen bulgular çok Yönlü Beden- Self İlişkileri lği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar lği, Algılanan Ebeveyn Tutumları lği ve Sosyal Karşılaştırma Yönelimi lği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Beden imgesi: Bireyin bedeniyle ilgili algıları, düşünceleri, duyguları, davranışları ve tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Grogan, 2008, s.3).

İşlevsel olmayan tutumlar: Çocukluk ağından başlayarak hem bireyin kendi yaşantıları hem de çevresi yoluyla şekillenmeyi sürdüren, yaşam boyu değişime açık ve

bireyin kendisine, çevresine ve dünyaya ilişkin nispeten kalıcılaşmış tutum ve beklentilerdir (Beck, 2001).

Algılanan ebeveyn tutumları: Yetişkinlerin, çocukluk döneminde ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutumları, davranışları ve beklentileri ile ilgili algılarının bütünüdür (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015, s. 124).

Sosyal karşılaştırma yönelimi: Kendisinin çevresine göre nerede bulunduğunu belirlemek isteyen bireylerin, objektif bir ölçüt bulamaması durumunda, kendini diğer bireylerle karşılaştırma eğilimidir (Festinger, 1954, s. 118).

2. ALANYAZIN

Bu bölümde beden imgesi, işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yönelimine ilişkin kuramsal açıklamalara ve ilgili değişkenlere yönelik araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Beden İmgesi

Beden, geçmişten günümüze ilgi çeken ve bu doğrultuda araştırmacılar tarafından da sıklıkla incelenen bir konu olmuştur. Nitekim, bedene gösterilen ilginin antik dönemlere kadar uzanmakta olup, M.Ö. dördüncü yüzyılda Platon "tıpkı bir istiridyenin kabuğuna bağlı olduğu gibi bedenlerimize bağlıyız" diyerek bedenin önemine dikkat çekmiştir (Cash, 2004, s.1). Beden, bireyin kendini dış dünyaya sunduğu en önemli özelliği (Yanarca-Uras, 2004, s.1) veya bireyin şekil bulmuş hali olarak açıklanabilir (Cash, 2008, s.12). Gerçekten de, duygularımız, düşüncelerimiz davranışlarımız ve hatta ilişkilerimiz, içinde bulunduğumuz beden tarafından bütüncül olarak etkilenmektedir (Cash, 2004, s.1; Pruzinsky ve Cash, 2002, s.7). Beden, çevreyle etkileşime geçilen ilk andan itibaren pek çok sosyal işlevi yerine getirmekte, ayrıca cinsiyet, etnik köken, yaklaşık olarak yaş, hatta belki ekonomik durum hakkında çevreye ipuçları sağlayan önemli bir araç rolü görmektedir (Cash ve Fleming, 2002, s.277). Bireyin gerçek bedeninden yola çıkarak, bedenine dair oluşturduğu psikolojik deneyimleri ise beden imgesi kavramına işaret etmektedir (Cash, 2004, s.1).

Beden imgesi, başta psikoloji olmak üzere sosyoloji, felsefe, tıp gibi birçok alanda yer bulmuş önemli bir kavramdır. Farklı disiplin alanları tarafından ilgi gören bu kavram dolayısıyla çeşitli bakış açıları ile açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca zaman içinde beden imgesi kavramının bilimdeki gelişmeler ile birlikte değişime uğraması kaçınılmaz olmuştur. Bu kavramın ortaya çıkış sürecine bakıldığında ilk olarak nöroloji ile ilgili çalışmalar yapan Head (1920) tarafından "beden şeması" kavramının ortaya atıldığı görülmektedir. Beden şeması, bedenimize dair geçmiş ve şu andaki deneyimlerimizin, duyuşal kortekste düzenlenerek bir bütün oluşturmasını ifade etmektedir (Head, 1920'den akt. Schilder, 1950, s. 11). Beden imgesini inceleyen en önemli psikologlardan biri olan Fisher (1958'den akt. Pruzinsky ve Cash, 2002, s.4) ise "beden sınırları" kavramını ileri sürmüştür. Beden imgesi alanyazında ise ilk olarak Schilder (1950, s.11) tarafından "bedenimize dair zihninizde oluşturduğumuz resim" olarak tanımlanmıştır. Bu kavram daha sonra algısal tanımlamaların yanı sıra görünüm

memnuniyeti, beden kaygısı, beden saygısı, beden utancı gibi çeşitli kavramları kapsayacak şekilde zenginleşmiştir (Thompson vd., 1999'den aktaran Grogan, 2008, s.3). Bu zenginleşme, beden imgesinin, bizim neye benzediğimizin zihinsel bir resmi olmaktan çok daha fazlası olduğu görüşünü ortaya çıkarmıştır.

Beden imgesi, aslında bireylerin kendi yaşam deneyimlerinden yola çıkarak bedenini anlamlandırması anlamına gelmektedir. Buna göre beden imgesi, bizim bedenimizle olan kişisel ilişkimizden, fiziksel görünümümüze dair inançlarımız, davranışlarımız, duygularımız, tutumlarımız, düşüncelerimiz ve algılarımıza kadar birçok yönü kapsamaktadır (Cash, 2008, s.12; Grogan, 2008, s.3). Dolayısıyla beden imgesi basit, tekil bir yapı olmaktan daha çok, karmaşık ve çok boyutlu bir kavrama işaret etmektedir (Striegel-Moore ve Franko, 2002, s.183). Çok boyutlu olduğu konusunda hem fikir olunan beden imgesi kavramı, çeşitli araştırmacılar tarafından algısal ve tutumsal olmak üzere iki bileşen ile açıklanmıştır (Grogan, 2008, s.3). Buna göre algısal boyut, bireyin kendi bedenine dair algılarını, diğer bir deyişle bireyin beden ölçülerinin değerlendirmesinin doğruluğunu içerir. Tutumsal boyut ise, bireyin kendi bedeni ile ilgili duygu, düşünce ve değerlendirmelerinden oluşmaktadır (Gardner, 1996, s. 327). Aynı zamanda bu boyut, görünümünden memnun olma ve bedenin açığa çıkabileceği durumlardan kaçınmak gibi davranışsal faktörleri de içermektedir (Grogan, 2008, s.3)

Beden imgesinin çok boyutlu olmasının yanı sıra önemli bir diğer özelliği de, bireyin bedenine dair öznel deneyimleri içermesidir (Cash, 2004, s.1). Buna göre bireyler, kendi beden ölçülerini, beden şekillerini, boy ve kilolarını kısacası fiziksel görünümünü kendi öznel deneyimlerinden yola çıkarak değerlendirir. Dolayısıyla bireyin bu değerlendirmesi, var olan durumdan daha farklı sonuçlar ortaya koyabilmektedir. Bireyin kendi bedeni ile kurduğu bu etkileşim sonucunda beden imgesini, olumlu beden imgesi ve olumsuz beden imgesi olmak üzere iki boyutta ele almak mümkündür.

Olumlu beden imgesi genel olarak bireyin fiziksel görünüm ve işlevlerine yönelik kabul, takdir, saygı, güven ve sevgiyi içermektedir (Wood-Barcalow, Tylka ve Augustus-Horvath, 2010, s.112). Diğer bir deyişle, gerçek görünüm ne olursa olsun bedenin olduğu gibi kabul edilerek bedene olumlu tutumla yaklaşılması ve bedenin ihtiyaçlarına duyarlı olunması, olumlu beden imgesi kavramına işaret etmektedir (Avalos, Tylka ve Wood- Barcalow, 2005, s.286). Olumsuz beden imgesi ise, bireylerin

bedeni ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini kapsamaktadır (Grogan, 2008, s.4). Cash (2002, s.269)'e göre ise olumsuz beden imgesi, beden memnuniyetsizliği veya beden doyumsuzluğu (body dissatisfaction) kavramları ile aynı anlama gelmekte ve bireyin fiziksel görünümünün bazı yönlerine karşı hoşnutsuzluğunu ifade etmektedir. Bu çerçevede olumsuz beden imgesine sahip bireylerde kilo veya görünüm ile ilgili olumsuz duygular ortaya çıkabilmekte ve bu duygular zamanla kaygıya dönüşebilmektedir (Moe, 1999, s.2). Ayrıca bu bireyler, bedenlerini detaylı bir şekilde inceleyip kusur bulmak eğiliminde olabilmektedir (Eryılmaz ve Keven- Aklıman, 2017, s.57). Dolayısıyla bu bireylerin, kendi bedenlerini değerlendirmeleri ile ideal bedenleri arasında anlamlı bir fark olabilmektedir (Cash ve Szymanski, 1995, s.474). Bu ise olumsuz beden imgesinin, bireylerin yaşamları üzerinde önemli bir role sahip olduğuna işaret etmektedir.

2.1.1. Beden imgesinin gelişimi

Alanyazında beden imgesinin gelişimine ilişkin iki farklı bakış açısı bulunmaktadır. Bu bakış açılarından ilki, beden imgesi gelişiminin belirli bir yaştan sonra sabit kaldığını, bu çerçevede, gelişimin yaklaşık 6 ila 8 yaşlarında tamamlandığını ve bu aşamadan sonra fark edilmeyecek biçimde değiştiğini ve böylece nispeten sabit kaldığını ileri sürmektedir (Mandalı, 1985'den akt. Çetinkaya, 2004, s.15). İkinci görüş ise, beden imgesinin yaşam boyu gelişmeye ve değişmeye devam eden bir yapı olduğunu belirtmektedir (Nipoli, Kilbride ve Tebbs, 1985'den akt. Çetinkaya, 2004, s.15). Alanyazında ikinci görüş yaygın olarak kabul edilmektedir ve beden imgesi, gelişime ve değişime açık bir süreç olarak ele alınmaktadır. Böylece yaşamın her döneminde bedene yönelik çeşitli deneyimlerin yaşanmasının olası olduğu benimsenmektedir.

Beden imgesi gelişiminin temelleri, esasen bebeklik döneminde atılmaktadır. Bebekler yaklaşık 15- 18. aylardan itibaren kendini aynada keşfetme ile birlikte kendilik farklılaşması sürecine adım atmış olurlar. Bu süreçte bebekler, bedeninin herhangi başka bireyin bedeninin uzantısı olmadığını, bedeninin yalnızca kendine ait olduğunu ve bu bedende yalnız olduğunu deneyimlerler (Krueger, 2002, s.33). Ayrıca bebekler emekleme, yürüme, koşma gibi psikomotor gelişim görevlerini yerine getirdikçe yeni deneyimler kazanmakta ve beden farkındalığını geliştirmeye devam ederler. Erken çocukluk dönemi ile birlikte sosyalleşmeye başlayan 3-6 yaş aralığındaki çocuklar ise

kreş, anaokulu, akran grupları gibi yeni ortamlara girmektedirler. Bu yeni ortamlarda çocuklar bedenlerini aktif olarak kullanırlar. Bedenin bu aktif olarak kullanımı, sosyalleşme sürecinin başlaması ile bir arada ele alındığında, bu yaşlarda çocukların bedene yönelik toplumsal ön yargıları fark etmesi kaçınılmaz olur. Bu toplumsal yargılar, ideal bedende olan çocukların zeki, başarılı, popüler, güzel veya yakışıklı olarak algılanmasına, idealin biraz da olsa dışında kalanların ise ince, kilolu, çok uzun veya çok kısa çocukların tembel, beceriksiz, aptal olarak algılanmasına dayanır. Böylece çocukların zamanla bu etiketlemeleri içselleştirerek kendilerinin de sıklıkla çevrelerine yansıtmaya başlaması da, erken yaşlarda bedene yönelik olumsuz bakış açılarına sebep olabilir (Smolak, 2002, s.68). Nitekim bu yaş aralığındaki çocuklarda beden imgesinin bulunduğu bilinmekle birlikte (Hendy, Gustitus ve Leitzel-Schwalm, 2001, s.563), bedenin daha ince ya da iri olmasına dair isteğe, bedene yönelik memnuniyetsizliğe de rastlanabilmektedir (Kerkez, Tatal ve Akçınar, 2013, s.239). Dolayısıyla aslında bireylerin gelişme süreci içinde oluşan beden imgesinin temelleri, erken çocukluk yıllarında atılmaktadır (Smolak, 2004, s.16).

İlkokul yıllarına bakıldığında ise özellikle kızlar, erkeklere kıyasla bedenine dair daha yoğun bir memnuniyetsizlik yaşamaktadır (Smolak, 2002, s.66). Öyle ki, 7-13 yaş aralığındaki kız çocuklarının hemen hemen yarısı daha ince olmayı arzu etmektedir (Gardner, 2002, s.127). Hatta bu dönemde kız çocukları zayıf olsalar bile, bazen daha kilolu olmaktan endişelenmektedir. Ancak çocukluk döneminde görülen bu gibi bedene yönelik memnuniyetsizlikler, en azından ergenlik dönemine kadar onların benlik saygısını mutlak olarak azaltmamaktadır (Smolak, 2002, s.66-68).

Beden imgesinin, belki de en çok ilişkilendirildiği ve bu doğrultuda araştırmaların yoğunlaştığı dönem aslında ergenlik dönemidir. Bu dönemde beden imgesi ayrıca bir öneme sahiptir, çünkü ergen kendinde gerçekleşen değişimleri doğrudan bedeni ile yansıtabilmektedir. Değişimlerin gerçekleştiği bu bedeni kabul etmek, aynı zamanda ergenlik dönemine ait bir gelişim görevi olarak da karşımıza çıkmaktadır (Türküm, 2000, s.167). Ergenlik dönemi boyunca vücut organlarının boyut, biçim ve işlevlerinde meydana gelen değişimler ile birlikte, ergenler bedenlerine karşı yoğun bir ilgi duymaya başlamaktadır. Cildin yapısı ve şekli, yüz görünüşü, saç şekli, boy, kilo, beden şekli ve beden ölçüleri onların en çok ilgilendikleri konulardandır (Kulaksızoğlu, 2015, s.41). Aynı zamanda ergenlik döneminde gelişen benmerkezcilik özelliği de, ergenlerin bedenine olan ilgisini tetikleyebilmektedir. Buna göre ergen bu

dönemde, çevresindekilerin sürekli onun dış görünüşünü izlediğini, bedeninde olan değişiklikleri değerlendirdiğini, saç, makyaj ve giyim tarzı gibi özelliklerini takip ettiğini ve hatta çevresindeki herkesin yüzünde yeni çıkan sivilceye baktığını düşünebilmektedir (Ceyhan, 2000, s.65; Türküm, 2000, s.82). Bedene yönelik gösterilen tüm bu ilgi ise beraberinde kaygıyı getirebilmekte, özellikle hormonal değişikliklerin yoğunlaştığı erenlik döneminde ergenler bedenlerine yönelik kaygılar yaşayabilmektedirler (Murray, Byrne ve Rieger, 2011, s.275). Bunların yanı sıra medyada gözlemlenen ideal, hatta mükemmeli yansıtan modellerle ergenlerin kendini kıyaslaması, ergenlerin görünüşleri ile ilgili kaygılarını harekete geçirebilmekte ve bedene yönelik kaygılar için başlatıcı bir unsur olabilmektedir.

Ergenlik dönemi de tıpkı çocukluk gibi kızların erkeklere göre bedeni ile ilgili daha olumsuz deneyimler yaşadığı bir dönemdir (Abbott ve Barber, 2010, s.29). Diğer bir deyişle ergenlik dönemi boyunca kızların bedenlerine yönelik memnuniyetsizliği artarken, erkekler ise bedenlerinden daha hoşnut hale gelirler. Bunun nedeni bu dönemde kızların vücutlarında yağ oranı artarken, erkeklerde kas oranının artması olabilir. Ayrıca bu dönemde kızların beden imgesi, burun şekli, kaş, dudak, göz, cilt dokusu, ten rengi, saç, vücut parçaları, formda olma, güç gibi bedenin estetiki açıdan nasıl görüldüğünü yansıtan özelliklerden kaynağını almaktadır (Wertheim ve Paxton, 2012, s.187). Erkekler ise kızlardan farklı olarak bedeninin işlevsel yönlerine odaklanmaktadır. Diğer bir deyişle erkekler boy, kilo, hız, güç, formda olma, dayanıklılık ve fiziksel koordinasyon gibi özelliklere vurgu yaparak bedeninin "ne yapabileceğine" önem vermektedir. Dolayısıyla bu özelliklerin geliştirilebilir olması sebebiyle de ergenlik döneminde erkekler, bedenlerinin daha çok olumlu yönlerine odaklanmakta, bu da benliği koruyucu bir işlev rolü görerek olumlu beden imgesi gelişimine katkı sağlamaktadır (Ricciardelli, 2012, s.180-181).

Ergenlik sonrasında da beden imgesi gelişmeye ve değişmeye devam etmekte, hatta devam eden dönemde bedene yönelik olumsuz duygular artabilmektedir (Bucchianeri vd., 2013, s. 4; Eisenberg vd., 2006, s. 524). Ergenlik döneminin ardından gelen ve ergenlik ile yetişkinlik arasında sıkışmışlığı yansıtan bu dönem, beliren yetişkinlik dönemi olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2006, s. 10). Bu dönem de tıpkı ergenlik gibi, bedenin birçok sosyal ilişkide aktif olarak kullanıldığı ve doğal olarak ön plana çıktığı bir dönemdir. Dolayısıyla beden imgesini inceleyen araştırmacılar da üniversite gençliğini içerisine alan bu döneme yoğunlaşmaktadır. Bu dönemde beden

imgesi büyük önem taşımaktadır, çünkü bedene yönelik memnuniyetsizlikler veya kaygıların sonucunda yeme bozukluğu, düşük benlik saygısı, depresyon gibi birçok olumsuz durumla karşılaşabilmekte, bunlar da ruh sağlığını etkilemektedir (ALAhmari vd., 2017, s. 3; Fitzsimmons- Craft vd., 2014, s. 494; Güzel, 2016, s. 53; Wang vd., 2018, s. 36; Yanarca-Uras, 2004, s. 54).

Bir bireyin gençlik dönemlerinde beden şekli, görünümü ve işleyişindeki değişimleri karşılama şekli, izleyen yıllarda kendi bedeninde gerçekleşecek olan değişimleri nasıl karşılayacağına, beden imgesinin nasıl olacağına zemin hazırlamaktadır. Aynı zamanda toplumda ideal olarak kabul edilen kadın ve erkek özellikleri de, yaşlanan bireylerin bedenlerindeki değişiklikleri yorumlama şeklini etkilemede büyük rol oynamaktadır (Whitbourne ve Skultety, 2002, s.83). Ayrıca toplumlarda ise genellikle kadınların genç görünmelerine yönelik ciddi sosyal baskılar bulunurken, erkeklere dair bu tip bir baskıya rastlanılmamaktadır. Dolayısıyla bu baskılar ile birlikte kadınlar yaşlandıkça, bedeninde oluşan değişimler ile birlikte toplumun ideallerini karşılamada kendini daha yetersiz hissetmeye başlamaktadır (Cepanec ve Payne, 2000, s. 122). Örneğin, yaşlı kadınların çekici olmadığına yönelik sosyal baskılar, onların bedenlerini olumsuz olarak değerlendirmelerine yol açabilmektedir (Whitbourne ve Skultety, 2002, s.88). Nitekim birçok yaşlı kadın, normal kiloda olmasına rağmen daha zayıf olmayı arzulamakta ve vücutlarını iyileştirmek, dönüştürmek amacıyla estetik operasyonlara başvurmaktadır (Cepanec ve Payne, 2000, s. 122). Diğer bir yandan yaşlanmanın, hem kadınlar hem de erkekler için beden imgesi açısından olumlu yanları da olabilmektedir. Şöyle ki, yaş ilerledikçe vücut fonksiyonuna ve sağlığına odaklanılırken, fiziksel görünüme verilen önem azalmakta ve yaşa bağlı vücut değişiklikleri daha kolay kabul edilmeye başlanmaktadır. Bu da, özellikle yaşlı kadınların, benlik kavramlarını ve özgüvenlerini, zayıflığa ve gençliğe yönelik ideallerden koruyabilecekleri anlamına gelmektedir (Tiggemann, 2004, sf.38).

2.1.2. Beden imgesini etkileyen faktörler

Beden imgesini açıklamaya çalışan araştırmacılar, geçmişten bu yana beden imgesinin çok boyutlu bir olgu olduğu konusunda giderek daha fazla hemfikir olmuşlardır (Pruzinsky ve Cash, 2002, s.7). Buna göre, bu çok boyutlu yapı üzerinde, beden kitle indeksi, mizaç, aile, akran, medya, cinsiyet, etnik köken, benlik saygısı, fiziksel egzersiz gibi çeşitli birçok değişken etkili olabilmektedir (Smolak, 2002, s.72).

Bu değişkenler göz önünde bulundurulduğunda, beden imgesinin biyopsikososyal yapısının ön plana çıktığı anlaşılmaktadır (Ricciardelli vd., 2003, s.490). Dolayısıyla beden imgesini etkileyen faktörler, biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel etmenler başlıkları altında gruplandırılabilir.

2.1.2.1. Biyolojik faktörler

Beden imgesini inceleyen araştırmacılar, psikososyal değişkenlerin beden imgesi gelişiminde kritik olduğunu kabul etse de, bu faktörlerin bireysel farklılıkları açıklamada yetersiz kaldığını savunmuşlardır. Şöyle ki, medyadan, aileden, sosyal çevreden sürekli ideal beden baskıları gelmesine karşın toplumda yalnızca bazı bireylerde bedene yönelik olumsuz tutum gelişmektedir. Dolayısıyla bu bireysel farklılıkları açıklamak için, biyolojik faktörlerin beden imgesi üzerindeki rolüne yoğunlaşmış ve ikiz ve evlat edinme çalışmaları yürütülmüştür. Buna göre beden imgesi problemleri ile genetik arasındaki ilişki, bazı serotonin taşıyıcıları (S alleli) ve bazı kromozomlar (1 ve 13) ile açıklanmıştır (Suisman ve Klump, 2011, s.29-33). Aynı zamanda beyin görüntüleme çalışmaları ile beden dismorfik bozukluğu olan bireylerin beyin taramalarının, sağlıklı bireylerden farklı olduğuna ulaşılmıştır (Rauch vd., 2003, s.16). Ancak alanyazında beyin yapısının mı beden imgesi problemlerini tetiklediği, beden imgesi problemlerinin mi beyin yapısını değiştirdiği tartışma konusudur. Sonuç olarak beyinle ilgili özellikler, beden imgesi problemlerine ancak bir temel teşkil etmekte, bu problemin özellikleri ise çevre tarafından oluşturulmaktadır (Wilhelm, 2006, s.33).

Beden imgesi problemlerinde çocukluk döneminden itibaren en önemli risk faktörü olarak karşımıza beden kitle indeksi (BKİ) çıkmaktadır (Paxton, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2006, s.547). Beden kitle indeksi, bir bireyin beden imgesini değerlendirmede göz önünde bulundurulması gereken önemli bir faktördür, çünkü bireyin zaman içinde kendini değerlendirmede başvurabileceği dinamik bir belirteç görevi görmektedir (Bucchianeri vd., 2013, s.3). Bireyin boy ve kilo oranı olarak ifade edilen beden kitle indeksinin yaklaşık %80'i genetik etkenlere dayanmaktadır. Bu, diyet veya fiziksel egzersizin bireyin beden kitle indeksi üzerinde hiçbir etkisi olmadığı anlamına gelmemektedir. Ancak, zayıf insanların hepsinin dengeli beslenme ve düzenli spor yapmaya dikkat etmediği de açıktır. Dolayısıyla bu da, vücut ağırlığı ve şeklinin büyük ölçüde biyolojik temellere dayandığına işaret etmektedir (Smolak, 2009, s.148).

Beden kitle indeksi ile beden imgesi arasındaki ilişki ise yaklaşık altı yaşlarına kadar uzanmaktadır. Bu dönemde fazla kilolu ve obez çocuklar, bedenlerinden memnun olmamakta, bu memnuniyetsizlik ilköğretim dönemine gelindiğinde ise artmaktadır (Davison, Markey ve Birch, 2003, s.329; Smolak, 2011, s.69). Neumark-Sztainer (2011, s.181), yaş, cinsiyet veya etnik kökenden bağımsız olarak genç ve yetişkin obez bireylerin, kilosundan kaynaklı olarak beden memnuniyetsizliği yaşadığını savunmuştur. Burada olduğu gibi; beden kitle indeksi beden imgesi üzerinde doğrudan etkili olmanın yanı sıra, dolaylı olarak da etkili olabilmektedir. Diğer bir deyişle beden kitle indeksi ve beden imgesi arasındaki bu ilişkiye bazı değişkenler de kaynaklık edebilmektedir. Bunlardan ilki ise, toplumun kilolu insanlara karşı takındığı olumsuz tutumlardır (Wertheim, Paxton ve Blaney, 2009, s.51). Şöyle ki, bir bireyin kilo ve boy oranı doğrudan beden imgesi üzerinde etkili olmaktan çok, sosyal faktörlerle etkileşime geçtiğinde etkili olabilmektedir. Toplumsal önyargılara göre ise, fazla kilolu ya da obez insanlar doğal olarak psikopatolojiye ya da zayıf ruh sağlığına daha yatkındırlar. Örneğin, beden kitle indeksi yüksek olan çocuklar, sosyal ortamlarda akranları tarafından alay edilme riskiyle karşı karşıyadır. Dolayısıyla bunlar, beden kitle indeksi yüksek bireylerin bedenine yönelik olumsuz tutum geliştirmesine yol açabilmektedir (Smolak, 2002, s.67-70).

Beden imgesi üzerinde etkili olan biyolojik faktörlerden biri de cinsiyettir. Cinsiyet farklılıkları, yapılan araştırmalarda sıklıkla vurgulanmakta, hatta pek çok çalışma, kadınların erkeklere kıyasla bedenine yönelik daha fazla memnuniyetsizlik yaşadığını ifade etmektedir (Abbott ve Barber, 2010, s.29; Aktaran, 2018, s.73; Cohane ve Pope, 2001, s.377; Kalafat, 2006, s.60; Smolak, 2002, s.66). Erkek ve kadınların beden imgeleri arasındaki bir ayrım ise erkeklerin bedenleri ile ilgili kaygılarının gerçek kilolarıyla ilişkili olmasıdır. Diğer bir ifade ile, kadınlar gerçek kilolarına bakmaksızın bedenlerine yönelik kaygı duyarken, erkekler yalnızca nesnel olarak fazla kilolu olduklarında bedenlerine yönelik bir kaygı yaşamaktadır (Field vd., 2001, s.58). Ayrıca kadınlar, en çok ortalama kilolarının altında olduklarında bedenlerinden memnun olmakta, mevcut kilolarında bir artış söz konusu olduğunda bedenine yönelik olumsuz tutum geliştirebilmektedirler. Buna karşılık erkekler ise, genellikle ortalama bir kiloya sahipken bedeninden memnun olmakta, ortalama kilonun altında veya üstünde iken bedenine yönelik memnuniyetsizlik yaşayabilmektedirler (Presnell, Bearman ve Stice, 2004, s.397-398; Richards vd., 1990, s.319).

Kadın ve erkeklerin bedenlerine yönelik tutumlarının farklılaşmasındaki bir sebep de, her iki cinsiyet için de farklı risk faktörlerinin söz konusu olabilmesidir (Presnel, Bearman ve Stice, 2004, s.397). Erkekler için net bir ilişkinin varlığından söz edilememesine rağmen, kadınlarda boy ve kilo kontrol altında tutulduğunda, beden imgesi problemlerinin yaklaşık %50'sinin genetik faktörlerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Suisman ve Klump, 2011, s.29-33). Burada var olan ilişkide; şüphesiz beden kitle indeksinin etkisi olmakla birlikte esasen aile, akran, medya gibi sosyalleşme süreçlerinin, kadınlarda bedene yönelik yüksek düzeyde olumsuz tutumların ana belirleyicileri olduğu düşünülmektedir (Jones, Vigfusdottir ve Lee, 2004, s.335).

Alanyazında yaş da beden imgesi ile ilişkili olduğu düşünülen biyolojik faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan boylamsal çalışmalarda, yaş ile birlikte bedene yönelik memnuniyetsizliğin arttığı bulunmuştur (Bucchianeri vd., 2013, s.5; Mintem, Gigante ve Horta, 2015, s.5). Özellikle ergenlik döneminin başlangıç yaşı, kızlar arasında beden memnuniyetsizliğinin bir göstergesi olarak belirtilse de, bu esasen ergenlik döneminde kızların vücudunda yağ dokusunun artması ile ilişkilidir (Richards vd., 1990, s.319; Striegel-Moore vd., 2000, s.63). Diğer bir deyişle yaş arttıkça kilo alımı artmakta, bu da bedene yönelik memnuniyetsizliğe yol açabilmektedir. Dolayısıyla beden imgesi ile yaş arasındaki ilişkide, temelde beden kitle indeksi önemli bir role sahiptir.

2.1.2.2. Psikolojik faktörler

Beden imgesi, kişisel deneyimlerimizin somutlaşıp beden bulmasını ifade etmektedir. Bu durum ise, bedene yönelik duygu, düşünce, inanç, algı ve eylemleri kapsayan beden imgesinin, psikolojik faktörler ile ilişkili olabileceğini göz önüne getirmektedir (Cash, 2008, s.12). Bu bağlamda benlik saygısı ve kişilik özellikleri gibi psikolojik değişkenlerin, bireylerin beden imgesi üzerindeki rolünü açıklamak önemli hale gelmektedir.

Benlik saygısı, insanların genel olarak kendileri hakkında nasıl hissettiğini temsil eden bir kişilik değişkenine işaret etmektedir. Zaman ve durumlar arasında göreceli olarak kalıcı olduğu düşünülen benlik saygısı, insanların çeşitli yeteneklerini ve niteliklerini değerlendirmelerini açıklamak için kullanılır. Benlik kavramının büyük bir bölümü ise beden imgesinden oluşmaktadır (O'Dea, 2012, s.141). Diğer bir deyişle, bir bireyin görünümüne saygı duyması ve bedeninden memnun olması, bireyin bir bütün

olarak kendisi hakkında nasıl hissettiğinin, kısaca benlik saygısının en önemli bileşenlerindendir (Tiggemann, 2011, s.12). Bir başka açıdan bakıldığında ise, bireylerin benliğinin olumlu olması, bedene yönelik olumlu bir değerlendirme yapmayı kolaylaştırmakta ve beden imgesini tehdit edebilecek olaylara karşı tampon görevi görmektedir (Cash, 2002, s.41). Dolayısıyla benlik saygısı ile beden imgesi arasında karşılıklı bir ilişki olabilir. Dahası, bu ilişkinin derece ve yönünün gelişimdeki farklı noktalarda değişmesi muhtemel görünmektedir (Smolak, 2011, s.72).

Ergenlik döneminde beden imgesi ile benlik arasındaki ilişkinin, diğer dönemlere göre daha yoğun olabileceği öne sürülmüştür. Bu ilişki hakkında net bir nedensel bağlantıdan söz edilemese de, gençlerde düşük benlik saygısı ve beden imgesine yönelik olumsuzlukların eş zamanlı olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Mendelson, White ve Mendelson, 1996, s.343; Phares, Steinberg ve Thompson, 2004, s.421). Özellikle Batı kültürlerinde, bir ergenin benliğinin en önemli parçasını, genel fiziksel görünümüne yönelik algılar da dahil olmak üzere, beden imgesi oluşturmaktadır. Gençlerin ruh sağlığında merkezi bir rol oynayan benlik saygısının, beden imgesi ve sağlıklı psikolojik işlevsellik arasında önemli bir aracı olarak hareket edebileceği düşünülmektedir. Buna göre, beden imgesi endişeleri, fiziksel, sosyal ve akademik benlik kavramları dahil olmak üzere, ergenlerde genel olarak düşük benlik saygısı ve depresyon ile ilişkilidir (O'Dea, 2012, s.141-142). Bu ilişki ise özellikle kız ergenlerde daha kuvvetlidir, çünkü onlar bu dönemde değişen bedenlerinin şekli ve yeterlilikleri hakkında daha az olumlu hissetme ve daha fazla depresyona girme eğilimi gösterirler. Buna göre olumsuz bir beden imgesine sahip olmak, (beden kitle indeksinden bağımsız olarak) ergen kızlarda hem sonraki depresyon hem de sürekli depresyon riskini artırmaktadır (Levine ve Smolak, 2002, s.77-78).

Beden imgesi ve benlik saygısı arasındaki ilişki, sadece ergenlik dönemindeki gençler için değil, yaşam boyu önemini koruyan bir konudur (O'Dea, 2012, s.141). Özellikle yaşlılık döneminde bedende gözle görülür şekilde değişimlerin olması, olumlu bir beden imgesi ve benlik saygısı oluşturma ve sürdürme sürecinde önemli zorluklar doğurabilir (Rumsey, 2002, s.431). Kadınlar için, yaşa bağlı bedensel değişimlere büyük psikolojik anlamlar yüklememek ve bunlar üzerine düşünmemek, benlik saygısını korumanın olumlu bir yolu gibi görünmektedir. Bu süreç, yaşlı yetişkin kadınları, toplumun yaşlanan kadınların çekiciliği ve arzu edilebilirliğine ilişkin görüşleriyle ilgili olarak karşılaştıkları önyargı ve kalıplardan kurtulmanın bir yolu

olarak özellikle önemli olabilir (Whitbourne ve Skultety, 2002, s.86). Bu çerçevede yüksek benlik saygısı olan bir bireyin, toplumun dayattığı zayıflık idealinin içselleştirilmesine karşı koyması olasıdır (Grogan, 2008, s.193). Özetle, benlik saygısının yüksek olması beden imgesini iyileştirme ve geliştirmeye yöneltirken, düşük benlik saygısı ise bedene yönelik olumsuz tutumları artırabilmektedir (O’Dea, 2012, s.143).

Olumsuz beden imgesinin gelişmesine yatkınlık oluşturabilecek psikolojik faktörlerden biri de mükemmeliyetçilik. Mükemmeliyetçilik, bireylerin yüksek ya da ulaşması zahmetli fiziksel idealler benimsemeye kendilerini adanmasına ve görünüşleri hakkında daha fazla eleştirel olmalarına yol açabilecek potansiyel olarak etkili bir özelliktir (Cash, 2012, s.337). Özellikle günümüz toplumlarında yoğun olarak rastlanan bedene yönelik sosyo-kültürel baskılar düşünüldüğünde, gerçek bedenler ile idealdeki mükemmel bedenlerin kıyaslanması sonucu bireylerde kaçınılmaz olarak hayal kırıklığı yaşanmaktadır (Dionne ve Davis, 2012, s.138). Mükemmeliyetçi bireylerin, kendi yüksek standartlarının yanı sıra aile, akran, toplum gibi diğerlerinin de standartlarını yerine getirmeye çalışmaları, beden imgesi üzerinde ciddi bir etki yaratabilmektedir (Hewitt, Flett ve Ediger, 1995, s.324).

2.1.2.3. Sosyokültürel faktörler

Sosyokültürel faktörler, beden imgesini oluşturmada en büyük role sahip olduğu düşünülen boyuttur. Çünkü beden kitle indeksi, cinsiyet, benlik saygısı gibi biyolojik ve psikolojik faktörler ancak sosyokültürel çevre ile etkileşime geçerek beden imgesi üzerinde kayda değer bir etki bırakabilmektedir. Dolayısıyla beden imgesini açıklama çabalarında araştırmacılar tarafından sıklıkla sosyokültürel faktörlere odaklanılmış, bu da üçlü etki modelinin geliştirilmesine ortam yaratmıştır. Bu model, beden imgesi üzerinde aile, akran ve medya olmak üzere üç temel kaynağın rol oynadığını öne sürmektedir. Bireylerin beden imgesi, bu ana kaynaklardan görünümelerini diğer bireyler ile karşılaştırarak ve ideal incelik mesajlarını içselleştirerek etkilenmektedir (Keery, Van den Berg ve Thompson, 2004, s.238).

Yaşam boyu süren gelişimde ilk ilişkileri sağlayan aileler, çocukların beden imgesi ile ilgili tutum ve değerleri şekillendirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır (Jones, 2011, s.111). Erken çocukluk döneminden itibaren ailenin beden imgesi üzerindeki etkisi doğrudan sözel yorumlar yolu ile olabileceği gibi, model olma ile de

gerçekleşebilir (Rodgers, 2012, s.219). Bandura (1963, s.17) çocukların, ebeveynlerinin birçok davranış ve tutumunu gözlemlediğini ve bunları model alma yolu ile öğrendiklerine inanmaktadır. Bu gözlemlene kuşkusuz, bedene yönelik tutumları da içermektedir. Gözlemlene, ardından model almayı ortaya çıkarmakta, bu model alma ise ebeveynlerin kendi bedeni ve çevresinde gözlemlediği bedenlerin görünümü hakkındaki tutumları ifade şekli, bunun yanı sıra diyet ve fiziksel egzersiz aktivitelerini içermektedir (Jones, 2011, s.111). Dolayısıyla ebeveynini gözlemleyen bir çocuk, daha sonra ebeveyninde gördüğü bedene yönelik tutum ve aktivitelerin, uygulamak için doğru bir yol olduğunu öğrenmektedir (Rodgers, 2012, s.220). Ayrıca Freud, çocukların özellikle aynı cinsiyetten ebeveynlerinin özelliklerini benimsediklerini ve ebeveynlerinin değerlerini içselleştirdiklerini öne sürmüştür. Gerçekten de anneler kendi bedenlerini eleştirdiğinde, kız çocukları da annesiyle özdeşim kurmakta ve kendi bedenlerine dair yargılayıcı tutumlara yönelmektedir (Kearney- Cooke, 2002, s.102). Bu tip bir model almanın beden imgesi üzerindeki etkisi, şüphesiz ki ebeveynlerin beden tutumlarının etkisi altında kalarak, erken yaşlarda bedene yönelik olumsuz tutumların gelişmesidir (Jones, 2011, s.111). Dolayısıyla ebeveynler çocuklarının görünümüne doğrudan bir atıfta bulunmasalar bile, beklentilerini ve olması gereken ideallliği örtük bir şekilde iletebilirler (Rodgers, 2012, s.220- 221).

Ebeveynlerin, daha doğmamış bebeklerinin nasıl görünmesini istediklerine dair beklentileri de bulunmaktadır. Bebek doğduğunda ideal görünüm ile bebeğin gerçek görünümü arasında yeterince benzerlik varsa, bebek daha sıcak bir şekilde karşılanacağını bilmektedir (Fisher, Fisher ve Stark, 1980'den akt. Kearney- Cooke, 2002, s.101). Anne ve babaların bunun gibi görünüme büyük önem vermesi ve bunu çocuklara yansıtması, sıklıkla kızlar için zayıf, erkekler için kaslı olmanın önemini vurgulaması ve çocuklarına ideal görünüme erişebilmeleri için baskı uygulaması, kız ve erkek çocukların bedenlerine yönelik tutumlarını etkilemektedir (Jones, 2011, s.111). Ayrıca anne babalar, çocuklarının nasıl kıyafetler giyeceği, nasıl görüneceği, hangi yiyecekleri yiyip hangilerinden uzak durmaları gerektiği konularında çocukları adına seçimlerde bulunarak da beden imgesi gelişimini etkilemektedir (Smolak, 2002, s.69). Görüldüğü üzere ebeveynler, görünüme yönelik kültürel mesajların iletilmesinde kritik bir etkiye sahiptir ve her ailenin bu mesajları iletme şekli birbirinden farklı olmaktadır (Haworth-Hoepfner, 2000, s. 213). Özetle, anne ve babalar model olmanın yanı sıra, kültürel öğeleri içeren sözel mesajlar ile de çocukların beden imgeleri üzerinde önemli

bir etki bırakabilmektedirler. Bu etki çoğunlukla olumsuz olmakta, bu çerçevede ebeveynlerin görünümüne yönelik eleştirilerde bulunması, çocuğun bedeni ile alay etmesi ve ideal bedensel figürlerle karşılaştırma yapması, çocuklarda beden memnuniyetsizliğine ve yeme bozukluklarına yol açmaktadır (Kluck, 2010, s.12). Anne ve babanın yanı sıra kardeşler de, görünümüne yönelik mesajların iletilmesinde rol oynamaktadır. Kardeşler arasında özellikle, büyük kardeşlerden küçüğe karşı, görünümüne yönelik alaycı mesajlar etme yaygın olarak görülebilmektedir (Jones, 2011, s.112). Dolayısıyla aile, bedene yönelik tutumlarda dikkate alınması gereken önemli bir sosyokültürel faktördür.

Beden imgesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülen bir diğer sosyokültürel faktör ise akranlardır. Akranlar ile ilişkilerinde bireylerin, arkadaşlarıyla özdeşleşmeleri ve onların davranışlarını model almaları muhtemeldir, dolayısıyla arkadaşlık grupları beden imgesine yönelik benzer tutumları paylaşmaktadır (Jones, 2012, s.259). Bu gruplarda akranların kilo ve yeme davranışına verdiği önem, hatta diyet yapan bir arkadaşın varlığı, kızlarda bedene yönelik kaygılarla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Dohnt ve Tiggemann, 2006, s.934; Paxton, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2006, s.896). Hatta ilkökul çağındaki kız çocuklarının, beden memnuniyetsizlik düzeylerinin en güçlü belirleyicisi akranlarının beden memnuniyetsizliği algılarıdır (Dohnt ve Tiggemann, 2005, s.112).

Arkadaşlık ortamları, kıyafet, kilo, diyet gibi görünüm konularıyla ilgili konuşmalar yoluyla bir çeşit akran görünüm kültürü oluşturmaktadır (Clark ve Tiggemann, 2006, s.639; Jones, Vigfusdottir ve Lee, 2004, s.335). Bu akran görünüm kültürü, bireyin kendisinin ve başkalarının, beden imgesi hakkındaki tutum ve davranışlarını belirli normlar üzerinden şekillendirerek sosyal çevreye yansıtmaktadır (Jones, 2012, s.258). Aynı zamanda popüler öğrenciler, okuldaki en belirgin akran görünüm baskısı kaynağı olarak görülmektedir, çünkü bu öğrenciler, ideal vücut şekillerini belirgin bir şekilde yansıtmaktadır. Akranları tarafından kabul edilmek ve beğenilmek isteyen bireyler de, bu görünüm ideallerine ulaşmayı arzulamaktadır (Jones, 2011, s.114). Arkadaşlar görünümüne yönelik tutumlarını bir akran görünüm kültürü yoluyla yansıtabileceği gibi, alay veya yorumlar ile doğrudan da yansıtabilmektedir. Bu çerçevede bireylerin beden ölçüleri ideal olsa dahi, akranlar veya diğer kaynaklar tarafından yapılan kilo ve görünümle ilgili alay ve yorumlar, özellikle kızların beden imgesi üzerinde güçlü olumsuz etkiler bırakmaktadır (Ata, Ludden ve Lally, 2007,

s.1033; Eisenberg, Neumark-Sztainer, ve Story, 2003, s.735; Jones, Vigfusdottir ve Lee 2004, s.326). Akran çevresi, görünüm ile ilgili karşılaştırmalar yapma konularda kızları erkeklere göre daha fazla etkilemektedir. Erkekler arasındaki sosyal karşılaştırmalar, beden memnuniyetsizliğinden ziyade diyet, yiyecek hazırlama ve kasları artırma stratejileri ile ilişkilidir (Holt ve Ricciardelli, 2002, s.299). Ancak tıpkı kızlarda olduğu gibi erkeklerde de görünüm ile ilgili alaya maruz kalmak, olumsuz beden imgesi tutumları ile ilişkilidir (Lunde, Friesen ve Hwang, 2006, sf.30; Phares, Steinberg, and Thompson, 2004, s.426).

Bireylerin ideal görünüm standartları üzerindeki belki de en güçlü etkiyi medyanın yapması olasıdır. Günümüz insanının hayatının büyük bir kısmını kaplayan internet siteleri, sosyal medya ağları, televizyon, dergi ve gazete gibi medya araçları, çoğunlukla cinsiyet, çekicilik, ideal beden ölçüleri ve şekilleri, öz-kontrol, yemek, kilo yönetimi gibi birçok konuda hemen her gün sayısızca örtük ve çoğu da sağlıksız mesajlar vermektedir. Bu mesajlar bazen kasıtlı olarak bazen de tesadüfen bireylere, çekici olmanın hayati önem taşıdığına dair bazı kültürel normları aktarmaktadır (Levine ve Murnen, 2009, s.14). Buna göre medyanın, görünüme yönelik sosyokültürel değerlerin güçlü birer taşıyıcıları olduğu söylenebilir (Tiggemann, 2002, s.91). Medyada bu idealleştirilmiş görünümlere kısa süreli olsa dahi maruz kalmak ise, beden memnuniyetini olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Tiggemann, 2002, s.95).

Kitle iletişim araçlarının, özellikle kadınlar üzerinde görünüme yönelik katı standartlar belirlediği görülmektedir. Batı toplumlarında kadınlara yönelik vurgulanan ideal beden, beyaz tenli, genç, uzun ve en önemlisi zayıf (Levine ve Chapman, 2011, s.101) veya bir kadını erkeğin bedeninden farklı kılacak şekilde; uzun saçlı, uzun kirpikli, dolgun dudaklı, ince belli ve uzun bacaklı gibi özellikler ile tanımlanmıştır (Murnen, 2011, s.174). Bu betimlemeler esasen toplumun kültürel değerlerini yansıtmaktadır. Bu kültürel değerlere göre kadınların beden şekli ve kilosu, onların kimliğinin temel belirleyicisidir. Kadınların zayıf olması iyi, güzel ve çekici olarak karşılanırken, şişman olmaları ise çirkin, istenmeyen ve kötü olarak yorumlanmaktadır. Dolayısıyla sosyal normlara göre kadınların, ideal güzellik standartlarına ulaşmak için doğuştan itibaren görünümlerine yatırım yapmaları gerekmektedir (Levine ve Chapman, 2011, s.102; Levine, 2012, s.540).

Kitle iletişim ortamlarında sunulan ideal görünüm görsellerinin analiz sonuçları, kadınların medyada anormal bir biçimde zayıf gösterilirken, erkeklerin kilolarının

standart gösterilme eğiliminde olduğunu göstermiştir (Grogan, 2008, s.108). Benzer şekilde kadın dergileri, fiziksel çekicilik konusunda erkek dergilerinden daha fazla mesaj içermektedir (Strahan vd., 2006, s.211). Dolayısıyla medyada yer alan görünüme yönelik kültürel normlar, açık bir şekilde kadınlar için daha belirgindir. Ayrıca kadınların görünümüne yönelik medyada verilen mesajlar, zayıflık ve çekicilik arasında güçlü bir bağlantı olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, televizyon gibi güncel olarak her yaş ve sosyoekonomik kitleye hitap eden bir medya aracında, ortalama kilonun altında olan kadın karakterlere daha çok yer verilirken, fazla kilolu kadınların yeterince temsil edilmediği görülmektedir (Fouts ve Burggraf, 1999, s.478). Obez ve fazla kilolu kadınların medyada temsil edildiği durumlarda ise, bu bireyler daha az romantik etkileşime sahip, çekici olarak algılanma olasılıkları düşük biçiminde etiketlenmektedir (Greenberg vd., 2003, s.1345-1346). Tüm bunların sonucunda kadınların birçoğu bedenine yönelik memnuniyetsizlik deneyimlemekte, hatta bu, esasen yaşam süresi boyunca çok yaygın görülen bir durum olmakla birlikte, "normatif bir hoşnutsuzluk" olarak adlandırılmaktadır (Rodin, Silberstein ve Streigel-Moore, 1984'den akt. Tiggemann, 2012, s.758).

Kadınların bedenine olumsuz tutumlar geliştirebilmesine yol açan kültürel normlar, kadınların ideal güzellik ölçütlerini genç, zayıf, uzun gibi dar bir biçimde sınırlandırmasına karşın, erkekler için bu ölçütleri daha esnek tutmaktadır. Buna rağmen, erkekler için de ideal beden tanımlanmış ve zayıf, geniş omuzlu, uzun boylu, genç ve en önemlisi de kaslı vücut yapısına odaklanılmıştır. İdeal erkek, kaslı ve atletik olarak tanımlansa da, aslında farklı kategorilere uyan erkekler de çekici olarak kabul edilebilmektedir (Humphreys ve Paxton, 2004, s.261; Strahan vd., 2006, s.212). Temelde medyada her ne kadar kadınlara yönelik ideal güzellik standartları ön plana çıksa da son zamanlarda erkeklere yönelik ideal görünüm figürleri de dikkat çekmektedir. Bu tür bir medyaya maruz kalma ise, düşük beden memnuniyeti, zayıf beden saygısı ve psikolojik işlevsizliklerin yüksek olması ile ilişkili olabilmektedir (Barlett, Vowels ve Saucier, 2008, s.295).

Medyada sıklıkla ön plana çıkarılan ideal bedenlerin, bireyler üzerindeki etkileri sadece yetişkinlerle sınırlı değildir. Bu görünüme ilişkin idealler, çocukluk döneminde izlenen çizgi filmler ya da okunan masallar ile iletmeye başlanmaktadır. Çocukların en çok izlediği çizgi filmler ve en çok okuduğu çocuk hikaye kitapları incelendiğinde, içeriklerinin büyük bir kısmının fiziksel güzelliği ön plana çıkardığı ve kurgularda yer

alan karakterlerin arzu edilen ideal beden özelliklerine sahip olduğu görülmektedir (Herbozo vd., 2004, s.30). Fiziksel görünümünün ön plana çıkarıldığı bu gibi film ve televizyon programlarını izleyen çocukların, bu medyaya maruz kalmayan akranlarına göre kendi görünümünden daha az memnun oldukları bilinmektedir. Hatta bu medyaya maruz kalma devam ettikçe, çocukların görünümünden duydukları memnuniyet azalmaktadır (Dohnt ve Tiggeman, 2006, s.934). Bunu destekler biçimde ergenlik dönemindeki kızların beden imgesi üzerinde özellikle medya faktörünün önemli olduğunu ortaya koyulmuştur (Shroff ve Thompson, 2006, s.21). Bu dönemdeki kızların, görünümle ilgili dergilerle meşgul olması, ileride beden memnuniyetsizliği ile ilişkilidir. Medyanın beden imgesine yönelik etkilerinin daha çok kızlarda ortaya çıkması, kızların medyanın güzellik tasvirlerine daha çok odaklanmış olduğunu ve bu mesajlara karşı daha duyarlı olabileceğini düşündürmektedir (Jones, Vigfusdottir ve Lee, 2004, s.335).

Medyada hemen her alanda kadınlarda zayıflığa, erkeklerde ise kaslı yapıya vurgu yapılmasının çeşitli biçimlerde beden imgesini etkilemesi olasıdır. Bireyler, kendilerini medyada ideal görünüme sahip olan bir figürle karşılaştırdığında, o figür gibi olmak isteyebilir (Tiggemann, 2002, s.92). Görünüme yönelik bu karşılaştırmalar, bireylerin diğerlerinin görünümü ile kendi görünümünü kıyaslayarak kendi bedenini yargılamasını içermektedir. Ayrıca birey, bu figürlere sıklıkla maruz kalmanın sonucunda, ideal güzellik normlarını içselleştirebilmektedir. Güzellik ideallerinin içselleştirilmesi, sosyokültürel normları bireyin kişisel inanç sistemine dahil etme sürecini ifade etmektedir (McLean, Paxton ve Wertheim, 2013, s.283). Bu sosyokültürel değerlere göre bireyler belki de daha çocukken, fiziksel görünüşün hayatta en önemli şey olduğuna dair şemalar oluşturur ve bu şemalara göre görünümüne yönelik bir öz-değerlendirme yaparlar. Bu öz değerlendirme sonucunda, var olan görünüm ile ideal olan ile örtüşmez ise, beden imgesine yönelik olumsuz tutum geliştirebilirler. Dolayısıyla, medyada karşılaşılan görünüme yönelik ideal normların içselleştirilmesi, kendini diğer bireylerle karşılaştırma, beden imgesine yönelik şemalar ve görünüm ile ideal görünüm arasında fark olması, medyanın bireylerin beden imgesi üzerindeki etkisini kısaca açıklamaktadır (Levine, 2012, s.543-544).

2.1.3. Beden imgesine ilişkin kuramsal yaklaşımlar

Çok boyutlu bir yapı olan beden imgesi kavramı, araştırmacılar tarafından farklı pek çok bakış açısı ile açıklanmaya çalışılmıştır. Alanyazında beden imgesine ilişkin

sıklıkla ele alınan kuramsal yaklaşımlar psikodinamik yaklaşım, bilişsel- davranışsal yaklaşım, feminist yaklaşım, kendini nesneleştirme kuramı, bilgi işleme yaklaşımı ve nöro- psikolojik yaklaşımdır. Dolayısıyla bu bölümde beden imgesine açıklama getiren bu kuramsal yaklaşımlar kısaca açıklanmaktadır.

2.1.3.1 Psikodinamik yaklaşım

Freud, bireyin psikolojik gelişiminde bedeni ile ilişkisinin oldukça önemli bir yeri olduğunu öne sürmektedir. Öyle ki Freud’a göre beden, rüyalar, mecazlar veya semptomlarda içsel manzaraların, gizemli yapı ve şekillerin sembolik bir görünüşü olarak belirlemektedir. Ancak Freud, beden imgesi yerine daha kapsayıcı bir şekilde “beden kendiliği” kavramını kullanmıştır. Kendilik duygusunun ayrılmaz bir bileşeni olan beden imgesi ise; beden, bedenin bölümleri ve işlevleri hakkında biriken imgeler, fanteziler ve anlamlar kümesidir (Krueger, 2002, s.30-31). Bunun yanı sıra Freud, psişik malzemenin bedensel deneyimlerden kaynaklandığını öne sürmektedir. Buna göre, libidonun sırayla oral, anal ve genital bölgelere yatırım yapmasını temel alan psikoseksüel gelişim kuramında ortaya çıkan saplantılar, aşırı yemek yeme veya yemek yemeyi reddetme gibi bedensel şekillerde kendini gösterebilmektedir (Jarry, 2012, s.693).

Erken dönem yaşantılarına önem veren psikodinamik kuramlar ise, bakım veren ve çocuk arasında hem duyuşsal hem de motor yönden yakın ve özenli temasların olmasının, bebeğin psikolojik benliği için bir temel oluşturacağını ve uyumlu beden kendiliği oluşturacağını öne sürmektedir. İlk bakım veren ile bebek arasında bu empatik uyumun gerçekleşmemesi, psikosomatik semptomlar, bedene doğrudan ya da dolaylı olarak zarar verme gibi olumsuz durumlar ortaya çıkarabilmektedir (Krueger, 2002, s.31-32).

2.1.3.2. Bilişsel-davranışsal yaklaşım

Son yıllarda beden imgesine yönelik yapılan araştırmaların, psikolojide önemli bir yeri olan bilişsel davranışçı yaklaşımdan hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilendiği görülmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım, birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen birçok psikolojik kavrama değinerek beden imgesinin çok boyutlu yapısını açıklamaktadır (Cash, 2002, s.40). Bu yaklaşım, beden imgesinin gelişim ve işleyiş sürecini eş zamanlı- yakın faktörler ve tarihsel- gelişimsel faktörler olarak iki şekilde

incelemektedir. Eş zamanlı- yakın beden imgesi faktörleri, mevcut bağlamlar ve yaşam olaylarına değinerek beden imgesi deneyimlerinin günlük yaşam akışında nasıl işlediğini ele almaktadır (Cash, 2012, s.339). Tarihsel- gelişimsel faktörler ise, bireylerin bedenleriyle ilgili düşüncelerini, hislerini, eylemlerini belirleyen veya bireyleri etkileyen geçmiş olay ve deneyimleri kapsamaktadır. Bu tarihsel faktörler sonucu ise bireyler, mevcut yaşam olaylarını algılamaları, yorumlamaları, tepki göstermeleri ve katılmalarına zemin hazırlamaya yarayan, kişinin bedensel görünüşüyle ilgili temel öz şema ve tutumları kazanmaktadır (Cash, 2012, s.335). Dolayısıyla beden imgesi tutumları, çevresel olaylar bağlamında meydana gelen bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin etkileşimleri sonucu örgütlenmiş merkezi yapılardır (Cash, 2002, s.43). Bilişsel davranışçı yaklaşımdan bakıldığında, dış görünümüne daha çok önem veren bir bireyin, beden memnuniyetsizliğinden bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak daha fazla etkilenmesi beklenmektedir (Cash, 2012, s.338).

2.1.3.3. Feminist yaklaşım

Feminist kuram beden, tarihsel süreç boyunca kadınların hayatında bir kontrol odağı olarak nasıl hizmet ettiğini ön plana çıkarmaktadır. Bu yaklaşıma göre kadınların normatif beden memnuniyetsizliği, bireysel bir sorun veya bozukluğun bir fonksiyonu değil, esasen bedenle ilgili sosyal bir olaydır. Dolayısıyla toplumsal yapı, kadın bedenine yönelik bakış açısını kavramsallaştırmada başvurulabilecek önemli bir noktadır (McKinley, 2011, s.48). Diğer bir yandan bedene yönelik feminist teori, bedenin tamamen biyolojik bir varlık olmadığı ve bedenin kültür tarafından şekillendirildiği temalarını içermektedir. Kültürlerde baskın bir şekilde hakim olan güzelliğe dair idealler, kadınların beden özgürlüğüne engel teşkil etmekte ve kadınlar bu ideallere karşı savunmasız kalmaktadır. Ayrıca, ataerkil, postmodern kültürdeki güçler kadınların güzellik ideallerini tanımasını, eleştirmesini ve sorgulamasını zorlaştırmaktadır (Murnen ve Seabrook, 2012, s.440). İdeal güzellik uygulamalarının ortadan kaldırılması kadınların özgürlüğü için şarttır, bu ise cinsel farklılık kültürünün devrilmesini gerektirmektedir (Jeffrey, 2005, s. 179).

2.1.3.4. Kendini nesneleştirme kuramı

Feminist felsefeden ağır şekilde etkilenen kendini nesneleştirme kuramı, kadınların her yerde bulunan cinsel nesneleşmesinin, kendi kendini nesneleştirmeyi içselleştirmeye yönlendirdiğini iddia etmektedir (Murnen ve Seabrook, 2012, s.440).

Fredrickson ve Roberts (1997, s.180) tarafından geliştirilen bu kuram, toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların görünümüne yönelik kültürel vurgu, kadınların idealize bir görünüme ulaşma ve sürdürme ile ilgili sosyal ve ekonomik çabaları ve kadınların medyada nesnelleşmesi gibi sosyokültürel faktörler sonucu kadınların kendilerini başkaları tarafından bakılması ve değerlendirilmesi gereken nesneler olarak gördüklerini öne sürmektedir.

Kadınlar tarihsel süreç boyunca cinsel olarak nesneleştirilmiş davranışlara maruz kalmışlardır (Calogero, Tantleff-Dunn ve Thompson, 2011, s.5). Cinsel nesneleştirme, bir kadının cinsel organlar veya cinsel işlevler yığını olarak ayrıştırılması ve esasen kadının eşsiz bir kişilik ve özelliğinin yok sayılarak yalnızca bir beden olarak var olmasına yapılan vurgudur. Bu cinsel nesnelleştirme deneyimlerinin kadınların kişisel kontrolü dışında gerçekleştiğine dikkat etmek önemlidir (Calogero, 2012, s.574). Kadınlar zamanla kendi kontrolleri dışında olan bu deneyimleri içselleştirerek, kendilerini yalnızca fiziksel özellikleri göz önünde bulundurarak kullanılabilir, manipüle edilebilir, kontrol edilebilir, eleştirilebilir ve değiştirilebilir birer nesne olarak görmeye başlamışlardır (Calogero, Tantleff-Dunn ve Thompson, 2011, s.5). Dolayısıyla cinsel olarak nesneleştirilmiş kültürel bir ortamda yaşamının psikolojik bir sonucu olarak kadınlar arasında kendini nesnelleştirme ortaya çıkmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997, s.180).

Kadınların bir gözlemcinin bakış açısını fiziksel benliklerinin ilk bakış açısı olarak içselleştirmesinde kültür aracılığıyla eğitilmenin etkisi bulunmaktadır (Petersen, 2017, s.56). Bebeklikten itibaren, kızlar toplum tarafından ne giydikleri, saçlarının nasıl şekillendirildiği ve görünümle ilgili diğer faktörlere odaklanmaları konusunda teşvik edilmektedir. Bu çerçevede, kadınların izlenmesi ve değerlendirilmesi gereken nesneler olarak inşa edilmesinin sonucunda, kadınlar görünümleri konusunda başkalarının onayına bağımlı olmaktadır (McKinley, 2011, s.49). Sosyal çevrede bulunan diğer bireylerin bakış açısına güvenerek zayıflama eğilimine giren kadınlar, duygusal sıkıntı, kaygı, bedenlerinden utanmalarına neden olan sürekli vücut izleme davranışları geliştirmektedir. Böylece kadınlar, motivasyon ve konsantrasyon azalması, depresyon, cinsel işlev bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi olumsuz durumlar yaşayabilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997, s.174).

2.1.3.5. Bilgi işleme yaklaşımı

Beden imgesi, bilgi işleme yaklaşımına göre beden ölçüsü, beden şekli ve yeme tutumları ile ilgili hafızadan kolayca alınıp etkinleştirilebilen anıların yer aldığı, kaynağını benlik şemalarından alan bilişsel bir önyargı türüdür. Bu yaklaşıma göre, beden ölçüsü ve beden şekli hakkında sıklıkla endişe duyan bireylerde, çeşitli bilişsel önyargılar mevcuttur. Beden imgesi ile ilgili bilişsel önyargılara duyarlı bireyler, şişmanlık korkusu, beden ölçüsü ve şekli ile ilgili aşırı kaygı, ideal bedenlerin içselleştirilmesi ve bedene dair mükemmeliyetçilik algısı ile betimlenmektedir (Williamson vd., 2002, s.47). Nitekim beden imgesi bozukluğu olan birçok birey, yakın çevrelerinde bulunan bilgileri önyargılı bir şekilde algılamakta ve bu doğrultuda bilgiyi işlemektedir (Neziroglu, Khemlani-Patel ve Veale, 2008, s.31). Bu bireyler çoğunlukla, bütünsel bir beden imgesinden ziyade ayrıntılara odaklanmakta (Deckersbach vd., 2000, s.680) özellikle beden imgesi ile ilgili sözler olmak üzere duygusal uyarıcılarla sıklıkla ilgilenmektedir (Buhlmann vd., 2002, s.298).

Bilgi işleme sürecinin anahtarı olan şemalar, bilgi parçalarını birleştiren birbiri ile ilişkili ağlar olarak düşünülebilir (Williamson vd., 2002, s.50). Beden şeması ise, beden bir dizi sinirsel temsili ve beyindeki bedensel fonksiyonlar olarak ele alınmaktadır (Preester ve Knockaert, 2005, s.6; Stamenov, 2005, s.21). Bedene dair bilgilerin, çevresel olay ve durumlarla ilişkisi, bu beden şemalarının nasıl etkinleşeceğinde rol oynayabilir. Örneğin, beden öz şemasının, birey bir sınav esnasındayken değil de elbise seçerken daha aktif olması muhtemeldir. (Williamson vd., 50). Ayrıca belirsizlik barındıran sosyal, genel ve beden imgesi ile ilgili durumlar da beden öz şemalarının etkisiyle tehdit edici olarak yorumlanabilir. Örneğin, beden imgesi bozukluğu olan bir bireyin sağlıklı bir bireye göre, yolda yürürken arkasından gülen birini kendine yönelik olumsuz bir tepki olarak yorumlaması daha olasıdır (Buhlmann vd., 2002, s.441).

2.1.3.6. Nöro- psikolojik yaklaşım

Bedene yönelik benlik algısı, doğuştan gelen veya olgunlaşma ile birlikte birden gelişen bir durum değildir. Tam tersi, beden çeşitli bölgelerine giderek seçici olarak dikkat etme yeteneğinin artmasıyla ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla beden imgesi ile ilgili işlevleri yerine getirmek için beynin belirli bir kısmının uzmanlaşmış olmasına gerek olmayıp, vücudun farklı temsil bölgelerinden gelen hislere seçici olarak dikkat

edilecektir (Kinsbourne, 2002, s.23, s.28). Diğer bir yandan ise üzerinde net bir fikir birliğine varılamamış olsa da, beyinde yer alan parietal, oksipital ve talamus gibi alanlar ile amigdala, insula gibi duygusal yargılarda bulunan bölümleri arasındaki karmaşık bağlantıların beden imgesi kavramı üzerinde rol oynadığı düşünülmektedir (Byrne, 2012, s.570).

2.2. İşlevsel Olmayan Tutumlar

Bireyler, çevresindeki insanlara, nesnelere veya olaylara ilişkin sıklıkla bazı değerlendirmelerde bulunurlar (Aronson, Wilson ve Akert, 2012, s.356). Bu değerlendirmeler duygu, düşünce ve davranış olarak düzenlenmiş çok boyutlu bir eğilim olarak tutumu ortaya çıkarmaktadır. Tutumlar doğrudan gözlenemese de, yol açtığı tepki ve davranışlar yoluyla kendini gösterebilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s.132). Dolayısıyla bireylerin davranışlarını örtük bir şekilde yönlendiren tutumlar, insan psikolojisini anlamada önemli bir noktaya işaret etmektedir (Baysal, 1981, s. 122). Bu nedenle sosyal psikologlar tutumlar üzerine çok fazla ilgi göstermişlerdir.

İşlevsel olmayan tutumlar kavramı ise ilk kez bilişsel terapinin kurucusu Beck ve diğerleri (1979, s.4) tarafından ortaya atılmıştır. Beck ve diğerleri (1979), depresyon sürecinde etkinleşen bilişsel süreçleri açıklamaya çalışırken işlevsel olmayan tutumlar kavramını kullanmıştır. Ona göre, erken çocukluktan itibaren girilen birçok sosyal ilişki sonucu oluşan, daha ileriki yıllarda gelişmeye ve pekişmeye devam eden, bireyin kendisine, çevresine ve olaylara karşı oluşturduğu işlevsel olmayan tutumlar, kişilerde depresyon oluşumuna bilişsel bir yatkınlık sağlayabilmektedir. Bu nedenle işlevsel olmayan tutumlar kavramı, daha çok depresyon ile bir arada kullanılmaktadır. İşlevsel olmayan tutumların temel özellikleri; fonksiyonel olmamaları, mantıken bir dayanağı bulunmamasına rağmen gerçek olarak kabul edilmeleri ve bireyin kendisini zorlayan örüntülerden oluşmasını içerir (Corey, 2015). İşlevsel olmayan tutumlar kavramı, kuramsal olarak bilişsel terapinin bir parçası olduğundan Beck'in bilişsel terapi modeli üzerinde durmak gerekmektedir.

2.2.1. Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, kişinin duygu ve davranışlarını etkileyen işlevsel olmayan düşüncelerin, tüm psikolojik rahatsızlıklarda oldukça yaygın olduğunu ileri sürmektedir. Bireylerin duygusal olarak hissettikleri ve ortaya koyduğu davranışlar, bir duruma dair

yorumlamaları ve düşünceleriyle ilişkilidir. Bir durum tek başına, bireyin duruma dair duygularını veya ne yaptığını doğrudan belirlemez, bu noktada ortaya bilişler yani olayın nasıl algılandığı çıkmaktadır (Beck, 2015, s.31). Özetle bilişsel yaklaşıma göre bireylerin düşünceleri, onların duygu ve davranışlarına yön vermektedir. Bireyler düşüncelerini daha gerçekçi ve mantığa uygun bir şekilde değerlendirdiklerinde, duygu ve davranışlarında olumlu yönde değişim gerçekleşmektedir (Beck, 2015, s.3).

2.2.1.1. Bilişsel yapı

Beck (1995, s.18), geliştirdiği bilişsel modelde üç temel bilişsel yapıya dikkat çekmektedir. Bu bilişsel yapılar, otomatik düşünceler (*automatic thoughts*), ara inançlar (*intermediate beliefs*) ve temel inançlardan (*core beliefs*) oluşmaktadır. Beck (2015, s.35) bu bilişsel yapıların birbiriyle ilişki içerisinde olduğunu; en zeminde temel inançların, en yüzeyde ise otomatik düşüncelerin bulunduğu belirtmiştir. Bu çerçeveye göre temel inançlar ara inançları, ara inançlar ise otomatik düşünceleri etkilemektedir.

Beck (2005, s.38) psikoterapi oturumlarında danışanlarının çevrelerinden gizledikleri duyguları, yaşantıları, istekleri zamanla rahat bir şekilde açıklayabildiğini gözlemlemesine rağmen, bu seanslarda bazı düşüncelerin yeterince ifade edilemediğini görmüştür. Danışanlardan, olumsuz hissettikleri bir duygu ya da durumdan hemen önce akıllarından geçenleri düşünmelerini isteyerek dikkati bilişsel sürecin merkezi olan düşüncelere çekmiştir. Bu düşüncelerden danışanların bilinçli olarak farkında olmadığını keşfeden Beck (2005, s.41), otomatik olarak ortaya çıkan ve aniden gelişen bu düşüncelere **otomatik düşünceler** adını vermiştir. Zihinde hızlıca bir akış dizisinde yer alan bu düşünceler, sözel ya da görsel olarak net bir şekilde ifade edilemezler (Beck, 2015, s.139). Otomatik düşünceler herhangi bir etkiye tepki olarak insan zihninin bir işlevinden daha çok, refleks gibi kendiliğinden olan, kişiden kişiye farklılık gösteren bir bilişsel yapıdır (Beck, 2005, s.43). Bu otomatik düşünceler, sanılanın aksine psikolojik olarak sağlıklı bireylerden ziyade her insanda bulunmaktadır (Clark ve Beck, 1999, s.122). Çoğunlukla insanı zorlayan bu düşünceler olumsuz olsa bile, kişiler tarafından genellikle hiç sorgulanmadan mantıklı olarak algılanma eğilimindedir (Beck, 2005, s.44). Dolayısıyla otomatik düşünceler sıklıkla duygusal olarak sıkıntı yaratabilecek anılara eşlik etmektedir (Türkçapar, 2012, s.83). Ancak birçok insan bu düşünceler yerine, bu düşüncelerle arasında bağlantı olan duygusal durumların bilincindedir (Beck, 2015, s.138).

Otomatik düşünceler üzerinde etkin rolü olduğu belirtilen **ara inançlar** ise, bireyin kendisinin ve diğerlerinin davranışları, duyguları veya yaşantılarına dair nispeten kalıcılaşmış kural, varsayım ve beklentilerdir (Clark ve Beck, 1999, s.82). Bu inançlar, zihinde hızlıca bir akış dizisinde yer alır ve sözel ya da görsel olarak net bir şekilde ifade edilemezler (Türkçapar, 2012, s.84). Genellikle ifade edilen düşüncelerde yer alan koşul cümleleri ara inançlara işaret etmektedir. Örneğin, “eğer turnuvada şampiyon olamazsam sevilmem” ve “hata yapıyorsam yeterince zeki değilimdir” gibi koşul cümleleri, bu ara inançlara örnek olarak verilebilir. Bu özelliklerinden dolayı ara inançlar, alan yazında işlevsel olmayan tutumlar ile eşdeğer bilişsel yapılar olarak ele alınabilmektedir (Dozois ve Beck, 2008, s.125). Ara inançlar, otomatik düşüncelerde yer alan ve sıklıkla yinelenen ortak temalardan, kişinin otomatik düşüncelerine yüklediği anlamdan ve otomatik düşüncelerinin olası sonuçlarından çıkarılabilir (Türkçapar, 2012, s.85). Ancak otomatik düşüncelere göre belirlenmesi daha güç, yapı olarak daha katı ve değişime karşı daha dirençlidirler (Beck, 2015).

Bilişsel yapının merkezinde yer alan **temel inançlar** ise, çoğunlukla bireylerin kendilerine bile ifade etmedikleri, kalıcı ve köklü bilişleri içermektedir (Beck, 2015, s.32). En derinde yer alarak diğer bilişsel yapıları etkilemesi temel inançları en önemli bilişsel yapı kılmaktadır. Geniş kapsamlı olan bu inançlar oldukça katı bir tarzda olup, aşırı genellenmiştir (Clark ve Beck, 1999, s.83). Temel inançlar bireyin kendisi, diğerleri ve çevresine dair edindiği bilgileri nasıl düzenleyeceğini şekillendiren ve bunlara dair temel varsayımlarını içeren bir yapıdır. Yaşamın ilk yıllarında geçirilen yaşantı ve tecrübeler sonucunda oluşup, yaşamın ileri yıllarında benzer şekilde gelişmeye ve pekişmeye devam etmektedir. Temel inançlar, “sevilmiyorum”, “çirkinim” gibi koşulsuz kesin ifadelerden oluşmaktadır (Türkçapar, 2012, s.86).

Beck (2015) çaresizlik, değersizlik ve sevilmemeye olmak üzere bireylerde üç temel inanç bulunduğunu öne sürmüştür. Çaresizlik temel inancına örnek olarak “Yeterince iyi değilim, güçsüzüm, kaybedenim”, değersizlik temel inancına “Yaşamayı hak etmiyorum, pisliğim, tehlikeliyim” ve sevilmemeye temel inancına ise “Hep yalnız kalacağım, istenmeyenim, sıkıcıyım” gibi ifadeler örnek olarak verilebilir. Alan yazında her ne kadar olumsuz olan temel inançlara vurgu yapılsa da, tüm bireylerde hem olumlu hem de olumsuz inançlar bir arada bulunmaktadır. Örneğin, “değerliyim” olumlu bir temel inançtır ve psikolojik olarak sağlıklı bireylerde beklenen bir bilişsel yapıdır. Sağlıklı bireylerde olumsuz temel inançlar, olumsuz durumlarla birlikte etkinleşmekte

ve geçici olduğu bilinmektedir. Sağlıksız bireylerde ise olumlu temel inançlar çok zayıf, hatta yok denecek kadar azdır (Türkçapar, 2012, s.87).

2.2.2.2. Bilişsel işlevler

Beck ve diğerleri (1979, s.10) insanlarda özellikle depresyon oluşumu sürecinde üç temel bilişsel işlev olduğunu öne sürmüştür. Bu bilişsel işlevler bilişsel üçlü (cognitive triad), şemalar (schemas) ve bilişsel hatalardan (cognitive errors) oluşmaktadır.

Bilişsel üçlü kavramı, bireylerin kendisine, yaşantılarına ve geleceğe yönelik olumsuz düşünceleri içeren üç temel bilişsel örüntüyü ifade etmektedir. Bu üçlünün ilki, bireyin kendisine dair olumsuz bakış açısını yansıtmaktadır. Birey yaşadığı olumsuz deneyimleri, kendisinin psikolojik, fizyolojik veya ahlaki açıdan kusurlu ve yetersiz olmasından kaynaklandığını düşünmektedir. Birey bu ilişkilendirme örüntüsünden dolayı sürekli kendisini küçümseme ve eleştirme eğilimindedir. İkinci olarak birey, dünyayı kendisine sürekli engeller koyan bir yer olarak algılamakta ve deneyimlerini hep olumsuz olarak yorumlamaktadır. Bireyler çevresiyle olan etkileşimlerini yanlış yorumladığının farkında bile değildirler. Üçüncü olarak geleceğe dair karamsar bir bakış açısı taşıyan birey, mevcut zorluklarının yaşamı boyunca devam edeceğini düşünmektedir. Dolayısıyla ileriki yaşam planlarında kendisinden devamlı bir başarısızlık beklemektedir (Beck vd., 1979, s.11).

Bir durum ya da olaya yüklenen anlam kişiden kişiye değişse de, bir bireyin benzer durumlara verdiği tepkiler genellikle tutarlıdır. Bu tutarlı ve kararlı bilişsel kalıplar **şema** kavramına işaret etmektedir (Beck vd., 1979, s.12). Şemalar sayesinde, günlük yaşamda sürekli karşı karşıya kaldığımız sınırsız bilgi dizisini sistematik bir şekilde organize edebiliriz (Beck, Emery ve Greenberg, 2005). Dahası şemalar, zihnimize gelen tüm bu bilgiler için bize bir odak ve anlam sağlamaktadır. Yaşamın çok erken dönemlerinde edinilen ve dolayısıyla zihne yerleşen şemalar, belirli durumlarda etkinleşerek kişilerin ilerleyen zamanlarda ortaya çıkacak olan duygularını, davranışlarını, düşüncelerini, kısacası yaşam deneyimlerini etkilemektedir (Beck, 2015). Dolayısıyla şemalar, kişinin yaşamı boyunca davranışlarındaki tutarlılıklardan ve kendi kendine sürdürdüğü anlamlardan sorumludurlar. Ayrıca alan yazında şema ile temel inanç kavramının birbirini yerine kullanılsa da, şemalar dünyayı algılayışımız şeklimize

dair bilişsel yapıları ifade ederken, temel inançlar ise bu bilişsel yapıların öznel deneyimlere dayalı içeriğini yansıtmaktadır

Bireyler, düşüncelerinde sistematik olarak benzer hataları yapmaya eğilimlidir. Düşüncelerdeki bu tutarlılık, **bilişsel hatalar** olarak açıklanmaktadır (Beck, 2015, s.179). Bilişler hatalar, bilgi işleme sürecinde düşüncelerde mevcut olan kişiye özel yanlışlıklar veya eğilimler olarak düşünülebilir (Türkçapar, 2012, s.88). Bu kişiye özgü yanlış düşünme şekli, otomatik düşüncelerin karakteristik özelliklerinde açığa çıkmaktadır (Beck, 2005, s.94). Diğer bir söyleyişle, olumsuz otomatik düşüncelerin özelliklerine göre kategorileştirilmesi sonucu bilişsel hatalar ortaya çıkmaktadır. Bu bilişsel hatalar, her insanda belirli düzeyde olmakla birlikte, ruhsal rahatsızlıklarda veya patolojik vakalarda daha yoğun ve sistematik bir şekilde görülmektedir (Türkçapar, 2012, s.88). Bu durumlarda zihindeki bu kökleşmiş ve tutarlı düşünceler, birey tarafından inandırıcı ve mantıklı olarak algılanmaktadır. Dolayısıyla bu yapılan değişimi oldukça güçtür, ancak bu süreçte bilişsel hatalara isim vermek ve bu isimlendirmeleri bireye öğretmek, değişim yolunda etkili bir adım olabilmektedir (Beck, 2015). Türkçapar (2012, s.88-92) tarafından açıklanan bilişsel hatalar; keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, ikili düşünme, kişiselleştirme, felaketleştirme, zorunluluk ifadeleri, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma ve etkiletleme içerilmektedir.

Sonuç olarak, işlevsel olmayan tutumlar kavramı bilişsel terapi yaklaşımının bir parçası olup, bireylerin gerçekçi ve mantığa uygun olmayan düşüncelerinin, duygu ve davranışları etkileyeceği önermesine dayanmaktadır. Bir bireyin bu şekildeki hatalı düşüncelerinin ve düşüncelerin yol açtığı duygu ile davranışların birlikte psikolojik rahatsızlıklara temel oluşturduğu söylenebilir.

2.3. Algılanan Ebeveyn Tutumları

Alan yazında yaygın olarak ele alınan ve birçok psikoloji kavramının temelini oluşturan Freud'un psikanalitik yaklaşımı (1989), Adlerian terapi (1964), Bowlby'nin bağlanma teorisi (1980), şema terapi (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) gibi yaklaşımlar, erken dönemde anne- baba ile çocuk arasında kurulan ilişkilerin üzerinde dururlar. Bu yaklaşımların ortak noktası ise anne- baba ve çocuk ilişkisinin, yetişkin yaşamında bireyin karakteristik özellikleri, yaşamda karşılaştığı olaylara verdiği tepkiler ve hatta psikopatolojiler ile önemli ölçüde bağlantılı olduğunu öne sürmüş olmalarıdır.

Bu çerçevede aile, özellikle erken yaşam dönemlerinde bir çocuğun dünyasını temsil etmektedir. Çocuğun dünyası sosyalleşme süreciyle birlikte genişlese de, erken dönemlerde ebeveyn ile olan ilişkilerin bireye etkileri her zaman varlığını hissettirmektedir. Diğer bir deyişle ebeveyn- çocuk etkileşimi, sosyal yaşamda bireyin başkaları ile olan ilişkilerini temsil edebilecek güce sahip temel yapılardan biridir (Kulaksızoğlu, 2011, s.111). Benzer şekilde Yavuzer (2001, s.26), tıpkı toprağa ekilen bir tohumun ve beraberinde oluşturulan çevresel şartların bir ürünü ortaya çıkardığı gibi, anne- baba yaklaşımlarının da çocuğun gelişimini etkileyeceğini ifade ederek ebeveyn tutumlarının önemine dikkat çekmiştir. Ebeveyn tutumları, anne- babaların ebeveynlik görevlerini yerine getirme esnasında sergiledikleri davranış, jest, mimik, ses tonu, duygu ifadesi gibi sözlü ve sözsüz mesajları içermektedir (Darling ve Steinberg, 1993, s.488).

Alan yazın incelendiğinde ebeveyn tutumlarını sınıflandırmada farklı bakış açılarının olduğu dikkat çekmektedir. Bu sınıflandırmaların en kabul görenlerinden biri Baumrind'in (1991) demokratik, izin verici ve otoriter ebeveyn tutumlarından oluşan yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre demokratik tutum, çocuğun bireyselliğinin kabul gördüğü ve destekleyici, sıcak bir ortamda sorumluluk verildiği; izin verici tutum, çocuğun merkezde olduğu ve diğer aile bireylerinin herhangi bir beklenti olmadan çocuğa kayıtsız şartsız uyum sağladığı; otoriter tutum ise çocuğun kişiliğinin görmezden gelinerek katı kurallar ve disiplin yoluyla kontrol altına alındığı bir tutumu temsil etmektedir. Alan yazında dikkat çeken bir diğer sınıflandırma ise Maccoby ve Martin (1983) tarafından talepkarlık- duyarlılık olarak iki boyutlu olarak geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre talepkarlık, ebeveynin çocuktan isteklerde bulunması ve kontrol etme çabasını; duyarlılık ise çocuğun kabul edilerek sıcaklık gösterilmesini içermektedir. Bu boyutların derecesine göre otoriter, demokratik, izin verici- müsamahakar ve izin verici- ihmalkar olmak üzere dört farklı ebeveyn tutumu belirlenmiştir. Rohner (2004) tarafından ortaya koyulan ebeveyn kabul- red teorisine göre ise, ebeveyn kabülü sıcaklık ve şefkati; ebeveyn reddi ise düşmanlık, öfke, ihmal ve sevmediğini hissettirme gibi davranışları içermektedir. Araştırmacılar tarafından son zamanlarda sıklıkla ele alınan ve bu çalışmada da kullanılan ebeveyn tutumları sınıflandırması ise Arrindell ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilmiştir. Bu sınıflandırma ise duygusal sıcaklık, reddedicilik ve aşırı koruyuculuk tutumlarından oluşmaktadır.

2.3.1. Duygusal sıcaklık ebeveyn tutumu

Anne ve babanın çocuğa yönelik tutumları düşünüldüğünde, akla ilk olarak sevgi ve sıcaklık gelmektedir. Tüm insanların, yaşamının erken dönemlerinde ebeveynleri tarafından az ya da çok sevgi ile karşılanması muhtemeldir. Bu sevginin düzeyi ve niteliği, anne- baba ile çocuk arasındaki duygusal sıcaklığa işaret etmektedir (Rohner, 2016, s.4). Kestenbaum, Farber ve Sroufe (1989, s.60)'e göre ebeveynler, çocuğun davranışsal ve duygusal ihtiyaçlarını dikkate alarak ve çocuğa karşı olumlu saygı göstererek duygusal sıcaklığı sağlayabilmektedir.

Duygusal sıcaklık, ebeveyn ile çocuk arasında kurulan duygusal bağın kalitesi ve bu duygusal bağı ifade etmek için ebeveynlerin kullandığı fiziksel, sözel ve sembolik ifadeleri içermektedir (Rohner, 2016, s.4). Duygusal sıcaklık ebeveynler tarafından fiziksel olarak sarılma, öpme gibi yollarla ifade edileceği gibi, sözel olarak da takdir etme, iltifat etme, sevdiğini söyleme gibi birçok şekilde gösterilebilir. Ebeveynlerin sağladığı tüm bu sıcaklık, şefkat, sevecenlik, bakım, rahatlık, ilgi, destek ve yardım, çocuğa duygusal olarak kabul edildiği anlamını vermektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005, s.305). İlk olarak ailede başlayan sosyalleşme sürecinde kabul edildiğini hisseden çocuk, arkadaş canlısı, duygusal yönden dengeli ve özsaygısı yüksek bir birey olma yolunda temel oluşturmaktadır (Yavuzer, 2016, s.123). Ayrıca ebeveynleri tarafından kabul gören çocukların, kendilerini yetkin hissetme, uygun duygusal tepki verme, duygularını yönetme ve bağımsızlık düzeyleri yüksektir (Kim ve Rohner, 2002, s.134).

Ebeveynler, çocukların özel ihtiyaç ve taleplerini gözetme ve bu ihtiyaçlara uyum sağlayarak destekleme yoluyla bireysellik, öz- düzenleme ve öz- savunmayı teşvik edebilirler (Baumrind, 1991, s. 62). Çocuklarına sıcak bir şekilde yaklaşan ebeveynler de genellikle çocuklarını motive etmeyi ve teşvik etmeyi önemsemektedirler (Kestenbaum, Farber ve Sroufe, 1989, s.60). Özellikle yaşamın erken dönemlerinde çocuk, sosyal çevreyi ancak ailesinin kendisine tanıdığı olanaklar ölçüsünde keşfetmeye çalışmaktadır. Bu kapsamda ebeveynlerin çocuğa dair olumlu hislerini hem sözlü hem de sözsüz bir şekilde ifade etmeleri, çocukları yeni girişimlere dair cesaretlendirmektedir (Yavuzer, 2016, s.57). Ebeveynler, çocuklarına gösterdikleri bu hoşgörünün düzeyini iyi ayarlayarak, bazı sınırlandırmalar dahilinde onların isteklerini diledikleri gibi gerçekleştirmelerine izin vermekte, dolayısıyla ilgi ve yeteneklerinin

farkında, özgüvenli, yaratıcı ve toplumsal bireyler yetiştirme yolunda önemli bir adım atmış olmaktadır (Yavuzer, 2016, s.123). Sonuç olarak duygusal olarak sıcak ve güvenli bir ev ortamının, psikolojik gelişim üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Sıcak ve sevgi dolu ebeveynleri olan bireyler, kendilerini evlerinde sıcaklık eksikliği yaşayanlara kıyasla daha sabırlı, işbirlikçi, uyumlu ve açık fikirli olarak tanımlamaktadır (Boeck ve Krecklow, 1998, s.95). Bunun yanı sıra duygusal sıcaklığın, depresyon gibi psikolojik rahatsızlar için koruyucu bir faktör olduğu bilinmektedir (Eisemann, 1997, s.83).

2.3.2. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu

Anne babaların çocuğa yönelik sergilediği tutumlarından bir diğeri ise aşırı koruyuculuk tutumudur. Aşırı koruyuculuk, ebeveynlerin çocuklarının güvenliğine dair kaygılı olmasını ifade etmektedir (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015, s.124). Aşırı koruyucu ebeveynler, çocukları yanlarından ayrılırsa, onların bazı tehlikeli durumlarla karşılaşabileceğini düşündüklerinden bağımsız davranışları onaylamamakta ve potansiyel stres kaynaklarından çocuklarını uzaklaştırmaktadır (Kiel ve Buss, 2009, s.305). Bu anne- babalar, çocuklarına gösterdikleri özeni, gereğinden fazla kontrolcü ve denetleyici davranarak ortaya koymaktadırlar (Yavuzer, 2016, s.123). Dolayısıyla aşırı koruyuculuk, yüksek ebeveyn kontrolü ile yakından ilişkilidir.

Ebeveyn kontrolü, çocuğun davranışlarına yönelik psikolojik ve davranışsal kontrolü içermektedir. Gelişmekte olan çocuklar, toplumsal bir birey olabilmek için hem psikolojik hem de davranışsal özerkliğe ihtiyaç duymaktadır. Çocuklar, sosyal etkileşimlerinde açık ve kişisel bir kimliğe sahip, etkili bireyler olabilmek için psikolojik özerkliğe ulaşmak isterler. Diğer bir yandan ise toplumun yetkin bir üyesi olabilmek için tanınması ve uyulması gereken kurallar ve yapılar olduğunu öğrenerek ve davranışlarını bunlara göre düzenleyerek davranışsal özerkliğe ulaşma gereksinimi duyarlar (Barber, Olsen ve Shagle, 1994, s.1121). Bu noktada aşırı koruyucu ebeveynler ise, ödül, ceza, zorlayıcı komutlar gibi sistemler yoluyla çocuklarının davranışlarını kontrol etmeye ve çocuğa karşı onaylanmama, hayal kırıklığı gibi ifadeler ve duygusal tepkiler yoluyla psikolojik kontrole yönelebilmektedirler (Barber, 1996, s.3297).

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna dair ilgi ve merak, daha çok anneler üzerine yoğunlaşmıştır. Annelerin aşırı koruyucu tutumunun altında aslında duygusal bir yalnızlığın yer aldığı düşünülmektedir. Çocuğuyla olması gerekenden fazla bütünleşen,

kalkan olan anneler, bu tutumlarıyla çocuklarına yardımcı olduğunu sanmaktadır (Yavuzer, 2001, s.32). Oysaki aşırı koruyucu anneler, kontrolcü tutumlarıyla çocuklarına zorlu durumlarla başa çıkamayacağına dair bir mesaj verme eğilimindedirler (Hudson ve Rapee, 2001, s.1412). Bu eğilimle ilişkili olarak annede ortaya çıkan çocukla ilgili durumları sıklıkla yönetme dürtüsü, çocuğun kararsız başa çıkma stratejileri kullanmasına ve uzun vadede bu durumu genelleştirerek özerklik geliştirememesine yol açmaktadır (Mofrad, Abdullah ve Samah, 2010, s.2). Dolayısıyla aşırı koruyucu bir annenin varlığı, genellikle çocuğun gelişim aşaması için uygun olmayan durumlara sebep olarak çocuğun kişisel gelişimine zarar verebilmektedir. Aşırı koruyucu tutum ile birlikte ebeveynlere karşı geliştirilen bağımlılık durumu, çocuğun yaşamı boyunca devam edebilmekte ve çocuk yetişkin olduğunda da aynı koruyuculuk ve özeni romantik ilişkisinden bekleyebilmektedir (Yavuzer, 2016, s.123).

2.3.3. Reddedici ebeveyn tutumu

Reddedici ebeveyn tutumu, anne babaların çocukları üzerinde olumsuz etkiler bırakabileceği olumsuz tutumlardan biridir. Ebeveynlerin, çocuklarına karşı olumlu duygu ve davranışlarının yokluğu ya da bunların büyük ölçüde geri çekilmesi, reddedicilik tutumuna karşılık gelmektedir. Reddedici ebeveyn, çocuklarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını dikkate almayan, çocuğa karşı çeşitli incitici duygu ve davranışlar sergileyen ve dolayısıyla çocuğa kabul edilmediği mesajını veren bir ebeveyn tutumudur (Rohner, 2016, s.4). Reddedici ebeveyn tutumu çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bunlar, düşmanca ve saldırgan davranışlar, kayıtsız ve ihmalkar tutum, soğuk ve uzak bir duruş, açık bir red ifadesi olmamasına karşın önemsemediğini veya sevmediğini hissettirmek olarak açıklanmıştır (Rohner, 2004).

Reddedici ebeveyn tutumu, fiziksel olarak vurarak, bir şeyler atarak, iterek veya sözlü olarak ise bağırarak, alay ederek, küçümseyerek ya da sembolik jestler ile ortaya koyulabilir (Rohner, 2016, s.5). Bazen ise ebeveynin reddediciliği, çocuktan kusursuz davranışlar bekleme biçiminde üstü kapalı bir şekilde görülebilir. Çoğu çocuk ise, bu beklentiye karşılama gücünü doğal olarak kendinde bulmamaktadır. Ebeveyninin dilediği kusursuzluğa ulaşamayarak onayını kazanamayan bu çocuklar ise, gitgide kendini değersiz görmektedir. Dolayısıyla tüm bu olumsuz koşullarda büyüyen çocuklar, diğer çocukların canlılığından yoksundur ve sevgisizlikten ortaya çıkan duygusal bir açlık içerisinde (Geçtan, 2016, s.46). Ayrıca ailede "istenmeyen"

olduğunu hisseden çocuk, başkalarına karşı yardım duygusundan uzak, duygusal kırılganlıkları olan, çevresine karşı öfkeli, özellikle de kendisinden daha zayıf gördüğü kişilere yönelik düşmanlı bir birey olabilir (Yavuzer, 2016, s.124). Dolayısıyla yaşam ile yüz yüze geldiği ilk ortamda ebeveynleri tarafından reddedilen bir çocuk, hem erken yaşam dönemlerinde hem de yetişkinlik yıllarında reddediciliğin bu olumsuz duygusal sonuçlarını sürdürdüğü söylenebilir.

2.4. Sosyal Karşılaştırma

İnsanların sosyal yaşamda sürdürdüğü ilişkileri incelendiğinde iki esas yönelimin ortaya çıktığı görülmektedir. Buna göre insanlar, ilişkilerinde hem diğerlerine benzemek ve onlar gibi olmak için uğraşmakta, hem de onlardan farklı olmak ve onlardan daha iyi olmak amacını taşımaktadır. Tüm bu etkileşimlerde bireyin yönelimi diğerleriyle bütünleşmek ya da ayrılmak hangisi olursa olsun, ilk olarak kendini diğerleriyle karşılaştırması gerekmektedir (Bilgin, 2007, s.110).

Kendisi hakkında bilgi sahibi olma ihtiyacını karşılamak için kendini diğerleriyle karşılaştıran insan, görüşleri, yetenekleri, inançları gibi birçok konuda kendisini değerlendirmek istemektedir. Her konuda başvurulabilecek nesnel bir standardın olmaması sebebiyle insanlar kendisini diğerleriyle karşılaştırarak, kendi değerlendirmeleri için doğru bir bilgiye ulaşmaya çabalamaktadır. Bu durum ise, alanyazında sosyal karşılaştırma kavramına işaret etmektedir. Sosyal karşılaştırma, evrensel insani bir durum olup, zihinsel ve motivasyonel temellere dayanmaktadır (Bilgin, 1995, s.141). Bu çerçevede araştırmacılar, sosyal karşılaştırma kavramını açıklamak üzere, sosyal karşılaştırma kuramını ileri sürmüşlerdir.

2.4.1. Sosyal karşılaştırma kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramı, sosyal psikolojinin alanının başlıca konularından birini oluşturmaktadır. Sosyal psikolojinin önemli çalışmalarından olan Sherif'in otokinetik etki deneyi, Newcomb'un Bennington Koleji planı, Asch'in çizgi deneyi, Hyman'ın referans grubu gibi çalışmalar, diğer insanlarla yapılan karşılaştırmaların önemine işaret etmiş ve sosyal karşılaştırma kuramının gelişmesine zemin hazırlamışlardır (Suls ve Wheeler, 2000, s.4). Sosyal karşılaştırma kuramı, ilk olarak geliştiricisi Festinger tarafından 1954 yılında *Human Relations* dergisinde yayımladığı makale ile ortaya atılmıştır. Bu makale ile sosyal karşılaştırma kavramını ilk kez

kullanan Festinger (1954, s.117), insanların kendini değerlendirme olgusunu aydınlatmaya çabalamıştır.

Sosyal karşılaştırma kuramına göre, insan varlığının temelinde, görüş ve yeteneklerini değerlendirmek için bir dürtü bulunmaktadır. İnsanların bu görüş ve yeteneklerini değerlendirme isteği, onların eylemlerine yön vermekte ve insanlar, kendilerini değerlendirmek için referans alabilecekleri nesnel bir ölçüt aramaktadır. Ancak nesnel bir standarda ulaşmak her zaman için mümkün olmamaktadır. Bu nesnel standartların referans alınamadığı durumlarda ise bireyler kendi görüş ve yeteneklerini başkalarının görüş ve yetenekleriyle karşılaştırarak değerlendirmektedirler. Ayrıca sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin kendilerini, kendi görüş ve yeteneklerine yakın kişilerle karşılaştırdığını savunarak “*benzerlik hipotezini*” ileri sürer. Bu hipoteze göre kişinin kendisine göre daha iyi, daha kötü ya da oldukça farklı diğerleriyle karşılaştırması, bireye kendisi hakkında doğru bir değerlendirme bilgisi kazandırmamakta, dolayısıyla kişiler kendini benzerleriyle karşılaştırmaya yönelmektedir (Festinger, 1954, s.117, s.120). Ancak sosyal karşılaştırma kuramında hedef seçimi, kuramı geliştirmeye devam eden araştırmacılar ile birlikte zamanla değişim göstermiş ve karşılaştırma sürecinin tek yönlü olmaktan ziyade çok yönlü olabileceği kabul görmeye başlamıştır. Nitekim bu doğrultuda Wheeler (1966, s.27), bireylerin kendilerini, daha şanslı veya daha yüksek statülü diğerleriyle karşılaştırdığını öne sürmüş ve bu doğrultuda “*yukarı doğru karşılaştırma*” kavramını ortaya atmıştır. Bunun tersine Wills (1981, s.245) ise, bireylerin kendilerini, kendilerinden daha az şanslı ya da daha kötü durumda kişilerle karşılaştırdığını, bu durumun da öznel iyi oluşu artırdığını öne sürerek “*aşağı doğru karşılaştırma*” kavramını geliştirmiştir.

2.4.2. Sosyal karşılaştırma yapma nedenleri

Festinger’den sonra sosyal karşılaştırma kuramının gelişim süreci, yalnızca hedef seçiminin farklılaşması ile sonlanmamıştır. Araştırmacılar zamanla karşılaştırmaya konu olan özelliğin görüş ve yeteneklerden ibaret olmadığını; görünüş, çalışma koşulları, saygınlık, maaş, kişilik, hastalık için risk faktörleri gibi çok çeşitli konularda da karşılaştırmalara girilebileceğini ortaya koymuşlardır (Aydoğan vd., 2017, s.25; Buunk vd., 2003, s.384; Lipkus ve Klein, 2006, s.391; Myers ve Crowther, 2009, sf. 690; Wood, 1989, s.231). Dolayısıyla sosyal karşılaştırma, sosyal yaşamın önemli bir parçasıdır ve günlük etkileşimlerin hemen her anında kaçınılmaz olarak yer almaktadır.

Bu sebeple Festinger'in (1954, s.117) öne sürdüğü şekliyle sosyal karşılaştırmanın yalnızca kendini değerlendirme amacıyla yapılması, bu kadar kapsamlı bir olguyu açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Bu kapsamda araştırmacılar, karşılaştırmanın temelinde yer aldığı düşünülen dört temel güdü üzerinde hemfikir olmuşlardır: kendini değerlendirme (*self-evaluation*), kendini geliştirme (*self-improvement*), benliği güçlendirme (*self-enhancement*) ve ilişki kurma (*affiliation*).

2.4.2.1. Kendini değerlendirme

Bireylerin sosyal karşılaştırma yapma nedenlerinden ilki kendini değerlendirme ihtiyacıdır. İnsanların kendisi hakkında sahip olduğu bilgiler belirli bir sınırın altına indiğinde, benliklerine dair bir belirsizlik yaşayabilirler. Bu belirsizlik ise, bireyin kendisi hakkında bilgi edinmesini tetikleyerek kendini doğru bir şekilde değerlendirme isteğine yol açmaktadır (Taylor, Wayment ve Carillo, 1996'den akt. Teközel, 2007, s.14). Festinger (1954, s.117) de, kendini değerlendirme ihtiyacının sosyal karşılaştırmanın temel güdüsü olduğu öne sürmüştür. Buna göre bir insanın görüş ve yeteneklerine dair değerlendirmeleri, birlikte etkileşime girerek onun davranışını ortaya çıkarmaktadır. Bireyler görüş ve yeteneklerine dair geribildirimlerin olumsuz olabileceği durumlarda dahi, kendileri hakkında doğru bir değerlendirme bilgisi edinmek istemektedirler (Arnelsson ve Smith, 2000, s.945). Kişinin yaşamı için işlevsel olan bu değerlendirmelerin tutarlı olduğu durumlarda bireyler kendilerini daha güvende hissederken; yanlış değerlendirme durumlarında ise psikolojik sağlıkları bundan olumsuz etkilenebilmektedir (Arnelsson ve Smith, 2000, s.945; Festinger, 1954, s.117).

Doğru bir değerlendirme, genellikle kişinin kendine benzer olanlarla yaptığı karşılaştırmalara dayanmaktadır, çünkü kişiye en çok bilgiyi bu karşılaştırmalar sağlamaktadır (Bilgin, 2007, s.113). Goethals ve Darley (1977) *ilgili özellikler hipotezini* öne sürerek, bireylerin kendi performansını ancak kendisine benzer özellikteki kişilerle karşılaştırarak “Olmam gerektiği kadar iyi miyim?” sorusuna yanıt verebileceğini açıklamışlardır. Örneğin yoga yapan bir kadın, kendi performansını ancak kendisine benzer yaş ve fiziksel özellikler sahip başka bir kadınla karşılaştırarak olması gerektiği kadar iyi olduğunu değerlendirebilmektedir.

2.4.2.2. Kendini geliştirme

Kendini geliştirme ihtiyacı ve isteği, bireyleri sosyal karşılaştırmaya yönelten nedenlerinden biridir. Bu ihtiyaç, bireylerin kendini geliştirme güdülerini giderecek şekilde karşılaştırmalar yapmalarını açıklamaktadır. Buna göre bireyler kendini geliştirmek için sosyal karşılaştırmalarda kendisinden daha üst konumda, diğer bir deyişle daha başarılı, daha yetenekli, daha güzel hedefler seçebilir. Bu süreç alanyazında yukarı doğru karşılaştırma olarak kavramsallaştırılmış olup, bireyin kendisinden daha üst konumda kişileri karşılaştırma hedefi olarak seçmesi, kendini geliştirme konusunda önemli bir ölçüt oluşturabilmektedir (Bilgin, 2007, sf.114; Wood, 1989, s.231). Örneğin, diyet yapan bireyler kendilerini güdülemek için daha zayıf kişilerin fotoğraflarını evde en sık gördükleri yere yapıştırırlar. Bu, bireylere hedefine ulaşma konusunda cesaret verici olmaktadır (Collins, 1996, s.52). Aynı zamanda başarı güdüsü yüksek, azimli ve rekabetçi özellikler ile tanımlanan A tipi kişiliğe sahip bireylerin genellikle yukarı doğru karşılaştırmaları tercih ettiği bilinmektedir (Bilgin, 2007, sf.114).

Kendini geliştirme ihtiyacından ortaya çıkan yukarı doğru karşılaştırmalar, çoğunlukla olumlu sonuçlansa da, bu karşılaştırma sonucunda bazen olumsuz duygu durumlar da ortaya çıkabilmektedir. Aslında yukarı doğru karşılaştırmalara verilen yanıtın, kişisel kontrol algısına bağlı olarak belirlendiği söylenebilir. Buna göre birey, yukarı doğru karşılaştırma hedefine ulaşmanın kontrolünde olduğunu hissederse, bu durum onu cesaretlendirir ve karşılaştırma olumlu bir şekilde sonuçlanmış olur. Ancak birey karşılaştırma hedefine ulaşmanın kontrolü dışında olduğunu hissederse, bu durumdan cesareti kırılır ve karşılaştırma olumsuz bir şekilde sonuçlanabilir (Wheeler ve Miyake, 1992, s.770). Diğer bir yandan da araştırmacılar, bireylerin kendilerini daha az şanslı konumda olan diğerleriyle karşılaştırarak "ne yapmaması gerektiğini" deneyimleyebileceklerini öne sürmüşlerdir. Buna göre bireyler aşağı doğru karşılaştırma yaparak yine kendilerini geliştirme sürecine katkıda bulunabileceklerdir. Ancak ne yapılmaması gerektiğini deneyimlemek, ne yapılması gerektiğini deneyimlemeye göre bireyin kendini geliştirmesini daha az destekleyecektir (Teközel, 2007, s.17).

2.4.2.3. Benliği güçlendirme

Bireylerin sosyal karşılaştırmalara girme nedenlerinden bir diğeri benliği güçlendirme ihtiyacıdır. İnsanlar bazen gerçek bir benlik değerlendirmesi yerine kendilerini olduklarından daha olumlu ve iyi gösterecek karşılaştırmalara eğilim

gösterebilirler (Mussweiler, Gabriel ve Bodenhausen, 2000, s.398). Bu bireylerin kendilerini daha iyi konumda hissetmek amacıyla yaptığı karşılaştırmalar, benliği güçlendirme güdüsüne işaret etmektedir. Taylor ve Brown (1988) benliği güçlendirme ihtiyacının insan zihninin doğal bir işlevi olduğunu öne sürmektedir. Buna göre insanlar benliklerini tehdit edecek olumsuz deneyimler sonucunda sosyal karşılaştırmaya başvurarak benliklerini güçlendirmeye yönelebilirler (Teközel, 2007, s.18). Bu benliği güçlendirme ihtiyacı, özellikle kişinin kendisinden daha az şanssız diğerleriyle yaptığı aşağı doğru karşılaştırmalar ve kişinin kendisi ile benzer derecede şanssız diğerleriyle yaptığı yatay karşılaştırmalarda gözlemlenebilmektedir. Kişiler bu karşılaştırmalar ile kendisinden alt ya da eş konumda olan diğer bireylerden daha şanslı bir konumda olduklarını fark etme fırsatı bulabilirler (Bilgin, 2007, s.114).

Aşağı ve yatay karşılaştırmaların yanı sıra sosyal karşılaştırmada benliği güçlendirme yolu olarak birçok strateji izlenilebilir. Örneğin birey, yukarı doğru karşılaştırmalara girmekten kaçınarak (Bilgin, 2007, s.114), karşılaştırma hedefinin niteliklerini abartma yoluyla bu hedefe ulaşmayı imkansız göstererek (Alicke vd., 1997, s.781), kendisine özellikle daha üst konumda bir karşılaştırma hedefi seçip olası olumsuz sonucu kendisi önceden engelleyerek (Shepperd ve Taylor, 1999, s.104) veya bu üst konumda olan karşılaştırma hedefine karşı kendisinin daha iyi olduğu bir alanı ön plana çıkararak (Mussweiler, Gabriel ve Bodenhausen, 2000, s.407) benliğini güçlendirmeye çalışabilir.

2.4.2.4. İlişki kurma

Bireylerin sosyal karşılaştırma yapma nedenlerinden sonuncusu, ilişki kurma ihtiyacı olarak açıklanmaktadır. Buna göre bireylerin sosyal karşılaştırmaya yönelmelerinde sosyal destek süreçleri dikkate alınabilecek önemli bir noktadır. İnsanlar, duygusal yaşantılarını değerlendirmek için, kendileri ile benzer kaderi paylaşan diğerleriyle kendilerini karşılaştırırlar. Bu sosyal karşılaştırma sırasında ise, ortak bir geçmiş deneyimlemiş olmaktan dolayı iyi hissederek ve benzer deneyimleri yaşamış diğerlerine karşı duygusal bir bağ geliştirirler (Taylor, Wayment ve Carillo, 1996'den akt. Teközel, 2007, s.19). Araştırmacılar ilişki kurma ihtiyacının, bireylere korku ve belirsizlik veren durumlarda arttığını ortaya koymuşlardır. Bireyler bu durumlarda, kendileriyle benzer bir yaşantıyı deneyimleyen diğerleriyle ilişki kurma eğilimine girerek kendilerini yalnız hissetme duygusundan kurtarmaktadır (Schachter,

1959'den akt. Buunk, 1995, s.317). Bunun yanı sıra hastalık gibi durumlar sonucunda kendini tehdit altında hisseden bireylerin, kendini değerlendirme ve ilişki kurma ihtiyaçlarının aynı anda etkinleştiğini söylemek mümkündür. Taylor ve Lobel (1989, s.570)'e göre bu durumlarda bireyler "aşağı doğru değerlendirme, yukarı doğru ilişki kurma" stratejisini benimseyerek, aşağı doğru değerlendirmeler ile kendini daha iyi ve sağlıklı hissetmekte, yukarı doğru ilişki kurma ile ise daha iyi konumda kişilerle kendini karşılaştırarak umut ve cesaret duygularını deneyimleme fırsatı bulmaktadır.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde beden imgesi ile işlevsel olmayan tutumlar, ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yönelimi arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalara yer verilmiştir. Bu bağlamda sırasıyla beden imgesi ile işlevsel olmayan tutumların ilişkisine yönelik araştırmalar, beden imgesi ile ebeveyn tutumlarının ilişkisine yönelik araştırmalar ve beden imgesi ile sosyal karşılaştırma yöneliminin ilişkisine yönelik araştırmalar sunulmuştur.

2.5.1. Beden imgesi ile işlevsel olmayan tutumların ilişkisine yönelik araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde işlevsel olmayan tutum, akılcı olmayan inanç, otomatik düşünce, bilişsel hata, olumsuz düşünce gibi benzer kavramların sıklıkla birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir. Bilişsel süreçlere vurgu yapan bu kavramların hepsi temelde bireylerin düşüncelerinin, duygu ve davranışları üzerinde etkili olduğu önermesine dayanmaktadır. Dolayısıyla bu bölümde beden imgesi ile işlevsel olmayan tutumların ilişkisini araştıran çalışmalara yer verilirken, bu kavramlara yönelik çalışmalara da yer verilmiştir.

Alanyazında beden imgesini yordayan psikolojik değişkenleri belirlemek üzere üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal karşılaştırma, fiziksel aktivite derecesi ve yaşam doyumu değişkenlerinin yanı sıra akılcı olmayan inançların da beden imgesi üzerinde önemli bir role sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Yumurtacı, 2012). Bir diğer çalışmada Möller ve Bothma (2001) yeme bozukluğu tanısı almış, yüksek beden memnuniyetsizliği yaşayan ve düşük beden memnuniyetsizliği yaşayan olmak üzere üç gruba ayırdığı yetişkin kadınlarda akılcı olmayan inançları karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda, düşük beden memnuniyetsizliği yaşayan grubun diğer gruplara göre felaketleştirme, hayal kırıklığına tolerans ve olumsuz

kendini değerlendirme akılcı olmayan inançlarına anlamlı derecede daha az eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Aynı zamanda düşük beden memnuniyetsizliği yaşayan grubun kendine yönelik zorunluluk ifadelerinde, yeme bozukluğu grubuna göre anlamlı derecede daha az akılcı olmayan inanç sergilediği ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda araştırmanın, beden memnuniyetsizliği ile akılcı olmayan inançlar arasındaki güçlü bir ilişkiyi ortaya koyduğu görülmektedir. Bir başka karşılaştırmalı çalışmada ise Dehbaneh ve Bahrainian (2018) bir güzellik ve fitness merkezine başvuran bireylerle klinik görüşmeler gerçekleştirilerek, beden dismorfik bozukluğu belirtileri gösteren ve sağlıklı bireyler olarak iki grup oluşturmuşlardır. Bu çalışmaya göre, beden imgesinin bozulması ile doğrudan ilişkili olan beden dismorfik bozukluğuna ilişkin belirti sergileyen bireylerde, hem işlevsel olmayan tutumların düzeyi hem de uyumsuz semaların kullanılma sıklığı sağlıklı bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Liu, Peh ve Mahendran (2017) tarafından yeni tanı konmuş yetişkin kanser hastaları ile yürütülen bir başka çalışmada, işlevsel olmayan tutumların, beden imgesi kaygıları ile duygusal sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya koyulmuştur. Diğer bir deyişle, beden imgesi kaygıları yüksek olan bireylerin, işlevsel olmayan tutumları arttıkça onların daha fazla duygusal sıkıntı yaşama ihtimallerinin bulunduğu belirlenmiştir. Türkiye’de yapılan bir araştırmanın ise sonuçları bakımından diğer çalışmalardan farklılaştığı görülmektedir. Barlas vd., (2014) tarafından yapılan bu araştırma, hastanelerin plastik cerrahi kliniğine başvuran ve estetik cerrahi ameliyatı olmak üzere kabul edilen bireylerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda ameliyat öncesi dönemde olumlu bir beden imgesi sergileyen bireylerin, daha fazla işlevsel olmayan tutuma ve mükemmeliyetçi tutuma sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Alanyazının tersine çalışmada mükemmeliyetçi tutum ile beden imgesi arasında olumlu ilişki bulunması, kliniğe başvuran bireylerin olumlu bir beden imgesine sahip olması ve ameliyat sonucunda daha mükemmel olma isteğiyle açıklanmaktadır. Benzer şekilde Türkiye’de yapılan bir diğer araştırma ise Abak (2019) tarafından romantik ilişki yaşayan bireyler üzerine gerçekleştirilmiş olup, bu çalışmada beden memnuniyetsizliği yüksek olan bireylerin, ruminatif düşüncelerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Gözden geçirilen tüm bu çalışmaların bireylerin kendilerine, çevrelerine ya da dünyaya yönelik birtakım düşünce ve tutumları ile beden imgesi arasındaki ilişkiye odaklandığı dikkat çekmektedir.

Alanyazında yer alan diğer çalışmalar, görünüme ilişkin işlevsel olmayan düşünce ve tutumlar ile beden imgesi ilişkisi için de benzer sonuçların geçerli olduğuna işaret etmektedir. Özellikle bireyleri kendi görünümleri ile belirli bir süre karşı karşıya bırakarak, sonucunda onların bedenlerine yönelik tutumlarındaki değişimi ve bu değişimde görünüme ilişkin düşünce ve tutumların rolünü ortaya koymak, beden imgesi ve işlevsel olmayan tutumlar ilişkisini anlamak açısından önem taşımaktadır. Örneğin Hilbert, Tuschen-Caffier ve Vögele (2002) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, yeme bozukluğu olan ve olmayan yetişkin kadınlar beyaz streç bir giysi giydirilerek aynada belirli bir süre boyunca kendi bedenlerine tümüyle maruz bırakılmışlardır. Bu süreç sonucunda, yeme bozukluğu olan bireylerin olmayanlara göre ruh halinin ve görünüm saygılarının daha çok düştüğü, görünümlerine ilişkin olumsuz düşüncelerinin ise daha fazla arttığı görülmüştür. Klinik olmayan bir kadın grubunun kendi görünümlerine maruz bırakıldığı bir diğer çalışmada ise bu maruziyet sonrasında bireylerin görünüme yönelik işlevsel olmayan inançları arttıkça, onların beden imgesi bozukluğu belirtilerinin de arttığı bulunmuştur (Blakey vd., 2017). Sağlıklı genç kadınlar üzerine yapılan bir başka araştırmada, deneysel bir ortamda moda dergileriyle karşı karşıya bırakılan kadınların ruh hallerinde ve beden imgesi memnuniyetlerinde belirgin bir düşüş yaşandığı; bu düşüşte ise bedenle ilgili bilişsel çarpıtmaların etkili olduğu belirlenmiştir (Wyssen vd., 2016).

Beden imgesi, medyanın son zamanlarda yaşamın ayrılmaz parçalarından biri haline gelmesi ile birlikte gitgide daha fazla araştırılan popüler bir konu olmuştur. Ancak olumsuz beden imgesine dair risk faktörlerinin fazla olması, beden memnuniyetsizliklerinin çok küçük yaşlara kadar düşmesi gibi birçok kritik noktaya rağmen, alanyazında beden imgesi konulu grup terapilerine ve bu terapilerin etkililiğine ilişkin yapılmış çok az araştırma mevcuttur. Bu kapsamda Vocks vd., (2008), tarafından yeme bozukluğu tanısı almış kadınlar ile birlikte bilişsel davranışçı beden imgesi terapisinin etkililiği incelenmiştir. Bu doğrultuda kadınlar 40 dakika boyunca sırayla bedenlerinin tüm parçalarına maruz bırakılarak daha sonra iki gruba ayrılmış ve bir gruba terapi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel davranışçı beden imgesi terapisine katılan bireylerin görünümlerine ilişkin olumsuz düşünce ve duygularının başlangıca göre düştüğü, katılmayan bireylerin bu düşüncelerinin ise sabit kaldıkları ortaya koyulmuştur (Vocks vd., 2008). Benzer şekilde Tunç (2007) tarafından ergen kız öğrenciler üzerine yapılan deneysel çalışmada ise maruz bırakma, otomatik düşünceleri

fark etme ve onlara müdahale edebilme, bilişsel çarpıtmaları öğrenme gibi amaçlara dayanan bilişsel davranışçı beden imgesi müdahale programının beden imgesi memnuniyetini ve psikolojik işlevselliği yükseltmede anlamlı derecede etkili olduğu ortaya koyulmuştur. Dolayısıyla bu çalışmaların, bedene ilişkin duygu ve düşüncelerin bilişsel davranışçı terapi müdahaleleriyle değiştirilebileceğini göstermesi açısından önemli olduğu belirtilebilir.

Görünüme ilişkin olumsuz düşünce ve tutumlar ile beden imgesi ilişkisini inceleyen araştırmalardan biri Lin ve Reid (2009) tarafından yapılmış olup, sonucunda bireylerin moda dergilerini okumak için harcadığı zaman arttıkça, şişmanlık karşıtı tutumların da arttığı, bu ilişkide ise görünümle ilgili işlevsel olmayan inançların önemli bir rolü olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu çalışmada şişmanlık karşıtı tutumlar ve görünüme ilişkin işlevsel olmayan inançlar, bireylerin beden memnuniyetsizliği ile ilişkili bulunmuştur. Spangler (2002) tarafından yapılan araştırmada ise görünüme ilişkin işlevsel olmayan inançları yüksek olan bireylerin, daha fazla diyet kısıtlaması, beden memnuniyetsizliği ve incelik ideallerinin içselleştirilmesini deneyimlediği bulunmuştur. Bir diğer çalışmada Jakatdar, Cash ve Engle (2006), beden imgesi ile ilgili bilişsel hataların, beden imgesi değerlendirme, beden imgesine yatırım ve aşırı kilolu olma kaygısını yordadığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada aynı zamanda kilolu kadınların zayıf kadınlara kıyasla, beden imgesi ile ilgili bilişsel çarpıtmalara karşı daha duyarlı olduğu belirlenmiştir. Ridolfi vd., (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışma ise akranlarıyla ve medyada sıklıkla sosyal karşılaştırma yapan bireylerin beden kontrolünün fazla olduğunu, bu ilişkiyi ise görünüm odaklı bilişsel çarpıtmaların yüksek olmasının güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Diğer bir araştırmada Rudiger ve Winstead (2013) ise, genç yetişkin kadınlardan bilişsel çarpıtmaları yüksek olan kadınların olumsuz beden konuşmalarına; bilişsel çarpıtmaları düşük olan kadınların ise kendini kabul edici beden konuşmalarına katılmasının daha olası olduğunu bulmuşlardır.

Sonuç olarak, beden imgesi ile işlevsel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi inceleyen tüm bu araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin hem kendilerine, çevrelerine, dünyaya yönelik olumsuz düşüncelerinin hem de kendi görünümüne ilişkin işlevsiz tutumlarının, onların beden imgeleri üzerinde önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Bilişsel kurama göre bireylerin işlevsel olmayan düşünce ve tutumlarının, onların duygu ve davranışlarını etkilediği temelinden yola çıkıldığında, bu

düşünce ve tutumların fazla olmasının beden imgesi için önemli bir risk faktörü olduğu anlaşılmaktadır.

2.5.2. Beden imgesi ile sosyal karşılaştırma yöneliminin ilişkisine yönelik araştırmalar

Alanyazında sosyal karşılaştırma üzerine yürütülen nitel bir araştırmada, sosyal karşılaştırma süreçlerinin kimlik gelişimi için temel oluşturduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda aslında tüm bireyler sosyal karşılaştırmalara girerek kendini tanımlamak ve bir kimlik geliştirerek benliğini ortaya koymak durumundadır. Beden imgesi de bu benliğin temsilinde önemli bir noktaya işaret etmektedir (Kraye, Ingledew ve Iphofen, 2008). Dolayısıyla sosyal karşılaştırma eğiliminin, çeşitli konulara dayalı ve farklı hedeflerle girilen kıyaslama süreciyle birlikte birey için olumlu ya da olumsuz birtakım sonuçlar ortaya koyarak beden imgesi üzerinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Beden imgesi ve sosyal karşılaştırma ilişkisini açıklamaya yönelik Tatangelo ve Ricciardelli (2017) tarafından gerçekleştirilen nitel bir araştırmada, çocukların farklı birçok konuda sosyal karşılaştırmalara girdiği ve sosyal karşılaştırma eğiliminde cinsiyetler arası bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Kızların daha çok görünüme ilişkin karşılaştırmalara yönelirken erkeklerin daha çok spor ve yetenekler ile ilgili karşılaştırmalara girdiği belirlenmiştir. Ayrıca medya figürleriyle yapılan görünüm karşılaştırmalarının kızlarda üzüntü, kıskançlık, beden memnuniyetsizliği, görünümü değiştirme isteği gibi eğilimlere sebep olurken erkeklerde ilham verici olarak algılandığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kraye, Ingledew ve Iphofen (2008) ise yaptıkları çalışmada erkeklerin, bedeninin görselliğinden ziyade işlevselliği ile ilgilendiklerini, bu bağlamda ancak spora ilişkin kaslılık konularını karşılaştırabilecekleri ortaya koymuşlardır. Ayrıca araştırmada erkeklerin beden imgesi ve fiziksel karşılaştırmalar ile ilgili konuşmaları sosyal olarak kabul edilemez bulduğu ve bu konuların sadece kızları ilgilendirdiğine dair düşünceleri olduğu ortaya koyulmuştur. Alanyazında yapılan bir diğer araştırmada ise Jones (2001), ergenlerin fiziksel özelliklerini hem aynı cinsiyetten akranlar hem de ünlüler ile karşılaştırırken kişisel ve sosyal özelliklerini daha çok aynı cinsiyetten akranlarla karşılaştırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmada, akran ve ünlülerle yapılan kilo karşılaştırmaları, kızların yaptığı beden şekli karşılaştırmaları ve erkeklerin yaptığı yüz karşılaştırmaları beden kitle indeksi kontrol

edildiğinde bile beden memnuniyetsizliği ile başlıca ilişkili olarak bulunmuştur. Bu araştırmalara göre aslında sosyal karşılaştırma eğiliminde, karşılaştırma konusuna göre karşılaştırma hedeflerinin farklılık gösterebileceği, bu çerçevede beden imgesinin değerlendirilmesinin değişebileceği söylenebilir.

Sosyal karşılaştırma ile beden imgesi arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalardan bazıları, deneysel bir ortamda bireylerin çeşitli kadın ya da erkek görselleriyle karşı karşıya getirilerek bu kıyaslama sürecinde onların beden imgelerinde meydana gelen değişimleri inceleme yoluyla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda Betz, Sabik ve Ramsey (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada, yetişkin kadınlar çevrimiçi bir ortamda ince, atletik ve kıvrımlı vücut görsellerine maruz bırakılmışlardır. Araştırmanın sonuçları, bu ideal görünümlere maruz kalmanın bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimini artırdığını ve sonucunda bireylerin daha fazla vücut gözetimi, daha olumsuz bir beden değerlendirmesi, bedeninin görünüm ve işlevlerine yönelik daha düşük bir saygı sergilediklerini göstermektedir. Sıklıkla medya temelli gerçekleştirilen bu çalışmalardan bir diğerini yürüten Hogue ve Mills (2019) ise araştırmada, sosyal medyada çekici bir akranının görsellerine maruz kalan kadınların, beden imgesi kaygılarının artmasının olası olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmada ise Kleemans ve diğerleri (2018), Instagram sosyal ağı üzerinde ergen kızları manipüle edilmiş özçekimlere maruz bırakmaları sonucunda bu görsellere maruz kalan kızların, daha olumsuz bir beden imgesi sergilediklerini ortaya koymuşlardır. Araştırmada, yüksek sosyal karşılaştırma eğiliminin bu ilişkiye aracılık ederek kızların beden imgelerinin, manipüle edilmiş görsellerden daha olumsuz etkilenmesine sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde bir araştırma erkekler ile gerçekleştirilmiş olup, Hargreaves ve Tiggemann (2009) yürüttükleri bu çalışmada erkek üniversite öğrencilerini iki gruba ayırarak, ilk gruba ideal kaslı erkek görselleri içeren televizyon reklamları, ikinci gruba ise bu görselleri içermeyen televizyon reklamları izletmişlerdir. Çalışmanın sonunda ideal kaslı erkek görsellerine maruz kalan kişilerin kalmayanlara göre, daha düşük kas memnuniyeti ve fiziksel çekicilik belirttiği bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma ve beden imgesi arasındaki ilişkiyi inceleyen bu deneysel çalışmalar, hem medya ortamında yapılan yukarı doğru görünüm karşılaştırmalarının hem de yüksek sosyal karşılaştırma eğiliminin, bireylerin beden imgesi üzerinde olumsuz yönde değişiklikler ortaya çıkarabildiğini göstermektedir.

Alanyazında özellikle sosyal medya ağlarında gerçekleşen sosyal karşılaştırma ile beden imgesi arasındaki bağı açıklamaya çabalayan çalışmalardan biri, kadınların bir sosyal medya ağı olan Pinterest'i kontrol etme davranışlarının ve sosyal karşılaştırma eğilimlerinin, beden imgesi üzerinde önemli birer yordayıcı olduğunu bulmuştur (Powell vd., 2018). Benzer şekilde Instagram sosyal ağında paylaşılan özçekimleri tarama ve paylaşılacak özçekimi düzenleme davranışlarının sıklığı ile düşük beden saygısı ilişkisinde (Chang vd., 2019) ve Instagram kullanım sıklığı ile fiziksel görünüm kaygısı ve beden memnuniyetsizliği ilişkisinde (Sherlock ve Wagstaff, 2018) sosyal karşılaştırmanın aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Tsiantas ve King (2001) ise kız kardeşler ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada kız kardeşlerin benzer düzeyde olumsuz beden imgesi sergilediklerini, ayrıca küçük kızlarda gençlik döneminde yapılan yukarı doğru karşılaştırmaların, beden memnuniyetsizliğini ve beden ölçülerinde bozulmayı yordarken, daha büyük kız kardeşlerde ise zayıflık dürtüsünü yordadığını bulmuşlardır. Bir diğer çalışmada Morrison, Kalin ve Morrison (2004) medyada gerçekleştirilen görünüm karşılaştırmalarının, kişilerde düşük görünüm saygısı ve sağlıksız kilo kontrol uygulamalarını, ek olarak kadınlarda beden memnuniyetsizliği, erkeklerde ise kaslı yapıyı artırmaya yarayan madde kullanımını yordadığını bulmuşlardır.

Günlük yaşamda yer alan sosyal karşılaştırmaları inceleyen araştırmalardan birini gerçekleştiren Corning ve Gondoli (2012), kadın üniversite öğrencilerinde yüksek sosyal karşılaştırma eğiliminin, kilo konuşmalarını yordadığını; dahası yüksek bir sosyal karşılaştırma eğiliminin, bireylerin beden imgesi kaygıları arttıkça onların kilo konuşmalarına katılma olasılığını artırdığını ortaya koymuşlardır. Bir başka çalışma benzer sonuçların erkekler için de geçerli olduğunu göstermektedir. Blizzard ve King (2003) tarafından yaşları 18- 30 arasında değişen bir grup erkek üzerinde yapılan araştırmada daha zayıf olmak istediğini belirten erkeklerin, görünümünden memnun olanlara göre, görünümlerine daha fazla yatırım yaptıkları, çekiciliğe ilişkin toplumsal mesajları daha çok içselleştirdikleri ve sosyal karşılaştırmalarla daha fazla meşgul oldukları ortaya koyulmuştur. Ayrıca alanyazında erkekler üzerine yapılan araştırmalarda, erkeklerde kaslılık dürtüsünün (Bucchianeri vd., 2014) ve kaslı medya görsellerine maruz kalma sıklığının (Jonason, Krucmar ve Sohn, 2009), olumsuz beden imgesi ilişkili olduğu; sosyal karşılaştırma eğiliminin ise bu ilişkiyi güçlendirdiğini ortaya koyulmuştur.

Araştırmacıların, sosyal karşılaştırma ve beden imgesi arasındaki bağlantıyı açıklama çabaları, onları çeşitli psikolojik değişkenlerin bu ilişkideki etkisini incelemeye yönlendirmiştir. Bu çerçevede yürütülen bir çalışmada, benlik saygısı yüksek olan bireylerin, düşük olanlara göre sosyal medyada gerçekleşen sosyal karşılaştırmalardan sonra daha olumlu duygular bildirdikleri bulunmuştur. Bu doğrultuda bireylerin benlik saygılarının, sosyal karşılaştırma ile beden imgesi arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkilediği belirtilmektedir (Jones ve Buckingham, 2005). Sosyal medyada akranlarla yapılan sosyal karşılaştırmalar sonucunda bireylerin görünüş kaygıları yaşadığı ortaya koyulan bir başka çalışmada ise yüksek medya okuryazarlığı, farklılıkların takdir edilmesi, özgüven, olumlu ebeveyn etkisi ve destekleyici bir okul ortamı gibi değişkenlerin bu ilişkide önemli bir koruyucu rolü olduğu ortaya koyulmuştur (Burnette, Kwitowski ve Mazzeo, 2017). Bir diğer çalışmada ise görünüm odaklı bilişsel çarpıtmaların, akranlarla yapılan görünüm odaklı karşılaştırmalar ile vücut kontrol davranışı arasında bulunan ilişkide önemli bir belirleyici olduğu ortaya koyulmuştur (Ridolfi vd., 2011). Alan yazında bir başka çalışmada ise, kadın üniversite öğrencilerinin yukarı doğru karşılaştırma eğilimlerinin, olumsuz beden imgesi ve yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu; bu ilişkide ise başa çıkma tarzlarının düzenleyici bir rol oynadığı bulunmuştur. Buna göre pozitif yeniden çerçeveleme stratejisini kullanan kadınların, sosyal karşılaştırma ve olumsuz beden imgesi arasında zayıflamış bir ilişki olduğu; kendini suçlama ve dikkat dağıtma stratejileri kullanan kadınların, yukarı doğru karşılaştırmaların olumsuz etkilerine karşı daha duyarlı olduğu ortaya çıkmıştır (Pinkasavage, Arigo ve Schumacher, 2015).

Türkiye’de beden imgesi ile sosyal karşılaştırma ilişkisini inceleyen çalışmaların alanyazından farklılık gösterdiği görülmektedir. Yumurtacı (2012) üniversite öğrencileri ile, Çetinkaya (2004) yetişkin bireyler ile, Erkol (2018) ise son 12 ayda doğum yapmış anneler ile gerçekleştirdiği çalışmalarında sosyal karşılaştırma ile beden imgesi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Buna göre, bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyleri yükseldikçe, bireyler daha olumlu bir beden imgesi sergilemektedirler. Bu araştırma sonuçlarının, diğer çalışmalara göre farklılaşması, kullanılan ölçme araçları ile açıklanabilir. Her üç çalışmada da sosyal karşılaştırma puanları, sosyal karşılaştırma eğilimini değil, bireyin kendini başkalarıyla karşılaştırdığında nasıl gördüğünü, diğer bir deyişle benlik algısını ifade etmektedir. Dolayısıyla bireylerin kendini başkalarıyla karşılaştırdığında kendisi hakkında elde

ettiği değerlendirmelerinin ve bedenine ilişkin değerlendirmelerinin paralellik göstermesi olasıdır.

Tüm bu araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, sosyal karşılaştırmanın kimle ve hangi konuda yapıldığının, ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz sonuçları etkilediğini, beden imgesinin de bu sonuç değişkenlerinden biri olduğu görülmektedir. Sosyal karşılaştırma ve beden imgesini inceleyen araştırmaların alanyazında sıklıkla deneysel ya da ilişkisel olarak yer aldığı, özellikle son yıllarda sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte birçok araştırmanın medya temelli yürütüldüğü belirtilebilir. Ayrıca bu bölümde ele alınan çalışmaların pek çoğunun bireylerin görünümlerine yönelik karşılaştırma yapmalarını incelemeleri nedeniyle, yürütülecek araştırmalarda genel sosyal karşılaştırma eğiliminin beden imgesi üzerindeki rolünün daha detaylı incelenmesine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

2.5.3. Beden imgesi ile ebeveyn tutumlarının ilişkisine yönelik araştırmalar

Beden imgesi üzerinde etkili olan ilk ve en önemli faktörlerden birinin aile olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemine odaklanarak beden imgesi üzerindeki olası ailesel etkileri incelemişlerdir. Liechty ve vd., (2016) tarafından okul öncesi çocukların beden imgeleri üzerindeki olası ebeveyn etkilerini anlamaya yönelik yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılan annelerin büyük bir kısmının, çocuklarının beden imgelerinin var olması için çok küçük olduğuna inandığı bulunmuştur. Ayrıca benzer şekilde annelerin birçoğu, olumlu beden imgesi geliştirmede ailenin birincil etki olduğunu belirtmesine rağmen, yine çoğunluğu çocuklarının beden imgesini etkileyebilecek herhangi bir şey yapmadıklarını ifade etmiştir. Ailelerin, bireylerin fiziksel, sosyal, psikolojik ve ahlaki gelişim ile ilgili hemen her konuda olduğu gibi, bireylerin beden imgeleri üzerinde de öncelikli öneme sahip olması kaçınılmazdır. Bu bağlamda Garbett ve Diedrichs (2016), bireylerin beden imgeleri üzerinde etkili olduğuna inandığı öncelikli noktaları belirlemek için anneler ve kızlarına yönelik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçlarında, genel olarak hem annelerin hem de kızlarının, olumlu bir beden imgesi geliştirmek için en çok "aile, arkadaşlar ve ilişkiler" ile "bedeni kabul ve saygının" ncelikli olarak sıraladığı bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise Din (2010), ergenlerin, ailelerin hem kalıtımla yoluyla hem de sonradan yetiştirme tarzları ve sunduğu ortamlarla bedenlerine yn verdiklerini düşündüklerini ortaya koymuştur. Bu bağlamda bireylerin beden

imgesi geliştirme sürecinde etkili olduğuna inandığı noktaların başında aile faktörünün geldiği söylenebilir.

Alanyazında ebeveyn tutumlarının, sıcaklık ya da hoşgörü olarak tanımlanan olumlu tarzlardan reddedici ya da otoriter gibi olumsuz tarzlara kadar birçok eğilimi içinde bulundurduğu görülmektedir. Anne babaların, bireyin gelişim süreci üzerinde birincil etkiye sahip olduğu düşünüldüğünde, bu ebeveyn tutumlarının her birinin beden imgesini çeşitli şekillerde etkilemesinin olası olduğu söylenebilir. Örneğin, Bearman vd., (2006) tarafından yapılan araştırmada, erken ergenlik döneminde ebeveynin sosyal desteğindeki eksikliklerin, gelecekte gençlerde beden memnuniyetsizliğinde artış ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Kutlu (2009) tarafından kadınlar ile yapılan bir araştırmada, olumsuz beden imgesi sergileyen bireylerin, çocukluk çağında anne ve babalarını daha az ilgili, ihtiyaçlarına daha az duyarlı, bağımsızlık ve otonomiye daha az izin veren kişiler olarak algıladıkları ortaya koyulmuştur. Barash (2016) ise ebeveynini duygusal olarak daha sıcak bir tutumda algılayan erkeklerin beden saygısının yüksek, düzensiz yeme davranışlarının ise az olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada ise ergenlerde ebeveynlerin hoşgörülü olarak algılanmasının olumlu beden imgesi, sağlıklı hissetme, daha az stres ve daha fazla yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu bulunmuştur (Coccia vd., 2011). Benzer şekilde Ferris (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada, duygusal olarak sıcak ebeveyni olan bireylerde beden imgesine yönelik kaygılar düşük bulunurken, eleştirel ebeveyni olan bireylerde ise bu kaygılar yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla hoşgörülü ve sıcak bir ebeveyn tutumunun, bireylerin yaşamlarında olumlu bir unsur olarak yer aldığı söylenebilir. Ancak bir ebeveynin sıcaklık tutumundan her bireyin beden imgesi aynı şekilde etkilenmemektedir. Örneğin Krug ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada, ergenlik döneminde düşük ebeveyn sıcaklığına maruz kalan gençler incelendiğinde, erkekler yerine kızlarda yeme bozukluklarına daha sık rastlandığı görülmüştür. Ayrıca ebeveynleri tarafından düşük ilgi ve sıcaklık gösterilen kızlarda erkeklere kıyasla, beden memnuniyetsizliği üç kat, incelik dürtüsü dört kat ve yeme bozuklukları ise beş kat fazla bulunmuştur. Bu çerçevede göre cinsiyetin, ebeveyn tutumları ve beden imgesi arasında ele alınması gereken önemli bir noktaya işaret ettiği belirtilebilir.

Ebeveyn tutumlarının beden imgesi üzerinde etkili olduğu ortaya çıkarılan çalışmaların yanı sıra araştırmacılar, ayrı ayrı olarak anne ve baba tutumlarının beden imgesi ile ilişkisini incelemeye yönelmişlerdir. Örneğin, Cheng (2006) kadın üniversite

öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada, medyada yer alan ideal incelik mesajlarının beden memnuniyetsizliği için bir risk faktörü olduğunu, ancak bu ilişkinin, annenin ilgili ve sıcak tutumu ile zayıflatılabildiğini bulmuşlardır. Bir başka çalışmada ise ebeveynlerden, özellikle de anneden gelen ilgi ve sıcaklığın yüksek olduğu bireylerde, beden memnuniyetsizliği ve düzensiz yeme davranışları daha az bulunmuştur. Bunun yanı sıra aşırı koruyucu ebeveyn tutumu olan bireylerin beden memnuniyetsizliği yüksek bulunurken, özellikle aşırı koruyucu bir annenin varlığı ise düzensiz yeme davranışlarının görülme olasılığını artırmaktadır (Mesnik, 2008). Alanyazında anne tutumlarının yanı sıra baba tutumlarının beden imgesi ile ilişkisi incelendiğinde, bu konuda birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Buna göre, Hedgepeth (2008) tarafından ergen kızlar üzerine yapılan bir araştırmada, olumlu ve sıcak baba- kız ilişkilerinin beden imgesi memnuniyetini artırdığı bulunmuştur. Enten ve Golan (2009) tarafından yetişkinler ile yürütülen bir çalışmada ise, babasını demokratik tutuma sahip olarak algılayan bireylerin, beden memnuniyeti yüksek ve incelik dürtüsü düşük bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada yeme bozukluğu davranışları gösterdiği ortaya koyulan bireylerin çoğunluğu, babasını otoriter tutuma sahip olarak belirtirken, az bir kısmı ise babasını demokratik tutuma sahip olarak belirtmektedir. Bir diğer araştırmada ise, babaların daha az şefkatli, daha az yardımsever ve daha çok korumacı, daha çok cezalandırıcı olarak algılanmasının, yüksek düzeyde depresyon, yeme ile zihinsel olarak meşgul olma, yeme ile ilgili kaygılar, kısıtlayıcı yeme davranışları ve ayrıca olumsuz beden imgesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Horesh vd., 2015). Krug ve vd., (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise yetişkin bireylerin çocukluklarında algıladıkları küfürlü konuşan bir babanın varlığı, beden memnuniyetsizliği ile ilişkili bulunmuştur. Bu çerçevede anne ve baba tutumlarının beden imgesi üzerinde farklı düzeylerde etkili olduğu belirtilebilir.

Alanyazında beden imgesi ve ebeveyn tutumlarının ilişkisinin incelendiği bir diğer önemli konu ise ebeveynlerin, çocuklarının görünümüne ilişkin doğrudan ya da dolaylı olarak sergilediği tutumların beden imgesi üzerindeki etkileridir. Örneğin, Webb ve diğerleri (2018) yaptıkları bir çalışmada, aile içinde bedene ilişkin konuşmaları fazla olan kadın üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin daha olumsuz olduğunu bulmuşlardır. Aile içinde bu tür konuşmaların fazla olmasının, bireylerin bu davranışları model alarak içselleştirmesine yol açacağı söylenebilir. Slater ve Tiggemann (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada ise, kendini nesneleştirme tutumunu benimseyen

bir anneye sahip olan bireylerin, görünümlerine yönelik daha fazla kaygı yaşadığı ortaya koyulmuştur. Bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, ebeveynlerin model alınması yoluyla beden imgesinin dolaylı bir şekilde aileden etkilenebileceği söylenebilir. Ancak Bardone- Cone, Harney ve Sayen (2011) tarafından kadın üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, ebeveynin diyet yapmasını model alma gibi davranışlardan daha çok, anne- babanın kızlarının kilosu konusunda alay etmesi ya da baskı yapması gibi ebeveynlerin çocuklarının bedenlerine yönelik iletişim ifadelerinin beden imgesi ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Rodgers ve Chabrol (2009) tarafından son 24 yılda yayımlanan 56 araştırma makalesinin taranmasıyla gerçekleştirilen bir çalışmada da, anne ve babaların çocuklarının bedenlerine dair sözlü mesaj ve isteklerinin, çocuklarının beden kaygıları ve düzensiz yeme davranışları üzerinde modellemeyen daha etkili olduğu bulunmuştur.

Alanyazında çocukların küçük yaşlardan itibaren model alma yoluyla ebeveynlerinin beden imgesi ile ilgili özelliklerini öğrenmesinin ve içselleştirmesinin yanı sıra, görünümüne yönelik doğrudan sergilenen tutumlardan da etkilendikleri belirtilmektedir. Örneğin, Schaefer ve Salafia (2014) ergenlerin beden imgesi üzerinde ebeveyn, kardeş ve akran etkilerini inceledikleri bir araştırmada, aile üyeleri ve akranlar tarafından görünüme ilişkin alay edilmesinin, kızlarda beden memnuniyetsizliğini, erkeklerde ise kaslı olma dürtüsünü artıran bir unsur olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Helfert ve Warschburger (2011) yaptıkları boylamsal çalışma ile ergenlik dönemindeki bireylerin beden memnuniyeti üzerinde rolü olan akran ve aile baskılarını incelemişlerdir. Bu çalışmaya göre ebeveynlerin çocuğun görünümüne yönelik taleplerde bulunması, çocuk iyi görüldüğünde daha çok onay göstermesi ve çocuğun görünümüne yönelik alay etmesi gibi dolaylı ve dolaysız tutumları, gelecekte bu gençlerin bedeninden memnun olmaması ile bağlantılıdır. Webb vd., (2017) tarafından genç ergenler üzerinde yapılan diğer benzer bir boylamsal araştırmada ise, ailesinden görünümüne yönelik alay ve baskı gördüğünü belirten bireylerin, gelecekte görünümüne ilişkin olumsuz duygu ve düşünceler geliştirerek başkaları tarafından görünümünden dolayı reddedileceği korkusu geliştirdiği bulunmuştur. Bir başka çalışmada Kluck (2010) ise, yaşları 16- 24 arasında değişen bir grup kadın üzerinde yaptığı araştırmada, görünümüne ilişkin olumsuz yorumlarda bulunan ve kilo ya da beden şeklini kontrol etmeye teşvik eden ebeveynleri olan bireylerin, daha yüksek beden memnuniyetsizliği yaşadığını bulunmuştur. Bu çalışmalardan hareketle, aileden bedene ilişkin gelen sözel

yorum ve baskıların, bireylerin beden imgesi üzerinde olumsuz bir rol oynadığı söylenebilir. Bu çalışmalardan farklı olarak Kelly ve diğerleri (2005) ise, sağlıklı yeme ve egzersiz yapmaya teşvik eden anne ve akran tutumları bildiren kızların, beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak aile, özellikle ilk yaşlardan itibaren bireyin gelişimi üzerinde en çok etkili olduğuna inanılan noktalardan birine işaret etmektedir. Dolayısıyla ailenin, özellikle de anne- babaların beden imgesi üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkisinin olması kaçınılmazdır. Alanyazında yer alan araştırmalar incelendiğinde, ailelerin görünüm ile ilgili konularda model olarak ya da görünüme ilişkin sözel yorumlar yoluyla veya tamamen bireye yönelik genel tutumlarıyla; kısacası doğrudan ve dolaylı şekillerde bireyin beden imgesi üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın amacı doğrultusunda kullanılan araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin yöntemsel bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinde işlevsel olmayan tutumların, algılanan ebeveyn tutumlarının, sosyal karşılaştırma yöneliminin ve cinsiyetin onların beden imgesinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama türünde nicel bir araştırmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2018- 2019 öğretim yılı güz döneminde Anadolu Üniversitesi'nin Eczacılık, Edebiyat, Eğitim, Güzel Sanatlar, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim Bilimleri, Sağlık Bilimleri ve Turizm Fakültelerinin örgün lisans programlarına devam eden ve araştırmada verileri analize dahil edilen 698 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülte ve sınıf seviyelerine göre dağılımları Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, fakülte ve sınıf seviyelerine göre dağılımları (n=698)

	1.Sınıf		2.Sınıf		3.Sınıf		4.Sınıf		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Eczacılık Fakültesi	-	-	-	-	97	13.9	-	-	97	13.9
Edebiyat Fakültesi	-	-	40	5.7	-	-	43	6.2	83	11.9
Eğitim Fakültesi	35	5.0	26	3.7	-	-	83	11.9	144	20.6
Güzel Sanatlar Fakültesi	-	-	26	3.7	-	-	-	-	26	3.7
Hukuk Fakültesi	-	-	35	5.0	-	-	-	-	35	5.0
İletişim Fakültesi	46	6.6	-	-	29	4.2	-	-	75	10.7
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	43	6.2	-	-	-	-	-	-	43	6.2
Sağlık Bilimleri Fakültesi	-	-	45	6.4	52	7.4	28	4.0	125	17.9
Turizm Fakültesi	70	10.0	-	-	-	-	-	-	70	10.0
Toplam	194	27.8	172	24.6	178	25.5	154	22.1	698	100

n=698

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere çalışma grubu belirlenirken öncelikle sınıf ve cinsiyet dağılımlarının heterojen olması dikkate alınmıştır. Bu doğrultuda çalışma kapsamında 764 öğrenciye ulaşılmış ve veri toplama araçları uygulanmıştır. Uygulamalar tamamlandıktan sonra veri setlerini eksik veya hatalı doldurduğu belirlenen 45 veri geçersiz sayılmıştır. Ayrıca araştırmada, değişkenlerin Mahalanobis

uzaklık mesafesi hesaplanarak çok değişkenli normallik varsayımı değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda Mahalanobis uzaklık mesafesi ölçüt değerlerinin [$\chi^2(7) = 14.06$, $p = .05$] üzerinde olan 21 kişinin verileri uç değer olarak kabul edildiği için analize dahil edilmemiştir. Böylece toplamda 698 lisans öğrencisinden elde edilen veriler dikkate alınarak analize dahil edilmiştir.

Araştırma kapsamında mevcut dokuz fakülteden analiz sürecine dahil edilen 698 öğrencinin 191'i (%27.3) birinci sınıf, 166'sı (%23.7) ikinci sınıf, 182'si (%26.0) üçüncü sınıf ve 159'u (%22.7) ise dördüncü sınıfta öğrenimlerine devam etmektedir. Bu çalışma grubundaki öğrencilerden birinci sınıftakilerin 97'si (%21.9) kadın, 97'si (%37.9) erkek, ikinci sınıftakilerin 110'u (%24.9) kadın, 62'si (%24.2) ise erkek, üçüncü sınıftakilerin 117'si (%26.5) kadın, 61'i (%23.8) erkek, dördüncü sınıftakilerin 118'i (%26.7) kadın, 36'sı (%14.1) ise erkektir. Toplamda çalışmanın katılımcılarından 442'si (%63.3) kadın, 256'sı (%36.7) ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca çalışma grubu, fakültelerin örgün lisans programlarına devam etmekte olan toplam 16455 öğrencinin %4.3'ünü oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin beden imgelerini belirlemek amacıyla "Çok Yönlü Beden- Self İlişkileri Ölçeği (Doğan, 1992)", işlevsel olmayan tutumlarını belirlemek amacıyla "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (şahin ve şahin, 1992)", algılanan ebeveyn tutumlarını saptamak amacıyla "Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015)", sosyal karşılaştırma eğilimlerini belirlemek amacıyla "Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (Teközel, 2000)" ve ölçme araçlarına ilaveten üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

3.3.1. Çok yönlü beden- self ilişkileri ölçeği

Çok yönlü beden- self ilişkileri ölçeği, 1984 yılında Winstead ve Cash tarafından beden imgesine yönelik bütüncül bir bakış açısı ile beden imgesinin fiziksel, bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve sosyokültürel açılardan çok boyutlu olduğu göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir. Ölçek, beden imgesinin yapısını belirlemeyi amaçlayan bir kendini ifade etme ölçeğidir. Ölçeğin orijinal hali 140 madde olarak geliştirilmiş, daha sonra 54 maddelik kısa formu düzenlenmiştir. Ardından ölçeğe beden alanlarından

doyum ve ağırlıkla ilgili maddeler eklenerek 69 madde ile son hali verilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Doğan (1992) tarafından yapılmıştır. Bu çerçevede ölçeğin Türk toplumuna uyarlanmış hali 15'i ters madde olmak üzere toplamda 57 maddeden oluşmuştur. Ölçek "görünüşü değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliği değerlendirme, fiziksel yeterlik yönelimi, sağlık değerlendirmesi, sağlık yönelimi ve beden alanlarından doyum" olmak üzere 7 faktörden oluşmaktadır. Bireyler ölçme aracındaki maddelerin her birinin kendilerine ne derece uyduğunu ya da uymadığını 1-5 puan aralığında belirtmektedirler. Ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu bir beden imgesine işaret etmektedir (Doğan, 1992).

Ölçek, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında Beden Doyum Ölçeği ile karşılaştırılmış olup her iki ölçekten alınan toplam puanlar arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı $r = .58$ olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur. Diğer bir yandan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kızlarda 0.96, erkeklerde 0.92, tüm gruplarda ise 0.94 olarak bulunmuştur. Tüm gruplar için alt ölçeklerin kendi içlerindeki güvenirlik katsayıları ise 0.72- 0.81 arasında değişmektedir (Doğan, 1992). Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği

Ölçeğin orijinal hali olan DAS (Dysfunctional Attitude Scale Form), Weissman ve Beck tarafından 1978 yılında bireylerin işlevsel olmayan inanç, düşünce ve tutumları belirlemek için geliştirilmiştir. Başlangıçta 40'ar maddeli iki paralel formdan oluşan bir ölçek olarak tasarlanan bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama işleminde öncelikle çeviri- tekrar çeviri yöntemi uygulanmış ve bu çerçevede ölçeğe Türkçe'ye en uygun hali verilmiştir. Ölçeğin mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/ otonom tutum ve değişken tutum olmak üzere 4 faktörden oluştuğu bulunmuştur. 10'u ters olmak üzere toplamda 40 maddeden oluşan bu ölçekte her bir maddeye 1-7 arasında puan verilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, fonksiyonel olmayan tutumların yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir (Şahin ve Şahin, 1992).

Ölçek, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında Otomatik Düşünceler Ölçeği ile karşılaştırılmış olup iki ölçekten alınan toplam puanlar arasındaki

korelasyonun .43 ile .64 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin test- tekrar test güvenirliği ise .54 ile .84 arasında bulunmuştur. Ayrıca  l eğin Türkçe formu için yapılan güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısı .79 ve madde toplam korelasyonu .34 olarak bulunmuştur (şahin ve şahin, 1992). Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak ortaya koyulmuştur.

3.3.3. Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları  l eği

Yetişkinlerin  ocukken anne- babalarının kendilerine yönelik davranış biçimleri ile ilgili algılarını değerlendiren EMBU (Egna Minnen Barndoms Uppfostran), Ferris ve diğerleri tarafından 1980 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 81 maddeden oluşmaktadır. Formun bu halinin oldukça uzun olması sebebiyle Arrindell ve diğerleri tarafından 1999 yılında çeşitli kültürlerden veri toplanarak 23 maddelik bir kısa form oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dirik, Yorulmaz ve Karancı (2015) tarafından öğrenciler ile gerçekleştirilen pilot uygulamalar sonucunda geliştirilmiştir. Ölçekte biri ters madde olmak üzere toplamda 23 madde bulunmakta ve her bir madde anne ve baba için ayrı değerlendirilmektedir. Maddelerin 1-4 arasında puanlandırıldığı bu ölçek, duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik olmak üzere üç faktörden oluşmakta ve her bir faktörden alınan yüksek puan, o ebeveyn tutumunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları çerçevesinde Ana Babaya Bağlanma  l eği ile ilişkisi incelenmiş ve Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre iki ölçek arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin uyarlama çalışmalarında iç tutarlılık katsayıları anne duygusal sıcaklık için .65, anne aşırı koruyuculuk için .71, anne reddedicilik için .68, baba duygusal sıcaklık için .73, baba aşırı koruyuculuk için .72 ve baba reddecilik için .50 bulunmuştur (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015). Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının anne duygusal sıcaklık için .74, anne aşırı koruyuculuk için .80, anne reddedicilik için .77, baba duygusal sıcaklık için .81, baba aşırı koruyuculuk için .79 ve baba reddedicilik için .78 olduğu elde edilmiştir.

3.3.4. Iowa-Netherlands sosyal karşılaştırma yönelimi  l eği

Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramını temel alarak oluşturulan Iowa-Hollanda Karşılaştırma Yönelimi  l eği (Iowa- Netherlands Comparison Orientation

Measure- INCOM), Gibbons ve Buunk tarafından 1999 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, bireyin kendini diğerleriyle kıyaslama sıklığı anlamına gelen, aynı zamanda evrensel bir güdü olan sosyal karşılaştırma eğilimindeki bireysel farklılıkları belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda geliştirilen ölçek 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Teközel (2000) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında test- tekrar test yöntemi gerçekleştirilmiş ve bu çerçevede geçerli ve güvenilir bir ölçeğe aracı elde edilmiştir. Ölçeğin, yeteneklerin karşılaştırılması ve görüşlerin karşılaştırılması olarak iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin uyarlaması, orijinali gibi 2'si ters yönlü toplamda 11 maddeden oluşmakta ve her bir maddeye 1-5 arasında puan verilmektedir. Yüksek puanlar, yüksek sosyal karşılaştırma yönelimine işaret etmektedir (Teközel, 2000).

Ölçeğin uyarlama çalışmalarında Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyonlar .87 ($p<.00$) çıkmıştır. İki alt boyuttan oluşan bu ölçeğe, boyutların birbirleriyle ilişkilerinin yüksek olması (.79) ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, tek faktörlü çözüm için uyum indeksinin bir hayli yüksek olması ($GFI>.92$) sebepleri dikkate alınarak ölçekten genel bir karşılaştırma yönelimi puanı elde edilmektedir. Ayrıca ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlılık sayısı .82 olarak, madde toplam korelasyonları ise .26 ile .65 arasında değişen bir aralıkta bulunmuştur (Teközel, 2000). Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu ortaya konulmuştur.

3.3.5. Kişisel bilgi formu

İlgili çalışma kapsamında, katılımcıların bazı kişisel bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bu kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim görülen fakülte ve bölüm bilgilerini ölçmek üzere sorular yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Mevcut araştırmanın veri toplama süreci, Anadolu Üniversitesi'nde 2018- 2019 Güz döneminde öğrenimine devam eden örgün lisans öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bu veri toplama sürecinde öncelikle, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarını geliştiren ve uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden uygulamalara başlayabilmek için etik kurul izni (EK-6)

alınmıştır. Gerekli izinler alınma sürecinin ardından sıra etkisi göz önünde bulundurularak veri toplama kitapçıkları oluşturulmuştur. Sıra etkisi, birden çok ölçme aracı kullanılarak yürütülen araştırmalarda, devamlı aynı ölçme aracının en son sırada bulunmasının, o ölçme aranın geçerliliğini olumsuz yönde etkileyebileceğini ifade etmektedir (Howitt, 2011, s. 78). Dolayısıyla bu etkiyi kontrol edebilmek için veri toplama kitapçığı, ölçme araçlarının farklı şekilde sıralandığı iki kitapçık şeklinde tasarlanmıştır.

Veri toplama sürecinin başlangıcında Anadolu Üniversitesi'nin Eczacılık, Edebiyat, Eğitim, Güzel Sanatlar, Hukuk, İletişim Bilimleri, İktisadi ve İdari Bilimler, Sağlık Bilimleri ve Turizm fakültelerinin yöneticileri ve ilgili öğretim elemanları ile görüşmeler yapılarak uygulama için uygun gün ve saatlere randevu alınmıştır. Uygulama süreci, doğrudan araştırmacı tarafından yürütülmüş olup, bu süreçte araştırmaya katılmak için gönüllü olan öğrencilere çalışmanın amacı ve önemi, veri toplama araçlarının doldurulmasına ilişkin bilgiler verilmiştir. Araştırmanın sonuçları hakkında bilgi almak isteyen öğrencilere, çalışma tamamlandığında bilgi verilebileceği ifade edilmiştir. Uygulama için öğrencilere gönüllü katılım formu ve veri toplama kitapçığı dağıtılmıştır. Bu doğrultuda uygulamaya katılmayı istemediğini belirten 3 öğrenci çalışma dışında tutulmuştur. Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin ise kitapçık setini yaklaşık 20-30 dakika aralığında tamamladıkları görülmüştür. Araştırmayı tamamlayan öğrencilerin kitapçıkları kapalı zarf içine alınarak gizliliği sağlanmıştır. Böylece Kasım ve Aralık aylarında çalışmanın veri toplama süreci tamamlanmıştır. Çalışma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılıp, gerekli istatistiksel işlemlere hazır hale getirilmiştir.

İstatiki işlemlere hazır hale getirilen veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistik, Pearson korelasyon analizi ve aşamalı (adımsal) regresyon analizi kullanılmış ve önem düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Ayrıca çalışmada, cinsiyet değişkeni dummy değişken (kadın=1) olarak kodlanmış ve bağımsız değişken olarak analizlere dahil edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın amacı çerçevesinde elde edilen verilerin analiz sonuçları sunulmuştur. Bu çerçevede ilk olarak verilere ilişkin betimsel istatistik ve değişkenler arası korelasyon bulgularına, sonrasında ise üniversite öğrencilerinde beden imgesinin yordayıcılarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistik ve Değişkenler Arası Korelasyona İlişkin Bulgular

Verilerin analize geçilmeden önce ilk olarak araştırmada yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 4.1’ de yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi, işlevsel olmayan tutumları, algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yönelimlerine ilişkin betimsel istatistikler (n = 698)

	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Std. Hata	s	Çarpıklık	Basıklık
Beden imgesi	115	264	193.45	1.00	26.63	-.08	-.10
İşlevsel olmayan tutum	57	209	120.89	1.00	26.44	.44	-.13
Algılanan ebeveyn tutumları							
Anne duy. sıcaklık	10	28	22.62	.14	3.74	-.78	.07
Baba duy. sıcaklık	7	28	21.04	.17	4.63	-.71	-.04
Anne reddedicilik	7	27	9.54	.12	3.38	2.02	4.67
Baba reddedicilik	7	26	9.64	.13	3.55	2.06	4.71
Anne koruyuculuk	9	36	20.46	.22	5.99	.31	-.54
Baba koruyuculuk	9	35	19.04	.21	5.74	.54	-.22
Sosyal karşılaştırma	15	55	36.07	1.00	7.23	-.00	-.73

Verilerin normallik değerleri için çarpıklık-basıklık katsayıları incelenmiştir. Tablo 4. 1’de sunulan betimsel istatistik bulguları incelendiğinde beden imgesi, işlevsel olmayan tutum, anne duygusal sıcaklık, baba duygusal sıcaklık, anne koruyuculuk, baba koruyuculuk ve sosyal karşılaştırma değişkenlerinin çarpıklık-basıklık katsayılarının +1 ile -1 arasında değiştiği görülmektedir. Bu doğrultuda alanyazında verilerin normal dağılım göstermesi için çarpıklık- basıklık katsayılarının +1 ile -1 arasında olmasının yeterli olduğu belirtilmektedir. Anne reddedicilik tutumu ve baba reddedicilik tutumu çarpıklık- basıklık katsayılarının ise 2-4 arasında değişim gösterdiği görülmektedir. Bu sebeple anne reddedicilik ve baba reddedicilik tutumları normal dağılım şartlarını sağlamadığı için analiz dışında tutulmuştur.

Araştırmanın yordayıcı değişkenleri arasında çoklu doğrusal ilişki olup olmadığını saptamak için bağımsız değişkenler arasındaki pearson korelasyon değerleri

incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada yer alan değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4. 2. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi, işlevsel olmayan tutumları, algılanan ebeveyn tutumlarının alt boyutları ve sosyal karşılaştırma yönelimleri arasındaki korelasyon değerleri

	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Beden imgesi	-.09*	.12**	.30**	.24**	-.11**	-.10**	-.02	-.01
2.İşlevsel olmayan tutum	-	-.37**	-.20**	-.23**	.24**	.27**	.21**	.25**
3.Sosyal karşılaştırma		-	-.04	-.08*	.16**	.17**	.27**	.23**
4.Anne duy. sıcaklık			-	.66**	-.45**	-.33	-.14**	-.11**
5.Baba duy.sıcaklık				-	-.31**	.48**	-.19**	-.13
6.Anne reddedicilik					-	.63**	.45**	.32**
7.Baba reddedicilik						-	.32**	.44**
8.Anne koruyuculuk							-	.71**
9.Baba koruyuculuk								-

*p<0.05, ** p<0.01.

Tablo 4.2 incelendiğinde, değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .71 arasında değiştiği görülmektedir. Tabloda yer alan korelasyon katsayıları, değişkenler arasında çoklu bağlantılı problemi bulunmadığını göstermektedir. Araştırmada beden imgesinin, anne koruyuculuk ($r=-.02$, $p<.01$) ve baba koruyuculuk ($r=-.01$, $p<.01$) değişkenleri ile anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni olan beden imgesinin, en yüksek anlamlı ilişkiyi anne duygusal sıcaklık değişkeni ile ($r=.30$, $p<.01$), en düşük ilişkiyi ise işlevsel olmayan tutumlar değişkeni ile ($r=-.09$, $p<.05$) gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda regresyon analizi gerçekleştirmek için araştırmanın bağımlı değişkeni olan beden imgesi ile anlamlı ilişki gösterdiği belirlenen işlevsel olmayan tutumlar, sosyal karşılaştırma, anne duygusal sıcaklık ve baba duygusal sıcaklık değişkenleri ile devam edilmiştir. Bu değişkenlere ek olarak cinsiyet değişkeni de dummy değişken (kadın=1) olarak kodlanmış ve bağımsız değişken olarak analizlere dahil edilmiştir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin beden imgesi düzeylerinin, onların işlevsel olmayan tutumları, algılanan ebeveyn tutumları (reddedici, aşırı koruyucu, duygusal sıcaklık alt boyutları), sosyal karşılaştırma yönelimleri ve cinsiyet tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığına ilişkin regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizine geçmeden önce regresyon analiz sonuçlarının güvenilirliğine ilişkin bazı sayıtlar incelenmiştir. Bu doğrultuda değişkenler arası çoklu doğrusal

bağıntı problemine ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. VIF değerlerinin 1.00 ile 1.24 arasında değiştiği ve tolerans değerlerinin .80 ile 1.00 aralığında olduğu görülmüştür. Bu değerler, çoklu doğrusal bağıntı sorunu olmadığını göstermektedir. Ayrıca otokorelasyon bulunup bulunmadığını tespit etmek için Durbin- Watson değeri incelenmiştir. Bu bağlamda 2.01 olarak hesaplanan Durbin-Watson değeri ile otokorelasyon bulunmadığı belirlenmiştir. Bu sayıtlar incelendikten sonra işlevsel olmayan tutumlar, sosyal karşılaştırma, anne duygusal sıcaklık, baba duygusal sıcaklık ve cinsiyet değişkenleri ile yapılan aşamalı (adımsal) regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Üniversite öğrencilerinde beden imgesinin yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata B	β	t	R	R ²	Std. Hata R	F
1	Sabit	144.67	5.88		24.58*	.30	.09	25.39
	Anne duy. sıcaklık	2.15	.25	.30	8.40*			70.63*
2	Sabit	124.99	7.69		16.24*	.33	.11	25.13
	Anne duy. sıcaklık	2.20	.25	.31	8.66*			43.70*
	Sosyal karşılaştırma	.51	.13	.14	3.91*			
3	Sabit	128.12	7.67		16.70*	.35	.12	24.91
	Anne duy. sıcaklık	2.32	.25	.32	9.14*			34.19*
	Sosyal karş.	.48	.13	.13	3.69*			
	Cinsiyet (kadın)	-7.28	1.97	-.13	3.68*			
4	Sabit	142.07	8.70		16.31*	.37	.14	24.73
	Anne duy. sıcaklık	2.16	.25	.30	8.46*			28.75*
	Sosyal karşılaştırma	.65	.13	.17	4.66*			
	Cinsiyet (kadın)	-8.43	1.99	-.15	4.22*			
	İşlevsel olmayan tutum	-.13	.04	-.13	3.30**			

* $p < .000$, ** $p < .001$

Tablo 4.3’de regresyon analizlerine ilişkin sonuçlar yer almaktadır. Bu tabloya göre, anne duygusal sıcaklık, sosyal karşılaştırma, cinsiyet (*kadın*) ve işlevsel olmayan tutumun yordayıcı değişkenler olduğu görülmektedir. Buna karşın çalışmada, baba duygusal sıcaklık değişkenin, üniversite öğrencilerinde beden imgesinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Tablo 4.3’te modele ilk olarak anne duygusal sıcaklık tutumunun girdiği ve modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F=70.63$, $p<0.001$). Anne duygusal sıcaklık tutumunun, standardize edilmiş katsayısının ($\beta = .30$) hesaplanması sonucunda, bu değişkenin önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda Model 1, anne duygusal sıcaklık tutumunun tek başına beden imgesini %9 açıklama gücüne sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tabloda yer alan Model 2'de, anne duygusal sıcaklık değişkeninin yanında sosyal karşılaştırma değişkeni modele dahil olduğunda modelin istatistiksel olarak anlamlılığını koruduğu görülmektedir ($F=43.70$, $p<0.001$). Bu doğrultuda anne duygusal sıcaklık ($\beta=.31$) ve sosyal karşılaştırma ($\beta=.14$) değişkenlerinin standardize edilmiş katsayıları incelendiğinde, iki değişkenin de anlamlı birer yordayıcı olduğu anlaşılmaktadır Model 2'de bulunan anne duygusal sıcaklık ve sosyal karşılaştırma değişkenleri birleşerek üniversite öğrencilerinde beden imgesinin %11'ini açıklamaktadır.

Model 3 incelendiğinde, analize cinsiyet değişkeninin dahil edildiği ve modelin anlamlı kaldığı görülmektedir ($F=34.19$, $p<0.001$). Değişkenlerin standardize edilmiş katsayılarına göre, anne duygusal sıcaklık ($\beta=.32$), sosyal karşılaştırma ($\beta=.13$) ve cinsiyet (*kadın*) değişkenleri ($\beta=-.13$) üniversite öğrencilerinde beden imgesini anlamlı bir şekilde yordamaktadır Bu doğrultuda Model 3'te yer alan değişkenlerin birlikte beden imgesinin %12'sini açıkladığı anlaşılmaktadır.

Son adım olan Model 4'te ise analize işlevsel olmayan tutumlar değişkeni dahil edilmiş ve modelin istatistiksel olarak anlamlılığını koruduğu görülmüştür ($F=28.75$, $p<0.001$). Bu kapsamda değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları incelendiğinde, anne duygusal sıcaklık ($\beta=.30$), sosyal karşılaştırma ($\beta=.17$), cinsiyet ($\beta=-.15$) ve işlevsel olmayan tutum değişkenlerinin ($\beta=-.13$) anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir). Sonuç olarak regresyon analizleri sonucunda Model 3'te yer alan değişkenlerin hep birlikte beden imgesinin %14'ünü açıkladığı bulunmuştur.

Sonuç olarak araştırma bulguları, sırasıyla anne duygusal sıcaklık, sosyal karşılaştırma, cinsiyet (*kadın*) ve işlevsel olmayan tutum değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinde beden imgesinin anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymaktadır.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde beden imgesini yordayan değişkenleri belirlemeye ilişkin bulgular, alanyazındaki ilgili araştırmalar çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ayrıca araştırmanın sonuç ve önerilerine bu bölümde yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin beden imgeleri üzerine işlevsel olmayan tutumlar, ebeveyn tutumları, sosyal karşılaştırma yönelimi ve cinsiyet değişkenlerinin yordayıcılıkları incelenmiştir. Araştırma sonucunda anne duygusal sıcaklık tutumunun, beden imgesini yordayan önemli bir belirleyici olduğu ortaya koyulmuştur. Bu çerçevede anne duygusal sıcaklık tutumu yükseldikçe beden imgesi daha olumlu olmakta ve anne duygusal sıcaklık tutumu toplam varyansın %9'unu açıklamaktadır. Baba duygusal sıcaklık tutumu ile beden imgesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmasına rağmen, bu tutumun üniversite öğrencilerinin beden imgeleri için anlamlı bir yordayıcı olmadığı ortaya koyulmuştur. Aynı zamanda sosyal karşılaştırma yöneliminin toplam varyansa %2'lik katkıda bulunduğu ve sosyal karşılaştırma yönelimi yükseldikçe, üniversite öğrencilerinin daha olumlu beden imgesi sergilediği görülmektedir. Çalışmada cinsiyet faktörünün ise toplam varyansa %1'lik bir katkı sağladığı ve kız öğrencilerin beden imgelerinin, erkek öğrencilere göre daha olumlu olduğu bulunmuştur. Son olarak işlevsel olmayan tutumların toplam varyansa %2'lik bir katkıda bulunduğu ve üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan tutumları yükseldikçe, beden imgelerinin olumsuzlaştığı ortaya koyulmuştur.

Özetle, çalışmada sırasıyla anne duygusal sıcaklık tutumu, sosyal karşılaştırma yönelimi, cinsiyet (kadın) ve işlevsel olmayan tutum değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde beden imgesinin %14'ünü açıkladığı ortaya çıkmıştır. Böylece çalışmada anne ve baba tutumları ile üniversite öğrencilerinin beden imgesi arasındaki ilişkide farklılaşma olduğu, anne tutumlarının beden imgesini açıklayan en güçlü faktör olduğu görülmektedir.

5.2. Tartışma

Araştırmada işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları, sosyal karşılaştırma yönelimi ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde beden imgesini ne derece yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda

gerçekleştirilen çalışmada anne duygusal sıcaklık, sosyal karşılaştırma, cinsiyet (kadın) ve işlevsel olmayan tutum değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin beden imgesinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu ve bu değişkenlerin birlikte beden imgesinin %14'ünü açıkladığı bulunmuştur. Bununla birlikte çalışmada, baba duygusal sıcaklık tutumunun üniversite öğrencilerinin beden imgesinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

Mevcut çalışmanın sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde beden imgesinin en güçlü yordayıcısının anne duygusal sıcaklık tutumu olduğu ($\beta = .30$) görülmektedir. Bu sonuç, anneden algılanan duygusal sıcaklık tutumu yüksek olan bireylerin, daha olumlu bir beden imgesine sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu sonuçlar, çeşitli araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Alanyazında annelerini duygusal olarak sıcak ve ilgili (Barash, 2016; Ferris, 2017), hoşgörülü (Coccia vd., 2011) algılayan bireylerin, beden imgelerinin daha olumlu olduğu; duygusal sıcaklığı daha az deneyimlediğini belirten (Krug vd., 2016), çocukluk çağında annelerini daha az ilgili, ihtiyaçlarına daha az duyarlı algılayan (Kutlu, 2009) ve annelerinin sosyal desteğinde eksiklik hissedenden bireylerin (Bearman vd., 2006) ise daha olumsuz beden imgesine sahip oldukları bulunmuştur. Bu araştırma bulguları, anne duygusal sıcaklık tutumları ile beden imgesi arasında bulunan mevcut ilişkiyi destekler niteliktedir. Anne duygusal sıcaklık tutumunun, beden imgesinin en güçlü yordayıcısı olması, ebeveyn tutumlarının bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişiminde başlıca role sahip olması ile açıklanabilir. Anneleri ile sıcak bir bağ kurmuş olan bireylerin, kendilerine değer verme ve duygusal olarak rahat hissetme olasılıkları daha yüksektir (Sharpe vd., 1998, s.42). Bu sebeple bireyin duygusal ihtiyaçlarını dikkate alan ve bunu çocuğa karşı fiziksel, sözel ya da sembolik yollarla sıcak bir şekilde gösterebilen bir anne tutumu, bireyin sağlıklı psikolojik gelişimi için önem taşımaktadır (Kestenbaum, Farber ve Sroufe, 1989, s.60; Rohner, 2016, s.4). Aksi takdirde annenin çocuğa yönelik sevgi, sıcaklık, ilgi ve desteğinin az olması, çocuğun seilmeyen ya da hatalı biri olduğuna ilişkin bir inanç oluşturmaya ve bu inanç doğrultusunda bedenine ilişkin olumsuz tutumlar geliştirmesine yol açabilir. Tüm bu çalışmaların sonucunda, duygusal sıcaklık tutumunu benimseyen annelerin, bedene saygı ve kabulü de içeren beden imgesi yapısının daha olumlu olmasında önemli bir faktör olduğu belirtilebilir.

Bu çalışmada, baba duygusal sıcaklık tutumu ile beden imgesi arasında bir ilişki var olmasına rağmen ($r = .24$, $p < .01$), baba duygusal sıcaklık tutumunun beden

imgesi için anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Buna göre, alanyazındaki çalışmalarda duygusal olarak sıcak ve ilgili anne tutumu algılayan bireylerin beden imgeleri daha olumlu bulunurken, babalar için anlamlı bir ilişki bulunmaması (Cheng, 2006) veya babalar için bu ilişkinin çok daha zayıf bulunması (Mesnik, 2008) mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu çalışmaların tersine, alanyazında olumlu ve sıcak baba- kız ilişkilerinin beden memnuniyetini artırdığına (Hedgepeth, 2008) ve babaların daha az şefkatli ve daha az yardımsever olarak algılanmasının olumsuz beden imgesi ile ilişkili olduğuna (Horeish vd., 2015) ilişkin çalışmalar da yer almaktadır. Bu çalışmalar bütünüyle değerlendirildiğinde, baba duygusal sıcaklık tutumu ile beden imgesi arasındaki ilişkide farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu çalışmada anne duygusal sıcaklık tutumunun tersine, baba duygusal sıcaklık tutumunun beden imgesinin yordayıcısı olarak ortaya çıkmaması, çocuklarının bedenleriyle ilgili tutumlarında, babalara göre annelerin daha önemli bir etken olabileceğine işaret etmektedir. Günümüzde, aile yapısında değişimler olmasına rağmen, birçok ailede çocuk yetiştirme ile ilgili konuların büyük bir kısmının hala annelerin sorumluluğunda olduğu bilinmektedir (Kuzucu, 2011, s.85). Dolayısıyla çocuktan annenin sorumlu olmasını içeren bu toplumsal rollerin birçok ailede hâkim olduğu düşünüldüğünde, annelerin çocuğun gelişimi ile daha yakından ilgilendiği belirtilebilir. Bu doğrultuda annelerin, gelişimin bir parçası olan beden imgesi üzerinde de daha büyük bir rol oynaması olasıdır.

Çalışmada, üniversite öğrencilerinde beden imgesinin diğer bir yordayıcısının sosyal karşılaştırma eğilimi olduğu ($\beta = .17$) bulunmuştur. Buna göre, sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan bireylerin, beden imgeleri daha olumludur. Bu ilişki, alanyazında incelenen diğer çalışmalarda elde edilen sonuçlarla farklılık göstermektedir. Alanyazında yer alan çalışmalarda bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimleri yükseldikçe, onların bedenlerine yönelik daha olumsuz tutumlar benimsediği (Jones, 2001; Myers ve Crowther, 2009; Tatangelo ve Ricciardelli, 2017); bunun yanı sıra bireyin kendini diğerleriyle karşılaştırma eğiliminin yüksek olmasının kızlarda kilo konuşmaları ve beden kaygısı (Corning ve Gondoli, 2002), erkeklerde ise daha zayıf olma isteği (Blizzard ve King, 2003) ve kaslılık dürtüsü (Bucchianeri vd., 2014) gibi beden imgesinin olumsuz değerlendirildiğine dair belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla çalışmanın mevcut sonuçlarının, ilgili diğer araştırmalar tarafından desteklenmediği görülmektedir.

Sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan bireylerin, beden imgelerinin daha olumlu olması ile ilgili farklı açıklamalar yapılabilir. Bireyler bir sosyal karşılaştırma sürecine girdiğinde, karşılaştırma hedefi, karşılaştırma konusu ya da kişisel birçok faktöre göre yapılan karşılaştırmalardan olumlu ya da olumsuz etkilenebilmektedir. Sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan bir birey, kendisinden daha kötü durumda olan kişilerle girdiği karşılaştırma sonucunda kendisini daha şanslı bulabilir ya da kendisinden daha iyi durumda olan kişilerle girdiği karşılaştırma sonucunda o kişiye benzeyebileceğine ilişkin umut ve cesaret hissetme olasılığı yükselir (Smith, 2000). Her iki durumda da bireyin benliği, bu karşılaştırmalardan olumlu etkilenecektir. Dolayısıyla sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan bireylerin, olumlu beden imgesine sahip olması beklenilebilir bir durumdur. Diğer bir yandan, bu çalışmada sosyal karşılaştırma eğilimi yükseldikçe beden imgesinin daha olumlu olması, kişisel faktörlerin etkisiyle açıklanabilir. Bu kişisel faktörlerden birinin benlik saygısı olabileceği düşünülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, düşük benlik saygısı olan bireylere göre sosyal karşılaştırmalardan sonra daha olumlu duygular ortaya koydukları bilinmektedir (Jones ve Buckingham, 2005). Buna göre bireyin kendini sıklıkla başkalarıyla kıyaslaması, onun yüksek bir benlik saygısına sahip olmasına işaret edebilir, bunun da olumlu duygular ve olumlu bir beden imgesi ile ilişkili olması muhtemeldir. Diğer yandan başka çalışmalarda başa çıkma stratejilerini aktif bir şekilde kullanma (Pinkasavage, Arigo ve Schumacher, 2015), özgüven ve olumlu tutumlara sahip ebeveyn (Burnette, Kwitowski ve Mazzeo, 2017) gibi etkenlerin de sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek bireylerin olumsuz beden imgesi geliştirme olasılıklarını azalttığı belirtilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmalar, bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimi ile beden imgeleri arasındaki ilişkide önemli olan kişisel faktörlere işaret etmektedir. Ayrıca boylamsal bir çalışmada, yüksek sosyal karşılaştırma eğilimi olan bireylerin, yukarı doğru karşılaştırmalar yapmasının, yaklaşık bir yıl sonra göreceli yoksunluğun yükselmesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Buunk vd., 2003). Göreceli yoksunluk, bireyin kendini başkalarıyla kıyaslamaları sonucunda, var olan ve olması gereken arasındaki farklılıklar sebebiyle olumsuz duygular hissetmesidir (Kıral, 2009, s.11). Dolayısıyla yüksek bir sosyal karşılaştırma eğiliminin birey üzerindeki etkileri zamanla ortaya çıkabilir. Mevcut çalışmanın kesitsel bir çalışma olması, sosyal karşılaştırma ile bireylerin beden imgesi arasındaki ilişkiyi ortaya koyması bakımından yeterince aydınlatıcı olmayabilir.

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin beden imgelerini yordayan bir diğer değişken de cinsiyettir ($\beta = -.15$). Buna göre, kadınların erkeklere göre daha olumsuz bir beden imgesine sahip olduğu görülmektedir. Alanyazında ulaşılan çalışmaların neredeyse hepsi bu sonuç ile paralellik göstermektedir (Abbott ve Barber, 2010, s.29; Aktaran, 2018, s.73; Cohane ve Pope, 2001, s.377; Kalafat, 2006, s.60; Smolak, 2002, s.66). Kadınların erkeklerle kıyaslandığında bedenine yönelik daha olumsuz tutum benimsemesi, erkeklerin yalnızca nesnel olarak fazla kilolu olduklarında bedenlerine yönelik bir kaygı yaşarken, kadınların gerçek kilolarına bakmaksızın bedenlerine yönelik kaygı duymaları ile açıklanabilir (Field vd., 2001, s.58). Bunun yanı sıra erkek ve kadınların beden imgeleri arasındaki ayrımın önemli nedenlerinden biri aile, akran, medya gibi sosyokültürel faktörlerin etkisi olarak belirtilmektedir (Jones, Vigfusdottir ve Lee, 2004, s.335). Batı toplumlarında var olan kültürel değerlere göre, kadınların beden şekli ve kilosu, onların kimliğini yansıtmaktadır (Levine, 2012, s.540). Bu kültürel normlar, kadınların ideal güzellik ölçütlerini genç, zayıf, uzun gibi dar bir şekilde sınırlandırmasına karşın, erkekler için bu ölçütleri daha esnek tutmaktadır (Humphreys ve Paxton, 2004, s.261). Kültürün bir yansıması olan medyaya bakıldığında ise kadınların oldukça zayıf erkeklerin ise standart kilolarda gösterilme eğiliminde olduğu (Grogan, 2008, s.108) ve kadın dergilerinin, erkek dergilerine göre daha fazla fiziksel çekicilik mesajı içerdiği (Strahan, Wilson, Cressman ve Buote, 2006, s.211) görülmektedir. Tüm bu açıklamalar çerçevesinde sosyokültürel faktörlerin kadınların bedenlerine ilişkin bakış açısı üzerinde önemli bir rol oynadığı, böylece kadınların erkeklere göre olumsuz beden imgesi geliştirmeye daha eğilimli olmasının mümkün olduğu söylenebilir.

Son olarak üniversite öğrencilerinin beden imgeleri üzerinde işlevsel olmayan tutumların önemli bir belirleyici olduğu ($\beta = -.13$) ortaya koyulmuştur. Çalışmada işlevsel olmayan tutumları daha yüksek olan bireylerin, daha olumsuz bir beden imgesine sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, alanyazında yer alan araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Alanyazında bu konuda yürütülmüş olan çalışmalarda, akılcı olmayan inançların beden imgesi üzerinde önemli bir rolünün bulunduğu (Yumurtacı, 2012) ve beden memnuniyetsizliği yaşayan bireylerde felaketleştirme, olumsuz kendini değerlendirme gibi akılcı olmayan inançların (Möller ve Bothma, 2001) ve ruminatif düşüncelerin (Abak, 2019) yüksek düzeyde var olduğu ortaya koyulmuştur. Benzer şekilde görünüme ilişkin işlevsel olmayan inançları ve

bilişsel hataları fazla olan bireylerin, olumsuz beden imgesine ilişkin belirtileri daha sıklıkla deneyimlemeleri, bu çalışmanın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Jakatdar, Cash ve Engle, 2006; Rudiger ve Winstead, 2013; Spangler, 2002). Tüm bu çalışmalar, hatalı düşünme süreçlerine sahip olan bireylerin, beden imgelerinin daha olumsuz olduğunu göstermektedir. Ayrıca alanyazında kız ergenler üzerine yapılan deneysel bir çalışmada, işlevsel olmayan düşünceler üzerine yoğunlaşan bilişsel davranışçı beden imgesi müdahale programının, beden imgesi memnuniyetini yükseltmede etkili olduğu ortaya koyulmuştur (Tunç, 2007). Bu çalışmanın da, işlevsel olmayan düşünceler ile beden imgesi arasındaki mevcut ilişkiyi desteklediği belirtilebilir.

Bilişsel kurama göre hatalı düşünme süreçleri, bireylerin duygu ve davranışlarını etkileyerek ve bireyin karşılaştığı uyaranları yanlış bir biçimde yorumlamasına yol açarak birçok psikolojik sıkıntıya zemin hazırlamaktadır (Beck, 1979). Dolayısıyla bu hatalı düşünme süreçlerinin, bireylerin psikolojik sağlıklarının bir parçası olan beden imgesi üzerinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir (Cash, 2002). Olaylara, nesnelere ve diğer kişilere ilişkin hatalı düşünme süreçleri benimseyerek yaşamını sürdüren bir bireyin, bu düşünme süreçlerini, bedenine ilişkin duygu, düşünce ve davranışları üzerine de yansıtmasının kaçınılmaz olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bunlar, işlevsel olmayan tutumları yüksek olan bireylerin beden imgelerinin daha olumsuz olmasını açıklar niteliktedir. Buradan hareketle bireylerde işlevsel olmayan tutumların yüksek olmasının beden imgesi için önemli bir risk faktörü olduğu söylenebilir.

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin beden imgesi ile ebeveyn tutumlarından olan anne aşırı koruyuculuk ($r=-.02$, $p<.01$) ve baba aşırı koruyuculuk ($r=-.01$, $p<.01$) tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Barash (2016) tarafından yapılan bir çalışmada koruyucu ebeveyn tutumunun beden saygısı ile anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuş olup, bu bulgu mevcut araştırma ile tutarlılık göstermektedir. Ancak yapılan diğer çalışmalarda koruyucu ebeveyn tutumunun olumsuz beden imgesi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Horesh vd., 2015; Mesnik, 2008). Dolayısıyla alanyazında beden imgesi ile aşırı koruyucu ebeveyn tutumları arasındaki ilişki ile ilgili farklı çalışma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Aşırı koruyucu bir tutum, ebeveynlerin çocuklarının güvenliğine ilişkin kaygılı olması, bu nedenle çocukları yanlarından ayırırsa onların bazı tehlikeli durumlarla karşılaşabileceğini düşünmeleri ve dolayısıyla bağımsız davranışları onaylamamaları ile karakterizedir (Kiel ve Buss,

2009, s.305). Bu tutumu benimseyen ebeveynler, çocuklarına gösterdikleri özeni, gereğinden fazla kontrolcü ve denetleyici davranarak ortaya koymaktadırlar (Yavuzer, 2016a, s.123). Bu kontrolcü ve denetleyici davranışları ile çocuklarının özerk gelişimlerini kısıtlayabilen aşırı koruyucu ebeveyn tutumları, çocukların psikolojik sağlıkları için bir risk faktörü olabilir. Ancak mevcut çalışmada, aşırı koruyucu ebeveyn tutumları ile beden imgesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması, bu kontrol ve denetleyiciliğin hakim olduğu tutumların, doğrudan çocuklarının bedenlerine yönelik bir tutumu içermemesi olabilir. Diğer bir deyişle, ebeveynlerin çocuklarına yönelik olarak; beden şekil ve ağırlıklarını kontrol etme (Helfert ve Warschburger, 2013, s.8), nasıl giysiler giyeceği ve nasıl görüneceği konusunda karar verme (Smolak, 2002, s.69) ve ideal bir görünüm için baskı uygulama (Jones, 2011, s.111) gibi kontrolcü ve denetleyici tutumlara sahip olabildiği görülmektedir. Genel bir aşırı koruyucu ebeveyn tutumundan ziyade, bu çalışmalarda olduğu gibi doğrudan bedene ilişkin koruyucu tutumların, beden imgesi ile ilişkili olma ihtimali daha yüksek olabilir. Ayrıca çalışmada ebeveyn tutumlarını belirleyebilmek için bireyin geçmiş algı ve değerlendirmelerine dayanan retrospektif ölçme araçları kullanılması, aslında bireylerin ebeveynlerinin geçmiş tutumlarının net bir şekilde yansıtılamamasına sebep olmuş olabilir.

5.3. Öneriler

Mevcut araştırma sonuçları göz önünde bulundurularak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulabilir.

5.3.1. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan uygulayıcılara yönelik öneriler

- Üniversite öğrencilerinde beden imgesini yordayan en önemli değişken anne duygusal sıcaklık tutumudur. Bu doğrultuda anne- babalara çocuk yetiştirmede ebeveyn tutumları ile ilgili eğitici seminerler verilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan tutumlara sahip olmasının, onların beden imgeleri üzerinde güçlü bir role sahip olduğu görülmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi gibi bilişsel tekniklerin yoğunlukla kullanıldığı yaklaşımlar yoluyla bireylerin işlevsel olmayan tutumları işlevsel hale

getirilebilir. Böylece düşüncelerin beden imgesi üzerindeki olumsuz etkilerinin azalması sağlanabilir.

- Sosyal karşılaştırma eğilimi, içsel gelişme ve büyümeyi destekleyen bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna karşın, çeşitli durumlarda bireylerin sosyal karşılaştırmalardan olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Psikolojik danışmaya gelen bireylerin, sosyal karşılaştırmalardan sonra bu tür olumsuz psikolojik sonuçlarla karşılaşmaması için, olumlu yönlerini fark etmeleri sağlanabilir.
- Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde, okullarda ve diğer eğitim kurumlarında olumlu beden imgesi geliştirmeye yönelik önleyici ve koruyucu grup çalışmaları düzenlenebilir. Bu grupların etkililiği yapılan anketler ve izleme çalışmaları yoluyla değerlendirilebilir.

5.3.2. Konuyla ilgili gelecekte yürütülecek çalışmalara yönelik öneriler

- Mevcut çalışmanın sonuçları, Anadolu Üniversitesinde örgün öğrenim gören 698 öğrenci ile sınırlıdır. Dolayısıyla çalışmanın farklı üniversitelerde ve farklı gelişim dönemlerine ait bireylerle gerçekleştirilmesi, sonuçların genellenebilirliğine katkı sağlayabilir.
- Çalışmada kullanılan veri toplama araçları, öz bildirime dayalıdır ve çalışmada yalnızca nicel yöntemlerle veri toplanmıştır. Gelecekte yürütülmesi planlanan çalışmalarda değişkenler arasındaki ilişkileri daha detaylı bir biçimde açıklayabilmek için gözlem ve görüşme gibi tekniklerin kullanıldığı nitel yöntemlere de yer verilebilir.
- Bu çalışmada işlevsel olmayan tutumlar, ebeveyn tutumları, sosyal karşılaştırma, cinsiyet ve beden imgesi arasındaki ilişkiler adımsal regresyon analizi ile incelenmiştir. Bu bulgulardan yola çıkılarak değişkenler arasındaki ilişkileri detaylandırmak için modelleme çalışmaları yapılabilir.
- Algılanan ebeveyn tutumları ölçeğinin reddedicilik boyutunun, çarpıklık-basıklık katsayıları normal değerlerin üzerinde bulunduğu için anne reddedici tutum ve baba reddedici tutum değişkenleri analiz dışında tutulmuştur. Ebeveyn reddedici tutumların çalışmaya dahil edilememesi, ebeveyn tutumları ile beden imgesi ilişkisinin bir yönünün eksik kalmasına neden olmuştur. Ebeveyn tutumları üzerine gelecekte yürütülmesi planlanan çalışmalarda nicel araştırma yöntemleri yerine, ebeveyn tutumlarının tüm boyutlarını bir arada inceleyen

nitel araştırma yöntemleriyle veri toplanması daha kapsamlı sonuçlar elde etmeye yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Abak, E. (2019). *Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Abbott, B. D. and Barber, B. L. (2010). Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents. *Body Image*, 7(1), 22-31.
- Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind*. New York: Capricorn Books.
- Aktaran, A. K. (2004). *The relationship between body image and self-compassion in university students: the mediation effect of attachment*. Unpublished Master's thesis. İstanbul: Bahcesehir University, Graduate School of Social Sciences.
- ALAhmari, T., Alomar, A. Z., ALBeeybe, J., Asiri, N., ALAjaji, R., ALMasoud, R. and Al-Hazaa, H. M. (2017). Associations of self-esteem with body mass index and body image among Saudi college-age females. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9.
- Alicke, M. D., LoSchiavo, F. M., Zerbst, J. and Zhang, S. (1997). The person who outperforms me is a genius: Maintaining perceived competence in upward social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 781.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: understanding the new way of coming of age. J. Arnett and J. L. Tanner (Eds.), In *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-19), Washington: American Psychological Association.
- Arnelsson, G. B. and Smith, W. P. (2000). The impact of stable and unstable attributes on ability assessment in social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(8), 936-947.
- Aronson, E., Wilson, T. D. ve Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji*. (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M. ... and Kállai, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual differences*, 27(4), 613-628.

- Asberg, K. K. and Wagaman, A. (2010). Emotion regulation abilities and perceived stress as predictors of negative body image and problematic eating behaviors in emerging adults. *American Journal of Psychological Research*, 6(1), 193-2017.
- Ata, R. N., Ludden, A. B. and Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024-1037.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1).
- Avalos, L., Tylka, T. L. and Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.
- Aydoğan, E., Erden, P., Bıyık, Y. ve Bingöl, D. (2017). Örgütsel yaşamda beş faktör kişilik özellikleri açısından sosyal karşılaştırma yönelimi: Akademisyenler üzerinde bir araştırma. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(33), 19-29.
- Bandura, A. (1963). The role of imitation in personality development. *Dimensions of Psychology*, 16-23.
- Barash, M. (2016). *What about males? An exploration of parenting experiences, body esteem and attachment in romantic relationships among males*. Unpublished Doctoral Dissertation. Pennsylvania: Marywood University, College of Education and Human Development.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319.
- Barber, B. K., Olsen, J. E. and Shagle, S. C. (1994). Associations between parental psychological and behavioral control and youth internalized and externalized behaviors. *Child Development*, 65(4), 1120-1136.
- Bardone-Cone, A. M., Harney, M. B. and Sayen, L. (2011). Perceptions of parental attitudes toward body and eating: Associations with body image among black and white college women. *Body Image*, 8(2), 186-189.
- Barlas, G. U., Karaca, S., Onan, N., Oz, Y. C., Gurkan, A., Isik, I. and Sumeli, F. (2014). Body image, dysfunctional attitudes, and depression in aesthetic surgery patients. *Turkish Journal of Plastic Surgery*, 22(3), 108-113.
- Barlett, C. P., Vowels, C. L. and Saucier, D. A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279-310.

- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Baysal, A. C. (1981). *Sosyal ve örgütsel psikolojide tutumlar*. İstanbul: Yalçın Ofset Matbaası.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. and Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal Of Youth and Adolescence*, 35(2), 217-229.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1995). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev. A. Türkcan ve V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. and Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2015). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi* (Çev. M. Şahin). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Betz, D. E., Sabik, N. J. and Ramsey, L. R. (2019). Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. *Body Image*, 29, 100-109.
- Bilgin, N. (1995). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Bilgin, N. (2007). *Kimlik inşası*. İzmir: Aşina Kitaplar.
- Blakey, S. M., Reuman, L., Buchholz, J. L. and Abramowitz, J. S. (2017). Experiential avoidance and dysfunctional beliefs in the prediction of body image disturbance in a nonclinical sample of women. *Body Image*, 22, 72-77.
- Blizzard, T. and King, R. (2003). Male body image: Role of investment, social comparison, sociocultural internalisation, and drive for muscularity. *The Abstracts of the 38th Conference of the Australian Psychological Society*, Perth, Western Australia, Oct. 2-5, pp. 167. M. Katsikitis (Eds).
- Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. London: Routledge.
- Boeck, K. and Krecklow, B. (1998). Perceived parental rearing behaviour and several aspects of adult personality. J. Richter, M. Eisemann, K. Bollow and D. Schläfke

- (Eds). In *The development of psychiatry and its complexity: Bilateral symposium Rostock/Germany- Umeå/Sweden and VI. Rostocker Psychiatrietage* (pp. 89-97). Germany: Waxmann
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Volume III. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. and Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1-7.
- Bucchianeri, M. M., Serrano, J. L., Pastula, A. and Corning, A. F. (2014). Drive for muscularity is heightened in body-dissatisfied men who socially compare. *Eating Disorders*, 22(3), 221-232.
- Buhlmann, U., McNally, R. J., Wilhelm, S. and Florin, I. (2002). Selective processing of emotional information in body dysmorphic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(3), 289-298.
- Buhlmann, U., Wilhelm, S., McNally, R. J., Tuschen-Caffier, B., Baer, L. and Jenike, M. A. (2002). Interpretive biases for ambiguous information in body dysmorphic disorder. *CNS Spectrums*, 7(6), 435-443.
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A. and Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114-125.
- Buunk, B. P. (1995). Comparison direction and comparison dimension among disabled individuals: Toward a refined conceptualization of social comparison under stress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 316-330.
- Buunk, B. P., Zurriaga, R., Gonzalez-Roma, V. and Subirats, M. (2003). Engaging in upward and downward comparisons as a determinant of relative deprivation at work: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 62(2), 370-388.
- Byrne, L. (2012). Neuroscientific perspectives on body image.. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance*. (pp. 568-574). Spain: Academic Press.
- Calogero, R. M. (2002). Objectification theory, self-objectification, and body image. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance*. (pp. 574-581). Spain: Academic Press.

- Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S. and Thompson, J. K. (Eds.). (2011). Objectification theory: An introduction. R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn and J. K. Thompson (Eds.), In *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (pp. 3-21). Washington: American Psychological Association.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1) 1–5
- Cash, T. F. (1994). Body-image attitudes: Evaluation, investment, and affect. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3), 1168-1170.
- Cash, T. F. (2002). A “negative body image”: Evaluating epidemiological evidence. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* In (pp. 269-276). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-47). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook: an eight-step program for learning to like your looks*. USA: New Harbinger Publications.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. T. F. Cash (Eds), *Encyclopedia of body image and human appearance*. In (pp. 334-343). The Academic Press.
- Cash, T. F. and Fleming, E. C. (2002). Body image and social relations. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* In (pp. 277-286). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. and Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. and Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. and Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466-477.
- Cash, T. F., Theriault, J. and Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103.
- Cepanec, D. and Payne, B. (2000). "Old bags" under the knife: Facial cosmetic surgery among women'. B, Miedema, J. M. Stoppard and V. Anderson (Eds), *Women's bodies, women's lives* In (pp. 121-41). Toronto: Sumach Press.

- Ceyhan, A. A. (2000). Fiziksel gelişim. C. Gürhan (Ed). *Gelişim ve öğrenme*. (s. 43-68). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Chang, L., Li, P., Loh, R. S. M. and Chua, T. H. H. (2019). A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. *Body Image*, 29, 90-99.
- Cheng, H. L. (2006). *Body image dissatisfaction of college women: potential risk and protective factors*. Unpublished Doctoral Dissertation. Columbia: University of Missouri, Faculty of the Graduate School.
- Choate, L. H. (2005). Toward a theoretical model of women's body image resilience. *Journal of Counseling and Development*, 83(3), 320-330.
- Clark, D. A. and Beck, A. T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. Canada: John Wiley and Sons.
- Clark, L. and Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine-to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643.
- Coccia, C., Darling, C. A., Rehm, M., Cui, M. and Sathe, S. K. (2012). Adolescent health, stress and life satisfaction: The paradox of indulgent parenting. *Stress and Health*, 28(3), 211-221.
- Cohane, G. H. and Pope Jr, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379.
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayınları.
- Corning, A. F. and Gondoli, D. M. (2012). Who is most likely to fat talk? A social comparison perspective. *Body Image*, 9(4), 528-531.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Darling, N. and Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487.

- Davis, B. (1999). *What's real, what's ideal: Overcoming a negative body image*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Davison, K. K., Markey, C. N. and Birch, L. L. (2003). A longitudinal examination of patterns in girls' weight concerns and body dissatisfaction from ages 5 to 9 years. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 320-332.
- Davison, T. E. (2012). Body image in social contexts. J. K. Thompson, L. M. Schaefer and J. E. Menzel (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 243-249). The Academic Press.
- Deckersbach, T., Savage, C. R., Phillips, K. A., Wilhelm, S., Buhlmann, U., Rauch, S. L., ... and Jenike, M. A. (2000). Characteristics of memory dysfunction in body dysmorphic disorder. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 6(6), 673-681.
- Dehbaneh, M. A., and Bahrainian, S. A. (2018). The comparison between early maladaptive schemas and dysfunctional attitudes and coping strategies in people with Body Dysmorphic Disorder and healthy people in a study population in Tehran. *Middle East Journal of Family Medicine*, 16(1).
- Dion, K., Berscheid, E. and Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24(3), 285.
- Dionne, M. M. and Davis, C. (2012). Body Image and Personality. T. F. Cash (Eds), *Encyclopedia of body image and human appearance*. In (pp. 135-141). The Academic Press.
- Dinç, B. (2010). *Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dirik, G., Yorulmaz, O. ve Karancı, A. N. (2015). Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi: kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 123-130.
- Doğan, O. (1992). *Çok yönlü beden-self ilişkileri ölçeği el kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Dohnt, H. and Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 42(5), 929.

- Dohnt, H. K. and Tiggemann, M. (2005). Peer influences on body dissatisfaction and dieting awareness in young girls. *British Journal of Developmental Psychology*, 23(1), 103-116.
- Dozois, D. J. and Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. In *Risk factors in depression* (pp. 119-143). Elsevier.
- Eisemann, M. (1997). Parental rearing and adult psychopathology. *Psiquiatrica Clinica*, 18, 169-174.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. and Paxton, S. J. (2006). Five-year change in body satisfaction among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(4), 521-527.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. and Story, M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 157(8), 733-738.
- Enten, R. S. and Golan, M. (2009). Parenting styles and eating disorder pathology. *Appetite*, 52(3), 784-787.
- Erkol, E. (2018). Body mass index, eating attitudes, body perception, and social comparison through physical appearance during the first year postpartum. *Interdisciplinary: Undergraduate Journal of Humanities and Social Sciences*, 2 (2), 19-43.
- Eryılmaz, A. ve Keven-Aklıman, Ç. (2017). *Bedene yolculuk: Bedenin fizyolojisi, psikolojisi, patolojisi ve psikoterapisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ferris, E. L. (2017). *Expanding knowledge on mexican american women's negative body image: the role of sociocultural media messages and perceived family criticism and warmth*. Unpublished Doctoral Dissertation. USA: University of La Verne, College of Arts and Sciences, Psychology Department.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B. and Colditz, G. A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 107(1), 54-60.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Bulik, C. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D. and Engel, S. G. (2014). Examining an elaborated sociocultural

- model of disordered eating among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image*, 11(4), 488-500.
- Fouts, G. and Burggraf, K. (1999). Television situation comedies: Female body images and verbal reinforcements. *Sex Roles*, 40(5-6), 473-481.
- Fox, K. R. (1997). The physical self: From motivation to well-being. Human Kinetics.
- Fredrickson, B. L. and Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Freud, S. (1989). *The psychopathology of everyday life*. London: WW Norton & Company.
- Furia, A. C., Lee, R. E., Strother, M. L. and Huang, T. T. (2009). College students' motivation to achieve and maintain a healthy weight. *American Journal of Health Behavior*, 33(3), 256-263.
- Garbett, K. M. and Diedrichs, P. C. (2016). Improving uptake and engagement with child body image interventions delivered to mothers: Understanding mother and daughter preferences for intervention content. *Body Image*, 19, 24-27.
- Gardner, R. M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87(2), 327-337.
- Gardner, R. M. (2002). Body image assessment of children. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* In (pp. 127-135). New York: Guilford Press.
- Geçtan, E. (2016). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gerber, J. P., Wheeler, L. and Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197.
- Gibbons, F. X. and Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.
- Gillen, M. M. and Lefkowitz, E. S. (2006). Gender role development and body image among male and female first year college students. *Sex Roles*, 55(1-2), 25-37.
- Goethals, G. R. and Darley, J. M. (1977). Social comparison theory: An attributional approach. J. M. Suls and R. L. Miller (Eds). In *Social comparison processes:*

- Theoretical and empirical perspectives* (pp. 259-278). Washington: Hemisphere Press
- Greenberg, B. S., Eastin, M., Hofschire, L., Lachlan, K. and Brownell, K. D. (2003). Portrayals of overweight and obese individuals on commercial television. *American Journal of Public Health*, 93(8), 1342-1348.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
- Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors, C. and Larimer, M. E. (2009). Body image concerns and contingent self-esteem in male and female college students. *Sex Roles*, 60(3-4), 198-207.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden algısının depresyon ile ilişkisi: Mizacın rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hargreaves, D. A. and Tiggemann, M. (2009). Muscular ideal media images and men's body image: Social comparison processing and individual vulnerability. *Psychology of Men and Masculinity*, 10(2), 109.
- Haworth-Hoepfner, S. (2000). The critical shapes of body image: The role of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 212-227.
- Hedgepeth, V. G. (2008). *Effects of the quality of parent-child relationships on body image satisfaction and image acculturation among African American girls: The mediating role of racial identity*. Unpublished Master's Thesis. USA: Virginia Commonwealth University
- Helfert, S. and Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8(2), 101-109.
- Hendy, H. M., Gustitus, C. and Leitzel-Schwalm, J. (2001). Social cognitive predictors of body image in preschool children. *Sex Roles*, 44(9-10), 557-569.
- Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gokee-Larose, J. and Thompson, J. K. (2004). Beauty and thinness messages in children's media: A content analysis. *Eating Disorders*, 12(1), 21-34.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L. and Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 18(4), 317-326.
- Hilbert, A., Tuschen-Caffier, B. and Vögele, C. (2002). Effects of prolonged and repeated body image exposure in binge-eating disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(3), 137-144.
- Hogue, J. V. and Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body Image*, 28, 1-5.
- Holsen, I., Jones, D. C. and Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9(2), 201-208.
- Holt, K. and Ricciardelli, L. A. (2002). Social comparisons and negative affect as indicators of problem eating and muscle preoccupation among children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23(3), 285-304.
- Horeh, N., Sommerfeld, E., Wolf, M., Zubery, E. and Zalsman, G. (2015). Father–daughter relationship and the severity of eating disorders. *European Psychiatry*, 30(1), 114-120.
- Howitt, R. (2011). 5. *Theoretical foundations. New directions in social impact assessment: conceptual and methodological advances*, 78.
- Hudson, J. L. and Rapee, R. M. (2001). Parent–child interactions and anxiety disorders: An observational study. *Behaviour Research and Therapy*, 39(12), 1411-1427.
- Humphreys, P. and Paxton, S. J. (2004). Impact of exposure to idealised male images on adolescent boys' body image. *Body Image*, 1(3), 253-266.
- Hutchinson, M. G. (1982). Transforming body image: Your body, friend or foe. New England Association for Women in Psychology (Eds), In *Current feminist issues in psychotherapy*, (pp. 59-68). New York: Routledge.
- Jackson, L. A. (2002). Physical Attractiveness: A Sociocultural Perspective. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 13-21). New York: Guilford Press.
- Jakatdar, T. A., Cash, T. F. and Engle, E. K. (2006). Body-image thought processes: The development and initial validation of the Assessment of Body-Image Cognitive Distortions. *Body Image*, 3(4), 325-333.

- Jarry, J. L. (2012). Psychodynamic perspectives on body image. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 693-700). Spain: Academic Press.
- Jeffreys, S. (2005). *Beauty and misogyny: Harmful cultural practices in the West*. New York: Routledge.
- Jonason, P. K., Krcmar, M. and Sohn, S. (2009). Male body image: The role of muscle magazine exposure, body mass index, and social comparison in men's body satisfaction. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 37(5), 627-629.
- Jones, A. M. and Buckingham, J. T. (2005). Self-esteem as a moderator of the effect of social comparison on women's body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1164-1187.
- Jones, C. D. (2011). Interpersonal and familial influences on the development of body image. T. F. Cash and L. Smolak (Eds), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, In (pp. 110-119). USA: Guilford Press.
- Jones, C. D. (2012). Body image: Peer influences. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance*. (257-264). Spain: Academic Press.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9-10), 645-664.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. and Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323-339.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kalafat, T. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Çanakkale ili örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Çanakkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kearney-Cooke, A. (2002). Familial influences on body image development. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 99-108). USA: Guilford Press.

- Keery, H., Van den Berg, P. and Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251.
- Kelly, A. C. and Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. *Body Image*, 17, 152-160.
- Kelly, A. M., Wall, M., Eisenberg, M. E., Story, M. and Neumark-Sztainer, D. (2005). Adolescent girls with high body satisfaction: who are they and what can they teach us? *Journal of Adolescent Health*, 37(5), 391-396.
- Kerkez, F. İ., Tatal, V. ve Akçınar, F. (2013). Okul öncesi dönemde beden imajı algısı ve beden memnuniyetsizliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 234-244.
- Kestenbaum, R., Farber, E. A. and Sroufe, L. A. (1989). Individual differences in empathy among preschoolers: Relation to attachment history. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1989(44), 51-64.
- Keven- Akliman, Ç. (2015). *Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında ergenlerde olumlu beden imajını geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıral, G. (2009). *Türkiye’de yaşayan kadınların göreceli yoksunluk ve adil dünya inancı ile siyasal katılım düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kiel, E. J. and Buss, K. A. (2010). Maternal accuracy and behavior in anticipating children's responses to novelty: Relations to fearful temperament and implications for anxiety development. *Social Development*, 19(2), 304-325.
- Kim, K. and Rohner, R. P. (2002). Parental warmth, control, and involvement in schooling: Predicting academic achievement among Korean American adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(2), 127-140.
- Kinsbourne, M. (2002). The brain and body awareness. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), *In Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 22-30). USA: Guilford Press.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I. and Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110.

- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7(1), 8-14.
- Krayer, A., Ingledew, D. K. and Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Education Research*, 23(5), 892-903.
- Krueger, D. W. (2002). Psychodynamic Perspectives on Body Image. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 30-38). USA: Guilford Press.
- Krug, I., Fuller-Tyszkiewicz, M., Anderluh, M., Bellodi, L., Bagnoli, S., Collier, D., ... and Ricca, V. (2015). A new social-family model for eating disorders: A European multicentre project using a case-control design. *Appetite*, 95, 544-553.
- Krug, I., King, R. M., Youssef, G. J., Sorabji, A., Wertheim, E. H., Le Grange, D., ... and Olsson, C. A. (2016). The effect of low parental warmth and low monitoring on disordered eating in mid-adolescence: findings from the Australian Temperament Project. *Appetite*, 105, 232-241.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Kutlu, B. (2019). *Beden imajının gelişimi ve sağlıklı beden ağırlığının korunmasında yemeye ilgili tutumlar, temel inançlar ve ebeveyne bağlanmanın rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuzucu, Y. (2011). Değişen babalık rolü ve çocuk gelişimine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 79-91.
- Leahey, T. M., Crowther, J. H. and Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143.
- Levine, M. P. (2012). Media influences on female body image. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance*. (pp. 540-547). Spain: Academic Press.
- Levine, P. M. and Chapman, K. (2011). Media Influences on Body Image. T. F. Cash and L. Smolak (Eds), In *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, (pp.101-110). USA: Guilford Press.
- Levine, M. P. and Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal

- link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42.
- Levine, P. M. and Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-83). USA: Guilford Press.
- Liechty, J. M., Clarke, S., Birky, J. P., Harrison, K. and Team, S. K. (2016). Perceptions of early body image socialization in families: Exploring knowledge, beliefs, and strategies among mothers of preschoolers. *Body Image*, 19, 68-78.
- Lin, L. and Reid, K. (2009). The relationship between media exposure and antifat attitudes: The role of dysfunctional appearance beliefs. *Body Image*, 6(1), 52-55.
- Lipkus, I. M. and Klein, W. M. (2006). Effects of communicating social comparison information on risk perceptions for colorectal cancer. *Journal of Health Communication*, 11(4), 391-407.
- Liu, J., Peh, C. X. and Mahendran, R. (2017). Body image and emotional distress in newly diagnosed cancer patients: The mediating role of dysfunctional attitudes and rumination. *Body Image*, 20, 58-64.
- Locke, K. D. and Nekich, J. C. (2000). Agency and communion in naturalistic social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(7), 864-874.
- Lowery, S. E., Kurpius, S. E. R., Befort, C., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Nicpon, M. F. and Huser, L. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Student Development*, 46(6), 612-623.
- Lunde, C., Friesen, A. and Hwang, C. P. (2006). Is peer victimization related to body esteem in 10-year-old girls and boys? *Body Image*, 3, 25-33.
- Maccoby, E. E. and Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. P. H. Mussen and E. M. Hetherington (Vol. Ed.), In *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* In (pp. 1-101). New York: Wiley.
- McKinley, N. M. (2011). Feminist perspectives on body image. T. F. Cash and L. Smolak (Eds), *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* In (pp. 48-56). USA: Guilford Press.

- McLean, S. A., Paxton, S. J. and Wertheim, E. H. (2013). Mediators of the relationship between media literacy and body dissatisfaction in early adolescent girls: Implications for prevention. *Body Image*, 10(3), 282-289.
- Mendelson, B. K., White, D. R. and Mendelson, M. J. (1996). Self-esteem and body esteem: Effects of gender, age, and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17(3), 321-346.
- Mesnik, J. (2008). *Attachment style as a mediating factor in the relationship between parental bonding and disordered eating and body dissatisfaction*. Unpublished Doctoral Dissertation. New Jersey: Fairleigh Dickinson University, University College Arts, Sciences, Professional Studies.
- Mintem, G. C., Gigante, D. P. and Horta, B. L. (2015). Change in body weight and body image in young adults: a longitudinal study. *BMC Public Health*, 15(1), 222 2-7.
- Moe, B. (1999). *Understanding negative body image*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Mofrad, S., Abdullah, R. and Samah, B. A. (2010). Do children with different attachment type perceive different parental rearing? *Journal of Psychology*, 1(1), 1-7.
- Morrison, T. G., Kalin, R. and Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155).
- Möller, A. T. and Bothma, M. E. (2001). Body dissatisfaction and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 88(2), 423-430.
- Murnen, S. K. (2011). Gender and body images. T. F. Cash and L. Smolak (Eds), In *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* (pp. 173-180). USA: Guilford Press.
- Murnen, S. K. and Seabrook, R. (2012). Feminist perspectives on body image and physical appearance. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 438-444). Spain: Academic Press.
- Murray, K. M., Byrne, D. G. and Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence*, 34(2), 269-278.
- Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Edwards-Leeper, L., Persson, A. V. and Goldstein, S. E. (2003). The narrow range of acceptable body types of

- preschoolers and their mothers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(2), 259-272.
- Mussweiler, T., Gabriel, S. and Bodenhausen, G. V. (2000). Shifting social identities as a strategy for deflecting threatening social comparisons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 398.
- Myers, T. A. and Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683.
- Neumark-Sztainer, D. (2011). Obesity and body image in youth. T. F. Cash and L. Smolak (Eds), In *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, (pp. 180-189). USA: Guilford Press.
- Neziroglu, F., Khemlani-Patel, S. and Veale, D. (2008). Social learning theory and cognitive behavioral models of body dysmorphic disorder. *Body Image*, 5(1), 28-38.
- O'Dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance*. (pp. 141-148). Spain: Academic Press.
- Parent, M. C. (2013). Clinical considerations in etiology, assessment, and treatment of men's muscularity-focused body image disturbance. *Psychology of Men and Masculinity*, 14(1), 88.
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E. and Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888.
- Petersen, K. (2017). *Social cognitive perspectives on the development of body image in adult women*. Unpublished Doctoral Dissertation, Fargo: North Dakota State University, Agriculture and Applied Science.
- Phares, V., Steinberg, A. R. and Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 421-429.
- Pinkasavage, E., Arigo, D. and Schumacher, L. M. (2015). Social comparison, negative body image, and disordered eating behavior: The moderating role of coping style. *Eating Behaviors*, 16, 72-77.

- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44.
- Powell, E., Wang-Hall, J., Bannister, J. A., Colera, E. and Lopez, F. G. (2018). Attachment security and social comparisons as predictors of Pinterest users' body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 83, 221-229.
- Preester, D. H. and Knockaert, V. (2005). Introduction. H. D. Preester and V. Knockaert (Eds). *Body image and body schema: Interdisciplinary perspectives on the body* In (pp. 1-21). Amsterdam: John Benjamins Publishing.
- Presnell, K., Bearman, S. K. and Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 389-401.
- Pruzinsky, T. F. and Cash, T. F. (2002). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (3-13). USA: Guilford Press.
- Rauch, S. L., Phillips, K. A., Segal, E., Makris, N., Shin, L. M., Whalen, P. J. ... and Kennedy, D. N. (2003). A preliminary morphometric magnetic resonance imaging study of regional brain volumes in body dysmorphic disorder. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 122(1), 13-19.
- Reas, D. L. and Grilo, C. M. (2004). Cognitive-behavioral assessment of body image disturbances. *Journal of Psychiatric Practice*, 10(5), 314-322.
- Ricciardelli, L. A (2012). Body image development adolescent boys. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 180-187). Spain: Academic Press.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E. and Finemore, J. (2003). A biopsychosocial model for understanding body image and body change strategies among children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(4), 475-495.
- Richards, M. H., Boxer, A. W., Petersen, A. C. and Albrecht, R. (1990). Relation of weight to body image in pubertal girls and boys from two communities. *Developmental Psychology*, 26(2), 313.
- Ridolfi, D. R., Myers, T. A., Crowther, J. H. and Ciesla, J. A. (2011). Do appearance focused cognitive distortions moderate the relationship between social

- comparisons to peers and media images and body image disturbance? *Sex Roles*, 65(7-8), 491.
- Rodgers, R (2012). Body image: Familial influences. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 219-226). Spain: Academic Press.
- Rohner, R. P. (2004). The parental "acceptance-rejection syndrome": universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59(8), 830.
- Rohner, R. P. (2016). Introduction to interpersonal acceptance-rejection theory (IPARTheory) and evidence. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1), 4.
- Rohner, R. P., Khaleque, A. and Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33(3), 299-334.
- Rosen, J. C. (1997). Cognitive-behavioral body image therapy. D. M. Garner and P. E. Garfinkel (Eds), In *Handbook of treatment for eating disorders* (pp. 188-201). USA: Guilford Press.
- Rudiger, J. A. and Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*, 10(4), 462-471.
- Rumsey, N. (2002). Optimizing body image in disfiguring congenital conditions: surgical and psychosocial interventions. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 431-440). USA: Guilford Press.
- Santrock, J. M. (2012). *Yaşam boyu gelişim* (Çev: G. Yüksel). Ankara: Nobel.
- Schaefer, M. K. and Salafia, E. H. B. (2014). The connection of teasing by parents, siblings, and peers with girls' body dissatisfaction and boys' drive for muscularity: The role of social comparison as a mediator. *Eating Behaviors*, 15(4), 599-608.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. London: Routledge.
- Seymour, W. (1998). *Remaking the body: Rehabilitation and change*. London: Routledge.
- Sharpe, T. M., Killen, J. D., Bryson, S. W., Shisslak, C. M., Estes, L. S., Gray, N. ... and Taylor, C. B. (1998). Attachment style and weight concerns in preadolescent and adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 23(1), 39-44.

- Shepperd, J. A. and Taylor, K. M. (1999). Ascribing advantages to social comparison targets. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 103-117.
- Sherlock, M. and Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 1-13. <https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001/> (Erişim tarihi: 26.08.2019).
- Shroff, H. and Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 17-23.
- Sira, N. (2003). *Body image: Relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students*. Unpublished Doctoral Dissertation. USA: Virginia Polytechnic Institute and State University, Human Development.
- Slater, A. and Tiggemann, M. (2016). The influence of maternal self-objectification, materialism and parenting style on potentially sexualized ‘grown up’ behaviours and appearance concerns in 5–8 year old girls. *Eating Behaviors*, 22, 113-118.
- Slaughter, J. R. and Sun, A. M. (1999). In pursuit of perfection: a primary care physician's guide to body dysmorphic disorder. *American Family Physician*, 60(6), 1738-1742.
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and Contrastive Emotional Reactions to Upward and Downward Social Comparisons. J. Suls and L. Wheeler (Eds.), *Handbook of Social Comparison: Theory and Research* In (pp. 173-200). New York: Plenum Publisher.
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 65-73). USA: Guilford Press.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image*, 1(1), 15-28.
- Smolak, L. (2009). Risk factors in the development of body image, eating problems, and obesity. L. Smolak and J. K. Thompson (Eds.), In *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (pp. 135-155). Washington, DC, US: American Psychological Association.

- Smolak, L. (2011). Body image development in childhood. T. F. Cash and L. Smolak (Eds), In *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 67-76). USA: Guilford Press.
- Spangler, D. L. (2002). Testing the cognitive model of eating disorders: The role of dysfunctional beliefs about appearance. *Behavior Therapy*, 33(1), 87-105.
- Stamenov, M. I. (2005). Body schema, body image, and mirror neurons. H. D. Preester and V. Knockaert (Eds). In *Body image and body schema: Interdisciplinary perspectives on the body* (pp. 21-45). Amsterdam: John Benjamins Publishing.
- Stice, E. and Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993.
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E. and Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, 3(3), 211-227.
- Striegel-Moore, R. H., Schreiber, G. B., Lo, A., Crawford, P., Obarzanek, E. and Rodin, J. (2000). Eating disorder symptoms in a cohort of 11 to 16-year-old black and white girls: The NHLBI growth and health study. *International Journal of Eating Disorders*, 27(1), 49-66.
- Striegel-Moore, R. H. and Franko, D. L. (2002). Body image issues among girls and women. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 183-191). USA: Guilford Press.
- Suisman, L. J. and Klump, L. K. (2011). Genetic and neuroscientific perspectives on body image. T. F. Cash and L. Smolak (Eds), In *Body image: A Handbook of science, practice, and prevention* (pp. 29-39). USA: Guilford Press.
- Suls, J. and Wheeler, L. (2000). A selective history of classic and neo-social comparison theory. J. Suls and L. Wheeler (Eds), In *Handbook of social comparison theory and research* (pp. 3-19). Boston: Springer.
- Şahin, N. H. and Şahin, N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture? *British Journal of Medical Psychology*, 65(1), 17-26.
- Tantleff-Dunn, S. and Gokee, J. L. (2002). Interpersonal influences on body image development. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* In (pp. 108-116). USA: Guilford Press.

- Tatangelo, G. L. and Ricciardelli, L. A. (2017). Children's body image and social comparisons with peers and the media. *Journal of Health Psychology*, 22(6), 776-787.
- Taylor, S. E. and Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193.
- Taylor, S. E. and Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569.
- Teközel, M. (2000). *Sosyal karşılaştırma süreçlerinde benliğin olumlu değerlendirilmesi ihtiyacının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Teközel, M. (2007). *Gerçekliği inşa etkinliği olarak sosyal karşılaştırma: Sosyal karşılaştırma süreçlerinde gerçekçi ve kurgusal karşılaştırma enformasyonu kullanma eğilimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thomas, J., Khan, S. and Abdulrahman, A. A. (2010). Eating attitudes and body image concerns among female university students in the United Arab Emirates. *Appetite*, 54(3), 595-598.
- Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 91-98). USA: Guilford Press.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. T. F. Cash and L. Smolak (Eds), In *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 12-20). The Guilford Press.
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. T. F. Cash (Eds), In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 758-766). Spain: Academic Press.
- Tsiantas, G. and King, R. M. (2001). Similarities in body image in sisters: The role of sociocultural internalization and social comparison. *Eating Disorders*, 9(2), 141-158.
- Tunç, A. (2007). *Ergenlerin olumsuz beden imgelerine yönelik geliştirilen bilişsel-davranışçı ve değiştirilmiş sanat terapisi programlarının etkililiklerinin*

- karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türküm, S. (2000). Bilişsel gelişim. C. Gürhan (Edt), *Gelişim ve öğrenme* (s. 69-86). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, S. (2000). Ergenlik döneminde gelişim. E. Ceyhan (Edt), *Çocuk gelişimi ve psikolojisi* (s. 163-182). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Vocks, S., Wächter, A., Wucherer, M. and Kosfelder, J. (2008). Look at yourself: Can body image therapy affect the cognitive and emotional response to seeing oneself in the mirror in eating disorders? *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 16(2), 147-154.
- Wang, K., Liang, R., Ma, Z. L., Chen, J., Cheung, E. F., Roalf, D. R., Gur, R. C. and Chan, R. C. (2018). Body image attitude among Chinese college students. *PsyCh Journal*, 7(1), 31-40.
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Waters, A. M., Farrell, L. J., Nesdale, D. and Downey, G. (2017). “Pretty Pressure” From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 27(4), 718-735.
- Webb, J. B., Rogers, C. B., Etzel, L. and Padro, M. P. (2018). “Mom, quit fat talking—I'm trying to eat (mindfully) here!”: Evaluating a sociocultural model of family fat talk, positive body image, and mindful eating in college women. *Appetite*, 126, 169-175.
- Wertheim, E. H. (2012). Body image development adolescent girls. T. F. Cash (Eds), *Encyclopedia of body image and human appearance* In (pp. 187-194). Spain: Academic Press.
- Wertheim, E. H., Paxton, J. S. and Blaney, S.(2009). Smolak, L. E., and Thompson, J. (Eds). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* 0(pp. 47-77). Washington: American Psychological Association.
- Wheeler, L. (1966). Motivation as a determinant of upward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 27-31.

- Wheeler, L. and Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760.
- Whitbourne, S. K. and Skultety, K. M. (2002). Body image development: Adulthood and aging. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 83-90). USA: Guilford Press.
- White, C. A. (2000). Body image dimensions and cancer: a heuristic cognitive behavioural model. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 9(3), 183-192.
- Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look: A program for overcoming body image problems*. USA: Guilford Press.
- Williamson, D. A., Stewart, T. M., White, M. A. and York- Crowe, E. (2002). An Information-Processing Perspective on Body Image. T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds), In *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 47-55). USA: Guilford Press.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245.
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231-248.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. and Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116.
- Wyssen, A., Coelho, J. S., Wilhelm, P., Zimmermann, G. and Munsch, S. (2016). Thought-shape fusion in young healthy females appears after vivid imagination of thin ideals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 52, 75-82.
- Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A. and Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10(3), 271-281.
- Yanarca- Uras, B. (2004). *Body satisfaction and depression systems relationship among university students: The mediating role of self esteem*. Unpublished Master's Thesis. Ankara: Middle East Technical University, Graduate School of Social Sciences.
- Yavuzer, H. (2001). *Ana-baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yavuzer, H. (2016). *Çocuk eğitimi el kitabı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H., Köknel, Ö., Kulaksızoğlu, A., Ayhan, H., Dodurgalı, A. ve Ekşi, H. (2016). *Çocuk ve ergen eğitiminde: Anne baba tutumları*. İstanbul: Timaş.
- Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. USA: Guilford Press.
- Yumurtacı, D. (2012). *Predictors of body image among university students*. Unpublished Master's Thesis. Ankara: Middle East Technical University, Graduate School of Social Sciences.
- http- 1:** <https://www.isaps.org/medical-professionals/isaps-global-statistics/>
(Erişim tarihi: 24.09.2018)

EKLER

EK-1. Çok Yönlü Beden- Self İlişkileri Ölçeği *(seçilmiş örnek maddeler)*

EK-2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği *(seçilmiş örnek maddeler)*

EK-3. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği *(seçilmiş örnek maddeler)*

EK-4. Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği *(seçilmiş örnek maddeler)*

EK-5. Kişisel Bilgi Formu

EK-6. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul İzni

EK-1. Çok Yönlü Beden- Self İlişkileri Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Yönerge: Aşağıda bireylerin duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen bir anlatımı okuyarak size en uygun seçeneği, ilgili sayının içini doldurarak belirtiniz.

Hiç KATILMIYORUM ← ① ② ③ ④ ⑤ →

Tamamen KATILIYORUM.

2.	Kendimi en iyi gösterecek giysileri almaya dikkat ederim	①	②	③	④	⑤
9.	Diğer insanların gördükleri halimden hoşnutum	①	②	③	④	⑤
18.	Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir.	①	②	③	④	⑤
20.	Fiziksel gücümü artıracak şeyler yaparım	①	②	③	④	⑤
24.	Görünüşüm uygun olmadığında tedirgin olurum	①	②	③	④	⑤
34.	Saçlarımın güzel görünmesi için özel çaba harcarım	①	②	③	④	⑤
40.	Fiziksel yönden çekici değilim	①	②	③	④	⑤
42.	Fiziksel görünüşümü daima iyileştirmeye çalışırım	①	②	③	④	⑤

EK-2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Yönerge: Lütfen aşağıda verilen inançlara, tutumlara, düşüncelere ne kadar katıldığınızı, cümlelerin yanında verilmiş olan 1-7 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.

Kesinlikle KATILMIYORUM ← ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ → Kesinlikle KATILIYORUM

5.	Risk almak hiç bir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12.	Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13.	Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20.	İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
22.	İnsanın değerli biri olması için iyi fikirleri olması gerekir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
25.	İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
35.	Diğer insanlar beni ve yaptıklarımı onaylamadıkça mutlu olamam.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
39.	Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

EK-3. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Yönerge: Lütfen anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışınız. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi yansıtan ifadenin bulunduğu boşluğa anne ve babanız için AYRI AYRI işaretleme yapınız.

Hayır, hiçbir zaman ← ① ② ③ ④ → Evet, çoğu zaman.

6.	Anne ve babam, ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.	Anne	①	②	③	④
		Baba	①	②	③	④
11.	Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.	Anne	①	②	③	④
		Baba	①	②	③	④
12.	Benim içim bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.	Anne	①	②	③	④
		Baba	①	②	③	④
13.	Bana ailenin 'yüz karası' ya da 'günah keçisi' gibi davranılırdı.	Anne	①	②	③	④
		Baba	①	②	③	④
21.	Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.	Anne	①	②	③	④
		Baba	①	②	③	④

EK-4. Iowa-Netherlands Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Yönerge: Lütfen aşağıdaki ifadelerden sizi en iyi yansıtan ifadeyi seçiniz.

Kesinlikle KATILMIYORUM ← ① ② ③ ④ ⑤ → Kesinlikle KATILIYORUM.

2.	Yaptığım şeylerin diğer insanların yaptıklarıyla karşılaştırıldığında nasıl olduğuna her zaman çok dikkat ederim	①	②	③	④	⑤
4.	Ne kadar sosyal birisi olduğum konusunda (sosyal becerilerim, popülerliğim vb.) kendimi sık sık diğer insanlarla karşılaştırırım.	①	②	③	④	⑤
9.	Benimkine benzer bir durumda başka insanların ne yapacağını bilmek her zaman hoşuma gider.	①	②	③	④	⑤
11.	Hayatta ne durumda olduğumu asla başkalarının durumlarına göre değerlendirmem.	①	②	③	④	⑤

EK-5. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenci,

Yüksek lisans tez çalışmam kapsamında sizlerin görüşlerine ihtiyaç duymaktayım. Sizin kendinize dair görüşlerinizi elde edebilmek için aşağıda bazı ifadeler yer verilmiştir. İfadelerin yanıtlanma süresi yaklaşık on dakikadır. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz. Yanıtlarınızın etik ilkeler doğrultusunda özenli bir şekilde korunmasını araştırmacı olarak garanti etmekteyim. Araştırmaya gönüllü katılımınız önemlidir. Veri toplama sürecinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir ifade yer almamaktadır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir. Samimi yanıtlarınızla bilimsel amaçlı bu araştırmaya destek verdiğiniz için teşekkür ediyorum.

Araştırmacı Adı: Saniyebengisu YEŞİLYURT

İletişim: Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi A blok No:

206 / 0222 335 05 80-3453

E- posta: s_yesilyurt@anadolu.edu.tr

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

☐☐

İmza:

1. Cinsiyet:

() Kız

() Erkek

2. Yaş (lütfen yazınız):

3. Bölüm (lütfen yazınız):

() 1.

() 2.

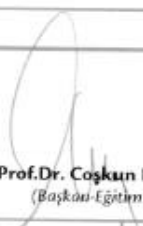
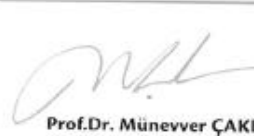
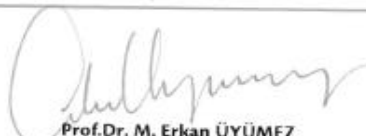
() 3.

() 4.

EK-6. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul İzni



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesi: İşlevsel Olmayan Tutumlar, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Karşılaştırma Yöneliminin Yordayıcılığı
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
TEZ YAZARI:	Saniyebengisu YEŞİLYURT
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
 Prof.Dr. Coşkun BAYRAK (Başkan-Eğitim Fak.)	
 Prof.Dr. T. Volkan YÜZER (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	 Prof.Dr. Esra CEYHAN (Eğitim Fak.)
 Prof.Dr. Münevver ÇAKI (Güzel Sanatlar Fak.)	 Prof.Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
 Prof.Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	 Prof.Dr. Emel ŞIKLAR (İkt. ve İdari Bil. Fak.)