GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

ERGENLİK DÖNEMİNDE BEDEN İMGESİNİN GELİŞİMİ ÜZERİNE AİLE, AKRAN VE TELEVİZYONUN ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Hazırlayan
Berrin DİNÇ

Ankara
Haziran, 2010

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

ERGENLİK DÖNEMİNDE BEDEN İMGESİNİN GELİŞİMİ ÜZERİNE AİLE, AKRAN VE TELEVİZYONUN ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Berrin DİNÇ

Danışman: Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU

Ankara
Haziran, 2010

GAZİ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Berrin DİNÇ'in "Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi Üzerine Aile, Akran ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi" başlıklı tezi 10/06/2010 tarihinde jürimiz tarafından Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalında Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı	İmza
Başkan: Prof. Dr. İsmihan ARTAN	…….
Üye (Tez Danışmanı): Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU	…….
Üye: Prof. Dr. Esra ÖMEROĞLU	…….
Üye: Prof. Dr. Abide GÜNGÖR AYTAR	…….
Üye: Yard. Doç. Dr. Tuba TUNCER	…….

ÖNSÖZ

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Doktora Tezi olarak hazırlanan bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde pek çok kişinin katkıları söz konusudur. Araştırma sürecinin her aşamasında değerli katkılarını ve manevi desteğini esirgemeyen tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tez izleme komitemde yer alan ve değerli görüşleriyle katkılarını esirgemeyen hocalarım Sayın Prof. Dr. Abide GÜNGÖR AYTAR ve Sayın Yard. Doç. Dr. Tuba TUNCER'e teşekkürlerimi sunmaktan onur duyarım. Tez jürimde yer alan ve değerli görüşleri ile tezime katkı sağlayan hocalarım Sayın Prof. Dr. Esra ÖMEROĞLU ve Sayın Prof. Dr. İsmihan ARTAN'a teşekkür ederim.

Araştırmanın nicel boyutunda istatistiksel çözümlemeler konusunda görüşlerinden yararlandığım Sayın Yard. Doç. Dr. Meral ÖREN'e ve araştırmanın nitel boyutunda geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında yardımlarını esirgemeyen Sayın Öğr. Gör. Özlem Melek KAYA'ya ayırdıkları zaman ve gösterdikleri ilgi için teşekkür ederim. Manevi desteklerini her zaman hissettiğim ve adını burada yazamadığım değerli meslektaşlarıma teşekkürü borç bilirim.

Araştırmanın uygulama sürecinde, görüşme ve anket uygulamasına katılan değerli öğrencilerimize; uygulamaların yapılmasında yardımcı olan okul yöneticilerine teşekkür ederim.

Araştırmanın her aşamasında beni yalnız bırakmayan, sevgisini, sabrını ve desteğini hissettiğim anneme, babama, kardeşlerime ve ismini sayamadığım birçok kişiye sonsuz teşekkür ederim.

Berrin DİNÇ

Ankara, 2010

ÖZET

ERGENLİK DÖNEMİNDE BEDEN İMGESİNİN
GELİŞİMİ ÜZERİNE AİLE, AKRAN VE TELEVİZYONUN
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

DİNÇ, Berrin
Doktora, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Fatma ALİSİNANOĞLU
Haziran–2010

Bu araştırma, lise düzeyindeki ergenlerin beden imgelerinden sağladıkları doyum düzeyini belirlemek ve beden imgesinin gelişimine aile, akran ve televizyonun etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada, tarama modeli kapsamında nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntemlerden zenginleştirilmiş desen kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutu, Eskişehir il merkezi sınırları içinde yer alan ve Milli Eğitim Bakanlığına bağlı genel lise 1, 2 ve 3. sınıfa devam eden 1222 ergenle yürütülmüştür. Bu gruba öncelikle "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi" uygulanmıştır. Elde edilen nicel verilerin çözümlenmesinde, ergenlerin beden imgelerinden doyum düzeylerinin cinsiyete göre değişip değişmediği belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t testi kullanılmıştır. Ayrıca, ergenlerin beden imgelerinden doyum düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketinden en yüksek puan alan 18 öğrenci ve en düşük puan alan 18 öğrenci ile yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sonucunda elde edilen nitel verilerin çözümlenmesinde betimsel analiz tekniği kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, ergenlerin beden imgesi doyum düzeylerinin; yaşa göre farklılaşmadığını ($p>0.05$), cinsiyete göre ise erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğunu ($p<0.05$) göstermektedir.

Ergenler, bedensel görünüşle ilgili duygu ve düşüncelerinin olumlu olduğunu, bunların kimi zaman değiştiğini, kendilerinde beğenmedikleri yanlar olsa bile yinede memnun olduklarını belirtmişlerdir. Beden imgelerinin gelişimine akranların etkisi konusunda ergenler, arkadaşlarından bedenleriyle ilgili olumlu sözler duyduğunda kendileri iyi hissettiklerini ve olumsuz sözler duyduklarında da olumsuz etkilendiklerini vurgulamışlardır. Arkadaş seçiminde ise, bedensel özellikler yerine kişisel özelliklerini tanımaya çalıştıklarını, başlangıçta bedensel özellikler önemli olsa da sonra huyların önemli olduğunu ve her ne kadar arkadaş seçiminde bedensel özelikler çok önemli değilse de etkili olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, ergenler, şuan sahip oldukları bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının arkadaş sayısını ve arkadaşlar arasında kabul ya da reddedilmeyi etkilediği yönünde görüş bildirmişlerdir.

Beden imgelerinin gelişimine ailelerinin etkisi konusunda ergenler, ailelerinin beden ve dış görünüşle ilgili konularda onları kırmadan olumlu yönde etkilediğini, ailelerinin bir parçası oldukları için kabul edilip desteklendiklerini ve ailelerinin doğuştan kalıtımla ve sonradan da yetiştirirken sunduğu ortamlarla bedenlerine yön verdiklerini dile getirmişlerdir. Ergenler ilk sırada, şuan sahip oldukları bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsalar bile, bu durumun ailelerinin onlara karşı tutumunu etkilemeyeceğini belirtmişlerdir.

Beden imgelerinin gelişimine televizyonun etkisi konusunda ergenler, çeşitli televizyon programlarında en çok görülen beden tipi ve özelliklerinin kadınlarda ve erkeklerde birbirinden farklı olduğunu; ancak genelde birbirine benzeyen, mükemmeliyetçi, güzel ve halkın orta kesimini yansıtmayan özelliklerin en çok görüntülendiğini belirtmişlerdir. Ergenler, televizyonda yaygın olarak sunulan ideal beden tiplerinin beden imgelerini etkilediğini ve en çok uzun, ince, sıkı vücutlu, düzgün fizikli ve giyimli, karizmatik, konuşması düzgün insanları beğendiklerini vurgulamışlardır.
Anahtar Kelimeler: Ergen gelişimi, beden imgesi, aile, akran, televizyon, karma yöntem

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF EFFECTS OF FAMILY, PEER AND TELEVISION ON BODY IMAGE DEVELOPMENT DURING ADOLESCENCE

DİNÇ, Berrin
Philosophy of Doctorate, Department of Child Development and Education
Advisor: Fatma ALİSİNANOĞLU
June–2010

This study was conducted to determine body image satisfaction and investigate the effect of family, peer and television on development of body image in high school adolescents. Mix method methodology was applied through out the research. Both quantitative and qualitative research methods were used to collect data. For the quantitative part of the data collection "Body Parts and Physical Characteristics Satisfaction Questionnaire" was administrated among 1222 high school student who were in 9^{th}, 10^{th} and 11^{th} grades in Eskişehir. t test was used to investigate effects of gender as an independent variable on adolescents' body image satisfaction. One-way ANOVA was used in order to investigate whether body image satisfaction of adolescents is related to age. Semi structured interviews were conducted with 18 students who received the highest score and 18 students who received the lowest score on the Body Parts and Physical Characteristics Satisfaction Questionnaire. Data from the interviews were transcribed and analyzed descriptively.

Results of the study indicated that there is a meaningful difference between male and female students in terms of body image satisfaction ($p<0.05$).

Adolescents stated that although they have some body characteristics that they are not fully satisfied with, in general they have positive feelings and ideas about their body image. They also indicated that their feelings and ideas about their body image change from time to time. Adolescents pointed out that they are affected by their peers'

positive or negative ideas about their bodies. They stated that they feel good about their bodies when they received positive comments by their peers; however their peers' negative comments make them feel negative about their bodies. Adolescents indicated that when they meet a person, they try to understand their personal characteristic instead of physical characteristics. They stated that although physical characteristics of a person may be important at first, personal characteristics are the determinants when it comes to choosing a friend. Adolescents also said that the change in their physical characteristics would impact on the number of their friends or their acceptance or rejection among their friends.

About the effect of families on adolescents' body image development, they indicated that their families affected them positively without hurting their feelings about their body image and physical appearance. They also stated that they feel they are accepted as a part of their families. They indicated that their families have shaped and influenced their body by genetics and by providing the life style they have. Adolescents expressed that even if their physical appearance changes attitudes of their families toward them would not change.

Adolescents indicated that the most common body types and physical characteristics for women and men are different in various television programs. They also pointed out that generally similar body types which are perfectly shaped, beautiful and not representative of the middle class are presented on television. Adolescents stated that commonly presented perfect body images through television effects their own body image and they usually find very tall, thin, fit, physically well shaped and well dressed, charismatic, and well spoken people attractive.

Key Words: Adolescence development, body image, parent, peer, media, mix method.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

JÜRİ ÜYELERİ VE ENSTİTÜ ONAYI……i
ÖNSÖZ……..ii
ÖZET……iii
ABSTRACT……..v
İÇİNDEKİLER……vii
ÇİZELGELER LİSTESİ……x

I. BÖLÜM……...……1
1. GİRİŞ……...……1
1.1. Problem Durumu……...……2
1.2. Araştırmanın Amacı……...……5
1.3. Araştırmanın Önemi……...……5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları……..……7
1.5. Araştırmanın Sayıltıları……...……...8
1.6. Tanımlar……..……...8

II. BÖLÜM……9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE……...……..,……...9
2.1. Beden İmgesi……...……..9
2.1.1. Beden İmgesine İlişkin Çağdaş Yaklaşımlar……...…….11
2.1.1.1. Sosyokültürel Yaklaşımlar…….....……...11
2.1.1.2. Psikodinamik Yaklaşımlar……...……...…...15
2.1.1.3. Bilişsel-Davranışsal Yaklaşımlar……....…….....16
2.1.1.4. Feminist Yaklaşım…..……..……19
2.1.1.5. Bilgi İşleme Yaklaşımı……..……...……..20
2.1.1.6. Beyine Dayalı Yaklaşımlar ve Beden Farkındalığı..…21
2.1.2. Beden İmgesinin Gelişim Süreci……..……22

2.1.2.1. Erken Çocukluk Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi...……..…….22
2.1.2.2. Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi……...25
2.1.2.2.1. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri…....25
2.1.2.2.2. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi…...….30
2.1.3. Beden İmgesinin Gelişimini Etkileyen Etmenler……....33
2.1.3.1. Biyolojik Etmenler...…….…….33
2.1.3.2. Sosyokültürel Etmenler…...…….……..36
2.1.3.2.1. Akranlarla ilişkiler……..……37
2.1.3.2.2. Aile……..……40
2.1.3.2.3. Medya Etkileri……..…….……..41
2.1.3.2.4. Psikolojik etmenler…..……...43
2.1.4. Konu ile İlgili Araştırmalar……..……44
2.1.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar……..……..44
2.1.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar……46

3. YÖNTEM……...…….53
3.1. Araştırmanın Modeli……....53
3.2. Evren ve Örneklem…….55
3.3. Verilerin Toplanması……...58
3.3.1. Nicel Verilerin Toplanması……..……58
3.3.2. Nitel Verilerin Toplanması……..……....59
3.3.2.1. Görüşme Formunun Hazırlanması……61
3.3.2.2. Görüşme Kılavuzu…….62
3.3.2.3. Görüşme İlkeleri……62
3.3.2.4. Görüşmelerin Yapılması…….……63
3. 4.Verilerin Analizi……..64
3.4.1. Nicel Verilerin Analizi……...……..64
3.4.2. Nitel Verilerin Analizi……...…….……..64

4. BULGULAR VE YORUM…….……68
4.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Demografik Özellikleri…….……68
4.2. Cinsiyetlerine Göre Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar…….……..69

4.3. Yaşlarına Göre Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar…….……..71
4.4. Ergenlerin Beden İmgeleri Hakkında Görüşlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar……..……73
4.5. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Akranlarının Etkileri Konusunda Görüşlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar…….…..78
4.6. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimine Ailelerinin Etkileri Konusunda Görüşlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar……94
4.7. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimine Televizyonun Etkileri Konusunda Görüşlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar……...…..110

5. TARTIŞMA…….122

6. SONUÇ VE ÖNERİLER……..133
6.1. Sonuçlar ……...…….……133
6.2. Öneriler……...……...140

KAYNAKÇA……...139
EKLER…….154

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1. Araştırmanın Nicel Boyutunda Örneklem Grubunu Oluşturan Ergenlerin Devam Ettikleri Sınıf ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....56

Çizelge 2. Araştırmanın Nitel Boyutunda Örneklem Grubunu Oluşturan Ergenlerin Devam Ettikleri Sınıf ve Cinsiyetlerine İlişkin Bilgiler…….57

Çizelge 3. Örneklem Grubunu Oluşturan Ergenlerin Cinsiyet ve Yaşa Göre Dağılımı……...68

Çizelge 4. Cinsiyetlerine Göre Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeylerine İlişkin t testi Sonuçları…….69

Çizelge 5. Yaşlara Göre Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları…….71

Çizelge 6. Ergenlerin Beden İmgeleri Hakkında Görüşleri ve Frekans Dağılımları……...73

Çizelge 7. Ergenlerin İdeal Beden Görünümü Hakkında Görüşleri ve Frekans Dağılımları……...76

Çizelge 8. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Akranlarının Etkileri Konusunda Görüşleri ve Frekans Dağılımları……..78

Çizelge 9. Ergenlerin Arkadaş Seçiminde Bedensel Görünüş Özelliklerinin Önemine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları……..81

Çizelge 10. Ergenlerin Şuan Sahip Oldukları Bedensel Görünüş Özelliklerinden Daha Farklı Özelliklere Sahip Olmalarının Arkadaş Sayısına Etkisi Konusunda Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….…….83

Çizelge 11. Ergenlerin Arkadaşları Tarafından Sevilen, Tercih Edilen ya da "Popüler" Bir Kız Olabilmek İçin Gerekli Özelliklere İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları……...……..85

Çizelge 12. Ergenlerin Arkadaşları Tarafından Sevilen, Tercih Edilen ya da "Popüler" Bir Erkek Olabilmek İçin Gerekli Özelliklere İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….……88
Çizelge 13. Ergenlerin Bedensel Görünüş Özelliklerinin Arkadaşlar Arasında Reddedilmeyi ya da Kabul Edilmeyi Nasıl Etkilediğine Yönelik Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….....91
Çizelge 14. Ergenlerin Dış Görünüş ya da Bedenle İlgili Duygu ve Düşüncelerini Ailelerinin Nasıl Etkilediğine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları.....94
Çizelge 15. Ergenlerin Aileleri Tarafından En Çok Kabul Gören Bedensel ya da Dış Görünüş Özelliğine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….98
Çizelge 16. Ergenlerin Aileleri Tarafından Onaylanmayan ya da Değiştirilmesi İstenen Bedensel Görünüş Özelliğine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….100
Çizelge 17. Ergenlerin Aileleri Tarafından Bedensel Görünüşe Yönelik Olarak Sunulan Sözlü ya da Dolaylı Modeller ve Örnek Özelliklere İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları……...102
Çizelge 18. Ergenlerin, Bu Modelleri Ailelerinden En Çok Kimin Sunduğuna İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….....105
Çizelge 19. Ergenlerin Şuan Sahip Oldukları Bedensel ve Dış Görünüş Özelliklerinden Daha Farklı Özelliklere Sahip Olma Durumunun Ailelerin Ergenlere Karşı Tutumuna Etkisi Konusunda Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….....107
Çizelge 20. Televizyonda En Çok Rastlanan, Ön Plana Çıkan Beden Tipi ve Özelliklerine İlişkin Ergenlerin Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….110
Çizelge 21. Ergenlerin Televizyonda Görüp Beğendiği ve Benzemek İstediği Beden Tipi ve Özelliklerine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….114
Çizelge 22. Ergenlerin Televizyonda İzlediği İdeal Beden Tipi ve Özelliklerine Yönelik Görüntülerin Beden İmgesine Etkileri Konusunda Görüşleri ve Frekans Dağılımları……...……117

Çizelge 23. Ergenlerin Daha Sağlıklı Bir Beden İmgesi Geliştirmek İçin Önerilerine Yönelik Görüşleri ve Frekans Dağılımları…….120

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

Gelişim bedensel, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönleri ile bir bütündür. Bu gelişim alanları sürekli birbiriyle etkileşim içindedir. Bedensel gelişim, bütün bir gelişimin temelini oluşturduğu için diğer gelişim alanlarını da doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Birey her gelişim döneminde kendine özgü gelişim görevlerini yaparken bedenini kullanmak zorundadır (Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı, 2004). Bedensel büyüme ve gelişmenin bireyin kişiliği üzerinde çok önemli etkileri olduğu söylenebilir. Karmaşık bir sistem ve alt sistemlerden oluşan bedensel yapı, insanın yaşamı için gerekli tüm işlev ve davranışları için bir temel oluşturur. Bedensel büyüme ve gelişme bireyin tüm gelişimlerini etkiler. Kişilik bu etkileşimlerin sonucunda oluşur (Rice, 1997).

Duygular, yetenekler, güdüler, mizaç, sosyal, bedensel ve bilişsel özellikler, karakter ve değerler, inançlar, tutumlar, görüşler vb. tüm özellikler kişiliği oluşturur. Kişilik, insan davranışının tüm yanlarının kapsayan bir kavramdır. Kişilik gelişimi de diğer gelişim alanları gibi bireysel bir hızla ilerlemektedir. Gelişimin tüm yönleriyle etkileşim içindedir (Senemoğlu, 2007). Kişilik, bireyin sosyal, ahlaki, zihinsel ve fiziksel özelliklerinin dinamik bir biçimde bütünleşmesidir. Bireyin kişiliğini; kalıtsal potansiyeli ve yetenekleri ile çevresel etkenler ve öğrenme yaşantıları sonunda gelişen duygu, düşünce ve davranış biçimi oluşturmaktadır (Cirhinlioğlu, 2001). Kişiliğin özü benliktir. Benliğin oluşmasında devimsel, bilişsel, duygusal, cinsel, toplumsal ve törel gelişim kadar, bedensel gelişimle elde edinilen beden kavramı ve beden imgesi de çok önemlidir (Başaran, 2005).

Bireyin fiziksel bedeni benliğin maddesel ve görünür yanıdır. Fiziksel çevredeki diğer herhangi bir nesne gibi, bedende değişik duyular tarafından algılanmaktadır. Hem erkekler hem de kadınlar arasında görünüşün, benlik saygısının önemli bir belirleyicisi

olduğunu gösteren pek çok araştırma bulgusuna rastlanmaktadır (Adams, 1995). Bireyler için beden yapısı ve fiziksel görünüş açısından aranan özellikleri taşıyor olmak bir başarı, saygınlık ve statü ölçütü olabilmektedir. Bu özellikleri taşıyan çocuklarda olumlu bir benlik kavramı gelişeceği ve bunun da kişilik gelişimi üzerinde olumlu etkiler yaratacağı düşünülmektedir (Cirhinlioğlu, 2001).

Beden imgesi, kişinin bedenine ve bedensel görünümüne ilişkin duygu ve düşüncelerinden oluşmaktadır. Beden imgesi nesnel bilgilere dayalı olmak zorunda değildir. Kişinin ölçüleri ve kilosu normal olsa bile, kendisini şişman ve çirkin algılayabilir (Türküm, 2002). Beden kavramı; kişinin gerçekte bedeninin nasıl göründüğüne, ne biçimde olduğuna ve ne işe yaradığına ilişkin çevreden edindiği algılardan oluşmaktadır. Beden imgesi özlenen beden; beden kavramıysa algılanan gerçek bedendir. Beden imgesi, her zaman insanın bedenine ilişkin gerçekleri yansıtmayabilir. Beden imgesi ile beden kavramının birbirine uyumlu olması ruh sağlığı açısından çok önemlidir. Bu uyum bireyin bedenini kabul etmesini güçlendirmektedir. Beden imgesinin beden kavramıyla çatışması ise, bedenin reddedilmesini artırabilir. Beden imgesiyle beden kavramı birbirini tamamlamaktadır (Başaran, 2005).

1.1. Problem Durumu

Beden imgesi, büyüme ve gelişme süreci içinde oluşur. Bu oluşum, bireyin kişisel ve sosyal deneyimlerinin bir ürünüdür. Bu deneyimler, duyu organlarına ait algıların sonucu olduğu gibi, kişilerarası ilişkilerin niteliğine de bağlı olabilir. Beden imgesi ve ben kavramının temelleri, çocukluk döneminde atılır. Bu dönemde çocuk çevresinden deneyimler kazanır; bu deneyimleri pekiştirir ve çevresine tepkide bulunur (Şanlı, 1991). İnsan bedeni doğumdan ölüme kadar sürekli değişir. Dış görünüş ve fiziksel yeterlilikteki değişiklikler özellikle ergenlik döneminde yoğundur. Ergenlik döneminde olgunlaşmayla birlikte görülen hızlı fiziksel değişiklikler, beden imgesi üzerinde etkilidir. Beden imgesinin biçimlenmesini etkileyen tek fiziksel etmen kilo değildir. Bu yoğunluğa katkı sağlayan; kişisel ve toplumsal beklenti, çok hızlı büyüme, kaslı olma, sonradan edinilmiş bozulmalar, ergenlerde akne gibi sayısız özellik vardır (Cash, 2004).

Beden imgesi kaygılarının en belirgin olduğu dönem ergenliktir. Ergenlikte görülen beden imgesi kaygıları düşük benlik saygısı, yeme bozukluğu gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. Bu dönemde beliren kaygılar; belli gelişimsel faktörler, dönemi içeren kilo artışı, daha büyük akademik talepler ve artan toplumsal mücadele yüzünden olabilir (Stice ve Shaw, 2002). Ergenlerin bedenlerini algılamalarında cinsiyet farklılığı da vardır. Erinlik boyunca kızların, erkeklere göre bedenlerinden daha az mutlu olduğu ve daha çok olumsuz beden imgesine sahip olduğu görülmektedir (Brooks-Gunn ve Paikoff, 1993). Bu değişim süreci boyunca kızların bedenlerinden daha memnuniyetsiz olmasının nedeni, erkeklerde kas artışı olurken, kızlarda yağ oranının artması olabilir (Gross, 1984).

Beden imgesinin gelişmesi ve sürekli olarak değişmesi bedensel gelişim dışında pek çok etmene bağlıdır. Bunlardan bazıları; bireyin benlik gücü, dürtü ve güdüleri, kendilik imgesi, güven duygusu, öğrenme ve olgunlaşma düzeyi, bedenine karşı duyarlılığı ve verdiği anlam, toplumun beden görünüşüne verdiği değer ve cinsiyet olarak sayılabilir (Doğan, 1992). Beden imgesinin gelişiminde; biyolojik, gelişimsel, psikolojik ve sosyal pek çok etmen rol oynamaktadır (Ferma, 2005; Groeschell, 2005). Sosyo-kültürel etmenlerin başında aile, akranlar ve medya yer almaktadır. Çocuklar okulöncesi yıllarda bile şişmanlık karşıtı düşüncelerle karşılaşmaktadır. Ayrıca cinsiyet farklılıkları ve cinsiyet rolüne ilişkin kültürel mesajlarda, beden imgesi gelişimini etkilemektedir. Özellikle, kız çocukların erkek çocuklara göre medya, aile ve akranlar tarafından desteklenen beden biçime ilişkin çeşitli mesajlardan daha çok etkilendiği düşünülmektedir (Smolak, 2004).

Beden imgesi, zihinsel bir resimden daha çok kişinin kendi görünüşüne ilişkin hissettikleriyle ilgilidir. Beden imgesi, aile, arkadaşlar ve kültür gibi pek çok etmenden etkilenmektedir. Hiç kimse olumsuz bir beden imgesiyle doğmaz. Çocukların deneyimleri toplumdan gelen farklı mesajlarla biçimlenir. Bu mesajlar sıklıkla kişisel başarı ve mutluluğun güzel ve zayıf olmakla ne kadar bağlantılı olduğuna ilişkindir (Davis, 1999). Çocukluk ve ergenlikteki erken mesajların olumlu ya da olumsuz olmasının yetişkinlikteki beden imgesini etkilediği açıktır. Çocuklukta alaya maruz kalma ile genel beden imgesi memnuniyetsizliği arasındaki ilişki araştırmalarla desteklenmiştir (Sarwer, Wadden, Pertschuk ve Whitaker, 1998).

Boy, kilo, bedensel olgunlaşma hızı gibi etmenler bireyin kendine verdiği değeri ve tepkileri etkileyebilir. Çoğu toplumda uzun boy bir üstünlük ve yetenek olarak kabul edilmektedir. Günümüzde çocuklar ve özelliklede ergenler arasında zayıf, uzun boylu, atletik olmak oldukça tercih edilen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır (Bukatko ve Daehler, 1992). Ergenlik döneminde, kısa ya da çok uzun boylu, şişman ya da çok zayıf olmak, ergenin grup içinde statüsünü ve arkadaş ilişkilerini etkileyen önemli bir faktör olabilir (Yavuzer, 1999). Bu dönemde ergenler beden imgeleri konusunda oldukça hassastırlar. Medya ve akranlarından da büyük ölçüde etkilenerek giyim kuşama karşı olan ilgi artar ve aynı zamanda dış görünüşüyle ilgili kendilik bilinci artar (Schor, 1999).

Ergenlerin bedensel görünüm ve özelliklerinden hoşnut olmaları içinde bulundukları çevreyle yakından ilişkilidir. Onların bedenlerini gururla ve memnuniyetle ya da sıkıntı ve utançla algılamaları, çevrelerindeki yetişkinlerin ve akranların değerlendirmelerinden etkilenecektir. Ergenin gelişen cinselliğine, yoğunlaşan duygularına, artan beğenilme ihtiyacına, değişen bedensel özelliklerine ve dış görünüşüne kültürel değerlerin, yetişkinlerin ve akranların verdiği tepkiler, değerlendirmeler, onların olumlu ya da olumsuz beden imgesi geliştirmelerine yol açacaktır (Ceyhan, 2002).

Beden imgesinin gelişimi erken yaşlarda başlayıp yaşam boyu yeni değişmeler ve düzenlemelerle sürmektedir. Ergenlik dönemi, yoğun biyolojik değişim ve olgunlaşmanın yanında ruhsal ve zihinsel değişimlerinde yaşandığı bir dönem olduğu için, beden imgesinin gelişimi açısından son derece önemlidir. Bu dönemde ergenin bedenini kabul edip, olumlu bir beden imgesi geliştirebilmesi pek çok etmene bağlıdır. Toplumda ve medyada sunulan ideal beden tipleri, yetişkinlerin ve akranların, ergenin bedensel özelliklerine verdiği tepki ve değerlendirmeler, alay, eleştiri ve yargılamalar ergenin beden imgesinin olumlu ya da olumsuz olması konusunda oldukça etkilidir. Bütün bunlar doğrultusunda, ergenlerin bedenlerinden memnuniyetlerini aile, akran ve medya gibi sosyokültürel etmenlerin doğrudan ya da dolaylı olarak nasıl etkilediği sorusuna yanıt aramak önem kazanmaktadır.

1. 2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, lise düzeyindeki ergenlerin beden imgelerinden sağladıkları doyum düzeyini belirlemek ve beden imgesinin gelişimini aile, akran ve televizyonun nasıl etkilediğini incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerin beden imgesi doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Ergenlerin beden imgesi doyum düzeyleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin, beden imgelerine ilişkin görüşleri nelerdir?
4. Ergenlerin, beden imgelerinin gelişimi üzerine akranların etkileri konusunda görüşleri nelerdir?
5. Ergenlerin, beden imgelerinin gelişimi üzerine ailelerinin etkileri konusunda görüşleri nelerdir?
6. Ergenlerin, beden imgelerinin gelişimi üzerine televizyonun etkileri konusunda görüşleri nelerdir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Beden imgesi, hem algısal hem de kişisel tavırla ilgili bileşenleri içerir. Beden imgesinin algısal boyutundaki bir bozukluk, beden biçimi, büyüklüğü ya da dış görünümle ilgili algılardaki bozulmaya yansırken; kişisel tavır boyutundaki bozukluklar ise, genellikle beden görünümü ya da işlevsel kapasiteden memnuniyetsizlikle sonuçlanır. Toplumsal beden idealleri, görünümle ilişkili kalıp yargılar yoluyla insanlar arasında taşınır. Batı toplumlarında kilolu insanlara yönelik oldukça olumsuz kalıp yargılar vardır. Toplumsal değerlendirmelerin, beden imgesinin hem algısal hem de kişisel tavırlara yönelik boyutlarını etkilediğine ilişkin kanıtlar vardır. Benlik saygısı, beden imgesi bozuklukları ile toplumsal etmenler arasındaki ilişkiye aracılık eder (Monteath ve McCabe, 1997).

Sosyal etkileşim içinde algılanan ilk şey bedendir. Bu yüzden beden imgesi, beden özsaygısı ve genel özsaygının gelişimi bakımından çok önemlidir. Bir birey bazı özelliklerini belli zamanlarda hatta uzun bir dönemde ustaca saklayabilir. Ancak, beden hep göz önündedir ve diğer insanlar onu değerlendirir (Pokrajac-Bulian ve Zivcic-Becirevic, 2005). Mükemmel bir beden arayışı hiçte kolay değildir. Bu durum çoğu zaman insanda yenilgi, hayal kırıklığı ve utanç duyguları uyandırabilir. Beden ile bu yoğun uğraşın altında yatan sosyokültürel ve psikolojik etmenler vardır (Markey, Tinsley, Ericksen, Ozer ve Markey, 2002).

Toplumun kültürüne ve içinde yaşanılan zamana göre görünüşe verilen anlam ve görünüşle ilgili değerlendirmeler değişebilmektedir. Eski çağlardan günümüze kadar insanlar çeşitli ideal beden tiplerine özendirilmektedir. Bu nedenle, kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler (Doğan, 1992). Ancak, birçok insan için zamanının ideal beden biçimini gerçekleştirmek zordur; hatta olanaksızdır. Bu da onların görüntüleri ile ilgili kendilerini mutsuz hissetmelerine neden olur. Başka bir deyişle beden imgeleri olumsuzdur. Olumsuz beden imgesinin insan yaşamında etkileri oldukça önemlidir (Yaktıl Oğuz, 2005). Günümüzde toplumlar insanların fizik görünüşleriyle eskiden olduğundan daha fazla ilgilenmektedir. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir (Doğan, 1992). Bu yalnızca fiziksel olarak çekici bireylerin iyi kişilik özelliklerine ve güce sahip olduklarını ya da daha fazla hoşlanılabilir oldukları anlamına gelmemektedir. Ancak, fiziksel görünüşün diğerlerinden gelen olumlu ya da olumsuz geribildirimlerden etkilendiğini ve benlik saygısıyla da ilişkili olduğunu düşündürmektedir (Adams, 1989).

Ergenin değişen bedenini kabul etmesi ve bu değişime uyum gösterebilmesi döneminin başlıca sorunlarından biridir (Yavuzer, 1999). Ergenin bedeninde oluşan değişimlerin hepsi istediği yönde olmamaktadır. Boyunun istediğinden uzun ya da kısa olması, organlarının ve vücut oranlarının istediği ölçülerde olmaması, yüzündeki sivilceler, diş teli, gözlük vb. araçlar kullanmak, burun ve yüz biçimi ya da organlarından birinde engel bulunması ergen için kaygı ve hoşnutsuzluk kaynağı olabilmektedir. Beden imgesinde olumsuz öğelerin yoğun olarak bulunması, ergenin birey olarak kendini değerlendirmesini de olumsuz etkileyebilmektedir (Türküm, 2002).

Ruhsal, zihinsel, biyolojik değişim ve olgunlaşmanın yoğun bir biçimde yaşandığı ergenlik dönemi, beden imgesinin gelişimi açısından son derece önemlidir. Ülkemizde beden imgesi konusunda yapılan araştırmalara bakıldığında, sayıca oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, bu araştırmalar daha çok diyet yapma, beslenme bozuklukları, benlik saygısı ya da belli hastalık grupları ile beden imgesi arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasına yoğunlaşmıştır. Ergenlik döneminde sosyokültürel etmenlerin beden imgesi üzerine etkileri konusunda yapılan araştırmalara rastlanmamıştır.

Bu çalışmada, lise 1–2 ve 3. sınıfa devam eden ergenlerde beden imgesi ve beden imgesinin gelişiminde aile, akran ve medyanın etkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Ergenlerin bedenlerinden sağladıkları doyum düzeyini belirlemek için nicel yöntemler; beden imgesi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerini belirlemek içinde nitel yöntemlerden yarı yapılandırılmış görüşmeler tercih edilmiştir. Beden imgesi dinamik ve çok boyutlu bir kavram olduğu için, farklı yöntemlerin bir arada kullanılması yoluna gidilmiştir. Tiggeman, Gardiner ve Slater (2000) bu karmaşık yapının yalnızca niceliksel yöntemlerle araştırılamayacağını ve niceliksel yöntemlerin nitel açıklamalarla desteklenmeye gereksinimi olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin, ergenlerde olumlu beden imgesi geliştirme konusunda topluma ışık tutacağı düşünülmektedir.

1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2006–2007 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde Eskişehir il merkezinde bulunan, Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Genel Lise 1–2 ve 3. sınıfa devam eden ergenlerle sınırlıdır. Araştırma kapsamına alınan ergenlerin beden imgesi doyum düzeyleri, "Beden Bölgeleri ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Ayrıca, parçalanmış ailelerden gelmeyen ve herhangi bir engeli olmayan ergenlerle sınırlıdır.

1. 5. Araştırmanın Sayıtlıları

1. Araştırmaya katılan ergenlerin, veri toplama sürecinde kullanılan "Beden Bölgeleri ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi"ni ve görüşme sorularını hiçbir etki altında kalmadan içtenlikle ve objektif bir şekilde yanıtlayacakları öngörülmüştür.
2. Araştırma için kendilerine başvurulan uzmanların kanıları geçerli olup, çeşitli kaynaklardan sağlanan bilgiler gerçeği yansıtmaktadır.

1.6. Tanımlar

Beden İmgesi: Kişinin bedenine ve bedensel görünümüne ilişkin duygu, düşünce ve algılamalarından oluşur (Grogan, 1999; Başaran, 2005; Türküm, 2002). Beden imgesi; insanların kendi bedenlerine ilişkin tutumlarını içeren bilişsel, davranışsal ve algısal boyutlara sahip bir ruhsal yapılanmayı temsil eder (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999)

Beden Şeması: Beden, bedenin bölümleri ve fonksiyonları arasındaki ilişkinin beyindeki bir temsili olup (Reed ve Farah, 1995; Stamenov, 2005) daha çok duyusal kortekste organize olan geçmiş yaşantılar ve şimdiki duyumlardan oluşan bir bütündür (Akt. Doğan, 1992).

Ergenlik Dönemi: Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yaşandığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenliğin hangi yaşlarda başlayıp ve özellikle de hangi yaşlarda sona erdiği oldukça tartışmalı bir konu olmakla birlikte, 11–13 yaşlarında başlayıp, 18–20 yaşlarında sona erdiği düşünülmektedir (Rice ve Dolgin, 2005; Yavuzer, 1999).

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden İmgesi

Bedenle ilgili insan deneyimlerini anlamak için, neredeyse bir yüzyıllık bilimsel girişimlere bakmak gerekir. Burada beden imgesi ile ilgili çok zengin ve teşvik edici bir tarih olduğu görülür. Psikologlar, doktorlar ve felsefeciler, beden imgesinin önemi ve doğasına ilişkin farklı görüşleri kuramsallaştırmışlardır. Bilim adamları, beden imgesinin anlamını keşfetmek ve bedene ilişkin varsayımları test etmek için sistematik gözlemler yapmışlardır. Klinik uygulayıcılar ise, insanın yaşam kalitesini bozan beden imgesi deneyimlerine yardımcı olmak için beden ve zihne doğrudan yönelen tedavileri izlemişlerdir (Pruzinsky ve Cash, 2004). Beden imgesi kavramı önceleri psikiyatrik ve nörolojik sorunlar, psikoterapi ve psikosomatik hastalıklarla ilgili çalışmalarda ele alınmıştır. Günümüzde ise, birçok disiplin alanı bu kavramdan yararlanmaktadırlar (Şanlı, 1991). Beden imgesi kavramı, çok boyutlu olması ve farklı disiplinlerde uygulama alanı bulması nedeniyle, geçmişten günümüze kadar pek çok tanımı yapılmıştır. Aşağıda bu tanımlar tarihsel süreç içinde açıklanacaktır.

1920'lerde bir nörolog olan Head beden şeması kavramını ortaya atarak; daha çok duyusal kortekste organize olan geçmiş yaşantılar ve şimdiki duyumlardan oluşan bir bütün olarak tanımlamıştır. Beden imgesi kavramının daha anlaşılır ve uygulanabilir olması bakımından Schilder'ın (1935) çalışması çok önemlidir (Doğan, 1992). Schilder (1935/1950) beden imgesinin nörolojik, psikolojik ve sosyokültürel bileşenlerinin incelenmesi gerektiğini belirterek; beden imgesi için biopsikososyal bir yaklaşımı öngörmüştür. Böylece, beden imgesinin çok yönlülüğü vurgulanmıştır (Pruzinsky ve Cash, 2004). Schilder'e göre, beden imgesi yalnızca bilişsel bir yapı olmayıp, diğerleri ile etkileşimlerin ve tutumların bir yansımasıdır. Beden imgesini, kendi bedenimizin

zihnimizde biçimlendirdiğimiz resmi ve bedenin kendimize görünen biçimi olarak tanımlamıştır (Grogan, 1999).

Beden imgesi alanında en önemli bilim adamlarından biri olan Fisher (1958/1968) beden sınırları kavramını öne sürmüştür. Ayrıca, Fisher'in cinsel deneyimler ile beden imgesi yapısı hakkında zengin araştırmaları vardır. 1990'lı yıllar beden imgesi alanında gelişmelerin en önemli olduğu yıllardır. Yeme bozuklukları ve obezite alanında bilimsel ve klinik araştırmaların yansımaları, beden imgesi bozukluklarının tedavi ve değerlendirilmesinde önemli ilerlemeler sağlamıştır (Pruzinsky ve Cash, 2004). Beden imgesi alanındaki bu gelişmeler, beden imgesi konusuna bakış açısını ve tanımları da değiştirmiştir.

Beden imgesi, kişinin bedeni hakkında duyguları, düşünceleri ve algıları olarak tanımlamıştır. Bu tanım, ilk olarak Schilder tarafından yapılan beden imgesi tanımının bütün unsurlarını içermektedir (Grogan, 1999). Beden imgesi; kişinin fiziksel özellikleri ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarının temsili olan, çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılabilir (Muth ve Cash, 1997). Beden imgesi; insanların kendi bedenlerine ilişkin tutumlarını içeren bilişsel, davranışsal ve algısal boyutlara sahip bir ruhsal yapılanmayı temsil eder (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999). Araştırmacılar beden algısı ve deneyimlerinin çok boyutlu oluşunu vurgulamaktadırlar. Yaşamın herhangi bir noktasında, bir birey farklı beden bölümlerini, çekiciliği ya da beden ölçülerini eşzamanlı olarak gözleyebilir. Beden imgesi, çoğunlukla algısal ve tutumsal bileşenler doğrultusunda farklılaşmaktadır (Radika ve Hayslip, 2004). Bu yapılan tanımlara karşın, çoğu araştırmacı beden imgesi ve beden imgesi bozukluklarını tanımlamanın zor olduğunu belirtmektedir. Geçmişten günümüze araştırmacılar arasında, beden imgesinin çok boyutlu bir olgu olduğu görüşü artarak kabul görmektedir (Pruzinsky ve Cash, 2004).

Beden imgesi çok yönlüdür. Beden imgesinin görsel yanı, kendi kendimize baktığımızda bedenimizde gördüğümüz şeydir. Dış görünüşümüz hakkında düşündüklerimiz bilişsel yanı, ağırlık, boy ve diğer beden özelliklerimizle ilgili hissettiklerimiz duygusal yanı, bedenimizi algılama ve bedeni kontrol etmeye ilişkin kinestetik yanı olmak üzere hepsi bir bütündür. Ayrıca yaşam boyu bedenimizle ilgili memnuniyet, acı, değer ve eleştiri içeren deneyimlerimizde onun tarihsel yanını

oluşturmaktadır (Freedman, 1990). Beden imgesi; algısal, tutumsal ve etkisel bileşenleri kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Bu boyutlardaki bozukluklar "beden imgesi kaygısı" olarak ifade edilmektedir. Bu bozukluklar kendilik algısı içinde dış görünüme aşırı değer verme ya da beden imgesi memnuniyetsizliğine yol açabilir. Beden imgesi kaygıları, yaşam kalitesini ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir (Striegel-Moore ve Franko, 2004).

Beden kavramı, bedenin dış görünüşü ve içyapısı ile ilgili bireyin tüm algı ve bilgisini içerir. Beden imgesi ise, bireyin kişiliği, değerleri ve diğer insanlarla ilişkileri ile ilgili bireysel düşüncelerinin tümü ile biçimlenir. Beden imgesi, fizyolojik temele dayanmasına karşın; fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerden oluşur. Bu nedenle, bu yalnız bireyin kişilik yapısını içermekle kalmaz; aynı zamanda toplumsal olarak da sosyolojik bir anlama da sahiptir. Beden imgesi, benlik kavramının da bir bölümüdür. Bireyin olmak istediği kişiye ilişkin düşüncesi, çocukluktan şimdiye kadar olan yapısal ve anlamsal değişiklikler, beden imgesinin belirlenmesine neden olur. Beden imgesi bireyin geçmiş deneyiminden oluşan bir varoluştur (Şanlı, 1991).

2.1.1. Beden İmgesine İlişkin Çağdaş Yaklaşımlar

Beden imgesi kavramının geçmişten günümüze tarihsel gelişim sürecine bakıldığında, farklı alanlardan pek çok araştırmacının bu konuda görüş bildirdiği görülmektedir. Ayrıca, kuramların çoğunda beden farkındalığı, beden ve benlik, kişilik ilişkisi konusunda görüşlere rastlanmaktadır. Ancak, burada özellikle beden imgesine odaklanmış, yıllarca üzerinde araştırmalar yapılıp sistemleştirilmiş ve kabul gören çağdaş yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.1.1.1. Sosyokültürel Yaklaşımlar

Sosyokültürel yaklaşım; bireyin kendini nasıl algıladığını ve başkaları tarafından nasıl algılandığını anlamak için, kültürel değerlerin önemli olduğu öngörüsünü paylaşan çeşitli kuramsal yaklaşımları içerir. Sosyokültürel yaklaşım içinde yer alan ve günlük yaşamda fiziksel çekiciliğin rolünü kavramsallaştırmada kullanılan üç kuram

bulunmaktadır. Bunlar; Sosyal Beklenti Kuramı, Örtülü Kişilik Kuramı ve Durum Genelleme Kuramıdır. Her üç kuramda; insanların çekici olmayanlardan daha çok çekici olanlara karşı olumlu beklentilere sahip olduğunu ve onlara daha olumlu davrandığını öngörmektedir. Bu olumlu davranış biçimi, çekici insanlar için daha olumlu bir benlik kavramı ile sonuçlanmaktadır (Jackson, 2004).

Toplumsal olarak algılanan çekicilik ile bireyin kendi algıladığı çekicilik, yalnızca düşük düzeyde ilişkilidir. Beden imgesi ve yüz çekiciliği konusunda, diğerlerinin algılaması ya da dışarıdakilerin görüşleri ile bizim kendi algılamalarımız ya da iç görüşümüz epeyce farklıdır. Fiziksel çekicilik hakkında kültürel mesajlar, kişisel ideallere dönüşerek, içselleştirilir. Onlar birinin kendi fiziksel görünümünü değerlendirmesinde çok etkili olabilirler. Birinin kendini değerlendirmesi kültürel ideallerden çok farklı olabilir ve bu durum görünüşle ilgili büyük memnuniyetsizliğe yol açabilir. Sosyokültürel yaklaşıma yönelik araştırmalar; yaşanılan zamana ve kültüre göre beden ideallerinin değişime uğradığını işaret etmektedir. Modern batı toplumlarında, erkekler için ortalama bir beden tipi ve kadınlar için zayıflık ideal olarak görülmektedir. Kadınlar için zayıflık ideali 1990'larda belirmeye başlamış ve şimdilerde iyice yerleşmiştir (Jackson, 2004).

Sosyokültürel kuram kadınlardaki beden memnuniyetsizliğinin; batı toplumlarında yaygın zayıf beden idealinden, bedenine bir süreç olarak uyum sağlamaktan çok bir nesne olarak uyum sağlama eğiliminden ve zayıflığın iyi olduğu varsayımından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Zayıf beden ideali ve zayıflığın iyi olduğu varsayımı, farklı biçimlerde sunulur. Araştırmacılar, zayıf beden ideali, nesne olarak beden ve zayıflık iyidir gibi varsayımların en güçlü taşıyıcısının medya olduğunu iddia etmektedirler. Medyada sunulan ideal zayıflık görüntüleri, kadınların zayıflık idealine ilişkin kalıp yargıları içselleştirmesine öncülük eder. Medya, izleyicileri kalıplaşmış maskülen ve feminen görüntü bombardımanına tutarak, cinsiyet rolünün içselleştirilmesinde ortam sağlar (Stice, Schupak-Neuherg, Shaw ve Stein, 1994).

Erkek bedenine yönelik olarak toplumun ideal değerlendirmelerini inceleyen araştırma sayısı azdır (Leit, Pope ve Gray, 2001). Ayrıca, erkek ergenlerde sosyokültürel etkiler ve bunlara eşlik eden davranışlarla ilgili araştırma sayısı da oldukça sınırlıdır (McCabe ve Ricciardelli, 2003; Ricciardelli, McCabe ve Banfield,

2000; Vincent ve McCabe, 2000). 1990 yıllarından günümüze kadar, erkekler için kaslı beden ideali artarak gelmiştir. Genç, zayıf ve kaslı erkek bedeni reklamlar ve moda dergilerinde çok yaygınlaşmıştır (Tiggemann, 2004). Erkeksi güzellik sembolünü tanımlamak zordur. Erkeklerin kendilerini tanımlamalarında, genel görünüm ve beden tipinin daha az önemli olduğu öne sürülmektedir. Bu durum, belli bir beden tipine ulaşmak için erkekler üzerinde daha az baskı olduğu anlamına gelmektedir. Bu cinsiyet farklılıklarına karşın, kısa boy ve şişmanlık kesinlikle az kabul gören özelliklerdir. Bazı araştırmalar, iyi tanımlanmış aşırı olmayan ölçüde kaslılığa işaret etmektedir (Levine ve Smolak, 2004).

Kültürel zayıflık idealinin fazlasıyla abartılması sonucunda, düşük beden ağırlığı kadın güzelliğini tanımlayan bir özellik haline gelmiştir. Erkekler arasında beden imgesi ile ilişkili en temel görünüş özelliği kaslılıktır. Beden imgesi bozuklukları ile beden kitle indeksi ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi bütün kanıtlar desteklemektedir. Akranların eleştirel bakış açısı akran görünüş kültürünün önemli bir parçasıdır. Akran görünüş kültürünün olumsuz yanları, ergenin genel ruh halini doğrudan ya da dolaylı olarak tehdit edebilir (Carlson Jones ve Crawford, 2006).

Sosyokültürel yaklaşım; ideal beden tipi üzerine kültürel etkileri göstermeye odaklanır. Bu yaklaşım; kültürel olarak ideal bir beden tipine sahip olup olmama durumunda, diğerlerinin bize karşı farklı davranmasının nedenleri ya da bizim farklı davranmak için nedenlerimiz ve farklı özellikler gelişmesi konularıyla ilgilenir (Jackson, 2004). Çocukların ideal beden biçimini nereden ve nasıl öğrendikleri sorusu önemlidir. Beden tipi ve kiloya ilişkin bilgi, inanış ve davranışlar, sözel yorumlar ve belli açıklamalar yoluyla doğrudan ya da ailesel modeller yoluyla dolaylı olarak aktarılabilir (Lowes ve Tiggeman, 2003). Son zamanlarda, ailelerin özellikle kız çocuklar ve kadınlar için, arzulanan bedene ulaşmada bir yol olarak aşırı egzersiz ya da diyeti ve zayıflığı vurgulamasının, çocuğun yeme bozukluğu ve davranışlarına doğrudan katkı sağlayabileceğine ilişkin kanıtlara rastlanmaktadır. Aileler çok belirgin bir biçimde yeme bozukluğu ve kilo kaygısına model olabilir ya da çocuğun beden tipi üzerine yorum yapabilirler. (Smolak, Levine ve Schermer, 1999).

Beden imgesinin gelişiminde yaygın medya görüntüleri anahtar rol oynar; ancak bu kültürel baskılar aile tarafından yöneltilir. Aile üyelerinin, güzellik ve zayıflığa

ilişkin sosyokültürel baskılarını ne derece taşıdıkları, beden imgesinin gelişimini etkileyen önemli bir etmendir. Aileler; yemeye ilişkin olumsuz tutum ve davranışlarla, beden tipi, kilo ve zayıflığın önemi konusunda kritik yorumlar yaparak ve model olarak, olumsuz beden imgesine katkı sağlayabilirler (Haworth-Hoeppner, 2000). Akranlar, özellikle ergenlikte, beden imgesinin gelişiminde etkili olabilmektedir. Batı toplumlarında çoğu kadın zayıflık ve güzellik konusunda sosyokültürel baskılara maruz kalmaktadırlar. Bazıları bu baskılara direnebilirken; diğerlerinde olumsuz beden imgesi gelişir ya da sağlıksız beslenme ve yeme pratikleriyle ilgilenirler (Hensley Choate, 2005). Yetişkinlerin zayıflık ya da diyet beklentileri, yeme ve diyetle ilgili sayısız öğrenme deneyimlerinin etkilerini yansıtır. Birinin kilosu hakkında tekrarlanan alay deneyimlerine ya da zayıflık idealine maruz kalması, zayıflık ve diyet yapmanın yararları için giderek artan güçlü beklentiler oluşturmasına yol açacaktır. Yiyecek alımını kısıtlamak ya da zayıflık beklentileri, daha popüler ve çekici olmak, iyi hissetmek gibi pekiştireçlere yol açacaktır (Annus ve Smith, 2009).

Medyada zayıf kadın ve kaslı erkek görüntüleri tekrarlandıkça, bu formlar çekicilik standartları haline gelmektedir. Bireyin kendi ve diğerleri arasındaki bir farklılığı desteklemek için, bu ideal görüntüleri kıyaslaması çok olumsuz bir kendilik değerlendirmesini beraberinde getirir (Carlson Jones, 2002). Dergilerdeki yazılar, televizyon şovları ve reklamlar, sosyal bir içerik yaratarak kadınlarda beden memnuniyetsizliğine ve yeme bozukluklarına katkı sağlayabilir. 1950'lerden beri kadınlar için artan zayıf beden ideali medya görüntüleriyle insanları kuşatmaktadır. Bu mesaj ve görüntüler kadınlarda zayıflık ve görünümün değerine odaklandığı için beden imgesi, yeme bozuklukları, kilo kaygısı ve duygusal ruh hali üzerinde olumsuz etkilere sahiptir (Wendy ve Henderson, 2004).

Son yıllarda beden imgesi ve yeme bozukluklarında risk faktörlerine yönelik araştırmalar hızla çoğalmıştır. Ancak, hipotezlerin test edilmesi ve ölçümlerin seçilmesinde kuramsal modellerin eksikliği araştırmaları sınırlandırmaktadır. Beden imgesi ve yeme bozukluklarını etkilediği varsayılan değişkenlerin çoğunu içine alan, bir model geliştirme çabaları sonucunda "Üçlü Etki Modeli" geliştirilmiştir. Bu modelde; aile, akranlar ve medya gibi başlıca üç etki kaynağının, görünümü kıyaslama ve zayıflık idealini içselleştirme mekanizmaları yoluyla, beden imgesi ve yeme bozukluklarını etkilediği varsayılır (Keery, van den Berg ve Thompson, 2004). Üçlü etki modeli; beden

imgesi ve yeme bozukluklarında aile, akranlar ve medya gibi başlıca üç sosyokültürel etmene dayalı kuramsal bir modeldir. Bu model, ilk olarak Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn (1999) tarafından geliştirilmiş ve Keery, van den Berg, Thompson (2004) tarafından da yeniden gözden geçirilerek genişletilmiştir.

2.1.1.2. Psikodinamik Yaklaşımlar

Freud, beden imgesi, beden yapısı ve beden algısına ilişkin psişik deneyimlerin bir birleşimi olan bedensel kendilik ya da bedensel ego kavramını kullanmıştır (Krueger, 2004a). Freud, psikoseksüel gelişim aşamaları yoluyla bedendeki erojen bölgelerin gelişimini açıklamıştır. Belli yaşlardaki sorunları içeren psikoseksüel gelişim dönemleri, libido yapısıyla ilişkili sosyal beklentilere eşlik etmektedir (Hanley, 2004). Psikanaliz ve nöroloji alanında oldukça deneyimli Schilder'in 1930 yılındaki araştırması, psikopatoloji üretmenin yanında günlük yaşamda davranışlara rehberlik etmek, diğerleriyle etkileşim, duygusal tutumlar, isteklerin temsili ve bir bilinçdışı yapı olarak beden şemasını tanımlayarak, kendinden sonraki çalışmaları önemli ölçüde etkilemiştir (Santostefano, 1978). Bununla birlikte, beden imgesinin nörolojik, psikolojik ve sosyokültürel etmenlerinin de incelenmesi gerektiğini vurgulayarak, beden imgesine yönelik biopsikososyal bir başlangıç için tartışmalara öncülük etmiştir (Pruzinsky ve Cash, 2004).

Schilder'in çalışmaları ve Freud'un bedensel ego üzerine vurgulamaları sonucunda, ilk psikanalistler kişilik içinde bedensel deneyimleri detaylandırmışlardır. Fisher ve Cleveland tarafından yapılan laboratuar çalışmalarında, çocuklarda kontrol eksikliğini de içeren bazı patoloji türleriyle ilişkili bir bireyin beden imgesi sınırları tanımlanmıştır. Ayrıca, beden imgesinin çok boyutlu bir kavram olduğu desteklenmiştir. Witkin, Werner ve Wapner, biliş kapısını aralayarak bedensel tutumun, birinin boşluktaki konumuna ilişkin kanısını ve nesneleri algılayışını nasıl etkilediğini ortaya koymuşlardır (Santostefano, 1978). Krueger'in 1989 yılındaki psikolojik kendilik ve bedensel kendilik; 1990 yılındaki beden imgesinde psikodinamik yaklaşım üzerine yazıları, beden imgesi yapısının çeşitli yanlarını aydınlatabilen modern psikodinamik düşünceye örnek olarak gösterilebilir. Burada beden imgesinin oluşumuna kişilerarası bağlanma ve diğer gelişimsel süreçlerin etkisi incelenmiştir (Pruzinsky ve Cash, 2004).

Bedensel benlik, zihinsel işleyiş süreci ve deneyimlerin gelişimsel hiyerarşisi yoluyla ortaya çıkar. Bu yüzden, beden imgesi, dinamik ve gelişimsel olarak bedensel benliğin mental bir resmidir. Beden imgesi; beden ve onun parçaları, yapısı hakkında anlam ve imgelemler ile kendilik simgesi ve benlik bilincinin unsurlarının bütünleşmesinden oluşan görüntüler topluluğudur (Krueger, 2004a). Bedensel benliğin bir bileşeni olarak beden imgesi, öz düzenleme (kendi kendini örgütleme) ve kendilik algısının ayrılmaz bir parçasıdır (Meissner, 1998).

Bedensel benliğin gelişiminde; bedenle ilgili erken psişik deneyimler, iç durum tanımı ve beden yüzey sınırlarının biçimlenmesiyle iç ve dış deneyimlerin bütünleşerek erken bir beden farkındalığı oluşması ve tüm bunların bedensel benlikle bütünleşmesi aşamaları çok önemlidir. En erken kendilik algısı, beden içinden gelen algılar yoluyla deneyimlenir. Erken gelişim sürecinde görsel ve işitsel uyarıcılar çok önemlidir. Bebeğe bakan kişi onun dış hatlarına dokunarak, beden yüzeyinin sınırlarını tanımlar. Bu durum, bebeğin iç deneyimlerinde karşılıklı bir yansıtma sağlamakla kalmayıp; aynı zamanda bebeğin sınır algısını biçimlendirir, onaylar ve güçlendirir. Çocuğun büyümesiyle birlikte beden sınırları yeniden tanımlanır. Bedensel kendilik algısı ile iç durum bütünleşerek biçimlenir. Genel benlik yapısı; benlik kavramı, beden imgesi ve bedensel benlik deneyimlerinin birbirleriyle kaynaşmasıyla bağlantılıdır (Krueger, 2004a).

Sahte kendilik; empati hatası ve yetersiz bakımın bir sonucu olarak, birey tarafından biçimlendirilen simgeleme, kavram ve kendini düzenleme savunması olarak tanımlanabilir. Sahte bedensel kendilik, sahte kendiliğin bir parçası olabilir. Erken gelişim döneminde, karşılıksız empati, oransız geribildirim, duyusal uyarıcıların eksikliği ya da bedensel kendiliğin iç ya da dış yüzeyiyle ilgili utandırıcı tepkiler yetersizlik, çirkinlik ya da sürekli utanma duygusuyla sonuçlanabilir. Böyle sarsıcı erken deneyimler, beden imgesini bozabilir (Krueger, 2004b).

2.1.1.3. Bilişsel-Davranışsal Yaklaşımlar

Beden imgesi konusunda en son yapılan güncel araştırmalar, doğrudan ya da dolaylı olarak psikoloji alanındaki bilişsel ya da davranışsal modellerden yola çıkılarak

yapılmaktadır. Bilişsel-davranışsal yaklaşım; yalnızca bir kuramı yansıtmayıp, aynı zamanda duygu ve davranışların bilişsel arabulucusu ve sosyal öğrenme sürecini vurgulayan, deneysel kanıtlar ve kalıcı fikir geleneğinden yararlanan bütünleştirilmiş bir görüştür (Cash, 2004).

Bilişsel-davranışsal modelde öncelikle, beden imgesinin gelişimini biçimlendiren eş zamanlı ya da yakınsal etmenlerden, tarihsel etmenleri ayırmak gereklidir. Yakınsal etmenler; özdenetim, beden imgesi duyguları, içsel diyalogları gibi beden imgesi deneyimlerini tetikleyen ve etkileyen bugünkü yaşam olaylarıyla ilgilidir. Tarihsel etmenler; insanların bedenlerine ilişkin duygu, düşünce ve eylemlerinin ortaya çıkışında etkili olan deneyim, özellik ve geçmişteki olayları ifade etmektedir. Bu etmenler arasında en belirgin olanları kültürel sosyalleşme, kişilerarası deneyimler, fiziksel özellikler ve kişilik özellikleridir. Tarihsel etmenler çeşitli sosyal öğrenmeler yoluyla belli başlı beden imgesi tutum ve şemasına yavaş yavaş işlerler. Bu etmenler, çocukluk ve ergenlik boyunca bireyin beden odaklı deneyimleri ve fiziksel görünüşün anlamı hakkında sosyalleşme ile ilgilidir. Ancak, insan sosyalleşmede pasif bir alıcı değildir. Biçimlendirici beden imgesi deneyimleri, bireyin fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim alanlarında görülür ve insan çevre etkileşimi yoluyla yayılır (Cash, 2004).

Çocuklar günlük yaşamda karşılaştıkları çeşitli durumları anlamak ve yönetmek için bilişsel, dil, sosyal ve fiziksel beceri ve yeterliliklerini test etmek, değerlendirmek ve geliştirmek zorundadırlar. Çocukların ilk yeterlilik deneyimleri aile merkezlidir. Ancak, çocuk büyüdükçe sosyal çevre hızla genişler ve onların kendi yeterliliklerini tanımalarında akran etkisi giderek artar. Akranlar arasında sosyal öğrenme çok yaygındır. Akran ilişkilerinde saygınlık ve popülerlik çok önemlidir. Sosyal modeller yoluyla öğrenme, insanların bilgi ve becerilerini artırmada oldukça etkili bir yoldur (Bandura, 1994). İnsanlar çoğunlukla hem rastlantısal hem de kasıtlı olarak diğerlerinin gerçek davranışlarını gözleyerek öğrenirler ve onlardan sonuç çıkarırlar. İnsanların değerleri, düşünme tarzları, davranış kalıpları, sosyokültürel fırsatlar ve baskılar hakkında çok sayıda bilgi, medya araçları yoluyla sembolik olarak görüntülenen davranış modellerinden kazanılmaktadır (Bandura, 1999).

Kültürel mesajlar yoluyla; dış görünüş hakkında beklenti ve standartlar, toplum tarafından değer verilen ve verilmeyen fiziksel özellikler ve bu özelliklerin eksikliği ya da sahip olmanın ne anlama geldiği iletilir. Medya bu değerlerin yaratılmasında ve iletilmesinde oldukça etkili bir yoldur. Kültürel mesajlar yalnızca çekicilik ve iticilik hakkında örnek görüşler olmayıp, aynı zamanda cinsiyete dayalı beklentileri de ifade eder. Bireyin bedenini anlamaya yönelik sosyal uyumu, kültür ve medyaya dayalı mesajlardan çok daha fazlasını gerektirir. Aile üyeleri, arkadaşlar, akranlar hatta yabancılarla etkileşim kurularak beklentiler, görüşler, sözel ve sözel olmayan iletişim yolları aktarılır. Ailenin model olması, yorumları, fiziksel görünüşe yönelik eleştirileri çocuğun kendine ilişkin bir standart oluşturması bakımından değerlidir. Ayrıca kardeşler çocuğun görünüşünü değerlendirebilmesi için toplumsal bir karşılaştırma standardı sağlayabilir (Cash, 2004). Yaklaşık yedi yaştan itibaren çocukların kendilerini değerlendirmeleri bakımından sosyal karşılaştırma büyük önem taşımaktadır (Dittmar, Halliwell ve Ive, 2006)

Bir çocuğun beden imgesinin gelişimini; beden imgesi modelleri, beden hakkında sözel mesajlar, beden imgesi ile ilişkili yaş, beden kitle indeksi, sağlık durumu gibi fizyolojik faktörler, beden güveni ile ilgili alanlarda yeterlilik deneyimleri etkilemektedir (Hendy, Gustitus ve Leitzel-Schwalm, 2001). Çocuklar sosyal çevrelerinden çok sayıda belirgin özelliği gözlemleyerek öğrenirler. Onlar muhtemel olarak sosyal çevrelerinde diğer insanlar tarafından değerlendirilen ve aynı zamanda kendileri ve diğer çocuklar için örnekler içeren sözel etiketler, beden tipi, ölçüleri, boy ve kiloya ilişkin anlayışı gözlerler. Özellikle de rol modelleri tarafından değer verilen nitelikler daha etkileyici olacaktır. Bunun gibi tekrarlanan sözel etkileşimler yoluyla çocuklar beden tipine ilişkin kavramları ve bu tiplendirme içinde kendilerinin hangi kategori içinde yer aldığını öğreneceklerdir (Kassow, 2002).

İnsanlar fiziksel çekiciliğin ödül için öncülük ettiğini öğrenirler. Bu durum popüler kültür ve medyada çok daha belirgindir. Film yıldızı ya da televizyonda çekici olmayan örnek bir kadın bulmak çok zordur. Son zamanlarda gerçek yaşamdan kaydedilen eğlence programlarında, çekici olmayan kadınların büyüleyici prenslerini kazanmak için çok radikal bir biçim değiştirme durumuna katlanmak zorunda oldukları teması vurgulanmaktadır. Ayrıca, çocuklar ve ergenler başarı için fiziksel çekiciliğin zorunlu olduğu düşüncesine sahiptirler. Bu amaca ulaşmak için, cerrahi yöntem ve

kozmetik ürünlere yönelik reklâm bombardımanına maruz kalmaktadırlar. Bununla birlikte bireyin sosyokültürel çevresi sayısız öğrenme fırsatı sunabilmektedir. "Dış görünüş toplum tarafından değer verilen bir özelliktir" görüşü farklı durumlarda onaylanarak, dolaylı bir öğrenme gerçekleşir. Beden imgesinin gelişiminde sosyal öğrenme ve erken yaşam deneyimleri çok önemlidir. Bunlar; ailenin model olma rolü, aile ve akranlarla etkileşim, medya etkileri ve zorbalık, alay gibi itici deneyimleri içerir (Neziroğlu, Khemlani-Patel, Veale, 2008).

2.1.1.4. Feminist Yaklaşım

Feminist kuram; kadının yaşamında bir kontrol merkezi olarak bedenin nasıl görev yaptığına tarihsel olarak dikkat çeken ve bireysel sistemlerden çok sosyal sistem değişikliklerine odaklanan bir yaklaşımdır. Bu sosyal yapı yaklaşımı; kadının olumsuz beden deneyimlerinin kaynağının bireysel patolojik bir yapı olmayıp, sistematik sosyal bir olgu olduğunu iddia eder. Feminist kuram, toplumların nasıl anlam yarattığına odaklanmıştır. Örneğin; batı toplumlarında beden-zihin ilişkisinde, kadınlar beden ile ilişkilendirilirken, erkekler zihin ile ilişkilendirilmektedir. Erkek bedeni standartlara dayalı olarak tanımlanırken; kadın bedeni yargılanır. Ayrıca, erkekler her zaman görünüş bakımından değerlendirilmediği için, bir gözlemcinin bedeni hakkındaki görüşlerini kadınların yaptığı gibi içselleştirmez. Bu yüzden kadınlara göre erkeklerde nesneleştirilmiş beden bilinci düzeyinin düşük olması ve beden memnuniyeti ile nesneleştirilmiş beden bilinci arasındaki ilişkinin zayıf olması beklenen bir durumdur (McKinley, 2004).

Fredrickson ve Roberts'ın (1997) nesneleştirme kuramı, kadınların bedenlerinden erkekler kadar memnun olmayışının nedenine bir açıklama getirmektedir. Buna göre, kadın bedeni nesne olarak görülmekte ve değerlendirilmektedir. İyi görünmek için algılanan baskı o kadar güçlüdür ki, çoğu kadın baskın sosyokültürel tutumları içselleştirir. Kendini nesneleştirme, kadınlarda görünüş endişesi ve beden utangaçlığı yaşanmasına yol açabilir. Kadınlar, erkeklerin bakış açısından ve medyada eğlence programları ve reklamlarda sürekli sunulan ideal beden görüntüleri yoluyla nesneleştirmeyi deneyimlemektedirler.

Nesneleştirme kuramına göre, medyada yüksek düzeyde cinsel nesne görüntülerine maruz kalan kadınlar, yalnızca kadını nesneleştiren yaklaşımı benimsemekle kalmayıp; aynı zamanda görünüşlerine dayalı olarak kendilerini bir nesne olarak değerlendirmeye başlarlar (Grabe ve Hyde, 2009). Nesneleştirme ve zayıflık ideali kadınlar için birer baskı kaynağıdır. Feminist yaklaşım, kadınların bu baskı kaynaklarını anlayabilmelerini ve direnebilmelerini olanaklı kılabilecek bir bakış açısı sunar (Mahalik, Morray, Coonerty-Femiano, Ludlow, Slattery ve Smiler, 2005). Feminist bir bilinç geliştirmek, kadınların cinsiyetçi deneyimleri yeniden yorumlayabilmeleri ve bunlara direnebilmeleri bakımından çok önemlidir. Daha yüksek düzeyde bir feminizm ise, sağlıklı beslenme ve beden memnuniyetini tehdit eden güçleri açığa çıkarmak ve yok etmek için, insanları birlikte işbirliği içinde hareket etmeye cesaretlendirebilir (Murnen ve Smolak, 2009).

2.1.1.5. Bilgi İşleme Yaklaşımı

Beden imgesi ve yeme bozukluklarına yönelik bilgi işleme süreci bazı araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır. Buna göre, bilgi işleme sürecine şemalar rehberlik etmektedir. Bir bilişsel şemanın, özel bilgilerle ilgili zihinsel bir yapı olduğu düşünülebilir. Bu nedenle, şema algısal ve bilgisel önyargıların da doğal bir temsilidir. Şemalar birbiriyle bağlantılıdır. Bedenle ilgili bilgilerin, çevresel olaylar ya da durumlara uygunluğu, şemayı harekete geçirme yoğunluğunu etkileyebilir. Örneğin; bedensel kendilik şeması, bireyler matematik testi ile uğraşırken değil de, giysilerle ilgilenirken daha çok etkinleşecektir (Williamson, Stewart, White ve York-Crowe, 2004). Beden şeması, bedenin ve bedensel işlevlerin beyindeki sinirsel bir resmidir. Beyindeki beden şemasının etkinleşmesi beden imgesi deneyimlerinin ortaya çıkışı için gereklidir (Stamenov, 2005). Beden imgesi ve beden şeması durağan değildir. Beden imgesi sadece fiziksel bedene bağımlı değil, aynı zamanda fiziksel erişime açıktır (Preester ve Knockaert, 2005).

Bilgi işleme kuramına göre; beden imgesi, ruh durumları arasında değişime eğilimlidir. Olumsuz beden imgesinin, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz ruh durumlarına neden olması büyük olasılıktır. Ayrıca, olumsuz bir ruh durumunun harekete geçmesi, bedensel kendilik şemasını etkinleştirerek beden imgesi

bozukluklarını şiddetlendirebilir. Olumsuz beden bilgisi ne kadar çok etkinleştirilirse, çağrışımlar ağı o kadar güçlü olacaktır. Bedenle ilişkili bilginin duygusal önemi; cinsiyete, yaşa ve kültüre göre değişiklik göstermektedir. Bazı insanlar için zayıflık diğerlerine göre daha değerlidir. Zayıflığa büyük ölçüde değer veren bireylerin, bedensel kendilik şemasına ulaşarak anılar bilgi ağıyla daha yoğun bütünleşmesi mümkündür. Bu durumda şemaların harekete geçmesi çok daha kolaydır ve bireyler bilişsel önyargılara karşı daha savunmasızdırlar. Şişmanlık korkusu olan, beden ölçüleri ve tipi konusunda aşırı kaygılı ve mükemmeliyetçi insanlar, bilişsel önyargılara çok daha duyarlıdır. Olumsuz duygular kendilik şeması ile etkileşime girerek, beden imgesinin belli yanlarını ve bilişsel önyargıları artırabilirler (Williamson, Stewart, White ve York-Crowe, 2004).

2.1.1.6. Beyine Dayalı Yaklaşımlar ve Beden Farkındalığı

Beyin, beden hakkında kullanışlı bir referans kitaplığı gibi, kolayca ulaşılabilir bilgi deposudur. Beyin; beden hakkında tüm bilgileri içselleştirmekten çok, gereksinim duydukça gerekli bilgileri veritabanından getirebilir. Beden imgesinin temsili için, beynin belirli bir bölümünde özel bir alana gereksinim yoktur. Biz bedenin farklı bölümlerinden kaynaklanan duyuları seçici dikkatle algılarız (Kinsbourne, 2004).

Beden farkındalığı dinamik bir süreçtir. Seçici hazır beyin modülü ya da özelleştirilmiş bir alandan bilgi alma meselesi değildir. Bu yüzden bedensel kendilik algısı, doğuştan var olan ya da olgunlaşma sırasında aniden oluşan bir şey değildir. Beden farkındalığı, çeşitli beden bölümlerine yönelik seçici dikkat yeteneğinin giderek artmasıyla ortaya çıkar. Bebekler ilk olarak beden bölümlerini hareket ettirmeye başladıklarında, bireysel olarak beden farkındalığını deneyimleyebilirler. Bebekler kendi yüz özellikleri gibi bazı özellikleri göremeseler de, beden bölümlerini hareket ettirirler. Görmeyen çocuklarda bir beden algısına sahiptir. Bedensel duyular, görsel duyulardan daha baskındır. Beden farkındalığı parçalı değil, çoklu bütünleyici bir yapıdır (Kinsbourne, 2004).

2.1.2. Beden İmgesinin Gelişim Süreci

Beden imgesinin gelişimi ve biçimlenmesi, yaşamın yalnızca bir dönemiyle ilgili değildir. Yaşamının her döneminde birey, bedene ilişkin farklı deneyimler edinmektedir. Beden imgesinin temelleri çocukluk döneminde atılır ve ilerleyen dönemlerde gelişimini ve biçimlendirmesini sürdürür. Bu yüzden, bu bölümde, çocukluk ve ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi ve dönemlerin birbirlerine etkileri ele alınacaktır.

2.1.2.1. Erken Çocukluk Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi

Bebeğin bedeni, yaşamının aracı ve davranışlarının kaynağıdır. Onun bedeni geliştikçe, gerçekleştirebileceği fonksiyonlarda artmaktadır (Ceyhan, 2004). Yeni doğan bebekler kendi bedeni ile çevresini ayıramazlar. Bebeğin bedensel gereksinimlerinden kaynaklanan dürtülerin giderilmesine ilişkin yaşantılar, kendi bedeninden ve dış çevreden gelen uyarıcıların ayrışmasına neden olur. Bu ayrışma sonucunda bebekler kendi bedeninin sınırlarını dış dünyadan ayırmaya başlar (Kılıççı, 2000). Süt çocuğu, fiziksel beden imgesini algılayamaz. İmgesi, duyum düzeyindedir. Ağız çevresine odaklanmıştır. Rahatlık, doyum, memnunluk, hoşlanma ya da hoşlanmama ve ağrıyı deneyimler. Motor ve duyusal uyarıcılar yoluyla çevresindeki diğer objelerden ve insanlardan farklı olduğunu anlar. Çocuğun bedeninin değerli ve değersiz oluşu, kendisine bakan kişilerin verdiği değeri yansıtır (Şanlı, 1991).

Bebeklerle ilgili gözlemsel çalışmalar 15–18. aylar civarında kendilik farkındalığının gelişimi ile ilgili önemli ipuçlarını ortaya koymaktadır. Kendilik algısı ile ilgili ilk deneyimler, bedenin içinden gelen uyarıcılar yoluyla gerçekleşir. Görsel ve işitsel uyarıcılar erken gelişim sürecinde önemli rol oynar. Bu duyusal uyarıcılar özelliklede dokunma duyusu, bebeklerin kendi bedenlerini çevrelerinden ayırt etmelerini sağlar. Kendilik ve beden imgesinin gelişiminde; etkili ailesel yansıtmalar, karşılıklı iletişim, çocuğun deneyimleri, bedenin hem içinden hem de dış yüzeyinden gelen uyarıcıların algılanması ve ayırt edilebilmesi çok önemli yapılardır (Krueger, 2004a).

Bebekler yürümeyle birlikte yeni motor beceriler ve deneyimler kazandıkça beden farkındalığı gelişmeye başlar. Beden farkındalığı genellikle ebeveynlerin, kardeşlerin ya da yaşamlarındaki diğerlerinin beden bölümlerini merak etme biçiminde genişler (Driscoll ve Nagel, 1999; Schor, 1999). Daha sonra çocuklar kendisinin cinsiyeti, fiziksel özellikleri, adı, utangaç ve girişken olma gibi özellikleri ve motor becerileri gibi kimi özelliklerini fark etmeye başlarlar (San Bayhan ve Artan, 2004). Çocuk bu dönemde bedeninin ve duyu organlarının farkındadır. Onun bedenini giderek daha iyi kontrol edebilmesi aynı zamanda onun kendisinin daha çok farkında olmasına yardım eder (Genç ve Senemoğlu, 2001). Çocuğun bedenini ve organlarını denetim altına alabilmesi, özerkleşmenin ilk adımlarını oluşturur (Dönmezer, 2001).

Bebeklik döneminin ardından beden büyüme hızı yavaşlar. Beden yağı azalır ve çocuklar daha ince ve uzun olurlar. Kız çocukları erkeklere göre daha çok yağ dokusuna erkeklerde daha kaslı bir dokuya sahiptir (Berk, 2000; Santrock, 2001; Schor, 1999). 3–5 yaşlar arasında çocuklar tuvalet alışkanlığı, kendi kendine giyinme soyunma, yemeğini yeme gibi birçok davranışı kazanmış ve bedenine hâkim olabilecek düzeye gelmiştir (Kılıççı, 2000). Çocuklar beden hâkimiyetini kazandıkça özsaygı ve yeterlilik duyguları da gelişir. Onların beden hâkimiyetini sağlayabilmeleri arkadaşları tarafından kabul görmelerine yardım eder. Beden hâkimiyeti zayıf olan çocuklar grup etkinliklerinden dışlanır. Yine çok kilolu çocuklar akranları tarafından dışlanabilir ya da lakap takılabilir. Bunun sonucunda, çocuklarda olumsuz benlik bilinci gelişebilir ve bu çocuklar spor ve fiziksel etkinliklere katılmak ve akranları ile oynamaktan uzak durabilirler (Craig ve Baucum, 2002).

Çocuklar beş yaşına kadar diğer çocuklar hakkında beden imgesine ilişkin basmakalıp düşünceler geliştirirler (Stager ve Burke, 1982). Kaslı ve normal bedene sahip çocuklar akıllı, neşeli, mutlu olarak algılanırken, şişman çocuklar bunun tam tersine aptal, sersem ve tembel olarak görülebilmektedir. Yedi-sekiz yaşlarında bedeni algılamada cinsiyet farklılıkları sıkça görülmektedir. Bedeninden memnuniyetsizliğin kız çocuklarında erkek çocuklara göre daha fazla görüldüğüne ilişkin çok sayıda bulguya rastlanmaktadır. Kız çocuklar normal kiloya sahip olsalar bile daha zayıf olmayı arzulamakta ve zayıf olmanın hoşa giden bir görünüm olduğunu düşünmektedirler (Collins, 1991; Sands, Tricker, Sherman, Armatas ve Maschette, 1997; Shapiro, Newcomb ve Loeb, 1997; Thelen, Powell, Lawrence ve Kuhnert, 1992).

Yaklaşık 6 yaşlarında somut işlemler döneminin başlaması ile çocuklar kendisi ve nesneler arasında farklılıkları daha iyi algılayabilir. İlerleyen süreçte soyut yeterliliklerinde belirginleşmesi ile tam bir beden imgesinin oluşması mümkündür. Beden imgesinin gelişiminde, bedenin fiziksel olgunlaşması kadar fiziksel çevre ile ilişki ve psikolojik kendilik gelişiminin bütünleştirilmesi çok önemlidir (Krueger, 2004a).

Çocuklar altı yaş civarında beden memnuniyetsizliği ve kilo kaygısını ifade etmektedirler. Bu yaşlarda çocuklar, şişman insanlarla ilgili toplumsal önyargıların farkına varırlar ve bu önyargıları kendileri de sıklıkla dile getirmeye başlarlar. Yaşın ilerlemesiyle birlikte, bu önyargılarda artış olabilir. Küçük çocukların bu mesajları içselleştirmesi hiç de şaşırtıcı değildir (Smolak, 2004). Toplumda genelde şişmanlık kötüdür ve zayıflık iyidir görüşü yaygındır. Çocuklar kimi zaman toplumun kabul ettiği bu kalıplara ve zayıflık ideallerine uymakta çok zorlanabilirler. Çocuklar gerçek ile kişisel görüşleri yeterince ayırt edemedikleri için, genellikle yetişkinlerin söylediklerine inanma eğilimi içindedirler. Bu dönemde, kendileri hakkında verilen olumsuz mesajları sorgulamaksızın doğru kabul ederler. Özelliklede bu mesajı veren yetişkin aile üyelerinden biriyse etkisi çok daha güçlüdür. Çocuklar bu mesajları içselleştirirler ve hatta yetişkin olduklarında bile sürdürürler (Moe, 1999).

Okul çağında bedensel gelişme yavaş bir tempo izler. Bu dönemde çocuklar karmaşık hareketleri yapabilecek düzeye gelirler ve bedensel güçlerinde artış olur (Cüceloğlu, 1996). Bir yandan büyüme sürerken, diğer yandan da kendisinin ve bedeninin farkına varma süreci devam eder. Büyüme ve farkındalık, kendisine ve bedenine karşı kabullenme ve olumlu tutum geliştirme, onu benimseme biçimindedir (Bacanlı, 2002). Çocukların beden ve hareket becerilerindeki gelişimi fark etmeleri ve kendi bedenlerine karşı tutumları, onların benlik gelişimini etkiler. Bedenine olumlu tavır takınmak, bedenini iyi kullanma ve kendini yeterli hissetme duygusunu doğrudan etkilemektedir (Korkmazlar, 1998).

Bedensel büyüme ve olgunlaşma her çocukta aynı oranda değildir. Hareketlilik düzeyi, egzersiz, beslenme, cinsiyet ve genetik etmenler sürekli birbiriyle etkileşerek bireysel farklılıkları ortaya çıkarmaktadır. Örneğin 9 yaşına kadar kızlar, erkeklere göre daha kısa ve ağırlık olarak hafiftir. Dahası, bazı kız ve erkekler yaşıtlarından daha

küçük yapılıdır. Bu farklılıklar çocukların beden imgesini ve benlik kavramını etkileyebilir (Craig ve Baucum, 2002). Kendini fiziksel olarak diğerlerinden farklı bulan çocuklar, çevreye uyum sağlama ve sosyal-duygusal gelişimleriyle ilgili bazı konularda sorunlar yaşayabilirler (Korkmazlar, 1998).

Çoğunlukla beden hoşnutsuzluğunun ergenlik döneminde başladığına inanılır. Ancak son araştırmalar 8 yaş civarındaki çocukların çoktan beden tiplerinden hoşnutsuzluk duyduklarını göstermektedir. 7–13 yaşlarındaki kızların neredeyse yarısı daha zayıf olmak istemektedir (Gardner, 2004). İlköğretim yıllarının başında bile kilolu çocuklar bedenlerinden memnuniyetsizliklerini ve daha zayıf olmak istediklerini belirtmişlerdir. Kilolu çocuklar bedenlerinden mutsuz olmalarına rağmen, en azından erinliğe kadar bu durumun onların özsaygılarını mutlaka azalttığını söylenemez. Çocukluk döneminde beden imgesinin gelişimi çok önemli bir konudur. Ergenlik dönemindeki olumsuz beden imgesinin köklerinin büyük ölçüde çocukluk dönemine dayandığı düşünülmektedir (Smolak, 2004).

2.1.2.2. Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi

Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi, yalnızca bedensel büyüme ve olgunlaşmayla ilgili bir konu değildir. Beden imgesinin gelişimini; bedensel büyüme ve olgunlaşma, bu gelişme ve olgunlaşmanın erken ya da geç olması, çevre ve sosyo-kültürel etmenler, bireysel farklılıklar yakından etkilemektedir. Bu yüzden, öncelikle ergenlik döneminin gelişim özellikleri, bireysel farklılıklar da vurgulanarak verilecektir. Ardından, bu dönemde gelişim özellikleri, çevre koşulları ve bireysel farklılıkların beden imgesini nasıl etkilediğinden söz edilecektir.

2.1.2.2.1. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Ergenlik, çok sayıda biyolojik ve sosyal değişimin gerçekleştiği, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir (Smith, Cowie ve Blades, 2003; Berk, 1993). Bu dönemdeki bedensel gelişim, sosyal, duygusal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Kısaca, ergenlik, biyolojik değişimle başlar ve bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişmelerle sürer (Yavuzer, 1999).

Ergenlik, baştan sona kadar hep aynı biçimde giden, tekdüze değişikliklerin olduğu bir dönem değildir. Kendi içinde çok farklı değişiklik ve belirsizlikleri içermektedir. Bu yüzden, ergenliği kendi içinde dönemlere ayırarak incelemek daha uygundur (Rice ve Dolgin, 2005). Ön ergenlik; 11–12 yaşlar ile 14 yaş arasında, hızlı değişiklerin gerçekleştiği, erinlik diye de adlandırılan dönemdir. Orta ergenlik; 15–17 yaşlar arasında, hızlı değişimlerin yaklaşık olarak tamamlandığı bir dönemdir. Son ergenlik ise; 18–21 yaşlar arasında, ergenin tam bir yetişkin görünüşüne ulaştığı ve yetişkin rollerini üstlenme durumuyla yüzleştiği bir dönemdir. Ergenlik dönemi, yaklaşık olarak 12 yaş civarında başlar. Ancak, bu dönemin bitişini kesin sınırlarla çizmek çok kolay değildir (Rice ve Dolgin, 2005; Berk, 1993). Ergenlik dönemi, normal koşullarda 12–20 yaşları kapsayan, ancak kimi zaman, 23–24 yaşlara uzayabilen bir dönemdir (Dönmezer, 2001). Ergenlik dönemi içindeki evrelere bakıldığında, uzmanların büyük çoğunluğu, 12–15 yaşlar arasında karşıtlık, dengesizlik olgularının ağır bastığı olumsuz bir dönem olarak tanımlamaktadırlar. 16–21 yaşlar arası ise olumluluk dönemi olarak kabul edilmektedir (Yavuzer, 1999).

Ergenlik döneminin tüm aşamaları ve olayları aynı sırayı izlemekle birlikte, zamanlaması bireyden bireye büyük farklılıklar gösterebilir. Ergenliğin başlangıcı olan erinlik dönemine, genellikle kızların 10–11 yaşlarda ve erkeklerinde 12–13 yaşlar civarında girdikleri kabul edilir. Kızlar erkeklerden yaklaşık iki yıl önce erinliğe girmektedirler (Ceyhan, 2002; Senemoğlu, 2007). Erinliğin başlangıcını kalıtımla gelen genetik etmenler, beslenme, çocuğun sağlık durumu ve beden kitlesi gibi etmenler büyük ölçüde etkilemektedir (Aydın, 2005). Erinlik; çok hızlı ve ani biyolojik değişimlerin sonucunda, fiziksel ve cinsel olgunlaşmanın gerçekleştiği bir süreçtir. Bu süreçte, iskelet sistemi, beden boyutları ve oranları önemli ölçüde gelişir ve değişir (Berk, 2000; Sigelman ve Rider, 2009; Santrock, 2001). Erinlikteki büyüme süreci, hipotalamus ve endokrin bezlerinden salgılanan hormonlar tarafından uyarılır. Erinlik yıllarında, bireyler cinsiyetlerine özgü bedensel gelişmeler gösterirler ve cinsel olgunluğa ulaşırlar. Bu dönemde görülen sayısız değişikliklerden en önemlileri, ani büyüme atılımı, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkmasıdır (Rice ve Dolgin, 2005; Craig ve Baucum, 2002).

Çocukluk döneminde genellikle erkekler kızlardan biraz daha uzun ve ağırdır. Ancak, 10 yaşından sonra yaklaşık 15 yaşına kadar kızların boy ve ağırlıkları, erkek

yaşıtlarının boy ve ağırlıklarını geçer. Lise yıllarının başlangıcında kızlar erkeklere göre daha uzundur. Ancak erkekler bir iki yıl içinde bu farkı kapatır hatta geçerler (Bukatko, 1992; Craig ve Baucum, 2002; Schor, 1999). Erinlik döneminde kız ve erkek çocukta cinsiyetle ilgili içsalgı bezleri işleve başlar. Böylece, kadın ve erkek olmakla ilgili bedensel değişme ve gelişme süreci öncelik kazanır ve hızlanır. Kadın ve erkeğin cinsel kimliğini ve yaşamını sağlayacak birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri ortaya çıkar. Bedensel olan değişme ve gelişmeyle birlikte ruhsal ve toplumsal değişme ve gelişme süreci de hız kazanır (Köknel, 1998).

Kızlarda erinlik, ani bir büyümenin oluşması ve göğüslerdeki değişmelerle başlar. Göğüslerin gelişmesiyle birlikte, ilk adet görmeye hazırlanmak için rahim ve vajinada önemli değişimler ortaya çıkar. Ardından, kasıklarda kıllanma görülür. Yağ dokusunun artışıyla kalçalar genişler. Boy uzunluğu artışının en üst düzeye çıkmasıyla birlikte, ilk adet görme oluşur. İlk adet görmeyi takiben koltukaltında kıllanma görülür ve göğüslerin büyümesi tamamlanır. Kızlarda doğurganlık yeteneğinin kazanılması, ilk adet görme olayından yaklaşık bir yıl sonra, olgunlaşmış yumurtanın üretilmesi gerçekleşir. Kızların adet görme olayına hazırlanması çok önemlidir. Bu olay, kimi zaman yetişkinliğin olumlu bir belirtisi olarak algılanabildiği gibi kimi zamanda korkutucu ya da sarsıcı bir durum olarak algılanabilir (Ceyhan, 2002; Gander ve Gardiner, 1998).

Erkeklerde birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi, kızlara göre yaklaşık iki yıl sonra başlar. Cinsel olgunluğun ilk belirtisi testislerin büyümesiyle ortaya çıkar. Bundan bir buçuk yıl sonra penisin boyu ve çevresi büyür. Kasıklarda kıllar ortaya çıkar ve seste değişmeler başlar. Boy uzunluğundaki ani artışla birlikte yaklaşık 13–14 yaşlarında ilk sperm üretimi gerçekleşir. Aynı zamanda, yüzde ve koltuk altlarında kıllanmalar görülür. Erkeklerin olgun sperm hücreleri üretmeye başlamasıyla cinsel olgunlaşma gerçekleşmiş olur (Ceyhan, 2002; Gander ve Gardiner, 1998).

Büyüme atılımı sırasında hızlı fiziksel ve fizyolojik değişimler, beden yapısında büyük farklılıklara neden olur. Eller ve ayaklar çoğu zaman bedenin diğer bölümlerinden daha çabuk gelişir. Bu hızlı ve orantısız büyüme, beden organları arasındaki eşgüdümün bozulmasına ve geçici bir sakarlığa neden olabilir. Ancak ergen, bir süre sonra yeni beden ölçülerine uygun bir denge ve beceri kazanır (Dönmezer,

2001; Gander ve Gardiner, 1998). Daha önce yumuşak ve ince olan deri, kaba ve kalın bir görüntü alır. Yağ ve ter bezleri büyür ve salgıları artar. Yüzdeki bu yağlanma kimi zaman sivilcelere neden olabilir (Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004).

Cinsiyet farklılıklarına göre, erkek ve kız erinlerin bedenlerinde farklı değişimler gerçekleşir. Erkeklerin ciğer ve kalbi kızlarınkine göre daha büyük ve kanın oksijen taşıma kapasitesi daha yüksektir. Bu nedenle, ergenlik çağında erkekler kuvvet, hız ve bedensel dayanıklılık bakımından daha yüksek bir etkinlik gösterirler (Senemoğlu, 2007). Kaslar, her iki cinste de oldukça hızlı gelişir. Ancak, erkeklerde kas kütlesi daha büyük oranda bir artış gösterir. Bunun sonucunda, tam anlamıyla gelişmiş bir kadın bedeninde yağ dokusu, erkek bedeninde de kas dokusu daha çoktur. Toplam beden ağırlığı hem kızlarda hem de erkeklerde önemli oranda artış göstermektedir. Ancak, yağ oranının bedende dağılımı farklıdır. Kızlarda özellikle kalça ve memelerde fazladan yağ dokusu toplanmıştır. Erkeklerde omuzlar genişler ve daha kaslı, yapılı bir görünüş oluşur. Kızlar daha çok yağ dokusu biriktirmeye eğilimli oldukları için, erkeklere göre daha yuvarlak bir görünüme sahiptirler (Bukatko ve Daehler, 1992; Sigelman ve Rider, 2009; Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004).

Kimi ergenler yaşıtlarından daha önce ani ve hızlı bir bedensel büyümeyle ikincil cinsiyet özelliklerini kazanırlar. Ergenlerdeki bu fiziksel değişim, erken olgunlaşma olarak nitelendirilir. Kimi ergenler ise, yaşıtlarından daha sonraki bir zamanda bu büyümeyi gerçekleştirebilirler. Bu durum, geç olgunlaşma olarak adlandırılır. Ergenlerin aynı yaşta olmalarına karşın, yaşıtlarından bedensel olarak farklı olduklarını görmeleri, onların kendilerine ilişkin duygularını ve çevresindekilerle iletişimini etkileyebilmektedir (Ceyhan, 2002). Ergenlik döneminin başlangıcında, bireysel farklılıklar ergen üzerinde farklı etkiler yapabilmektedir. Takvim yaşı aynı olmasına karşın, ergenin arkadaşlarında gözlediği değişimleri kendinde görememesi bir hastalık ya da anormallik kuşkusu, tedirginlik, kaygı ve korku duygularını yaratabilmektedir. Özellikle 12–16 yaşlar arasındaki fiziksel gelişim farklılıkları, erkekleri yoğun biçimde etkilemektedir. Erken olgunlaşan erkek çocukların, arkadaşları arasında daha popüler olmanın yanında kendine güven, girişimcilik, liderlik gibi özelliklerinin geliştiği gözlenmektedir (Adams ve Gullotta, 1989; Smith ve diğerleri, 2004; Rice ve Dolgin, 2005; Türküm, 2002).

Erken olgunlaşan erkekler, geç olgunlaşanlara göre daha güçlü bir kas koordinasyonuna sahiptir. Bu durum ergenin toplumsal konum ve saygınlığını artırmaktadır. Onlar, okul programı dışındaki etkinliklere katılım ve arkadaş ilişkilerinde sağladıkları bu avantajdan hoşlanırlar. Sıklıkla lider rolünü seçerler. Ayrıca, bu özellikleri nedeniyle karşı cinsin daha çok ilgisini çekebilmekte ve hemcinsleri tarafından daha güvenilir olarak algılanabilmektedirler. Geç olgunlaşan erkekler ise, yaşıtlarına göre daha zayıf devinsel beceriler gösterdiklerinden daha az toplumsal kabul görürüler. Bu durum, ergenin benlik algısını olumsuz yönde etkilemektedir (Rice ve Dolgin, 2005; Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004).

Kız çocuklarının yaşıtlarından daha uzun ve fiziksel olarak daha gelişmiş olmaları grup içi çekiciliklerini azaltır. Onlar, erken gelişen bedenlerine uyum göstermeye çalışırken, içedönük ve sıkıntılı olabilirler. Okulda daha az başarı sergileyebilir ve içki, sigara gibi olumsuz alışkanlıkları çok erkenden kazanabilirler. Araştırma sonuçları, erkeklerin tersine, geç olgunlaşan kızların daha uyumlu olduğunu ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar ise, zamanında olgunlaşan kızların erken ya da geç olgunlaşanlara göre daha olumlu benlik algılarına sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara bakıldığında, geç olgunlaşan erkeklerle erken olgunlaşan kızlar uyum güçlükleri yaşamaktadırlar. Bu güçlüklerin yaşanmasında, ana-baba, öğretmen ve akranların tutumu ve kültürün beklentileri önemli derecede belirleyici olmaktadır (Ceyhan, 2002).

Gelişim özellikleri bakımından erinlik, bedensel ve cinsel gelişmenin, olgunlaşmanın yoğun olduğu bir dönemdir. Ergenlik ise, bu gelişmelerin yanında toplumsal, duygusal ve düşünsel gelişmenin oluştuğu, kişiliğin bütünleştiği ve benlik bilincinin kazanıldığı dönemdir. Ergen kendini sorgulamaya başlar ve sorularına yanıt arar. Dönemim sonlarında, yeni bir kimlik kazanılır ve benlik bilinci oluşur. Kısaca ergenlik, erinlikle başlayan, bireyin fiziksel ve ruhsal yönden olgunlaştığı, arkadaşları tarafından kabul edildiği ve bağımsızlığını kazandığı bir gelişim dönemidir. Bu yıllarda düşünce düzenli ve soyut bir nitelik kazanır. Ergenler, bir sorunun çözümünde tüm olasılıkları dikkate alarak varsayımsal durumlar hakkında mantıklı çıkarsamalar yapabilirler (Dönmezer, 2001). Ergenlik dönemi, fiziksel değişimlerin yanı sıra bilişsel ve sosyal değişimleri de içerir. Bu dönemde ergenler, gelişen bedensel özelliklerini kabul ederek, uyum sağlamaya çalışırlar. Kendi bedensel görünüşüne ve özelliklerine

ilişkin duygu ve düşünceler geliştirirler. Böylece, kendi beden yapılarına yönelik beden imgeleri gelişir (Ceyhan, 2002).

2.1.2.2.2. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi

Erinlik ve onu izleyen ergenlik döneminde beden yapısı ve özellikleri ergenin ilgi alanlarının temelini oluşturur. Bedene karşı olan ilgi, erinlikte en yoğun olmakla birlikte, belli bir ölçüde ergenliğin sonuna kadar sürer. Onlar, bedenlerinde görülen değişikliklere karşı çok duyarlıdırlar. Hızlı beden değişikliği kimi zaman şaşkınlığa, kimi zamanda hoşnut olmaya yol açar. Beden yapısı, imgesi ve görünümü onlar için birer kuşku kaynağıdır. Kendi bedenlerindeki büyüme sürecini anlayabilmek, fiziksel görünümlerini kabul etmek, beden bakımlarını gerçekleştirmek, günlük yaşamda ve her tür etkinlikte bedenlerini etkili kullanabilme gereksinimi içindedirler. Kısaca, beden benliğin simgesi durumuna geçer. Beden imgesi, ergenlik döneminde özümlenmesi gereken kritik bir psikolojik olgudur (Aydın, 2005; Köknel, 1998; Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004).

Ergenin değişen bedenini kabul etmesi ve bu değişime uyum gösterebilmesi döneminin başlıca sorunlarından biridir. Ergenin bu değişikliklere hazır olup olmaması, toplumun koyduğu ölçüler ve ergenin olgunlaşmasındaki uyuşmazlık, davranışlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Ergenler genelde kendini yaşıtlarıyla kıyaslarlar. Kendilerini onlardan farklı ya da eksik yanlarını gördüğünde üzüntü duyarlar. Sivilceler, terleme, şişmanlık, gibi nedenler önemli üzüntü kaynağı olabilmektedir (Yavuzer, 1999). Ergen diğer konularda olduğu gibi bedeniyle ilgili yapılan değerlendirmelere de çok duyarlıdır. Ergen alıngan, kuşkulu ve güvensizdir. Hiçbir şey olmadığında bile kendinden bahsedildiğini düşünür (Dönmezer, 2001).

Ergenler genel görünüm, yüz hatları ve beden yapılarıyla yakından ilgilidirler. Çekici bir görünüme sahip olma, ergenin olumlu bir beden imgesine sahip olmasını etkiler. Adet görme ve gece boşalmaları, ergenin benlik kavramında önemli değişikliklere yol açar (Aydın, 2005). Ergenlikteki bedensel, devinsel yetenek ve etkinlikler ergenin kendini algılaması yanında, başkalarıyla iletişimini de etkiler. Ergen bedensel eylemlerde yetenekli olduğunu, oyun ve çeşitli etkinliklere katılarak

gösterebilir. Bu yüzden böyle etkinliklere katılım ergenlerin yaşamında çok önemlidir (Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004).

Ergenlerde, çevresi tarafından sürekli dış görünüşünün izlendiği, bedensel değişimlerin değerlendirildiği, saç, makyaj ve giyim tarzlarının dikkate alındığı gibi benmerkezci düşünceler gelişebilmektedir. Bu yüzden dış görünüşlerine daha çok önem verip, kendilerini toplumda beğenilen kişilere, televizyon ve dergilerde gördükleri modellere benzetmeye çalışırlar. Akran grupları arasında benimsenen tarzda bir dış görünüm oluşturmaya özen gösterirler. Bu algıyı içeren benmerkezci düşünce tarzı ergenliğe özgü olup, dönemin sonlarına doğru etkisini yitirmesi beklenir. Ancak, bazı ergenler çeşitli nedenlere bağlı olarak bedensel görünüşüne ilişkin olumsuz algılar geliştirebilirler (Ceyhan, 2002).

Ergenler, normalden ayrılan çok kilolu, çok zayıf, erken ya da geç olgunlaşan beden tiplerine karşı son derece hoşgörüsüzdürler. Görsel basın sivilce, diş teli ve kilo problemleri olmayan çekici, taşkın mizaçlı kalıplaşmış modeller sunarak, bu hoşgörüsüzlüğe katkıda bulunmaktadır. Bu yüzden onlar, görünüşleriyle ilgili olarak oldukça hassastırlar. Medyada gördükleri görüntüler ergenlerin kendinden şüphe etmelerine ve kaygı duymalarına neden olur. Her iki cinste sivilce ve siyah noktalar konusunda endişelenirler. Boy ve kaslar çok önemlidir. Kızlar, çok kilolu ya da çok uzun olmaktan çok kaygı duyarlar. Onlar sosyal kabulün kilo ile ilişkili olduğunu düşündükleri için, normal ya da zayıf olsalar bile kendilerinin kilolu olduğunu düşünürler. Bu kaygılar aşırı boyutlara ulaşırsa yeme bozuklukları ortaya çıkabilir (Craig ve Baucum, 2002).

Kızlar ve erkekler için; erinlikteki hızlı büyüme ve gelişim, cinsel olgunlaşma, kimliğin biçimlenmesi, cinsiyet rolünün güçlenmesi, çeşitli alanlarda başarı için gerçekçi fırsatları araştırmak gibi konuların tümü beden imgesinin gelişimini etkiler. Genelde bu geçiş dönemi kızlarda daha gerilimlidir. Çünkü kızların erinlikte kilo alma, ilk buluşma ve diğer birbirini izleyen hızlı değişikliklerle yüzleşmesi gerekir. Ayrıca onların spor ve kariyer için başarı fırsatları daha sınırlıdır ve cinsel taciz ve istismar tehdidi daha yüksektir. Bütün bu deneyimler güvensizliği artırır. Kızların erinlikteki geçirdiği değişimler beden kitlesinin artışıyla birleşince, beden hoşnutsuzluğu artar ve daha zayıf olma isteği en üst düzeye çıkar (Levine ve Smolak, 2004).

Ergenlik döneminde beden imgesi, özelliklede kızlar için toplumsal ve ruhsal bakımdan çok önemlidir. Kız ve erkek ergenlerin beden imgelerini tüm boyutlarıyla değerlendiren büyük ölçekli çalışmalar mevcut değildir. Ancak yapılan araştırmalara bakıldığında, kız ergenlerin yaklaşık % 40–70 arasındaki bir bölümünün, bedenlerinde iki ya da daha fazla özellikten hoşnut olmadığı görülmektedir. Hoşnut olunmayan bölgeler arasında, sıklıkla bedenin alt ya da orta bölümlerinde kalça, karın, üst bacak gibi yağ içeren dokular yer almaktadır. Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarda, kız ergenlerin % 50–80 arasında bir bölümünün daha zayıf olmak istediği ve onların % 20–60 arasında bir bölümünün belirli aralıklarla diyet yaptığı belirtilmiştir (Levine ve Smolak, 2004). Her ne kadar tam bir görüş birliği olmasa da araştırma bulguları, ilköğretim dördüncü sınıf ve sonrasında kızların daha zayıf olmak için güçlü bir arzu duydukları ve çok kilolu olmakla ilgili daha kaygılı olduklarını göstermektedir (Smolak, 2004).

Çocukluk ya da ergenlik döneminde erkekler de formdan düşmek ve kilolu olmaktan kaçınmaktadırlar. Ancak erkeklerde beden tipi ve kilo en azından eşit oranda beden hoşnutsuzluğunu etkilemektedir. Yani kilo almak, büyük kaslı kollar ve göğüs, geniş omuz gibi özelliklerin hepsi etkilemektedir. Erinlik özelliklede kızlar için beden imgesinin gelişiminde önemli bir dönemdir. Erkek ergenlerde beden imgesinin gelişimine ilişkin araştırma sayısı son derece azdır. Bu araştırmalarda, erinliğe giriş zamanının beden imgesine etkileriyle ilgili değişken sonuçlar bulunmaktadır. Bütün bunlara dayanarak, erkeklerde ergenliğin başlangıç zamanının, beden imgesi üzerinde güçlü etkileri olduğu söylenemez (Levine ve Smolak, 2004).

Beden imgesi, bir insanın nasıl göründüğüne ilişkin duygu ve düşünceleri, yaşıtlarından daha geç ya da erken olgunlaşmış olması gibi birbiriyle etkileşen pek çok etmenin sonucudur. Olumlu beden imgesine sahip bir ergenin, olumlu benlik kavramı geliştirmesi daha uygundur (Gander ve Gardiner, 1998). Ergenin beden yapısında oluşan önemli değişiklikleri benliğine sindirebilmesi zaman isteyen bir süreçtir. Olumlu beden imgesinin yerleşmesi, olumlu benlik kavramı ve benlik saygısı ile birlikte oluşur. Bu durum ergenin arkadaş ilişkilerine, kendini daha özgür hissetmesine ve başarılı algılamasına neden olur (Aydın, 2005).

2.1.3. Beden İmgesinin Gelişimini Etkileyen Etmenler

Cinsiyet, etnik köken, çok kültürlülük, yaş farklılıkları gibi etmenler beden imgesinin biçimlenmesinde ve gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Smolak, 2004). Beden hoşnutsuzluğunu etkileyen yaş, cinsiyet, beden kitle indeksi gibi biyolojik etmenler; özsaygı, depresyon, mükemmeliyetçilik, medya etkileri, şişmanlığa ilişkin yorumlar gibi psikososyal etkiler ve diyetle ilgili baskı, dışarıda yeme gibi davranışsal etkiler söz konusudur (Allen, Byrne, McLean ve Davis, 2008). Beden imgesinin gelişimini etkileyen etmenler incelendiğinde, bunları biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel etmenler başlıkları altında toplayabiliriz. Bu etmenler birbiriyle etkileşerek beden imgesinin gelişimini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir.

2.1.3.1. Biyolojik Etmenler

Beden imgesinin gelişimin etkileyen biyolojik etmenler arasında yaş, beden kitle indeksi ve cinsiyeti sayabiliriz. Biyolojik etmenler diğer sosyo-kültürel ve psikolojik etmenlerle etkileşerek, beden imgesinin gelişiminde rol oynar. Örneğin; cinsiyet kalıtımla belirlenmesine karşın, toplumda kadın ve erkek için ideal beden tipi, kişilerarası ilişkiler, sosyal baskı, aile, akranlar ve medyadan alınan mesajlar, benlik saygısı ve depresyon gibi konuların tümü cinsiyetle etkileşerek, beden imgesinin biçimlenmesinde rol oynayacaktır.

Beden ağırlığı ve biçimi büyük ölçüde kalıtımsaldır. Genellikle beden ağırlığının çok yüksek olması, toplumsal olarak pek istenen bir durum değildir. Ancak, beden kitle indeksi doğrudan olumsuz beden imgesinin oluşumuna yol açmaz. Beden kitle indeksinin yüksek olması, sosyal psikolojik süreçler yoluyla dolaylı olarak olumsuz beden imgesine yol açabilir. Beden kitle indeksi ile beden özsaygısı arasında ilişki; kilolu insanlara karşı izlenen toplumsal tutum, cinsiyet ve hatta etnik köken gibi değişkenlerden etkilenmektedir (Smolak, 2004).

Batılı toplumlarda genellikle ince uzun olmak mutluluk, başarı, gençlik ve toplumsal kabul ile birlikte anılmaktadır. Çok kilolu olmak ise, aptallık, irade zayıflığı ve kontrol edilemez olmak ile bağlantılı görülmektedir. Kadınlar için ideal beden

incedir. Erkekler için ince, uzun ve makul düzeyde kaslı olmak idealdir. Hem erkekler hem de kadınlar için çok kilolu olmak fiziki iticilik olarak görülmekte ve diğer olumsuz özellikleri akla getirmektedir. Zayıflık idealinin oluşumunda; zayıflığın kilolu olmaya göre daha sağlıklı olduğu anlayışına dayanan biyolojik temelli görüşler ve farklı zamanlarda farklı kültürlerde beden tipi tercihlerinde kültürel farklılıklar olabileceği görüşü tartışılmaktadır. Bütün bunlardan ortaya çıkan sonuç ise, zayıf olmaya yönelik toplumsal baskı, sağlık kaygısından daha çok, kültürel estetik tercihlere dayanmaktadır (Grogan, 1999)

Beden imgesinin gelişmesi bebeklikte başlayıp, yaşam boyu gelişir ve değişir. Çocuğun beden imgesi değişmeye açıktır. Bedenin büyümesi ve değişmesi, başka insanlar ve çevreyle ilişkiler beden imgesi düzenlemelerinin temelini oluşturmaktadır. Ergenlik dönemi, bu değişim ve düzenlemelerin yoğun olduğu bir dönemdir. Beden imgesi kavramını geliştirmede kendini başkalarıyla karşılaştıran ve başkalarının görüşlerine değer veren ergen, bedensel değişimlerle nasıl baş edeceği konusunda güçlükler yaşar. Gençlik döneminde bedensel değişmeler dengelenmeye başlar ve birey olgunlaşır (O'Brien, 1980).

Erkekler yaklaşık 5 yaştan itibaren beden biçimindeki değişikliklerin farkındadırlar. Bu yaşlarda ortalama büyüklükte, atletik bir yapıyı tercih etme eğilimindedirler (Grogan, 1999). Yapılan bir çalışmada, 5 yaşındaki kız çocukların algıladıkları mevcut beden tipinden daha zayıf ideal beden tipini seçtikleri ve erkeklere göre bedenlerinden daha hoşnutsuz oldukları görülmüştür (Williamson ve Delin, 2001). Araştırma sonuçları ergenlik öncesinde de kız ve erkekler için bedenlerinin önemli olmaya başladığını göstermektedir. 8 yaşındaki kızlar şimdi ve büyüdüklerinde daha zayıf olmak istediklerini ve kilo alma konusunda endişelendiklerini belirtmişlerdir. Erkekler ise daha zayıf ve kaslı olmak istediklerini belirtmişlerdir (Grogan, 1999). Ergenlik öncesinde kızlar ve erkeklere ilişkin araştırma sonuçları karşılaştırıldığında, erkeklerin kaslı bir bedeni istemeleri ve kızların da kaslı olmaktan kaçınmalarına rağmen her iki cinsinde kilolu olmaktan korktukları ve daha zayıf olmayı tercih ettikleri görülmektedir (Grogan, 1999).

Erinlik döneminde kızlarda, hızlı bir ağırlık artışıyla birlikte yağlar bel, kalça ve bacakların üst kısımlarında depolanır. Bu durum normal biyolojik süreç içinde

gerçekleşir. Erkeklerin bedenleri fiziksel bakımdan olgunlaştıkça, daha geniş omuzlu, uzun ve kaslı olma biçiminde değişim gösterir (Levine ve Smolak, 2004). Beden kitle indeksine karşı toplumsal tepki, özelliklede erinlik döneminde çok daha önemlidir (Smolak, 2004). Ergenlik döneminde hem kız hem de erkekler yetişkinlere benzer biçimde kilolu olmaktan korkmaktadırlar (Grogan, 1999).

Beden imgesi, ergenlikteki fiziksel değişimin psikolojik bir yanıdır. Bu dönemde ergenler bedenlerinin neye benzediğine ilişkin kişisel imgeler geliştirirler ve bedenleri hakkında biraz kaygılıdırlar. Onlar bedenlerinde farklı bir şey keşfettiklerinde saatlerini ayna karşısında geçirebilirler. Ergenlik boyunca beden hakkında kaygı güçlüdür. Ancak, ergenliğin son dönemlerine göre özellikle erinlikte, bu kaygı daha şiddetlidir (Wright, 1989). Ergenlik döneminde yeme bozukluğu ve beden tipi, ağırlığı kaygısı üzerine çok geniş kaynaklar vardır. Çocuklara göre ergenlerde beden imgesi kimliğin biçimlenmesiyle bütünleşen, birbirinin içine geçmiş çok boyutlu bir yapıdır. Bu yüzden psikolog ve diğer akıl sağlığı uzmanlarının, bu yapı üzerine araştırma olanaklarını genişletmesine gereksinim vardır. Beden imgesi üzerine diyabet, astım gibi hastalıkların, piirsing, dövme, boş zaman etkinlikleri, spordaki fiziksel yetenek, erkeklerde cinsel olgunlaşma, kızlarda büyüme atılımı, akne gibi konuların etkilerine ilişkin var olan araştırma sonuçlarını bütünleştirebilmek için daha çok veriye gereksinim vardır (Levine ve Smolak, 2004).

Beden imgesi kaygısının yaygınlığı yüzünden çalışmaların çoğunluğunda yalnızca kadın örneklem üzerine odaklanılmıştır. Ancak, hem kadınlar hem de erkekler için farklı risk faktörleri vardır (Presnel, Bearman ve Stice, 2004). Geçmişten günümüze kadar erkeklerin, beden memnuniyetine ilişkin çalışma sayısı kızlara göre oldukça azdır (Cohane ve Pope, 2001). Beden imgesine yönelik çalışmalarda temel olarak kızlara odaklanılmış olup, erkekler genellikle bir karşılaştırma örneği olarak yer almaktadır. Erkeklerin bedenlerini değerlendirirken nelerden, kimlerden etkilendikleri, beden imgesi ile ilgili etkilendikleri ve etkilenmedikleri aktiviteler ve onların bedenleriyle ilgili deneyimlerin nasıl bir resim oluşturduğu önemlidir (Grogan, 2008). Araştırmalar, aşırı yeme, aşırı egzersiz ve steroid kullanımını gibi beden imgesinin bozulmasıyla ilgili diğer nedenleri incelemekte, büyük ölçüde başarısız olmuştur. Bu yüzden, erkekler tarafından kabul edilen dengesiz beden değiştirme aktivitelerinin kapsamı hafife alınmıştır (McCabe ve Ricciardelli, 2001). Erkekler arasında kilo kaygısının çok yaygın

olmamasına karşın, son zamanlarda elde edilen bulgular, bu kaygının daha çok yaygınlaşmaya başladığını işaret etmektedir (Braun, Sunday, Huang ve Hamli, 1999).

Olumsuz benlik saygısı ve depresyon düzeyi istatistiksel olarak incelendiğinde, beden imgesinde cinsiyet farklılıkları çarpıcıdır. Örneğin; ergen kızlar beden imgesinde çok ayırt edici özelliklere sahiptirler. Onların bedenlerini değerlendirirken birbirinden farklı yüz, kalça gibi beden bölümleri hakkında oldukça güçlü olumsuz duygulara sahip oldukları görülmektedir (Levine ve Smolak, 2004). Yaşlarına bakılmaksızın kadınların, beden imgesi kaygısına yönelik deneyimleri erkeklere göre daha fazladır. Aslında, beden imgesi kaygısı yaygın biçimde kadınlara ait bir konu olarak görüldüğü için, araştırmaların çoğunluğu yalnızca kadınlarla gerçekleştirilmiştir (Striegel-Moore ve Franko, 2004).

Beden imgesi bozuklukları, kültürel dinamik ve güçlerle o kadar iç içedir ki, ergen kızların baskın toplumsal güzellik ve zayıflık ideallerini içselleştirmeleri çok yaygındır (Abrams ve Stormer, 2002). Gelişmiş ülkelerdeki kadınlar, erkek bedeninden daha çok kadın bedenine ilişkin farklı kaynaklardan mesajlar almaktadırlar. Genellikle, kadın bedeni erkekler tarafından bir konu olarak ele alınan, incelenen, değerlendirilen ve sahiplenilen bir durumdur. 12–14 yaşlarındaki beyaz kız ergenler akranlarından, ailelerinden ve medyadan kilo ve beden tipi hakkında çok sayıda mesaj aldıklarını, yeme bozukluğu ve beden hoşnutsuzluğunun yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedirler (Levine ve Smolak, 2004).

2.1.3.2. Sosyokültürel Etmenler

Beden imgesinin gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu yüzden farklı dönemlerde, insan yaşamında son derece merkezi rol oynayan diğerlerinden etkilenmesi kaçınılmazdır. Ergenlerin beden imgesi daha çok akranlarla etkileşimlerden, küçük çocuklarınki en çok ailelerinden, yetişkinlerinki ise muhtemelen romantik arkadaşlarından etkilenecektir (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2004). Sosyokültürel etmenler; etnik köken, sosyal sınıf, kültür, aile, okul koşulları, akran norm ve baskısı gibi pek çok etmeni içermekle birlikte (Abrams ve Stormer, 2002) en önemlileri arasında aile, akranlar ve medya yer almaktadır (Smolak, 2004).

2.1.3.2.1. Akranlarla ilişkiler

Aileden sonra akranlar, çoğu çocuk için en etkili sosyalleşme aracıdır. Kültürel norm ve beklentilerin doğrudan aracı olarak akranlar, çocukların seçtiği giysileri, giyim tarzını, eğitimsel amaçlarını, saldırganlık davranışını ve diğer davranış ve inançlarını etkiler (Bukatko ve Daehler, 1992). Ergenliğe kadar çocukların akranlara bağlılığı daha yüzeysel bir yapıdadır. Çocuklar çeşitli ilgi ve aktiviteleri paylaşabilecekleri kendi yaşıtı oyun arkadaşlarını arayıp bulurlar. Ancak duygusal bağlılık çok yoğun değildir. Onlar sevgi, şefkat, değer görmek ve diğer duygusal gereksinimlerini ailelerinin karşılamasını beklerler (Rice ve Dolgin, 2005).

Ergenlik dönemine göre ilköğretim yıllarında akranların etkisi daha az olmasına karşın yine de çocuğun gelişiminde akran ilişkileri oldukça önemlidir. Toplumsal kıyaslama ilköğretimin başlarında bir etmen olarak karşımıza çıkar. Küçük çocukların bile kilolu olup olmadıklarının nasıl farkına vardıkları ve kilolu olmak konusunda neden olumsuz hissettiklerini açıklamada, toplumsal kıyaslama önemli bir nedendir. Çocukların beden yağı ile ilişkili olumsuz kalıp yargıların farkına varmaları konusunda, akran ilişkilerinin katkıları büyüktür. Beden tipine yönelik akran mesajları, çocuğun beden özsaygısını etkileyebilir. Akran mesajları; kilo ve beden tipi hakkında yorumlar, beden tipi ile ilgili tartışmalar, kilo kontrol yöntemleri ve kilo kaygısı konularında model olma biçiminde görülebilir (Smolak, 2004).

Toplumda genelde zayıflık ön plana çıkarılırken, kilolu çocukların akranları tarafından alay etme davranışıyla karşılaşma olasılığı daha yüksektir. Araştırmalar okulöncesi yılları gibi çok erken dönemlerde bile, çocukların obezite ve kilolu olmaktan hoşlanmadıkları ve kilolu sınıf arkadaşlarını daha az sevimli tanımladıklarını göstermektedir (Schor, 1999). Çocuklarda ve ergenlerde, dış görünüş hakkında alay ve olumsuz yorumlar beden hoşnutsuzluğu ile yakından ilgilidir (Lunde, Frisen ve Hwang, 2006). Yüksek düzeyde beden hoşnutsuzluğu yaşayan bireyler, çocukluklarında sıklıkla alay davranışına maruz kaldıklarını belirtmişlerdir (Kearney-Cooke, 2004). Beden hoşnutsuzluğu ile alay etme davranışı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırma sayısı oldukça sınırlıdır (Olweus, 2003). Lunde, Frisen ve Hwang (2006) tarafından on yaş çocuklarıyla yapılan araştırmada, hem alay etme hem de diğer akran şiddet

yöntemlerinin beden özsaygısını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Daha ağır çocukların akran zorbalığına uğrama riski daha yüksektir.

Beden hoşnutsuzluğu ile akran mesajları arasında ilişkiyi destekleyen araştırma sonuçları oldukça tutarlıdır. İlköğretim yıllarında beden hoşnutsuzluğu ile alay etme davranışı arasındaki pozitif ilişki hiçte şaşırtıcı değildir. Açıkçası bazı kızlar böyle alay içeren mesajları daha çok duyarlar ve onlarda kilo kaygısı daha yüksek düzeydedir. Ayrıca, bu alay etme davranışı kadın bedeninin kültürel olarak nesneleştirilmesinden de kaynaklanabilir. İlköğretim çocukları arasında böyle nesneleştirmeler önce akran alay etme yöntemi olarak, daha sonrada cinsel tacize dönüşerek görülebilir. Örn; erkekler kızların görünüşüne ilişkin yorumlar yaparak, hoş olmayan biçimde çağırarak, onların eteklerini kaldırarak koridorda yürümelerini engelleyebilirler. Araştırmalar cinsel taciz sıklığı ile beden özsaygısı arasında, kızlar için negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Dahası, bu tür deneyimler yüzünden korkutulduklarını belirten kızlar daha düşük beden özsaygısı düzeyine sahiptirler (Smolak, 2004).

Ergenlikte aile ile geçirilen zaman azalıp akranlarla geçirilen zaman artmaktadır. Ayrıca, ergenin sosyal-bilişsel becerileri çok yönlü bir gelişme gösterdiği için ilişkilerin niteliği de değişmektedir. Ergenlerde hem kız erkek arkadaşlığı ve çıkma olayı başlar hem de ilişkilerde daha yakın ve derin bir bağlanma görülür (Sigelman ve Rider, 2009). Ergenler sıklıkla grup içindeki arkadaşlarıyla dışarıda gezmek, akran grubunun tavır, tutum ve dış görünüşle ilgili standartlarına uymak, en popüler grubun üyesi olmak isterler (Bukatko ve Daehler, 1992). Ergenlerde akran grupları davranış, giyim tarzı ve ortak ilgilere sahip arkadaşların, küçük gruplar oluşturmasıyla ortaya çıkar (Berk, 1993). Ergenlikte biyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyal değişimler akranlarla ilişkileri etkilemektedir. Akran grupları, çeşitli sosyal aktiviteler ve karşı cins ile arkadaşlığı kolaylaştıran bir destek sağlar (Dacey ve Travers, 1996).

Özellikle ergenlik döneminde akran etkileri daha güçlüdür. Akranlar fiziksel görünüş üzerine geribildirimlerde bulunarak beden imgesinin gelişimini etkilerler. Dış görünüşe ilişkin geri bildirimlerin yanı sıra akranlar model olarak, beden imgesini ve yeme davranışlarını etkileyebilirler. Alay davranışı çocuklar arasında yaygın olarak yaşanan bir deneyimdir. Akran kabulüne ilişkin algılamalar, dış görünüş hakkında kaygıları artırabilir (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2004). Çocukluktan ergenliğe geçişte

özellikle kızlar için çekicilik ve dış görünüş çok önemlidir. Kız ergenlerin önemli bir kısmı, zaman zaman kilo, biçim ve diyet yapma konusunda arkadaşlarıyla konuşmaktadırlar. Bu konuşmalarda beden yağı ve kilo kontrolü konusunda bilgi paylaşımının daha yaygın yapıldığı görülmektedir. Kız ve erkek akranlarda birbirleriyle alay davranışı görülmektedir. Ancak erkekler kilo ve biçim konusunda kızların yaptığı eleştirilere göre, daha çok taciz edici yorumlarda bulunmaktadırlar. Eşzamanlı yapılan araştırmalarda olumsuz sözel yorumlarla, beden hoşnutsuzluğu arasındaki ilişki oldukça güçlüdür (Levine ve Smolak, 2004).

Akranlar arasında popüler olmayı çocuğun kontrolünde olan ve olmayan çok sayıda etmen etkilemektedir. Fiziksel çekicilik, isim, motor beceriler ve sosyal beceriler bunlar arasındadır. Eğer bir çocuk beden tipi ya da çekiciliği nedeniyle arkadaşlarından ilgi görürse, bu çocuk aynı zamanda sosyal becerilerini de geliştirmek için çok sayıda fırsata sahip olabilir. Bu durum onun akranları tarafından kabulünü daha da güçlendirir (Bukatko ve Daehler, 1992). Yüz güzelliği ve bilişsel beceriler popüler olmaya yardım etmekle birlikte birinin duygularına hitap edebilmek ve çeşitli sosyal becerilere sahip olmak çok önemlidir. Aileleri ile güvenli ilişki içinde olan çocuklar popüler olma eğilimi içindedir. Çünkü aile çocuk ilişkilerinde etkileşim yollarını ve çeşitli sosyal becerileri öğrenmişlerdir ve akranlarıyla daha nitelikli ilişkiler kurabilirler (Sigelman ve Rider, 2009).

Her akran grubunda popüler olan ve olmayan üyeler vardır. Akademik performans ve atletik yetenekler popülerliği etkilemektedir. Olumsuz beden imgesinin depresyon ve yeme bozukluğuna öncülük ettiğine inanılır (Craig ve Baucum, 2002). Ergenler arasında büyüme ve gelişme yönünden herhangi bir farklılık özelliklede bu farklılık fiziksel bir kusur ise bununla baş etmek oldukça zordur (Vander Zanden, 1997). Popülerlik bir çocuğun içinde bulunduğu akran grubunun yapısından etkilenir. Sınıf ortamında diğer çocuklardan zekâ, ilgiler, etnik köken gibi göze çarpan yanlarda farklılıklara sahip çocukların popüler olması zor olabilir. Erinlik döneminde erken olgunlaşma da popülerliği ve statüyü etkileyen bir durumdur. Diğer etmen ise fiziksel çekiciliktir. Çeşitli araştırmalar fiziksel çekicilik ile sosyometrik statü arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Smith, Cowie ve Blades, 2003). Popüler ergenlerin atletik olma, çok sayıda etkinliğe katılma, nazik ve sempatik olma eğilimleri yüksektir. Birinin popüler olmasını fiziksel çekicilik artırır (Rice ve Dolgin, 2005).

2.1.3.2.2. Aile

Aile; toplum tarafından değer verilen sosyal bilgi, davranış ve tutumların çocuğa kazandırılmasında yani sosyalleşme sürecinde ilk ve merkezi bir role sahiptir. Ebeveynler ve kardeşler nasıl çocuğun davranışlarını etkiliyorsa, çocukta ailenin diğer üyelerinin tepkilerini etkiler. Aile; biliş, ahlaki farkındalık, cinsel kimlik ve duygusal gelişim için besleyici bir kaynaktır (Bukatko ve Daehler, 1992). Ailesel etkilere bakıldığında başlıca iki mekanizma ortaya çıkmaktadır. İlki, ailenin yeme alışkanlığı ve davranışlarında işlevsel bozukluklara model olmasıdır. İkincisi ise, kiloya ilişkin fikir ve tutumlarını yorum ve alay biçiminde doğrudan çocuğa aktarmasıdır. Yüksek düzeyde alay ve dış görünüşe ilişkin geribildirim, psikolojik bozukluk düzeyini de yükseltmektedir (Phares, Steinberg ve Thompson, 2004).

Aileler çocuklarının giysilerini seçerek, çocuğun görünüşüne ilişkin belli biçimleri talep ederek, belli yiyecekleri tercih ederek ya da sakınarak beden imgesinin gelişimi üzerinde etkili olurlar. Aileler çocuğun görünüşünden memnun olmalarına karşın, genellikle onların kilolarına ilişkin yorum yaparlar ve zayıf olma konusunda cesaretlendirirler. Ayrıca, ailelerin doğrudan yorumları ve kilo kaygısına model olmaları, çocuğun beden özsaygısına yönelik sorun yaşamasına katkı sağlayabilir. Ailelerin; çocuğun bedensel görünüşüne ilişkin sözleri, yalnızca kilo kaybetmeye yönelik egzersiz ya da kalori kısıtlamalı diyet uygulamaları, çocuğun beden tipinden mutsuz olmasına ya da bedenine odaklanmasına neden olabilir. Ailelerin kiloya ilişkin yorumları, çocuğun beden memnuniyetsizliği ile ilişkilidir (Smolak, 2004).

Farklı kültürlerde aile üyeleri tarafından alay ve diğer olumsuz sözel yorumların, kısa ve uzun dönemde beden imgesi üzerine olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Daha iri ve ağır kızların muhtemelen daha çok alaya maruz kalmalarına karşın, alay beden kitle indeksinden bağımsız olarak beden hoşnutsuzluğunun güçlü bir öncüsüdür. Alay etme davranışının, beden hakkında utanma ve endişe gibi birçok farklı etkileri vardır (Levine ve Smolak, 2004). Aileler, çocuklarının yaş, kemik yapısı ve genetik altyapısına uygun gerçekçi bir beden tipi ve ağırlığı belirleyerek, sağlıklı beslenme ve egzersiz düzeni izleyerek, çocuklarına yardım edebilirler. Aileler tutarlı biçimde model olarak, özdeşim süreci yoluyla çocuğun bedeni hakkında iyi hissetmesine katkı sağlayabilir (Kearney-Cooke, 2004).

Ergenlerin beden imgesi kaygıları ile ailenin tutum ve davranışlarına ilişkin çok sayıda araştırma vardır. Ancak küçük çocuklarda bu konu üzerine yapılan çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. 8–11 yaşlar arasında 141 ilköğretim dönemi kız ve erkek çocukla yapılan araştırmada, hem ailenin hem de akranların ergenlik öncesinde kız ve erkek çocuklarda beden imgesi ve kilo kaygısı ile ilgili olduğunu göstermektedir. Ancak kızlar erkeklere göre, kilo ve diyete ilişkin ailelerinden daha çok mesaj aldıklarını ve daha zayıf olmak istediklerini belirtmişlerdir (Phares, Steinberg ve Thompson, 2004).

2.1.3.2.3. Medya Etkileri

İnsan yaşamında medya araçları giderek yaygınlaşmaktadır. Yetişkinlerin çoğu günlük gazete okur ve dergilerin baskı sayısı oldukça yüksektir. Medya araştırmaları, özellikle genç kızların ve kadınların % 83'ünün moda dergilerini okuduğunu göstermektedir. Neredeyse her evde bir televizyon vardır. Bir yaşın üstündeki çocuklar ve ergenler uyumaktan ve diğer aktivitelerden daha çok televizyon izlemeye zaman harcamaktadırlar. Medya araçları sosyo-kültürel ideallerin güçlü bir taşıyıcısıdır (Tiggeman, 2004). Medya grubu içinde çok sayıda kitle iletişim aracı olmasına karşın, çocuğun davranışları üzerinde en etkili olan televizyondur. Çocukların çoğunluğu, aileleriyle birlikte geçirdikleri zamandan daha fazlasını televizyonun önünde geçirirler (Santrock, 1997).

Televizyon, ev ödevlerinden alıkoyarak, pasif öğrenici yaparak, kalıplaşmış örnekler sunarak, saldırganlık içeren şiddet modelleri sağlayarak, gerçekdışı dünya görüntüleri sunarak, çocukların gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bunların yanı sıra televizyon, prososyal davranış modelleri sunarak, yakın çevrenin ötesindeki dünya hakkında bilgilerini artırarak ve güdüleyici eğitimsel programlar sunarak, çocuğun gelişimine olumlu katkılar sağlamaktadır (Clifford, Gunter ve McAleer, 1995). 8 yaşındaki kız ve erkek çocuklarla yapılan çalışmada, beden tipi modelleri olarak arkadaşlarından daha çok televizyon ve film yıldızları yer almaktadır (Grogan, 1999).

Ergenler ve yetişkinlerde, medyanın beden imgesi üzerine etkileri oldukça karmaşık ve şaşırtıcıdır. Özellikle de çocuklara yönelik araştırmaların sınırlı olması nedeniyle, çocuklarda da kısmen karmaşık bir konudur. Çocuklar ideal hatta ince, uzun

tipik kadın görüntülerini içeren cinsiyet rolü modellerini seyretmeye meyillidirler. İlköğretimin sonlarında ve ergenliğin başlarında kızların beden imgesi, dergilerden edinilen güzellik ve kilo bilgileri ile ilişkili bulunmuştur. Kızlar kendilerini modellerle kıyaslayarak olumsuz duygulara kapılırlar. Kızlar arasında yapılan böyle kıyaslamalar kilo kaygısını artırabilir. Benzer durum erkekler içinde söylenebilir. Son yirmi yıl içinde erkek figürleri gerçekdışı bir biçimde kaslı olmaya başlamıştır. Potansiyel olarak zarar verici ideal beden görüntüleri, ulaşılmaz bir biçimde erkeklere sunulabilmektedir. Ancak sınırlı bulgular, kızlara göre erkeklerde, içselleştirilen medya görüntülerinin beden imgesi ile daha az ilişkili olduğunu göstermektedir (Smolak, 2004).

Günümüzde batılı medyada kadın ve erkek bedeni oldukça farklıdır. Kadınlar oldukça zayıf tasvir edilirken, erkekler genelde standart bir kiloda ince, uzun ve kaslı gösterilmektedir. Medya geçerli olan toplumsal normları yansıtır. Ayrıca, medya etkilerine yönelik araştırma verilerinde, hem kadınların hem de erkeklerin idealize görüntüleri izledikten sonra kendilerini kötü hissetme eğiliminde oldukları söylenebilir. Medya figürleri 40 yaşın altındaki kadın ve erkekler için önemli rol modelleri sağlamaktadır. Kadının medyada sunumu analiz edildiğinde genç, çekici ve genellikle beyaz ırktan modeller olduğu bulunmuştur. Medyada kadınlar için belirli beden tipi ve boyutları konusunda sosyal baskı, erkeklere göre daha yoğundur (Grogan, 2008).

Son zamanlarda kadın güzelliğine yönelik sosyal standartlarda zayıflık aşırı olarak vurgulanmaktadır. Medyada ideal olarak sunulan bu zayıflık görüntülerinin kadınlarda yeme bozukluğu ve beden hoşnutsuzluğu düzeyini artırmaya katkı sağladığı düşünülmektedir. Moda dergileri ve reklâmlarda genç, yağsız, zarif ve kaslı erkek bedenleri oldukça yaygınlaşmıştır. Bu yüzden, çocuk ve yetişkin erkeklerde, medyada ideal beden tipi olarak tanımlanan geniş omuz, iyi gelişmiş üst beden, dar kalça ve düz karınlı olma eğilimi artmaktadır (Tiggeman, 2004).

2.1.3.2.4. Psikolojik etmenler

Beden biçimi ve ölçülerine yönelik algılamalar, gerçek beden ölçüleriyle açıklanamaz. Beden imgesi, toplumsal etkiler yoluyla değişime açık, sübjektif bir konudur. Beden kontrolünü de içeren bireyin genel yaşam kontrolünü algılaması, sosyal deneyimler, özsaygı gibi faktörler, beden memnuniyetinin işareti olarak görülmektedir

(Grogan, 1999). Beden imgesinin biçimlenmesinde, kişiliğin farklı özellikleri etkilidir. Benlik saygısı, bu etmenlerden en önemlisidir. Olumlu bir benlik kavramı; beden imgesini tehdit eden olaylara karşı bir tampon görevi yaparak, kişinin bedenini pozitif bir biçimde değerlendirmesini kolaylaştırabilir. Diğer yandan düşük benlik saygısı, birinin beden imgesi hassasiyetin artırabilir (Cash, 2004). Yüksek benlik saygısı, zayıflık idealinin içselleştirilmesine karşı koyar (Grogan, 2008).

Çocuklarda yaşamın erken dönemlerinde benlik kavramı ve özsaygı gelişir. Onlar bireysel yeteneklerini, başarılarını ve fiziksel görünüşlerini değerlendirirler ve kabul ederler. Bir çocuğun özsaygısı; mizaç, zekâ, fiziksel özellikler gibi doğuştan getirilen biyolojik etmenlerle; aile yapısı, ekonomik düzey, yetişkin ve arkadaşlarla ilişkiler gibi çevresel etmenlerin etkileşimi sonucu gelişir (Schor, 1999). Küçük kız ve erkeklerde beden imgesi bozuklukları ve düşük benlik saygısının eşzamanlı olarak geliştiği görülmektedir (Phares, Steinberg ve Thompson (2004).

Hem kadınlarda hem de erkeklerde beden memnuniyeti ile benlik saygısı arasında çoğunlukla yüksek bağlantılar bulunmuştur. Yüksek benlik saygısına sahip insanlar, bedenleri hakkında olumlu hissetme eğilimindedirler. Erkeklerin kızlara göre bedenlerinden daha çok hoşnut olmalarına ve muhtemelen daha az diyet yapmalarına karşın, yaş grupları arasında beden özsaygısı bakımından anlamlı farklılıklar vardır. 13 yaşındaki erkeklerin 11 yaşındakilere göre beden tipi ve kilolarından daha az hoşnut oldukları görülmektedir. Erinlik dönemindeki fiziksel ve bilişsel değişiklikler birleştiğinde, bu memnuniyetsizliği etkilemektedir (Grogan, 1999).

Düşük benlik saygısı, anoreksia, bulimia gibi yeme bozuklukları için bir tetikleyicidir. Araştırmalar, kadınlarla yeme bozukluğu ile düşük benlik saygısı arasında ilişkiyi göstermektedir. Yeme bozukluğuna yönelik araştırmalar, beden hoşnutsuzluğunun anoreksia, bulimia gibi yeme bozukluklarını başlatmak için yeterli olmadığını göstermektedir. Yeme bozukluklarında; aşırı kilo ve biçim kaygısı, düşük benlik saygısı ve bedensel gereksinimlerin kontrolünde eksiklik duygusu harekete geçirici olabilir. Egzersiz yapmak; estetikten daha çok beden performansına odaklanarak, birine yeterlilik hissi vererek, daha güçlü ve sağlam bir beden ortaya koyarak, beden imgesi ve benlik saygısını geliştirir (Grogan, 1999).

Bir başka etkili kişilik özelliği de mükemmeliyetçiliktir. Ayrıca, kendilik bilinci, dış görünüşe ilişkin bilgi üretme, kendini izleme davranışının artması ve bireyin ilgisinin dış görünümüne odaklanması gibi durumlarda beden imgesinin biçimlenmesini etkilemektedir. Dahası, sosyal onay gereksinimi, toplum tarafından değer verilen dış görünüşle ilgili standartlara bireyin yatırımını artırabilir. Kişilikle ilgili etmenlerden cinsiyete özgü tutum ve değerler de önemlidir. Yapılan bazı araştırmalarda kadınların, dış görünüşlerine daha çok yatırım yaptıkları, kültürel güzellik standartlarını daha çok içselleştirdikleri ve görünüşlerine ilişkin daha çok olumsuz kanıya sahip oldukları görülmektedir (Cash, 2004).

2.1.4. Konu ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yurt dışında ve ülkemizde yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür. Araştırma konuları, farklı yaş dönemlerinde beden imgesi ile diyet yapma, benlik saygısı, kendilik algısı, çeşitli hastalık grupları ilişkisinin sorgulanmasına yöneliktir. Doğrudan ergenlik döneminde beden imgesini etkileyen sosyokültürel etmenlere yönelik bir araştırma olmadığı için, ilişkili olan çalışmalara yer verilmiştir. Yurt dışındaki araştırmalarda ise, ergenlik döneminde beden imgesi üzerine sosyokültürel etkilere ağırlık verilmiştir.

2.1.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Gökdoğan (1988) ergenlerde beden imgesi doyum düzeyini ve bunu etkileyen etmenleri belirlemeye yönelik olarak, 555 ergenin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmada öncelikle, Berscheid, Walster ve Bohrnstedt'in beden imgesi doyumunu ölçmede kullandıkları "Body Image Questionnarie" temel alınarak, araştırmacı tarafından "Beden Bölgeleri ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi" geliştirilmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin beden imgelerinden orta düzeyde hoşnut oldukları; ancak kızların erkeklere göre bedenlerinden daha az hoşnut oldukları görülmüştür. Cinsel olgunluğa geç erişen kızlar ile erken ve zamanında erişen erkeklerin ve bedensel etkinlikte bulunan kız ve erkeklerin, diğer gruplara göre beden

imgelerinden daha hoşnut olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, farklı yaş grupları ve kitle iletişim araçlarından bedenle ilgili araştırmaları izleme sıklığına göre beden imgesi doyum düzeyinin farklılaşmadığı görülmüştür.

Çok (1990) tarafından yapılan bir araştırmada, 11–18 yaş grubu toplam 537 ergenin beden imgesinden hoşnut olma düzeyi "Beden Bölgeleri ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi" kullanılarak incelenmiştir. Burada, yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, fiziksel aktivite, erken ve geç cinsel olgunlaşma gibi durumlar araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, erkeklerin bedenlerinden daha çok memnun olduklarını; erken olgunlaşan erkeklerin ve geç olgunlaşan kızların daha yüksek beden doyum düzeyine sahip olduklarını; fiziksel aktiviteye katılanların katılmayanlara göre bedenlerinden daha çok memnun olduklarını göstermektedir.

Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Aşçı (1997) lise düzeyinde sporcu olan ve olmayan erkeklerin, benlik kavramları ve beden imgelerini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemi, orta ekonomik düzeyden 174 sporcu ve 174 sporcu olmayan lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulguları, sporcu olan ve olmayan öğrencilerin beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Beden imgesi doyum düzeyi arttıkça, okuldaki atletik yetenek ve genel yaşam geçerliliklerindeki yeterlik hissinin de arttığını görülmüştür.

Canpolat, Örsel, Akdemir ve Özbay (2003) ergenlerin kendilik algısında beden imgesinin ve beden kitle indeksinin rolünü belirlemeye yönelik olarak, 15–17 yaş grubu 531 kız ve erkek ergenle bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen sonuçlar, kendilik algısının objektif bir ölçüm olan beden kitle indeksinden etkilenmediğini; ancak öznel bir ölçüm olan beden imgesiyle anlamlı derecede pozitif bağlantılı olduğunu göstermiştir. Beden imgesinin, cinsiyet ve beden kitle indeksinden etkilendiği ve fazla kilolu grubun anlamlı biçimde daha düşük puanlar aldığı saptanmıştır. Kızlarda grubun % 48,3'ü, erkeklerde ise % 63'ü bulunduğu kilodan memnun olduğunu belirtmişlerdir.

Demir (2006) beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenleri ortaya çıkarmak amacıyla, liseye devam eden 152 kız öğrencinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin kendi ağırlıklarını doğru

algıladıkları; ancak kendilerini olduklarından 2 cm daha uzun hissettikleri belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin sahip olduklarından ortalama olarak 10 cm daha uzun olmayı ve ortalama 3,8 kg daha zayıf olmayı istedikleri görülmüştür. Öğrencilerin %27,6 sı yeme bozukluğu riski altındadır. Beden ağırlığı üzerine baskı yapan sosyokültürel faktörler incelendiğinde, aynı cins arkadaş baskısının zayıflama hakkında en etkili sosyokültürel faktör olduğu tespit edilmiştir. Anne ve baba baskısı daha azdır. Yeme bozukluğu riski altında olan ve olmayan öğrencilerin puanları karşılaştırıldığında, ağırlık üzerinde hissedilen sosyokültürel baskılar yeme bozukluğu riskinin artmasına neden olmaktadır.

Öztürk'ün (2007) gerçekleştirdiği bir çalışmada, hazırlanan ergen eğitim programının, ergenlerin gelişim bilgilerine, beden ve benlik imajlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma, ön-test, son-test ve kontrol gruplu araştırma deseni içinde, ilköğretim okulu 7. sınıfına devam eden 15 kız 15 erkek deney grubu öğrencisi ve benzer özelliklerdeki diğer bir ilköğretim okulu 7. Sınıfına devam eden 15 kız 15 erkek kontrol grubu olmak üzere toplam 60 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ergen eğitim programında; bedensel, cinsel, sosyal, duygusal, kişilik, ahlak, bilişsel ve dil gelişimi konularına yer verilmiştir. Araştırmada öğrencilerin beden imajları ile benlik imajları arasındaki ilişki orta düzeyde ve anlamlı bulunmuştur. Deney grubunun ön test ve son test karşılaştırmalarında beden ve benlik imajları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu; kontrol grubunun ön test karşılaştırmasında beden ve benlik imajı arasındaki ilişki negatif yönlü, son test karşılaştırmasında pozitif yönlü bulunmuştur.

2.1.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Collins (1991) tarafından gerçekleştirilen "Ergenlik Öncesi Çocuklarında Beden Figürlerini Algılama ve Tercihler " konulu bir çalışmada 7–8 ve 9 yaşlarında toplam 1118 çocuğun beden algılamaları incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda, küçük yaş gruplarına yönelik beden figürlerini algılamaya ilişkin resimsel bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Ayrıca, 6–7 yaşlar gibi erken dönemlerde bile kız çocuklarının daha zayıf olmaya ilişkin beklentilerinin bulunduğu görülmüştür.

Smolak, Levine ve Schermer (1999) ailesel girdiler ve kilo kaygısı üzerine, 131 anne ve 89 baba ve onların 4. ve 5. sınıftaki kız ve erkek çocukların katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen sonuçlar, ailenin model olmasının çocuğun inanç ve davranışlarını etkilemesine karşın; kilo ve biçim kaygısını model olmaktan çok doğrudan ailesel yorumların özellikle de annenin yorumlarının daha güçlü bir biçimde etkilediğini göstermiştir. Bu yorumlardan, kızlar erkeklere göre daha çok etkilenmiştir. İlköğretim çocuğunun beden tipi ve kiloya ilişkin tutum ve davranışlarında, ailesel yorumların ve model olmanın etkili olduğu görülmüştür

Markey, Tinsley, Ericksen, Ozer ve Markey (2002) 9–11 yaş çocukları ve aileleri ile sosyal öğrenme ve evrimsel yaklaşımlara göre, kadın bedeninin algılanmasına yönelik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Ergenlik öncesi çocukların, yetişkinlere göre daha zayıf kadın figürlerini tercih etmelerine karşın; bütün katılımcıların en sağlıklı ve çekici kadını algılamada var olan figürler içinde daha küçük beden tipi ve ölçüleri tercih etme eğiliminde oldukları görülmüştür.

Holt ve Ricciardelli (2002) toplumsal kıyaslama uygulamalarının beden memnuniyetsizliği, yeme sorunları ve kas yapma uğraşı üzerine olumsuz etkilerini incelemişlerdir. 8–10 yaşlarında 236 çocuğun katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, hem kız hem de erkek çocuklarda beden memnuniyetsizliğinin tek eşsiz göstergesinin beden kitle indeksi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, toplumsal kıyaslamanın kız çocuklarda kas kaygısı, egzersiz ve yeme sorunlarıyla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Lowes ve Tiggeman (2003) tarafından 5–8 yaşları arasında 135 kız ve erkek çocukla, beden memnuniyeti ve diyet farkındalığı konusunda ailenin etkileri üzerine bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda; kızların büyük bir çoğunluğunun ideal zayıf beden biçimine ilişkin toplumsal inanışları içselleştirdiği ve erkeklerden farklı olarak 6 yaşlarında zayıf olma arzusu geliştirdiği görülmüştür. Ayrıca, hem kız hem de erkek çocukların diyetin ne anlama geldiğinin farkında oldukları görülmüştür. Ailesel etkilerin özelliklede beden kaygısı konusunda çok güçlü olduğu görülmüştür.

Dohnt ve Tiggemann (2006) tarafından 128 kız çocuğuyla, beden imgesi kaygısı üzerine akran ve medyanın etkileri konulu bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, 6 yaş çocuklarının büyük bir çoğunluğunun daha zayıf olmayı arzu ettikleri

görülmüştür. Medya ve akranların, beden imgesi ve diyet farkındalığının anlamlı bir göstergesi olduğu belirlenmiştir. Müzik kanallarını izlemek ve görünüme odaklı dergiler okumanın, diyet farkındalığında öncü olduğu görülmüştür.

Field ve diğerleri (2001) tarafından aile, akranlar ve medyanın kilo kaygısı ve diyet sıklığına etkileri konusunda yapılan araştırma, 9–14 yaşlarında 12000 kız ve erkek çocuğun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bir yıl boyunca izlenen kız ve erkek çocukların, kiloları konusunda çok kaygılı olmalarında, akranlarından çok medyada izledikleri kendi cinslerinden olan modellerden etkilendikleri ve onlara benzemek için çaba harcadıkları görülmüştür. Akran etkileri önemsiz düzeyde çıkmıştır. Ayrıca, hem kız hem de erkek çocuklar, zayıflık ya da yağ kaybetme konusunda sürekli diyet yapan akranlarına göre babalarının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, kilo kaygısı ve kilo kontrol uygulamaları konusunda ailenin ve medyanın etkili olduğunu göstermektedir.

MacCabe ve Ricciardelli (2001) kız ve erkek ergenlerde, beden imgesi ve beden biçimi değiştirme stratejilerinin üzerinde aile, akran ve medyanın etkileri incelemişlerdir. 1266 ergenin katıldığı bu araştırmada, kız ergenlerin kilo verme eğilimini daha çok benimsedikleri ve bedenlerinden daha az memnun oldukları görülmüştür. Erkeklerde ise, kas oranını artırma ön plana çıkmaktadır. Ayrıca, ergen kızların erkeklere oranla medyanın ideal beden tipine ilişkin mesajlarından daha çok etkilendiği görülmüştür. Kilo değiştirmeye yönelik medya etkilerinin yanı sıra, anne, baba, kız ve erkek akranlardan alınan geri bildirimlerin daha çok kız ergenlerde etkili olduğu belirlenmiştir. Bunun nedeni de medyada ideal kadın tipinin daha belirgin olması olabilir.

Leit, Pope ve Gray (2001) erkeklere yönelik kültürel beklentileri ortaya çıkarmak amacıyla, 1973–1997 yılları arasında playgirl dergisinin orta sayfa erkek modellerini incelemişlerdir. Sonuçlar, özellikle 1990 yılından itibaren ideal erkek bedenine ilişkin kültürel normlarda, kaslı olma yönünde bir artış olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar önceki çalışmalarla birleştirildiğinde, ideal erkek bedenine ilişkin kültürel normlarda kaslı olma özelliğinin giderek artmakta olduğunu söylenilebilir.

Groesz, Kevine ve Murnen (2002) tarafından beden memnuniyeti üzerine zayıf ideal görüntülerin etkilerini inceleyen bir meta analiz çalışması yapılmıştır. Bunun sonucunda; hem büyük beden, sönük modelleri hem de ortalama ölçülere sahip modelleri izlemeye göre zayıf medya görüntülerini izlemenin, beden imgesini anlamlı bir biçimde olumsuz etkilediği görülmüştür. 19 yaşından küçük kadınlarda bu etki çok daha güçlüdür.

Carlson Jones (2002) beden imgesi hoşnutsuzluğu üzerine, medya modelleri ve aynı cins akranlarla sosyal kıyaslama yapmanın etkilerine ilişkin, iki araştırma gerçekleştirmiştir. İlkinde; 9. ve 10. sınıfa devam eden 80 kız ve erkek ergen, kendi cinsi ve karşıt cins için çekiciliği tanımlamışlardır. İkincisinde ise; 7. ve 10. sınıfa devam eden 365 kız ve erkek öğrencinin katılımıyla, beden memnuniyetsizliği ile aynı cins akranlar, ünlüler ve modeller arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun sonucunda, hem aynı cins akranların hem de ünlü ve modellerin, fiziksel özellikleri kıyaslamada amaç olmasına karşın; sosyal ve kişilik özelliklerinde aynı cinsten akranlara doğrudan yönelme olduğu görülmüştür. Hem erkek hem de kız ergenlerde, beden memnuniyetsizliği ile akran ve modellerin kilolarını kıyaslama arasında güçlü bağlantılar görülmüştür. Kızlarda beden tipi kıyaslamasının, erkeklerde de yüz kıyaslamasının, beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Hargreaves ve Tiggeman (2004) tarafından yapılan bir araştırmada, kız ve erkek ergenlerde medyanın verdiği mesajların, beden imgesi üzerine etkisi incelenmiştir. 595 ergenin katıldığı bu çalışmada, kızlar için zayıflık ideallerini erkekler için de kaslı olmaya ilişkin idealleri içeren sekiz televizyon reklâmı seçilmiştir. Bu görüntüleri izlemeden önce ve sonra katılımcıların bedenlerinden memnuniyetleri ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, reklâmlarda yer alan beden ideallerine ilişkin görüntülerin kız çocuklarda beden memnuniyetsizliğini artırdığı bulunmuştur.

Keery, van den Berg, Thompson (2004) tarafından 11–15 yaşlar arasında 325 kız ergenle gerçekleştirilen çalışmada, beden imgesi üzerine aile, akran ve medyanın etkilerini inceleyen "Üçlü Etki Modeli" değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, içselleştirme ve kıyaslamanın, beden memnuniyetsizliği ve ailesel etkiler arasındaki ilişkide tam anlamıyla bir aracı; akran etkileri ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide ise kısmen bir aracı olduğunu göstermektedir.

Carlson Jones ve Crawford (2006) 415 kız ve erkek ergenin katılımıyla, akran görünüm kültürü içinde algılanan deneyimler ile bağlantılı olarak beden kitle indeksi ve cinsiyeti incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, kızların daha çok görünüm ve diyet hakkında konuşmalarına karşın; erkeklerin görünümle ilgili alay ve baskıyı daha çok algıladıklarını ve arkadaşlarıyla daha büyük oranda kas yapma hakkında konuştuklarını göstermektedir. Çok kilolu kızlara yönelik görünüm kültürü içinde, beden kitle indeksi deneyimleri birleştiren anahtar bir özelliktir.

Bearman, Martinez, Stice ve Presnell (2006) 428 kız ve erkek ergenin katılımıyla, ergenlerde cinsiyetin beden memnuniyetsizliği üzerine etkileri konusunda boylamsal bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Sonuçlar; kızlarda erkeklere göre yüksek oranda beden memnuniyetsizliği görüldüğünü ve çalışmanın yapıldığı dönem içinde erkeklerde memnuniyetsizlik oranının giderek düşmesine karşın, kızlarda arttığına işaret etmektedir. Beden memnuniyetsizliğinin artışı ile beden ideallerinin içselleştirilmesi, beden kitle indeksi ve yeme patolojisi arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Chen, Gaob ve Jackson'ın (2007) 12–22 yaş arasında 1377 kız ve erkek katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada, sosyokültürel etmenler ile beden imgesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları; beden kitle indeksinin, alayın algılanması yoluyla doğrudan ve dolaylı olarak beden imgesini etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Alayın algılanması ve zayıf olmaya yönelik sosyal baskı, doğrudan beden memnuniyetsizliğinin öncüleridir. Bu çalışma, üçlü etki modelinin varsayımlarını desteklemektedir.

Monteath ve McCabe (1997) 18–55 yaş arasında 101 üniversite öğrencisiyle, kadınlarda beden imgesi üzerine toplumsal faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma gerçekleştirmiştir. Ortalama olarak, kadınların % 4'ünün beden boyutlarını küçümsedikleri ve genellikle gerçek beden boyutlarından daha küçük olmak istedikleri görülmüştür. Ayrıca, kadınların yaklaşık beşte ikisi, hem bedenlerinin bütününe hem de farklı bölümlerine yönelik güçlü olumsuz duygulara sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Agliata ve Tantleff-Dunn (2004) tarafından 17–27 yaş grubu 158 erkekle, medyanın erkeklerin beden imgesi üzerine etkileri konusunda, deneysel bir çalışma yapılmıştır. Burada bir televizyon programının farklı dilimlerinde yer alan ideal beden

ve nötr beden görüntülerini içeren televizyon reklamlarının etkisi incelenmiştir. Katılımcıların nötr beden görüntüleri göre, ideal beden görüntülerini izlediklerinde kas memnuniyetsizliği düzeyinin yükseldiği ve anlamlı biçimde gerginlik oluştuğu görülmüştür.

Pokrajac-Bulian ve Zivcic-Becirevic (2005) tarafından yapılan araştırmada; beden memnuniyetsizliği, benlik saygısı ve denetim odağı arasındaki ilişki, cinsiyet farklılıkları da göz önünde tutularak incelenmiştir. Araştırmaya 534 kadın, 183 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar; beden memnuniyetsizliğinde, benlik saygısının erkeklere göre kızlarda çok daha önemli rol oynadığını göstermektedir. Erkeklerin daha yüksek benlik saygısına sahip olmasına karşın; kızlarda daha düşük benlik saygısı, daha çok dış denetim odağı ve daha yüksek beden memnuniyetsizliği görülmüştür.

Yamamiya, Cash, Melnykb, Posavac ve Posavac (2005) kadınların maruz kaldıkları zayıflık ve güzellik ideallerini içeren medya görüntülerinin, beden imgesi ve genel ruh haline etkilerini incelemişlerdir. Bu deneysel araştırma, 18–24 yaş arasında 123 yüksekokul öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, nötr görüntülere göre, 5 dakikalık ince ve güzel medya görüntüsüne maruz kalmanın bile çok olumsuz bir beden imgesi ile sonuçlanabileceğini işaret etmektedir. Bu etkiler, özellikle de sosyal karşılaştırma eğilimi ve medya görüntülerini içselleştirme düzeyi yüksek olan genç kadınlarda daha yüksektir.

Yamamiya, Shroff ve Thompson (2008) tarafından 289 Japon üniversite öğrencisinin katılımıyla aile, akran ve medya etkileri ile beden imgesi, yeme bozuklukları ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, Amerikan kadınları için beden imgesi ve yeme bozuklukları ile ilişkili olan kişilerarası ve sosyal faktörlerin, Japon kadınları içinde risk faktörü olabileceğini ortaya koymuştur.

Tiggemann ve Lacey (2009) tarafından 18–55 yaşlar arasındaki 162 alışveriş yapan kadınla gerçekleştirilen araştırmada, farklı yaşlardaki kadınların beden deneyimleri ile giysiler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bütün yaşlardaki kadınlar, giysilerin başlıca moda ve korunmak için giyildiğini belirtmişlerdir. Diğer yandan, beden kitle indeksi ve beden memnuniyetsizliği ile birçok olumsuz giysi alışveriş

deneyimi ve giysilerin kamuflaj amaçlı kullanımı ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, giysiler beden imgesinin pek araştırılmayan bir yanı olmasına karşın, tüm yaşlardaki kadınlar için dış görünümün yönetilmesinde önemli bir parçadır.

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, çözümü ve yorumlanmasında yararlanılan istatistiksel yöntem ve teknikler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Ergenlerin beden imgelerinden sağladıkları doyum düzeyini belirlemeyi ve beden imgesinin gelişimini aile, akran ve televizyonun nasıl etkilediğini incelemeyi amaçlayan bu araştırma, tarama modelinde olup, nicel ve nitel yöntemler bir arada kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 1999). Tarama modeliyle gerçekleştirilen araştırmalarda, araştırma konusuyla ilgili davranış, tutum, beklenti, gereksinim ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi mümkündür (Neuman, 2000).

Son yıllarda nitel ve nicel araştırma yöntemlerini birlikte kullanma eğiliminin arttığı gözlenmektedir. Nitel veriler, aynı konu alanından toplanmış nicel verilerin güvenilirliğini artırmak, açıklayıcı bilgi sağlamak, yorum ve önerileri genişletmek amacıyla da kullanılmaktadır (Bogdan ve Biklen, 1998). Nicel araştırma yöntemi, evrenden belirli bir örneklem seçilmesiyle evren hakkında belirli bir genellemeye ulaşmayı sağlarken; nitel araştırma yöntemi ise belirli bir içeriğin derinlemesine ve ayrıntılı olarak betimlenmesini sağlar. Ayıca, nicel araştırma yöntemi, geniş coğrafi alandaki kitlelere ulaşmayı sağlayan bir araştırma yöntemi olmasına karşın, katılımcılardan standart yapıda ve sınırlı bilgi edinilmesi gibi sınırlılıkları da beraberinde getirir. Nitel araştırma yöntemi ise, daha esnek bir yapıda olup, derinlemesine ve ayrıntılı bilgi edinilmesine olanak sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin aynı araştırmada birlikte kullanılması,

birbirleriyle uyuşan ve bütünleşen veriler elde edilmesini sağlayarak, araştırmanın güvenilirliğini de yükseltmektedir (Türnüklü, 2001). Bu araştırmada nitel ve nicel yöntemler bir arada kullanılarak yöntem çeşitlemesine gidilmiştir.

Çeşitleme; farklı veri kaynakları, farklı veri toplama ve analiz yöntemleri kullanarak, araştırma sonuçlarının inandırıcılığını artırmaya yönelik çabaların bütünüdür. Çeşitleme kavramı, daha çok veri toplama yöntemleriyle ilişkilendirilmekle birlikte, aynı zamanda örneklem çeşitlemesi, analiz çeşitlemesi gibi farklı boyutlarda da kullanılabilmektedir. Nitel araştırmada geçerliğin ve güvenirliğin sağlanmasında kullanılan önemli stratejilerden biri de çeşitlemedir. Aynı araştırma sorusu, olabildiğince farklı yöntemsel açılardan sorgulandığı takdirde, tek bir yönteme, tekniğe, ölçüme ve ölçme aracına bağlı olarak elde edilen bilginin sınırlılıklarının, yanlılığının ortadan kaldırılacağı düşünülmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Yöntem çeşitlemesi, yöntem içi ve yöntemler arası olmak üzere iki biçimde yapılabilmektedir (Denzin, 1989). Yöntem içi çeşitleme, hangi araştırma yaklaşımı (nicel ya da nitel) kullanılacaksa, o yaklaşım içindeki çeşitli yöntemlerin bir arada kullanılmasıdır. Yöntemler arası çeşitleme ise, nitel ve nicel araştırma yaklaşımı içinde yer alan birbiriyle zıt yöntemlerin birlikte kullanılmasıdır (Creswell, 1994). Eğitim araştırmalarında nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı yaygın karma yöntem desenleri; keşfedici desen, açıklayıcı desen ve zenginleştirilmiş desendir. Keşfedici desende, önce nitel veriler toplanır ve ardından nitel verilerden elde edilen ilişkileri açıklamak için nicel veriler toplanır. Açıklayıcı desende, araştırma problemine yönelik olarak öncelikle nicel veriler toplanır ve analiz edilir. Daha sonra bu verileri belirginleştirmek, anlamlandırmak için nitel veriler toplanır. Zenginleştirilmiş desende ise, nitel ve nicel veriler birlikte toplanarak, elde edilen sonuçlar araştırma problemini anlamak için birleştirilerek kullanılır. Araştırma için hem nitel hem de nicel veriler eşit öncelik taşımaktadır. Biri diğerinden daha üstün değildir (Creswell, 2005). Bu araştırma, tarama modeli kapsamında nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntemlerden zenginleştirilmiş desen üzerine planlanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada, yöntem çeşitlemesi yaklaşımlarından zenginleştirilmiş desen kullanıldığı için, araştırmanın nicel ve nitel boyutları için aynı evren içinden farklı örneklemler alınmıştır. Bu çalışmanın evrenini, 2006–2007 Eğitim Öğretim Yılı ikinci döneminde Eskişehir il merkezinde bulunan, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı genel lise 1, 2 ve 3. sınıfa devam eden ergenler oluşturmaktadır.

Araştırmanın nicel boyutuna yönelik olarak çalışma evreninden örneklem seçilmesinde "Tabakalı örnekleme" yöntemi kullanılmıştır. Hem nitel hem de nicel araştırmalarda sık kullanılan tabakalı örnekleme, sınırları saptanmış bir evrende alt tabakalar ya da alt birim gruplarının var olduğu durumlarda kullanılır (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Burada, farklı özellikleri içeren evren, kendi içerisinde homojen tabakalara, alt gruplara, alt evrenlere ayrılır. Böylece alt tabakaları oluşturan birimler, çalışma evreni içerisinden eşit seçilme hakkına sahip olurlar (Ural ve Kılıç, 2006).

Eskişehir Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan bilgiler doğrultusunda, il merkezinde 9 genel lise ve liselerde 3634 erkek, 4896 kız öğrenci olmak üzere toplam 8530 öğrencinin olduğu görülmüştür. Yazıcıoğlu ve Erdoğan'ın (2007) kullandığı evreni belli örneklem formülü ($n= N\ t^2\ pq/d^2\ (N–1) + t^2\ pq$) ile örneklem tespitine gidilmiştir. N: Hedef kitledeki birey sayısı, d= Hoşgörü düzeyi(örnekleme hatası), n= Örneklem büyüklüğü, t= Güven düzeyinin tablo değeri ve pq= (.50)*(.50)= .25'tir. Maksimum örneklem büyüklüğü için örneklem yüzdesini ifade etmektedir. Bu hesaplamaya göre, % 95 güven aralığında % 5 hata payı ile 3634 erkekler öğrenci için 348, 4896 kız öğrenci için 356 olmak üzere toplam 704 kişilik bir örneklem grubu yeterli olabilmektedir. Ural ve Kılıç'ın (2006) evren büyüklüklerine karşılık örneklem büyüklüğü tablosunda ise, 4000 kişilik bir evrenden 351, 5000 kişilik bir evrenden 357 kişi olmak üzere 9000 kişilik bir evren için toplam 708 kişilik bir örneklem grubu ile çalışılabileceği belirtilmektedir.

Eskişehir il merkezinde bulunan toplam 9 genel lisenin 1, 2 ve 3. sınıf düzeyinden her iki cinsiyette yeterince kişiye ulaşabilmek amacıyla, tabakalı örneklemeye göre belirlenen grupların içinden amaçlı örnekleme yöntemi de kullanılarak kız ve erkek öğrenci sayılarının birbirine yakın olduğu sınıflar seçilmiştir.

Ayrıca lise 1, 2 ve 3. sınıf düzeylerinden de birbirine yakın sayıda öğrencinin seçilmesine dikkat edilmiştir. Bütün bu bilgiler göz önüne alındığında, hesaplanan sayının daha üzerinde 1225 kişilik bir örneklem grubu belirlenmiştir. Örneklem grubunda yer alan ergenlerin cinsiyet ve devam ettikleri sınıflara ilişkin bilgiler Çizelge 1'de verilmiştir.

Çizelge 1. Araştırmanın Nicel Boyutunda Örneklem Grubunu Oluşturan Ergenlerin Devam Ettikleri Sınıf ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	Devam edilen sınıf						Toplam	
	Lise 1		Lise 2		Lise 3			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kız	225	33.7	212	31.7	231	34.6	668	100.0
Erkek	212	38.3	165	29.8	177	31.9	554	100.0
Toplam	437	35.8	377	30.9	408	33.3	1222	100

Çizelge 1 incelendiğinde, lise 1. sınıfa devam eden ergenlerin % 33.7'sini kız, % 38.3'ünü erkek, lise 2. sınıfın % 31.7'sini kız, % 29.8'ini erkek öğrencilerin oluşturduğu görülmektedir. Lise 3. sınıfın ise, %34.6'sını kız öğrenciler, % 31.9'unu da erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Lise 1,2 ve 3. sınıfa devam eden kız öğrencilerin toplam sayısı 668, erkek öğrencilerin ise 554 olmak üzere, örneklem grubunda genel toplamda 1222 öğrenci yer almaktadır.

Araştırmanın nitel boyutunda örneklem oluşturmak için amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemleri, tam anlamıyla nitel araştırma geleneği içinde ortaya çıkmıştır. Zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasını sağlar. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örneklemede ise, temel görüş önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Ölçüt ya da ölçütler araştırmacı tarafından belirlenebileceği gibi, daha önceden hazırlanmış bir ölçüt listesi de kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Bu araştırmanın ölçütü "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi"nden alınan en yüksek ve en düşük puanlara göre örneklem grubunun belirlenmesidir. Bu ölçütün yanı sıra lise 1,2 ve 3. sınıf düzeyinden her iki cinsiyette öğrencinin örneklem grubunda yer almasına özen gösterilmiştir. Bütün bu düzenlemeler doğrultusunda, "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi"nden en yüksek puan alan 18 öğrenci ve en düşük puan alan 18 öğrenci, araştırmanın nitel boyutu için örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin özelliklerine ilişkin bilgiler Çizelge 2'de verilmiştir.

Çizelge 2. Araştırmanın Nitel Boyutunda Örneklem Grubunu Oluşturan Ergenlerin Devam Ettikleri Sınıf ve Cinsiyetlerine İlişkin Bilgiler

Puan Durumu	**Devam Edilen Sınıf**			**Toplam**
	Lise 1	**Lise 2**	**Lise 3**	
En yüksek puan alanlar	3 kız ve 3 erkek öğrenci	3 kız ve 3 erkek öğrenci	3 kız ve 3 erkek öğrenci	18 öğrenci
En düşük puan alanlar	3 kız ve 3 erkek öğrenci	3 kız ve 3 erkek öğrenci	3 kız ve 3 erkek öğrenci	18 öğrenci
Toplam	12 öğrenci	12 öğrenci	12 öğrenci	36 öğrenci

Çizelge 2 incelendiğinde, anket uygulamasından en yüksek puanı alan lise 1. sınıfa devam eden 3 kız ve 3 erkek öğrenci, lise 2. sınıfa devam eden 3 kız ve 3 erkek öğrenci ve lise 3. sınıfa devam eden 3 kız ve 3 erkek öğrenci olmak üzere toplam 18 öğrenci bulunmaktadır. Anketten en düşük puanı alan öğrenciler ise, lise 1. sınıfa devam eden 3 kız ve 3 erkek öğrenci, lise 2. sınıfa devam eden 3 kız ve 3 erkek öğrenci ve lise 3. sınıfa devam eden 3 kız ve 3 erkek öğrenci olmak üzere toplam 18 öğrencidir. Araştırmanın nitel boyutunda örneklem grubunu oluşturan öğrenci sayısı toplam 36'dır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada nicel ve nitel yöntemler bir arada kullanılmıştır. Nicel veriler, "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi" yoluyla, nitel veriler ise, ergenlerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan teknikler ve izlenilen yol aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Nicel Verilerin Toplanması

Nicel verilerin toplanmasında, ergenlerin devam ettikleri sınıf, yaş ve cinsiyet durumlarına ilişkin bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu ve "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi" kullanılmıştır (Ek–2). Bu anket, Berscheid, Walster ve Bohrstedt'in beden imgesi doyumunun ölçülmesinde kullandıkları "Body Imagine Questionnarie" temel alınarak Gökdoğan (1988) tarafından ergenlerle (11–18 yaş) çalışmalar yapılarak uyarlanmıştır. Bedenin genel görünümü bölümünde; beden oranları, beden duruşu, spor yeteneği, ten rengi, kas gücü, boy, kilo, yüz bölümünde kızlar için; yüz güzelliği, saçlar, gözler, kulaklar, burun, ağız, dişler, ses, çene, erkeklerde bu maddelere ek olarak yüz kılları maddeleri yer almaktadır. Beden üyeleri bölümünde; omuzlar, kollar, eller, ayaklar, gövde bölümünde; karın, kalçalar, bacak ve bilekler maddeleri ve ayrıca göğüs ve göğüs bölgesi, cinsel organlar olmak üzere kızlar için toplam 26, erkekler için 27 maddeden oluşmaktadır. Beşli dereceleme üzerinden değerlendirilen anket maddelerindeki ifadeler puana dönüştürüldüğünde "son derece hoşnutum" 5, "oldukça hoşnutum" 4, "kararsızım" 3, "pek hoşnut değilim" 2 ve "hiç hoşnut değilim" 1 olarak değer almaktadır. Bu durumda, ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan kızlar için 26–130; erkekler için 27-135'dir. Yüksek puan bedeninden hoşnut olmayı, düşük puan ise bedeninden hoşnut olmamayı ifade etmektedir.

Ölçeğin uyarlaması yapılırken, psikoloji alanında uzman bir gruptan görüş alınarak "yüzeysel geçerlik" tekniğiyle ölçeğin geçerlik çalışması yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında, test tekrar test yöntemi sonucunda ilk ve ikinci uygulama arasında toplam puanların bağıntı katsayısı 0.88 olarak saptanmıştır (Gökdoğan, 1988). Ayrıca, Kaner (2000) tarafından "Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde

benlik saygısı ve beden imajı" konulu bir çalışmada, bu anketin güvenirliği konusunda daha çok bilgi edinmek amacıyla iç tutarlılık katsayısı, iki-yarım güvenirliği ve madde toplam korelasyonlarının anlamlılığı test edilmiştir. Bunun sonucunda, iç tutarlılık katsayısı hem kızlar formu için hem de erkekler formu için 0.88' dir. İki-yarım güvenirlik katsayısı kızlar formu için 0.89, erkekler formu için 0.88 olarak saptanmıştır. Tüm maddelerin madde test korelasyon katsayıları ise .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Anket uygulaması gerçekleştirilmeden önce, okullardan randevu alınarak okul müdür yardımcıları ve rehber öğretmenlerle görüşülmüştür. Okullarda anketin uygulanacağı sınıflar belirlenirken, cinsiyet dağılımının birbirine yakın olduğu ya da eşit olduğu sınıfların seçilmesine özen gösterilmiştir. Ayrıca, belirlenen diğer sınırlılıklara yönelik olarak okul müdür yardımcıları ve rehber öğretmenden yardım alınarak, anket uygulama saatleri belirlenmiştir. Toplam 1225 öğrenciden oluşan örneklem grubuna "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi" rehberlik saatlerinde araştırmacı eşliğinde uygulanmıştır. Anketlerden üçünde bazı maddeler çift işaretlendiği için değerlendirmeye alınmamıştır.

3.3.2. Nitel Verilerin Toplanması

Araştırmanın nitel boyutuna ilişkin verilerinin toplanmasında, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme, bireylerin görüşlerini, deneyimlerini ve duygularını ortaya çıkarma bakımından oldukça güçlü olması ve iletişimin en yaygın biçimi konuşmayı temel alması nedeniyle, nitel araştırmalarda en yaygın kullanılan veri toplama yöntemlerinden birisidir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Görüşme, daha çok sosyal bilimlerde, betimsel ve tarihi araştırmalarda geniş ölçüde kullanılmakla birlikte, her alanda kullanılabilecek genel bir bilgi toplama yöntemidir (Özgüven, 1992). Görüşme genellikle bir kişiyle ya da grupla yapılan amaçlı söyleşilerdir. Ancak, görüşme sırasındaki söyleşiler, araştırmacı tarafından karşıdaki kişiden bilgi almak amacıyla yönlendirilmektedir (Batu, 2000).

Araştırmalarda veri toplamak amacıyla görüşmeler iki biçimde kullanılabilmektedir. Görüşme, veri toplamak için kullanılan tek yöntem olabilmekte ya

da doküman analizi ya da diğer tekniklerin yanı sıra kullanılabilmektedir. Bütün bu durumlarda araştırmacı, kişilerin kendi sözlerini temel alan betimsel veri toplamayı amaçlar (Uzuner, 1999). Görüşme insanların perspektiflerini, duygularını ve algılarını ortaya koymada kullanılan oldukça güçlü bir tekniktir (Yıldırım, 1999).

Görüşmeler değişik biçimlerde gruplanabilmektedir. Ancak en yaygın gruplama biçimi yapılandırılmış, yapılandırılmamış ve yarı yapılandırılmış görüşme olarak üçlü sınıflamadır. Yapılandırılmış görüşme, önceden yapılan ve ne tür soruların ne biçimde sorulup hangi verilerin toplanacağını en ayrıntılı biçimde saptayan ve görüşme planının aynen uygulandığı bir görüşmedir. Görüşmeciye bırakılan hareket özgürlüğü en düşük düzeyde tutulur. Yanıtların denetimi ve sayısallaştırılması kolaydır, ancak görüşme tekniğinden beklenen anlam çıkarma ve içtenliği sağlama olanakları sınırlıdır (Karasar, 1999). Yapılandırılmış görüşmede amaç, görüşülen bireylerin verdikleri bilgiler arasındaki paralelliği ve farklılığı saptamak ve buna göre karşılaştırmalar yapmaktır. Açık uçlu sorular bu görüşme türünde nadiren kullanılır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Yapılandırılmamış görüşme türünde ise, araştırmacı görüşülenle belirli konuları keşfetmeye çalışır. Görüşme sırasında çalıştığı problemle ilgili belirli özel alanlar keşfederse, daha ayrıntılı sorularla o alanları daha derinliğine irdelemeyi deneyebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Yapılandırılmamış görüşme, görüşmeciye büyük hareket ve yargı özgürlüğü veren, esnek, kişisel görüş ve yargıların kökenlerine inmeyi sağlayan bir görüşme biçimidir. Sorulacak sorular, önceden, ana çizgileriyle hazırlanmış olsa da, görüşmedeki gelişmelere göre, yeni sorular düşünmek ve sormak gerekebilir. Toplanan verilerin değerlendirilmesi oldukça güçtür. Bu nedenle görüşmelerin çoğu, yarı yapılandırılmış olarak hazırlanmaktadır (Karasar, 1999).

Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, yapılandırılmış görüşme tekniğinden biraz daha esnektir. Bu teknikte, araştırmacı önceden sormayı planladığı soruları içeren görüşme formunu hazırlar. Buna karşın araştırmacı görüşmenin akışına bağlı olarak değişik yan ya da alt sorularla görüşmenin akışını etkileyebilir ve kişinin yanıtlarını açmasını, ayrıntılara inmesini sağlayabilir. Eğer kişi görüşme sırasında belli soruların yanıtlarını başka soruların içinde yanıtlamış ise araştırmacı bu soruları sormayabilir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği sahip olduğu belirli düzeydeki standartlığı ve aynı

zamanda esnekliği nedeniyle eğitimbilim araştırmalarına daha uygun bir teknik görünümü vermektedir (Türnüklü, 2000).

Görüşme temel boyutları bakımından ele alındığında özel bir eğitim ve özen gerektirir. Bu temel boyutlar; görüşme formunun hazırlanması, test edilmesi, görüşmelerin ayarlanması, hazırlıkların yapılması ve görüşmelerin gerçekleştirilmesi olarak sayılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Araştırmacı tarafından bu boyutlar göz önünde bulundurularak görüşme süreci planlanmıştır. Görüşmenin planlanması ve gerçekleştirilmesinde izlenen yol aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.3.2.1. Görüşme Formunun Hazırlanması

Araştırma verilerinin yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanabilmesi amacıyla, öncelikle araştırmacı tarafından bir görüşme formu geliştirilmiştir. Yıldırım ve Şimşek'e (2005) göre, görüşme formunun hazırlanmasında dikkate alınması gereken kimi ilkeler vardır. Bunlar; kolay anlaşılabilecek sorular yazma, odaklı sorular hazırlama, açık uçlu sorular sorma, yönlendirmekten kaçınma, çok boyutlu soru sormaktan kaçınma, alternatif sorular ve sondalar hazırlama, farklı türden sorular yazma ve soruları mantıklı bir biçimde düzenlemedir. Araştırmacı yukarıda verilen ilkeleri de göz önünde bulundurarak bir görüşme formu geliştirmiştir.

Görüşme formunu geliştirirken, öncelikle sorulacak sorular ana başlıklar halinde oluşturulmuştur. Bundan sonra görüşme formu, araştırmanın amacı ve görüşme sorularını içeren bir form haline getirilmiştir. Görüşme formları bu haliyle 10 alan uzmanının görüşüne sunulmuş ve alınan görüşler doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Daha sonra, soruların uygun ve anlaşılır olup olmadığını belirlemek için üç lise öğrencisiyle ön görüşmeler yapılmıştır.

Ön görüşmeler öğrencilerin bulundukları okulda ve onlara uygun zamanlarda gerekli izinler alınarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde isminin kullanılmasını istemeyen öğrenciler için kod adı kullanılmıştır. Araştırmacı görüşmenin başlangıcında, amacını ve görüşmenin nasıl yürütüleceğini öğrencilere açıklamış ve verilerin güvenilir bir biçimde elde edilebilmesi için teybe kaydetme izni almıştır. Ön görüşmeler, müdür

yardımcılarının odasında bireysel olarak gerçekleştirilmiş ve 20–30 dakika sürmüştür. Ön görüşmeler sonunda elde edilen veriler çözümlenerek dökümleri yapılmıştır. Araştırmacı, sorulacak soruların tüm öğrenciler tarafından aynı biçimde anlaşılabilen, onların bilgisini aşmayan ve yansız sorular olmasını dikkate almıştır. Görüşme sırasında anlaşılamayan soru ya da ifadelerin olup olmadığına bakılarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan görüşme formlarının kapsam geçerliliğini belirlemek amacıyla, görüşme formları alandan iki uzman tarafından incelenerek son biçimi verilmiştir.

3.3.2.2. Görüşme Kılavuzu

Görüşme kılavuzu, görüşmecinin, kaynak kişi ile karşılaştığı anda başlayan ve ayrıldığında sona eren görevlerini, değişen ayrıntılarda içeren bir belgedir (Karasar, 1999). Görüşmeler başlatılmadan önce görüşmeci tarafından tüm bu ayrıntıları içeren yazılı bir görüşme kılavuzu hazırlanmıştır (Ek–3). Bu kılavuzda; araştırmanın amacı, elde edilen verilerin nasıl kullanacağı, görüşme kaydının nasıl olacağı ve aynı zamanda araştırmacının kendini tanıtan bilgiler yer almaktadır. Araştırmacı, görüşülen her bir öğrenciye görüşme başlamadan önce görüşme kılavuzunda yer alan bilgileri açıklamıştır.

3.3.2.3. Görüşme İlkeleri

Görüşme formunda yer alan soruların dikkatli bir biçimde düzenlenmesi elde edilecek başarıyı belirleyen önemli bir etmendir. Görüşme formunda, öncelikle görüşülen kişiye güven vermeyi amaçlayan bazı ifadelerin bulunmasında yarar vardır. Görüşme süreci sorgulama süreci olmayıp, tam tersine veri toplamak amacıyla karşılıklı yapılan bir iletişimdir. Bu yüzden, soruların görüşme formundan okunması yerine göz teması kurularak, konuşma tarzında sorulması etkili bir iletişimin kurulmasına yardımcı olacaktır. Görüşmede amaç, araştırma sorularına yönelik ayrıntılı ve derinlemesine bilgi toplamaktır. Görüşme sorularının sorulmasında, görüşme formundaki sıranın katı bir biçimde izlenmesi her zaman gerekmeyebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Görüşme soruları belirlendikten sonra bir sıraya konulmuş ve soruların belirlenen sırayla sorulması kararlaştırılmıştır. Ancak soruların yanıtlandırılması sırasında, sorulan soruyla birlikte bir başka sorunun yanıtı da tam olarak alınmışsa, o sorunun tekrar sorulmamasına karar verilmiştir. Görüşmeler sırasında öğrenciler tarafından bir sorunun yanıtı tam olarak verilmemiş, ancak yalnızca soruya yüzeysel bir yanıt verilmişse, "Eklemek istediğiniz bir şey var mı?" diye belirtilerek öğrencinin soruyu daha açık ve anlaşılır yanıtlamasının sağlanmasına karar verilmiştir. Soruların sorulması sırasında öğrencilerin anlamadıkları sorular olursa, kendilerini yönlendirmeyecek biçimde gereken açıklamalar yapılmıştır. Görüşme sırasında isteyen öğrencilere kendi isimleri ile diğerlerine ise kod isimleriyle hitap edilmiştir. Görüşmeler sırasında, teşvik edici, yansız ve empatik olmaya özen gösterilerek, soruların olabildiğince konuşma tarzında sorulmasına çalışılmıştır.

3.3.2.4. Görüşmelerin Yapılması

Araştırmanın görüşme ile ilgili verileri 16 Nisan–18 Mayıs 2007 tarihleri arasında toplanmıştır. Görüşmelere başlamadan önce okul yönetimi ile iletişim kurularak, hem okullardan hem de görüşülecek çocuğun kendisinden ve ailesinden izin formu alınmıştır (Ek–4). Ardından, öğrencilerle konuşularak görüşülecek yer ve zaman belirlenmiştir. Öğrencilerin tümü kendi okullarında ve ders dışı saatlerde görüşme yapmayı tercih etmişlerdir. Okul müdür yardımcılarının odasında ya da rehberlik odasında gerçekleştirilen görüşmeler yaklaşık 20–45 dakika arasında sürmüştür. Görüşme takvimi Ek-5'de verilmiştir.

Görüşmelerin tamamı araştırmacı tarafından ve birebir olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı her görüşme öncesinde, görüşeceği öğrenciye araştırmanın amacını belirterek, bu konuda kendilerinin görüş ve önerilerine gereksinim duyulduğunu söylemiştir. Onların görüş ve önerilerini çok açık bir dille, çekinmeden ifade etmelerinin araştırmanın niteliği ve araştırmacı için çok önemli olduğunu vurgulamıştır. Araştırmacı soruların kendisi tarafından sorulacağını belirterek, istenirse sorunun birkaç kez okunabileceğini, açıklama yapılabileceğini ifade etmiştir. Görüşme sırasında, konuşma hızında yazılı olarak kayıt tutulamayacağından ve sonuçların ileride daha ayrıntılı değerlendirilebilmesi için teyp kaydı yapmak istenildiği belirtilmiştir.

Ayrıca, bu kayıtların ve dökümlerin güvenirlik çalışması yapacak olan uzmanın dışında hiç kimse tarafından dinlenmesinin veya okunmasının olanaklı olmadığı bir kez daha yinelenmiştir.

Görüşmede sorulacak sorular görüşülen öğrencilere önceden gösterilmeyerek, görüşmenin yapıldığı anda sorulmuştur. Sorular her öğrenciye aynı sıra ile sorulmuştur. Ancak öğrenciler, bir soruya verdiği yanıtla birlikte bir başka sorunun da yanıtını istenilen düzeyde vermişlerse, yanıtlanmış olan soru sorulmayarak, bir sonraki soruya geçilmiştir. Yanıtlama sırasında öğrenciler araştırma kapsamının dışına çıktığında, araştırmacı uygun bir dil kullanarak tekrar konuya dönülmesini sağlamıştır.

3. 4. Verilerin Analizi

Bu bölümde nicel ve nitel verilerin analizinde kullanılacak aşamalar ve analizin nasıl gerçekleştirileceği yer almaktadır.

3.4.1. Nicel Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan ergenlerin bedenlerinden sağladıkları doyum düzeyini belirlemek amacıyla, öncelikle "Beden Bölümleri ve Özeliklerinden Hoşnut Anketi"nde yer alan veriler, SPSS adlı paket programına aktarılarak amaçlara uygun olarak çözümlenmiştir. Verilerinin çözümlemelerinden elde edilen dağılımların frekans, yüzde ve ortalamaları hesaplanmıştır. Ergenlerin bedenlerinden sağladıkları doyum düzeyinin, cinsiyete göre değişip değişmediği belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t testi kullanılmıştır. Ayrıca, ergenlerin bedenlerinden sağladıkları doyumun yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan istatistiksel çözümlemelerde, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak benimsenmiştir.

3.4.2. Nitel Verilerin Analizi

Görüşme yoluyla elde edilen verilerinin çözümlenmesinde, betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Daha sonra elde edilen nitel verilerin sayısallaştırılması yoluna

gidilmiştir. Yıldırım ve Şimşek'e (2005) göre betimsel analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır. Bu amaçla elde edilen veriler, önce mantıklı ve anlaşılır biçimde betimlenir. Betimsel analiz; betimsel analiz için bir çerçeve oluşturma, tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamalarından oluşmaktadır. Araştırmacı, görüşme kılavuzuna uygun olarak ergenlerle gerçekleştirdiği bireysel görüşmeleri tamamladıktan sonra yukarıda verilen aşamalara uygun olarak verilerin çözümlenmesi işlemine geçilmiştir.

Betimsel analiz için bir çerçeve oluşturma aşamasında, her ergen için ayrı bir görüşme formu kullanılarak, görüşmeler sırasında elde edilen ses kayıtları hiçbir değişiklik yapılmadan olduğu gibi görüşme formuna dökülmüştür. Böylece yazılı hale getirilen görüşmelerin tümü tek tek okunarak değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda verilerin hangi temeller altında düzenlenebileceği ve sunulacağı belirlenmiştir. Araştırmanın alt amaçlarını oluşturan sorulardan yola çıkılarak veri analizi için bir çerçeve oluşturulmuştur.

Tematik çerçeveye göre verilen işlenmesi aşamasında, görüşme soruları tek tek ele alınarak her soru için tüm ergenlerin verdikleri yanıtlar doğrultusunda seçenekler sıralanmıştır. Yapılan bu değerlendirmeler sonucunda, her bir soru maddesinin altında soru ile ilgili yanıt seçeneklerinin yazılı olduğu "Görüşme Kodlama Anahtarı" kayıt formu oluşturulmuştur. Bu işlemler sonucunda, görüşme kodlama anahtarında araştırmanın sorularına ve bu soruların yanıtlarını kapsayacak biçimde oluşturulan kategorilere yer verilmiştir.

Görüşme kodlama anahtarında yer alan yanıt seçeneklerinin güvenirliğinin belirlenebilmesi amacıyla, lise 1,2 ve 3. sınıfa devam eden öğrencilerin görüşmelerin dökümünün yapıldığı görüşme formları üç gruba ayrılmıştır. Bu gruplar içinden 12 öğrenciye ait görüşme formu yansız atama yoluyla seçilmiştir. Seçilen 12 görüşmeciye ait görüşme dökümleri ve görüşme kodlama anahtarı çoğaltılarak alandan bir uzmana verilmiştir. Araştırmacının kendisi ve uzman, seçilen görüşme formlarını, birbirlerinden bağımsız olarak görüşme kodlama anahtarına göre değerlendirmişlerdir. Değerlendirme, her bir soru için görüşülen öğrencilerin görüşlerine uygun bulunan seçeneğin görüşme kodlama anahtarına işaretlenmesi biçiminde yapılmıştır. İki araştırmacı tarafından

yapılan bu işaretlemenin tutarlılığını belirlemek amacıyla, işaretlenen görüşme kodlama anahtarları her sorunun yanıtı tek tek incelenerek karşılaştırılmıştır. Böylece kodlamalar örnek bir veri seti üzerinde denenmiş ve kodlama sonuçları ile önceden saptanmış olan tema ve kategoriler tekrar gözden geçirilerek, görüşme kodlama anahtarına son biçimi verilmiştir (Ek-. 6).

Görüşme tekniği ile yapılan araştırmaların güvenirliğinde, görüşmeden sonra elde edilen kasetlerin çözümlenmesinde ortaya çıkabilecek yanlışların azaltılması için çözümleme tutarlılığına bakılması gerekmektedir. Bu amaçla, kasetlerde kayıtlı konuşmaların iki farklı zamanda çözümlenerek her iki çözümleme sürecindeki tutarlılığa bakılması (Türnüklü, 2000) ya da çözümlemenin alandan farklı iki uzman tarafından yapılarak (Acar, 2000) her ikisi arasında tutarlılığa bakılması önerilmektedir.

Araştırma kapsamında alandan iki uzmanın yaptığı çözümlemeler arasındaki tutarlılığa bakılmıştır. Bu amaçla, araştırmacı ve uzmanın doldurduğu görüşme kodlama anahtarlarının tutarlılığı karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmaları yaparken, araştırmacının ve uzmanın işaretlediği her soru maddesini kapsayan yanıt seçeneği tek tek kontrol edilerek uzmanlar arası "Görüş Birliği" ya da "Görüş Ayrılığı" biçiminde işaretlemeler yapılmıştır. Araştırmacı ve uzman ilgili soruda aynı yanıt seçeneğini işaretlemişlerse, bu durum, uzmanlar arası **görüş birliği** (uyuşum miktarı) olarak kabul edilmiştir. Ancak, soruya, araştırmacı ile uzman farklı yanıt işaretlemişse; araştırmacının yaptığı analiz referans kabul edilerek, yalnızca bir **görüş ayrılığı** (uyuşmazlık miktarı) kabul edilmiştir.

Gerçekleştirilen çalışmanın güvenirlik hesaplaması Türnüklü'nün (2000) Croll (1986), Robson (1993), Bakeman ve Gottman'dan (1997) aktardığı "uyuşum yüzdesi formülü (Agreement percentage)" kullanılarak yapılmıştır.

$$P\ (\text{Uyuşum yüzdesi}) = \frac{Na\ (\text{Uyuşum miktarı})}{Na\ (\text{Uyuşum miktarı}) + Nd\ (\text{Uyuşmazlık miktarı})} \times 100$$

Güvenirlik çalışması, araştırmacı ve alan uzmanı tarafından yapılan kodlamalar karşılaştırılarak yapılmıştır. Araştırma güvenirliği, %92–98 arasında olup, güvenirlik oranlarının ortalaması % 95'dir.

Bulguların tanımlanması aşamasında, düzenlenen veriler tanımlanarak daha kolay, anlaşılır ve okunabilir duruma getirilmeye çalışılmıştır. Burada yarı yapılandırılmış görüşme yoluyla elde edilen nitel veriler sayısallaştırılmıştır. Nitel verinin nicelleştirilmesi; görüşme, gözlem veya dokümanların incelenmesi yoluyla elde edilmiş yazılı biçimdeki verinin, belirli süreçlerden geçirilerek sayılara dökülmesidir. Nitel verinin sayılara indirgenmesindeki amaç, istatistiksel yöntemlere başvurarak genellemeler yapmak veya sınırlı sayıdaki belirli değişkenler arasında ilişki aramak değildir. Nitel verinin sayısallaştırılmasında birkaç temel amaç vardır. Bunlar; güvenirliliği artırmak, yanlılığı azaltmak, tema ve kategoriler arasında karşılaştırma yapılmasına olanak tanımak ve küçük ölçekli bir araştırmanın veya bir durum çalışması sonuçlarının, daha sonra anket gibi araçlarla daha geniş bir örnekleme ulaşılarak tekrar sınanmasına olanak vermesi olarak sayılabilir. Nitel verinin sayısallaştırılması bir analiz biçimidir ve bunun sonucunda ortaya çıkacak yorumların daha adil bir biçimde yapılması sağlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Verilerin sayısal analizinde frekans hesapları kullanılmıştır. Burada, her ergen sorulan soruya yanıt verirken birden çok seçenek belirttiği için, her soruda ergen sayısı ve seçeneklerdeki frekanslar birbirinden farklıdır. Bulguların yorumlanması aşamasında, elde edilen bulgular açıklanmış ve ilgili araştırmalarla desteklenmiştir.

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, toplanan verilerin istatistiksel çözümlemeleri sonucu elde edilen bulgu ve yorumlara yer verilmiştir. Bulgu ve yorumların sunulmasında, araştırmanın temel amacı doğrultusunda yanıtlanması gereken sorular sıra ile izlenmiştir.

4.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Demografik Özellikleri

Araştırmanın nicel boyutunda örneklemi oluşturan ergenlerin yaş ve cinsiyete göre dağılımları Çizelge 3'de verilmiştir.

Çizelge 3. Örneklem Grubunu Oluşturan Ergenlerin Cinsiyet ve Yaşa Göre Dağılımı

Cinsiyet	Yaş										Toplam	
	15		16		17		18		19			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kız	163	24.4	221	33.1	228	34.1	50	7.5	6	0.9	668	100
Erkek	131	23.6	187	33.8	178	32.1	51	9.2	7	1.3	554	100
Toplam	294	24.0	408	33.4	406	33.2	101	8.3	13	1.1	1222	100

Çizelge 3 incelendiğinde, örneklem grubunu oluşturan kız öğrencilerin % 24.4'ünün 15 yaş, % 33.1'inin 16 yaş, % 34.1'inin 17 yaş, % 7.5'ininde 18 yaş ve % 0.9'unun 19 yaş grubunda yer aldığını görülmektedir. Erkek öğrencilerin ise, % 23.6'sı

15 yaş, % 33.8'i 16 yaş, % 32.1'i 17 yaş, % 9.2'si 18 yaş ve % 1.3'üde 19 yaş grubundadır.

4.2. Cinsiyetlerine Göre Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmanın birinci alt amacı kapsamında, ergenlerin beden imgesi doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bu amaçla, ergenlerin cinsiyetlerine göre beden bölgeleri ve özelliklerine yönelik maddelerden aldıkları puanların ortalamaları arasında farkın anlamlı olup olmadığı sınamak için bağımsız örneklemler t testi yapılmıştır. Yapılan çözümlemeler sonucunda elde edilen veriler Çizelge 4'de verilmiştir.

Çizelge 4. Cinsiyetlerine Göre Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeylerine İlişkin t testi Sonuçları

	Cinsiyet	**n**	**$\bar{X}$**	**ss**	**Sd**	**t değeri**	**p**
Bedenin Genel Görünümü	Kız	668	3.68	0.69	1216	11.067	.000*
	Erkek	554	4.09	0.61			
Yüz	Kız	668	4.17	0.62	1220	0.198	.843
	Erkek	554	4.16	0.60			
Beden Üyeleri	Kız	668	3.98	0.70	1219	9.792	.000*
	Erkek	554	4.34	0.58			
Gövde	Kız	668	3.71	1.03	1219	7.521	.000*
	Erkek	554	4.11	0.83			
Göğüsler ve Göğüs Bölgesi	Kız	668	3.91	1.10	1219	5.710	.000*
	Erkek	554	4.24	0.90			
Cinsel Organlar	Kız	668	3.91	0.99	1184	15.362	.000*
	Erkek	554	4.65	0.69			
Beden İmgesi Doyumu	Kız	668	3.89	0.64	1216	11.311	.000*
	Erkek	554	4.27	0.50			

* $p < .05$

Çizelge 4 incelendiğinde, ergenlerin yüz bölgesi dışında bedenin tüm bölgelerinde ve genel beden imgesi doyumu düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ergenlerin cinsiyeti ile yüz bölgelerinden sağladıkları doyum arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($t_{(1220)}$=0,198, p> 0.05). Kız öğrencilerin yüz bölgesinden aldıkları puanların ortalamaları ($\bar{x}$=4.17) ile erkek öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}$=4.16) birbirine oldukça yakındır. Aynı zamanda kız öğrenciler, bedenin diğer bölgelerine göre yüz bölgesinde en yüksek puan ortalamasına sahiptirler. Bu sonuç, kız öğrencilerin yüz bölgelerini erkek öğrenciler kadar olumlu algıladığını göstermektedir.

Ergenlerin bedenin genel görünümden sağladıkları doyum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t_{(1216)}$=11.067, p< .05). Erkek öğrencilerin bedenin genel görünümünden sağladıkları doyum ($\bar{x}$=4.09), kız öğrencilere göre ($\bar{x}$ =3.68) daha olumludur. Bu bulgu, bedenin genel görünümünden sağlanan doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu biçiminde de yorumlanabilir.

Ergenlerin beden üyelerinden sağladıkları doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t_{(1219)}$=9,792, p < .05). Erkek öğrencilerin beden üyelerinden sağladıkları doyum ($\bar{x}$=4.34), kız öğrencilere ($\bar{x}$=3.98) göre daha olumludur. Bu bulgu, beden üyelerinden sağlanan doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu biçiminde de yorumlanabilir.

Ergenlerin gövde bölgesinden sağladıkları doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($t_{(1219)}$=7,521, p < .05). Erkek öğrencilerin gövde bölgesinden sağladıkları doyum ($\bar{x}$=4.11), kızlara ($\bar{x}$=3.71) göre daha olumludur. Bu bulguya dayanarak, gövdeden sağlanan doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Göğüsler ve göğüs bölgesinde, ergenlerin sağladıkları doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür ($t_{(1219)}$=5,710, p < .05). Erkek öğrencilerin göğüs bölgesinden sağladıkları doyum ($\bar{x}$=4.24), kız öğrencilere ($\bar{x}$=3.91) göre daha olumludur. Bu bulgu, göğüsler ve göğüs bölgesinden sağlanan doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu biçiminde yorumlanabilir.

Cinsel organlar bölgesinde, ergenlerin sağladıkları doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($t_{(1184)}$=15,362, $p < .05$). Erkek öğrencilerin cinsel organlardan sağladıkları doyum ($\bar{x}$=4.65), kız öğrenciler ($\bar{x}$=3.91) göre daha olumludur. Bu sonuç, cinsiyet ile cinsel organlardan sağlanan doyum arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu biçiminde yorumlanabilir.

Bedenin genel görünümü, yüz, beden üyeleri, gövde, göğüs ve göğüs bölgesi, cinsel organlar olmak üzere tüm beden bölümlerini kapsayan beden imgesi doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($t_{(1216)}$=11.311, $p < .05$). Erkek öğrencilerin beden imgesi doyumu ($\bar{x}$=4.27), kızlara ($\bar{x}$=3.89) göre daha olumludur. Bu bulgu, cinsiyet ile beden imgesi doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu biçiminde yorumlanabilir.

4.3. Yaşlarına Göre Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmanın ikinci alt amacı kapsamında, ergenlerin beden imgesi doyum düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bu amaçla, ergenlerin beden bölgeleri ve özelliklerine yönelik maddelerden aldıkları puanların ortalamaları arasında farkın anlamlı olup olmadığı sınamak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan çözümlemeler sonucunda elde edilen veriler Çizelge 5'de verilmiştir.

Çizelge 5 incelendiğinde, bedenin genel görünümü, yüz, beden üyeleri, gövde, göğüs ve göğüs bölgesi, cinsel organlar olmak üzere tüm beden bölümlerini kapsayan beden imgesi doyumu ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir deyişle, ergenlerin beden imgesi doyumları yaşa bağlı olarak değişmemektedir.

Çizelge 5. Yaşlara Göre Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Boyut	Varyansın Kaynağı / Yaş	n	$\bar{X}$	ss	Sd	F	P
Bedenin Genel Görünümü	15	294	3.86	0.72	4 1217	.546	.702
	16	408	3.84	0.65			
	17	406	3.88	0.67			
	18	101	3.90	0.77			
	19	13	4.07	0.73			
	Toplam	1222	3.87	0.69			
Yüz	15	294	4.14	0.59	4 1217	1.171	.322
	16	408	4.17	0.64			
	17	406	4.21	0.57			
	18	101	4.10	0.61			
	19	13	4.02	1.03			
	Toplam	1222	4.17	0.61			
Beden Üyeleri	15	294	4.16	0.65	4 1217	.653	.625
	16	408	4.10	0.68			
	17	406	4.17	0.68			
	18	101	4.18	0.64			
	19	13	4.16	0.90			
	Toplam	1222	4.15	0.67			
Gövde	15	294	3.89	0.95	4 1217	.441	.779
	16	408	3.87	0.98			
	17	406	3.91	0.96			
	18	101	3.90	0.97			
	19	13	4.23	0.72			
	Toplam	1222	3.90	0.96			
Göğüsler ve Göğüs Bölgesi	15	294	3.99	1.07	4 1217	1.157	.328
	16	408	4.01	1.02			
	17	406	4.13	1.03			
	18	101	4.15	0.92			
	19	13	4.15	1.06			
	Toplam	1222	4.06	1.03			
Cinsel Organlar	15	294	4.12	1.06	4 1217	2.220	.065
	16	408	4.27	0.94			
	17	406	4.26	0.89			
	18	101	4.41	0.73			
	19	13	4.38	0.96			
	Toplam	1222	4.24	0.94			
Beden İmgesi Doyumu	15	294	4.03	0.63	4 1217	.788	.533
	16	408	4.05	0.62			
	17	406	4.09	0.60			
	18	101	4.11	0.60			
	19	13	4.17	0.57			
	Toplam	1222	4.06	0.61			

* p > .05

4.4. Ergenlerin Beden İmgeleri Hakkında Görüşlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Ergenlerle yapılan yarı-yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler analiz edilerek tematik çerçeve oluşturulmuştur. Araştırmanın bu bölümündeki bulguların sunumunda; araştırmanın alt amaçları, görüşme soruları ve oluşturulan temalar göz önünde bulundurulmuştur. Ergenler, sorulara verdikleri yanıtlarda birden fazla seçenek belirtebildiği için, toplamda belirtilen frekans sayısı ile görüşmeye katılan ergenlerin sayısı eşit değildir. Bu yüzden, Çizelge 6 ve Çizelge 23 arasındaki tüm çizelgelerde ergen sayısı ile seçeneklere ilişkin frekansların toplamı birbirinden farklıdır. Örneğin bu araştırmaya katılan ergen sayısı 36 iken, seçeneklerdeki frekansların toplamı 40, 50 vb. bir sayı olabilmektedir. Bu durum, ergenlerin bir soruya verdikleri yanıtlar içinde birden çok seçenek belirtebilmesinden kaynaklanmaktadır. Araştırmanın üçüncü alt amacıyla ilgili olarak "Kendi bedensel görünüşünüz hakkında düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi bana biraz anlatabilir misiniz?" sorusuna yanıt aranmıştır. Bu soruya verilen yanıtlar doğrultusunda seçenekler oluşturulmuştur. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 6'da verilmiştir.

Çizelge 6. Ergenlerin Beden İmgeleri Hakkında Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Kendi Bedenleri Hakkında Duygu ve Düşünceleri	**f**
a. Bedensel görünüşümle ilgili duygu ve düşüncelerim olumlu ve memnunum.	14
b. Bedenimle ilgili duygu ve düşüncelerim değişiyor.	9
c. Bedensel görünüşümle ilgili kendimde beğenmediğim yanlar var ama yinede memnunum.	8
d. Bir kusurum olmadığı için bedenimden çok memnunum.	4
e. Bedensel görünüş olarak büyük olduğun zaman sıra alırken ve her türlü yerde etkili oluyor.	2
f. Çok kilolu olduğum için genelde görüntümden rahatsızım.	2
g Göğüslerimin çıkması ve kilolu olmamı normal buluyorum.	1
h. Çok zayıfım biraz daha kilo alsam daha iyi hissedebilirim.	1
Görüşler Toplamı	**41**

Çizelge 6'da görüldüğü gibi, bu soruya ergenlerden 14'ü "Bedensel görünüşümle ilgili duygu ve düşüncelerim olumlu ve memnunum", 9'u "Bedenimle ilgili duygu ve düşüncelerim değişiyor", 8'i "Bedensel görünüşümle ilgili kendimde beğenmediğim yanlar var ama yinede memnunum" ve 4'üde "Bir kusurum olmadığı için bedenimden çok memnunum" yanıtını vermişlerdir. Aynı soruya ergenlerden 2'si "Bedensel görünüş olarak büyük olduğun zaman sıra alırken ve her türlü yerde etkili oluyor", 2'si "Çok kilolu olduğum için genelde görüntümden rahatsızım", 1'i "Göğüslerimin çıkması ve kilolu olmamı normal buluyorum" derken; başka 1 ergende "Çok zayıfım biraz daha kilo alsam daha iyi hissedebilirim" diyerek görüşlerini dile getirmiştir.

"Bedensel görünüşümle ilgili duygu ve düşüncelerim olumlu ve memnunum" biçiminde görüş bildiren (Ramazan, Tayfun, Usami, Esra, İklim, Barış, Gökhan, Kemal, Tugay, Berfin, Eren, Mahir, Burak, İlknur) ergenlerden Usami, *"Uzun boylu, kısa, şişman, zayıf fark etmiyor benim için bir anlamı yok. Kendi görünüşümden mutluyum"* derken; Berfin, *"Kendi bedenimden gayet memnunum. Kilom boyuma uygun. Spor yaptığım için de yani bedenimle ilgili bir sorunum yok bedenimi geliştirdim. İlkokul ikiden beri devamlı spor yapıyorum. O yüzden bedenim gayet güzel"* diyerek görüşlerini belirtmiştir.

"Bedensel görünüşümle ilgili kendimde beğenmediğim yanlar var ama yinede memnunum" biçiminde görüş bildiren (Aynur, Canan, Zuhal, Fadime, Arzu, Ufuk, Ahmet, Gizem) ergenlerden Zuhal, "*Aslında kendi görünüşümün çok kötü olduğunu düşünmüyorum. Bazı kötü yanlarım var ama yinede hoş buluyorum. Bazı insanların aradığı özellikler var bende. Bana söylerler çok güzel falan derler. (...) Çok kötüyüm topluma çıkmayayım işte öyle uzak durayım diye düşünmüyorum. Sonuçta çirkin olsa da ne farkı var ki zaten herkese gelebilecek bir şey yani…"* sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir. Canan, bu konudaki görüşlerini *"Ben ne bileyim kendimle barışık bir insanım. Ama doğal olarak çevremdeki insanlar senden daha şık, daha zayıf mesela bende göbek var biraz. İnsan biraz işkilleniyor. Yüzümden memnunum da boyum uzun kilom az olsa daha iyi olurdu"* diyerek dile getirmiştir.

Aynı soruya "Bedenimle ilgili duygu ve düşüncelerim değişiyor" biçiminde yanıt veren (Tosun, Baran, Şeyma, Uğur, Bengi, Sevda, Gökhan, Şeyma, İklim)

ergenlerden Sevda, *"Şimdi boyumda bayağı bir uzama oldu. (...) Kimse beni tanıyamıyordu. Babaannem beni bir süre görmemişti. Sonra gördüğünde tanıyamadı. Değişmişim. Ama ben bu durumdan memnun değilim. Suratımdan falan ne bileyim. Her şey değişti ve hala alışamadım. Epeyce bir zamana ihtiyacım var. Sanki vücudum benim gibi değil. Emanet gibi inşallah oturur. Başka bir insanın vücudu gibi aniden oluverdi"* sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir. Gökhan ise, *"Şimdi ergenliğe girmeye başlayınca sivilceler artmaya başlıyor. Sakal, bıyık onlar çıkmaya başlıyor. Vücutta kıllanmaya başlıyor. Ses de değişti. Kendini daha bir olgun hissettiriyor ama üstüme bir sorumluluk almış gibi oluyorum"* ifadesini kullanmıştır.

Ergenlerden Mavi, Elif, Erhan ve Bahar, bir kusurları olmadığı için bedenlerinden çok memnun olduklarını belirtmişlerdir. Elif, bu konudaki görüşlerini *"Ben kendimi seviyorum. Kendimle barışık bir insanım. Bir kusurum yok Allaha şükür"* biçiminde belirtirken; Mavi, *"Bedenimden mutluyum. Bir sorunum yok yani. Bedenimi seviyorum. Bir eksiğim gediğim yok. Diğer insanlar gibi kulağımda, gözümde bir sorunum yok"* demiştir.

"Çok kilolu olduğum için genelde görüntümden rahatsızım" biçiminde görüş bildiren (Tosun, Burçin) ergenlerden Tosun, *"Yani genelde rahatsızım. Çok kiloluyum. İşte daha önceden de kiloluydum. Aile düzeninden de kaynaklanıyor. Klübe gidiyordum. Bırakınca kilo aldım"* derken; Burçin, *"Özellikle bu yaşlarda kendimi çok kilolu hissediyorum. Diyet yapma ihtiyacı hissediyorum. (...) Arkadaşlarım bana zayıfsın gerek yok diyor ama kendimi kilolu hissediyorum. Aslında değilim. Bende farkındayım ama böyle bir diyet yapma ihtiyacı duyuyorum. Benden zayıf olan insanları gördüğümde ben de öyle olmak istiyorum"* demiştir.

Aynı amaçla ilgili olarak ergenlere "Sizin aklınızda ideal bir beden görüntüsü var mı? Eğer varsa bunu bana açıklayabilir misiniz?" sorusu yöneltilmiştir. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 7'de gösterilmiştir.

Çizelge 7'de görüldüğü gibi, ergenlerin 13'ü "Uzun boylu, kalıplı ve kilo ile boyun orantılı olduğu sıkı bir beden daha ideal olurdu", 9'u "Uzun boylu ve ince bir beden isterdim", 5'i "Kafamda ideal bir görüntü yok", 4'ü "Renkli gözlü", 3'ü "Kendi bedenimi ideal olarak görüyorum", 2'si "90–60–90 ölçülerinde bir vücuda sahip olmak

isterdim", 1'i "Çevreden çok dikkat çekmeyecek ortalama bir vücuda sahip olmak isterim" ve 1'ide "Uzun saçlı" ifadelerini kullanarak ideal beden görüntüsünü tanımlamışlardır.

Çizelge 7. Ergenlerin İdeal Beden Görünümü Hakkında Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin İdeal Beden Görünümüne İlişkin Tanımladığı Özellikler	**f**
a. Uzun boylu, kalıplı ve kilo ile boyun orantılı olduğu sıkı bir beden daha ideal olurdu.	13
b. Uzun boylu ve ince bir beden isterdim.	9
c. Kafamda ideal bir görüntü yok.	5
d. Renkli gözlü	4
e. Kendi bedenimi ideal olarak görüyorum.	3
f. 90–60–90 ölçülerinde bir vücuda sahip olmak isterdim.	2
g. Çevreden çok dikkat çekmeyecek ortalama bir vücuda sahip olmak isterim.	1
h. Uzun saçlı	1
Görüşler Toplamı	**38**

"Uzun boylu, kalıplı ve kilo ile boyun orantılı olduğu bir beden daha ideal olurdu" biçiminde görüş bildiren (Ramazan, Usami, Tosun, Baran, Mavi, Tugay, Uğur, Murat, Mahir, Tayfun, Eren, Ahmet, Barış) ergenlerden Tugay, "*Uzun boylu ama zayıf olmayacak. Biraz yapılı, kaslı olacak*", Murat, "*Yani bilmiyorum ama Kenan İmirzalıoğlu çok hoşuma gidiyor. Beden duruşu, uzun boyu, orantılı bir vücudu var*" derken; Mavi, "*Biraz daha kalıplı olsaydım daha çok sevinirdim. Kalıplıyım ama zayıfım. Biraz daha kilolu olsaydım daha çok severdim*" sözleriyle ideal beden görüntüsünü tanımlamışlardır.

Aynı soruya "Uzun boylu ve ince bir beden isterdim" biçiminde yanıt veren (Esra, Canan, Elif, Aynur, Fadime, Arzu, Burçin, Sevda, Bahar) ergenlerden Burçin, "*Böyle benim sıfır beden arkadaşlarım var. Ben de onlar gibi olmak istiyorum. Çok ince ve uzun*", Aynur, "*Hani 90–60–90 derler ya. Aslında benim göbek dışında ölçülerim*

dışında tutuyor. Diğer vücut ölçülerim tutuyor. Sadece göbekte biraz sorun var. Onu da eritemiyoruz. Eh inşallah erir. Biraz boyda sorun var. Benimle dalga geçiyorlar. Benim yaşıtlarım baktığımda benden uzunlar. Kısa olunca da pek hoş durmuyor. 160 cm boyundayım ama yinede 5–6 cm uzun olsam çok iyi olur" derken; Esra, "*Mesela boyumun biraz daha uzun olmasını ve kilomun biraz daha az olmasını isterim. Uzun boylu ince bir beden*" ifadeleriyle ideal bedeni tanımlamışlardır.

Görüşme yapılan ergenlerden Burak, Gökhan, Bengi, Gökkan ve İlknur kafalarında ideal bir görüntünün olmadığını belirtmişlerdir. Bu konuda Gökhan, "*Yok. İnsan kendi gibi olmalı. İdeali biz yapmalıyız. Gördüklerimiz ideal olamaz ki*", Bengi, "*Benim için mesela insan kendini sevince daha mutlu olur ya ben kendimi seviyorum. Öyle kafamda ideal bir beden görüntüsü yok*", Gökkan, "*Yok öyle bi şey. Kendi görüntüm benim için ideal zaten. Zamanla değişecek. Kendi bedenimi ideal buluyorum*" derken; İlknur, "*Aslında pek fazla yok da fazlada kilolu olmadığım için o kadarda idealimde bir beden yok*" biçiminde görüşlerini dile getirmişlerdir.

Kendi bedenini ideal olarak gördüğünü belirten ergenlerden (İklim, Kemal, Berfin) Berfin, "*Önceden çok özeniyordum. Keşke benimde manken gibi vücudum olsa diye. Ama artık geliştikçe kendimi kabul ettim. Ne kilo alabiliyorum ne de verebiliyorum. Artık hiç zorlamıyorum. Neysem oyum. Mankenlerin vücudu daha düzgün, göbek diye bir sorunları yok. Bilmiyorum artık takmıyorum böyle şeyleri. Bence kendi bedenim ideal*", İklim, "*İdeal beden görüntüsü olarak kendimi gösterebilirim. Kıvırcık saçlı, çok zayıf ya da şişman olmayan orta kiloda 170 cm boylarında bir insan idealdir*" derken; Kemal, "*İdealime uygun bir bedene sahibim zaten. Benim idealim aman aman öyle çok kaslı, çok kuvvetli değil. Normal herkeste olabilecek bir biçimde. Boyumda uzun bunlar benim için idealdir*" diyerek kendi bedenlerini ideal olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

Şeyma ideal bedeni *"Valla 90–60–90 isterim. Ama olmuyor. Yemek yemeyi çok seviyorum"* biçiminde tanımlarken; Aynur, *"Hani 90–60–90 derler ya. Aslında benim göbek dışında ölçülerim tutuyor. Diğer vücut ölçülerim tutuyor. (...) Sadece göbekte biraz sorun var. (...) Biraz boyda sorun var. Benimle dalga geçiyorlar. Benim yaşıtlarım baktığımda benden uzunlar. Kısa olunca da pek hoş durmuyor. 160 cm boyundayım ama yinede 5–6 cm uzun olsam çok iyi olur"* ifadeleriyle tanımlamıştır.

4.5. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Akranlarının Etkileri Konusunda Görüşlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmanın dördüncü alt amacıyla ilgili olarak "Bedensel görünüşünüz ile ilgili hissettiklerinizi arkadaşlarınız nasıl etkiler?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 8'de verilmiştir.

Çizelge 8. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Akranlarının Etkileri Konusunda Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Akranların Etkileri		**f**
a.	Arkadaşlar bedenimle ilgili olumlu şeyler söylüyorlarsa olumlu, olumsuz şeyler söylüyorlarsa olumsuz etkiliyor.	14
b.	Genellikle bedenimle ilgili olumlu şeyler söylüyorlar ve kendimi daha iyi hissediyorum.	9
c.	Kendi özelliklerimi tanıdığım ve kendimi sevdiğim için arkadaşlarımın görüşleri etkilemez.	6
d.	Benimde beğenmediğim bedensel özelliklerle ilgili olumsuz konuşuyor ya da bunu hissettiriyorlarsa çok olumsuz etkiliyor.	4
e.	Çevremizdeki insanların beğenilerine göre istemesek de kendimizi biçimlendiriyoruz.	1
f.	Arkadaşlar birbirlerini güzel görünüm, fiziksel özellikler ve beden yapılarıyla karşılıklı etkilerler.	1
g.	Arkadaşlarım bedenimle ilgili olumlu şeyler söylese de bende ters tepki yaratıyor.	1
Görüşler Toplamı		**36**

Çizelge 8 incelendiğinde, ergenlerden 14'ü "Arkadaşlar bedenimle ilgili olumlu şeyler söylüyorlarsa olumlu, olumsuz şeyler söylüyorlarsa olumsuz etkiliyor", 9'u "Genellikle bedenimle ilgili olumlu şeyler söylüyorlar ve kendimi daha iyi hissediyorum", 6'sı "Kendi özelliklerimi tanıdığım ve kendimi sevdiğim için arkadaşlarımın görüşleri etkilemez" derken; 4 ergende "Benimde beğenmediğim

bedensel özelliklerle ilgili olumsuz konuşuyor ya da bunu hissettiriyorlarsa çok olumsuz etkiliyor" biçiminde görüş bildirmişlerdir. Aynı soruya ergenlerden 1'i "Çevremizdeki insanların beğenilerine göre istemesek de kendimizi biçimlendiriyoruz", 1'i "Arkadaşlar birbirlerini güzel görünüm, fiziksel özellikler ve beden yapılarıyla karşılıklı etkilerler" ve başka 1 ergende "Arkadaşlarım bedenimle ilgili olumlu şeyler söylese de bende ters tepki yaratıyor" sözleriyle yanıt vermiştir.

"Arkadaşlar bedenimle ilgili olumlu şeyler söylüyorlarsa olumlu, olumsuz şeyler söylüyorlarsa olumsuz etkiliyor" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Usami, Burak, Arzu, Banu, Uğur, Gökhan, Tosun, Fadime, Ufuk, Gizem, Ramazan, Baran, Eren) Usami, *"Ya onların söyledikleri olumluda etkileyebilir olumsuzda. Bizim sınıfta oluyor da her yerde dershanede olsun sınıfta olsun boyları kısa olan arkadaşlarımız var tartışma olduğunda diyecek bir şey bulamıyor eksik yönlerini söylüyor. Cüce falan diyor ve buda olumsuz etkiliyor"*, Fadime, *"Bedenimle ilgili bir şeyler söylediklerinde olumluda olsa olumsuz da olsa etkileniyorum. Saçın güzel olmamış dediklerinde tabii ki etkileniyorum. Saçımı düzeltmek için ya o tarz şeyler olabiliyor"* derken; Arzu, *"Tabi etkiler. Bacakların şöyle, buran böyle dese tabii ki etkiler. Onlara etkilenmemiş gibi yansıtsam da ister istemez etkiler. İyi şeyler söylüyorlarsa olumlu yönde etkiler"* diyerek görüşlerini dile getirmişlerdir.

Görüşme yapılan ergenlerden İlknur, Tugay, Berfin, Bengi, Ahmet, Bahar, Esra, Şeyma ve Aynur, arkadaşlarının genellikle bedenleriyle ilgili olumlu şeyler söylediklerini ve kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Ahmet, bu konudaki görüşlerini *"Benim fiziğimin güzel olduğunu söylüyorlar. Tatlı olduğunu söylüyorlar. Olumlu etkiliyor"* sözleriyle açıklarken; Berfin, *"Yani mesela boyum uzun olduğu için kısa boylular bana çok imreniyor. Biri beğendiği zaman aaa ne kadar hoş dediği zaman benim de çok hoşuma gidiyor. Kendimi daha çok beğeniyorum o zaman"* demiştir. Bengi ise, *"Biz rehberlik derslerinde arkadaşların fiziksel özelliklerini anlatıyoruz. Orada benim gözlerimi beğendiklerini söylüyorlar. Yüz görünüşü olarak da beğeniyorlar. O zaman kendimi iyi hissediyorum ve yaptığım şeylerde başarılı olduğumu hissediyorum. Daha olumsuz bir şey duymadım"* sözleriyle görüşlerini ifade etmiştir.

Aynı soruya "Kendi özelliklerimi tanıdığım ve kendimi sevdiğim için arkadaşlarımın görüşleri etkilemez" sözleriyle yanıt veren ergenlerden (Elif, Gökhan, Erhan, Tayfun, Mavi, Aynur) Elif, *"Arkadaşlarım etkilemez. Onların görüşlerine saygım var. Ama o kadar çok kafama takmam. Başkaları takar ama ben takmıyorum. Allah yaratmış diyorum. Kendimi sevdiğim için onlardan çok etkilenmiyorum"*, Tayfun, *"Valla benim bir sorunum olmadığı için bana bir etkileri yok. Kilolu insanlar olsa onlarla dalga geçilse olur da en iyi vücutlu nerdeyse benim. (....) Bana bir arkadaşım var keşke sendeki vücut bende olsa diyor. Toplumda kendimi üstün görüyorum"* derken; Aynur, *"Şimdi yani onları şişman, çirkin diye yadırgamam. Çünkü onların elinde olan bir şey değil. Zaten şuan benim arkadaşım dış görünüş bakımından biraz kilolu. Arkadaşlarım biraz yadırgadılar ve bana yakıştıramadıklarını söylediler ama (...) benim için önemli olan insaniyettir"* sözleriyle görüşlerini belirtmişlerdir.

"Benimde beğenmediğim bedensel özelliklerle ilgili olumsuz konuşuyor ya da bunu hissettiriyorlarsa çok olumsuz etkiliyor" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Canan, İklim, Murat, Mahir) Canan, *"Eğer ben boyuma taktıysam onlarda şaka bile olsa boyumla ilgili bir şeyler söylerlerse o zaman biter işte. Çok olumsuz etkiler. Çoğunlukla takmıyorum. Ama moralim bozuksa ve o anda da benim rahatsız olduğum şeyler söylerse çok olumsuz etkiler"* derken; Murat, *"Etkileyebilir. Benim kendimde beğenmediğim özellikler varsa ve onlar da bunları söylüyorsa kötü hissederim. Ama benim beğendiğim bedensel özelliklerimi onlar beğenmese de sorun olmaz"* demiştir. Mahir ise, *"Boyumla ilgili şeyler söylediklerinde ya da hissettiğimde kötü hissediyorum. Bunun dışında yok"* sözleriyle görüşlerini açıklamıştır.

Aynı amaçla ilgili olarak ergenlere "Arkadaşlarınızı seçerken onların sahip oldukları bedensel görünüş özellikleri önemli midir? Nasıl?" sorusu yöneltilmiştir. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 9'da gösterilmiştir.

Çizelge 9'da görüldüğü gibi, ergenlerin 18'i "Arkadaşlarımı seçerken bedensel özelliklerine bakmam ve kişisel özelliklerini tanımaya çalışırım", 11'i "Başlangıçta bedensel özellikler, duruşu insanı etkileyebiliyor ama sonra huylar önemli oluyor", 4'ü "Arkadaş seçiminde bedensel özellikler çok önemli değildir ama yinede etkiler" ve 3'ü "Kendime uygun olarak bana fiziksel olarak benzeyen kişileri tercih ederim" yanıtını

vermişlerdir. Bunların dışında ergenlerin 1'i "Genellikle herkes önemli olmadığını söyler ama benim için bedensel özellikler daha önemlidir", 1'i "Arkadaş seçerken hem bedensel özellikleri hem de kişilik özellikleri etkiliyor" ve başka bir ergende "Her iki cinsten de öncelikle renkli gözlü ve güzel olmasını tercih ederim" demiştir.

Çizelge 9. Ergenlerin Arkadaş Seçiminde Bedensel Görünüş Özelliklerinin Önemine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Arkadaş Seçiminde Bedensel Görünüş Özelliklerinin Önemi		**f**
a.	Arkadaşlarımı seçerken bedensel özelliklerine bakmam ve kişisel özelliklerini tanımaya çalışırım.	18
b.	Başlangıçta bedensel özellikler, duruşu insanı etkileyebiliyor ama sonra huylar önemli oluyor.	12
c.	Arkadaş seçiminde bedensel özellikler çok önemli değildir ama yinede etkiler.	4
d.	Kendime uygun olarak bana fiziksel olarak benzeyen kişileri tercih ederim.	3
e.	Genellikle herkes önemli olmadığını söyler ama benim için bedensel özellikler daha önemlidir.	1
f.	Her iki cinsten de öncelikle renkli gözlü ve güzel olmasını tercih ederim.	1
Görüşler Toplamı		**39**

"Arkadaşlarımı seçerken bedensel özelliklerine bakmam ve kişisel özelliklerini tanımaya çalışırım" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Canan, Elif, Esra, Aynur, Gökhan, İklim, Mavi, Usami, Burak, İlknur, Tayfun, Arzu, Banu, Tugay, Ufuk, Uğur, Bengi, Sevda) İklim, *"Mesela benim çok güzel bir arkadaşım vardı. Ama kişilik özellikleri bana uymamaya başladı. İnsanların dış görüşü ne kadar iyi olursa olsun kişiliği oturmamış insanları arkadaşlığıma layık görmem. İlk önce fiziksel özelliklere bakmam"*, İlknur, *"hayır etkilemezdi. Çünkü insanlar dış görünüşe göre arkadaş seçiyor olsalardı zaten şu anda herkesin çirkin olduğunu düşündüğü insanların hiç arkadaşı olmazdı. Onun için etkilemezdi"* derken, Uğur, *"Bence önemli değil. Ruhsal yapıları, arkadaş çevreleri önemli benim için. Kötü alışkanlığı var mı? Yok mu?*

Fiziksel ya da bedensel özellikler önemli değil" sözleriyle arkadaş seçiminde nelere dikkat ettiklerini belirtmişlerdir.

Aynı soruya "Başlangıçta bedensel özellikler, duruşu insanı etkileyebiliyor ama sonra huylar önemli oluyor" diyen ergenlerden (Baran, Tosun, Ufuk, Berfin, Eren, Sevda, Ahmet, Gökkan, Murat, Bahar, Mahir, Erhan) Ahmet, *"Bir insana ilk önce bakarak anlayamadığımız için fiziksel özellikleri ön plandadır. İlk önce fiziksel özellikleri bakımından değerlendirdikten sonra iç özelliklerine bakamız gerekiyor. (….) Hanım hanımcık, tatlı falan olmalı. Erkekler açısından idealimdeki beden özelliklerine uyması hoşuma gider. Komik arkadaşlarımın olması hoşuma gider"*, Bahar, *"Arkadaşlarımı seçerken genelde dış görünüşe hiçbir zaman bakmam. İlk bakışta biraz önemlidir. Erkek olarak uzun boylu, vücut yapısı olan, sportif yapılı, sporla uğraşan kişilere ilgi duyarım. Kızlarda da kiloyu sevmem pek. Bence orta olmalı, çok uzun ya da çok kısa olmamalı kızlar bence. Erkeklerden kısa olmalı kızlar"* derken, Murat, *"Bedensel özelliklerine göre kimseyi yargılamıyorum. Kişisel özellikleri önemli benim için ama ilk bakışta bir tepki olabiliyor. Bir kızsa mesela giyimi, kuşamı, saç şekli, görünüşü etkiler"* diyerek görüşlerini belirtmişlerdir.

"Arkadaş seçiminde bedensel özelikler çok önemli değildir ama yinede etkiler" sözleriyle görüşleri ifade eden ergenlerden (Burçin, Gizem, Barış, Ramazan) Gizem, *"Ya benim için çok fazla önemli değil ama yine de içten gelen bir şey herhalde yanımda çirkin birini dolaştırmak istemem. Benim genelde doğru, düzgün fiziğe sahip olan insanlarla dolaşmaktan daha çok memnuniyet duyuyorum"* derken; Eren, *"Çok fazla önemli değil. Arkadaşlık bedensel bir işlev için kurulmuyor. Ama ben spor yapan bir insanım. Sporcularla daha iyi ilişkiler kurabilirim. Başlangıçta önemli. Ama ondan sonra önemli değil. Başlangıçta spor yapanlara ilgi duyarım"* sözleriyle görüşlerini açıklamışlardır.

Görüşme yapılan ergenlerden Erhan, Tosun ve İlknur, kendilerine fiziksel olarak benzeyen kişileri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Erhan, bu konudaki görüşlerini *"Etkiliyor. Ama daha çok huyları etkiler. Ama fiziksel olanlarda etkiler. Kendime uygun olarak bana fiziksel olarak benzeyen kişileri tercih ederim"* sözleriyle açıklarken; Tosun, *"Fiziksel özellikler ilk bakışta etkilidir. Benim boyutlarıma yakın arkadaşları seçerim. Ama yalnızca fiziksel özellikler önemli değildir"* demiştir.

Araştırmanın dördüncü alt amacıyla ilgili olarak "Şuan sahip olduğunuz bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsaydınız, bu durum sizin daha az ya da daha çok arkadaşa sahip olmanızı etkiler miydi? Neden?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 10'da verilmiştir.

Çizelge 10. Ergenlerin Şuan Sahip Oldukları Bedensel Görünüş Özelliklerinden Daha Farklı Özelliklere Sahip Olmalarının Arkadaş Sayısına Etkisi Konusunda Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Şuan Sahip Oldukları Bedensel Görünüş Özelliklerinden Daha Farklı Özelliklere Sahip Olmalarının Arkadaş Sayısına Etkisi	**f**
a. Etkilemezdi.	16
a1. Ben arkadaşlarımı fiziksel özelliklerine göre seçmediğim için onlarda etkilenmezdi.	11
a2. Erkek arkadaşlarımla zekâ, akıl ve arkadaşlık duygusu ön planda olduğu için etkilemez.	2
b. Etkilerdi.	20
b1. Bedenim daha kötü ve çok çirkin biri olsaydım şuanda girdiğim ortamlara giremezdim ve daha az arkadaşım olurdu.	8
b2. Daha bakımlı, sportif, güzel giyinen, güzel görünen farklı biri olsam daha çok arkadaşım olurdu.	6
b3. Daha zayıf, sarı saçlı mavi gözlü biri olsaydım belki daha çok arkadaşım olabilirdi.	2
b4. Kız arkadaş seçerken bedensel özelliklerinin güzel olması etkileyebilir.	2
b5. Arkadaşlarımın benim gibi normal görüntüde olmalarına dikkat ediyorum.	1
b6. Gözlüklü olmak olumsuz etkilerdi	1
Görüşler Toplamı	**69**

Çizelge 10'da görüldüğü gibi, ergenlerin 16'sı şuan sahip oldukları bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının arkadaş sayısını etkilemeyeceğini belirtmişlerdir. Bunun nedeni olarak, 11 ergen "Ben arkadaşlarımı fiziksel özelliklerine göre seçmediğim için onlarda etkilenmezdi" derken; 2 ergende "Erkek arkadaşlarımla zekâ, akıl ve arkadaşlık duygusu ön planda olduğu için etkilemez" demişlerdir.

Kendileriyle görüşülen ergenlerden 20'si ise şuan sahip oldukları bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının arkadaş sayısını etkileyeceğini belirtmişlerdir. Bunun nedeni olarak, ergenlerden 8'i "Bedenim daha kötü ve çok çirkin biri olsaydım şuanda girdiğim ortamlara giremezdim ve daha az arkadaşım olurdu", 6'sı "Daha bakımlı, sportif, güzel giyinen, güzel görünen farklı biri olsam daha çok arkadaşım olurdu", 2'si "Daha zayıf, sarı saçlı mavi gözlü biri olsaydım belki daha çok arkadaşım olabilirdi", 2'si "Kız arkadaş seçerken bedensel özelliklerinin güzel olması etkileyebilir", 1'i "Arkadaşlarımın benim gibi normal görüntüde olmalarına dikkat ediyorum" derken; 1 başka ergende "Gözlüklü olmak olumsuz etkilerdi" demiştir.

Şuan sahip oldukları bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının arkadaş sayısını etkilemeyeceğini belirten ergenlerden (Tugay, Esra, Tosun, Burak, Arzu, Ufuk, Uğur, Bengi, Sevda, Ahmet, Murat, Bahar, Mahir, İklim, Kemal, Baran) Bahar, *"Etkilemezdi. Neden derseniz arkadaşlar arasında iletişim önemli. Bence hiç kimse arkadaşını dış görünüşüne göre seçmez. Ya bu çok kilolu onunla arkadaşlık etmeyeyim falan demez yani. Genelde iç güzelliğine ve iletişime bakarlar"* derken; Kemal, *"Erkek arkadaşlarım yakınlıktan doğan bir şey olduğu için etkileyeceğini pek sanmıyorum. Aramızda bir arkadaşlık duygusu ön planda bu görünüşle ilgili bir şey değil. Bu yüzden sanmıyorum. Kızlarda etkilerdi. Fiziksel özellikler beğenilmezse daha az ya da belki istediğin kızla arkadaş olmak daha zorlaşabilir"* sözleriyle görüşlerini açıklamıştır.

Şuan sahip oldukları bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının arkadaş sayısını etkileyeceğini belirten ergenlerden (Elif, Gökhan, Barış, Fadime, Şeyma, Gizem, Canan, Eren, Elif, Berfin, Ramazan, Gökkan, Mavi, Kemal, Tayfun, Burçin, Erhan, Baran, Usami, İlknur) Fadime, *"Tabiî ki etkiler. Şuanda*

birçok sakat insana acıyarak bakıyorlar. Onlarla arkadaşlık kurmaya yönelmiyorlar. Ben daha farklı olsaydım bence olumsuz etkilerdi. Çünkü etrafımdaki insanlar sürekli aynı olacak. Ya da benimle arkadaşlar ama bana acıyarak baktıklarını hissettiğim zaman benim ruh halimi, bozabilirdi", Gökkan, *"Olumsuz yönden etkilerdi. Çünkü daha çok kilo, beden özelliklerini olumsuz etkiler. Daha kilolu olsam daha az arkadaşım olurdu. Hiçbir sosyal faaliyete katılamazdım. Bir futbol maçı olsa giremezdim. Koşamazdım"* derken; İlknur, *"Ya yanımda aşırı kilolu bir insan varsa herkes onlara bakıyor. Böyle daha bi dikkat çekici olarak görüyorlar. Aynı şekilde çok zayıf birine de bakıyorlar. Onun için arkadaşlarımın benim gibi normal olmalarına dikkat ediyorum"* diyerek görüşlerini dile getirmişlerdir.

Araştırmanın dördüncü alt amacıyla ilgili olarak "Size göre arkadaşları tarafından sevilen, tercih edilen ya da "popüler" bir kız olabilmek için hangi özelliklere sahip olmak gereklidir? Neden?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 11'de verilmiştir.

Çizelge 11. Ergenlerin Arkadaşları Tarafından Sevilen, Tercih Edilen ya da "Popüler" Bir Kız Olabilmek İçin Gerekli Özelliklere İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

	Arkadaşları Tarafından Sevilen, Tercih Edilen ya da "Popüler" Bir Kız Olabilmek İçin Gerekli Özellikler	**f**
a.	Uygun ve düzgün vücut ölçü ve özelliklerine sahip güzel bir kızın arkadaş çevresi daha geniş ve popüler olur.	18
b.	Bakımlı olması, bedenine özen göstermesi, marka ve güzel giyinmesi popülerliği artırır.	17
c.	Popüler olmada bedensel görünüş değil kişilik özellikleri önemlidir.	6
d.	Fiziksel özelliklerle birlikte kişilik özellikleri de olumluysa daha popüler olabilir.	5
e.	Farklı tarzda giyinen, kıyafeti olumsuz olan ve sigara içen kızlar daha çok tercih ediliyor.	1
f.	Genellikle herkesin yüzüne gülüp arkasından konuşan kızlar daha popüler oluyorlar.	1
Görüşler Toplamı		**48**

Çizelge 11'de görüldüğü gibi, ergenlerin 18'i "Uygun ve düzgün vücut ölçü ve özelliklerine sahip güzel bir kızın arkadaş çevresi daha geniş ve popüler olur", 17'si "Bakımlı olması, bedenine özen göstermesi, marka ve güzel giyinmesi popülerliği artırır" derken; 6'sı "Popüler olmada bedensel görünüş değil kişilik özellikleri önemlidir" demiştir. Aynı soruya, 5 ergen "Fiziksel özelliklerle birlikte kişilik özellikleri de olumluysa daha popüler olabilir", 1 ergen "Farklı tarzda giyinen, kıyafeti olumsuz olan ve sigara içen kızlar daha çok tercih ediliyor" ve başka bir ergende "Genellikle herkesin yüzüne gülüp arkasından konuşan kızlar daha popüler oluyorlar" demiştir.

Bu soruya "Uygun, düzgün vücut ölçü ve özelliklerine sahip güzel bir kızın arkadaş çevresi daha geniş ve popüler olur" biçiminde yanıt veren ergenlerden (Aynur, Şeyma, Erhan, Fadime, Mavi, Burak, Banu, Eren, Bengi, Bahar, Mahir, Baran, Gökhan, İlknur, Arzu, Murat, Burçin, Tosun) Eren, *"Bir erkeğin gözüyle popüler bir kız derler ya güzel vücutlu falan genelde her erkeğin dikkatini çeker yani ilk başta baktığında 90–60–90 bir kız dikkati çeker yani. Bir kıza yaklaşmada ilk adımda güzel bir fizik önemlidir"*, Aynur, *"Popüler olmak için bir kere güzel olman şart. (...) İşte özellikle erkekler açısından güzel diye onun peşinden koşarlar. Hani dış görünüş kesinlikle etkili oluyor. Güzel olarak kaşı gözü yerinde, giyimi güzel. Hani moda oldu ya etekler diz üstünde yani bir yerlerini de göstereceksin"* derken; Gökhan, *"Onu popüler yapan arkadaşlarıdır. Arkadaşlarının verdiği değer onları yukarı çıkarır. Kızlar için vücut ölçüleri önemlidir. Uygun ve düzgün vücut özelliklerine sahipse daha popülerdir"* demiştir. İlknur ise, *"Mesela bir erkek bir kızın gözlerini çok beğeniyor. Ama fiziğini beğenmediği zaman ben bu kızı yanımda nasıl gezdireyim diye düşünüyor. (...). Yüzünüz çok güzel olabilir ama dış görünüşünüz çok kilolu olduğu zaman karşıdaki insan bunun fiziği güzel değil ben yanımda nasıl taşıyacağım, gezdireceğim bu bana uyum sağlayamaz diye düşünür. Özellikle de kilo çok önemli"* diyerek yüz güzelliğinden çok uygun beden ölçülerinin önemini vurgulamıştır.

Aynı soruya "Bakımlı olması, bedenine özen göstermesi ve güzel giyinmesi popülerliği artırır" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Kemal, Tosun, Usami, Şeyma, Arzu, Tugay, Berfin, Eren, Murat, Gizem, Barış, Canan, İlknur, Burçin, Ahmet) Arzu, *"Kızlar arasında popüler olmak bir bakıma bakımlı olmak gibi bir şey oluyor. Gerçekten öyle sırf bakımlı olmak, gezmek, tozmak, iyi giyinmek yani. (...) Fiziğin iyi*

olduğunda iyi giyindikten sonra popülersin. Günümüzde gerçekten sırf bakımlı olması, iyi ve marka giyinmesi önemli oluyor. İnsanlar değiştirmez dese bile değiştiriyor", Tosun *"İlk başta bakımlı olması gerekir. Giyim kuşam iyi olmalı. Kızlarda kilo çok daha önemli ama erkeklerde daha arka planda kalıyor"* derken; Murat, *"Bir fiziksel özelliklere, giyim kuşama dikkat etmeli. Saçına başına biraz çeki düzen vermeli. Bakımlı olmalı. Fiziği biraz düzgün olmalı. Kızlar biraz göze hitap etmelidir"* demiştir.

Görüşme yapılan ergenlerden Fadime, Kemal, Ahmet, Elif, Usami ve Esra, popüler olmada bedensel görünüş özelliklerinin değil kişilik özellikleri önemli olduğunu belirtmişlerdir. Fadime, bu konudaki görüşlerini *" (...) Dürüstlük önemli benim için. Yalan olmaması gerekir. Çok fazla çirkin bir insan toplumda popüler olarak kabullenilmiyor. Ama o çok iyi bir insandır. Hiç kimse onu görmüyor"* sözleriyle açıklarken; Kemal, *"Popüler bir kız olmak için bence fiziksel özellikler pek de önemli değil. Dürüstlük, kalbi temiz olsun, karşısındaki insana baktığında ona güvenebilsin. Ön plana dürüstlük, güven çıkıyor"* demiştir.

Popüler olmak için fiziksel özelliklerle birlikte kişilik özelliklerin de olumlu olmasının öneminden söz eden ergenlerden (İklim, Ramazan, Burçin, Baran, Bengi) İklim, *"İşte arkadaşlar arasında popüler bir insanım. Hepsinin huyuna giderim onlarda bana düşündüklerini anlatırlar. Fiziksel özelliklerde önemli ama kırıcı biriyse o popüler olamaz"* derken; Ramazan, *"Hoşlandığım kızlardan çoğu neşeli daha iyi böyle ben isterim (...). Şirin olsunlar ben böylelerini severim. Mesela ben kız arkadaşımın benden biraz kısa olmasını isterim. Uzun olmasını istemem. Bütün erkekler genelde öyle olmasını ister. Küçük durması önemli değil ama yinede benden biraz kısa olsun isterim"* diyerek görüşlerini belirtmiştir.

Araştırmanın dördüncü alt amacıyla ilgili olarak "Size göre arkadaşları tarafından sevilen, tercih edilen ya da "popüler" bir erkek olabilmek için hangi özelliklere sahip olmak gereklidir? Neden?" sorusuna yanıt aranmıştır. Bu soru popüler olmak için tanımlanan özelliklerin cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek için yöneltilmiştir. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 12'de verilmiştir.

Çizelge 12. Ergenlerin Arkadaşları Tarafından Sevilen, Tercih Edilen ya da "Popüler" Bir Erkek Olabilmek İçin Gerekli Özelliklere İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Arkadaşları Tarafından Sevilen, Tercih Edilen ya da "Popüler" Bir Erkek Olabilmek İçin Gerekli Özellikler		**f**
a.	Erkeklerde genelde vücut önemli değildir ama dürüst, güveniler, iyi huylu, esprili ve çalışkan biri olması çok önemlidir.	21
b.	Bakımlı olması, bedenine özen göstermesi, marka ve güzel giyinmesi gerekir.	16
c.	Öncelikle fiziksel görüntüsü iyi olmalı ve yakışıklı olmak gerekir.	14
d.	Bir spor dalıyla ilgilenmek ve vücudunu iyi kullanabilmek önemlidir.	5
e.	Bedensel görünüşten çok kişilik özellikleri önemlidir.	2
f.	Spor giyinen, zengin ve çapkın erkekler daha popülerdir.	2
Görüşler Toplamı		**60**

Çizelge 12 incelendiğinde, ergenlerin 21'i "Erkeklerde genelde vücut önemli değildir ama dürüst, güveniler, iyi huylu, esprili ve çalışkan biri olması çok önemlidir", 19'u "Bakımlı olması, bedenine özen göstermesi, marka ve güzel giyinmesi gerekir", 14'ü "Öncelikle fiziksel görüntüsü iyi olmalı ve yakışıklı olmak gerekir", 5'i "Bir spor dalıyla ilgilenmek ve vücudunu iyi kullanabilmek önemlidir", 2'si "Bedensel görünüşten çok kişilik özellikleri önemlidir" derken; başka 2 ergende "Spor giyinen, zengin ve çapkın erkekler daha popülerdir" sözleriyle görüşlerini açıklamışlardır.

Bu soruya "Erkeklerde genelde vücut önemli değildir ama dürüst, güveniler, iyi huylu, esprili ve çalışkan biri olması çok önemlidir" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Kemal, Ramazan, Bengi, Gizem, Burak, Ahmet, Gökhan, Baran, Barış, İlknur, Uğur, Eren, Erhan, Fadime, Arzu, Murat, Mahir Esra, Tayfun, Banu, Burçin) Ramazan, *"Cana yakın biraz bilgili olman lazım. İyi huylu olmak önemli Erkekler arasında genelde vücut önemli değildir ama iyi huylu, çok kavga etmeyen biri olmak çok önemli"*, Bengi, *"Güler yüzlü olmaları, sınıftaki herkesle iletişim kurmaları daha önemli. Fiziksel görünüm kızlarda daha önemli erkeklerde değil",* Burak, *"Arkadaşlarıyla iyi geçinmeli, öncelikle kırıcı olmamalı. Diğerleri için önemlidir kılık*

kıyafete bakarlar ama benim için önemli değildir" derken; Esra, *"Erkeklerde de fiziksel özellikler önemli değildir. Zeki ve çalışkan olması çok önemlidir"* biçiminde görüşlerini dile getirmiştir.

Aynı soruya "Bakımlı olması, bedenine özen göstermesi, marka ve güzel giyinmesi gerekir" biçiminde yanıt veren ergenlerden (Baran, Barış, Tosun, Usami, Burçin, Tugay, Berfin, Eren, Murat, Mavi, Erhan, Arzu, Ufuk, Sevda, Bahar, Gizem) Burçin, *"Erkekler arasında marka takıntısı var. Marka giyinenler daha popüler olabilir. Örneğin, kendi açımdan düşünürsem hip hap giyinenler daha popüler buluyorum"*, Berfin, *"Erkeklerde de bakımlı olmak ön planda geliyor. Hem tipi güzel olsun, yakışıklı olsun hem de bakımlı olsun. Yani okulda bile kıyafetlerine özen gösterse popüler olur"* derken; Bahar, *"Çok karizma olmalı böyle. (...) Karizma olmak için marka giyinmek önemli. Kızlar hep spor takılanlara gidiyor Hiç bir zaman ceket, kravat, sivri burunlu ayakkabıya gitmez yani. Zengin, kafelerde, barlarda takılan, genelde karizma ve spor giyinen erkeklere bakıyorlar"* diyerek görüşlerini açıklamıştır.

Görüşme yapılan ergenlerden İlknur, Burçin, Uğur, Eren Aynur, Fadime, Usami, Tayfun, Berfin, Mavi, Tosun, Canan, Sevda ve Şeyma, bir erkeğin popüler olabilmesi için öncelikle fiziksel görüntüsünün iyi olması ve yakışıklı olması gerektiğini belirtmişlerdir. İlknur, bu konudaki görüşlerini *"Yine dış görünüş çok önemli. Çünkü bayanların erkeklerde ilk baktığı fiziksel özellikleri oluyor. Dış görünüş oluyor. Yani onun için fiziksel görüntüsü iyi olmalı"* ifadesiyle açıklarken; Usami, *"(...) yakışıklı olsun yeter. Bakıyorum da arkadaşlara yakışıklı olsun, güzel olsun, giyimi kuşamı güzel olsun başka bir şey istememem diyor. Bunlar hep görünüşe bakıyorlar. Onların kızların tercihi böyle oluyor"* demiştir. Uğur ise, *"Fiziksel açıdan boyu, kilosu, saç yapısı, gözleri normal görüntüde olması gerekir. Fiziksel özellikler popüler olmayı etkiler"* sözleriyle popüler olmada fiziksel özelliklerin önemini vurgulamıştır.

"Bir spor dalıyla ilgilenmek ve vücudunu iyi kullanabilmek önemlidir" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Baran, Tayfun, Bahar, Gizem, Gökhan) Baran, *"Göz önünde olmak gerekir. Yani herkesin ilgilendiği bir spor dalıyla futbol gibi bunlarla ilgilenmek gerekir"*, Gizem, *"Erkekler böyle daha sosyal olmaları gerekiyor. Futbol, basketbol, voleybol gibi sporlardan yapmaları gerekiyor. Kızlar için güzellik önemli ama erkeklerin sosyal olmaları gerekiyor"* derken; Eren, *"Sporcu ve atletik bir*

kimliğe sahipseniz siz öncü olursunuz. İnsanlar sizin etrafınıza toplanır. (...) İletişimi kolaylaştırır. Bunun tam tersine özellikler gösteriyorsanız da biraz daha sönük kalırsınız. Hiç kimse size gelip bir şey yapalım demez. Sizin çabalarınızla bir şey olur" sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir.

Ergenlerden Elif ve İklim, bedensel görünüşten çok kişilik özelliklerinin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Elif, bu konuda *"Fiziksel özelliklere bakmam ama kişilik iyi olsun"* derken; İklim, *"Benim düşündüğüm hep kişiliğe gider. İlk bakışta fiziksel özellikler etkiler ama tanıdıkça fiziksel özelliklerin önemi azalır. Örneğin fiziksel özelliklerin önemi % 10 kadarsa kişilik özellikleri % 90'dır"* demiştir.

Aynı soruya "Spor giyinen, zengin ve çapkın erkekler daha popülerdir" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Mavi, Şeyma) Mavi, *"Bence popüler olabilmek için güzel ve zengin olması gerekir. Zengin olunca zaten herkes popüler olarak görüyor. Giyiminden kuşamından yani çok güzel olmasa da çirkin olsa bile herkes onun yanına gidiyor parası için"* derken; Şeyma, *"Playboy yani çapkın ve zengin olursa zaten popüler olur. Uzun boylu erkekler daha çok tercih edilir"* demiştir. Bahar ise, *"Bunu da kızlara göre konuşayım. (...) Karizma olmak için marka giyinmek önemli. Bir ceket giyen var birde spor giyinen var. Kızlar hep spor takılanlara gidiyor Hiç bir zaman ceket, kravat, sivri burunlu ayakkabıya gitmez yani. Öyle böyle zengin, kafelerde takılan, barlarda takılan, genelde karizma ve spor giyinene erkeklere bakıyorlar"* ifadesini kullanmıştır.

Araştırmanın dördüncü alt amacıyla ilgili olarak "Sizce bedensel görünüş özellikleri, arkadaşlar arasında reddedilmeyi ya da kabul edilmeyi etkiler mi? Nasıl?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 13'de verilmiştir.

Çizelge 13 incelendiğinde, ergenlerin 29'u bedensel görünüş özelliklerinin arkadaşlar arasında kabul ya da reddedilmeyi etkilediğini, 7'side etkilemediğini belirtmiştir. Arkadaşlar arasında kabul edilmeyi etkileyen özelliklere yönelik olarak ergenlerden 22'si "Vücudu, yüzü, saçları, giyimi güzel ve bakımlı olan kişiler daha çok kabul görür", 4'ü "Uzun boylu, sportmen görünüşlü kişiler daha çabuk kabul edilir", 3'ü "Farklı giyim ve saç modelleri insanları çok olumlu etkiliyor", 3'ü "Boy ve kilonun

normal olması kabul görür" derken 1 ergende "Güçlü erkekler erkek arkadaşlar arasında çok kabul görür" demiştir.

Çizelge 13. Ergenlerin Bedensel Görünüş Özelliklerinin Arkadaşlar Arasında Reddedilmeyi ya da Kabul Edilmeyi Nasıl Etkilediğine Yönelik Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Arkadaşlar Arasında Reddedilmeyi ya da Kabul Edilmeyi Etkileyen Bedensel Görünüş Özellikleri	**f**
a. Etkiler.	29
a1. Arkadaşlar arasında kabul edilmeyi etkileyen özellikler nelerdir?	
a1.1. Vücudu, yüzü, saçları, giyimi güzel ve bakımlı olan kişiler daha çok kabul görür.	22
a1.2. Uzun boylu, sportmen görünüşlü kişiler daha çabuk kabul edilir.	4
a1.3. Farklı giyim ve saç modelleri insanları çok olumlu etkiliyor.	3
a1.4. Boy ve kilonun normal olması kabul görür.	3
a1.5 Güçlü erkekler erkek arkadaşlar arasında çok kabul görür.	1
a2. Arkadaşlar arasında reddedilmeyi etkileyen özellikler nelerdir?	
a2.1. Çok kısa boylu ya da kilolu kişilere lakap takıyorlar ve dalga geçiyorlar.	12
a2.2. Bakımsız bir görüntü çok kabul görmez.	10
a2.3. Bedeninin herhangi bir yerinde ciddi bir hasar, iz ya da özür varsa dışlanabilir.	7
a2.4. Çirkin olduğu düşünülen ve giyinmesini bilmeyen insanlar dışlanabilir.	5
a2.5. Marka takıntıları olanlar, marka giyinmeyenlerle arkadaşlık kurmazlar.	1
b. Etkilemez.	7
Görüşler Toplamı	**104**

Arkadaşlar arasında reddedilmeyi etkileyen özelliklere yönelik olarak ergenlerden 12'si "Çok kısa boylu ya da kilolu kişilere lakap takıyorlar ve dalga

geçiyorlar", 10'u "Bakımsız bir görüntü çok kabul görmez", 7'si "Bedeninin herhangi bir yerinde ciddi bir hasar, iz ya da özür varsa dışlanabilir", 5'i "Çirkin olduğu düşünülen ve giyinmesini bilmeyen insanlar dışlanabilir" derken; 1 ergende "Marka takıntıları olanlar, marka giyinmeyenlerle arkadaşlık kurmazlar" demiştir.

Arkadaşlar arasında kabul edilmeyi etkileyen özelliklere yönelik olarak "Vücudu, yüzü, saçları, giyimi güzel ve bakımlı olan kişiler daha çok kabul görür" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Barış, Baran, Canan, Elif, Fadime, Kemal, Mavi, İlknur, Ramazan, Şeyma, Tayfun, Arzu, Banu, Burçin, Ufuk, Gizem, Aynur, Usami, Tosun, Burak, Berfin, Murat) Şeyma, *"Etkileyebilir. Dikkat çekici bir fizik daha çabuk kabul edilir. Dik saçlı erkekler benim için daha iyidir"* sözleriyle görüşlerini ifade etmiştir. Tayfun *"Bakımlıdır, iyidir böyle yanında dış görünüşü kötü, bakımsız birini istemez. Karizma bozulur diye. O yüzden bakımlı olmak şart bakımsız olduğunda arka planda kalır. Mesela sınıfta görünürler ama kimse takmaz"* derken; Canan, *"Daha bakımlı olup giyindiğin zaman daha çabuk kabul ediyorlar. Kıyafetine göre biraz adam seçiliyor"* demiştir.

Aynı soruya "Uzun boylu, sportmen görünüşlü kişiler daha çabuk kabul edilir" biçiminde yanıt veren ergenlerden (Tugay, Gökkan, Burçin, Eren) Gökkan, *"Bizim mesela sınıfımızda arkadaşımız var çok kilolu. Herkes dalga geçiyor. Sakal falan vücudu da çok kıllı. Çocuk üstüne alınıyor her şeyi. Kendisi çok iyi bir insan aslında ama beden görünüşü onu kabul ettirmiyor. Yanımıza da alamıyoruz. (...) Uzun boylu ve kilosu normal olan insanlar daha çabuk kabul görüyor"* derken; Eren, *"Ya mesela sporcu ve atletik bir kimliğe sahipseniz (...) siz öncü olursunuz. İnsanlar sizin etrafınıza toplanır. Bunun tam tersine özellikler gösteriyorsanız da hani biraz daha sönük kalırsınız"* demiştir. Tugay ise, *"Etkiler. Uzun boylu olanlar daha çabuk kabul edilir. Çok kısa boyluysa da reddedilebilir"* ifadesini kullanmıştır.

Arkadaşlar arasında reddedilmeyi etkileyen özelliklere yönelik olarak "Çok kısa boylu ya da kilolu kişilere lakap takıyorlar ve dalga geçiyorlar" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Barış, Gökhan, Tosun, İlknur, Arzu, Banu, Ufuk, Gökkan, Tugay, Bengi, Usami, İklim) Baran, *"Fiziksel olarak lakap takanlar oluyor. Kızların ve erkeklerin genelde baktığı şey fiziksel özellikler olduğu için fiziksel görüşünün kötü olması reddetme nedeni olabilir. Erkek yakışıklı ve kız da güzelse kabul edilme nedeni*

olabiliyor" derken; Usami, *"Art niyetli kişilere iyi bir koz olabilir. Çocuk çok şişmandır, çok uzun boyludur mesela terbiyesizce lakaplar takarlar. Onu hem kendinden uzak tutar hem de toplumdan arkadaşlarından uzak tutar"* demiştir.

Görüşme yapılan ergenlerden Ramazan, Tayfun, Arzu, Burçin, Ufuk, Gizem, Usami, Uğur, Sevda ve Fadime, bakımsız bir görüntünün çok kabul görmeyeceğini belirtmişlerdir. Tayfun, bu konudaki görüşlerini *" (...) şimdi okuldaki popüler öğrenci olur. Bakımlıdır, iyidir böyle yanında dış görünüşü kötü, bakımsız birini istemez. Karizma bozulur diye. O yüzden bakımlı olmak şart bakımsız olduğunda arka planda kalır. Mesela sınıfta görünürler ama kimse takmaz"* biçiminde açıklarken; Arzu, *" (...) bakımsızlık beni kötü yönde etkiler. Bir insanın ter kokması, kötü kokması, saçlarının yağlı olmasını ve onun yanında olmasını hangi insan ister ki. Bakımlı olanlar daha çok kabul edilir"* demiştir. Ufuk ise, *"Mesela atıyorum sabah kalktık kendimize güzel bir bakıp gelirsek ve kiloluda olmasak arkadaşlar arasında daha çok rağbet görür. Bakımsız ve kilolu olursak bunlar reddedilebilir"* sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir.

Arkadaşlar arasında reddedilmeyi etkileyen özelliklere yönelik olarak "Bedeninin herhangi bir yerinde ciddi bir hasar, iz ya da özür varsa dışlanabilir" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Aynur, Barış, Canan, Kemal, Burak, Ahmet, Usami) Aynur, *"Dış görünüş olarak kaza geçirdiğinde yüzünde ciddiyetli bir büyük hasar oluştuğunda gözünde, kulağında, burnunda estetik bir sorun oluşur. Ne kadar yakın görünmeye çalışsalar da bir noktadan sonra arkadaşlık bağı kopacaktır. (...) birde çirkin insan olmaz ama çevrede çirkin olduğu düşünülen, giyinmesini bilmeyen insanlar dışlanır"*, Barış, *"Kişinin kendinin isteyerek değil de doğuştan bir sakatlığı var mesela güzelde değil, yakışıklı değil o zaman olumsuz etkiler"* derken; Canan, *"Bir özrü, bir engeli olduğunda insan biraz tereddüt edebilir. Bir tiki bir davranışı istemeden yaptığı zaman etkileyebilir. Hiç tanımadan reddedebilir"* demiştir.

Aynur, Barış, Elif, Mavi ve Baran, çirkin olduğu düşünülen ve giyinmesini bilmeyen insanların dışlanabileceğini belirtmişlerdir. Baran, bu konuda *"Fiziksel olarak lakap takanlar oluyor. Kızların ve erkeklerin genelde baktığı şey fiziksel özellikler olduğu için fiziksel görüşünün kötü olması reddetme nedeni olabilir. Erkek yakışıklı ve kız da güzelse kabul edilme nedeni olabiliyor"* derken; Mavi, *"Benim açımdan çok etkilemez ama diğer arkadaşlar açısından etkiler. O çirkin bizim yanımıza gelmesin*

falan o fakir gibi şeyler oluyor. Kabul gören güzel olması, zengin olması, güzel giyinmesi gibi şeyler daha çok kabul görüyor" demiştir. Murat ise, *" (...) bir restorana gittiğinizde takım elbiseyle ya da normal elbiseyle görünüşünüze, şeklinize göre hitap oluyor. (...) Gene aynı şekilde dış görünüşünüzden kabul edilmeyebilirsiniz. Ne bileyim sokakta evsiz, barksız yaşayan insanların çoğu dışlanıyor. Giyim, kuşam çok önemli şeyler bunlar"* demiştir.

4.6. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimine Ailelerinin Etkileri Konusunda Görüşlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmanın beşinci alt amacıyla ilgili olarak "Dış görünüşünüz ya da bedeniniz ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi aileniz nasıl etkiler?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 14'de verilmiştir.

Çizelge 14. Ergenlerin Dış Görünüş ya da Bedenle İlgili Duygu ve Düşüncelerini Ailelerinin Nasıl Etkilediğine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Dış Görünüş ya da Bedenle İlgili Duygu ve Düşüncelerine Ailelerinin Etkileri		**f**
a.	Ailem bedenim ve dış görünüşümle ilgili konularda beni kırmadan olumlu yönde etkiliyor.	12
b.	Biz ailemizin bir parçası olduğumuz için bizi kabul ediyorlar ve hep destekliyorlar.	7
c.	Ailemiz doğuştan aldığımız genlerle ve sonrada bizi yetiştirirken sunduğu ortamla bedenimize yön verir.	7
d.	Ailem kilo aldığımda vermem için beni uyarıyor.	4
e.	Ben bedensel görünüşümden memnun olduğumdan onlar karışmıyor, seçimlerimi kendim yapıyorum.	4
f.	Ailem bedenimle ilgili konularda beni uyardığında bazen kırılıyorum ve tartışıyoruz.	4
g.	Ailemiz bizim büyüdüğümüzü ve değiştiğimizi kabul edemiyor.	2
h.	Fiziksel özellikler ailemi çok etkiliyor ve güzel olmamı isterler.	1
Görüşler Toplamı		**43**

Çizelge 14'de görüldüğü gibi, ergenlerin 12'si "Ailem bedenim ve dış görünüşümle ilgili konularda beni kırmadan olumlu yönde etkiliyor", 7'si "Biz ailemizin bir parçası olduğumuz için bizi kabul ediyorlar ve hep destekliyorlar", 7'si "Ailemiz doğuştan aldığımız genlerle ve sonrada bizi yetiştirirken sunduğu ortamla bedenimize yön verir" derken; 4 ergende "Ailem kilo aldığımda vermem için beni uyarıyor" demiştir. Aynı soruya, 4 ergen "Ben bedensel görünüşümden memnun olduğumdan onlar karışmıyor, seçimlerimi kendim yapıyorum", 4 ergen "Ailem bedenimle ilgili konularda beni uyardığında bazen kırılıyorum ve tartışıyoruz", 2 ergen "Ailemiz bizim büyüdüğümüzü ve değiştiğimizi kabul edemiyor" derken; diğer bir ergende "Fiziksel özellikler ailemi çok etkiliyor ve güzel olmamı isterler" diyerek görüşlerini belirtmiştir.

Bu soruya "Ailem bedenim ve dış görünüşümle ilgili konularda beni kırmadan olumlu yönde etkiliyor" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Tugay, Banu, Ufuk, Bengi, Bahar, Gizem, Baran, Burak, İklim, Aynur, Barış, Erhan) Baran, *"Ailem iyi yönde etkiler. Söyledikleri mesela giyim tarzı falan eleştirirler. İyi şeyleri göz önünde bulundurmaya çalışırlar. Saçlarını nasıl yapsan daha iyi olur gibi hep bunları olumlu yönden beni kırmadan söylerler. Asla olumsuz şeyler söylemezler"* derken; Gizem, *"Onlarında çok büyük etkisi oluyor. Ben en çok onlarla vakit geçiriyorum. Sabah kalktığımda en kötü halimle onlar görüyor. Onların söyledikleri arkadaşlarımın söylediklerinden daha önemli (...) Annem direk saçın kötü olmuş demez bana. Bu model yakışmamış alıştırarak söyler. Bende onların söylediğini dinlerim"* demiştir.

Aynı soruya "Biz ailemizin bir parçası olduğumuz için bizi kabul ediyorlar ve hep destekliyorlar" sözleriyle görüş bildiren ergenlerden (Canan, Fadime, Şeyma, Kemal, Bengi, Bahar, Erhan) Bengi, *"Ben kendimi çok kilolu diye düşünüyorum. Annem sen daha ergenlik dönemindesin işte bu normal filan diyor. Yani ailem benim daha çok fiziksel özelliklerimi kabul ettirmeye çalışıyorlar. Beni böyle seviyorlar. Onlardan kötü bir şey duymadım yani"* derken; Erhan, *"Ailem öyle çok şey yapmaz. Beni bütün olarak kabul ediyorlar. Ne yaparsam yapıyım ya da ne giyersem giyeyim, saçımı başımı nasıl yaparsam yapayım bir şey söylemiyorlar. İtici bir davranışları olmaz. İnsan mutlu olur tabi. Güven gelir insana"* diyerek görüşlerini dile getirmiştir.

"Ailemiz doğuştan aldığımız genlerle ve sonrada bizi yetiştirirken sunduğu ortamla bedenimize yön verir" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Gökhan, Ramazan, Burçin, Eren, Ufuk, Ahmet, Mahir, Ramazan) Ufuk, *"Zaten bizim böyle olabilmemiz için aileden genetik bazı özellikleri alıyoruz. Zaten kısaysak onların bizi uzatma gibi bir imkânları yok. Kısayız mesela onu bizimle olumlu bir şekilde paylaşırlar. İleride uzarsın diye. Ya da kiloluyuz ileride zayıflarsın diye bizi olumlu yönde etkilerler"* derken; Gökhan, *"İlk başlarda doğduğumuzdan itibaren bizi yetiştirdiği, bize yol gösterdiği için bedenimizi ona göre kullanırız. Babası sanayide çalışan bir çocuk belki sanayide araba tamir ederek vücudunu geliştirebilir (...) ya da babası müzisyen olan bir çocuk müzik yaparak el parmaklarını geliştirebilir. Ailemiz çocukluktan itibaren vücudumuza yön verir"* demiştir. Burçin ise, *"Ya benim boyumun uzamamasının tek nedeni küçükken protein eksikliğinden dolayı. Birde mesela aileden annemin babamın da boyu çok uzun değil. (...). Keşke onlar biraz uzun olsaydı da bende olsaydım diye. Birde küçükken beni spora göndermemişler. Bu yüzden de kızıyorum. (...) Bende şimdi kardeşimi göndermeye çalışıyorum. Onlara baskı yapıyorum. Daha bilinçli aileler çocuğunu spora gönderiyor"* demiştir.

Görüşme yapılan ergenlerden İlknur, Tosun, Uğur ve İklim, ailelerinin kilo aldıklarında kendilerini uyardığını belirtmişlerdir. Uğur, bu konudaki görüşlerini *"Ben vücudumla çok barışığım ama ailem zayıfla çok kilolusun diyorlar. Ben de arkadaşlarımdan örnek verince o benden daha kilolu diye onlar arkadaşın bizi ilgilendirmez. Bizi sen ilgilendirirsin diyorlar. Böyle biraz insanın morali bozuluyor"* diyerek açıklarken; İlknur, *"Ailemiz kışın çok kilo aldın ne zaman zayıflamayı düşünüyorsun, vücudun hiç güzel durmuyor, yanakların daha çıkın duruyor diyorlar. Biraz yani insanı zorluyorlar. (...) En azından dıştaki tepkileri biraz azaltmak için eski halime dönmeye çalışıyorum"*.demiştir. İklim ise, *"İlkokul zamanlarında çok kiloluydum. Annem kızım obez olursun, hasta olursun diyorlardı. Ben de birazcık kıstım boğazımı ve verdim. Bu yönde etkilediler beni"* diyerek görüşlerini dile getirmiştir.

"Ben bedensel görünüşümden memnun olduğumdan onlar karışmıyor, seçimlerimi kendim yapıyorum" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Usami, Arzu, Berfin, Sevda) Usami, *"Bedensel görüşümden memnun olduğum için onlara da sorun olmaz. Ben saç yapmayı seviyorum. Giyim tarzı olarak ta benim istediklerimi alıyorlar. Karışmıyorlar kolyedir, küpedir istediklerimi alıyorlar"* derken; Şeyma, *"Ailem*

doğduğumdan beri yanındayım onlarla konuşabiliyoruz. (...) Mesela benim ilk adet kanamamda ben çok utanmıştım ama utanılacak bir şey olmadığını öğrendim. Benim özelliklerimi kabul etmeme yardım ediyorlar" demiştir.

Görüşmeye katılan ergenlerden Tosun, Uğur, Murat ve Usami, ailelerinin bedenleriyle ilgili konularda kendilerini uyardıklarını ve buna kırılıp tartıştıklarını belirtmişlerdir. Murat, bu konudaki görüşlerini *"Benim babam bu konuda çok tahammülsüz. Saçıma, başıma çok karışıyor. Oğlum sana yakışmıyor. İşte bizim zamanımızda gençlik bizde öyle yapmıyorlardı. Sana yakışan şu, bu gibi etkilemeye çalışıyor"* diyerek açıklarken; Usami, *"Benim ailem esprili bir şekilde söyler ama ben bazen alınıyorum. Çokta uğraştılar kilo vermem için ama bu kadar oldu"* demiştir. Usami ise, *"Yalnızca jöleye karışıyorlar. Onlarda şöyle düşünüyorlardır. Yarın kel kalma saçların dökülmesin diye. En çok bu konuda tartışıyoruz. Ne var sanki sürsem ne olur diye düşünüyorum"* demiştir.

Bu konuda Elif, *"Ailem güzel olmamı isterler. Çevresi var bir bakımdan işte her gittiği yerde çok güzelmiş falan filan isterler. (...)Çünkü eski kafalılık ve cahillik olduğu için tek ablamla anlaşabiliyorum. Ama bu konular özellikle fiziksel özellikler ailemi etkiliyor"* diyerek ailesinin fiziksel özelliklere verdiği önemi dile getirmiştir.

Araştırmanın beşinci alt amacıyla ilgili olarak "Aileniz tarafından en çok kabul gören bedensel ya da dış görünüş özelliğiniz hangisidir?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 15'de verilmiştir.

Çizelge 15 incelendiğinde, ergenlerin 10'u "Beden duruşumu ve fiziğimi çok beğenirler", 10'u "Bedenimi bir bütün olarak beğeniyorlar", 7'si Bakımlı olmamı ve giyim tarzımı özellikle beğeniyorlar", 7'si "Yüzümü, gözlerimi ve saçlarımı beğeniyorlar", 3'ü "Uzun boylu, yapılı ve yakışıklı olmamı beğeniyorlar" derken; 1 ergende "Ailem doğallığımı seviyorlar" demiştir.

Çizelge 15. Ergenlerin Aileleri Tarafından En Çok Kabul Gören Bedensel ya da Dış Görünüş Özelliğine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Aileleri Tarafından En Çok Kabul Gören Bedensel ya da Dış Görünüş Özellikleri	**f**
a. Beden duruşumu ve fiziğimi çok beğenirler.	10
b. Bedenimi bir bütün olarak beğeniyorlar.	10
c. Bakımlı olmamı ve giyim tarzımı özellikle beğeniyorlar.	7
d. Yüzümü, gözlerimi ve saçlarımı beğeniyorlar.	7
e. Uzun boylu, yapılı ve yakışıklı olmamı beğeniyorlar.	3
f. Ailem doğallığımı seviyorlar.	1
Görüşler Toplamı	**38**

Aileler tarafından en çok kabul gören özelliklere "Beden duruşumu ve fiziğimi çok beğenirler" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (İlknur, Sevda, Murat, Gizem, Ufuk, Gökkan, Esra, Elif, Kemal, Tosun) Kemal *"Bedensel görünüşüm oldukça kabul gören bir görünüm. Ben kendi açımdan baktığımda gene aileme ve akrabalarıma yakın bir görünüme sahibim. (...) Onların idealindeki gibi bir görünüme sahip olduğum için mutlu olurum"* derken; Sevda *"Herkes diyor manken olacaksın ne güzel boyun, fiziğin falan çok güzel diyorlar. Bazen diyorum ne güzel beni beğeniyorlar. Mutlu oluyorum. Boyumu falan beğeniyorum"* sözleriyle görüşlerini ifade etmiştir.

Aynı soruya "Bedenimi bir bütün olarak beğeniyorlar" diyerek görüşlerini belirten ergenlerden (Baran, Barış, Erhan, Gökhan, İklim, Kemal, Arzu, Tugay, Berfin, Esra) Gökhan *"Tamamını beğendiklerini sözle de davranışlarıyla da anlatıyorlar. Biz onların çocuklarıyız. Onlar istemese biz olmazdık. Bizim her şeyimizi kabul etmeseler bile kabullenmek zorundalar. Kabul ettiklerinde özgüvenim artıyor"*, Baran *"Baştan ayağa ben aslında bütün özelliklerimi beğendiklerini sözleriyle davranışlarıyla gösteriyorlar. O zaman şımarıyorum. Kendimi iyi hissediyorum"* derken; Arzu *"Bedensel özelliklerimden dolayı böyle bir şey söylemezler. Sevgisini yansıtıyorlar. Beni kabul ettiklerini gösteriyorlar. Ben mutlu oluyorum ve kendimden emin oluyorum. Ailem tarafından dışlansam beni çok üzer"* demiştir.

Görüşme yapılan ergenlerden Aynur, Şeyma, Uğur, Bahar, Mahir, Burak ve Burçin, ailelerinin bakımlı olmalarını ve giyim tarzlarını özellikle beğendiklerini belirtmişlerdir. Burçin, bu konudaki görüşlerini *"Ya böyle bakımlı olmam hoşlarına gidiyor. (...) Çevremden de öyle diyorlar. Çok bakımlı diyorlar. Saçlarım çok hoşlarına gidiyor. Ya söylüyorlar bakışlarıyla ifade ediyorlar. Mutlu oluyorum yani başkalarının beğenmesi hoşuma gidiyor"* biçiminde ifade ederken; Mahir, *"Ailem giyinişimi beğeniyor. Öyle yırtık, pırtık şeyler giymiyorum. Doğru düzgün giyiniyorum. Bazen davranışlarıyla kıyafetlerimi beğendiklerini gösteriyorlar. Seviniyorum"* demiştir. Bahar ise, *"Bizimkiler giyim tarzımı beğenirler. Yaşıtlarımın nasıl giyindiklerini bilirim. Ben onları kesinlikle giyinmem. Yaşımdan ağırımdır. (...) Bir misafir geldiğinde söylüyorlar, belli ediyorlar. Böyle zamanlarda gururlanıyorum"* demiştir.

Ailelerinin yüzlerini, gözlerini ve saçlarını beğendiğini söyleyen ergenlerden (Elif, Bengi, Ahmet, Banu, Burçin, Gizem, Canan) Bengi, *"Mesela gözlerim dedemin gözlerine benziyor diye hep babam beni onda görürmüş gibi oluyor yani. Babamın sevdiği bir kişiyi benim yerime koyması beni mutlu ediyor"* sözleriyle görüşlerini açıklarken; Canan, *"Benim yüzüm çok beğeniliyor. Anne tarafı da baba tarafı da yüzümü çok beğenir. Saçlarımın yapısı dikkat çekiyor. Maşallah diyorlar. Anneanneme gittiğimde ona samimiyet gösterdiğimde hemen araya sıkıştırıp yüzümün güzelliğini söyler. (...) Tabi çok iyi hissediyorum. Böbürleniyorum, kabarıyorum"* demiştir. Gizem ise, *"En çok yüzümü seviyorlar. Bebek yüzlü derler. Özelliklerimi beğendiklerinde kendimi daha mutlu hissediyorum. Kendime güven geliyor. Böyle olunca daha başarılı oluyorum ve kendimi daha iyi ifade edebiliyorum"* sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir.

"Uzun boylu, yapılı ve yakışıklı olmamı beğeniyorlar" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Eren, Tayfun, Usami) Tayfun, *"Valla uzun boylu, geniş omuzlu olacak, yakışıklı olacak. Söylemiyorlar ama toplum arasında olsun mesela düğün olsun kendini belli edersin hani girince dikkat çekersin ya annemin çok hoşuna gider. Annem, babamın yüzünü güldürmek, göğsünü kabartmak hoşuma gider"* derken; Usami, *"Ya şimdi benim amcaoğlum var aile bir araya geldiğinde teyzemler falan sen daha yakışıklısın kara gözlü kara oğlan diyorlar. Amcaoğlum bu yüzden bana temkinli yaklaşıyor. Bazen kız arkadaşların yanına gidince ayrım oluyor"* demiştir. Eren ise, *"Ailem uzun boyumu ve sportmen yapımı beğenirler. İşte genelde güzel göründüğümü*

falan iltifatlar duyarım yani. Onlar tarafından güzel şeyler duymak güzel. İnsanın daha güvenini sağlıyor" sözleriyle görüşlerini belirtmiştir.

Araştırmanın beşinci alt amacıyla ilgili olarak "Aileniz tarafından onaylanmayan ya da değiştirilmesi istenen herhangi bir bedensel görünüş özelliğinizi anlatabilir misiniz?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 16'da verilmiştir.

Çizelge 16. Ergenlerin Aileleri Tarafından Onaylanmayan ya da Değiştirilmesi İstenen Bedensel Görünüş Özelliğine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Aileleri Tarafından Onaylanmayan ya da Değiştirilmesi İstenen Bedensel Görünüş Özellikleri	**f**
a. Saçlarımı, giyim tarzımı ve takılarımı beğenmediklerinde belli ediyorlar.	18
b. Bedensel görünüşümü ailem kabul ediyor ve değiştirilmesi istenen bir özelliğim yok.	7
c. Kilo aldığımda zayıflamamı istiyorlar.	3
d. Ailem arasıra sivilcelerime takıyorlar.	2
e. Daha uzun boylu olabilirdin diyorlar.	2
f. Zayıf olmam bazen sorun oluyor.	2
g. Sakal çıkmasını istemiyorlar.	1
h. Kambur durmam kabul görmüyor.	1
Görüşler Toplamı	**36**

Çizelge 16'da görüldüğü gibi, ergenlerin 18'i "Saçlarımı, giyim tarzımı ve takılarımı beğenmediklerinde belli ediyorlar", 7'si "Bedensel görünüşümü ailem kabul ediyor ve değiştirilmesi istenen bir özelliğim yok", 3'ü "Kilo aldığımda zayıflamamı istiyorlar" ve 2'si "Ailem arasıra sivilcelerime takıyorlar" diyerek görüşlerini açıklamışlardır. Aynı soruya, 2 ergen "Daha uzun boylu olabilirdin diyorlar", 2 ergen "Zayıf olmam bazen sorun oluyor", 1 ergen "Sakal çıkmasını istemiyorlar" ve diğer bir ergende "Kambur durmam kabul görmüyor" demiştir.

Bu soruya "Saçlarım, giyim tarzım ve takılarımı beğenmediklerinde belli ediyorlar" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Baran, İklim, Tosun, Usami, Ufuk, Gizem, Ramazan, Tayfun, Arzu, Burçin, Fadime, Elif, Mavi, Barış, Berfin, Aynur, Canan) Mavi *"Takım elbise giy falan derler bazen. Biraz daha efendi ol. Kot, tişört falan giyme büyüdün artık takım elbise giy, olgunlaş biraz artık diyorlar. Olgunlaşmanın takım elbiseyle olacağını zannediyorlar"*, Barış *"En çok saçlarımla ilgilenirler. Bir saat saçlarıyla uğraşıyor diye. Genellikle bir şey demem, gülümserim. Giyimime ve kuşamıma daha değişik babam gibi mesela derli toplu giyinmemi isterler. Öyle gömlek dışarıda falan istemezler. Sürekli aynı şeyi söylerler. Oğlum şöyle giyin, oğlum böyle giyin oğlum onu giyme üşürsün hava soğuk derler. Bende sıkılırım yani"* derken; Arzu *"Saçımı kestirdiğimde bazen hoşlanmıyorlar. Fikirlerini söylüyorlar. Direk dolaylı yollarla değil olmamış, yakışmamış diye söylüyorlar. Kıyafet alırken de birisi olmamış dese çok düşünürüm. Neresi olmamış diye. Benimde içime sinmiyor"* demiştir.

Aynı soruya "Bedensel görünüşümü ailem kabul ediyor ve değiştirilmesi istenen bir özelliğim yok" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Esra, Kemal, Burak, Tugay, Bengi, Ahmet, Gökhan) Ahmet *"Onaylamadıkları bir özellik hissetmedim. Bütün özelliklerimi, fiziğimi kabul ediyorlar. Ya tabi biraz kasılırsın. Gurur duyarsın"*, Esra *"Benim için ailem dış görünüşe önem vermezler. Beni bedensel olarak kabul ettiklerini biliyorum. Mesela gayet güzelsin, kilon yerinde zaten çalışkansın derler. Onlar öyle söyleyince hem ders açısından hem de arkadaş açısından çok mutlu hissederim"* derken; Kemal *"Bu güne kadar olmadı. Hiç söylemediler. Bu durumlarda çok mutlu oluyorum. Çünkü beni olduğum gibi kabul ediyorlar. Beni olduğum gibi kabul ettiklerinde mutlu oluyorum"* diyerek görüşlerini dile getirmiştir.

Görüşme yapılan ergenlerden Şeyma, Uğur ve İlknur, ailelerinin kilo aldıklarında zayıflamalarını istediklerini belirtmişlerdir. İlknur, bu konudaki görüşlerini *"Kilo aldığım zaman fiziğimin biraz taştığı biraz toparlanmama gerektiği ortaya çıkıyor. Konuşma şekilleriyle tepkileriyle bana gösteriyorlar. Biraz utanıyorum, kızıyorum yani öyle oluyor"* biçiminde açıklarken; Uğur, *"Arada bir kilomu söylüyorlar, zayıflamamı istiyorlar. Bana söylediklerinde kalbim kırılıyor"* demiştir.

Araştırmanın beşinci alt amacıyla ilgili olarak "Ailenizin bedensel görünüşünüze ilişkin olarak, size sözlü ya da dolaylı olarak sunduğu modeller ya da örnek özellikler var mı?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 17'de verilmiştir.

Çizelge 17. Ergenlerin Aileleri Tarafından Bedensel Görünüşe Yönelik Olarak Sunulan Sözlü ya da Dolaylı Modeller ve Örnek Özelliklere İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Aileleri Tarafından Bedensel Görünüşe Yönelik Olarak Sunulan Sözlü ya da Dolaylı Modeller ve Örnek Özellikler	**f**
a. Bedensel görünüşe yönelik örnek sunmuyorlar.	12
b. Uzun boylu, sportif yapılı ve zayıf insanları gösteriyorlar.	8
c. Ailem giyim tarzına yönelik çevreden örnekler sunuyorlar.	6
c. Dış görünüş özellikleri bakımından çevredekilerle kıyaslıyorlar ve güzel insanlardan örnek gösteriyorlar.	7
d. Ailem değil de arkadaşlarım model sunuyorlar.	2
e. Biraz tombul insanları model gösteriyorlar.	2
f. Makyaj yapmayan doğal ve sivilcesiz insanları örnek gösteriyorlar.	2
g. Benim kimseye benzememi söylüyorlar.	1
Görüşler Toplamı	**40**

Çizelge 17 incelendiğinde, ergenlerin 12'si "Bedensel görünüşe yönelik örnek sunmuyorlar", 8'i "Uzun boylu, sportif yapılı ve zayıf insanları gösteriyorlar", 6'sı "Ailem giyim tarzına yönelik çevreden örnekler sunuyorlar", 6'sı "Dış görünüş özellikleri bakımından çevredekilerle kıyaslıyorlar ve güzel insanlardan örnek gösteriyorlar" derken; 4 ergende "Ailem değil de arkadaşlarım model sunuyorlar" demiştir. Aynı soruya 2 ergen "Biraz tombul insanları model gösteriyorlar", 2 ergen "Makyaj yapmayan doğal ve sivilcesiz insanları örnek gösteriyorlar" ve 1 ergende "Benim kimseye benzememi söylüyorlar" diyerek görüşlerini açıklamıştır.

Bu soruya "Bedensel görünüşe yönelik örnek sunmuyorlar" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Esra, İklim, Tosun, İlknur, Tayfun, Arzu, Eren, Bahar, Mahir,

Baran, Usami, Burak) Usami *"Fiziğim düzgün olduğundan ya da beni kabul ettiklerinden ya da yapabilecekleri bir şey olmadığından fazla olmuyor. Babamın çok vakti olmadığı için genelde annemle daha iyi birebir konuşuyoruz. Annem daha çok davranışlara önem veriyor. Şuanda dersler önemli olduğu için işte şu çocuk çok zeki çok çalışkan sen niye çalışmıyorsun diyorlar"* derken; Tayfun *"Ailemde böyle bir şey duymadım da ben küçüklüğümden beri "Kara murat", "Malkaçoğlu" gibi filmleri izlerim onlara çok özentim vardır. Bizim bir akrabamız vardı. Tekvandocuydu bende ona özendiğim için tekvandoya gittim"* diyerek görüşlerini açıklamıştır.

Aynı soruya "Uzun boylu, sportif yapılı ve zayıf insanları gösteriyorlar" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Ufuk, Uğur, Gökhan, Kemal, Ramazan, Tugay, Fadime, Şeyma) Şeyma *"Örnek olarak ablamı gösterirler. Gözleri ela, ince kaşları var. Birde çok zayıf, bu yüzden annem babam hep onu örnek gösterirler. O zamanda şişmandım zayıflamaya çalıştım ama yemeyi çok seviyorum olmadı"*, Fadime *"Yani şöyle bir yolda, çarşıda falan gezerken bir bayan gördüklerinde ne kadar zarif falan sende biraz zayıflasan daha güzel olur diyorlar. Kilo vermen, saçını kestirmen daha iyi olur diyorlar. Annem genelde magazin programlarını izlediği için böyle gördüğü örnekleri sunuyor"* derken; Gökhan *"Mesela babam sporla uğraşıyordu. Bende o zaman spora heves saldım. Ama bırakında böyle bir hal aldım. Annemde babamda sporun iyi olduğunu söylüyorlar. Sporculardan modeller veriyorlar"* demiştir.

Görüşmeye katılan ergenlerden Barış, Elif, Mavi, Banu, Burçin ve İklim, ailelerinin giyim tarzına yönelik çevreden örnekler sunduğunu belirtmişlerdir. Banu, *"Bir tane arkadaşım var mahallede. Ben o kadar uyumlu giyinmem yani o çok uyumlu giyinir. Annem niye onun gibi giyinmiyorsun diye örnek gösteriyor. Ama yine bunlar olumsuz etkiliyor. Bazen benzemeye çalışsam da olmuyor"* diyerek görüşlerini açıklarken; Burçin *"Babam giyim tarzımı beğenmiyor. Düşük belli pantolon giymemi sevmiyor. Bana söylüyor. Bana şimdi daha zıt geliyor. Tam tersini yapmak istiyorum"* demiştir. Mavi ise, *"Babam klasik giyin diyor ama hiç giymiyorum. (...) Onlar gençliğinde öyle görmüşler. Birde köy ortamında yaşadığı için ondan da kaynaklanıyor. Bak şu şöyle giyinmiş, bu böyle giyinmiş gibi çevredekileri söylüyorlar. Ailemin bu konuda istediklerine çok aldırış etmedim. Ben normal giyiniyorum"* demiştir.

"Dış görünüş özellikleri bakımından çevredekilerle kıyaslıyorlar ve güzel insanlardan örnek gösteriyorlar" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Canan, Şeyma, Gökkan, Aynur, Ufuk, Uğur, Sevda) Canan *"Teyzemin kızı var. Doğduğumdan beri onu örnek gösteriyorlar. Teyzemin kızı Allah var çok güzel elinden de iş geliyor. Genelde onu örnek gösteriyorlar. Bir de olumsuz yönden ona benzeme dedikleri akrabalarım da var"*, Ufuk *"Mesela bizim karşı komşumuzun oğlu var. Onun dış görünüş özelliklerini çok beğendiklerini söylüyorlar. O daha yapılı ve zayıf. Bazen bende zayıflamak için çaba harcıyorum"* derken; Uğur *"Mesela falancanın oğlu şöyle bak sen niye bölesin. Biraz gayret et, o gibi şeyler söylüyorlar. Kıyaslıyorlar yani. Annem daha çok arkadaşlarımla kıyaslıyor. Ya fiziksel bakımdan gayet düzgün bir fiziği var. Ahlaki bakımdan da düzgün tipleri örnek gösteriyorlar. Bazen kilo vermek için çaba gösteriyordum"* demiştir. Aynur ise, *"Ailemin eğitim düzeyi çok yüksek olmadığı için kıyaslamanın yanlış olduğunu bilmiyorlar. Hem başarı açısından hem benim hep hanım hanımcık giyinmemi isterler. Böyle ol. Şöyle ol. İnsan doğal olarak çok üzülüyor. Çünkü kıyaslama çok iyi olmuyor"* sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir.

İklim ve Bengi, ailelerinin değil de arkadaşlarının model sunduğunu belirtmişlerdir. İklim *"Aile ve akrabalarımda olmadı. Ama bazen arkadaşlar arasında oluyor. Ama ben beni olduğum gibi kabul eden arkadaşlar seçerim. Onlara benzemeye çalışmam"* sözleriyle görüşlerini açıklarken; Bengi, *"Daha çok arkadaşlarım yapıyor. Mesela saçlarını düzleştirirsen daha güzel olur diyor. Ben kendimi böyle sevdiğim için uğraşmıyorum"* demiştir.

"Biraz tombul insanları model gösteriyorlar" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Sevda, Ahmet) Sevda, *"(...) Birde annem daha çok tombullardan hoşlandığı için onları daha çok beğeniyor. Biraz daha kilo al diyor. Bende diyorum hem yedirmiyorsunuz sivilce olacak diye hem de nasıl kilo alacağım diyorum"* derken; Ahmet, *"Aslında benim ailem çok şişman değiller ama şişman insanların daha sağlıklı olacağını düşünüyorlar. Ben et yiyemiyorum. (...) Daha çok annem ille ye ye güzel yemek yapıyorum ama yemiyorsunuz diyor"* demiştir.

Berfin ve Sevda, ailelerinin makyaj yapmayan doğal ve sivilcesiz insanları örnek gösterdiklerini belirtmişlerdir. Berfin, *"Babam makyaj yapanı pek sevmez. İnsanın güzeli doğal olandır der. Ne o yüzüne çok şey sürüyorsun diyor. Annem makyaj*

yapmayanlara ne kadar güzel makyaj yapmamış kendi güzelliği diyor. Babamın sözlerini dinlemeye çalışıyorum. Babamla beraberken yapmıyorum. Arkadaşlarla olacağımda yapıyorum" sözleriyle görüşlerini açıklarken; Sevda, *"Geçenlerde arkadaşım geldi annem gözleri ne kadar güzelmiş, hiç sivilce yok suratında diye. (...) Annem model veriyor. Benzemeyi hiç denemedim. Hiç ben sivilce olacakmış yemeyim demem ne bulursam yerim. Şu kıyafette bedenime olmayacakmış hiç aldırmam yani"* demiştir.

Araştırmanın beşinci alt amacıyla ilgili olarak "Bu modelleri ailenizden en çok kim sunuyor?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 18'de verilmiştir.

Çizelge 18. Ergenlerin, Bu Modelleri Ailelerinden En Çok Kimin Sunduğuna İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Ailelerinden Bu Modelleri En Çok Kimin Sunduğu		**f**
a.	Annem bu konuda örnekler verir.	12
b.	Annem ve babam her ikisi de örnekler verir.	7
c.	Babamla konuşma fırsatımız pek olmuyor ve bu işlerle ilgilenmiyor.	3
d.	Babam	3
e.	En çok büyükannem böyle yapıyor.	2
Görüşler Toplamı		**27**

Çizelge 18'de görüldüğü gibi, ergenlerin 12'si "Annem bu konuda örnekler verir", 7'si "Annem ve babam her ikisi de örnekler verir", 3'ü "Babamla konuşma fırsatımız pek olmuyor ve bu işlerle ilgilenmiyor", 3ü "Babam" derken; 2 ergende "En çok büyükannem böyle yapıyor" demiştir.

Bu soruya "Annem bu konuda örnekler verir" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Aynur, Canan, Elif, Erhan, Fadime, Kemal, Usami, Ramazan, Şeyma, Sevda, Ahmet, Gökkan) Elif *"Çarşıya birlikte gittiğimizde şunu al, bunu al diyor ama ben beğenmediğimi söylüyorum. Genelde annem yapıyor. Babam bu işlerle*

ilgilenmiyor. Bana gösterdiği kıyafetler 25 yaş kıyafeti gibi" derken; Canan *"Annem biraz araya bu örnekleri koyuyor. Ben öyle dedikçe onlardan daha da soğuyorum. Benim yapacağım varsa da yapmıyorum. Anneme de söyledim bunu. Bırak diyorum anne söyleme ben o zaman daha istekli olacağım diye söylüyorum"* diyerek görüşlerini dile getirmiştir.

Aynı soruya "Annem ve babam her ikisi de örnekler verir" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Barış, Gökhan, Banu, Tugay, Ufuk, Berfin, Gizem) Berfin *"Annem özellikle de babam düşük belli pantolon giymeme kızıyor. Tamam, pantolon giy de düşük bel neymiş diyorlar. Yani giymemeye çalışıyorum ama moda öyle bir hal aldı ki normal pantolon yok. Hep bunu örnek gösteriyor ikisi"* derken; Ufuk *"Bazen saçlarımı çok uzatmamı istemiyorlar. Kısa saçları gösterip beğeniyorlar. Babamın ve annemin benim iyiliğim için söylediğini düşünüyorum ve kestiriyorum saçımı"* demiştir.

Görüşme yapılan ergenlerden Elif, Usami ve Burak, babalarıyla konuşma fırsatlarının pek olmadığını ve bu işlerle ilgilenmediğini belirtmişlerdir. Elif, bu konudaki görüşlerini *"Giysi olarak var da o kadar abartmıyorlar. Genelde annem yapıyor. Babam bu işlerle ilgilenmiyor. Ben kabul etmeyince baskı yapmıyorlar. Onlara benzemek için hiç çaba harcamadım"* biçiminde ifade ederken; Usami, *"Babamın çok vakti olmadığı için genelde annemle daha iyi birebir konuşuyoruz. Hareket olsun, duruş olsun, konuşma olsun, yürüyüş olsun düzgün olması yetiyor. Fiziğim düzgün olduğundan ya da beni kabul ettiklerinden ya da yapabilecekleri bir şey olmadığından fazla olmuyor"* demiştir. Burak ise, *"Daha çok annemle konuşuyoruz. Babam hep işte oluyor. Gelince de yorgun oluyor. Annemle konuşuyoruz. Birlikte bu süreci yaşıyoruz"* demiştir.

Mavi, Burçin ve Murat, babalarının model gösterdiğini belirtmişlerdir. Burçin *"Babam tanıdığım ya da tanımadığım insanlardan örnek gösteriyor. Tam tersini yapmak istiyorum. Annem pek karşı çıkmıyor. Sonuçta bir zaman böyle giyinirsin yaşla değişir, olgunlaşırsın diyor. Annem daha olumlu bakıyor da babam olumlu bakmıyor"* sözleriyle görüşlerini açıklarken; Murat, *"Yani benim babam bu konuda çok tahammülsüz. Sana yakışan şu bu gibi etkilemeye çalışıyor ama ne bileyim birazda gençlik işte bizde çağa uymaya çalışıyoruz. Babam devamlı dik durmamı söylüyor. Babam benimle ilgili beğendiği şeyleri örnek gösteriyor"* demiştir.

Araştırmanın beşinci alt amacıyla ilgili olarak "Eğer sahip olduğunuz bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsaydınız, bu durum ailenizin size karşı olan tutumunu etkiler miydi? Nasıl?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 19'da verilmiştir.

Çizelge 19. Ergenlerin Şuan Sahip Oldukları Bedensel ve Dış Görünüş Özelliklerinden Daha Farklı Özelliklere Sahip Olma Durumunun Ailelerin Ergenlere Karşı Tutumuna Etkisi Konusunda Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Şuan Sahip Oldukları Bedensel ve Dış Görünüş Özelliklerinden Daha Farklı Özelliklere Sahip Olma Durumunun Ailelerin Ergenlere Karşı Tutumuna Etkisi	**f**
a. Etkilemezdi.	22
a1. Ailem tutumunu benim fiziksel özelliklerime göre belirlemediği için etkilemezdi.	4
a2. Onlar beni olduğum gibi seviyorlar.	4
a3. Arkadaşlarımda olsa etkilerdi ama ailemi etkilemez.	2
a4. Daha güzel, çalışkan ve becerikli olsam yalnızca biraz daha övünürlerdi ama çok büyük bir fark olmazdı.	1
a5. Ben onların bir tane erkek çocuğuyum.	1
b. Etkilerdi.	14
b1. Ailemin istediği bedensel özelliklerime sahip olsaydım herhalde daha çok hoşlarına giderdi.	6
b2. Ailemin istemediği özelliklere sahip olsaydım mutsuz olabilirdim.	3
b3. Eğer daha güzel, hoş biri olsaydım beni daha çok kısıtlarlardı.	1
b4. Sonradan estetik ameliyatlarla değişseydim olumsuz etkilerdi.	1
b5. Daha iyi top oynasaydım antrenmanlara, maçlara gönderirlerdi.	1
Görüşler Toplamı	**57**

Çizelge 19 incelendiğinde, ergenlerden 22'si şuan sahip oldukları bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsalar bile, bu durumun ailelerinin onlara karşı tutumunu etkilemeyeceğini belirtmişlerdir. Bunun nedeni olarak

ergenlerden 4'ü "Ailem tutumunu benim fiziksel özelliklerime göre belirlemediği için etkilemezdi", 4'ü "Onlar beni olduğum gibi seviyorlar", 2'si "Arkadaşlarımda olsa etkilerdi ama ailemi etkilemez", 1'i "Daha güzel, çalışkan ve becerikli olsam yalnızca biraz daha övünürlerdi ama çok büyük bir fark olmazdı" derken; 1 ergende "Ben onların bir tane erkek çocuğuyum" demiştir.

Aynı soruya ergenlerden 14'ü şuan sahip oldukları bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının ailelerinin onlara karşı tutumunu etkileyeceğini belirtmişlerdir. Bunun nasıl olabileceği konusunda ergenlerden 6'sı "Ailemin istediği bedensel özelliklerime sahip olsaydım herhalde daha çok hoşlarına giderdi", 3'ü "Ailemin istemediği özelliklere sahip olsaydım mutsuz olabilirdim", 1'i "Eğer daha güzel, hoş biri olsaydım beni daha çok kısıtlarlardı", 1'i "Sonradan estetik ameliyatlarla değişseydim olumsuz etkilerdi" derken; başka 1 ergende "Daha iyi top oynasaydım antrenmanlara, maçlara gönderirlerdi" demiştir.

Bu soruya "Ailem tutumunu benim fiziksel özelliklerime göre belirlemediği için etkilemezdi" diyerek görüş bildiren ergenlerden (Baran, İklim, Berfin, Bengi) Bengi *"Etkilemezdi. Onlar için benim mutlu olmam önemli. Fiziksel özellikler etkilemez"*, Baran *"Etkilemezdi. Çünkü ailem tutumunu benim fiziksel özelliklerime göre belirlemiyor. Arkadaşlarımda olsa etkilerdi ama ailemi etkilemez",* İklim *"Biz ailece hep karakter özelliklerine bakarız. Fiziksel özellikler o kadar etkilemez"* derken; Berfin *"Bence değişmezdi. Benim onlara karşı tutumum değişmediği sürece, onlara güven verdiğim sürece değişmezdi"* diyerek görüşlerini açıklamıştır.

"Onlar beni olduğum gibi seviyorlar" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Barış, Esra, Burak, Şeyma) Esra, *"Etkilemezdi. Zaten beni olduğu gibi kabul ettikleri için değişmezdi. Benim için ailem dış görünüşe önem vermezler. Beni bedensel olarak kabul ettiklerini biliyorum. Her zaman benim arkamda durdular. Benim özelliklerimi onayladılar"* derken; Şeyma *"Bence değiştirmezdi. Annem beni doğurmuş beni kabullenmişler. Ben onların çocuğuyum"* demiştir.

Görüşmeye katılan ergenlerden Erhan ve Baran, arkadaşlarında olsa etkileyeceğini ama ailelerinin tutumunu etkilemeyeceğini belirtmişlerdir. Baran, bu konudaki görüşlerini *"Etkilemezdi. Çünkü ailem tutumunu benim fiziksel özelliklerime*

göre belirlemiyor. Arkadaşlarımda olsa etkilerdi ama ailemi etkilemez" sözleriyle açıklarken; Erhan *"Etkilemezdi. Ben onların bir tane erkek çocuğuyum. Yine aynı ilgiyi gösterirlerdi. İçlerinden geldiği gibi davranırlardı. Arkadaşlar etkiler özrümüz olsun Allah korusun olumsuz etkiler"* demiştir.

Aynı soruya "Ailemin istediği bedensel özelliklerime sahip olsaydım herhalde daha çok hoşlarına giderdi" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Sevda, Murat, Ramazan, Tosun, Uğur, Tayfun) Sevda *"Annemin istediği gibi olsaydım herhalde çok hoşuna giderdi. Sivilcesiz. Ben de birkaç santim daha uzun olmak isterdim. Eninde sonunda çocuklarıyım. Öylede böylede sevecekler mecbur. Ama öyle olsaydım daha çok isterlerdi"* derken; Uğur *"Etkilerdi. Vücudum, fiziğim, kilom normal ölçüde olsaydı ailem biraz daha beni ön plana sürüp arkadaşlarıma falan söyleyebilirdi. İşte böyle, spor yapıyor, şuraya gidiyor diye"* demiştir. Ramazan ise, *"Daha uzun olsaydım daha iyi düşünürlerdi. Ama çok uzun boylu olmak da iyi değil. Biraz kalıplı olsam çok güzel olurdu. Eğer kısa olsam çok kafaya takardım. Annemde çok üzülürdü uzamıyor diye. Annemin üzülmesi beni daha da üzerdi. Böyle bir ikilem işte"* sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir.

"Ailemin istemediği özelliklere sahip olsaydım mutsuz olabilirdim" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Kemal, İlknur, Gizem) Kemal *"Tabi ailemin istemediği özelliklere sahip olsaydım örneğin bende kısa boylu olsaydım, ailemde uzasın diye çok uğraşabilirdi ve mutsuz olabilirdim"*, İlknur *"Ya bu eğer onların istemediği bir şekilde olursa tabi tepki verirler. Sözlü olarak söylerler bu beni daha da rahatsız eder. Ama eğer tam tersi bir şeyse etkilemez"* derken; Gizem *"Mesela ben çok kilolu, bayağı kilolu olsaydım kesinlikle etkilerdi. Çünkü onların sürekli benim için çaba harcayacaklarından eminim. Çünkü doktora götürürlerdi, yememi engellerlerdi. Mesela zayıf olsam da kilo almamı sağlarlardı. Çünkü en ufak bir şey çıksa bile doktora götürüyorlar"* diyerek görüşlerini açıklamıştır.

4.7. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimine Televizyonun Etkileri Konusunda Görüşlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmanın altıncı alt amacıyla ilgili olarak "Çeşitli televizyon kanalları ve burada yayınlanan programları (filmler, klipler vb.) düşündüğünüzde; en çok rastladığınız, ön plana çıkan beden tipi ve özellikleri nelerdir?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 20'de verilmiştir.

Çizelge 20. Televizyonda En Çok Rastlanan, Ön Plana Çıkan Beden Tipi ve Özelliklerine İlişkin Ergenlerin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Televizyonda En Çok Rastlanan, Ön Plana Çıkan Beden Tipi ve Özellikleri		**f**
a.	Kadınlarda genelde uzun boylu, uzun saçlı, 90–60–90 ölçülerinde, güzel ve çok makyajlı tipler çıkıyor.	16
b.	Birbirine benzeyen mükemmeliyetçi, güzel tipleri seçip, genelde halkın orta kesimini hiç yansıtmıyorlar.	14
c.	Erkeklerde genelde sıkı vücutlu, uzun boylu ve yapılı erkekler çıkıyor.	6
d.	Kadınlarda erkeklerde uzun boylu, zayıf ve vücutlarını ön plana çıkarıyorlar.	6
e.	Televizyondaki erkekler genelde normal özelliklere sahipler ve belli bir standart yok.	6
f.	Bayanlar açık saçık giyimleriyle çok ön planda yer alıyor.	5
g.	Ben televizyonda her tür beden tipine rastlıyorum.	3
h.	Farklı giyinme, saç tipleri ve reyting yapmak için değişik konuşmalar var.	3
Görüşler Toplamı		**59**

Çizelge 20 incelendiğinde, ergenlerin 16'sı "Kadınlarda genelde uzun boylu, uzun saçlı, 90–60–90 ölçülerinde, güzel ve çok makyajlı tipler çıkıyor", 14'ü "Birbirine benzeyen mükemmeliyetçi, güzel tipleri seçip, genelde halkın orta kesimini yansıtmıyorlar", 6'sı "Erkeklerde genelde sıkı vücutlu, uzun boylu ve yapılı erkekler

çıkıyor", 6'sı "Kadınlarda erkeklerde uzun boylu, zayıf ve vücutlarını ön plana çıkarıyorlar" derken; 6 ergende "Televizyondaki erkekler genelde normal özelliklere sahipler ve belli bir standart yok" demiştir. Aynı soruya ergenlerden 5'i "Bayanlar açık saçık giyimleriyle çok ön planda yer alıyor", 3'ü "Ben televizyonda her tür beden tipine rastlıyorum" ve 3 ergende "Farklı giyinme, saç tipleri ve reyting yapmak için değişik konuşmalar var" diyerek görüşlerini belirtmişlerdir.

Bu soruya "Kadınlarda genelde uzun boylu, uzun saçlı, 90–60–90 ölçülerinde, güzel ve çok makyajlı tipler çıkıyor" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Aynur, Baran, Elif, Fadime, Burak, Şeyma, Tugay, Ufuk, Berfin, Gökkan, Bahar, Mahir, Tosun, Şeyma) Aynur *"Ya işte mankenler genelde uzun boylu, 90–60–90 ölçülerinde, bir ton makyaj zaten hepsi (...). Genellikle öyleler ve gündeme gelmek için reklâm için gereksiz muhabbetler ön planda. Televizyonda artık ciddiyetini bozmaya başladı. Doğru düzgün bir program bile tek tük fazla kalmadı"*, Fadime *"En çok rastladığım beden tipi uzun boylu, zayıf, güzel kadınlar yani bunlar. Genelde kilolu bayanlara pek yer verilmiyor. En çok mankenleri görüyoruz"* derken; Tosun *"Ben genellikle uzun boylu, ince insanlar görüyorum. Kadınlar oldukça ince, kilolularda çıkıyor ama çok az"* demiştir.

Aynı soruya "Birbirine benzeyen mükemmeliyetçi, güzel tipleri seçip, genelde halkın orta kesimini hiç yansıtmıyorlar" biçiminde yanıt veren ergenlerden (Erhan, Burak, İlknur, Uğur, Berfin, Eren, Ahmet, Murat, Ramazan) İlknur *"En çok gördüğüm çok zayıf insanların ön plana çıkarılması ve bu toplumda sadece zayıf insanların yaşadığına dair bir görüntü çıkarıyorlar. Ama aslında halka bakıldığı zaman halkın çoğunluğu manken gibi bir fiziğe sahip değil. Kadınlar da erkeklerde fiziksel görünüş olarak mükemmel gösteriliyor"* derken; Uğur *"Genelde kliplerde falan sıra dışı giyimler oluyor. Yine kliplere baktığımda bütün insanlar birbirine benziyor. Hepsi uzun boylu işte. Ne zaman televizyona baksam tipler hep birbirine benziyor"* demiştir. Usami ise, *"Ya hem Türk hem de yabancı filmlerde altın portakal vb. genelde renkli kişiliklere önem verdikleri için çok güzel tabir ettikleri kişileri önemsedikleri için genelde halkın orta kesimini hiç yansıtmıyor. (...) Bence Brad Pitt olsun diğerleri olsun hepsi bedensel olarak düzgün insanlar. Bilmiyorum onlarda ne var bizde olmayan ne var onlarda tartışmak gerekir"* sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir.

Görüşmeye katılan ergenlerden Baran, Elif, Tosun, Şeyma, Eren ve Bengi, genelde sıkı vücutlu, uzun boylu ve yapılı erkeklerin görüntülendiğini belirtmişlerdir. Bengi, bu konudaki görüşlerini *"Erkekler içinde uzun boy ön plana çıkıyor. Uzun boyu beğeniyorum. Saçları için değişik modeller göz alıcı modeller oluyor"* sözleriyle açıklarken; Baran *"Erkeklerde genelde sıkı vücutlu, uzun boylu ve yapılı erkekler çıkıyor. Ben David BECKHAM gibi sıkı vücutlu karın ve kol kasları belli ama çok kaslı olmayan uzun boylu tipleri beğeniyorum"* demiştir. Eren ise, *"Şimdi erkekler ve bayanlarda farklı. Erkeklerde işte ne bileyim kaslı bir vücut. Hep onlar ön planda. Ben erkeklerde sportif bir görünüm, geniş omuzlar, daha çok kaslı. Onları beğeniyorum"* sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir.

"Kadınlarda erkeklerde uzun boylu, zayıf ve vücutlarını ön plana çıkarıyorlar biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Esra, Burçin, Sevda, Ahmet, Gizem, Bengi) Gizem, *"Televizyonda en çok kadınlarda, erkeklerde de genelde zayıf ve kendilerine bakıyorlar. Onlar giyim tarzı falan genelde herkeste var. Biraz boyları uzun, zaten genelde modeller çıkıyor"* derken; Esra *"Seyirciye en iyiyi sunabilmek için hep kendilerini mükemmel yapmaya çalışıyorlar. Hepsinin zayıf ve daha çok uzun boylular. Ayrıca, vücutlarını ön plana çıkarıyorlar. Bence kendi oldukları gibi doğal halleriyle çıksalar daha iyi olur"* demiştir. Ahmet ise, *"daha çok fiziği düzgün, boyuyla kilosu uyumlu insanları çıkarıyorlar. Çoğunlukla kadınlarda da erkeklerde de mükemmel vücut ölçülerine sahip insanlar daha çok çıkıyor"* sözleriyle görüşlerini açıklamıştır.

"Televizyondaki erkekler genelde normal özelliklere sahipler ve belli bir standart yok" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (İklim, Mavi, Gökkan, Bahar, Mahir, Gökhan) İklim, *"Kızlar arasında sıfır beden modası var. Ama beni hiç etkilemiyor. Erkeklerde genelde normal özelliklere sahipler"* derken; Gökkan *"Sıfır beden magazin programlarında falan hep öyle kadınlar çıkıyor. Erkeklerden pek bahsedilmiyor magazin programlarında. Kadınlar daha ön planda. Erkeklerde böyle belirgin bir beden tipi yok. Ama kadınlarda öyle değil. Çok zayıf ve ince"* demiştir. Bahar ise, *"kadınlarda çok ince ve uzun oluyorlar. Erkeklerde bir standart yok"* diyerek görüşlerini açıklamıştır.

"Bayanlar açık saçık giyimleriyle çok ön planda yer alıyor" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Canan, Gökhan, Mavi, Berfin, Eren) Gökhan *"Biraz daha*

izlenmesi tutulması için bayanlar mahrem yerlerini kapatıp çıkıyorlar televizyona daha çok reyting alabilmek için. Erkeklerde genelde bir sorun olmuyor. Bayanlar görüntülerine daha çok dikkat ediyorlar ve çok açık giyiniyorlar", Mavi *"Genelde ilgi çekmek için kadınlar açık seçik giyiniyorlar. Erkeklerde ben öyle görmedim. Kadınlarda reyting yapmak, ilgi çekmek için böyle giyiyorlar. Aşiret dizilerinde falan biraz düzgün giyiniyorlar"* derken; Berfin *"Genelde sanatçılar açık giyinip vücutlarını teşhir etmeyi seviyorlar. Kendilerini gösterip ben buradayım demeyi seviyorlar. İster istemez bu da rahatsız ediyor. Kadınlar kendini daha çok gösteriyorlar. Beden tipi derken genelde zayıf, uzun boylu, fiziği düzgün olanlar çıkıyor. Bazen farklı tiplerde çıkıyor. Ama tek bir insan tipi oluşuyor denilebilir"* demiştir.

Görüşme yapılan ergenlerden Kemal, Banu ve Ufuk, televizyonda her tür beden tipine rastladıklarını belirtmişlerdir. Kemal, bu konudaki görüşlerini *"En çok gözlediğim her tür insan var. Bazen biraz şişman, çeşitli kalıplı insanlar var. Onlar daha sevecen yaklaşırlar ya onlar. Şuanda pop sanatçıları var ya kaslarını falan ön plana çıkarırlar. Kızlar daha çok onları beğeniyorlar"* sözleriyle açıklarken; Banu *"Genelde televizyonda uzun boylu zayıflarda çıkıyor. Normal özelliklere sahip olanlarda çıkıyor. Kadınlar daha ön planda daha çok kadınlar çıkıyor. Kadınlarda ve erkeklerde genelde orta özelliklere sahip olan insanları görüyorum"* demiştir. Ufuk ise, *"Genelde erkekler uzun boylu oluyor. Daha çok kadınlar ön planda. Televizyonda fiziksel özellikler açısından mükemmel tipler de çıkıyor ama her zaman öyle değil. Normal özelliklere sahip insanlarda çıkıyor"* diyerek görüşlerini dile getirmiştir.

"Farklı giyinme, saç tipleri ve çok reyting yapmak için değişik konuşmalar var" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Barış, Elif, Burak) Barış, *"İşte günümüzün değişik giyinme tipleri, çok renkli caf caflı giyimler, çok reyting yapmak için değişik konuşmalar var. En çok daraltıyorlar ve vücutlarını gösteriyorlar"* derken; Elif *"Dizilerde var çok süsleniyorlar, farklı giyimler var. Hepsi çok mükemmel"* demiştir. Burak ise, *"Ön plana erkeklerde saç tipini değiştiriyorlar. Örneğin belli bir saç tipi oluyor şarkıcılar belli bir saç tipine uyuyorlar. Hepsi birbirine benziyorlar. Kadınlarda hep sarışınlar oluyor"* sözleriyle görüşlerini açıklamıştır.

Araştırmanın altıncı alt amacıyla ilgili olarak "Televizyonda gördüğünüz bu beden tipi ve özelliklerinden sizin en çok beğendiğiniz ve benzemek istediğiniz

özellikler nelerdir? Örnekler verebilir misiniz?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 21'de verilmiştir.

Çizelge 21. Ergenlerin Televizyonda Görüp Beğendiği ve Benzemek İstediği Beden Tipi ve Özelliklerine İlişkin Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Televizyonda Görüp Beğendiği ve Benzemek İstediği Beden Tipi ve Özellikleri		**f**
a.	Uzun boylu, zayıf, güzel kadınları beğeniyorum.	11
b.	Ben uzun boylu, sıkı vücutlu, güçlü ve atletik bir yapısı olan tipleri beğeniyorum.	9
c.	Ben normal kiloda ve uzun boylu kişileri beğeniyorum.	7
d.	Düzgün fizikli ve giyimli, karizmatik, konuşması düzgün insanları beğeniyorum.	4
e.	Televizyonda gördüğüm bedensel görünüş bakımından hayran olduğum biri yok.	3
f.	Bedensel görünüş ve diğer özellikler bakımından beğendiğim bazı sanatçılar var.	3
Görüşler Toplamı		**37**

Çizelge 21'de görüldüğü gibi, ergenlerin 11'i "Uzun boylu, zayıf, güzel kadınları beğeniyorum", 9'u "Ben uzun boylu, sıkı vücutlu, güçlü ve atletik bir yapısı olan tipleri beğeniyorum", 7'si "Ben normal kiloda ve uzun boylu kişileri beğeniyorum", 4'ü "Düzgün fizikli ve giyimli, karizmatik, konuşması düzgün insanları beğeniyorum", 3'ü "Televizyonda gördüğüm bedensel görünüş bakımından hayran olduğum biri yok" derken; 3 ergende "Bedensel görünüş ve diğer özellikler bakımından beğendiğim bazı sanatçılar var" demiştir.

Bu soruya "Uzun boylu, zayıf, güzel kadınları beğeniyorum" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Şeyma, Arzu, Burçin, Ufuk, Eren, Sevda, Gizem, İlknur, Aynur, Berfin, Sevda) Arzu *"Sıfır bedeni çok görüyorum. Ya başta zayıf olmak ve boyumdan memnunum ama biraz daha uzun olsam daha iyi olurdu. Arkadaş çevresinde konuşuyoruz bazen uzattırsam mı diye. Yani konuşuyoruz da basensiz olmak, düz bir vücuda sahip olmak isterdim. İnsan elinde olmayanı istiyor"*, Sevda *"Mesela Doğa Bekleriz'in vücudu çok hoşuma gidiyor. Bacakları falan çok uzun keşke benimde öyle*

olsa. Gülşen bir ara sıfır bedendi keşke bende öyle olsam diyorum. Daha çok uzun, ince. Dediğim gibi özenirim ama yapamam. Yine normal hayatıma devam ederim" derken; Ufuk *"Uzun boylu Kenan İmirzalıoğlu gibi olmak isterdim. Genelde erkekler uzun boylu oluyor. Televizyonda fiziksel özellikler açısından mükemmel tipler de çıkıyor ama her zaman öyle değil. Kadınlar genelde uzun boylu ve sarışın oluyorlar. Bende kadınlarda bu tipleri beğeniyorum"* diyerek görüşlerini açıklamıştır.

Aynı soruya "Ben uzun boylu, sıkı vücutlu, güçlü ve atletik bir yapısı olan tipleri beğeniyorum" sözleriyle görüşlerin belirten ergenlerden (Baran, Kemal, Mavi, Tosun, Tayfun, Tugay, Ahmet, Gökkan, Ramazan) Baran *"Ben David Beckham gibi sıkı vücutlu karın ve kol kasları belli ama çok kaslı olmayan uzun boylu tipleri beğeniyorum",* Kemal *"Şuanda pop sanatçıları var ya kaslarını falan ön plana çıkarırlar. Kızlar daha çok onları beğeniyorlar. Ben tabii ki idealimdeki beden tipini yani uzun boylu, güçlü, atletik bir yapısı olanları beğeniyorum. Tarık Akan'ı çok beğeniyorum. Mehmet Ali Borayı beğenirim"* derken; Tayfun *"Genelde klasik Türk televizyonlarında uzun boylu, zengin oluyor. Kadında aynı kadının altında spor bir araba, dal gibi ince dört dörtlük oluyor. Kenan İmirzalıoğlu'nun fiziğini çok beğenirim"* demiştir.

"Ben normal kiloda ve uzun boylu kişileri beğeniyorum" diyerek görüşlerini dile getiren ergenlerden (Elif, Banu, Bengi, Murat, İklim, Bahar, Mahir) Elif, *"Ben esmerleri seviyorum. Sarışınları sevmiyorum. Normal kiloda ve uzun boylu olanları beğeniyorum"* derken; Murat *"Erkeklerde beden boyu çok önemli. Bayanlarda bacak boyu önemli. Daha çok mükemmel tipler çıkıyor. Ya da mükemmel olup öyle çıkıyorlar. Yani ben biraz daha uzun boyluları beğeniyorum"* demiştir.

Görüşmeye katılan ergenlerden Usami, Tayfun, Uğur ve Gökhan, düzgün fizikli ve giyimli, karizmatik, konuşması düzgün insanları beğendiklerini belirtmişlerdir. Usami, bu konudaki görüşlerini *"Hatırla sevgilideki Ahmet'i çok beğeniyorum. Çok karizmatik düzgün fizikli, mesleği yerinde, takım giyiyor, konuşması çok düzgün çok beğeniyorum"* sözleriyle ifade ederken; Tayfun *"Genelde klasik Türk televizyonlarında uzun boylu, zengin oluyor. Altında cipi oluyor. Hiçbir derdi olmuyor böyle insanlar var. Kadında aynı kadının altında spor bir araba, dal gibi ince dört dörtlük oluyor. (...) Kenan imirzalıoğlu'nun fiziğini çok beğenirim. Kurtlar vadisinde Polat alemdar varda*

ama onda fizik yok. Öyle bir karizma var oda yeter" demiştir. Uğur ise, *"Ne zaman televizyona baksam tipler hep birbirine benziyor. Giyimi, çok düzgün ve konuşması çok düzgün olan kişileri beğeniyorum. Öyle aykırı giyim ve saç tarzlarını beğenmiyorum"* sözleriyle görüşlerini ifade etmiştir.

"Televizyonda gördüğüm bedensel görünüş bakımından hayran olduğum biri yok" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Erhan, Burak, Canan) Burak **"***Ön plana erkeklerde saç tipini değiştiriyorlar. Hepsi birbirine benziyorlar. Kadınlarda hep sarışın, güzel, uzun boylu ve inceler. Benim yok zaten beğendiğim tip. Ben daha çok davranışa önem veriyorum"*, Canan *"Bayanlar çok açık saçık. Bende bundan rahatsız oluyorum. O yüzden televizyonda özendiğim kimse kalmadı. Çünkü hiç kimse benim idealim değil. İşini yapmak için bir şeyler yapanlara saygım sonsuz ama yalnızca popüler olmak ve dikkat çekmek için yapıyorlarsa o an iticilik oluşturuyor, sevmiyorum"* derken; Erhan *"Böyle daha çok bakımlı, lüks, modern hayat yaşayan kadınlar ve erkekler var. Genelde öyle tipler tercih ediliyor. Mükemmeliyetçi, yakışıklı tipleri seçiyorlar. Fiziksel olarak hayran olduğum kişi yok. Beyazın esprilerine bayılıyorum"* sözleriyle görüşlerini ifade etmiştir.

Görüşmeye katılan ergenlerden Aynur, Barış ve Fadime, bedensel görünüş ve diğer özellikler bakımından beğendikleri bazı sanatçılar olduğunu belirtmişlerdir. Aynur, bu konuda *"Çocukluktan beri, Ebru Gündeşi çok severim. Onun gibi olmak isterim demekten ziyade onu çok beğenirim. Çünkü seviyorum. Sesi çok güzel, görüntüsü güzel çocukluğumdan beri severim"* derken; Fadime *"En çok beğendiğim cennet mahallesindeki meleği beğeniyorum. Onu kişilik ve görsellik olarak beğeniyorum"* demiştir.

Araştırmanın altıncı alt amacıyla ilgili olarak "Televizyonda izlediğiniz ideal beden tipi ve özelliklerine ilişkin görüntüler, sizin dış görünüşünüz ya da bedeniniz ile ilgili hissettiklerinizi nasıl etkiler?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 22'de verilmiştir.

Çizelge 22'de görüldüğü gibi, ergenlerin 21'i "Benim sahip olamadığım ama sahip olmak istediğim özellikler varsa onlara özeniyorum", 8'i "Ben vücudumla barışık bir insan olduğum için çok fazla etkilemiyor", 3'ü "Onlar çok güzel ama ben onların

yanında basit kalıyorum", 3'ü "Televizyondaki görüntüler hem olumlu hem de olumsuz etkiliyor", 3'ü "Beğendiğim özellikleri alıp kendime uyarlayabilirim" derken; 2 ergende "Bu görüntüleri sürekli bize sundukları için bir standart oluşuyor ve bizimde öyle görünmemiz gerekiyor" demiştir.

Çizelge 22. Ergenlerin Televizyonda İzlediği İdeal Beden Tipi ve Özelliklerine Yönelik Görüntülerin Beden İmgesine Etkileri Konusunda Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Televizyonda İzlediği İdeal Beden Tipi ve Özelliklerine Yönelik Görüntülerin Beden İmgesine Etkileri	**f**
a. Benim sahip olamadığım ama sahip olmak istediğim özellikler varsa onlara özeniyorum.	21
b. Ben vücudumla barışık bir insan olduğum için çok fazla etkilemiyor.	8
c. Onlar çok güzel ama ben onların yanında basit kalıyorum.	3
d. Televizyondaki görüntüler hem olumlu hem de olumsuz etkiliyor.	3
e. Beğendiğim özellikleri alıp kendime uyarlayabilirim.	3
f. Bu görüntüleri sürekli bize sundukları için bir standart oluşuyor ve bizimde öyle görünmemiz gerekiyor.	2
Görüşler Toplamı	**40**

Bu soruya "Benim sahip olamadığım ama sahip olmak istediğim özellikler varsa onlara özeniyorum" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Aynur, Baran, Canan, Esra, Kemal, Mavi, Tosun, İlknur, Şeyma, Arzu, Burçin, Tugay, Ufuk, Uğur, Berfin, Sevda, Ahmet, Gökkan, Murat, Bahar, Ramazan) Ahmet *"Onlar gibi olmak istiyorum bir yandan aslında. Geniş omuzlara sahip olmak istiyorum. Boyumun uzun olmasını istiyorum. Akşamları yatarken bal, yumurta yiyorum"* derken; Bahar *"Mesela bacak boyu, duruş vb. etkiliyor. Mankenler çok uzun bacaklı oluyorlar. Benle onun acayip farkı var yani. Ben de böyle olsaydım ne olurdu diye düşünüyorum. Herkes bana bakardı*" demiştir. Tosun ise, *"Ben öncelikle uzun boydan etkileniyorum. Biraz az kilolu olmak isterdim. Az da olsa olumsuz etkiliyor. Keşke ben de onlar gibi olsam diyorum. Onlar gibi olmaya çalışıyorum"* sözleriyle görüşlerini açıklamıştır.

Aynı soruya "Ben vücudumla barışık bir insan olduğum için çok fazla etkilemiyor" diyerek görüş bildiren ergenlerden (Fadime, İklim, Usami, Burak, Banu, Eren, Mahir, Gizem) Mahir *"Beni etkilemiyor. Öyle şeyleri takmam"*, Gizem *"Ben televizyonda gördüklerimi çok fazla ciddiye almıyorum. (...) Çünkü onlarda o kadar çok para var ki. Her şeyi yaptırabiliyorlar. Onların doğal bir güzellik olduğunu sanmıyorum. Onlar doğal sağlıklı yollarla kilo vermiyorlar ya da bulundukları duruma çoğu normal yollarla gelmiyor. Onun için fazla aldırış etmiyorum"*, Fadime *"Beni çok fazla etkilemiyor. Ben vücudumla barışık bir insanım. Onları görünce ben niye böyleyim diye hiç karamsarlığa düşmüyorum. Güzelmiş deyip geçiştiriyorum"* derken; İklim *"Bana kalırsa herkesin bedeni kendine. Mesela bazı sanatçılar estetik yaptırıyormuş, burnunu yaptırıyormuş. İşte yaptırıyorlar bir yerlerini sonuçta kendi bedenleri değil. Hiç inanmam öyle şeylere. Benim beden özelliklerimi hiçbir şekilde etkilemez. Sadece gözüme hitap ederler"* diyerek görüşlerini ifade etmiştir.

Görüşmeye katılan ergenlerden Elif, Sevda ve Bahar, televizyonda görüntülenen kişilerin çok güzel olduğunu ve onların yanında basit kaldıklarını ifade etmişlerdir. Elif, bu konuda *"Etkiler. Onlar çok güzel ama ben onların yanında basit kalıyorum. Olumsuz yönden etkiliyor. Ben o kadar süslensem, taksamda onlar kadar güzel olamazdım"* derken; Bahar *"İlk önce kilo çarpıyor zaten. Onları görünce kendimi biraz şişman hissediyorum. Mesela bacak boyu, duruş vb. etkiliyor. Mankenler çok uzun bacaklı oluyorlar. Benle onun acayip farkı var yani. Ben de böyle olsaydım ne olurdu diye düşünüyorum. Herkes bana bakardı."* demiştir. Sevda ise, *"Mesela Doğa Bekleriz'in vücudu çok hoşuma gidiyor. Bacakları falan çok uzun keşke benimde öyle olsa. (...) Gülşen bir ara sıfır bedendi keşke bende öyle olsam diyorum. Dediğim gibi özenirim ama yapamam. Kendi bedenimi beğenmem onları görünce. Ne kadar güzel falan pürüzsüz, bebek gibi diye"* sözleriyle görüşlerini dile getirmiştir.

"Televizyondaki görüntüler hem olumlu hem de olumsuz etkiliyor" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Elif, Bengi, Canan) Bengi, *"Kendime göre bunun gözleri bana benziyor, saçları bana benziyor diyorum. Böyle bazen değişik duygular oluyor. Moralim bozuk olduğunda olumsuz moralim düzgün olduğunda daha olumlu etkiliyor"* derken; Canan *"Eğer çok göz alıcı ve olumlu benimde hoşuma giden bir şey varsa keşke bendede olsa diyorum. Ama benim durumumdan daha kötü bir şey varsa iyi ki şükret diyorum. Gördüğüm özelliğe göre değişiyor"* demiştir.

"Beğendiğim özellikleri alıp kendime uyarlayabilirim" sözleriyle görüşlerini ifade eden ergenlerden (Gökhan, Erhan, Ramazan) Gökhan, *"Pek etkilemez. Sadece olumlu özellikleri varsa alıp kendime ekleyebilirim. Kendime göre değiştirebilirim"* derken; Erhan, *"Eğer beğeniyorsam kendimi ona benzetmeye onun gibi davranmaya, onun gibi olmaya çalışırım fiziki bakımdan. O ilgi görüyor ben de göreyim diye. Etkiler"* demiştir. Ramazan ise, *"Bir futbolcu var. David beckham (...) Ben onu çok beğenirim. Onun gibi olmaya çabalıyorum. Saç tipi olsun, vücut tipi olsun, ona hayranım. Bende onun gibi olmak istiyorum. Kas çalışıyorum. Babama söylüyorum ağırlık falan getirsin diye. Getiriyor onlar gibi olmaya çalışıyorum"* sözleriyle görüşlerini açıklamıştır.

"Bu görüntüleri sürekli bize sundukları için bir standart oluşuyor ve bizimde öyle görünmemiz gerekiyor" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Aynur, Erhan) Aynur *"Bakıyorum. Mankenlerde bacakları çok uzun ve güzel pürüzsüz oluyor. Ben kısa olduğumdan onun için sevmiyorum. İnsanda özenti oluyor. Aslında gereksiz bir özenti ama ister istemez oluyor işte. Çünkü sürekli onları bizim gözümüzün, burnumuzun önüne tıkıyorlar. Artık öyle gözükmen icap ediyor. Bir standart oluşuyor"* derken; Erhan *"Eğer beğeniyorsam kendimi ona benzetmeye onun gibi davranmaya, onun gibi olmaya çalışırım fiziki bakımdan. O ilgi görüyor ben de göreyim diye. Çünkü nelerin ilgi göreceğini biliyorum"* demiştir.

Son olarak ergenlere "Daha sağlıklı bir beden imgesi geliştirmek için belirtmek istediğiniz görüş ve önerileriniz var mı?" sorusu yöneltilmiştir. Ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar ve frekans dağılımları Çizelge 23'de verilmiştir.

Çizelge 23 incelendiğinde, ergenlerin 10'u "İnsanlar bedeniyle barışık olmalı ve bedenleriyle değil kişilik özellikleri ile ön plana çıkmalıdır", 10'u "Bedeni geliştirmek için çocukluktan itibaren insanlar spor yapmalıdır", 4'ü "Yeterli ve dengeli beslenmeye önem vermeliyiz" ve diğer 4'üde "İnsan kendine bakmalı ve özen göstermelidir" diyerek önerilerini belirtmişlerdir. Aynı soruya 2 ergen "Başkalarına benzemek yerine sahip olduğumuz bedenimizi geliştirmeliyiz", 1 ergen "Ergenlikte vücut kendi biçimini alana kadar 20–25 yaş beklenebilir", 1 ergen "Aileler anlayışlı olduğu sürece çocukların sorunları ortadan kalkar" derken; başka 1 ergende "Bedenle ilgili standartlar olmasa daha iyi olur" demiştir.

Çizelge 23. Ergenlerin Daha Sağlıklı Bir Beden İmgesi Geliştirmek İçin Önerilerine Yönelik Görüşleri ve Frekans Dağılımları

Ergenlerin Daha Sağlıklı Bir Beden İmgesi Geliştirmek İçin Önerileri	f
a. İnsanlar bedeniyle barışık olmalı ve bedenleriyle değil kişilik özellikleri ile ön plana çıkmalıdır.	10
b. Bedeni geliştirmek için çocukluktan itibaren insanlar spor yapmalıdır.	10
c. Yeterli ve dengeli beslenmeye önem vermeliyiz.	4
d. İnsan kendine bakmalı ve özen göstermelidir.	4
e. Başkalarına benzemek yerine sahip olduğumuz bedenimizi geliştirmeliyiz.	2
f. Bedensel görünüşe yönelik şakalar ve benzetmeler yapılmasını istemem.	1
g. Ergenlikte vücut kendi biçimini alana kadar 20–25 yaş beklenebilir.	1
h. Aileler anlayışlı olduğu sürece çocukların sorunları ortadan kalkar.	1
ı. Bedenle ilgili standartlar olmasa daha iyi olur.	1
Görüşler Toplamı	**40**

Bu soruya "İnsanlar bedeniyle barışık olmalı ve bedenleriyle değil kişilik özellikleri ile ön plana çıkmalıdır" diyerek görüşlerini bildiren ergenlerden (Aynur, Erhan, Fadime, İklim, Banu, Eren, Bengi, Ramazan, Kemal, Tosun) Fadime "*Herkes vücudunu severse hayat daha çok kolaylaşır. Sürekli diyet ya da estetik ameliyatlar hayatımızı daha da zorlaştırır. İnsan kendinle barışık olduğunda her şeyi yapabilir"*, Bengi *"Bedensel özelliklerden daha çok insanın ruhsal özellikleri, mutlu olması çok önemlidir. Şimdiki gençlerin en büyük sorunu daha çok kendini çekici yapmaları, bedenlerini ön plana çıkartmalarıdır. Ama bana göre onların kendini kabul etmeleri ve bununla mutlu olmaları daha önemli"* derken; Kemal *"İnsanlar bu konuda çok uğraş içine giriyorlar. Kendilerini ön plana çıkartmak için bedenlerini öne sürüyorlar. Aslında bunlara gerek yok. İnsanların önce bedenle değil içyapılarıyla, dürüstlükleriyle ön plana çıkmaları önemlidir"* demiştir.

"Bedeni geliştirmek için çocukluktan itibaren insanlar spor yapmalıdır" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Burak, Burçin, Ufuk, Berfin, Bahar, Mahir, Gizem, Ahmet, Ramazan, Murat) Ahmet *"Spor okulları, spor salonlarının açılmasını isterim. Ben sigara kullanmıyorum. İnsanların sigara yerine ona bir milyon*

vereceklerine spor salonunun girişine vermelerini isterim", Murat *"Çocukluktan duruşunu etkileyecek şeyler yapılabilir. Babamın dediği kambur durmama engel olacak şeyler yapılabilir yani. Şu özelliğini çok beğeniyorum denip o özellikler sporla geliştirilebilir"* derken; Gizem *"Kesinlikle herkesin söylediği gibi her zaman spor yapmak çok önemli. Sağlıklı beslenmek gerekiyor. Çok fazla dikkat etmek gerekiyor. Bunların tümü birleştiğinde çok güzel bir fizik, görünüş olabilir. Ama doğuştan gelen özelliklerde çok önemlidir. Bunları da göz ardı etmemek gerekiyor"* diyerek görüşlerini dile getirmiştir.

Görüşmeye katılan ergenlerden İlknur, Burçin, Mahir ve Gizem, yeterli ve dengeli beslenmeye önem verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. İlknur, bu konudaki görüşlerini *"Gıda tüketimine çok düşkün bir toplum olduğumuz için yani yağlı gıdaları, kilo aldıracak gıdaları az derecede azaltılabilir insanlarda"* sözleriyle açıklarken; Burçin, *"Yediklerine dikkat etmek, yağlı yememek, çok yememek önemli bu dönemde"* demiştir. Gizem ise, *"Kesinlikle herkesin söylediği gibi her zaman spor yapmak çok önemli. Sağlıklı beslenmek gerekiyor. Çok fazla dikkat etmek gerekiyor. Bunların tümü birleştiğinde çok güzel bir fizik, görünüş olabilir"* sözleriyle görüşlerini ifade etmiştir.

"İnsan kendine bakmalı ve özen göstermelidir" biçiminde görüş bildiren ergenlerden (Aynur, Arzu, Ufuk, Ramazan) Arzu, *"Aileler anlayışlı olduğu sürece çocukların sorunları ortadan kalkar. Yanımda olmasını istediğim insanların bakımlı, temiz olmasını isterim"* derken; Ufuk *"Kendimize dikkat etmeli ve özen göstermeliyiz. Çevremizdeki insanların bizim fiziksel görüşümüzle ilgili görüşlerini dikkate almalıyız"* demiştir. Aynur ise, *"Kişi bedeniyle barışık olmalı ve kendine bakmalı, özen göstermeli ama önemli olan kişiliktir"* sözleriyle görüşlerini açıklamıştır.

"Başkalarına benzemek yerine sahip olduğumuz bedenimizi geliştirmeliyiz" sözleriyle görüşlerini ifade eden ergenlerden (İlknur, Uğur), İlknur, *"Bide hep karşıdaki insan gibi olmak yerine kendi fiziğini daha düzgün hale sokmak düşünülebilir. En başta düşünce ile hareket edildiği için insanlar düşüncelerini değiştirebilir"* derken; Uğur *"Herkesin birbirine benzemesi iyi bir şey değil. Herkes kendi normal özelliklerini yansıtsa, böyle bedenle ilgili standartlar olmasa daha iyi olur"* demiştir.

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Bu bölümde; araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmanın amacı ve görüşme soruları göz önünde bulundurularak tartışılmıştır.

5.1. Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

Ergenlerin beden imgesi doyum düzeylerinin yüz bölgesi dışında, bedenin genel görünümü, beden üyeleri, gövde, göğüs ve göğüs bölgesi, cinsel organlar gibi beden bölümlerinde cinsiyete göre erkek öğrenciler lehine anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Yüz bölgesinde kız ve erkek öğrencilerin puan ortalamaları birbirine çok yakındır. Bu sonuç, kız öğrencilerinde yüz bölgelerini erkekler kadar olumlu algıladığı biçiminde yorumlanabilir. Araştırmanın nitel boyutuna bakıldığında, kız ve erkek öğrencilerin ideal beden görünümüne yönelik özellikleri ya da bedenlerinde memnun olmadıkları bölümleri açıklarken yüz bölgesinden daha çok boy, kilo, beden ölçüleri, ince ve kaslı olmak gibi özelliklere yoğunlaştığı görülmektedir. Bunun nedeni, ideal beden tipine ilişkin standartların daha çok beden ağırlığı ve ölçülerine yönelik olması olabilir.

Ayrıca, bedenin tüm bölgelerini kapsayan beden imgesi doyum düzeylerine bakıldığında, erkek öğrencilerin beden imgesi doyumu ($\bar{x}$=4.27), kızlarınki ise ($\bar{x}$ =3.89) dur. Bu sonuçlara göre, kızların beden imgelerinden oldukça hoşnut, erkeklerin ise son derece hoşnut olduğu söylenebilir. Ancak, erkeklerin beden imgesi doyum düzeyleri kızlara göre daha yüksektir. Bu durumda, cinsiyet ile beden imgesi doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve erkeklerin beden imgelerinden kızlara göre daha doyumlu oldukları söylenebilir. Çok (1990) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda, erkek ergenlerin kızlara göre bedenlerinden daha çok hoşnut olduğu görülmüştür.

MacCabe ve Ricciardelli'nin (2001) çalışmasında ise, kız ergenlerin kilo verme eğilimini daha çok benimsedikleri ve bedenlerinden daha az memnun oldukları görülmüştür. Barker ve Galambos'un (2003) çalışmasında kız ergenlerde erkeklere göre beden memnuniyetsizliği daha yüksektir. Ayrıca, Bearman, Martinez, Stice ve Presnell'in (2006) gerçekleştirdiği boylamsal çalışma, kızlarda erkeklere göre yüksek oranda beden memnuniyetsizliği görüldüğünü işaret etmektedir. Bu sonuçlar ile araştırmada elde edilen sonuçların birbiriyle uyumlu olduğu görülmektedir.

Erkeklere göre kızlarda beden memnuniyetsizliğinin yüksek olmasının nedeni, erinlik döneminde kız ergenlerin bedenlerinde özellikle karın, kalça bölgelerinde yağlanma eğilimine karşın; erkeklerde daha çok kas oranında artış olması olabilir. Ayrıca, kadınlarda zayıflık idealinin aile, akran ve medya araçları tarafından sıklıkla yansıtılması, kadınlarda ideal bedene ulaşma konusunda baskı yaratabilir. Ancak, ideal erkek bedeni konusunda standartlar çok kesin değildir ve erkekler için ideal bedeni tanımlamak daha zordur. Bu durumda, ideal beden konusunda erkeklere göre kadınlar üzerinde daha çok baskı olduğu söylenebilir.

5.2. Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeyleri ile Yaş Arasındaki İlişki

Ergenlerin bedenin genel görünümü, yüz, beden üyeleri, gövde, göğüs ve göğüs bölgesi, cinsel organlar gibi beden bölgeleri ve bedenin tüm bölgelerini kapsayan beden imgesi doyumu düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Başka bir deyişle, ergenlerin beden imgesi doyumları yaşa bağlı olarak değişmemektedir. Çok (1990), Lawler ve Nixon (2010) ve Lopes de Sousa (2008) tarafından ergenlerle yapılan çalışmalarda da beden memnuniyetsizliği ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçların birbiriyle uyumlu olduğu görülmektedir. Bunların aksine, Wang, Byrne, Kenard ve Hill (2005) tarafından 10–18 yaş grubu ergenlerle yapılan çalışmada, 10–14 yaş grubundaki ergenlere göre 15–18 yaşlar arasındaki ergenlerde beden memnuniyetsizliği oranı daha yüksektir. Meland, Haugland ve Breidablik'in (2007) 11–15 yaş arasında ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, kız ergenlerin erkekler ve kendilerinden daha küçük yaştaki kızlara göre daha çok kilo ve beden memnuniyetsizliği bildirdikleri görülmüştür. Bu sonuçların tümü değerlendirildiğinde, ergenlerde yaş ile beden imgesi memnuniyetsizliği arasındaki

ilişki değişkenlik gösterebilmektedir. Bunun nedeni, sosyokültürel etmenlerin yaş gibi biyolojik etmenlerin önüne geçmesi olabilir.

5.3. Ergenlerin Beden İmgeleri Hakkında Görüşleri

Ergenlerin beden imgeleri hakkında görüşleri incelendiğinde, ergenler, bedensel görünüşle ilgili duygu ve düşüncelerinin olumlu olduğunu, bunların kimi zaman değiştiğini, kendilerinde beğenmedikleri yanlar olsa bile yinede memnun olduklarını ve bir kusurları olmadığı için bedenlerinden çok memnun olduklarını vurgulamışlardır. Ayrıca, kimi ergenler çok kilolu oldukları için genelde görüntülerinden rahatsız olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlara bakıldığında, ergenlerin büyük bir çoğunluğunun kendilerinde beğenmedikleri yanlar olsa bile bedenlerinden memnun oldukları görülmektedir. Rahatsızlık duyulan konular genelde beden ağırlığı ve beden ölçülerine ilişkindir. Araştırmanın nicel boyutunda elde edilen sonuçlara bakıldığında kız ergenlerin bedenlerinden oldukça hoşnut, erkek öğrencilerinde son derece hoşnut oldukları görülmektedir. Kısaca, ergenlerin beden ve bölgeleriyle ilgili beğenmedikleri özellikler olsa bile, genel beden imgesi düzeylerinin olumlu olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar birbirini desteklemektedir.

Araştırmanın nicel boyutunda beden ve beden bölgelerine ilişkin ergenlerin puan ortalamaları incelendiğinde, hem kızların hem de erkeklerin "Bedenin genel görünümü" bölümden en düşük ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bedenin genel görünümü kapsamında; beden oranları, bedenin duruşu, spor yeteneği, ten rengi, kas gücü, boy ve kilo gibi özellikler yer almaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda, ergenlerin özellikle boy, kilo, beden oranları, duruşu ve kas gücü gibi özelliklere yoğunlaştığı ve bedenin diğer bölümlerine göre bu özelliklerden daha az memnun oldukları söylenebilir. Ayrıca, ergenlerle yapılan görüşmede, ideal bedene ilişkin tanımlamaların kas yapısı, boy, kilo, beden tipi ve oranlarına ilişkin olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar birbirini desteklemektedir. Carlson Jones, Vigfusdottir and Lee'nin (2004) çalışmasında, hem kız hem de erkek ergenlerde sosyal olarak yüksek beden ağırlığı ve tipi arzu edilmeyen bir özellik olmakla birlikte; Barker ve Galambos'un (2003) çalışmasında, kızlarda beden memnuniyetsizliğinin en önemli kaynağının yüksek beden kitle indeksi olduğu

görülmüştür. Ancak erkeklerde böyle bir ilişki görülmemiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlarla, bu çalışmaların sonuçlarının birbiriyle uyumlu olduğu görülmektedir.

Ergenlerin ideal beden görünümüne ilişkin yaptıkları tanımlamalara bakıldığında, erkeklerin en çok uzun boylu, kalıplı ve kilo ile boyun orantılı olduğu sıkı bir bedeni ideal olarak gördüğü, kızların ise en çok uzun boylu ve ince bir beden istedikleri görülmüştür. Bunların yanı sıra, ergenlerin kimileri kafasında ideal bir görüntü olmadığını, renkli gözün ideal olabileceğini ya da kendi bedenini ideal olarak gördüğünü belirtmişlerdir. 90–60–90 ölçülerinde bir beden ve çevreden çok dikkat çekmeyecek ortalama bir bedende ideal olarak tanımlanan diğer özellikler arasında yer almıştır. Bu sonuçlara bakıldığında, ergenlerin büyük bir çoğunluğu ideal beden görüntüsüne ilişkin tanımlamalar yapmışlar ve çok az bir bölümü kafalarında ideal bir beden görüntüsü olmadığını söylemiştir. İdeal beden tanımlarında, erkeklerin en çok uzun boylu, kalıplı ve kilo ile boyun orantılı olduğu sıkı bir bedeni, kızların ise en çok uzun boylu ve ince bir beden istedikleri görülmüştür.

Bu tanımlamalar incelendiğinde ideal beden denildiğinde daha çok beden ağırlığı ve ölçüleriyle ilgili özelliklerin düşünüldüğünü göstermektedir. MacCabe ve Ricciardelli'nin (2001) çalışmasında kız ergenlerin kilo verme eğilimini daha çok benimsedikleri ve erkeklerde ise, kas oranını artırma ön plana çıktığı görülmüştür. Demir'in (2006) çalışmasında, kız ergenlerin olduklarından daha uzun ve ince olmak istedikleri görülmüştür. Leit, Pope ve Gray (2001) tarafından erkeklere yönelik kültürel beklentileri ortaya çıkarmak amacıyla yapılan çalışmada, özellikle 1990 yılından itibaren ideal erkek bedenine ilişkin kültürel normlarda, kaslı olma yönünde bir artış olduğunu göstermektedir. Holt ve Ricciardelli'nin (2002) çalışmasında ise, hem kız hem de erkek çocuklar için beden memnuniyetsizliğinin en önemli göstergesinin beden kitle indeksi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Grogan (1999) ergenlik döneminde hem kız hem de erkeklerin yetişkinlere benzer biçimde kilolu olmaktan korktuklarını belirtmiştir. Bu sonuçlar, ideal beden tipinde özellikle beden ağırlığı ve ölçülerine odaklanıldığını desteklemektedir.

Beden imgesi konusunda erkeklerin kilo artışıyla birlikte omuz ve kas yapısını geliştirmeye odaklandıkları (Rauste-von Wright, 1989) ve erkek ergenler arasında en önemli konunun kaslılık olduğu görülmektedir (Cohane ve Pope, 2001). 12–16 yaşlar

arasındaki İngiliz ergenlerle yapılan çalışmada, ideal erkek için güçlü, yapılı, kaslı bir beden ancak v biçiminde ve kısa saçlı; ideal kadın içinde sevimli, güzel, zayıf ama aynı zamanda uzun saçlı ve seksi olma özellikleri ön plana çıkmıştır. Bu sonuçlar beden imgesi ideallerinin kadınlar için zayıflık, erkekler için ise kaslılık gibi tek boyutlu olmadığını ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir (Dittmar, Lloyd, Dugan, Halliwell, Jacobs ve Cramer, 2000).

5.4. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Akranların Etkileri

Kendi özelliklerini tanıdığı ve kendini sevdiği için, arkadaşlarının görüşlerinden etkilenmediğini belirtenler olsa da, ergenlerin büyük bir çoğunluğu arkadaşlarından bedenleriyle ilgili olumlu sözler duyduğunda kendileri iyi hissettiklerini ve olumsuz sözler duyduklarında da çok olumsuz etkilendiklerini vurgulamışlardır. Carlson Jones, Vigfusdottir ve Lee'nin (2004) çalışmasında, akranların dış görünüme ilişkin eleştirilerinin hem kızlarda hem de erkeklerde doğrudan ve içselleştirme yoluyla dolaylı olarak beden memnuniyetsizliğine katkı sağladığı görülmüştür. Carlson Jones'un (2002) diğer bir çalışmasında, hem erkek hem de kız ergenlerde, beden memnuniyetsizliği ile akran ve modellerin kilolarını kıyaslama arasında güçlü bağlantılar görülmüştür. Lunde, Frisen ve Hwang (2006) tarafından yapılan araştırmada, hem alay etme hem de diğer akran şiddet yöntemlerinin beden özsaygısını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca, Bearman, Martinez, Stice ve Presnell'in (2006) çalışmasında, akranlardan kaynaklanan sosyal destek eksikliği hem kız hem de erkek ergenlerde beden memnuniyetsizliğinin bir göstergesi olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, akran mesajlarının olumlu ya da olumsuz olmasının ve akran desteğinin, beden imgesi konusunda oldukça etkili olduğunu göstermektedir.

Arkadaş seçiminde bedensel görünüş özelliklerinin önemine ilişkin olarak ergenler, en çok arkadaşlarını seçerken bedensel özellikler yerine kişisel özelliklerini tanımaya çalıştıklarını, başlangıçta bedensel özellikler önemli olsa da sonra huyların önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, bir sonraki soruda ergenlerin yarıdan fazlası, şuan sahip oldukları bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının arkadaş sayısını etkileyeceği yönünde görüş bildirmişlerdir. Ergenlerin görüşleri; şimdikinden daha olumlu bedensel görünüş özelliklerine sahip olmanın çevrelerini genişletip arkadaş sayısını artıracağı; şimdikinden daha olumsuz bedensel

görünüş özelliklerine sahip olmanın ise çevrelerini kısıtlayarak arkadaş sayısını azaltacağı yönündedir. Bu durumda arkadaş seçiminde hem kişilik özelliklerinin hem de bedensel özelliklerin önemli olduğu söylenebilir. Tarjan'ın (2005) kız ergenlerle yapılan çalışmasında, sağlıklı bir beden imgesi ve özgüven gelişiminde akranlarla ilişkilerin niteliğinin anahtar rol oynadığı görülmüştür. Akran ilişkilerinde beden tipi ve ağırlığına daha az odaklanıldığında, ergenlerin yüksek beden özgüveni ve daha olumlu beden imgesi geliştirdikleri görülmüştür. Lindsay (2005) tarafından ergen kızlarla gerçekleştirilen bir çalışmada ise, arkadaş seçiminde hem kendilerinin nasıl göründüğü hem de arkadaşlarının nasıl göründüğünün önemli rol oynadığı ortaya çıkarılmıştır.

Ergenlerin popüler olmada önemli olduğunu belirttiği özelliklere bakıldığında, bedensel görünüş özellikleri de burada önemli bir yer tutmaktadır. Aslında, doğrudan popüler olmak için hangi bedensel özellikler önemlidir diye sorulmamıştır. Ergenleri yönlendirmemek amacıyla popüler olmak için sizce hangi özellikler gereklidir diye daha genel sorulmuştur. Ancak, sonuçlara bakıldığında popüler olmak için kişilik özelliklerinin yanında bedensel görünüş özelliklerinin de önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bunların yanı sıra popüler olmak için belirtilen özellikler cinsiyete göre oldukça farklılık göstermektedir. Kızlar için uygun ve düzgün vücut ölçü ve özelliklerine sahip olmak, bakımlı olmak, bedenine özen göstermek, marka ve güzel giyinmek gibi özellikler ilk sırada gelirken, erkeklerde genelde bedenin önemli olmayıp dürüst, güveniler, iyi huylu, esprili ve çalışkan olmanın popüler olmada önemli olduğu vurgulanmıştır. Bedensel görünüş özellikleri daha sonra gelmektedir. Bu durum kadınlar ve erkekler için toplumda farklı standartların olduğuna iyi bir örnektir.

Erkek bedenine yönelik olarak toplumun ideal değerlendirmelerini inceleyen araştırma sayısı azdır (Leit, Pope ve Gray, 2001). Ayrıca, erkek ergenlerde sosyokültürel etkiler ve bunlara eşlik eden davranışlarla ilgili araştırma sayısı da oldukça sınırlıdır (McCabe ve Ricciardelli, 2003; Ricciardelli, McCabe ve Banfield, 2000; Vincent ve McCabe, 2000). Erkeksi güzellik sembolünü tanımlamak zordur. Erkeklerin kendilerini tanımlamalarında, genel görünüm ve beden tipinin daha az önemli olduğu öne sürülmektedir. Bu durum, belli bir beden tipine ulaşmak için erkekler üzerinde daha az baskı olduğu anlamına gelmektedir. Bu cinsiyet farklılıklarına karşın, kısa boy ve şişmanlık kesinlikle az kabul gören özelliklerdir. (Levine ve Smolak, 2004). Kültürel zayıflık idealinin fazlasıyla abartılması sonucunda, düşük beden ağırlığı

kadın güzelliğini tanımlayan bir özellik haline gelmiştir. Akranların eleştirel bakış açısı ergenin genel ruh halini doğrudan ya da dolaylı olarak tehdit edebilir (Carlson Jones ve Crawford, 2006). Bütün bunlara bakıldığında, kadınlara göre erkeklerin belli bir beden tipine yönelmesi için toplumsal baskı daha azdır. Ayrıca, erkeksi güzellik özelliklerini de tanımlamak oldukça zordur. Bu toplumsal standartların akran mesajlarında da etkisini gösterdiğini söyleyebiliriz.

Arkadaşlar arasında kabul ya da reddedilmeyi etkileyen bedensel görünüş özelliklerine bakıldığında, ergenlerin yarıdan fazlası bedensel görünüş özelliklerinin arkadaşlar arasında kabul ya da reddedilmeyi etkilediğini belirtmişlerdir. Arkadaşlar arasında kabul edilmeyi etkileyen özelliklere yönelik olarak en çok vücudu, yüzü, saçları, giyimi güzel ve bakımlı olan kişilerin kabul görebileceğini vurgulanmıştır. Ardından, sırasıyla uzun boylu, sportmen görünüşlü, farklı giyim ve saç modellerine sahip, boy ve kilonun normal olduğu kişilerin daha çabuk kabul görebileceği belirtilmiştir. Arkadaşlar arasında reddedilmeyi etkileyen özelliklere yönelik olarak ergenler, çok kısa boylu ya da kilolu kişilere lakap takılıp, dalga geçildiğini, bakımsız bir görüntünün, bedeninin herhangi bir yerinde ciddi bir hasar, iz ya da özür olmasının kabul görmediğini, çirkin olduğu düşünülen ve giyinmesini bilmeyen insanların dışlanabileceğini vurgulamışlardır.

Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, uzun boylu ya da boy ve kilonun normal olduğu, bakımlı kişilerin daha çok kabul görüp, kısa boylu, kilolu, bedeninde herhangi bir hasar ya da özrün olduğu, bakımsız kişilerin daha çok reddedildiği söylenebilir. Ayrıca, kilolu ve kısa boylu kişilerle alay etme ve lakap takma davranışı ön plana çıkmaktadır. Barker ve Galambos'un (2003) çalışmasında, hem erkeklerde hem de kızlarda dış görünümle alay etme, beden memnuniyetsizliğine yönelik bir risk faktörü olarak bulunmuştur. Lunde, Frisen ve Hwang (2006) tarafından yapılan araştırmada, hem alay etme hem de diğer akran şiddet yöntemlerinin beden özsaygısını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Daha ağır çocukların akran zorbalığına uğrama riski daha yüksektir. Bu sonuçlara bakarak, akranlar arasında beden tipi ve ağırlığına yönelik özelliklerin alay etme davranışına ve arkadaş arasında reddedilmeye neden olabileceği söylenebilir.

5.5. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Ailelerinin Etkileri

Beden imgelerinin gelişimine ailelerinin etkisi konusunda ergenler, ailelerinin beden ve dış görünüşle ilgili konularda onları kırmadan olumlu yönde etkilediğini, ailelerinin bir parçası oldukları için kabul edilip desteklendiklerini ve ailelerinin doğuştan kalıtımla ve sonradan da yetiştirirken sunduğu ortamlarla bedenlerine yön verdiklerini vurgulamışlardır. Bunların yanı sıra, kimi ergenler, ailelerinin bedenleriyle ilgili konularda ve kilo aldıklarında kendilerini uyardıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlara bakıldığında, ergenlerin beden imgesine yönelik olarak ailelerinin tutumlarını olumlu algıladıkları ve aileleri tarafından bedensel özelliklerinin kabul edilip desteklendiğini düşündükleri söylenebilir. Barker ve Galambos'un (2003) çalışmasında, hem erkek hem de kız ergenlerde, anne ve babayla olumlu ilişkilerin düşük beden memnuniyetsizliğinin bir göstergesi olabileceği bulunmuştur. Bearman, Martinez, Stice ve Presnell'in (2006) çalışmasında ise, aileden kaynaklanan sosyal destek eksikliğinin hem kız hem de erkek ergenlerde beden memnuniyetsizliğinin bir göstergesi olabileceği bulunmuştur. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, aile ile ilişkinin niteliği ve sosyal desteğin olup olmaması ergenlerin beden imgelerini doğrudan ya da dolaylı etkilemektedir.

Ergenlerin aileleri tarafından kabul gören ya da onaylanmayan bedensel görünüş özellikleri incelendiğinde, ergenler, öncelikle ailelerinin bedenlerini bir bütün olarak beğendiklerini, bedensel görünüşlerini kabul ettikleri ve değiştirilmesini istedikleri bir özellik olmadığını vurgulamışlardır. Bunun dışında sırasıyla, beden duruşu, fiziksel özellikler, bakımlı olmak, giyim tarzı, yüz, gözler, saçlar ve doğallığın aileler tarafından en çok kabul gören özellikler olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, ergenlerin yarısı, ailelerinin saç, giyim tarzı ve takılarını beğenmediklerinde bunu belli ettiklerini vurgulamıştır. Bunların dışında, kilo almak, sivilceler, kısa boylu olmak ve zayıf olmak da aileler tarafından değiştirilmesi istenen konular arasındadır. Bu sonuçlara bakarak, ailelerin genellikle ergenlerin bedensel görünüşlerini bir bütün olarak beğendiği, kabul ettiği ancak saç, giyim tarzı, takılar, kilo almak, sivilceler, kısa boylu olmak ve zayıf olmak gibi bazı konularda çocuklarını onaylamadığı söylenebilir. Burada önemli bir konuda, ergenlerden hiçbiri ailelerinin beden ve beden özelliklerine ilişkin olarak alay davranışından söz etmemiştir.

Ergenlerin çoğunluğu, uzun boylu, sportif yapılı, zayıf insanların ve belli giyim tarzlarının kendilerine aileleri tarafından model olarak sunulduğunu vurgulamışlardır. Kimi ergenler, ailelerinin bedensel görünüş özellikleri bakımından kendilerini başkalarıyla kıyasladıkları ve güzel insanlardan örnek gösterdiklerini belirtmişlerdir. Ergenler bedensel görünüş özelliklerine ilişkin olarak öncelikle annelerinin, ardından anne ve babanın birlikte modeller ve örnekler sunduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, ergenlere aileleri tarafından doğrudan ya da dolaylı olarak bedensel görünüme yönelik modeller verildiğini göstermektedir. Smolak, Levine ve Schermer'in (1999) ailesel girdiler ve kilo kaygısı üzerine yaptığı çalışmada, ailenin model olmasının çocuğun inanç ve davranışlarını etkilediği; ancak kilo ve biçim kaygısının model olmaktan çok doğrudan ailesel yorumlardan özellikle de annenin yorumlarından daha güçlü bir biçimde etkilediğini göstermiştir. Field ve diğerleri (2001) tarafından yapılan çalışmada kilo kaygısı ve kilo kontrol uygulamaları konusunda ailenin ve medyanın etkili olduğunu sonucu ortaya çıkmıştır. Keery, van den Berg, Thompson'ın (2004) yaptığı araştırmada, ailelerin kıyaslamaları ve çocuklarında bunu içselleştirmelerinin beden memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Rodgers ve Chabrol'un (2009) çalışmasında ise, ailelerin çocukları için önemli etki kaynağı oldukları; yeme bozuklukları ve beden kaygısında sözel mesajlar, aktif cesaretlendirme yoluyla oldukça etkili oldukları ortaya çıkmıştır.

Ergenlerin yarıdan fazlası, şuan sahip oldukları bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsalar bile, bu durumun ailelerinin onlara karşı tutumunu etkilemeyeceğini belirtmişlerdir. Ergenlerin yarıdan çok az bir kısmı ise, şuan sahip oldukları bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının, ailelerinin onlara karşı tutumunu etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Bu durum ergenlerin sahip oldukları bedensel görünüş özelliklerinin az da olsa ailenin ergene karşı tutumunu etkileyebileceğini göstermektedir.

5.6. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Televizyonun Etkileri

Ergenler, çeşitli televizyon programlarında en çok ön plana çıkan beden tipi ve özelliklerinin kadınlarda genelde uzun boylu, uzun saçlı, 90–60–90 ölçülerinde, güzel ve çok makyajlı tipler olduğunu vurgulamışlardır. Ardından birbirine benzeyen,

mükemmeliyetçi, güzel ve genelde halkın orta kesimini yansıtmayan özelliklerin en çok görüntülendiğini belirtmişlerdir. Hem kadınlarda hem de erkeklerde uzun boylu ve zayıf olan modellerin daha çok görünmesinin yanı sıra, kimi ergenler erkeklerde genelde sıkı vücutlu, uzun boylu ve yapılı erkekler daha çok ön plana çıkıyor derken, kimileri de tam tersine televizyondaki erkeklerin daha normal özelliklere sahip olduklarını ve bir standart olmadığını vurgulamışlardır. Bu sonuçlar, televizyonda kadınlara ve erkeklere yönelik farklı mesajların sunulduğu biçiminde yorumlanabilir. Özellikle kadınlar için ince, uzun ve bakımlı olmak daha ön plandadır. Erkeklere yönelik sunulan ideal beden görüntüleri kadınlarda olduğu gibi çok belirgin değildir.

MacCabe ve Ricciardelli'nin (2001) çalışmasında, kız ergenlerin erkeklere oranla medyanın ideal beden tipine ilişkin mesajlarından daha çok etkilendiği görülmüştür. Bunun nedeni de medyada ideal kadın tipinin daha belirgin olması olabilir. Groesz, Kevine ve Murnen (2002) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında, ideal zayıf beden görüntülerini izlemenin, beden imgesini anlamlı bir biçimde olumsuz etkilediği görülmüştür. 19 yaşından küçük kızlarda bu etki çok daha güçlüdür. Hargreaves ve Tiggeman (2004) kız ve erkek ergenlerde medyanın verdiği mesajların, beden imgesi üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, reklâmlarda yer alan beden ideallerine ilişkin görüntülerin kız çocuklarda beden memnuniyetsizliğini artırdığı bulunmuştur. Bu sonuçlar ve araştırmada elde edilen sonuçlar hep birlikte değerlendirildiğinde, medyada erkeklerden daha çok kadınlara yönelik ideal beden mesajlarının sunulduğu söylenebilir.

Televizyonda yaygın olarak sunulan ideal beden tiplerinin beden imgesine etkileri konusunda ergenler, sahip olmak isteyip de olamadığı özellikler varsa bunlara özendiklerini belirtmişlerdir. Kimi ergenler, bedenleriyle barışık oldukları için fazla etkilenmediklerini söylerken kimileri de onlar çok güzel olduğu için kendilerini basit hissettiklerini dile getirmişlerdir. Bunların yanı sıra, televizyondaki görüntülerin hem olumlu hem de olumsuz etkileyebildiği belirtilmiştir. Field ve diğerleri (2001) tarafından yapılan çalışmada, kız ve erkek çocukların, kiloları konusunda çok kaygılı olmalarında medyada izledikleri kendi cinslerinden olan modellerden etkilendikleri ve onlara benzemek için çaba harcadıkları görülmüştür. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, medyadaki ideal beden görüntülerinin ergenleri etkilediğini ve bu ideal bedene benzeme konusunda istekli oldukları söylenebilir.

Daha sağlıklı bir beden imgesi geliştirebilmek için ergenlerin önerilerine bakıldığında, insanların bedeniyle barışık olmaları, bedenleriyle değil kişilik özellikleri ile ön plana çıkmaları, bedeni geliştirmek için çocukluktan itibaren spor yapmaları, yeterli ve dengeli beslenmeye önem verilmesi, insanın kendine bakması ve özen göstermesi, başkalarına benzemek yerine sahip olunan bedeni geliştirmek gibi önerilerin daha çok vurgulandığı görülmektedir. Bu öneriler değerlendirildiğinde, beden imgesinin çok boyutlu ve yaşamın farklı dönemlerinde değişen bir kavram olduğu görülmektedir. Kısaca, sağlıklı bir beden imgesi gelişimi için çocukluktan itibaren dengeli beslenme, spor alışkanlığı, bedenle ilgili olumlu mesajlar ve diğer sosyo-kültürel etmenlerin önemi ortaya çıkmaktadır. Ergenlik ve yetişkinlikteki beden imgesinin temelleri çocukluk dönemine dayandığı için erken dönemlerde önlemler alınmalı ve uygun davranışlar sergilenmelidir.

VI. BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlar ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırma, lise düzeyindeki ergenlerin beden imgelerinden sağladıkları doyum düzeyini belirlemek ve beden imgesinin gelişimini aile, akran ve televizyonun nasıl etkilediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma, tarama modeli kapsamında nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntemlerden zenginleştirilmiş desen üzerine planlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutu, Eskişehir il merkezi sınırları içinde yer alan ve Milli Eğitim Bakanlığına bağlı genel lise 1, 2 ve 3. sınıfa devam eden 1222 ergenle yürütülmüştür. Bu gruba öncelikle "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi" uygulanmıştır. Elde edilen nicel verilerin çözümlenmesinde, ergenlerin beden imgelerinden doyum düzeylerinin cinsiyete göre değişip değişmediği belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t testi kullanılmıştır. Ayrıca, ergenlerin beden imgelerinden doyum düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketinden en yüksek puan alan 18 öğrenci ve en düşük puan alan 18 öğrenci ile yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sonucunda elde edilen nitel verilerin çözümlenmesinde betimsel analiz tekniği kullanılmıştır.

Sonuçların sunumunda araştırmanın temel amacı doğrultusunda yanıtlanması gereken sorular ve görüşme soruları göz önünde bulundurulmuştur.

6.1.1. Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

Ergenlerin beden imgesi doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklemler t testi yapılmıştır. Bunun sonucunda ergenlerin yüz bölgesi dışında, beden üyeleri, gövde, göğüs ve göğüs bölgesi, cinsel organlar gibi beden bölgelerinde ve bedenin tüm bölgelerini kapsayan beden imgesi doyumu düzeylerinde cinsiyete göre erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin beden imgesi doyumu ($\bar{x}$=4.27), kızlara ($\bar{x}$=3.89) göre daha olumludur. Bu sonuç, cinsiyet ile beden imgesi doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu göstermektedir.

6.1.2. Ergenlerin Beden İmgesi Doyum Düzeyleri İle Yaş Arasındaki İlişki

Ergenlerin beden imgesi doyum düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda, bedenin genel görünümü, yüz, beden üyeleri, gövde, göğüs ve göğüs bölgesi, cinsel organlar gibi beden bölgeleri ve bedenin tüm bölgelerini kapsayan beden imgesi doyumu düzeyleri ile ergenlerin yaşları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Başka bir deyişle, ergenlerin beden imgesi doyumları yaşa bağlı olarak değişmemektedir.

6.1.3. Ergenlerin Beden İmgeleri Hakkında Görüşleri

- Ergenlerin beden imgeleri hakkında görüşleri incelendiğinde, ergenler, bedensel görünüşle ilgili duygu ve düşüncelerinin olumlu olduğunu, bunların kimi zaman değiştiğini, kendilerinde beğenmedikleri yanlar olsa bile yinede memnun olduklarını ve bir kusurları olmadığı için bedenlerinden çok memnun olduklarını vurgulamışlardır. Ayrıca, kimi ergenler çok kilolu olduğu için genelde görüntüsünden rahatsız olduğunu ya da bedensel görünüş olarak büyük olduğunda sıra alırken ve her türlü yerde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

- Ergenlerin ideal beden görünümüne ilişkin yaptıkları tanımlamalara bakıldığında, erkeklerin en çok uzun boylu, kalıplı ve kilo ile boyun orantılı olduğu sıkı bir bedeni ideal olarak gördüğü, kızların ise en çok uzun boylu ve ince bir beden istedikleri görülmüştür. Bunların yanı sıra, ergenlerin kimileri kafasında ideal bir görüntü olmadığını, renkli gözün ideal olabileceğini ya da kendi bedenini ideal olarak gördüğünü belirtmişlerdir. 90–60–90 ölçülerinde bir beden ve çevreden çok dikkat çekmeyecek ortalama bir bedende ideal olarak tanımlanan diğer özellikler arasında yer almıştır.

6.1.4. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Akranların Etkileri

- Ergenler, arkadaşlarından bedenleriyle ilgili olumlu sözler duyduğunda kendileri iyi hissettiklerini ve olumsuz sözler duyduklarında da çok olumsuz etkilendiklerini vurgulamışlardır. Kimi ergenlerde, kendi özelliklerini tanıdığı ve kendini sevdiği için arkadaşlarının görüşlerinden etkilenmediğini, başlangıçta bedensel özellikleri çekici olan insanlar tercih edilse de sonra huyların önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, bazı ergenler çevrelerindeki insanların beğenilerine göre istemeseler de kendilerini biçimlendirdiklerini ve arkadaşlarıyla birbirlerini güzel görünüm, fiziksel özellikler ve beden yapılarıyla karşılıklı etkilediklerini belirtmişlerdir.

- Arkadaş seçiminde bedensel görünüş özelliklerinin önemine ilişkin olarak ergenler, en çok arkadaşlarını seçerken bedensel özellikler yerine kişisel özelliklerini tanımaya çalıştıklarını, başlangıçta bedensel özellikler önemli olsa da sonra huyların önemli olduğunu ve her ne kadar arkadaş seçiminde bedensel özelikler çok önemli değilse de etkili olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, kimi ergenler fiziksel özellikler bakımından kendine benzeyen ya da her iki cinsten de öncelikle renkli gözlü ve güzel olan akranlarını tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

- Ergenlerin yarıdan fazlası, şuan sahip oldukları bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının arkadaş sayısını etkileyeceği yönünde görüş bildirmişlerdir. Bunun nedeni olarak, en çok bedenim daha kötü ve çok çirkin biri olsaydım şuanda girdiğim ortamlara giremezdim, daha az arkadaşım olurdu ve daha bakımlı, sportif, güzel giyinen, güzel görünen farklı biri olsam daha çok arkadaşım

olurdu görüşleri belirtilmiştir. Bunların yanı sıra, kimi ergenler tarafından daha zayıf, sarı saçlı, mavi gözlü, kendi gibi normal görüntüde olmanın arkadaş sayısını artırabileceği, kız arkadaş seçerken bedensel özelliklerinin güzel olmasının etkileyici olabileceği ve gözlüklü olmanın arkadaşları olumsuz etkileyebileceği yönünde görüşler belirtilmiştir.

- Ergenlerin yarısı, uygun ve düzgün vücut ölçü ve özelliklerine sahip olmak, bakımlı olmak, bedenine özen göstermek, marka ve güzel giyinmek gibi özelliklerin popüler bir kız olabilmek için önemli olduğunu belirtmişlerdir. Kimi ergenlerde, popüler olmada bedensel görünüş değil kişilik özelliklerinin önemli olduğunu, fiziksel özelliklerle birlikte kişilik özelliklerinin de olumlu olmasının popülerliği artırabileceği vurgulamışlardır. Ayrıca, çok azda olsa farklı tarzda giyinen, kıyafeti olumsuz olan, sigara içen kızların daha çok tercih edildiği ve genellikle herkesin yüzüne gülüp arkasından konuşan kızların daha popüler olabileceği görüşleri de belirtilmiştir.

- Ergenlerin yarıdan fazlası, erkeklerde genelde bedenin önemli olmayıp dürüst, güveniler, iyi huylu, esprili ve çalışkan olmanın popüler olmada önemini vurgulamışlardır. Daha sonra en çok belirtilen özellikler sırasıyla bakımlı olmak, bedenine özen göstermek, marka ve güzel giyinmek, fiziksel görüntüsünün iyi olması ve yakışıklı olmak, bir spor dalıyla ilgilenmek ve vücudunu iyi kullanabilmektir. Bunların yanı sıra, bedensel görünüşten çok kişilik özelliklerinin önemi ve spor giyinen, zengin ve çapkın erkeklerin daha popüler olabileceği görüşleri çok az da olsa belirtilmiştir.

- Ergenlerin yarıdan fazlası bedensel görünüş özelliklerinin arkadaşlar arasında kabul ya da reddedilmeyi etkilediğini belirtmişlerdir. Ergenler, arkadaşlar arasında kabul edilmeyi etkileyen özelliklere yönelik olarak en çok vücudu, yüzü, saçları, giyimi güzel ve bakımlı olan kişilerin kabul görebileceğini vurgulamışlardır. Ardından, sırasıyla uzun boylu, sportmen görünüşlü, farklı giyim ve saç modellerine sahip, boy ve kilonun normal olduğu kişilerin daha çabuk kabul görebileceği belirtilmiştir.

- Arkadaşlar arasında reddedilmeyi etkileyen özelliklere yönelik olarak ergenler, çok kısa boylu ya da kilolu kişilere lakap takılıp, dalga geçildiğini, bakımsız bir görüntünün, bedeninin herhangi bir yerinde ciddi bir hasar, iz ya da özür olmasının kabul görmediğini, çirkin olduğu düşünülen ve giyinmesini bilmeyen insanların

dışlanabileceğini vurgulamışlardır. Ayrıca, marka takıntısı olan kişilerin marka giyinmeyenleri dışlayabileceği belirtilmiştir.

6.1.5. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Ailelerinin Etkileri

- Beden imgelerinin gelişimine ailelerinin etkisi konusunda ergenler, ailelerinin beden ve dış görünüşle ilgili konularda onları kırmadan olumlu yönde etkilediğini, ailelerinin bir parçası oldukları için kabul edilip desteklendiklerini ve ailelerinin doğuştan kalıtımla ve sonradan da yetiştirirken sunduğu ortamlarla bedenlerine yön verdiklerini dile getirmişlerdir. Kimi ergenler, bedensel görünüşlerinden memnun oldukları için ailelerinin onlara karışmadığını, ailelerin kilo alındığında onları uyardıklarını ve bedenleriyle ilgili konularda uyarıldıklarında bazen kırılıp tartıştıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca kimi ergenler, ailelerinin onların büyüdüğünü ve değiştiğini kabul edemediklerini ve fiziksel özelliklerden çok etkilenip güzel olmalarını istediklerini belirtmişlerdir.

- Ergenler, öncelikle ailelerinin bedenlerini bir bütün olarak beğendiklerini vurgulamışlardır. Bunun dışında sırasıyla, beden duruşu, fiziksel özellikler, bakımlı olmak, giyim tarzı, yüz, gözler, saçlar ve doğallığın aileler tarafından en çok kabul gören özellikler olduğunu belirtmişlerdir.

- Ergenlerin yarısı, ailelerinin saç, giyim tarzı ve takılarını beğenmediklerinde bunu belli ettiklerini vurgulamıştır. Ardından kimi ergenler, ailelerinin bedensel görünüşlerini kabul ettiği ve değiştirilmesini istedikleri bir özellik olmadığını belirtmişlerdir. Bunların dışında, kilo almak, sivilceler, kısa boylu olmak ve zayıf olmak da aileler tarafından değiştirilmesi istenen konular arasındadır. Ayrıca, çok az sayıda olmakla birlikte, sakal çıkmasının ve kambur durmanın aileler tarafından kabul görmediği belirtilmiştir.

- Ergenlerin yarıdan fazlası, uzun boylu, sportif yapılı, zayıf insanların ve belli giyim tarzlarının kendilerine aileleri tarafından model olarak sunulduğunu vurgulamışlardır. Kimi ergenler, ailelerinin bedensel görünüş özellikleri bakımından kendilerini başkalarıyla kıyasladıkları ve güzel insanlardan örnek gösterdiklerini söylerken, kimileride ailelerin değil de arkadaşlarının model sunduğunu belirtmişlerdir.

Çok az olmakla birlikte tombul, makyaj yapmayan doğal ve sivilcesiz kişilerin model gösterildiği belirtilmiştir. Geriye kalan ergenler, ailelerinin kendilerine bedensel görünüş özelliklerine ilişkin model sunmadıklarını belirtmişlerdir.

- Ergenler bedensel görünüş özelliklerine ilişkin olarak öncelikle annelerinin, ardından anne ve babanın birlikte ve sonra sırasıyla az da olsa baba ve büyükannelerin modeller ve örnekler sunduğunu belirtmişlerdir.

- Ergenlerin yarıdan fazlası, şuan sahip oldukları bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsalar bile, bu durumun ailelerinin onlara karşı tutumunu etkilemeyeceğini belirtmişlerdir. Bunun nedeni olarak ailelerin tutumlarını fiziksel özelliklere göre belirlememesi, çocuklarını olduğu gibi sevmeleri ve onların bir tane erkek çocuğu olmaları gösterilmiştir. Ayrıca, daha güzel, çalışkan ve becerikli olma durumunda ailenin bununla övünebileceği ama tutumlarının değişmeyeceği de belirtilen görüşler arasındadır. Ergenlerin yarıdan çok az bir kısmı ise, şuan sahip oldukları bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olmalarının, ailelerinin onlara karşı tutumunu etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Bunun nasıl olabileceği konusunda öncelikle ailenin istediği bedensel özelliklere sahip olmanın hoşa gideceği, ardından ailenin istemediği özelliklere sahip olmanın mutsuz edebileceği görüşleri öne çıkmaktadır. Çok az olmakla birlikte, daha güzel olsam daha çok kısıtlanırdım, sonradan estetik ameliyatlarla değişseydim ailem olumsuz etkilenirdi, daha iyi top oynasaydım antrenmanlara, maçlara gönderirlerdi görüşleri de dile getirilmiştir.

6.1.6. Ergenlerin Beden İmgelerinin Gelişimi Üzerine Televizyonun Etkileri

- Ergenlerin yarıdan çok az bir bölümü, çeşitli televizyon programlarında en çok ön plana çıkan beden tipi ve özelliklerinin kadınlarda genelde uzun boylu, uzun saçlı, 90–60–90 ölçülerinde, güzel ve çok makyajlı tipler olduğunu vurgulamışlardır. Ardından birbirine benzeyen, mükemmeliyetçi, güzel ve genelde halkın orta kesimini yansıtmayan özelliklerin en çok görüntülendiğini belirtmişlerdir. Hem kadınlarda hem de erkeklerde uzun boylu ve zayıf olan modellerin daha çok görünmesinin yanı sıra, kimi ergenler erkeklerde genelde sıkı vücutlu, uzun boylu ve yapılı erkekler daha çok

ön plana çıkıyor derken, kimileride tam tersine televizyondaki erkeklerin daha normal özelliklere sahip olduklarını ve bir standart olmadığını vurgulamışlardır. Ayrıca, ergenlerden bazıları kadınların açık saçık giyimleriyle ön planda yer aldığını, reyting almak için farklı giyinme, saç tipleri ve değişik konuşmalara yer verildiğini belirtmişlerdir.

- Ergenler, televizyonda görüp beğendiği ve benzemek istediği beden tipi ve özelliklerine yönelik olarak sırasıyla uzun boylu, zayıf, güzel kadınlar, uzun boylu, sıkı vücutlu, güçlü ve atletik yapılı kişiler, normal kiloda ve uzun boylu kişiler, düzgün fizikli ve giyimli, karizmatik, konuşması düzgün insanlar olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca kimi ergenler, televizyonda görüp hayran oldukları bir bedensel görünüş özelliği olmadığını söylerken, kimileri de bedensel görünüş ve diğer özellikler bakımından beğendiği sanatçılar olduğunu dile getirmişlerdir.

- Televizyonda yaygın olarak sunulan ideal beden tiplerinin beden imgesine etkileri konusunda ergenlerin yarıdan fazlası, sahip olmak isteyip de olamadığı özellikler varsa bunlara özendiklerini belirtmişlerdir. Kimi ergenler, bedenleriyle barışık oldukları için fazla etkilenmediklerini söylerken kimileri de onlar çok güzel olduğu için kendilerini basit hissettiklerini dile getirmişlerdir. Bunların yanı sıra, televizyondaki görüntülerin hem olumlu hem de olumsuz etkileyebildiği, beğenilen özelliklerin alınıp kendilerine uyarlanması ve bu görüntülerin sürekli sunulması sonucunda bir standart oluştuğu belirtilen görüşler arasında yer almaktadır.

- Daha sağlıklı bir beden imgesi geliştirebilmek için ergenler bazı önerilerde bulunmuştur. Bunlar sırasıyla, insanların bedeniyle barışık olmaları ve bedenleriyle değil kişilik özellikleri ile ön plana çıkmaları, bedeni geliştirmek için çocukluktan itibaren spor yapmaları, yeterli ve dengeli beslenmeye önem verilmesi, insanın kendine bakması ve özen göstermesidir. Ayrıca, ergenler tarafından başkalarına benzemek yerine sahip olunan bedeni geliştirmek, ergenlikte beden kendi biçimini alana kadar beklemek, ailelerin anlayışlı olması ve son olarak bedenle ilgili standartların olmaması

6.2. Öneriler

- Aynı konuda Kız Meslek Liseleri ya da Erkek Teknik Liselerinde araştırmalar yapılarak, hemcinsleriyle ya da karşı cinsle bir arada olmanın beden imgesini etkileyip etkilemediği araştırılabilir.

- Birbirinden çok farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip bölgeler seçilerek, sosyo-ekonomik düzeyin beden imgesi üzerine etkileri incelenebilir.

- Nicel yöntemlerden daha çok ölçme aracı birlikte kullanılarak, beden imgesinin farklı alanlarla ilişkisi olup olmadığı karşılaştırılabilir.

- Nitel yöntemlerden bazıları (gözlem, görüşme) bir arada kullanılarak, sosyokültürel etmenlerden aile, akranlar ve medyanın etkileri ayrı ayrı alınarak derinlemesine araştırılabilir.

- Beden imgesi ile özgüven, benlik saygısı, depresyon vb. konular arasındaki ilişkiler nicel yöntemlerle ortaya çıkarılarak, bunların nedenleri nitel yöntemlerle ayrıntılı bir biçimde sorgulanabilir.

- Beden imgesinin en karmaşık ve belirgin olduğu dönem ergenliktir. Ancak, ergenlik döneminde sağlıklı bir beden imgesine sahip olmanın kökeni çocukluk dönemine dayanmaktadır. Bu yüzden daha alt yaş gruplarında yaşın, cinsiyetin, beden kitle indeksinin ve sosyo-kültürel etmenlerin beden imgesini nasıl etkilediğine ilişkin araştırmalar yapılabilir.

- Beden imgesi konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, daha çok kadınlar üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Araştırma gruplarını seçerken hem kadın hem erkek katılımcılar ve ayrıca erkeklerin tek başına araştırıldığı grupların olması beden imgesi konusunda cinsiyet ayrımına yönelik daha çok veri sağlayacaktır.

- Beden imgesine yönelik olarak yapılan araştırmalarda, çocuklar ve ergenlerin yanı sıra anne, baba ve ailenin diğer üyelerini de araştırmanın içine katmak yararlı

olacaktır. Bu durumda, örneklem grubunu çeşitlendirmek karşılaştırmalı veriler elde edilmesini sağlayacaktır.

- Beden imgesine yönelik yapılan araştırmaların sonuçlarından yararlanarak çeşitli yaş gruplarına yönelik eğitim programları hazırlanıp, uygulanabilir.

KAYNAKÇA

Abrams, L. S., and Stormer, C. C. (2002). Sociocultural variations in the body image perceptions of urban adolescent females. *Journal of Youth and Adolescence*, 3, 443-450.

Acar, Ç. (2000). *Özel eğitim öğretmenlerinin sınıflarında karşılaştıkları problem davranışların çözümüne yönelik gerçekleştirdikleri çalışmalarla ilgili görüş ve önerileri.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Adams, G. R. and Gullotta, T. (1989). *Adolescent Life Experiences* (Second Edition). Caifornia: Brooks/Cole Publishing Company.

Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak.* (1. Basım). (Çev. A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur) Ankara: İmge Kitabevi.

Agliata, D. and Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 1, 7–22.

Allen, K.L., Byrne, S.M., McLean, N.J. and Davis, E.A. (2008). Overconcern with weight and shape is not the same as body dissatisfaction: Evidence from a prospective study of pre-adolescent boys and girls. *Body Image*, 5, 3, 261–270.

Alperin, R.J. (2004). Young children and disturbed eating attitudes and behaviours: relationships with parents, pers, media and body image (Doctoral dissertation, The Universty of Toledo, 2004). *ProQuest Information and Learning Company,* 0622, 0232.

Annus, A. and Smith, G.T. (2009). Learning experiences in dance class predict adult eating disturbance. *European Eating Disorders Review*, 17, 50–60.

Aşçı, F., Gökmen, H., Tiryaki, G. ve Aşçı, A. (1997). Self concept and body image of turkish high school male athletes and nonathletes. *Adolescence*, 33(128), 730–740.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. (2. Basım). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.

Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve öğrenme*. (5. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (p. 71–81). New York: Academic Press.

Bandura, A. (1999). Social cognivite theory: an agentic perpective. *Asian Journal of social psychology*, 2, 21–41.

Barker, E. T. and Galambos, N. L. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: risk and resource factors. *Journal of Early Adolescence*, 23. 2, 141–165.

Başaran, İ. E. (2005). E*ğitim psikolojisi: gelişim, öğrenme ve ortam*. (6. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Batu, E. S. (2000). *Özel gereksinimli öğrencilerin kaynaştırıldığı bir kız meslek lisesindeki öğretmenlerin kaynaştırmaya ilişkin görüş ve önerileri.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Berk, L. E. (2000). *Child development* (Fifth Edition). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Berk, L. E. (1993). *İnfant,* c*hildren and adolescents development*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Bearman, S.K., Martinez, E., Stice, E. ve Presnell, K. (2006). The skinny on body dissatisfaction: a longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal Youth Adolescence,* 35(2), 217–229.

Bogdan, R. C. and Biklen, S. K. (1998). *Qualitative research in education* (Third Edition). Boston: Allyn and Bacon A Viacom Company.

Braun, D.L., Sunday, S.R., Huang, A and Hamli, K.A. (1999). More males seek treatment for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders,* 25,415–424.

Brooks-Gunn, J. and Paikoff, R. L. (1993). Sex is a gamble, kissing is a game: adolescent sexuality and health promotion. In S. P. Millstein, A.C. Petersen and E. O. Nightingale (Eds.), *Promoting the health behavior of adolescents: new directions for the twenty-firs century* (p.180-208). New York: Oxford University Press.

Bukatko, D. and Daehler, M. W. (1992). *Child development*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.

Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. ve Özbay, M.H. (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *3P Dergisi*, 11(2), 143–154.

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

Carlson Jones, D. and Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 2, 257–269.

Carlson Jones, D., 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.

Cash, T.F.(2004). Cognivite-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.38–46). New York: The Guilford Press.

Ceyhan, A. (2002). Fiziksel gelişim. G. Can (Editör). *Gelişim ve öğrenme* (ss.43–68). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Ceyhan, A. (2004). Bebeklik döneminde gelişim. E. Ceyhan (Editör). *Çocuk gelişimi ve psikolojisi* (ss.97–120). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Chen, H., Gaob, X. and Jackson, T. (2007). Predictive models for understanding body dissatisfaction among young males and females in China. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1345–1356.

Cirhinlioğlu, F. G. (2001). *Çocuk ruh sağlığı ve gelişimi: okul öncesi dönem.* (1. Basım). Ankara : Nobel Yayın Dağıtım.

Clifford, B.R., Gunter, B. and McAleer, J.L. (1995). *Television and children*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Cohane, G. H and Pope, H. G. (2001). Body image in boys: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, *29*, 373–379.

Collins, M. E. (1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 10, 199–208.

Craig, G. J. and Baucum, D. (2002). *Human development* (Ninth Edition). New Jersey: Prentice Hall.

Creswell, W. J. (1994). *Research design : qualitative and quantitative approaches*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications.

Creswell, W. J. (2005). *Educational research : planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (Second Edition). Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Merrill/Prentice Hall.

Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çok, F. (1990). Body image satisfaction in turkish adolescents. *Adolescence*, 25(98), 410–413.

Dacey, J. S., and Travers, J. F. (1996). *Human development: across the life span*. New York: Mc Graw Hill Companies, Inc.

Davis, B. (1999). *What's real, what's ideal: overcoming a negative body image* (First Edition). New York: The Rosen Publishing Group, Inc.

Demir, B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Denzin, K. N. (1989). *The research act: a theoretical introduction to sociological methods* (Third Edition). NewJersey: Prentice-Hall, Inc.

Dittmar, H., Halliwell, E. and Ive,S. (2006). Does barbie make girls want to be thin? the effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5- to 8-year-old girls. *Developmental Psychology,* 42(2), 283–292.

Dittmar, H., Lloyd, B., Dugan, S., Halliwell, E., Jacobs, N. and Cramer, H. (2000) The body beautiful: english adolescents images of ideal bodies. *Sex Roles,* 42, 9/10, 887–915.

Doğan, O. (1992). *Çok yönlü beden-self ilişkileri ölçeği el kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.

Dohnt, H.K. and Tiggemann, M. (2006). Body image concerns in young girls: the role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence,* 35(2), 141–151.

Dönmezer, İ. (2001). *Ailede iletişim ve etkileşim*. (3. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Driscoll, A. and Nagel, N. G. (1999). *Early childhodd education birth–8.* Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Ferma, E. K. (2005). Peer influence and body image related concern in adolescence girls: the role of social comparison (Doctoral dissertation, Alliant International Universty, 2005). *ProQuest Information and Learning Company*, 0622, 1389.

Field, A.E., Camargo, C.A., Taylor, C. B., Berkey,C.S., Roberts, S. B. and Colditz, G.A.(2001). Peer, parent, and media ınfluences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 107 (1), 54–60.

Freedman, R. (1990). *Bodylove: learning to like our looks and ourselves*. Newyork: Harper and Row Publishers.

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, 173–206.

Gander, M. J. and Gardiner, H. W. (1998). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (Çev. A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur). Ankara: İmge Kitapevi.

Gardner, R. M. (2004). Body image assessment of children. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.127–134). New York: The Guilford Press.

Gökdoğan, F. (1988). *Orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Grabe, S. and Hyde, J.S. (2009). Body objectification, mtv, and psychological outcomes among female adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(12), 2840–2858.

Groesz, L.M., Levine, M.P. and Murnen, S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body saticfaction: a meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders,* 31, 1–16.

Genç, Ş. ve Senemoğlu, N. (2001*). İlköğretimde etkili öğretme ve öğrenme öğretmen el kitabı: modül 12 okulöncesi eğitimi*. Ankara: MEB Yayınları.

Groeschell, M. H. (2005). The development of body image in preadolescent a qualitative study (Doctoral dissertation, Argosy Universty, 2005). *ProQuest Information and Learning Company*, 0622, 1409.

Grogan, S. (1999). *Body image: understanding body dissaticfaction in men, women, and children* (First Edition). NewYork, NY: Routledge.

Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissaticfaction in men, women, and children* (Second Edition). NewYork, NY: Psychology Press.

Gross, R.T. (1984). Patterns of maturation: their effects on behavior and development. In M. D. Levine and P. Satz (Eds.), *Middle childhood: development and dysfunction* (p.47-62). Baltimore: University Park Press.

Hanley, F. (2004). *The dynamic body image and the moving body: a theoretıcal and empirical investigation*. Unpublished Doctoral Thesis, University of Victoria, Canada.

Hargreaves, D. A., and Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: comparing boys and girls. *Body Image*, 1, 4, 351–361.

Haworth-Hoeppner, S. (2000). The critical shapes of body image: the roles of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 212–227.

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.

Hensley Choate, L. (2005). Toward a theoretical model of women's body image resilience. *Journal of Counseling and Development*, 83, 320–330.

Holt, K. and Ricciardelli, L.A. (2002). Social comparisons and negative affect as indicators of problem eating and muscle preoccupation among children. *Applied Developmental Psychology*, 23, 285–304.

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

Kaner, S. (2000). Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. *Özel Eğitim Dergisi*, 2(4), 13-22.

Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar, ilkeler, teknikler*. (9. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kassow, D.Z. (2002). Developmental patterns of young girls body image and their relationships to television viewing (Doctoral dissertation, State Universty of NewYork, 2002). *ProQuest Information and Learning Company*, 0620, 0668.

Kearney-Cooke, A. (2004). Familial influences on body image development. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.99–107). New York: The 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, 237–251.

Kılıççı, Y. (2000). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kinsbourne, M. (2004). The brain and body awareness. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.22–29). New York: The Guilford Press.

Korkmazlar, Ü. (1998). Son çocukluk dönemi. *Ana-baba okulu* (ss. 79–88). (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Köknel, Ö. (1998). Ergenlik dönemi. *Ana-baba okulu* (ss. 89–100). (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kruger, D. W. (2004a). Psychodynamic perspectives on body image. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.30–37). New York: The Guilford Press.

Kruger, D. W. (2004b). Psychodynamic approaches to changing body image. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.461–468). New York: The Guilford Press.

Lawler, M. and Nixon, E. (2010). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 08 January 2010.

Leit, R.A., Pope, H.G. and Gray, J.J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men the evolution of playgirl centerfold. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 90–93.

Levine, M. P. and Smolak, L. (2004). Body image development in adolescence. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.74–82). New York: The Guilford Press.

Lindsay, S. L. (2005). *Body image and the impact on peer relationships*. Doctoral dissertation, Capella Universty of Minesotta.

Lopes de Sousa, P. M. (2008). Body image and obesity in adolescence: a comparative study of social-demographic, psychological, and behavioral aspects. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 2, 551–563.

Lowes, J., Tiggemann, M. (2003). Body dissatisfaction, dieting awareness and the impact of parental influence in young children. *British Journal of Health Psychology*, 8, 135–147

Lunde, C., Frisen, A. and Hwang, C.P. (2006). Is peer victimization related to body esteem in 10-year-old girls and boys? *Body Image*, 3(1), 25–33.

Mahalik, J. R., Morray, E. B., Coonerty-Femiano, A., Ludlow, L. H., Slattery, S. M. and Smiler, A. (2005). Development of the conformity to feminine norms inventory. *Sex Roles*, 52, 417–435.

Markey, C. N., Tinsley, B. J., Ericksen, A. J., Ozer, D. J. and Markey, P. M. (2002). Preadolescents' perceptions of females' body size and shape: evolutionary and social learning perspectives. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 137–146.

McCabe, M. P. and Ricciardelli, L. A (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36 (142), 225–241.

McCabe, M. P. and Ricciardelli, L. A. (2003). A longitudinal study of body change strategies among adolescent males. *Journal of Youth and Adolescence*, 32,105–113.

McKinley, N.M. (2004). Feminist perspectives and objectified body consciousness. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.55–62). New York: The Guilford Press.

Meissner, W.W. (1998). The self and the body: IV. The body on the couch. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 21, 277–300.

Meland, E., Haugland, S. and Breidablik, H. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Educatıon Research*, 22, 3, 342–350.

Miller, R.B. (2000). *Parenting dimensions and body image: an object relations account*. Unpublished Doctoral Thesis, University of Rochester, NewYork.

Moe, B. (1999). *Understanding the causes of a negative body image* (First Edition). New York: The Rosen Publishing Group, Inc.

Monteath, S.A. and McCabe, M.P. (1997). The influence of societal factors on female body image. *The Journal of Social Psychology,* 37(6), 708–727.

Murnen, S.K. and Smolak, L. (2009). Are feminist women protected from body image problems? a meta-analytic review of relevant research. *Sex Roles,* 60, 186–197.

Muth, J. L. and Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: what difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 1438-1452.

Neziroğlu, F., Khemlani-Patel, S. and Veale, D. (2008). Social learning theory and cognitive behavioral models of body dysmorphic disorder. *Body Image,* 5, 28–38.

Neuman, W. L. (2000). *Social research methods: qualitative and qauntitative approaches* (Third edition). Boston: Allyn and Bacon A Viacom Company.

Olweus, D. (2003). A profile of bullying at School. *Educational Leadership,* 60, 12–17.

O'Brien, J. (1980). Mirror, Mirror why me? *Nursing Mirror*, 1, 36–37.

Özgüven, İ. E. (1992). *Görüşme ilke ve teknikleri*. (2. Basım). Ankara: Odak Ofset Matbaacılık.

Öztürk, S. (2007). *Ergen eğitim programının, ergenlerin gelişim bilgilerine, beden ve benlik imajlarına etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Phares, V., Steinberg, A. R. and Thompson, J. K. (2004). Gender differences peer and parental influences: Body images disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 421–429.

Preester, H. D. and Knockaert, V. (2005). Introduction. In H. D. Preester and V. Knockaert (Eds.), *Body image and body schema : interdisciplinary perspectives on the body* (p.1-18). Philadelphia, PA: John Benjamins Publishing Company.

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,* 399–401.

Pokrajac-Bulian, A. and Zivcic-Becirevic, I. (2005). Locus of control and self-esteem as correlates of body dissatisfaction in croatian university students. *European Eating Disorders Review*. 13, 54–60.

Pruzinsky, T. and Cash, T. F. (2004). Understanding body images: historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.3–12). New York: The Guilford Press.

Radika, L.M. and Hayslip, B. (2004). Projective body techniques image to assess. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.155–162). New York: The Guilford Press.

Rauste-von Wright, M. (1989). Body image satisfaction in adolescent girls and boys: a longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, *18*, 71–83.

Reed, C. L. and Farah, M. J. (1995). The psychological reality of the body schema: a test with normal participants. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance,* 21(2), 334–343.

Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. and Banfield, S. (2000). Sociocultural influences on body image and body change methods in adolescent boys. *Journal of Adolescent Health*, 26, 3–4.

Rice, F. P. (1997). *Child and adolescent development*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.

Rice, F. P. and Dolgin, K. G. (2005). *The adolescent: development, relationships, cultures* (Eleventh Edition). Boston: Allyn and Bacon.

Rodgers, R. and Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: a review. *European Eating Disorders Review*, 17, 137–151.

San Bayhan, P. ve Artan, İ. (2004). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Sands, R., Tricker, J., Sherman, C., Armatas, C. and Maschette, W. (1997). Disordered eating patterns, body image, self-esteem and physical activity in preadolescent school children. *International Journal of Eating Disorders,* 21, 159–166.

Santostefano, S. (1978). *A biodevelopmental approach to clinical child psychology: cognitive controls and cognitive control therapy.* New York: Wiley.

Santrock, J. W. (1997). *Life span development*. Dubuque: Brown and Benchmark.

Santrock, J. W. (2001). *Child development* (Ninth Edition). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Sarwer, D. B., Wadden, T.A., Pertschuk, M.J. and Whitaker, L.A. (1998). The psychology of cosmetic surgery: a review and reconceptulization. *Clinical Psychology Review*, 18(1), 1–22.

Schor, E. L. (Editör). (1999). *Caring for your sochool-age child ages: 5 to 12* (Third Edition). New York: Bantam Books.

Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya*. Düzenlenmiş Yeni Basım. Ankara: Gönül Yayıncılık.

Shapiro, S., Newcomb, M. and Loeb, T. B. (1997). Fear of fat, disregulated-restrained eating, and body-esteem: prevalence and gender differences among eight-to-ten-year old children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26, 358–365.

Sigelman, C. K. , Rider, E. A. (2009). *Life-span human development* (Sixth Edition). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.

Smith, P. K. , Cowie, H. and Blades, M. (2003). *Understanding children's development* (Fourth Edition). Oxford: Blackwell Publishing.

Smolak, L. (2004). Body image development in children. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.65–73). New York: The Guilford Press.

Smolak, L., Levine, M.P. and Schermer, F. (1999). Parental input and weight concern among elementary school children. *International Journal of Eating Disorders*, 25, 263-271.

Stager, S. E and Burke, P J. (1982). A Reexamination of Body Build Stereotypes. *Journal of Research in Personality*, 16, 435–446.

Stamenov, M. I. (2005). Body schema, body image, and mirror neurons. In H. D. Preester and V. Knockaert (Eds.), *Body image and body schema: interdisciplinary perspectives on the body* (p.21-43). Philadelphia, PA: John Benjamins Publishing Company.

Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E. and Stein, R. L (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology,* 103, 836–840.

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, 985–993.

Striegel-Moore, R.H. and Franko, D.I. (2004). Body image issues among girls and women. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.183-191). New York: The Guilford Press.

Şanlı, T. (1991). Hemşirelikte kişilerarası ilişkileri etkileyen temel kavramlar. R. Geylan (Editör). *Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler* (ss.49–83). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Tantleff-Dunn, S. and Gokee, J.L. (2004). Interpersonel influences on body image development. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.108–116). New York: The Guilford Press.

Tarjan, C. J. (2005). *The relative importance of parents versus peer for the development of female adolescent body image*. Master dissertation, Carleton Universty of Canada.

Thelen, M. H., Powell, A. L., Lawrence, C. and Kuhnert, M. E. (1992). Eating and body image concerns among children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 41–46.

Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M.N. and Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.

Tiggemann, M. (2004). Media influences on body image development. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.91–98). New York: The Guilford Press.

Tiggeman, M., Gardiner, M. and Slater, A. (2000). ‘‘I would rather be size 10 than have straight a’s’’: a focus group study of adolescent girls’ wish to be thinner. *Journal of Adolescence*, 23, 645–659.

Tiggemann, M. and Lacey, C. (2009). Shopping for clothes: body satisfaction, appearance investment, and functions of clothing among female shoppers. *Body Image*, 6, 285–291.

Türküm, S. (2002). Ergenlik döneminde gelişim. E. Ceyhan (Editör). *Çocuk Gelişimi ve Psikolojisi* (ss.163–182). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Türnütlü, A. (2001). Eğitimbilim alanında aynı araştırma sorusunu yanıtlamak için farklı araştırma tekniklerinin birlikte kullanılması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 26(120), 8–13.

Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilecek nitel bir araştırma tekniği: görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi,* 24, 543–559.

Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi*. Genişletilmiş 2. Basım. Ankara: Detay Yayıncılık.

Uzuner, Y. (1999). Niteliksel araştırma yaklaşımı. A. Bir (Editör). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri.* Eskişehir: AÖF Yayınları.

Vander Zanden, J.W. (1997). *Human development* (Sixth Edition). New York: McGraw-Hill Companies

Vincent, M. A. and McCabe, M. P. (2000). Gender differences among adolescents in family and peer influences on body dissatisfaction, weight loss and binge eating behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 29,205–211.

Wang, Z., Byrne, N. M., Kenard, J. A. and Hill, A. P. (2005). Influences of ethnicity and socioeconomic status on the body dissatisfaction and eating behaviour of Australian children and adolescents. *Eating Behaviors*, 6, 23–33.

Wendy, S. and Henderson, K. (2004). Eating disorders and the role of the media. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 13(1), 16-19.

Williamson, S. and Delin, C. (2001). Young children's figural selections: Accuracy of reporting and body size dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 29(1), 80–84.

Williamson, D.A., Stewart, T.M., White, M.A. and York-Crowe, E. (2004). An on information-processing body image perspective. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.108–116). New York: The Guilford Press.

Wright, M. R. V. (1989). Body image satisfaction in adolescent girls and boys: a longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 71–83.

Yaktıl Oğuz, G. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim*, 4(1),31–37.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2007). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. (Genişletilmiş 2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Yamamiya, Y., Cash, T.F., Melnykb, S.E., Posavac, H.D and Posavac, S.S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*, 2, 74–80

Yamamiya, Y., Shroff, H. and Thompson, J. K. (2008). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: a replication with a japanese sample. *International Journal of Eating Disorders*, 41, 88–91.

Yavuzer, H. (1999). *Çocuk psikolojisi*. (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yazgan İnanç, B. , Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2004). *Gelişim psikolojisi: çocuk ve ergen gelişimi*. Adana: Nobel Yayınevi.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.* (5. Basım). Ankara: Seçkin Yayınları.

Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim Dergisi,* 23(112), 7–17.

EKLER

Ek **Sayfa**

Ek-1. Araştırma İzni……155
Ek-2. Kişisel Bilgi Formu……...…….156
Ek-3. Görüşme Kılavuzu…….158
Ek-4. Görüşme Aile İzin Formu……..161
Ek-5. Görüşme Takvimi……..162
Ek-6. Görüşme Kodlama Anahtarı……..163

EK–2

Sevgili Öğrenciler,

Elinizdeki form bilimsel bir araştırmanın bilgi toplama aracıdır. Bu araştırmanın amacı, ergenlerin kendi bedenleri karşısında tutumlarını belirlemektir. Bu bir sınav ya da başarı testi değildir. Kendiniz hakkında doğru bilgi vermeniz, size en uygun gelen seçeneği işaretlemeniz çok önemlidir. Araştırma sonucunda elde edilen bireysel sonuçlar saklı tutulacaktır. İçtenlikle ve doğru olarak yaptığınız işaretlemeler bilimsel bir katkı olacaktır. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Berrin DİNÇ
Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Doktora Programı
Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Doğum tarihiniz: …/…/19…(lütfen gün, ay ve yıl olarak yanıtlayınız.)
2. Cinsiyetiniz : ( ) Kız ( ) Erkek
3. Sınıfınız : ( ) Lise 1 ( ) Lise 2 ( ) Lise 3

EK–3

GÖRÜŞME KILAVUZU

Merhaba, benim adım Berrin Dinç. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programında Doktora öğrencisiyim. Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve medya etkilerinin incelenmesi konusunda bir araştırma yapmaktayım. Bu konuda sizin görüşlerinizin önemli olduğunu düşünüyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Bana, görüşme sürecinde söyleyeceklerinizin tümü gizlidir. Elde edilen bilgiler, araştırma dışında başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Ayrıca, araştırmanın raporlaştırılması sürecinde elde edilen bilgiler yazılırken, görüşülen öğrencinin ismine kesinlikle yer verilmeyecektir. Başlamadan önce, bu söylediklerimle ilgili belirtmek istediğiniz bir düşünce ya da sormak istediğiniz bir soru varsa önce bunu yanıtlamak istiyorum.

Eğer sizin için bir sakıncası yoksa görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu, zamanı etkili bir biçimde kullanma olanağı vereceği gibi, verilen yanıtların kaydını, daha ayrıntılı olarak tutma fırsatı sağlayacaktır. Bana zaman ayırdığınız ve görüşlerinizi paylaştığınız için şimdiden çok teşekkür ederim. Görüşme yaklaşık bir saat sürecektir. İzin verirseniz başlamak istiyorum.

GÖRÜŞME SORULARI

1. Kendi bedensel görünüşünüz hakkında düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi bana biraz anlatabilir misiniz?
2. Sizin aklınızda ideal bir beden görüntüsü var mı? Eğer varsa bunu bana açıklayabilir misiniz?
3. Bedensel görünüşünüz ile ilgili hissettiklerinizi arkadaşlarınız nasıl etkiler?
4. Arkadaşlarınızı seçerken onların sahip oldukları bedensel görünüş özellikleri önemlimidir? Nasıl?
5. Şuan sahip olduğunuz bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsaydınız, bu durum sizin daha az ya da daha çok arkadaşa sahip olmanızı etkiler miydi? Neden?
6. Size göre arkadaşları tarafından sevilen, tercih edilen ya da "popüler" bir kız olabilmek için hangi özelliklere sahip olmak gereklidir? Neden?
7. Size göre arkadaşları tarafından sevilen, tercih edilen ya da "popüler" bir erkek olabilmek için hangi özelliklere sahip olmak gereklidir? Neden?
8 Sizce bedensel görünüş özellikleri, arkadaşlar arasında reddedilmeyi ya da kabul edilmeyi etkiler mi?

   (Eğer etkilediği düşünülüyorsa)

   i. Arkadaşlar arasında kabul edilmeyi etkileyen özellikler nelerdir?
   ii. Arkadaşlar arasında reddedilmeyi etkileyen özellikler nelerdir?
9. Dış görünüşünüz ya da bedeniniz ile ilgili hissettiklerinizi aileniz nasıl etkiler?
10. Aileniz tarafından en çok kabul gören bedensel ya da dış görünüş özelliğiniz hangisidir?
    i. Aileniz bu özelliği kabul ettiğini size hangi yollarla gösteriyor?
    ii. Bu durumda hissettiklerinizi anlatabilir misiniz?
11. Aileniz tarafından onaylanmayan ya da değiştirilmesi istenen herhangi bir bedensel görünüş özelliğinizi anlatabilir misiniz?
    i. Aileniz bu özelliği onaylamadığını ya da değiştirilmesini istediğini size hangi yollarla gösteriyor?
    ii. Bu durumda hissettiklerinizi anlatabilir misiniz?
12. Ailenizin bedensel görünüşünüze ilişkin olarak, size sözlü ya da dolaylı olarak sunduğu modeller ya da örnek özellikler var mı?

(Eğer evet yanıtı verilmişse)

i. Bu modelleri ailenizden en çok kim sunuyor?

ii. Size sunulan bu modellerin hangi özelliklere sahip olduğunu açıklayabilir misiniz?

iii. Size sunulan bu modellere ya da örnek özelliklere ulaşmak için çaba harcıyor musunuz?

13. Eğer sahip olduğunuz bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsaydınız, bu durum ailenizin size karşı olan tutumunu etkiler miydi? Nasıl?

14. Çeşitli televizyon kanalları ve burada yayınlanan programları (filmler, klipler vb.) düşündüğünüzde;

i. En çok rastladığınız, ön plana çıkan beden tipi ve özellikleri nelerdir?

ii. Bu beden tipi ve özelliklerinden sizin en çok beğendiğiniz ve benzemek istediğiniz özellikler nelerdir? Örnekler verebilir misiniz?

15. Televizyonda izlediğiniz ideal beden tipi ve özelliklerine ilişkin görüntüler, sizin dış görünüşünüz ya da bedeniniz ile ilgili hissettiklerinizi nasıl etkiler?

16. Sağlıklı bir beden imgesi geliştirmek için görüş ve önerileriniz nelerdir?

EK–4

GÖRÜŞME AİLE İZİN FORMU

Değerli Anne-Baba,

Benim adım Berrin Dinç. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programında Doktora öğrencisiyim. Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve medya etkilerinin incelenmesi konusunda bir araştırma yapmaktayım. Bu konuda sizin çocuğunuzun görüşlerine ihtiyaç duymaktayım.

Araştırmaya başlamadan önce İl Milli Eğitim Müdürlüğünden ve okul müdürlerinden gerekli izinler alınmıştır. Araştırma verilerinin elde edilebilmesi için Eskişehir il merkezinde genel liseye devam eden lise 1, lise 2 ve lise 3. sınıfa devam eden ergenlerle görüşme yapmam gerekmektedir. Sizin çocuğunuzda bu grupta yer aldığı için sınıf listelerinden tamamen tesadüfî olarak seçilmiştir. Çocuğunuzun bana, görüşme sürecinde söyleyeceklerinizin tümü gizlidir. Elde edilen bilgiler, araştırma dışında başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Ayrıca, araştırmanın raporlaştırılması sürecinde elde edilen bilgiler yazılırken, çocuğunuzun ismine kesinlikle yer verilmeyecektir. Görüşme, yaklaşık bir saat sürecektir. Görüşme, çocuğunuza uygun olan saatlerde okulda ya da sizin uygun bulduğunuz yerlerde gerçekleştirilecektir.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin, ergenlerde olumlu beden imgesi geliştirme konusunda topluma ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu açıdan çocuğunuzun görüşlerinin önemli olduğunu düşünüyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim. Eğer çocuğunuzun bu görüşmeye katılımını izin veriyorsanız, “kabul ediyorum” diyerek imzalamanız yeterli olacaktır. Görüşmeye ilişkin olarak sormak istediğiniz başka noktalar varsa aşağıda belirtilen numaralardan benimle iletişim kurabilirsiniz.

Tel : 0222 2307351 Cep Tel. 05363299583
E-posta : berrindinc@gmail.com

EK–5

GÖRÜŞME TAKVİMİ

Kod Adı	Sınıfı	Tarih
Elif	Lise 1	16.04.2007
Esra	Lise 1	17.04.2007
Banu	Lise 1	18.04.2007
Sevda	Lise 1	20.04.2007
Şeyma	Lise 1	25.04.2007
Zuhal	Lise 1	26.04.2007
Erhan	Lise 1	27.04.2007
Usami	Lise 1	01.05.2007
Gökkan	Lise 1	02.05.2007
Burak	Lise 1	02.05.2007
Ramazan	Lise 1	03.05.2007
Uğur	Lise 1	04.05.2007
Aynur	Lise 2	07.05.2007
İklim	Lise 2	07.05.2007
İknur	Lise 2	08.05.2007
Gizem	Lise 2	08.05.2007
Burçin	Lise 2	08.05.2007
Bengi	Lise 2	09.05.2007
Barış	Lise 2	09.05.2007
Tosun	Lise 2	09.05.2007
Tayfun	Lise 2	10.05.2007
Ufuk	Lise 2	10.05.2007
Ahmet	Lise 2	11.05.2007
Murat	Lise 2	11.05.2007
Canan	Lise 3	11.05.2007
Fadime	Lise 3	11.05.2007
Arzu	Lise 3	11.05.2007
Berfin	Lise 3	14.05.2007
Bahar	Lise 3	14.05.2007
Mahir	Lise 3	15.05.2007
Mavi	Lise 3	15.05.2007
Gökhan	Lise 3	16.05.2007
Eren	Lise 3	16.05.2007
Baran	Lise 3	16.05.2007
Tugay	Lise 3	17.05.2007

EK-6

GÖRÜŞME KODLAMA ANAHTARI

1. Kendi bedensel görünüşünüz hakkında düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi bana biraz anlatabilir misiniz?
   a. Bedensel görünüşümle ilgili duygu ve düşüncelerim olumlu ve memnunum.
   b. Bedenimle ilgili duygu ve düşüncelerim değişiyor.
   c. Bedensel görünüşümle ilgili kendimde beğenmediğim yanlar var ama yinede memnunum.
   d. Bir kusurum olmadığı için bedenimden çok memnunum.
   e. Bedensel görünüş olarak büyük olduğunda sıra alırken ve her türlü yerde etkili oluyor.
   f. Çok kilolu olduğum için genelde görüntümden rahatsızım.
   g. Göğüslerimin çıkması ve kilolu olmamı normal buluyorum.
   h. Çok zayıfım biraz daha kilo alsam daha iyi hissedebilirim.

2. Sizin aklınızda ideal bir beden görüntüsü var mı? Eğer varsa bunu bana açıklayabilir misiniz?
   a. Uzun boylu, kalıplı ve kilo ile boyun orantılı olduğu sıkı bir beden daha ideal olurdu.
   b. Uzun boylu ve ince bir beden isterdim.
   c. Kafamda ideal bir görüntü yok.
   d. Renkli gözlü
   e. Kendi bedenimi ideal olarak görüyorum.
   f. 90–60–90 ölçülerinde bir vücuda sahip olmak isterdim.
   g. Çevreden çok dikkat çekmeyecek ortalama bir vücuda sahip olmak isterim.
   h. Uzun saçlı

3. Bedensel görünüşünüz ile ilgili hissettiklerinizi arkadaşlarınız nasıl etkiler?
   a. Arkadaşlar bedenimle ilgili olumlu şeyler söylüyorlarsa olumlu, olumsuz şeyler söylüyorlarsa olumsuz etkiliyor.
   b. Genellikle bedenimle ilgili olumlu şeyler söylüyorlar ve kendimi daha iyi hissediyorum.
   c. Kendi özelliklerimi tanıdığım ve kendimi sevdiğim için arkadaşlarımın görüşleri etkilemez.
   d. Benimde beğenmediğim bedensel özelliklerle ilgili olumsuz konuşuyor ya da bunu hissettiriyorlarsa çok olumsuz etkiliyor.
   e. Çevremizdeki insanların beğenilerine göre istemesek de kendimizi biçimlendiriyoruz.
   f. Arkadaşlar birbirlerini güzel görünüm, fiziksel özellikler ve beden yapılarıyla karşılıklı etkilerler.
   g. Arkadaşlarım ya da annem bedenimle ilgili olumlu şeyler söylese de bende ters tepki yaratıyor.

4. Arkadaşlarınızı seçerken onların sahip oldukları bedensel görünüş özellikleri önemlimidir? Nasıl?
   a. Arkadaşlarımı seçerken bedensel özelliklerine bakmam ve kişisel özelliklerini tanımaya çalışırım.
   b. Başlangıçta bedensel özellikler, duruşu insanı etkileyebiliyor ama sonra huylar önemli oluyor.
   c. Arkadaş seçiminde bedensel özelikler çok önemli değildir ama yinede etkiler.
   d. Kendime uygun olarak bana fiziksel olarak benzeyen kişileri tercih ederim.
   e. Genellikle herkes önemli olmadığını söyler ama benim için bedensel özellikler daha önemlidir.
   f. Her iki cinsten de öncelikle renkli gözlü ve güzel olmasını tercih ederim.

5. Şuan sahip olduğunuz bedensel görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsaydınız, bu durum sizin daha az ya da daha çok arkadaşa sahip olmanızı etkiler miydi? Neden?
   a. Etkilemezdi.

a1. Ben arkadaşlarımı fiziksel özelliklerine göre seçmediğim için onlarda etkilenmezdi.

a2. Erkek arkadaşlarımla zekâ, akıl ve arkadaşlık duygusu ön planda olduğu için etkilemez.

b. Etkilerdi.

b1. Bedenim daha kötü ve çok çirkin biri olsaydım şuanda girdiğim ortamlara giremezdim ve daha az arkadaşım olurdu.

b2. Daha bakımlı, sportif, güzel giyinen, güzel görünen farklı biri olsam daha çok arkadaşım olurdu.

b3. Daha zayıf, sarı saçlı mavi gözlü biri olsaydım belki daha çok arkadaşım olabilirdi.

b4. Kız arkadaş seçerken bedensel özelliklerinin güzel olması etkileyebilir.

b5. Arkadaşlarımın benim gibi normal görüntüde olmalarına dikkat ediyorum.

b6. Gözlüklü olmak olumsuz etkilerdi.

6. Size göre arkadaşları tarafından sevilen, tercih edilen ya da "popüler" bir kız olabilmek için hangi özelliklere sahip olmak gereklidir? Neden?

a. Uygun ve düzgün vücut ölçülerine ve özelliklerine sahip güzel bir kızın arkadaş çevresi daha geniş ve popüler olur.

b. Bakımlı olması, bedenine özen göstermesi, marka ve güzel giyinmesi popülerliği artırır.

c. Popüler olmada bedensel görünüş değil kişilik özellikleri önemlidir.

d. Fiziksel özelliklerle birlikte kişilik özellikleri de olumluysa daha popüler olabilir.

e. Farklı tarzda giyinen, kıyafeti olumsuz olan ve sigara içen kızlar daha çok tercih ediliyor.

f. Genellikle herkesin yüzüne gülüp arkasından konuşan kızlar daha popüler oluyorlar..

7. Size göre arkadaşları tarafından sevilen, tercih edilen ya da "popüler" bir erkek olabilmek için hangi özelliklere sahip olmak gereklidir? Neden?

a. Erkeklerde genelde vücut önemli değildir ama dürüst, güveniler, iyi huylu, esprili ve çalışkan biri olması çok önemlidir.

b. Bakımlı olması, bedenine özen göstermesi, marka ve güzel giyinmesi gerekir.
c. Öncelikle fiziksel görüntüsü iyi olmalı ve yakışıklı olmak gerekir.
d. Bir spor dalıyla ilgilenmek ve vücudunu iyi kullanabilmek önemlidir.
e. Bedensel görünüşten çok kişilik özellikleri önemlidir.
f. Spor giyinen, zengin ve çapkın erkekler daha popülerdir.

8 Sizce bedensel görünüş özellikleri, arkadaşlar arasında reddedilmeyi ya da kabul edilmeyi etkiler mi?

a. Etkiler

a1. Arkadaşlar arasında kabul edilmeyi etkileyen özellikler nelerdir?

a1.1. Vücudu, yüzü, saçları, giyimi güzel ve bakımlı olan kişiler daha çok kabul görür.
a1.2. Uzun boylu, sportmen görünüşlü kişiler daha çabuk kabul edilir.
a1.3. Farklı giyim ve saç modelleri insanları çok olumlu etkiliyor.
a1.4. Boy ve kilonun normal olması
a1.5 Güçlü erkekler erkek arkadaşlar arasında çok kabul görür

a2. Arkadaşlar arasında reddedilmeyi etkileyen özellikler nelerdir?

a2.1. Çok kısa boylu ya da kilolu kişilere lakap takıyorlar ve dalga geçiyorlar.
a2.2. Bedeninin herhangi bir yerinde ciddi bir hasar, iz ya da özür varsa dışlanabilir.
a2.3. Bakımsız bir görüntü çok kabul görmez.
a2.4. Çirkin olduğu düşünülen ve giyinmesini bilmeyen insanlar dışlanabilir.
a2.5. Marka takıntıları olanlar marka giyinmeyenlerle arkadaşlık kurmazlar.

b. Etkilemez

9. Dış görünüşünüz ya da bedeniniz ile ilgili hissettiklerinizi aileniz nasıl etkiler?

a. Ailem bedenim ve dış görünüşümle ilgili konularda beni kırmadan olumlu yönde etkiliyor.

b. Biz ailemizin bir parçası olduğumuz için bizi kabul ediyorlar ve hep destekliyorlar.
c. Ailemiz doğuştan aldığımız genlerle ve sonrada bizi yetiştirirken sunduğu ortamla bedenimize yön verir.
d. Ailem kilo aldığımda vermem için beni uyarıyor.
e. Ben bedensel görünüşümden memnun olduğumdan onlar karışmıyor, seçimlerimi kendim yapıyorum.
f. Ailem bedenimle ilgili konularda beni uyardığında bazen kırılıyorum ve tartışıyoruz.
g. Ailemiz bizim büyüdüğümüzü ve değiştiğimizi kabul edemiyor.
h. Fiziksel özellikler ailemi çok etkiliyor ve güzel olmamı isterler.

10. Aileniz tarafından en çok kabul gören bedensel ya da dış görünüş özelliğiniz hangisidir?
a. Beden duruşumu ve fiziğimi çok beğenirler.
b. Bedenimi bir bütün olarak beğeniyorlar.
c. Bakımlı olmamı ve giyim tarzımı özellikle beğeniyorlar.
d. yüzümü, gözlerimi ve saçlarımı beğeniyorlar.
e. Uzun boylu, yapılı ve yakışıklı olmamı beğeniyorlar.
f. Ailem doğallığımı seviyorlar.

11. Aileniz tarafından onaylanmayan ya da değiştirilmesi istenen herhangi bir bedensel görünüş özelliğinizi anlatabilir misiniz?
a. Saçlarım, giyim tarzım ve takılarımı beğenmediklerinde bunu belli ediyorlar.
b. Bedensel görünüşümü ailem kabul ediyor ve değiştirilmesi istenen bir özelliğim yok.
c. Kilo aldığımda zayıflamamı istiyorlar.
d. Ailem arasıra sivilcelerime takıyorlar.
e. Daha uzun boylu olabilirdin diyorlar.
f. Zayıf olmam bazen sorun oluyor.
g. Sakal çıkmasını istemiyorlar.
h. Kambur durmam kabul görmüyor.

12. Ailenizin bedensel görünüşünüze ilişkin olarak, size sözlü ya da dolaylı olarak sunduğu modeller ya da örnek özellikler var mı?
    a. Bedensel görünüşe yönelik örnek sunmuyorlar.
    b. Uzun boylu, sportif yapılı ve zayıf insanları gösteriyorlar.
    c. Ailem giyim tarzına yönelik çevreden örnekler sunuyorlar.
    c. Dış görünüş özellikleri bakımından çevredekilerle kıyaslıyorlar ve güzel insanlardan örnek gösteriyorlar.
    d. Ailem değil de arkadaşlarım model sunuyorlar.
    e. Biraz tombul insanları model gösteriyorlar.
    f. Makyaj yapmayan doğal ve sivilcesiz insanları örnek gösteriyorlar.
    g. Benim kimseye benzememi söylüyorlar.

12i. Bu modelleri ailenizden en çok kim sunuyor?
    a. Annem bu konuda örnekler verir.
    b. Annem ve babam her ikisi de örnekler verir.
    c. Babamla konuşma fırsatımız pek olmuyor ve bu işlerle ilgilenmiyor.
    d. Babam
    e. En çok büyükannem böyle yapıyor.

13. Eğer sahip olduğunuz bedensel ve dış görünüş özelliklerinden daha farklı özelliklere sahip olsaydınız, bu durum ailenizin size karşı olan tutumunu etkiler miydi? Nasıl?
    a. Etkilemezdi.
        a1. Ailem tutumunu benim fiziksel özelliklerime göre belirlemediği için etkilemezdi.
        a2. Onlar beni olduğum gibi seviyorlar.
        a3. Arkadaşlarımda olsa etkilerdi ama ailemi etkilemez.
        a4. Daha güzel, çalışkan ve becerikli olsam yalnızca biraz daha övünürlerdi ama çok büyük bir fark olmazdı.
        a5. Ben onların bir tane erkek çocuğuyum.
    b. Etkilerdi.
        b1. Ailemin istediği bedensel özelliklerime sahip olsaydım herhalde daha çok hoşlarına giderdi.
        b2. Ailemin istemediği özelliklere sahip olsaydım mutsuz olabilirdim.

b3. Eğer daha güzel, hoş biri olsaydım beni daha çok kısıtlarlardı.

b4. Sonradan estetik ameliyatlarla değişseydim olumsuz etkilerdi.

b5. Daha iyi top oynasaydım antrenmanlara, maçlara gönderirlerdi.

14. Çeşitli televizyon kanalları ve burada yayınlanan programları (filmler, klipler vb.) düşündüğünüzde; en çok rastladığınız, ön plana çıkan beden tipi ve özellikleri nelerdir?

a. Kadınlarda genelde uzun boylu, uzun saçlı, 90–60–90 ölçülerinde, güzel ve çok makyajlı tipler çıkıyor.

b. Birbirine benzeyen mükemmeliyetçi, güzel tipleri seçip, genelde halkın orta kesimini hiç yansıtmıyorlar.

c. Erkeklerde genelde sıkı vücutlu, uzun boylu ve yapılı erkekler çıkıyor.

d. Kadınlarda erkeklerde uzun boylu, zayıf ve vücutlarını ön plana çıkarıyorlar.

e. Televizyondaki erkekler genelde normal özelliklere sahipler ve belli bir standart yok.

f. Bayanlar açık saçık giyimleriyle çok ön planda yer alıyor.

g. Ben televizyonda her tür beden tipine rastlıyorum.

h. Farklı giyinme, saç tipleri ve çok reyting yapmak için değişik konuşmalar var.

14i. Bu beden tipi ve özelliklerinden sizin en çok beğendiğiniz ve benzemek istediğiniz özellikler nelerdir? Örnekler verebilir misiniz?

a. Uzun boylu, zayıf, güzel kadınları beğeniyorum (gamze ÖZÇELİK, Gülşen vb.).

b. Ben uzun boylu, sıkı vücutlu, güçlü ve atletik bir yapısı olan tipleri beğeniyorum (David BECKHAM, Tarık AKAN, Mehmet Ali BORA, Acı hayat dizisinde Mehmet, Avrupa Yakasında cem, Ronaldino gibi).

c. Ben normal kiloda ve uzun boylu kişileri beğeniyorum.

d. Düzgün fizikli ve giyimli, karizmatik, konuşması düzgün insanları beğeniyorum.

e. Televizyonda gördüğüm bedensel görünüş bakımından hayran olduğum biri yok.

f. Bedensel görünüş ve diğer özellikler bakımından beğendiğim bazı sanatçılar var.

15. Televizyonda izlediğiniz ideal beden tipi ve özelliklerine ilişkin görüntüler, sizin dış görünüşünüz ya da bedeniniz ile ilgili hissettiklerinizi nasıl etkiler?
    a. Benim sahip olamadığım ama sahip olmak istediğim özellikler varsa onlara özeniyorum.
    b. Ben vücudumla barışık bir insan olduğum için çok fazla etkilemiyor.
    c. Onlar çok güzel ama ben onların yanında basit kalıyorum.
    d. Televizyondaki görüntüler hem olumlu hem de olumsuz etkiliyor.
    e. Beğendiğim özellikleri alıp kendime uyarlayabilirim.
    f. Bu görüntüleri sürekli bize sundukları için bir standart oluşuyor ve bizimde öyle görünmemiz gerekiyor.

16. Bunların dışında beden imgesine ilişkin olarak belirtmek istediğiniz görüş ve önerileriniz var mı?
    a. İnsanlar bedeniyle barışık olmalı ve bedenleriyle değil kişilik özellikleri ile ön plana çıkmalıdır.
    b. Bedeni geliştirmek için çocuklukta itibaren insanlar spor yapmalıdır.
    c. Yeterli ve dengeli beslenmeye önem vermeliyiz.
    d. İnsan kendine bakmalı ve özen göstermelidir.
    e. Başkalarına benzemek yerine sahip olduğumuz bedenimizi geliştirmeliyiz.
    f. Bedensel görünüşe yönelik şakalar ve benzetmeler yapılmasını istemem.
    g. Ergenlikte vücut kendi biçimini alana kadar 20–25 yaş beklenebilir.
    h. Aileler anlayışlı olduğu sürece çocukların sorunları ortadan kalkar.
    ı. Bedenle ilgili standartlar olmasa daha iyi olur.