

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZGÜVEN, SOSYAL ONAY
İHTİYACI VE İLİŞKİ DOYUMUNUN BEDEN ALGISI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ECE AYDIN

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZGÜVEN, SOSYAL ONAY
İHTİYACI VE İLİŞKİ DOYUMUNUN BEDEN ALGISI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ECE AYDIN

Tez Danışmanı: Prof. Dr. KÜLTEGİN ÖGEL

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Ece Aydın tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Özgüven, Sosyal Onay İhtiyacı ve İlişki Doyumunun Beden Algısı Üzerindeki Etkisi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 02.01.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

.....

Üye

Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
..... tarih ve..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

ECE AYDIN

02.01.2025



ÖN SÖZ

Bu tezin yazım sürecinde, çalışmamı büyük bir titizlikle destekleyerek bana rehberlik eden danışmanım Prof. Dr. Kültegin ÖGEL'e en derin teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, sadece akademik bilgi ve deneyimlerini benimle cömertçe paylaşmakla kalmadı, aynı zamanda vizyonu ve anlayışıyla sürecin her aşamasında bana ilham verdi. Onun desteği ve yol göstericiliği, bu çalışmanın şekillenmesinde belirleyici olmuştur.

Aynı zamanda, bu süreçte yanımda olan ve bana her türlü desteği sunan arkadaşlarıma, aileme ve yakınlarıma da minnettarım. Tezimin savunma sürecinde, jüri üyeleri de değerli eleştirileri ve önerileriyle çalışmamın daha da geliştirilmesine katkı sağlamışlardır; bu nedenle onlara da şükranlarımı sunuyorum.

Bu süreçte bana her anlamda destek olan İdil ANNAC GENÇELLİ'ye yürekten teşekkür ederim. Onun derin anlayışı, sınırsız sabrı ve her zaman yanımda hissettirdiği moral desteği, bu yolculuğu yalnızca kolaylaştırmakla kalmadı, aynı zamanda çok daha anlamlı ve özel bir hale getirdi. Bana gösterdiği içtenlik ve güven, bu süreçte motivasyonumu korumam için en büyük dayanak oldu.

Son olarak, bu günlere ulaşmamda emeklerini ve fedakârlıklarını hiçbir zaman unutamayacağım sevgili babama ve aileme en derin teşekkürlerimi sunarım. Onların koşulsuz sevgisi, bitmek bilmeyen destekleri ve her zaman yanımda hissettiğim varlıkları, bu yolculuğun her anında büyük motivasyon kaynağım ve güç kaynağım olmuştur.

ECE AYDIN

02.01.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI	5
1.1. Beden Algısı.....	5
1.1.1. Beden Algısının Gelişimi.....	5
1.1.2. Olumlu Beden Algısı	6
1.1.3. Olumsuz Beden Algısı.....	6
1.1.4. İdeal Beden Algısı	8
1.1.5. Beden Algısını Etkileyen Etmenler	8
1.1.5.1. Aile ve Çevre.....	8
1.1.5.2. Medya	9
1.1.5.3. Kültürel ve Toplumsal Değişkenler.....	10
1.1.5.4. Yaş.....	10
1.1.6. Beden Algısı Hakkında Kuramsal Yaklaşımlar	10
1.1.6.1. Sosyo-biyolojik Kuram ve Beden Algısı	10
1.1.6.2. Sosyo-kültürel Kuram ve Beden Algısı	10
1.1.6.3. Nesneleştirme Kuramı ve Beden Algısı.....	11
1.1.7. Beden Algısı ve Psikolojik Tedavi.....	11
1.2. Özgüven.....	12
1.2.1. Özgüven Düzeyine Göre Bireylerdeki Ortak Özellikler.....	13
1.2.2. Özgüveni Etkileyen Etmenler	14
1.2.2.1. Ebeveyn Tutumları	14
1.2.2.2. Sosyal Onay.....	15
1.2.2.3. Sosyoekonomik Düzey	16
1.2.2.4. Kaygı.....	16
1.2.2.5. Medya	16
1.2.2.6. Cinsiyet	17
1.2.3. Özgüven Hakkında Kuramsal Yaklaşımlar.....	17
1.2.3.1. Adler ve Özgüven.....	17

1.2.3.2. Sullivan ve Özgüven.....	18
1.2.3.3. Rosenberg ve Özgüven	18
1.2.3.4. Erich Fromm ve Özgüven	18
1.2.3.5. K. Horney ve Özgüven	19
1.2.3.6. C.H Cooley ve Özgüven	19
1.2.3.7. W. James ve Özgüven.....	19
1.2.3.8 Maslow ve Özgüven	19
1.2.3.9. Erik Erikson ve Özgüven	20
1.2.3.10. Freud ve Özgüven.....	21
1.2.3.11. C. Rogers ve Özgüven	22
1.2.4. Özgüven ve Beden Algısı	22
1.3. Sosyal Onay	22
1.3.1. Sosyal Onay İhtiyacına Göre Bireylerdeki Ortak Özellikler	24
1.3.2. İhtiyaç Kuramları ve Sosyal Onay.....	25
1.3.2.1. Murray ve İhtiyaçlar Listesi.....	25
1.3.2.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	26
1.3.2.3. McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı	27
1.3.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Sosyal Onay İhtiyacı.....	27
1.3.2.5. Ellis'in Akılcı Olmayan İnançlar Yaklaşımı ve Sosyal Onay İhtiyacı	27
1.3.2.6. Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı ve Sosyal Onay İhtiyacı	28
1.3.2.7. Sosyal Etki- Uyma ve Sosyal Onay İhtiyacı	28
1.3.3. Sosyal Onay İhtiyacı ve Beden Algısı	29
1.4. Romantik İlişki.....	30
1.4.1. İlişki Doyumu Kavramı	30
1.4.2. Romantik İlişkilerin Gelişimi.....	31
1.4.3. Romantik İlişki Doyumu Hakkında Kuramsal Yaklaşımlar	32
1.4.3.1. Bowlby Bağlanma Teorisi	32
1.4.3.2. Sosyal Alışveriş Teorisi	32
1.4.3.3. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	33
1.4.4. İlişki Doyumu ve Beden Algısı.....	34
1.5. Özgüven, Sosyal Onay ve İlişki Doyumunun Beden Algısına Etkisi:	35
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	37
2.1. Araştırmanın Örneklemi	37
2.2. Veri Toplama Araçları.....	37

2.2.1. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği.....	37
2.2.2. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği.....	38
2.2.3. Özgüven Ölçeği.....	38
2.2.4. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)	39
2.2.5. Demografik Bilgi Formu.....	39
2.3. Veri Toplama Süreci.....	40
2.4. Verilerin Analizi.....	40
BÖLÜM 3: BULGULAR	42
3.1. Demografik Değişkenlere ve Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları	42
3.2. Demografik Değişkenlerin Beden Algısına İlişkin Korelasyon ve Regresyon Analizi Sonuçları.....	46
3.3. Bağımsız Değişkenlerin Beden Algısına İlişkin Korelasyon ve Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
3.4. Cinsiyet, Medeni Durum ve Psikolojik Geçmişin Beden Algısı Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem t-Testi Analizi	53
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	57
4.1. Yaş ve Beden Algısı	57
4.2. Cinsiyet ve Beden Algısı	58
4.3. Medeni Durum ve Beden Algısı	59
4.4. İlişki Süresi ve Beden Algısı.....	59
4.5. Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Beden Algısı	60
4.6. Önceki İlişki Sayısı ve Beden Algısı.....	61
4.7. Psikolojik ve Psikofarmakolojik Tedavi ve Beden Algısı.....	62
4.8. Özgüven ve Beden Algısı	63
4.9. Sosyal Onay İhtiyacı ve Beden Algısı.....	64
4.10. İlişki Doyumu ve Beden Algısı.....	64
4.11. Özgüven, Sosyal Onay İhtiyacı, İlişki Doyumu ve Beden Algısı.....	65
SONUÇ VE ÖNERİLER	67
KAYNAKÇA.....	69
EKLER.....	88
ÖZ GEÇMİŞ	95

KISALTMALAR

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
BDB	: Beden Dismorfik Bozukluk
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
SSRI	: Selektif Serotonin Gerilim İnhibitörü
VOİ	: Vücut Oran İndeksi



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Medeni Durum ve İlişki Süresi Dağılımı.....	42
Tablo 2: Katılımcıların Boy Uzunluğu Dağılımı	43
Tablo 3: Katılımcıların Kilo Dağılımı	44
Tablo 4: Katılımcıların Psikoterapi veya Psikofarmakolojik Tedavi Geçmişi Dağılımı	44
Tablo 5: Katılımcıların Önceki İlişki Sayısı Dağılımı.....	45
Tablo 6: Öz güven, Sosyal Onay, İlişki Doyumu ve Beden Algısına Ait Betimleyici İstatistikler.....	45
Tablo 7: Yaşın Beden Algısına Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 8: İlişki Süresinin Beden Algısına Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 9: Boy ve Kilonun Beden Algısına Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu	48
Tablo 10: Daha Önceki İlişki Sayısının Beden Algısına Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu.....	49
Tablo 11: Öz güvenin Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 12: Sosyal Onay İhtiyacının Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 13: İlişki Doyumunun Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 14: Öz güven, Sosyal Onay İhtiyacı ve İlişki Doyumunun Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Öz güven, Sosyal Onay İhtiyacı ve İlişki Doyumunun Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	52
Tablo 15: Bağımsız Örneklem t-Test ile Cinsiyetin Beden Algısı Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırması.....	53
Tablo 16: Bağımsız Örneklem t-Test ile Medeni Durumun Beden Algısı Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırması.....	54
Tablo 17: Bağımsız Örneklem t-Test ile Psikolojik veya Psikofarmakolojik Tedavi Görmenin Beden Algısı Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırması	55

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Maslow'un Hiyerarşi Piramidi	26
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Üniversite Öğrencilerinde Özgüven, Sosyal Onay İhtiyacı ve İlişki
Doyumunun Beden Algısı Üzerindeki Etkisi

Ece Aydın

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Prof Dr. Kültegin Ögel

Ocak 2025 – Sayfa Sayısı: 95

Bu çalışmada, beden algısının üç farklı boyutta—toplumsal, bireysel ve partner ilişkisi açısından—nasıl etkilendiği kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Bu bağlamda, toplumsal boyut sosyal onay ihtiyacı, bireysel boyut özgüven ve partner ilişkisi boyutu ise ilişki doyumu kavramları üzerinden değerlendirilmiştir. Araştırmanın temel amacı öz güven, sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumunun beden algısı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Araştırma, nicel araştırma yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı bir araştırma tasarımı çerçevesinde, anket tekniği vasıtasıyla veriler toplanmıştır ve elde edilen verilerin analizi regresyon, korelasyon, t-test ve çoklu regresyon yöntemleri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu, 18-35 yaş aralığındaki bireylerle sınırlı tutulmuş ve hem kadın hem de erkek katılımcılara yer verilmiştir. Toplamda 122 katılımcıdan oluşan bu örneklem, amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmanın hedef kitlesi, Bilgi Üniversitesi'nde öğrenim gören yetişkin bireylerdir ve yalnızca mevcut partnerleri olan katılımcılar dahil edilmiştir. Katılımcılara, çevrimiçi anket seçeneği ile hazırlanan anket formları sunulmuş ve toplanan veriler üzerinden kapsamlı istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, özgüvenin beden algısı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Sosyal onay ihtiyacının beden algısı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. İlişki doyumunun, beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çoklu regresyon analizine göre de özgüvenin güçlü etkisi nedeniyle sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumunun beden algısı üzerindeki etkileri anlamlı bulunulmadığı düşünülmektedir. Elde edilen bulguların bireylerin psikolojik ve sosyal durumları üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir referans noktası olacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Özgüven, Sosyal Onay İhtiyacı, İlişki Doyumu, Nicel Araştırma

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Impact of Self-Confidence, Need for Social Approval and Relationship

Satisfaction on Body Image in University Students

Ece Aydın

Master Thesis

Psychology Division / Clinical Psychology Discipline

Supervisor: Prof. Dr. Kültegin Ögel

January 2025 – Page Number: 95

This study examines how body perception is influenced across three different dimensions—social, individual, and partner relationship. In this context, the social dimension is evaluated through the need for social approval, the individual dimension through self-confidence, and the romantic relationship dimension through relationship satisfaction. The primary aim of the research is to uncover the effects of self-confidence, need for social approval, and relationship satisfaction on body perception. The study was conducted using quantitative research methods. Within the framework of an explanatory research design, data were collected through survey techniques and analyzed using regression, correlation, t-test and multiple regression methods. The study's sample group was limited to individuals aged 18–35, including both male and female participants. This sample, consisting of a total of 122 participants, was determined using a purposive sampling method. The target population of the research comprises adult individuals studying at Bilgi University, and only participants with current partners were included. Participants were provided with survey forms prepared via an online survey option, and comprehensive statistical analyses were conducted based on the collected data. The findings of the study revealed a positive and significant effect of self-esteem on body perception. It was determined that the need for social approval does not have a significant effect on body perception. Relationship satisfaction was found to have a positive and significant impact on body perception. According to multiple regression analysis, it is thought that the effects of the need for social approval and relationship satisfaction on body image are not significant due to the strong influence of self-confidence. The findings are expected to serve as an important reference point for understanding the psychological and social conditions of individuals.

Keywords: Body Image, Self-Esteem, Social Approval Needs, Relationship Satisfaction, Quantitative Research

GİRİŞ

Beden algısı, bireylerin kendi bedenlerine yönelik değerlendirmeleri ve hissettikleri duyguların bir bütünüdür; bu algı yalnızca fiziksel görünümle sınırlı olmayıp, bireylerin sosyal ilişkileri, özgüvenleri ve genel ruh halleri üzerinde derin etkiler yaratmaktadır (Cash ve Muth, 1997). Özellikle yetişkinlik döneminde, bireylerin bedensel algıları sosyal çevreleri ve ilişki dinamikleri ile sıkı bir etkileşim içerisinde (Cash, 2004). Son yıllarda yapılan araştırmalar, özgüven, sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumunun beden algısı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Özgüven, bireyin kendi yeteneklerine ve değerine dair duyduğu inancı ifade ederken (Feltz, 1988), sosyal onay ihtiyacı, bireylerin başkaları tarafından kabul edilme ve beğenilme arzusunu yansıtmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). İlişki doyumu ise bireylerin partnerleriyle olan ilişkilerinden aldıkları tatmin ve mutluluk seviyesini ifade eder (Hendrick, 1988). Bu üç kavram, bireylerin beden algısını şekillendiren önemli psikolojik faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yetişkinlik dönemi, bireylerin sosyal kimliklerinin ve bedensel algılarının büyük ölçüde oluştuğu bir dönemdir. Bu dönemde bireyler, toplumsal normlar, medya temsilleri ve kişisel deneyimlerle şekillenen beden algılarıyla karşılaşmaktadır. Bu çalışma, Bilgi Üniversitesi öğrencileri üzerinde sosyal onay ihtiyacı, özgüven ve ilişki doyumunun beden algısı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma örneklemini, 18-35 yaş aralığındaki ve bir partner ilişkisi içinde olan üniversite öğrencilerinden rastgele seçilmiştir. Veri toplama süreci, çevrimiçi anketler aracılığıyla gerçekleştirilmiş ve katılımcılardan gönüllü onam alınmıştır. Nicel araştırma yöntemleri kullanılarak, sosyal onay ihtiyacı, özgüven ve ilişki doyumunun beden algısı üzerindeki etkileri çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir ve her bir demografik değişkenin beden algısıyla ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular hem akademik literatüre katkı sağlayacak hem de pratik uygulamalar açısından önemli bilgiler sunacaktır. Araştırma sonuçlarının, bireylerin beden algısı ile ilgili sosyal ve psikolojik destek hizmetlerinin geliştirilmesine yardımcı olması hedeflenmektedir. Bu bağlamda, beden algısının çeşitli boyutlarının anlaşılması, bireylerin psikolojik iyilik halleri açısından önemli bir adım olacaktır.

Araştırma Hipotezleri

Araştırma Sorusu: Özgüven, Sosyal Onay İhtiyacı ve İlişki Doyumunun Beden Algısı Üzerine etkisi nedir?

- H1:** Yaş, beden algısı üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H2:** Kadınların beden algısı düzeyi, erkeklerin beden algısı düzeyine kıyasla daha yüksektir.
- H3:** Evli bireylerin beden algısı düzeyi, bekar bireylerin beden algısı düzeyinden yüksektir.
- H4:** İlişki süresi, beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H5:** Kilo ve boy oranının, beden algısı üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H6:** Daha önceki ilişki sayısı, beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H7:** Psikoterapi veya psikofarmakolojik tedavi alan bireylerin beden algısı düzeyi psikoterapi veya psikofarmakolojik tedavi almayan bireylerden daha yüksektir.
- H8:** Özgüven, beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H9:** Sosyal onay ihtiyacı, beden algısı üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H10:** İlişki doyumu, beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H11:** Özgüven, sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumu birlikte, beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, beden algısının üç farklı boyutta—toplumsal, bireysel ve partner ilişkisi—nasıl etkilendiğini derinlemesine araştırmaktır. Bu bağlamda, toplumsal alanın sosyal onay ihtiyacı ile, bireysel alanın özgüven ile ve partner ilişkisi alanının ise ilişki doyumu kavramı üzerinden değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Araştırmanın temel amacı, yetişkinlik döneminde özgüven, sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumunun beden algısını nasıl etkilediğini ortaya koymaktır.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma ile özgüvenin, ilişki doyumunun ve beden algısının beden algısı üzerindeki etkilerini ölçmek amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları, detaylı bir rapor halinde açık erişim formatında paylaşılacak; bu sayede, psikoloji öğrencileri, akademisyenler ve ruh sağlığı profesyonelleri, çalışmada yer alan değişkenler hakkında kapsamlı bilgilere erişim sağlayabileceklerdir. Açık erişim, bilgiye ulaşımı kolaylaştırarak, araştırmanın daha geniş kitleler tarafından değerlendirilmesine olanak tanıyacaktır. Araştırmada elde edilen ilişki

ağına yönelik bulgular, terapi uygulamalarında kullanılabilir nitelikte bilgiler sunabilir. Özellikle, sosyal onay ihtiyacı, özgüven ve ilişki doyumu gibi faktörlerin beden algısı üzerindeki etkilerini anlamak, terapistlerin danışanlarıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarda daha etkili ve hedeflenmiş stratejiler geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Böylelikle, bireylerin ruhsal sağlığını desteklemek amacıyla daha etkili müdahale yöntemleri oluşturulabilir. Bu çalışmada, özgüven, sosyal onay ihtiyacı ve ilişki duyumu gibi kavramların beden algısı üzerindeki etkileri ilk kez bir arada incelenmiştir. Çoklu regresyon analizi kullanarak elde edilen bulgular, bu üç faktörün aynı anda beden algısını nasıl etkilediğini göstermekte ve literatüre daha önce araştırılmamış yeni bir bilgi eklemektedir. Ayrıca, bu araştırmanın bulguları, gelecekte yapılacak olan akademik çalışmalara kaynak niteliği taşıyacaktır. Araştırma sonuçları, konuyla ilgili literatüre yeni bir perspektif kazandırarak, benzer konularda yapılacak diğer çalışmalara zemin hazırlayacaktır. Bu bağlamda, elde edilen verilerin analizi hem teorik hem de pratik uygulamalara yönelik değerli bilgiler sunacak ve psikoloji alanında daha fazla araştırma yapılmasına teşvik edecektir. Sonuç olarak, bu çalışma, yalnızca mevcut bilgi birikimini zenginleştirmekle kalmayacak, aynı zamanda ruh sağlığı alanında uygulayıcıların ve araştırmacıların ihtiyaç duyduğu bilgilere erişimini kolaylaştıracaktır. Böylece, beden algısı ile ilgili ilişkilerin daha iyi anlaşılması sağlanarak, bireylerin genel ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratılması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Katılımcıların araştırmada kullanılan form ve ölçeklere samimi ve doğru cevaplar verdiği kabul edilmektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçme araçları, kriterler açısından geçerli ve güvenilir niteliktedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Örneklem Büyüklüğü: Araştırma, 122 katılımcı ile sınırlı olduğundan, sonuçlar genel popülasyona genellenebilir olmayabilir. Daha büyük bir örneklem, bulguların güvenilirliğini artırabilir.

Demografik Çeşitlilik: Katılımcılar sadece Bilgi Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır. Farklı üniversitelerden veya sosyal ve kültürel olarak çeşitli gruplardan katılımcılar eklenmediği için bulguların genellenebilirliği sınırlıdır.

Kendi Kendine Raporlama: Kullanılan anketler, katılımcıların kendi kendine raporlamalarına dayanır. Bu durum, öznel değerlendirmelere ve yanlış cevaplara neden olabilir.

Zaman Kısıtlaması: Araştırma, belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilmiş olduğundan, zamanla değişebilecek olan sosyal onay ihtiyaçları, özgüven ve ilişki doyumu gibi değişkenlerin etkilerini yeterince yansıtmayabilir.

Kısıtlı Değişkenler: Araştırma, yalnızca sosyal onay ihtiyacı, özgüven ve ilişki doyumu gibi belirli değişkenlere odaklanmaktadır. Diğer potansiyel etkileyici faktörler (örneğin, kültürel arka plan, ekonomik durum) göz ardı edilmiş olabilir.

İlişki Durumu: Araştırma yalnızca partneri olan katılımcılara odaklandığı için, partneri olmayan bireylerin beden algısı üzerindeki etkiler göz ardı edilmiştir.

Çapraz Kesit Tasarımı: Araştırma, belirli bir zamanda veri topladığı için, nedensellik ilişkilerini belirlemek zordur. Uzunlamasına çalışmalar, zaman içindeki değişimleri incelemede daha etkili olabilir.

BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI

1.1. Beden Algısı

Beden algısı, birçok araştırmacının incelediği ve açıklamaya çalıştığı bir kavramdır ve günümüzde alan yazında önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Beden algısı kavramı, 1920 yılında ilk Paul Schilder tarafından tanımlanmıştır. Bu kavram, bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin duygu ve düşüncelerini kapsamaktadır (Schilder, 1935). Schilder, beden algısını “Bedenimizin zihnimizdeki temsili, yani bedenimizin bize görüldüğü biçim” biçiminde tanımlamıştır. Beden algısı kişinin bedeni hakkında nasıl hissettiği ve düşündüğünü yansıtır (Özaltın, 2003). Beden algısı kavramı, bireylerin kendi bedenlerine ilişkin içsel görüşlerini (Cash, 2004), bedenlerinin boyutu, şekli ve estetiği konusundaki tutumlarını (Cash vd., 1997) ve bedenlerinin çekiciliğine dair düşüncelerini (Cash ve Muth, 1997) kapsamaktadır. Beden algısı, tutumsal, algısal ve davranışsal boyutlar içeren geniş ve çok yönlü bir kavramdır. Tutumsal boyut, beden memnuniyetsizliğini; algısal boyut, bedenin boyutu ile ilgili yanlış inançları; davranışsal boyut ise belirli takviyeler aracılığıyla kilo verme girişimlerini kapsar. (Verplanken ve Velsvik, 2008). Bir başka tanımlamaya göre beden algısı, bireyin bedeniyle kurduğu olumlu veya olumsuz bağlantılarını, bedensel deneyimlerini, bedenine dair duygularını ve tutumlarını bütünsel bir biçimde kapsamaktadır (Piran, 2016). Bu temel anlayıştan yola çıkarak, beden algısı üzerine gerçekleştirilen araştırmalar, bireylerin kendi bedenlerinin şekli, oranları, boyutu ve görünümüyle ilgili algılarına, duygusal tepkilerine ve tutumlarına yoğunlaşmaktadır. Bu odaklanmanın temel nedeni, bireylerin bedenleriyle ilgili kaygılarının, fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileridir. Beden algısı, olumlu ve olumsuz beden algısı olarak iki ana kavramsal boyutta ele alınabilir (Tylka, 2012). Beden algısı, bireyin tüm beden görünümüne veya belirli bir beden parçasına yönelik olabileceği gibi, cinsiyet ve gelişim sürecine bağlı olarak değişkenlik gösterip, şekillenebilir (Balcı Karaboğa vd., 2021).

1.1.1. Beden Algısının Gelişimi

Beden algısının gelişim süreci genellikle çocukluk döneminde başlayarak, ergenlik, genç yetişkinlik ve nihayetinde yetişkinlik dönemine kadar devam eden bir gelişim sürecidir. Her bir aşama, bireyin beden algısını şekillendiren farklı deneyim ve etkileşimlerle doludur. Beden algısına ilişkin kaygıların, ergenlik döneminde bedenin değişimi ile ortaya çıktığına dair yaygın bir kanı mevcuttur (Cash, 2002). Ancak literatüre

bakıldığında çeşitli araştırmalar, ilkökul çağındaki çocukların da zayıf olma ve ideal beden algısına yönelik yargılara sahip olduğunu, hatta yedi yaşındaki çocukların bile bedenleriyle ilgili memnuniyetsizlik bildirdiklerini göstermektedir (Dohnt ve Tiggemann, 2006; Levine ve Piran, 2004). Son dönemdeki araştırmalar, beden memnuniyetsizliğinin erken yaşlarda başlayarak yaşamın diğer gelişim aşamalarında da bireylerde kaygıya neden olduğunu ve bu durumun hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Birbeck ve Drummond, 2005).

1.1.2. Olumlu Beden Algısı

Olumlu beden algısı, bireylerin fiziksel benlikleriyle uyumlu olmalarını ifade eder (Tylka, 2012). Bu tür bir algıya sahip bireyler, kendilerine değer verir ve kendi özgün görünümelerini önemserler (Holmqvist ve Frisén, 2012). Menzel ve Levine'e göre olumlu beden algısının, bireyin kendi görünüşüne ve işlevselliğine yönelik minnettarlık, beden tecrübelerinin farkında olma, öz bakım yapma ve olumlu beden algısına dair tehditlerle başa çıkma yeteneği gibi üç temel bileşenden oluşmaktadır (Menzel ve Levine, 2011, aktaran Çakıcı ve diğerleri, 2021). Tylka (2012)'ye göre pozitif beden algısı, bireylerin bedenlerine yönelik duyduğu sevgi ve saygıyı ifade eder. Bireylerin, bedenlerinin benzersizliğini ve sunduğu işlevselliği takdir etmelerini sağlar. Pozitif beden algısına sahip bireyler, bedenlerini güzel ve rahat bir biçimde değerlendirme eğilimindedirler. Bu bireyler, aynı zamanda kendine güvenen ve mutlu bireyler olarak tanımlayıp, bunun yanı sıra bedenlerinin ihtiyaçlarının farkında olup, ona özenle yaklaşmaktadırlar. Beden memnuniyetini inceleyen çalışmalara bakıldığında beden memnuniyeti, yüksek özsaygı ile ilişkili bulunmuştur (Swami vd., 2009; Swami vd., 2008). Aynı zamanda yüksek beden memnuniyeti psikolojik iyilik hali, daha az beden utancı, düşük beden takıntısı ve daha az yeme bozukluğu semptomları ile bağlantılıdır (Avalos vd., 2005). Beden memnuniyeti yüksek olan bireylerin genellikle daha düşük bir BKİ'ye sahip olduğu gözlemlenmiştir (Swami, 2009; Swami ve Chamorro-Premuzic, 2008; Swami vd., 2008). Bu bulgular, negatif beden algısına sahip bireylerde (yani, düşük psikolojik iyilik hali, düşük özsaygı, artan beden utancı vb.) tam tersi bir durumun beklenebileceği düşünüldüğünde şaşırtıcı görünmemektedir.

1.1.3. Olumsuz Beden Algısı

Olumsuz beden algısı, bireylerin kendi bedenleriyle ilgili negatif duygularını ve düşüncelerini kapsamaktadır (Tylka, 2012; Grogan, 2017). Grogan'a göre beden

memnuniyetsizliği genellikle bireyin kendi bedenini algıladığı şekli ile zihnindeki ideal beden arasındaki algısal bir uyumsuzluğu içerdiğine dikkat çekmektedir. Burada söz konusu olan “algılanan beden” kavramı önemli bir yere sahiptir. Zira normal vücut ölçülerine sahip bireyler, kendilerini olduğundan daha kilolu algılayabilmekte ve bu durum önemli derecede hoşnutsuzluk yaratabilmektedir (ifti, 2012). Yapılan araştırmalarda, kadınların çoğunun yaşamları boyunca bedenlerinden memnun olmadığı görölmekte ve bu memnuniyetsizliğin, kadınların normal kilo aralığında olmalarına rağmen kendilerini fazla kilolu hissetmelerinden kaynaklandığı ifade edilmektedir (etinkaya, 2004)

Ergenlik döneminde, kız çocuklarının beden memnuniyetsizliği genellikle vücut ağırlığı ve şekline odaklanırken, yüz ve cilt gibi belirli beden bölgelerine dair de olumsuz algılar geliştirdikleri tespit edilmiştir (Wertheim ve Paxton, 2012). Ayrıca, okul öncesi dönemdeki çocukların da beden memnuniyetsizliği ile ilgili bulgular bulunmaktadır. Drummond (2012), 5-8 yaş arası erkek çocuklarının ideal erkek vücudunu kaslı, uzun boylu ve güçlü olarak tanımladıklarını bildirmiştir. Ricciardelli ve McCabe (2001), erkek çocuklarının beden memnuniyetsizliğini zayıf olma ve kaslı olmama gibi kavramlarla ifade ettiklerini ortaya koymuştur. Çocukların beden memnuniyetsizliği, gerçek fiziksel görünümünden ziyade algılanan görünüm üzerine yoğunlaşmakta olup, bu durum ilerleyen gelişim aşamalarında beslenme bozuklukları, kaygı ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Cash, 2002). Dolayısıyla, beden memnuniyetsizliği, yalnızca geçici bir mutsuzluk kaynağı olmanın ötesinde, ciddi ve uzun vadeli olumsuz etkiler doğurabilmektedir. Olumsuz beden algısının çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili olduğu göz önüne alındığında, bu durumun dikkatle ele alınması önemlidir. Özellikle beden memnuniyetsizliğini içeren beden algısı problemleri, ergen bireylerde depresif duygudurum, özgüven eksikliği (Paxton vd., 2006) ve yeme bozuklukları için önemli bir risk unsuru oluşturabilir (Stice ve Shaw, 2002; Beato-Fernández vd., 2004; Verplanken ve Velsvik, 2008). Araştırmalar, olumsuz beden algısının ergenlerde intihar düşüncelerini anlamlı derecede yordadığını göstermektedir (Brausch ve Muehlenkamp, 2007). Aderka ve diğerleri (2014) artan sosyal kaygı bozukluğu belirtilerinin, beden algısı bozukluğu ile anlamlı bir bağlantı taşıdığını göstermiştir. Vücut memnuniyetsizliği, kadınlar için uzun süredir bir sorun olarak kabul edilmektedir. Bu kavram, bireyin beden algısında yoğun ve olumsuz bir bozulmayı ifade eder. Araştırmalar, vücut memnuniyetsizliğinin kadınlar arasında erkeklere oranla belirgin şekilde daha yaygın olduğunu göstermektedir

(Feingold ve Mazzella, 1998; Hargreaves ve Tiggemann, 2004; Mintz ve Betz, 1986; Zellner vd., 1989). Olumsuz beden algısı, sadece beden memnuniyetsizliğiyle sınırlı kalmayıp, bireyin fiziksel görünümüne yönelik aşırı bilişsel ve davranışsal yatırımlarını da içermekte ve bu durum, kişinin kendilik algısını tanımlamada belirleyici bir rol oynamaktadır (Cash, 2002). Düşük bedensel algısına sahip erkekler genellikle kendilerini aşırı zayıf olarak algılamakta, düşük bedensel algısına sahip kadınlar kendilerini genellikle aşırı kilolu olarak değerlendirmektedir. (Fortman, 2006)

1.1.4. İdeal Beden Algısı

İdeal beden algısı, bireyin ait olduğu yerlere, gruplara, etnik kökene gibi faktörlere dayalı olarak tercih edilen beden tipini tanımlamakta olup, aynı zamanda güzellik endüstrisi, medya, video oyunları ve oyuncaklar gibi çeşitli kaynaklardan etkilenecek oldukça erken yaşlarda edinilebilmektedir (Martin, 2010). Erkekler için ideal bedensel algı, kadınlar için ideal bedensel algıdan önemli ölçüde farklıdır (Brodie vd., 1991). Erkekler, daha geniş ve kaslı bir görünümü tercih ederken, kadınlar daha ince bir yapıyı arzu etmektedir (Brodie vd., 1991; Furnham vd., 2002; Silberstein vd., 1988; Feingold ve Mazzella, 1998). Atik ve Örtgen (2008), 20-30 yaşları arasındaki bireyler üzerinde ideal beden algısı ile ilgili bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada kadınlar, ideal beden algısını ince bir vücut, uzun boy ve çekici bir yüz olarak ifade ederken, erkekler ideal beden algısını geniş omuzlar, üçgen bir vücut yapısı ve uzun boyla özdeşleşen “yüzücü fiziği” olarak tanımlamıştır.

1.1.5. Beden Algısını Etkileyen Etmenler

1.1.5.1. Aile ve Çevre

Algılanan beden algısı, bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri tarafından şekillenebileceği gibi aile veya sosyal çevrenin tepkileriyle de şekillenebilir (Balcı Karaboğa vd., 2021). Literatürdeki çalışmalar, aile ortamında ebeveynler veya diğerleri tarafından yapılan kilo veya beden şekli ile ilgili eleştirilerin, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde beden tatminsizliği ve hatta yeme bozuklukları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Fabian ve Thompson, 1989; Green ve Pritchard, 2003; Pauls ve Daniels, 2000). Ailenin çocuğun bedeni hakkında yaptığı olumsuz yorumlar, bireyin beden algısıyla ilgili özsaygısını olumsuz yönde etkileyebilirken, ailenin olumlu yorumları ise koşulsuz kendini kabul etme, özsaygı geliştirme ve karşı cinsle sağlıklı iletişim kurma konusunda yardımcı olmaktadır (Wilhelm, 2006). Ailevi etkenlerin, beden algısı

sorunlarının artmasına katkı sağladığı belirlenmiştir. Littleton ve Ollendick (2003) ile Byely ve diğerleri (2000) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kızların olumsuz aile ilişkilerine dair algıları ile olumsuz beden algıları arasında anlamlı bir bağ bulunmuştur. Benzer biçimde, olumsuz aile dinamiklerinin yeme bozukluklarının oluşumu ve gelişimi ile yakın bir bağ taşıdığı gösterilmiştir ve bu tür aileler, genellikle katı, müdahaleci ve hoşgörüsüz tutumlar sergileyerek çocuklarının bağımsızlıklarına yer açmamaktadır (Erriu vd., 2020). Ek olarak, ergenlik döneminde ailenin görünümle ilgili alaycı tutumları, bireydeki beden memnuniyetsizliğinin devam etmesine neden olabilmektedir (Ata vd., 2006).

1.1.5.2. Medya

Medya tarafından maruz kalınan zayıflık standartlarının beden algısını etkilediği bilinmektedir; bireyler bu standartları benimsediklerinde, bedenlerine karşı tutumlarının ve öz saygılarının düştüğü gözlemlenmiştir (Yamamiya vd., 2005). Sosyal karşılaştırmalar ve bireylerin kendilerini medya kanallarındaki kadınlarla karşılaştırma eğilimleri, beden algısı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Sinh, 2013). Bireyler, genellikle fiziksel özelliklerini aynı cinsiyetteki akranları ve gördükleri modellerle karşılaştırma eğilimindedirler (Jones, 2001). Örneğin, Botta (2003) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, güzellik ve moda dergilerini sıkça okuyan kızların beden memnuniyetsizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Günümüzün değişen koşullarında sosyal medya, özellikle Facebook, Instagram ve Pinterest gibi platformlar, beden algısı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Birçok araştırma, sosyal medya kullanımının olumsuz beden algısı ile olumlu yönde bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur (Fardouly ve Vartanian, 2016). Yapılan bir meta-analiz çalışmasında, ince bedenler içeren medya görüntülerine maruz kalan kadın katılımcıların beden algılarının, ortalama veya büyük bedendeki modellerle karşılaştırıldığında belirgin şekilde daha olumsuz olduğunu ortaya koymuştur (Groesz vd., 2002; Heinberg ve Thompson, 1995). Diğer bir çalışma, bireylerin medya izleme sıklığının, özellikle zayıflığı teşvik eden içeriklere maruz kalmaları durumunda, ince görünme isteği, beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu semptomları üzerinde önemli bir öngörücü olduğunu belirlemiştir (Harrison ve Cantor, 1997). Ayrıca, Vartanian ve diğerleri (2001), medyanın kadınların genel beden memnuniyeti üzerindeki en önemli etken olduğunu saptamıştır ve medyanın etkisinin erkekler üzerinde de belirgin hale gelmesiyle birlikte, medyanın hem kadın hem

erkek üniversite öğrencileri üzerindeki beden memnuniyetsizliği üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir.

1.1.5.3. Kültürel ve Toplumsal Değişkenler

Beden algısının oluşumunda kişinin kendi beden ölçülerini algılaması tek başına yeterli değildir; bu süreçte kültürel ve toplumsal değişkenler de önemli bir rol oynamaktadır. Beden algısı, kültüre ve zamana bağlı olarak değişkenlik gösterirken, birey toplumsal normlarla etkileşimde bulunmakta ve bu normlardan etkilenmektedir; bu durum, kişinin beden algısının şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Çetinkaya, 2004).

1.1.5.4. Yaş

Literatüre bakıldığında beden memnuniyetsizliğinin özellikle kızlar arasında yaşla birlikte artış gösterdiği görülmektedir. Araştırmalar, çocukların yaşları ilerledikçe beden algısı kaygılarının ve görünüşlerinden duydukları memnuniyetsizlik ile utanç oranlarının belirgin bir şekilde yükseldiğini ortaya koymaktadır (Maloney vd., 1989; Flannery-Schroeder ve Chrisler, 1996).

1.1.6. Beden Algısı Hakkında Kuramsal Yaklaşımlar

Beden algısının açıklanmasında sosyo-biyolojik, sosyo-kültürel ve nesneleştirme kuramları öne çıkmakta olup, bu kuramlar bireylerin beden algısını şekillendiren çeşitli faktörlerin anlaşılmasına yönelik farklı bakış açıları sunmaktadır.

1.1.6.1. Sosyo-biyolojik Kuram ve Beden Algısı

Sosyo-biyolojik kurama göre, erkekler partnerlerini seçerken bedenin görünümünü bir kriter olarak değerlendirmektedir. Kadınların üretkenliğinin, sağlık durumu ve yaşla değiştiği düşüncesi, bu bağlamda bedenin görünümünün de sağlık ve üretkenlik ile ilişkili olduğu inancını desteklemektedir (Ditmar, 2008, aktaran Arslangiray, 2013).

1.1.6.2. Sosyo-kültürel Kuram ve Beden Algısı

Sosyo-kültürel kurama göre, sosyal yaşantıda "çekici görünüme sahip bireyler" en çok tercih edilen mesleklerde (modellik, hosteslik, oyunculuk) görev alabilmektedirler. Bu nedenle, fiziksel olarak çekici kabul edilen bireylerin daha şanslı olduğu, daha iyi bir evlilik yaşamı sürdürecekleri, yaşamlarını daha olumlu geçirecekleri ve daha başarılı bir kariyere ulaşacakları düşünülmektedir (Ditmar, 2008, aktaran Arslangiray, 2013).

1.1.6.3. Nesneleştirme Kuramı ve Beden Algısı

Nesneleştirme kuramına göre, kadınlar üzerlerine yapılan yorumları içselleştirdiklerinden, psikolojik nedenlerle ortaya çıkan hastalıklara, örneğin yeme bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları ve tek yönlü depresyon gibi, yakalanma olasılıkları artmaktadır (Ditmar, 2008, aktaran Arslangiray, 2013).

1.1.7. Beden Algısı ve Psikolojik Tedavi

Beden algısı kavramı özellikle yeme bozuklukları, BDB gibi psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda kritik bir role sahiptir. Psikolojik tedavi yöntemleri, beden algısını iyileştirme ve bireyin öz saygısını artırma hedeflerine odaklanırken, psikofarmakolojik yaklaşımlar beyindeki biyokimyasal süreçleri düzenlemeye çalışır. BDB semptomlarının şiddeti üzerinde yapılan incelemeler, psikolojik terapilerin farmakoterapiden daha etkili olduğunu göstermiştir; özellikle Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) daha büyük etki boyutları sağladığı tespit edilmiştir (Williams vd., 2006).

Çalışmalar, BDT'nin yeme bozuklukları (Hilbert ve Tuschen-Caffier, 2004), beden algısı memnuniyetsizliği (Butters ve Cash, 1987) ve BDB (Veale ve arkadaşları, 2014) gibi beden algısıyla ilgili sorunlar için etkin bir tedavi yöntemi olduğunu göstermektedir. Bu tedavi yöntemi, bireylerin bedenlerine dair olumsuz düşüncelerini, duygusal tepkilerini ve davranışlarını hedef alarak, daha sağlıklı beden imajı algılarının gelişmesine katkıda bulunmaktadır. BDT, bu tür bozuklukların tedavisinde, bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal müdahalelerle, bireylerin bedenlerine dair takıntılı düşüncelerini ve olumsuz tutumlarını değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu tedavi yaklaşımının etkinliği, araştırmalarla kanıtlanmış ve beden algısıyla ilgili çeşitli sorunların iyileştirilmesinde başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Bir başka araştırmada, üniversite öğrencilerine uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli beden algısı esnekliği grup psiko-eğitim programının, öğrencilerin beden algısı esnekliğini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin üç hafta boyunca devam ettiği tespit edilmiştir (Kaya S. , 2019).

Psikofarmakoloji, beden algısı bozuklukları gibi psikiyatrik durumlarda sıkça kullanılan bir tedavi şeklidir. Özellikle Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri (SSRI) gibi antidepressanlar BDB ve yeme bozuklukları patolojilerinde kullanılır (Philips ve Hollander, 2008). Yeme bozukluklarının tedavisinde BDT ve aile terapisi gibi psikoterapiler öncelikli yöntemlerdir. Ancak farmakoterapiler, belirli bozukluklarda önemli bir rol üstlenmekle birlikte, bu alandaki kanıt düzeyi genellikle orta ile zayıf

arasındadır. Antipsikotiklerin, beden algısına yönelik obsesyonel düşünceleri azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir ve bu da farmakoterapilerin tedavi sürecindeki potansiyel katkılarını desteklemektedir (Hay ve Claudino, 2012).

1.2. Özgüven

Konuyla ilgili yapılan alan incelemesinde, özgüven kavramına dair pek çok farklı tanımın bulunduğu gözlemlenmektedir. Amerikan Psikoloji Derneği (2018)'e göre, özgüven, bireyin bir görevin gerekliliklerini başarıyla yerine getirebileceğine duyduğu inanç olarak tanımlanmaktadır. Özgüven terimi, kişinin arzu ettiği davranışı başarıyla gerçekleştirebileceğine yönelik inancını ifade etmektedir (Feltz, 1988). Bandura (1997) ise özgüven kavramını, bireyin kendini değerli hissetmesiyle ilişkili bir yargı olarak tanımlamaktadır. Özgüven, bireyin günlük aktivitelerinde istediği doğrultuda hareket etmesinde ve davranışlar sergilemesinde etkili bir rol oynamaktadır (Karamoy vd., 2018). Ayrıca, özgüven, bireyin kendi gücüne güvenmesi şeklinde de tanımlanabilir (Bénabou ve Tirole , 2002). Özgüven, insanların istedikleri doğrultuda hareket etmeleri açısından itici bir kuvvet işlevi görmektedir ve bu bağlamda, bireyin özgüven seviyesi, hedeflediği yaşam dengesine ulaşmasında önemli bir yer tutmaktadır (Karamoy vd., 2018).

Özgüven, durağan bir yapıya sahip olmayıp, olumlu ve olumsuz şeklinde değişkenlik gösteren bir kavramdır; bireyin bulunduğu koşullar ve şartlarla doğrudan ilişkilidir (Aldemir ve Bayram, 2019). Özgüvenin en önemli özelliklerinden biri, sonradan öğrenilebilmesi ve geliştirilebilmesidir. Ergenlik dönemi, bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimlerinin belirgin bir şekilde şekillendiği kritik bir süreçtir. Ergen bireyler, özgüven düzeyi üzerindeki olumsuz etkileri azaltma veya bu etkileri ortadan kaldırma kapasitesine sahiptir. Ergenlik döneminde yaşanan özgüven sorunlarının çözülmesi, bireyin yaşamını olumlu yönde etkilemektedir. Dolayısıyla, özgüven, bireyin psikolojik iyi oluşu açısından önemli bir konu olup, özellikle ergenlik döneminde çözülemeyen özgüven eksikliğinin ilerleyen dönemlerde telafisi güç sorunlar doğurabileceği açıktır (Altıntaş, 2015, aktaran Bilgin, 2017).

Bu çalışma, "özgüven" kavramını ele alırken, literatürde sıklıkla "self-confidence" olarak adlandırılan terimin yanı sıra "self-esteem" kavramını da içerecek şekilde bir bütün olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Her ne kadar bu iki terim farklı boyutları ifade etse de bireylerin kendilerine duydukları güven ve özsaygı düzeyinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkileri açısından önemli bir örtüşme göstermektedir. Bu bağlamda, özgüven

(self-confidence), bireyin yeteneklerine olan inancı ve bu inanç doğrultusunda gerçekleştirdiği eylemlerle ilgili bir kavramsal çerçeve sunarken; özsaygı (self-esteem), bireyin kendi değerine dair duyduğu genel bir hissiyat olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmada "self-esteem" terimi, "özgüven" başlığı altında ele alınacak, böylece bireylerin psikolojik dinamiklerinin daha iyi anlaşılması hedeflenecektir.

1.2.1. Özgüven Düzeyine Göre Bireylerdeki Ortak Özellikler

Özgüven düzeyi, bireylerin psikolojik ve sosyal özellikleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olup, bu durum bireylerde çeşitli ortak özelliklerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Soner (2000), özgüveni yüksek olan kişileri değiştiremeyeceği durumları kabul edip, değiştirebileceği durumları da değiştirmek adına adım atan ve bu iki durumun ayrımını yapabilecek bilgelige sahip kişiler olarak tanımlamıştır. Bu kişiler sağlıklı, huzurlu, mutlu ve çevresini mutlu eden kişilerdir. Özgüven seviyesi düşük olan kişiler nesnel ölçülere ve değerlendirmelere göre ne kadar başarılı olurlarsa olsunlar kendilerini başarısız ve değersiz hissetme eğilimindedirler (Wylie, 1961). Özgüven, bireylerin sosyal etkileşimlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek özgüvene sahip bireyler, diğer kişilerle daha etkili ve başarılı ilişkiler geliştirme kapasitesine sahip olmaktadır (Lauster, 2005, aktaran Arslan, 2019). Yüksek özgüvene sahip bireyler, sahip oldukları özelliklere yoğunlaşırken, eksikliklerine dair kaygı geliştirmezler. Bunun aksine, düşük özgüvene sahip bireyler, eksikliklerini aşırı derecede önemseyerek eksiklikleri üzerine yoğunlaşmaktadırlar (Harter, 1993, aktaran Tanç, 1999). Özgüven düzeyi yüksek bireyler, genellikle iyimser, başarı odaklı, zorluklara karşı dirençli, yeniliklere açık, araştırmacı, sosyal ilişkilerde sevecen, sorumluluk almaya istekli ve girişken kişilik özellikleri sergilemektedirler (Kasatura, 1998, aktaran Bilgin, 2017). Buna karşın, düşük özgüvene sahip bireyler, kendilerini başarısız ve değersiz hissederek reddedilme korkusuyla sevgi ilişkilerine girmekte çekinceler taşırlar. Bu bireyler, günlük yaşamlarında karşılaştıkları basit problemleri bile çözme kapasitesine sahip olmadıklarına inanarak sürekli çaresizlik, stres ve kaygı durumu yaşamaktadırlar. Ayrıca, başkalarından kolayca etkilenen bu bireyler, bağımlı bir yaşam tarzı benimsemekte ve sık sık kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğiliminde bulunmaktadırlar. Diğerlerinin üzerlerinde nasıl bir etki bıraktığına, insanların kendileri hakkında ne düşündüğüne ve kendi yetersizliklerini fark edip etmediklerine dair merak duymaktadırlar (Altıntaş, 2015, aktaran Bilgin, 2017). Literatür incelendiğinde, düşük özgüven düzeyinin bireylerde pek çok farklı problemler doğurduğu görülmektedir. Özgüven ile ilgili gerçekleştirilen

alışmalar, düşük özgüvene sahip bireylerin sınav kaygısı (Turan Başıoğlu, 2007), yaşam doyumunda düşüklük (Yiğit, 2010), yüksek anksiyete seviyeleri (Merey, 2010), olumsuz beden imajı (Oktan ve şahin, 2010), zorbalık eğilimleri (Umutlu, 2010) ve stres ile sağlık şikayetleri (Hildingh ve diğerleri, 2006) gibi ciddi sorunlar yaşadıklarını ortaya koymaktadır.

1.2.2. Özgüveni Etkileyen Etmenler

Özgüven ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, zgven seviyesini etkileyen birçok farklı değişkenin mevcut olduğu gözlemlenmektedir. Bu değişkenler, bireylerin psikolojik gelişimleri ve sosyal etkileşimleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmakta, özgüvenin oluşumunu ve gelişimini şekillendiren bir yapı sunmaktadır. Özellikle, bireylerin sosyal çevreleri, deneyimleri ve kişisel özellikleri, zgven düzeylerinin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda, özgüvenin dinamik bir yapı olarak, bireyin yaşamı boyunca sürekli bir etkileşim içerisinde evrildiği anlaşılmaktadır. Özgüveni etkileyen etmenler hakkında bilgiler aşağıda sunulmuştur.

1.2.2.1. Ebeveyn Tutumları

Özgüveni etkileyen etmenler arasında ebeveyn tutumları önemli bir yer tutmakta; bu tutumlar, bireylerin psikolojik gelişim süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Özgüveni etkileyen önemli faktörlerden biri çocukluk döneminde ailenin çocuğun bağımsızlığını kısıtlaması ve gelişimini yeterince desteklememesidir. Bu dönemde kazanılmayan zgven, bireyin ilerleyen yaşamında olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Ergenlik dönemi, bireyin zgven karmaşasını en yoğun şekilde tecrübe ettiği bir süreçtir. Sağlıklı geçirilen bir ergenlik dönemi, bireyin zgven seviyesini olumlu şekilde artırmasına ve olumsuz etkileri de hafifletmesine olanak tanıyabilir (Arslan, 2019). Nelson (1984), yedinci ve sekizinci sınıf ğrencilerinin yer aldığı çalışmasında ebeveyn ve ocuk arasındaki etkileşimi yüksek olan ailelerdeki öğrencilerin zgven düzeylerinin de yüksek olduğu saptamıştır. 10-17 yaşları arasındaki ergen öğrenciler ve ebeveynleri üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda, ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkilerini algılayışları ile özgüvenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Demo vd., 1987). Soner (2000), aile içindeki uyumun, öğrencilerin zgven düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur ve uyumlu ailelerde büyüyen çocukların özgüveni, uyumsuz ailelerde büyüyen çocuklara oranla belirgin düzeyde yüksek bulunmuştur. Günalp (2007), farklı ebeveyn tutumlarının okul

öncesi eğitim dönemindeki çocukların özgüveninin gelişimine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda demokratik ana baba tutumunun, okul öncesi eğitime devam eden çocukların özgüvenlerinin gelişimine anlamlı ve pozitif yönde etkisi olduğu saptanmıştır. Baskıcı, otoriter, korumacı ve ilgisiz ebeveyn tutumlarının ise çocukların özgüvenlerinin gelişiminde anlamlı ve negatif yönde etkisi olduğu bulunmuştur. Bu araştırmayı destekleyen Sağat'ın (2016) çalışmasında da demokratik ana baba tutumlarının kişinin öz güvenini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği saptanmıştır. Uslu (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ergenlik dönemini ailesinin yanında geçiren ve geçirmeyen gençlerin öz güven seviyeleri araştırılmıştır ve araştırmanın sonucunda ergenlik dönemini ailesinin yanında geçiren ergenlerin öz güven seviyelerinin geçirmeyenlere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anne ve babaya bağlanma seviyesinin kişinin özgüveni üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar incelendiğinde anne ve babaya bağlanma seviyesi arttıkça özgüven seviyesinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Öztürk, 2017).

Sonuç olarak, özgüveni etkileyen etmenler arasında ebeveyn tutumlarının belirleyici bir rol oynadığı görülmekte; sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri, bireylerin özgüven gelişimini olumlu yönde desteklemekte ve bu bağlamda psikolojik sağlığı güçlendirmektedir.

1.2.2.2. Sosyal Onay

Toplumda kabul ve değer görme, ifade özgürlüğü gibi kavramlar özgüveni etkileyen faktörlerdir. Bu kavramların temelleri aile içindeki ilişkilerde atılır. Özgüveni düşük olan bireyler kendi değer ve yargılarına güvenmedikleri için çabuk etkilenen, inançlarını ve tutumlarını başkalarına göre değiştirmeye yatkın, başkalarına bağımlı bir yaşantı sergileme eğilimindedirler (Kaya ve Taştan, 2020). George Herbert Mead, bireyin özgüveninin başkalarının görüşlerine verdiği önemle şekillendiğini savunur. Birey, başkalarının değerlendirmelerini benimseyerek kendine dair olumlu ya da olumsuz algılar geliştirebilmektedir ve olumsuz etiketlemeler kişinin özgüvenini düşürmektedir. Ayrıca, aile içindeki kabul edici tutumların, çocuklarda özgüveni güçlendirdiği; reddedici tutumların ise düşük özgüvene neden olduğu ileri sürülmektedir. Bu nedenle, bireyin benliği ve özgüveni, yaşadığı geri bildirimlerin niteliğine bağlı olarak şekillenmektedir (Mead, 1935, aktaran Soner, 1995). Özetle, sosyal onay, bireylerin özgüven düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olup, toplumsal kabul ve destek arayışı, bireylerin kendilik algısını ve psikolojik dayanıklılıklarını şekillendirmekte, bu nedenle sosyal ilişkiler özgüven gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır.

1.2.2.3. Sosyoekonomik Düzey

Özgüvenin sosyoekonomik düzeyle ilişkisi, bireylerin yaşam koşulları, eğitim imkanları ve sosyal destek sistemleri gibi faktörlerin özgüven gelişiminde nasıl bir etki yarattığını anlamak açısından önemli bir alan oluşturmaktadır. Bilgin (2011) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin algıladıkları sosyoekonomik düzeylerin incelenmesi sonucunda, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olduğunu algılayan ergenlerin özgüven seviyelerinin, bu düzeyi düşük olarak algılayan ergenlere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ezmeci ve Dilekmen (2016), ilkokul birinci sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, çocuğun özgüven seviyesi ile ailenin ekonomik durumu arasında anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, ailelerinin maddi geliri yüksek olan çocukların özgüven seviyelerinin istatistiksel olarak belirgin şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, sosyoekonomik düzey ve özgüven hakkında yapılan çalışmalara bakıldığında sosyoekonomik düzeyin özgüven üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu görmekteyiz.

1.2.2.4. Kaygı

Kaygı, bireylerin özgüven düzeylerini önemli ölçüde etkileyerek, kişinin kendi yeterliliklerine olan inancını zayıflatabilir ve kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyebilir. Özgüven, bireyin potansiyelini ortaya koyabilmesini sağlarken, anksiyete bu potansiyelin etkin bir şekilde kullanılmasını sınırlamaktadır (Merey, 2010). Literatür incelendiğinde, özgüven ile kaygı arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalarda, özgüven ile anksiyete arasında anlamlı bir negatif ilişki tespit edilmiştir (Merey, 2010; Rosenberg, 1962; Many ve Many, 1975). Bu bulgular, özgüven düzeylerinin artmasıyla kaygı seviyelerinin azaldığını göstermektedir. Dolayısıyla, kaygının özgüven üzerindeki olumsuz etkileri, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileşimleri hakkında önemli veriler sunmaktadır.

1.2.2.5. Medya

İnternetin günlük yaşamda kazandığı önemin artmasıyla birlikte sosyal medya, bireylerin giderek daha fazla zaman harcadığı, sanal yaşamlarını gerçek yaşamlarıyla karşılaştırdığı ve hatta bu sanal ortamda var olma eğiliminde olduğu bir mecra haline gelmiştir (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya üzerinden bireylerin yaşamlarına dair paylaşımların artması, takipçilerin kendi yaşamlarını sorgulamalarına ve bedenleriyle ilgili olumsuz duygular beslemelerine neden olabilir. Bu tür düşünceler, bireylerde özgüven eksikliği geliştirme

potansiyeline sahiptir (Holmqvist ve Frisén, 2012). Arslan (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Instagram uygulamasını kullanan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan analizler, Instagram ile etkileşim için harcanan zaman ile özgüven düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, öğrencilerin sosyal medya platformlarına ayrılan zamanın, bireylerin öz değer algıları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

1.2.2.6. Cinsiyet

Cinsiyet, bireylerin özgüven düzeylerini şekillendiren önemli bir sosyokültürel faktördür; toplumsal normlar, beklentiler ve cinsiyete dayalı rol tanımlamaları, bireylerin kendilik algıları ve özgüvenleri üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır. Ezmeci ve Dilekmen (2016) yaptıkları araştırmada ilkökul birinci sınıfa giden kız öğrencilerinin öz güvenlerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öte yandan, özgüven ve cinsiyet ilişkisine bakıldığında, yapılan bazı araştırmalarda özgüven ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çakır vd., 2006; Turan Başoğlu, 2007; Bilgin, 2011; Çelik, 2014; Karademir, 2015; Patır Erkek, 2016; Öztürk, 2017).

1.2.3. Özgüven Hakkında Kuramsal Yaklaşımlar

1.2.3.1. Adler ve Özgüven

Adler (1997) tarafından ifade edilen görüşe göre, çocuğun, yetişkinler tarafından şekillendirilen bir ortamda dünyaya gelmesi, kendisini küçük, güçsüz, eksik ve yetersiz hissetmesine yol açmaktadır. Bu durum, çocuğun kendilik algısını olumsuz yönde etkileyerek, özgüven gelişimini ciddi biçimde zorlaştırabilir. Güçsüzlük hissinden kurtulma ve hedeflerine ulaşma çabası, çocuğun öz güveninin oluşumunda kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle, aile desteğinden yoksun kalan çocuklar, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirme fırsatından mahrum kalabilirler. Ayrıca, anne babanın aşırı koruyucu tutumlar sergilemesi, çocukların bağımsızlık ve öz yeterlilik duygularını zayıflatarak, onların özgüvenlerini olumsuz etkileyebilir. Sonuç olarak, çocukların sağlıklı bir özgüven geliştirmeleri için, destekleyici ve dengeli bir aile ortamına ihtiyaç duydukları anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, ebeveynlerin tutumları ve çocuklarının karşılaştıkları sosyal durumlar, özgüvenin gelişiminde belirleyici faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.2.3.2. Sullivan ve Özgüven

Sullivan'a göre (aktaran Turan Başoğlu, 2007), birey özgüvenini korumak amacıyla sürekli bir çaba içinde bulunur; bu özgüven kaybı, kaygıya dönüşebilen bir huzursuzluk hali yaratabilir. Sullivan'ın özgüvenin oluşumunu sosyal ilişkilere bağlaması, ebeveynlerin ve kardeşlerin özgüven gelişimindeki kritik rollerinin altını çizmektedir. Özellikle, aile içindeki etkileşimler, bireyin kendilik algısını ve sosyal becerilerini şekillendirmede belirleyici bir faktördür. Bu bağlamda, bireylerin özgüven düzeyleri, sosyal destek sistemlerinin gücüyle doğrudan ilişkilidir. Ayrıca, sağlıklı sosyal ilişkilerin varlığı, bireyin kendine olan inancını güçlendirirken, olumsuz sosyal deneyimler ise özgüven kaybına yol açabilir (Rizvance, 2005, aktaran Yiğit, 2010)

Sonuç olarak, Sullivan'ın teorisi, özgüvenin gelişiminde sosyal etkileşimlerin ve aile dinamiklerinin önemini vurgulamakta, bu durumun bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

1.2.3.3. Rosenberg ve Özgüven

Rosenberg, özgüven kavramını ele alırken, aile ve sosyal çevrenin bu süreçteki önemini vurgulamıştır. Özgüveni düşük bireyleri, özgüveni yüksek olanlara kıyasla sosyal ortamlarda daha geri planda kalan ve kendi başarılarına yönelik inançları zayıf olan bireyler olarak tanımlamıştır. Araştırmaları, bireyin sosyal çevresinde yaşadığı deneyimlerin, güvensizlik ve olumsuz değerlendirilme kaygısı ile özgüven problemlerine yol açabileceği sonucunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, bireylerin özgüven gelişiminde sosyal etkileşimlerin ve çevresel faktörlerin kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Rosenberg, 1965, aktaran Merey, 2010).

1.2.3.4. Erich Fromm ve Özgüven

Erich Fromm özgüvenin bir göstergesi olarak, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve sevmesi gerektiğini vurgulamıştır. Fromm, bireyin kendini kabul etme ve tanıma sürecinin, mutluluğa ulaşmanın temel yolu olduğunu öne sürmüştür. Ona göre, bireyin kendine duyduğu sevgi ile özgüven kavramları eş anlamlıdır; kişinin kendisine olan sevgisi, diğer her türlü sevginin ön koşulunu oluşturur. Fromm, bireydeki güven duygusunun yanı sıra yaratıcılık, sevgi ve kendini ifade edebilme yeteneklerinin özgüvenin yansımaları olduğunu tanımlamıştır. Bu bağlamda, özgüvenin yalnızca bireyin kendine olan inancı ile değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerinde ve yaratıcı ifadelerinde de belirleyici bir rol oynadığı anlaşılmaktadır (Fromm, 1947, aktaran Soner 1995).

1.2.3.5. K. Horney ve Özgüven

Horney'e göre (aktaran Soner, 1995) insanın en temel ihtiyacının güven duygusu olduğunu ve temel amacının tehlikeden uzak, emniyetli, kişinin kendini güvende hissettiği bir ortamda yaşamak olduğunu belirtmiştir. İnsanın geri kalan bütün ihtiyaçlarının söz konusu güvenlik olduğunda arka planda kalacağından bahsetmiştir. Horney güvende hissetme hissiyatını özgüven kavramıyla bağdaştırmıştır. Çocuk, çevresine karşı güven duygusunu hissetmezse Horney'in terimiyle bir "Temel Kaygı" içine düşer. Bu kaygı durumunu doğuran temel nedenler; takdir edilmeme, baskı altında olma, ilgi ve saygı görmeme gibi çevresel davranışlardır. Horney bütün insanların aslında hayatlarına sağlıklı bir şekilde başladığını ve gelişimlerini sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmeleri adına sağlıklı, güvenli bir çevrenin olmazsa olmaz olduğundan bahsetmiştir.

1.2.3.6. C.H Cooley ve Özgüven

Cooley'e göre (aktaran Soner, 1995) bireyi çevresinden bağımsız bir şekilde ele almak mümkün değildir ve birey, çevresindeki insanların onayını aldığı takdirde özgüveni olumlu şekilde gelişecektir. Cooley özgüven kavramını gelişim teorisi içerisinde incelemiştir ve çocuğun çevresindeki en önemli kişiler olan ebeveynlerinin ilgili, onaylayıcı, saygılı ve kabul edici tavırlarının çocuğun özgüveni üzerinde büyük etkisi olduğundan bahsetmiştir.

1.2.3.7. W. James ve Özgüven

W. James (aktaran Soner, 1995), 20. Yüzyılın başlarında benlik teorisini geliştirmiştir ve insan davranışlarının anlaşılabilmesinde özgüven kavramının önemini vurgulamıştır. James özgüven kavramını bir denklem şeklinde ifade etmiştir.

Hedefe Ulaşmadaki Başarı / Ulaşılmak İstenen Hedef = Özgüven

Bu denklem, bireyin hedeflediği başarıya ulaşma oranının yüksek veya düşük özgüveni oluşturacağını ifade etmektedir. Aynı zamanda, kişi kendi başarısını, ulaşmak istediği hedefle karşılaştırırken bir yandan da çevresindeki diğer bireylerin başarılarıyla da karşılaştırmaktadır.

1.2.3.8 Maslow ve Özgüven

Maslow, insanların temel ihtiyaçlarını bir piramit şeklinde hiyerarşik bir yapı olarak tanımlamıştır. Bu piramidin tabanında fizyolojik ihtiyaçlar (açlık ve susuzluk) yer

almakta, ardından güven ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, değer ve saygı ihtiyacı gelmekte ve en üstte kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır. Maslow'a göre, kendini gerçekleştirme ihtiyacının ön koşulu özgüvendir. Birey, alt basamaklardaki ihtiyaçları karşılamadan üst basamaklardaki ihtiyaçlara ulaşamaz; dolayısıyla, yeterli ve zamanında ihtiyaçlarını karşılayabilen bireylerin özgüven geliştirmesi mümkündür. Bu sistem, bireyin gelişim sürecinde özgüvenin kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Maslow, 1962, aktaran Soner, 1995)

1.2.3.9. Erik Erikson ve Özgüven

Erik Erikson, psikosoyal kişilik gelişimini sekiz dönemde ele almıştır. Bu dönemler, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı gelişimsel zorlukları ve bu zorlukların kişilik üzerindeki etkilerini incelemektedir. İlk dönem, temel güvene karşı güvensizliktir ve bireyin güven duygusunun gelişimi ile ilişkilidir. İkinci dönem, özerkliğe karşı kuşku ve utanç; üçüncü dönem, girişimciliğe karşı suçluluk duygusunu kapsar. Dördüncü dönem, çalışkanlığa karşı yetersizlik duygusu; beşinci dönem, kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşasıdır. Altıncı dönem, yakınlığa karşı yalıtılmışlık; yedinci dönem, üretkenliğe karşı verimsizlik; son olarak sekizinci dönem, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluktur. Erikson'a göre, her evrede üstesinden gelinmesi gereken bir kriz bulunmaktadır ve bu çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesi, sonraki evrelerin de sağlıklı bir biçimde atlatılması açısından kritik öneme sahiptir (Senemoğlu 2010, aktaran Çelik, 2014)

Her bir gelişimsel evre, bireyin özgüveninin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle ilk evre, temel güven duygusunun oluşumu bakımından kritik öneme sahiptir (Bilgin, 2011). Erikson'a göre bebeklik dönemi, temel güven duygusunun geliştiği bir evreyi ifade eder ve doğumdan bir yaşına kadar sürer. Bu dönemde, bebek için en önemli ilişki figürü anne veya anne yerine geçen kişidir. Bebek, annenin bakımına tamamen bağımlıdır ve gelişimi için anne-bebek ilişkisi kritik bir rol oynar. Annenin besleme, sevgi gösterme ve ilgi gösterme gibi eylemleri, bebeğin kendisini güvende hissetmesini sağlar ve güvenli bağlanma oluşur. Anne ile çocuk arasındaki tutarlı ve sürekli ilişki, çocuğun temel güven duygusunun temelini atar. Bu süreç, çocuğun önce anneye, ardından kendi benliğine güven duymasına yol açar ve sağlıklı bir kişilik gelişimi için gerekli olan güven duygusunun oluşmasını sağlar (Başoğlu, 2007; Merey, 2010). Anne ile kurulan ilişkinin sağlıklı ya da sağlıklısız olması, çocuğun temel güven duygusunun ya da temel güvensizlik hissinin gelişimini belirler. (Kasatura, 1998 aktaran Merey, 2010). Çocuklukta temel güven duygusu sağlıklı gelişen bireyler, ilerleyen yaşlarda kendilerine güven duyar ve

zorluklarla başa çıkma inancına sahip olur. Ancak temel güven duygusu olumsuz gelişen kişiler, içe kapanabilir, madde bağımlılığına daha yatkın olabilir ve şüpheli, alıngan bir tutum sergileyebilirler (Ekşi, 1990 aktaran Bilgin, 2011).

Ergenlik döneminde, birey temel güven duygusunun bir yansıması olarak, toplumla güvenilir ilişkiler kurarak kimlik duygusunu inşa etmeye çalışır. Bu süreçte, ergen, insanlara faydalı olduğuna inandığı fikirler uğruna çaba gösterir ve güvenilirliğini kanıtlamaya çalışır. Böylece, bebeklikte kazandığı temel güven duygusunun bir devamı olarak, ergenlikte özgüvenini pekiştirerek kimlik bütünlüğüne ulaşmayı hedefler (Arı, 2005 aktaran Bilgin, 2011). Erikson'a göre, ergenlik dönemindeki kimlik karmaşası aşılsa, birey kendine güvenen ve emin bir şekilde yaşamını sürdürebilir. Ancak bu kriz çözülmezse, rol karmaşası, gelecekteki yaşam dönemlerinde de devam eder (Senemoğlu, 2005 aktaran Bilgin, 2011).

1.2.3.10. Freud ve Özgüven

Freud'un yapısal kuramında kişilik kavramı üç tane ana sistemden oluşmaktadır. Bunlar id, ego ve süperegodur. Freud'a göre insan davranışı bu üç sistemin etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır ve bu sistemler birbirlerine bağımlıdır (Altıntaş ve Gültekin, 2005 aktaran Bilgin 2011).

Freud özgüven kavramını doğrudan incelememiştir. Onun yerine bireyin kendinden nefret etmesi, suçlaması şeklinde patolojik açıdan incelemiştir (Yanbastı, 1990; Yurdağül, 1987 aktaran Aslan, 1992). Freud'un kişilik kuramına göre benliğin temel işlevi uyumdur. Benlik bir yandan ilkel içsel dürtülerle, bir yandan çevresel etmenlerle ve aynı anda süper egonun istekleri arasında uyum sağlamaya çalışmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005 aktaran Bilgin 2011). Freud'a göre ideal ego kavramında çocuk ailesinden onay görmüş ve takdir edilmiştir. Böylelikle çocuk kendisi hakkında olumlu yargılar geliştirir ve özgüveni artar. Dolayısıyla çocuğun ebeveynleri tarafından sıklıkla onaylanması özgüveninin artmasına zemin hazırlar. (Bilgin, 2011). Freud çocuktaki temel güvensizliğin ebeveynlerinin çocuğun emniyet ihtiyacını zedelediği veya karşılayamadığı durumlarda ortaya çıktığını öne sürmüştür. Freud, çocuğun aile içinde onaylanmasının, ideal egonun gelişimine zemin hazırladığını ve bunun sonucunda çocuğun özgüveninin arttığını, dolayısıyla kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmeler yapabilme yeteneği kazandığını belirtmiştir. (Merey, 2010). Kendi hakkında olumlu bir değerlendirme

yapabilen çocuk, öz değerini artırarak kendisiyle daha fazla gurur duymaya başlar; bu süreç de özgüveninin güçlenmesine katkı sağlar (Hjelle, 1976 aktaran Soner 1995).

1.2.3.11. C. Rogers ve Özgüven

Rogers'a göre, bireyin kendini algılaması iki farklı benlik kavramıyla ifade edilir: Gerçek benlik ve ideal benlik. Gerçek benlik, bireyin mevcut niteliklerini yansıtırken; ideal benlik, bireyin sahip olmak istediği özellikleri temsil eder. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyum veya uyumsuzluk, bireyin özgüvenini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Bireyin özgüveni, gerçek benliğinin ideal benliğe daha yakın olduğu durumlarda artış gösterir (Soner, 1995). Her bireyde bulunan olumlu ilgi ihtiyacı, sıcaklık, sevgi, beğenilme ve kabul edilme gibi duyguları kapsamaktadır. Aile içindeki ve dışındaki bireylerle olan etkileşimlerinde bu ihtiyaçlarının karşılandığını düşünen kişilerin özgüveni, bu ihtiyaçları yeterince karşılanmayan bireylere göre daha yüksektir (Hjelle, 1976 aktaran Soner 1995).

1.2.4. Özgüven ve Beden Algısı

Beden görünümüne ve kiloya yönelik aşırı vurgunun, yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Garfinkel ve diğerleri, 1992; Killen ve diğerleri, 1994). Bu bağlamda, bu tür düşüncelerin düşük özgüven duygusuyla sıkı bir ilişki içinde olduğu öne sürülmektedir (Kıloğlu, 2021). Araştırmalar, beden algısı ile özgüven arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Beden algısı, özgüvenin önemli bir kaynağıdır. Toplumun fiziksel görünüme atfettiği önemin, bireylerin kendi fiziksel görünümüne olması gerektiğinden fazla odaklanmalarına ve bu konudaki kaygılarının artmasına neden olduğu görülmektedir. Ayrıca, fiziksel görünüm algısı, yeme bozuklukları ve depresyon gibi çeşitli fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına katkıda bulunabilmektedir. Kişinin fiziksel görünümüne duyduğu değer, özgüven ile doğru orantılıdır ve bu durum özellikle kadınlarda daha belirgin bir şekilde gözlemlenmektedir (Arslan, 2019). Çakırlı Alşan (2005) yaptığı araştırmada yeme tutum ve davranışlarındaki problemler arttıkça, kişinin özgüveninin azaldığı bulmuştur.

1.3. Sosyal Onay

İnsanlar sosyal varlıklar olduğundan, hayatlarını sürdürebilmek için başkalarına ihtiyaç duymakta ve bu bağlamda bireylerin yalnız kalmamak, dışlanmamak, göz ardı edilmemek ve önemsenmek amacıyla sosyal onaya ihtiyaç duyduğu söylenebilir (Saraçoğlu ve Kahyaoğlu, 2021). Leite ve Beretvas (2004), sosyal onay ihtiyacını, bireyin başka

insanların onayını araması ve onaylanmamaktan kaçma çabası şeklinde tanımlamışlardır. Sosyal onay, insan evrimi üzerinde etkili olan bir olgudur, bir grubun parçası olmanın hayatta kalmak açısından kritik olduğu çok eski dönemlerden beri önem taşımaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Karaşar (2014) yaptığı çalışmada sosyal onay ihtiyacının, başkalarının beklentilerine, yargılarına göre hareket etme ve kişinin sosyal etkileşimlerinde uyumlu olma çabasıyla bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Sosyal onay kavramı kişilerarası etkileşimler söz konusu olduğunda önemli bir ihtiyaç olarak tanımlanmıştır ve sosyal bağların kurulmasında etkilidir. Kişinin kendi istek, ihtiyaç ve düşüncelerinden çok başkalarının beklentilerine göre hareket etmesine sebep olabilmektedir (Twenge ve Im, 2007). Sosyal onay kavramı, sosyal çevrelerde kabul edilebilir olma ihtiyacı olarak tanımlanmış ve bu ihtiyacın, bir yandan başkalarının düşüncelerine uyma isteği oluştururken, diğer yandan kişide kaygıya yol açtığı belirtilmiştir; dolayısıyla sosyal onay ihtiyacının temel bir ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada ise onay ihtiyacının, başkaları tarafından takdir edilme ve olumlu geribildirimler alma arzusunu ifade ettiği belirtilmiştir (Öztürk, 2007, aktaran Karaşar, 2014).

Sosyal onay ihtiyacı kişiden kişiye ve kültürden kültüre büyük oranda değişebilmektedir. Sosyal onay kavramına Türk kültüründe fazlasıyla karşılaşmaktayız ve bu sosyal onay ihtiyacı kişinin kararlarını, davranışlarını yani bir bakıma yaşam şeklini büyük oranda şekillendirmektedir. Toplulukçu kültürlerde odak başkalarının beklentilerine verilirken bireyci kültürlerde ise kişinin kendi hedefleri önemlidir (Triandis ve Gelfland, 1998). Tanhan ve Mukba (2014), sosyal onay ihtiyacının Türkiye'nin kültürel yapısında oldukça yaygın görülen bir durum olduğunu ifade etmiştir. Türk kültüründe bireysellik eğilimlerinin baskı altına alındığı sıklıkla gözlemlenmektedir (Dökmen, 2010, aktaran Karaşar, 2014). Türkiye, toplulukçu kültürün baskın bir biçimde var olduğu bir toplumdur. Bu bağlamda, bireylerin diğer insanlarla olan ilişkileri ve toplumun beklentileri, birey için oldukça önemlidir. Dolayısıyla, bireylerin davranışlarını anlamada toplumsal beklentilerin etkisinin kritik olduğundan bahsedilmiştir (Kağıtçıbaşı, 2010b, aktaran Karaşar, 2014).

Larsen ve diğerleri (1976) yaptıkları çalışmada kişilerarası etkileşimler bağlamında, insan davranışlarının önemli bir bölümünün onay arayışıyla ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Yapılan başka bir çalışmada birçok kişinin değer duygularının giderek daha fazla sosyal onaya dayandığını ifade etmiş, ayrıca, onay ve ilgi arayışını itaatkâr bireylerin bir özelliği

olarak tanımlamıştır (West, 2013, aktaran Karaşar, 2014). West'e göre, onay arayan bireyler, başkalarının görüşleri hakkında fazlasıyla endişe duyan kişilerdir; aynı zamanda mükemmeliyetçi ve yardımsever olup, övgü, takdir ve tanınma peşinde koşan ve hayır diyemeyen insanlardır.

Bu bağlamda, sosyal onay ihtiyacı, bireylerin sosyal etkileşimlerinde önemli bir rol oynamakta ve Türk kültüründe bireylerin davranışlarını belirlemede etkili olmaktadır. Toplulukçu kültürlerde bu ihtiyaç, bireylerin kararlarını ve yaşam tarzlarını şekillendirirken, aşırı onay arayışı ise kaygı ve özgüven sorunlarına yol açabilir. Dolayısıyla, sosyal onayın dengeli bir şekilde ele alınması, bireylerin psikolojik sağlığı ve sosyal ilişkileri açısından kritik öneme sahiptir.

1.3.1. Sosyal Onay İhtiyacına Göre Bireylerdeki Ortak Özellikler

Crowne ve Marlowe, Salmon'un TAT hikâyelerinin değerlendirilmesi el kitabında tanımlanan onay ihtiyacının dört düzeyini sosyal onay ihtiyacı yüksek, orta ve düşük seviyede olan bireyler ve bu ihtiyacı hissetmeyen bireyler olarak aktarmışlardır (Crowne ve Marlowe, 1964, aktaran Karaşar, 2014). Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireylerin belirli özellikleri bulunmaktadır. Bu bireyler, sevilme ve onaylanma konusunda güçlü dürtülere sahip olup, başka insanların olumlu değerlendirmelerine büyük ölçüde bağımlıdırlar. Davranışlarının nasıl algılandığına dair yoğun bir endişe taşır ve diğer insanların düşünceleri hakkında kaygı duyarlar. Ayrıca, diğerlerini memnun etme ihtiyacı içindedirler; bu da kalabalığa uyum sağlama ve kendileri hakkında olumlu izlenimler bırakma konusundaki aşırı hassasiyetlerini artırmaktadır. Sosyal ilişkiler kurma ihtiyacı, bireyin başkalarının beğenisini kazanma ve kendi imajını güçlendirme amacı taşır. Diğerlerinin değerlendirmeleri ve düşünceleri, bireyin kendini algılamasında ve yeterlilik hissinde önemli bir rol oynamaktadır. Reddedilme, terk edilme veya dışlanma gibi durumlar, kişinin kendisi hakkında sorgulamalar yapmasına neden olabilir. Ayrıca, bu bireyler iyilik yapmayı reddedememe veya hayır demekte güçlük çekme durumu yaşayarak, onay ve olumlu değerlendirme ihtiyacı nedeniyle otorite kullanmakta zorluk çekebilirler. Başkalarını üzme veya duygularını incitme kaygısı taşımak, eleştiriyi, düşmanlığı ve kendi isteklerine ısrar etmeyi engelleyebilir. Bununla birlikte, geleneksel olmayan davranışlara yönelme, popülerlik ve kabul kazanma amacıyla "sapkın" veya hoş olmayan tutumlar sergileme zorunluluğu hissedilebilir. Bu özellikler, sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireylerin psikolojik ve sosyal dinamiklerini şekillendirmektedir.

Orta düzeyde sosyal onay ihtiyacına sahip olan bireyler, başkalarının düşüncelerine önem verir, ancak bunu yaşamlarının merkezine koymazlar. Davranışlarını toplumun kabul ettiği standartlara göre şekillendirme eğilimindedirler. İyi ahlaka ve kurallara bağlıdırlar, geleneksel değerlere sadık kalırlar. Sosyal beğenirlik ve ahlaki standartlara uygunluk, bu bireylerin temel değerlendirme ölçütlerindendir. (Karaşar, 2014).

Sosyal onay ihtiyacı düşük düzeyde olan bireyler, savunmacı bir tutum sergilerler ve genellikle hayal gücünden yoksundurlar. Kendilerini açma konusunda isteksizlik gösterirler. Bu bireyler onay arayışı içinde değildirler. (Karaşar, 2014).

Sosyal onay ihtiyacı duymayan bireyler, öz değerlendirmeleri açısından duyarsızdır ve bu nedenle başkalarının düşüncelerine ve değerlendirmelerine dayanan manipülasyonlara karşı koyarlar. Bu bireyler, sosyal ödüller, saygınlık, tanınma ve olumlu değerlendirmeler yerine içsel değerlere odaklanarak, kendi değer sistemlerini öncelikli kılarlar. Otorite figürlerinin olumsuz tutumları veya onaylamamaları durumunda bile, kendi kararlarını uygulamaya devam ederler. (Karaşar, 2014).

1.3.2. İhtiyaç Kuramları ve Sosyal Onay

1.3.2.1. Murray ve İhtiyaçlar Listesi

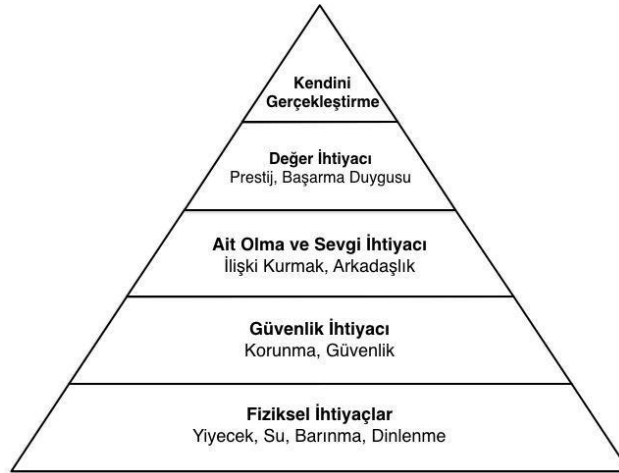
Murray, davranışları güdüleyen ihtiyaçları yirmi maddelik bir liste ile tanımlamıştır. Bu listede yer alan ihtiyaçlar arasında küçük düşme, başarma, yakınlaşma, saldırganlık, özerklik, yenilgiyi kabullenememe, savunma, uyum/hürmet, üstünlük, gösteriş, fiziksel olarak kendini koruma, psikolojik olarak kendini koruma, bakım, düzen, oyun, reddetme, seziş, cinsellik, yardım alma ve anlayış bulunmaktadır. Sosyal onay ihtiyacı, Murray'in kuramındaki yakınlaşma ve gösteriş ihtiyaçlarıyla bağlantılı olarak ele alınabilir. Yakınlaşma ihtiyacı, başkalarıyla etkileşimde bulunmayı ve iş birliği yapmayı tercih eden bireyleri ifade etmektedir. Bu ihtiyaç, bireylerin sosyal etkileşimler kurabilmesi için temel bir gereksinimdir. Yakınlaşma ihtiyacına göre davranan bireyler, sağlıklı ilişkiler geliştirebilir ve bu ilişkileri sürdürebilirler. Dolayısıyla, bu ihtiyaç bireyin sosyal çevresiyle kurduğu olumlu ilişkiler aracılığıyla karşılanmakta ve gelişim göstermektedir. Gösteriş ihtiyacı ise, olumlu bir izlenim oluşturma, dikkat çekme, diğerlerini heyecanlandırma, şaşırtma, hayranlık uyandırma, merak uyandırma, eğlendirme ya da ikna etme gibi şekillerde ifade edilmektedir. Bu nedenle, gösteriş ihtiyacı, başkaları üzerinde olumlu bir izlenim yaratma arzusuyla doğrudan bağlantılı olarak değerlendirilmektedir (Murray, 1938, aktaran Karaşar, 2014).

1.3.2.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow (1943), insan ihtiyaçlarını hiyerarşi piramidi ile açıklamıştır. Maslow, ihtiyaçlar piramidinde aşağıdan yukarıya doğru sırayla fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygı ve değer ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme olarak önem sırasına göre yukarıya çıktıkça azalan beş tür ihtiyaç tanımlamıştır. İnsanların belirli bir basamaktaki ihtiyaçları karşılandığında, daha üst düzey ihtiyaçların ortaya çıktığını belirtmiştir. Maslow ait olma ve sevgi ihtiyacını açıklarken insanların şefkatli ve yakın ilişkilere olan gereksinimleri üzerinde durmuştur. Saygı ve değer ihtiyacında ise toplumdaki çoğu insanın öz saygıya ve başkalarından gelen saygıya ihtiyaç duygundan bahsedilmektedir. Maslow bu basamaktaki ihtiyaçları iki gruba ayırmıştır. Bu grupların birinde başarı elde etme, yeterlilik sahibi olma ve bağımsız olma isteklerine yer verirken diğerinde ise saygınlık ve statü sahibi olmak, takdir edilmek ve önem verilmek gibi isteklerin bulunduğunu belirtmiştir. Maslow insanların saygı ve değer ihtiyaçları karşılandığında özgüvenlerinin arttığını ve dolayısıyla kendilerini değerli ve güçlü gördüklerinden bahsetmiştir. Diğer taraftan kişinin saygı ve değer ihtiyaçları karşılanmadığı takdirde çaresizlik ve zayıflık hislerinin ortaya çıktığını belirtmiştir. İhtiyaç piramidindeki sevgi ve ait olma ihtiyacı ve saygı ve değer görme ihtiyacı basamakları sosyal onay kavramıyla ilişkili gözükmektedir.

Şekil 1

Maslow'un Hiyerarşi Piramidi



1.3.2.3. McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı

Murray'ın kuramından yola çıkarak, McClelland ve diğerleri (McClelland, Atkinson, Clark ve Lowell, 1953; McClelland, 1971 aktaran Karaşar, 2014) başarıma, yakınlaşma, güç ve otonomi olmak üzere dört temel ihtiyacı incelemişlerdir. Bu araştırmalar, başarıma ihtiyacı yüksek bireylerin, performanslarını artırma gayreti içinde olduklarını, zorlu görevlerde en iyi sonuçları elde etmeye çalıştıklarını ve kişisel sorumluluk üstlenerek performanslarına ilişkin geri bildirim alma arayışında bulunduklarını göstermiştir. Sosik ve Dinger (2007) ise sosyal onay ihtiyacını McClelland'ın yakınlaşma ihtiyacı ile ilişkilendirerek, her iki kavramın da olumlu sosyal ilişkiler kurma arzusuna sahip ve başkalarını rahatsız etmemek için davranışlarına özen gösteren bireyleri tanımladığını vurgulamışlardır.

1.3.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Sosyal Onay İhtiyacı

Erken dönem uyumsuz şemalar modeli, bireylerin yaşam boyu etkileşimlerini etkileyen ve çocukluk ile ergenlik dönemlerinde gelişen şemaları ele alır. Young ve diğerlerine (2009) göre, bu modelin "diğeri yönelimlilik" alanında yer alan onay arayıcılık şeması, bireylerin başkalarının onayını almayı, gerçek bir benlik duygusu oluşturmaktan daha öncelikli hale getirdiğini belirtir. Bu şemaya sahip bireylerin benlik saygıları büyük oranda başkalarına bağlıdır. Diğer yandan, boyun eğme şeması, bireyin başkalarını memnun etmek için kendi ihtiyaçlarını ve duygularını bastırmasını içerirken, kendini feda etme şeması, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını kendi memnuniyetinin önüne koymasıyla ilişkilidir. Tüm bu şemalar, sosyal onay ihtiyacının bireyin davranışlarında ve öz-değer algısında belirgin bir rol oynadığını göstermektedir.

1.3.2.5. Ellis'in Akılcı Olmayan İnançlar Yaklaşımı ve Sosyal Onay İhtiyacı

Ellis (1962), insanların olayları yorumlama biçimlerinin akılcı olmayan inançların gelişimine yol açtığını belirtmiştir. Bu inançlar arasında, bireylerin toplumdaki önemli kişilerden onay alma gerekliliğine duydukları inanç da yer almaktadır. Ellis, bu tür bir onay ihtiyacını akılcı olmayan bir düşünce olarak değerlendirmiştir. Bu inanç, bireyin kendini değerli hissetmesi için başkalarının beğenisini zorunlu görmesiyle ilişkilidir ve kişinin öz-değerini dışsal faktörlere bağlamasına neden olabilir. Bu bağlamda, sosyal onay ihtiyacı, bireyin kendini değerli hissetmek için dışsal onay arayışına dayalı akılcı olmayan bir inanç biçimi olarak değerlendirilmiştir.

1.3.2.6. Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı ve Sosyal Onay İhtiyacı

Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramı, bireylerin ahlaki doğruları ve yanlışları nasıl ayırt ettiğine odaklanmaktadır. Bu modele göre, ahlak gelişimi üç aşamada gerçekleşmektedir: Gelenek öncesi, geleneksel ve gelenek üstü evrelerdir; her bir aşama iki alt başlığa sahiptir. Kohlberg'in kuramında sosyal onay ihtiyacı kavramı, geleneksel evrenin alt başlığı olan kişilerarası uyum düzeyinde incelenmektedir. Bu aşamada, iyi davranışlar, başkalarını memnun eden, yardımcı olan ve bu kişiler tarafından onaylanan eylemler olarak tanımlanmaktadır. Bireyler, "doğal" ya da toplumun genelinde kabul gören davranış kalıplarına uyum sağlama eğilimindedirler. Davranışlar, genellikle bireyin niyetleri doğrultusunda değerlendirilmekte ve birey, "iyi" olma durumu üzerinden onaylanmaktadır. Davranış, sosyal onay kavramı çerçevesinde şekillenir; birey, "iyi bir insan" olma arzusuyla başkalarının sevgisini ve onayını sürdürmeyi veya kazanmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, iyi davranışların diğer bireyleri memnun ettiği ve böylece kişinin başkalarının onayını "iyi" olarak kazanma sürecine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Kohlberg ve Hersh, 1977).

1.3.2.7. Sosyal Etki- Uyma ve Sosyal Onay İhtiyacı

Biyolojik bir varlık olarak insan, yaşadığı kültür ve sosyal çevreden etkilenecek sosyal ve psikolojik bir varlık haline gelmiştir. Toplumsallaşma sürecinde sosyal onayın birey için önemli bir işlevselliği bulunmaktadır. Birey, onay aldığı davranışları devam ettirirken, onaylanmayan eylemlerini geride bırakarak toplumsal yaşama ve ait olduğu kültüre uyum sağlama çabası göstermektedir (Karaşar, 2014).

İnsan, toplumsallaşma sürecinde sosyal onayın etkisiyle toplumsal yaşama uyum sağlamaya çalışır. Sosyal onay ihtiyacı, bireyin başkalarının etkisiyle davranışlarını şekillendirmesiyle ilişkilidir. Sosyal etki, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını başkalarının varlığı veya eylemleri doğrultusunda değiştirmesine yol açarken, uyum, bireyin bu etkiler sonucunda davranışlarını değiştirmesini ifade eder. (Aronson vd., 2012, aktaran Karaşar, 2014). Sosyal beğenilirlik amacı güden bireyler, çevrelerine uyum sağlama, olumlu tutumlar sergileme ve başkalarının değerlendirmelerine duyarlılık gibi davranışlar gösterirler. Bu durum, sosyal onay ihtiyacının bireylerin davranışlarını ve karar alma süreçlerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Crowne ve Marlowe, 1964, aktaran Karaşar, 2014).

1.3.3. Sosyal Onay İhtiyacı ve Beden Algısı

Sosyal onay ve beden memnuniyeti arasındaki ilişki, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal onay ihtiyacının artması, bireylerin beden memnuniyetinin azalmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Gökkaya vd., 2020). Yeme bozukluğu hastalarında, beden memnuniyetsizliğinin yanı sıra sosyal onaya duyulan yüksek ihtiyaç da belirlenmiştir (Bruch, 1978; Yasuoka, 1985, aktaran Mukai vd., 1998). Katılımcıların görünüşleri nedeniyle reddedilme hassasiyetinin artması, Beden Dismorfik Bozukluk (BDB) semptomlarını tanımlayan düşünce ve davranışları bildirme olasılığını artırmaktadır. Görünüm temelli reddedilme hassasiyeti, kişilerarası boyutlarla bağlantılıdır ve yıkıcı, aşırı vücut imajı kaygılarını güçlü bir şekilde öngörmektedir (Calogero vd., 2010). Ayrıca, benlik saygısının toplumsal faktörler ile beden tatmini arasındaki ilişkiye aracılık ettiği yönündeki bulgular dikkat çekmektedir (Monteath ve McCabe, 1997). Örneğin, yapılan bir araştırma, çocukluk döneminde alınan bedenle ilgili yorumların, yetişkinlikte beden saygısını öngördüğünü göstermiştir. Diğer çalışmalarda, bedenle ilgili yorumların veya alay etme deneyimlerinin, kadınlarda zayıf beden saygısını artırabileceği ortaya konmuştur. Özellikle, çocukken alay edildiğini hatırlayan kadınların, bu deneyimi hatırlamayan kadınlara kıyasla yetişkinlik döneminde daha fazla beden memnuniyetsizliği bildirme olasılığı daha yüksektir ve bu ilişki, genel popülasyondaki yetişkinler arasında da gözlemlenmiştir (Butters ve Cash, 1987). Moulton ve diğerleri (1998), yeme bozukluklarıyla ilişkili olan beden memnuniyetsizliği ile onay ihtiyacı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya katılan 495 üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilen analizler, beden memnuniyetsizliğinin onay motivasyonunun önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kız öğrencilerde, beden memnuniyetsizliğinin onay motivasyonunu anlamlı bir şekilde etkilediği ve bu ilişkinin onay motivasyonunun %31'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin beden algılarının sosyal onay arayışları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Cash ve diğerleri (2004), hem erkekler hem de kadınlar arasında, sosyal etkileşimlerde onay ve kabul kaygılarının artmasının, beden algısı işlev bozukluklarını, özellikle beden memnuniyetsizliğini, görünüme ilişkin işlevsel olmayan yatırımı ve durumsal beden algısı rahatsızlığını belirgin bir şekilde öngördüğünü ortaya koymuşlardır. Ayrıca, bireyler, yüksek sosyal onay ihtiyaçları nedeniyle zaman zaman fiziksel veya kişisel niteliklerini gerçekte olduklarından farklı bir biçimde yansıtarak, başkalarının

beklentilerine ve yaşam tarzlarına uyum sağlama eğiliminde bulunmaktadır (Millham ve Kellogg, 1980).

1.4. Romantik İlişki

İlişki kavramı, bu tezde romantik ilişkiler bağlamında ele alınmaktadır. Romantik ilişki tanımına bakıldığında, farklı birçok tanım ile karşılaşılmaktadır. Sternberg (1986), romantik ilişkiyi erkek ve kadın arasındaki bağlılık, tutku ve yakınlığın bileşimi olarak nitelendirmektedir. Collins (2003), karşılıklı farkındalık ve ilgi ifadeleri ile dikkat çeken, devam eden gönüllü bir etkileşim olarak yakın ilişkiyi tanımlamaktadır. Flört, beraber yaşama, evlilik ve uzun dönem birliktelik gibi kavramlar, romantik ilişkilerin kapsamını genişleten önemli unsurlardır (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişki denilince akla gelen ilk kavram aşk olmakla birlikte, bireyin diğerine karşı aidiyet hissetmesi ve destek sunması da önemli bir rol oynamaktadır (Terzi ve Özbay, 2016). Branden romantik ilişkileri, cinsel, duygusal ve ruhsal çekim ile tatmin sağlama süreci olarak nitelendirmektedir (Branden, 1988, aktaran Atak ve Taştan, 2012).

1.4.1. İlişki Doyumu Kavramı

İlişki doyumu, bireyin ilişkisinin genel niteliğine yönelik değerlendirmesini ifade etmektedir (Mattson vd., 2013). Bireyin sahip olduğu romantik ilişki, karşılıklı hisler, tutumlar ve düşünceler temelinde ilişki doyumu olarak tanımlanmakta ve ilişki doyumu, bireyin ilişkisini öznel bir biçimde değerlendirmesini ifade eden, romantik ilişki bağlamında duyguları, düşünceleri ve davranışları temsil eden bir kavramdır (Hendrick, 1988). Bireylerin romantik bir ilişkiyi sürdürme kararı, ilişki doyumlarının düzeyine bağlıdır (Ogan ve Soysal, 2022). Sağlıklı romantik ilişkilerin gelişimi, doğrudan ilişki doyumu seviyesi ile ilişkilidir. İlişkilerdeki mutluluk ve istikrar, ancak doyum verici ilişkiler aracılığıyla sağlanabilmektedir (Metts ve Cupach, 1990; Sullivan ve Schwebel, 1995; Stackert ve Bursik, 2003).

Literatüre bakıldığında, ilişki doyumunun empatik tutumlar (Davis ve Oathout, 1987), problem çözme yetenekleri (Metts ve Cupach, 1990), çatışma davranışları (Russel-Chaplin vd., 2001), depresyon (Cramer, 2004), ilişki stresi (Barnes vd., 2007), iletişim şekilleri (Olderbak ve Figueredo, 2009), mükemmeliyetçilik (Stoeber, 2012) ve bağlanma stilleri (Towler ve Stuhlmacher, 2013) gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koyulmuştur. Şimdiye kadar yapılan birçok araştırma, romantik ilişkide olmanın bireyler için çeşitli yararlar sağladığını ortaya koymuştur. Braithwaite ve diğerleri (2010), ciddi

romantik ilişkilerde bulunan üniversite öğrencilerinin bekar akranlarına göre daha iyi zihinsel sağlık gösterdiklerini vurgulamışlardır ve romantik ilişkisi olan bireylerin madde kullanımı, cinsel hastalıklar ve kilo sorunları açısından daha düşük risk taşıdığı da belirtilmektedir. Benzer şekilde, Whitton ve diğerleri (2013), kendini romantik bir ilişkiye adanmış kadın üniversite öğrencilerinin daha az depresyon belirtisine sahip olduğunu ve alkol tüketimiyle ilgili sorunların daha az yaşandığını tespit etmiştir. Ayrıca, romantik ilişkide bulunan genç yetişkinlerin, bekar katılımcılara göre yaşamlarından daha fazla memnuniyet duydukları ve daha az yalnız hissettikleri bildirilmiştir (Beckmeyer ve Cromwell, 2019).

Bazı araştırmalar, ilişki durumu (Saraç vd., 2015) veya ilişki sayısı (Julal vd., 2019) gibi demografik faktörlerin romantik ilişkilerde tatmini öngördüğünü ortaya koymuştur. Flört aşamasındaki öğrencilerle karşılaştırıldığında, partnerine bağlı veya nişanlı olan öğrencilerin daha yüksek ilişki tatmini bildirdikleri gözlemlenmiştir (Saraç vd., 2015; Weiser ve Weigel, 2016). Geçmiş partner sayısına ilişkin bulgular ise, genç yetişkinlik döneminde romantik bir ilişki içinde olan kadınlar arasında, romantik ilişki tatmin düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir (Julal vd., 2019). Öte yandan, başka bir çalışma, geçmişteki ilişkilerin sayısının kadınların ilişki tatmini düzeyini önemli ölçüde öngördüğünü ortaya koymuştur (Frazier ve Esterly, 1990). Yıldırım ve diğerleri (2021) Tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, öz şefkatin yanı sıra ilişkiye atfedilen önem ve öğrencilerin geçmişteki ilişki sayısının, genç yetişkinlerde ilişki tatmini üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu bulunmuştur. Yapılan bazı araştırmalar, ilişkinin türünün ilişki doyumu üzerinde belirgin bir farklılık yaratmadığını gösterirken; diğer çalışmalar, evli çiftlerin flört eden ve romantik ilişkisi bulunan bireylere kıyasla daha yüksek bir ilişki doyumuna sahip olduğunu ortaya koymuştur (Yiğit ve Çelik, 2016). İlişki süresi üzerine yapılan araştırmalar genellikle evli çiftler üzerinde yoğunlaşmış ve elde edilen bulgulara göre, evlilikten elde edilen doyumun ilk yıllarda yüksek olduğu, ancak zamanla bu oranın azaldığı tespit edilmiştir (Yalçın, 2014). Diğer bulgulara göre, evlilikten alınan tatminin ilk yıllarda düşük olduğu, ancak sonraki yıllarda arttığı öne sürülmüştür (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007)

1.4.2. Romantik İlişkilerin Gelişimi

Romantik ilişkilerin gelişimi, çocukluk döneminden başlayarak ergenlik süreci ve nihayetinde yetişkinliğe kadar uzanan karmaşık bir süreçtir. İlk aşamalarda, çocuklar ebeveynleriyle olan etkileşimleri aracılığıyla temel bağlanma stillerini öğrenir; bu

bağlanma biçimleri, bireylerin ilerleyen dönemlerde kuracakları romantik ilişkileri belirleyici bir şekilde etkiler. Erken dönem arkadaşlıkları, sosyal becerilerin ve duygusal zekanın gelişimini desteklerken, çocukların empati, paylaşma ve çatışma çözme yeteneklerini pekiştirmektedir (Dalgıç vd., 2022). Ergenlik döneminde ise hem fiziksel hem de psikolojik değişimlerin yanı sıra, bireyler daha fazla sosyalleşerek yakın ilişkiler kurma yoluna yönelir (Kaya, 2022). Bu aşamada kurulan romantik ilişkiler, cinsellik ve flört etme isteğiyle şekillenirken, bireyler "Hangi partnerle mutlu olurum?" sorusuna yanıt arayışına girerler (Atak, 2011). Sonuç olarak, çocukluktan itibaren edinilen deneyimler, bireylerin yetişkinlikteki romantik ilişkilerinin kalitesini ve uyum düzeyini etkileyen önemli bir temel oluşturmaktadır; ergenlerin kişisel ve sosyal gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır (Furman, 2002; Sabatelli, 1988).

1.4.3. Romantik İlişki Doyumu Hakkında Kuramsal Yaklaşımlar

1.4.3.1. Bowlby Bağlanma Teorisi

Bağlanma teorisi, bireyler arasındaki duygusal ilişkilerin psikolojik boyutunu inceleyen bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Bowlby (1969), bu bağların, özellikle çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan ilişkilerin, bireylerin yetişkinlikteki ilişkilerini etkilediğini savunmuşlardır. Güvenli bağlanma, sağlıklı iletişim ve yüksek özsaygı ile ilişkilidir; erken dönem güvenli bağlanma stili geliştiren bireyler, problem çözme yetenekleri yüksek, güven sorunları yaşamayan ve ilişkilerinde daha fazla doyuma ulaşan kişiler olma eğilimindedir. (Hazan ve Shaver, 1987) ise erken dönem bağlanmanın romantik ilişki doyumu ve memnuniyetini yordadığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, bağlanma teorisi, bireyin sağlıklı psikososyal gelişiminde ve kurduğu romantik ilişkilerde önemli bir rol oynamaktadır.

1.4.3.2. Sosyal Alışveriş Teorisi

Sosyal alışveriş teorisinin öncüsü, Amerikalı sosyologlar George C. Homans ve Peter Blau'dur; bu teoriyi 1950'ler ve 60'larda geliştirmişlerdir. Sosyal alışveriş teorisi, romantik ilişkilerin dinamiklerini anlamak için önemli bir analitik çerçeve sunmaktadır. Bu teori, bireylerin ilişkilerinde maliyet ve fayda analizine dayalı kararlar aldığını öne sürer; yani bir ilişkiye yapılan yatırımların, elde edilen faydaların bu yatırımların maliyetlerini aşmasını beklediğini belirtir (Homans, 1958). Blau (1964), sosyal alışverişini bireyler arasındaki ilişkilerde güven ve bağlılık gibi sosyal unsurların önemine vurgu yaparak ele almaktadır. Blau'ya göre, sosyal alışverişler yalnızca maddi boyut taşımakla

kalmaz, aynı zamanda duygusal değerler de içerir ve bu değişimler, alıcı ve verici arasında bir bağlılık hissinin oluşmasına yol açar. Bu çerçevede, Blau, sosyal ilişkilerin daha karmaşık bir yapıya sahip olduğunu öne sürerken, Homans daha mekanik bir yaklaşım sergilemektedir. Bu farklılıklar, her iki teorisyenin sosyal değişim olgusunu algılayış biçimlerinde ve ilişkilerdeki dinamikleri yorumlama şekillerinde belirgin bir ayrım yaratmaktadır. Romantik ilişkilerde, faydalar duygusal destek, sevgi ve güvenlik gibi olumlu unsurları içerirken, maliyetler çatışmalar, duygusal zorluklar ve zaman harcaması gibi olumsuz yönleri kapsar. İlişkinin sürdürülmesi, karşılıklı faydaların maliyetlerden daha fazla olduğu durumlarda daha olası hale gelir. Ayrıca, bireyler mevcut ilişkiyi değerlendirirken, alternatif ilişkilere yönelik olasılıkları da dikkate alarak, mevcut durumlarını sorgularlar. Bu bağlamda, Rusbult ve diğerleri (2001), Sosyal alışveriş teorisi'ne dayanan yatırım modelini geliştirmiştir. Bu model, bireylerin mevcut partnerlerinin alternatif partnerlerden daha üstün olduğuna inandıklarında ilişkilerini sürdürmeye devam edeceklerini öne sürmektedir. Ayrıca, mevcut ilişkinin tatmin edici olması, bireylerin o ilişkide kalma olasılığını artırmaktadır. Bireylerin ilişkilerine daha fazla yatırım yapmaları da ilişkinin sürdürülme süresini uzatmaktadır. Özetle, tatmin ve çabanın varlığı, bir partnerin kendini ilişkiye adanmasına ve ilişkide kalmasına önemli katkılarda bulunmaktadır. Dolayısıyla, sosyal alışveriş teorisi ve yatırım modeli, romantik ilişkilerin sürdürülebilirliği ve bireylerin bu ilişkilerdeki davranışlarını açıklamak için etkili araçlar olarak işlev görmektedir.

1.4.3.3. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Romantik ilişkilerin bireylerin gelişiminde kritik bir rol oynadığı, sağlıklı ilişkilerin kimlik gelişimi ve duygusal bağlar kurma yeteneği açısından önemli katkılar sağladığı ifade edilebilir. Bu bağlamda, Erikson'un psikososyal gelişim aşamaları, romantik ilişkilerin bireylerin yaşamındaki etkilerini anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Erikson (1968) insan gelişimini sekiz aşamaya ayırmış ve bu aşamalar, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları psikososyal krizleri ve bu krizlerin çözümüne göre elde ettikleri gelişimsel sonuçları içermektedir.

Erikson'a göre, yetişkinlik dönemindeki "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" evresi, bireylerin derin ve anlamlı ilişkiler kurma yetenekleriyle ilişkilidir. 18-25 yaş arasındaki bu dönemde, bireylerden beklenen gelişim görevi, sağlıklı ve kalıcı yakın ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri sürdürebilmektir. Bireyler, romantik partnerleriyle duygusal bağlar kurarak yalnızlık korkusunu aşmaya çalışırlar. Başarılı yakın ilişkiler, bireyin psikososyal

sağlığını olumlu yönde etkilerken; sağlıklı ilişkiler, yalnızlık ve bağılılık korkusunun pekişmesine yol açabilir. Bu dönemin krizini başarılı bir şekilde aşan bireyler, güçlü ve tatmin edici ilişkiler kurabilirler. Ancak, bu evredeki zorlukları aşamayanlar toplumdan yabancılaşarak yalnızlık hissi yaşayabilirler (Erikson, 1994 aktaran Terzi ve Özbay, 2016)

1.4.4. İlişki Doyumu ve Beden Algısı

Beden algısı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler hem kadınlar hem de erkekler için psikolojik ve sosyal dinamikler açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Beden algısı ve ilişki doyumu kavramlarının ilişkisini incelediğimizde, cinsel tatmin olgusunun da bu dinamikler arasında önemli bir rol oynadığı göz ardı edilemez. Cinsel tatmin, bireylerin hem kendilik algılarını hem de partnerleriyle olan duygusal ve fiziksel bağlarını derinden etkileyen bir faktör olarak öne çıkmakta; bu durum, beden algısının ve ilişki doyumunun şekillenmesinde belirleyici bir unsur haline gelmektedir. Brink ve diğerleri (2017) yaptıkları çalışmada beden algısı, ilişki doyumu ve cinsel tatmin değişkenlerinin eşit ve güçlü bir şekilde birbirleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Ambwani ve Strauss (2007) araştırmasında, beden algısının romantik ilişkiler üzerindeki etkileri incelenmiş ve katılımcıların çoğunluğunun romantik ilişkilerin beden algısını etkilediğine dair kanıtlara ulaştığı gözlemlenmiştir. Lee (2016) ise bedenlerinden memnun olmayan bireylerin bu memnuniyetsizliklerini partnerlerine yansıttığını ve bunun sonucunda düşük cinsel tatmin ve ilişki doyumu seviyeleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Boyes ve diğerleri (2007), erkeklerin romantik ilişki tatmininin, kadınların beden algısını, kadınların ilişki tatminine kıyasla daha fazla etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, Meltzer ve McNulty (2010) evli kadınların beden algısının hem kendi hem de eşlerinin evlilik tatmini üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu vurgulamışlardır. Morrison ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların fiziksel yakınlık sırasında kilosundan memnun olmamalarının ilişki doyumunu azalttığı belirlenmiştir. Pujols ve diğerleri (2010), beden memnuniyetsizliğinin cinsel engellemelerle ve tatminsizlikle nasıl ilişkilendirilebileceğini araştırmış ve beden saygısı yüksek olan kadınların daha yüksek cinsel tatmin bildirdiğini göstermiştir. Ayrıca, beden algısı endişelerinin romantik ilişkilerde cinsel tatmin üzerinde önemli bir rol oynadığı, çoğu romantik ilişki için cinselliğin temel bir parça olduğu kanıtlarla desteklenmektedir. Yapılan bir diğer çalışmada Beden Kitle İndeksi (BKİ) sağlıklı aralığın üstünde olan kadınlar, partnerlerinin kendilerine daha az ilgi duyduğunu düşünseler de kadınların

BKİ'leri ile partnerlerinin bildirdiği çekim arasında bir korelasyon bulunmamaktadır. Bu, kadınların kilolarının, partnerlerinin onlara olan çekiminde önemli bir faktör olmadığını göstermektedir (Hockey vd., 2021). Heteroseksüel çiftler arasında, erkeklerin partnerlerinin bedenlerine ilişkin memnuniyetsizliklerini kadınlara göre daha fazla ifade ettikleri ve bu durumun kadınların bedenlerinin eleştiri hedefi olabileceği bulunmuştur (Ogden ve Taylor, 2000). McLaren ve diğerleri (2004) bulguları ise kadınların beden saygısının, eşlerinden gelen olumsuz ve olumlu yorumlar ile çocukluk döneminde bildirilen olumsuz yorumlardan etkilendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, olumsuz yorumların kalıcı etkileri, kişinin ilerleyen dönemlerde partnerinden gelen eleştirilerle açıklanamaz hale gelmektedir. Bu bulgular, beden algısının cinsel tatmin ve ilişki doyumu üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir zemin oluşturmaktadır.

1.5. Özgüven, Sosyal Onay ve İlişki Doyumunun Beden Algısına Etkisi:

Özgüven, sosyal onay ve ilişki doyumu, bireyin beden algısını şekillendiren karşılıklı etkileşim içerisindeki temel psikososyal değişkenlerdir. Bu üç değişkenin beden algısı ile olan ilişkisini anlamak, bireyin öznel algılarının sosyal ve duygusal bağlamda nasıl yapılandığını daha derinlemesine inceleme olanağı sunar. Özgüven, bireyin kendilik değeri hakkındaki öznel bir değerlendirme olup (Bénabou ve Tirole , 2002), sosyal onay ise bu değerlendirmenin dışsal sosyal etkileşimler aracılığıyla desteklenmesini ifade eder (Twenge ve Im, 2007). Sosyal onay ihtiyacının artması, bireylerin beden memnuniyetinin azalmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Gökkaya vd., 2020).

Benzer şekilde, ilişki doyumu, bireyin romantik ve sosyal ilişkilerinde hissettiği güven ve tatmin düzeyine işaret eder. Yüksek düzeyde ilişki doyumu, bireyin sosyal çevresinden daha fazla onay ve kabul görmesini kolaylaştırabilir ve bu durum beden algısını olumlu yönde etkileyebilir. Özgüveni yüksek bireyler daha tatmin edici ilişkiler kurabilirken, doyum düzeyi yüksek ilişkiler de bireyin özgüvenini artırabilir. Bu dinamik etkileşim, bireyin beden algısını daha olumlu bir yönde şekillendirebilir. Örneğin, mutlu ve güven dolu bir ilişkide kendini değerli hisseden bireylerin, fiziksel görünümle ilgili endişelerinin azaldığı gözlemlenebilir.

Bu üç değişkenin beden algısı üzerindeki etkileri ayrı ayrı incelendiğinde anlamlı sonuçlar ortaya çıkmakla birlikte, asıl önemli olan bu değişkenlerin bir arada nasıl etkileşime girdikleridir. Özgüven, sosyal onay ve ilişki doyumunun karşılıklı uyumu, bireyin beden algısını olumlu yönde şekillendiren bir psikososyal denge oluşturabilir.

Dolayısıyla, söz konusu değişkenlerin etkileşimlerini bütüncül bir yaklaşımla ele almak, bireyin hem içsel (özgüven) hem de dışsal (sosyal onay ve ilişkiler) faktörler ışığında beden algısının dinamik yapısını daha kapsamlı bir şekilde değerlendirme olanağı sağlar. Bu uyum, beden algısının daha geniş bir psikolojik bağlam içerisinde analiz edilmesine katkı sunmaktadır.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örnekleme

Bu çalışmada, hedef kitle olarak Bilgi Üniversitesi öğrencileri belirlendiğinden, amaçlı örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Katılımcılara, üniversitenin çevrimiçi platformları ve öğrenci kulüpleri aracılığıyla ulaşılmıştır. Katılımcı seçiminde Bilgi Üniversitesi öğrencisi olma, 18-35 yaş aralığında bulunma ve bir partner ilişkisinde olma kriterleri esas alınmıştır. Bölüm veya fakülte ayrımı yapılmaksızın katılımcılar rastgele seçilmiştir.

Anket formları çevrimiçi olarak iletilmiş ve katılımcıların, araştırmaya başlamadan önce gönüllü onam formunu kabul etmeleri istenmiştir. Onam formunu kabul etmeyen katılımcılar anket sorularına erişim sağlayamamışlardır. Bu süreç, çalışmanın tamamen gönüllülük esasına dayandığını açık bir şekilde vurgulamaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Özgüven Ölçeği, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ) ve demografik bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.1. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği

Cash ve meslektaşları (Winstead ve Cash, 1984; Cash, Winstead, ve Janda, 1985, 1986), beden algısını çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirmek amacıyla Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği'ni geliştirmiştir. Ölçek, bireylerin bedenlerine ilişkin algılarını ve tutumlarını incelemeye odaklanır. Bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç tutumsal yönü değerlendiren ölçek; görünüm, fiziksel yeterlilik ve sağlık/hastalık gibi somatik boyutlarla yakından ilişkilidir.

Orijinal ölçek, 9 alt ölçekten ve 69 maddeden oluşmaktadır: Görünüm Yönelimi, Görünüm Değerlendirmesi, Sağlık/Hastalık Değerlendirmesi, Sağlık/Hastalık Yönelimi, Fiziksel Yeterlilik Değerlendirmesi, Fiziksel Yeterlilik Yönelimi, Aşırı Kilolu Olma Endişesi, Kendi Kilolu Olma Değerlendirmesi ve Beden Alanları Memnuniyeti. Bu alt ölçekler, bireylerin görünüş, fiziksel yeterlilik, sağlık ve kilo algılarını değerlendirmektedir. Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme ile uygulanmaktadır.

Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, Doğan ve Doğan (1992) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe versiyon, 57 maddeden ve 7 alt ölçekten oluşmaktadır: Fiziksel Yeterlilik Değerlendirmesi, Fiziksel Yeterlilik Yönelimi, Görünüm Değerlendirmesi,

Görünüm Yönelimi, Sağlık Yönelimi, Sağlık Değerlendirmesi ve Beden Alanları Memnuniyeti. Ölçeğin toplam puanı 57 ile 285 arasında değişmektedir ve düşük puanlar, daha yüksek beden algısı memnuniyetsizliğini göstermektedir. Ölçeğin toplam puanını hesaplamak için, 12, 13, 14, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 40 ve 41 numaralı maddeler ters puanlanmalıdır.

Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin iç tutarlılığı $\alpha = 0.94$ olarak belirlenmiştir. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise 0.75 ile 0.91 arasında değişmektedir (Doğan ve Doğan, 1992). Bu bulgular, ölçeğin beden algısını değerlendirmede güvenilir ve geçerli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.2. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

Karaşar ve Öğülmüş, (2016) tarafından geliştirilen Sosyal Onay Ölçeği, 25 maddeden oluşmaktadır ve üç alt boyut içermektedir: başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma. Ölçek, “Tamamen Katılıyorum (5), Katılıyorum (4), Kararsızım (3), Katılmıyorum (2), Kesinlikle katılmıyorum (1)” şeklinde bir derecelendirme sistemi kullanmaktadır. Yüksek ölçek puanları, yüksek sosyal onay ihtiyacını göstermektedir.

Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları, başkalarının yargılarına duyarlılık için .83, sosyal geri çekilme için .80 ve olumlu izlenim bırakma için .80 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı ise .90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa değerleri başkalarının yargılarına duyarlılık için .91, sosyal geri çekilme için .92, olumlu izlenim bırakma için .90 ve toplam ölçek için .96 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Özgüven Ölçeği

Özgüven ölçeği, Akın, (2016) tarafından geliştirilmiştir ve bireylerin özgüven düzeylerini değerlendiren 33 madde içermektedir. Maddelerin değerlendirilmesinde 5 puanlı Likert tipi ölçek kullanılmıştır (1 = kesinlikle katılmıyorum; 5 = kesinlikle katılıyorum). Akın'ın (2007) çalışmasında, ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık değeri 0.94 olarak belirlenmiştir.

Ölçek, iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki alt faktöre ayrılmaktadır. İç özgüven, 4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7 ve 15. maddeleri kapsamaktadır; dış özgüven ise 6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8 ve 24. maddeleri içermektedir. Özgüven ölçeğinin genel güvenilirlik katsayıları, toplam özgüven

boyutunda $\alpha = 0.940$, iç özgüven boyutunda $\alpha = 0.830$ ve dış özgüven boyutunda $\alpha = 0.850$ olarak tespit edilmiştir.

2.2.4. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Fletcher ve diğerleri (2000), algılanan romantik ilişki kalitesini ölçmek için, Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanteri'nin (The Perceived Relationship Quality Components Inventory) tamamını kullanmak yerine, envanterde yer alan Doyum, Adanmışlık, Yakınlık, Güven, Tutku ve Aşk alt boyutlarını en iyi temsil eden 1, 4, 7, 10, 13 ve 16 numaralı maddelerin kullanımını önermektedirler. Araştırmacılar, bu 6 maddelik form için düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarını .45 ve üzerinde bulmuşlardır.

Katılımcılar, mevcut partnerleri ve ilişkileri ile ilgili maddeleri 7 dereceli Likert ölçeği (1 = Hiç; 7 = Çok) üzerinden yanıtlamaktadır. Ölçek içerisinde ters madde bulunmamaktadır. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar üzerinden elde edilen toplam puanlar 6 ile 42 arasında değişmektedir. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)'den elde edilen yüksek puanlar, algılanan genel romantik ilişki kalitesinin arttığını ifade etmektedir.

Araştırmanın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Ali Serdar Sağkal ve Yalçın Özdemir tarafından gerçekleştirilmiştir (Sağkal ve Özdemir, 2018). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ARİKÖ ile ilgili olarak, ölçeğin 6 maddeli ve tek boyutlu orijinal faktör yapısının hedef örnekleme doğrulandığını göstermektedir. Ek olarak, ARİKÖ ile diğer ölçüt ölçme araçları arasında tespit edilen orta ve yüksek düzeyde anlamlı korelasyon katsayıları, ARİKÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliliğini desteklemektedir. Güvenirlik analizinde ise, ARİKÖ'nün Cronbach alfa katsayısı .86, yapı güvenirliliği .87 ve test-tekrar test güvenirliliği .81 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, ARİKÖ'nün genel romantik ilişki kalitesinin ölçümünde araştırmacılar ve uygulayıcılar tarafından güvenle kullanılabilir, kısa, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.5. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda katılımcılardan yaş, cinsiyet, medeni durum, boy (cm cinsinden), kilo (kg cinsinden), mevcut ilişki süresi, daha önceki ilişki sayısı ve daha önce psikoterapi veya psikofarmakolojik tedavi alıp almadıkları gibi veriler toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, 18-35 yaş grubundaki katılımcılar arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemini hem kadın hem de erkek katılımcılardan oluşmuştur. Bu çalışmada, hedef kitle olarak Bilgi Üniversitesi öğrencileri belirlendiğinden, amaçlı örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Örneklem büyüklüğü 120 kişi olarak planlanmıştır ve 122 kişiden veri toplanmıştır. Araştırmaya yalnızca partneri olan katılımcılar dahil edilmiştir; bu bağlamda, katılımcıların Bilgi Üniversitesi öğrencisi olma ve partner sahibi olma koşullarına uyması gerekmektedir.

Araştırmacı Ece Aydın'ın Bilgi Üniversitesi lisans mezunu olması, kampüs erişimini kolaylaştırmıştır. Katılımcı seçim süreci, bölüm veya fakülte ayrımı yapılmaksızın, rastgele olarak Ece Aydın tarafından yürütülmüştür.

Katılımcılara, çevrimiçi anket aracılığıyla hazırlanan anket formları iletilmiştir. Anketler, Bilgi Üniversitesi'nin çevrimiçi platformları, kampüs erişimi ve öğrenci kulüpleri aracılığıyla dağıtılmıştır. Anket uygulaması çevrimiçi olarak gerçekleştirildiğinden, araştırma sorularına erişimden önce katılımcılara gönüllü onam formunu onaylayıp onaylamadıklarını belirten bir seçenek sunulmuştur. Onam formunu onaylamayan katılımcılar, anket sorularına erişememiştir. Bu süreç, çalışmanın tamamen gönüllülük esasına dayandığını vurgulamak amacıyla önem arz etmiştir. Anketler, Google Forms platformu üzerinden çevrimiçi olarak toplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Nicel araştırma yöntemleri kullanılarak, açıklayıcı bir araştırma tasarımı doğrultusunda veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, anket tekniği tercih edilerek geniş bir katılımcı grubundan veri toplanması hedeflenmiştir. Araştırmada, bireylerin sosyal onay ihtiyacının, öz güven seviyelerinin ve ilişki doyumlarının beden algısı üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Öncelikli olarak değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirebilmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ardından, bu değişkenlerin bağımlı değişken olan beden algısı üzerindeki doğrudan etkilerini belirlemek için regresyon analizi uygulanmıştır. Daha karmaşık ilişkileri ortaya koyabilmek ve birden fazla bağımsız değişkenin aynı anda beden algısını ne derece etkilediğini incelemek amacıyla ise çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Ek olarak, katılımcıların demografik özellikleri dikkate alınarak gruplar arası karşılaştırmalar yapılmış ve farklı grupların beden algısı üzerindeki farklılıkları değerlendirilmiştir. Bu analizler, araştırmanın ana bulgularına katkıda bulunmuş ve sosyal onay ihtiyacı, öz güven ve ilişki doyumunun beden algısı ile ilişkisine dair kapsamlı bir çerçeve sunulmasını sağlamıştır. Toplanan verilerin analizi sırasında, nicel araştırma yöntemlerinin gereklilikleri doğrultusunda uygun istatistiksel teknikler kullanılmış ve bulguların geçerliliği ile güvenilirliği titizlikle değerlendirilmiştir.



BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırma Sorusu: Özguven, Sosyal Onay İhtiyacı ve İlişki Doyumunun Beden Algısı Üzerine etkisi nedir?

3.1. Demografik Değişkenlere ve Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Tablo 1
Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Medeni Durum ve İlişki Süresi Dağılımı

Yaş	N	%
18-28	118	96.72
29-35	4	3.28
Cinsiyet		
Kadın	71	58.2
Erkek	51	41.8
Medeni Durum		
Evli	7	5.73
Bekar	117	95.90
İlişki Süresi		
0-3 ay	24	19.67
4-6 ay	9	7.37
7-9 ay	8	6.55
1-3 yıl	37	30.32
4-6 yıl	30	24.5
7-9 yıl	8	6.55
10-12 yıl	5	4.09
13 yıl ve üzeri	1	0.81

Yaş gruplarının dağılımı, katılımcıların büyük bir kısmının (96.72%) 18-28 yaş aralığında olduğunu göstermektedir. Bu durum, anketin genç bireyler arasında daha yaygın olarak yapıldığını ve dolayısıyla sonuçların genç yetişkinlerin görüş ve deneyimlerini yansıttığını ortaya koymaktadır. Diğer yaş gruplarında (29-38 yaş) ise sadece 4 katılımcı (3.28%) yer almakta; 39 yaş ve üstü katılımcı bulunmamaktadır. Bu durum, çalışmanın yalnızca genç yetişkinlere odaklandığını veya bu yaş grubundaki bireylerin katılımlarının daha yüksek olduğunu düşündürmektedir.

Cinsiyet analizi, katılımcıların %58.2'sinin kadın ve %41.8'inin erkek olduğunu göstermektedir. Kadınların erkeklere oranla daha fazla temsil edildiği bu dağılım, cinsiyet bazında bir dengesizlik olduğunu, ancak genel olarak her iki cinsiyetin de çalışmada yer aldığını göstermektedir. Buna göre, kadınların anketin hedef kitlesinde daha aktif olabileceği öne sürülebilir.

Medeni durum analizine göre, katılımcıların %95.90'ı bekâr iken, sadece %5.73'ü evli durumdadır. Bu, katılımcıların çoğunluğunun henüz evlilik deneyimi yaşamadığını ve dolayısıyla romantik ilişkilere dair farklı bakış açıları ve deneyimlerin bu bekâr bireyler üzerinden ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Evlilik durumunun az sayıda katılımcıyla sınırlı olması, ilişkiler üzerine yapılan araştırmalarda önemli bir bulgu teşkil edebilir.

Katılımcıların ilişkide bulundukları süre incelendiğinde ise, %30.32'sinin 1-3 yıl, %24.5'inin 4-6 yıl, %19.67'sinin ise 0-3 ay süresince ilişki deneyimledikleri görülmektedir. İlişki süresi ile ilgili verilerin dağılımı, katılımcıların genel olarak orta-uzun vadeli ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, daha uzun süreli ilişki deneyimi olan bireylerin, ilişkilerle ilgili daha derin ve kapsamlı görüşler ortaya koyabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 2
Katılımcıların Boy Uzunluğu Dağılımı

Boy Aralığı	N	%
141-150 cm	1	0.81
151-160 cm	13	10.66
161-170 cm	40	32.78
171-180 cm	46	37.7
181-190 cm	21	17.2
191-200 cm	1	0.8

Boy uzunluğu dağılımı, katılımcıların çoğunluğunun (37.7%) 171-180 cm arasında yer aldığını göstermektedir. Diğer boy aralıklarında ise belirli bir çeşitlilik gözlemlenmekte; ancak 141-150 cm aralığında yalnızca 1 katılımcı bulunmaktadır. Boy uzunluğunun katılımcıların fiziksel algıları ve ilişkiler üzerindeki etkileri açısından önemli bir faktör olabileceği düşünülebilir.

Tablo 3
Katılımcıların Kilo Dağılımı

Kilo Aralığı	N	%
30-40 kg	0	0
41-50 kg	15	12.9
51-60 kg	32	26.2
61-70 kg	22	18.03
71-80 kg	24	19.67
81-90 kg	20	16.4
91-100 kg	8	6.55
101-110 kg	1	0.81
111-120 kg	0	0

Kilo dağılımı, katılımcıların %26.2'sinin 51-60 kg arasında yer aldığını ve %19.67'sinin 71-80 kg arasında olduğunu göstermektedir. 30-40 kg aralığında katılımcı bulunmaması, bu grubun fiziksel durumunun belirli bir aralıkta yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Kilo ve vücut algısı arasındaki ilişki, bireylerin kendilik algıları ve ilişki deneyimleri üzerinde etkili olabilecek bir değişken olarak değerlendirilebilir.

Tablo 4
Katılımcıların Psikoterapi veya Psikofarmakolojik Tedavi Geçmişi Dağılımı

Tedavi Geçmişi	N	%
Evet	47	38.5
Hayır	75	61.5

Katılımcıların %61.5'inin psikoterapi veya psikofarmakolojik tedavi almadığı, %38.5'inin ise bu tür bir tedavi deneyimi yaşadığı görülmektedir. Psikolojik destek alma oranının, genel toplum içinde ne kadar yaygın olduğuna dair önemli bir göstergedir. Psikolojik durumların ilişkiler üzerindeki etkileri, gelecekteki araştırmalar için önemli bir odak noktası olabilir.

Tablo 5
Katılımcıların Önceki İlişki Sayısı Dağılımı

Önceki İlişki Sayısı	N	%
0	22	18.03
1	22	18.03
2	25	20.5
3	21	17.2
4	14	11.47
5	8	6.55
6	1	0.81
7	2	1.6
8	0	0
9	1	0.81
10	5	4.09

Katılımcıların önceki ilişki sayıları incelendiğinde, %20.5'inin 2, %18.03'ünün 0 veya 1 önceki ilişki deneyimi yaşadığı gözlemlenmektedir. Birden fazla ilişki deneyimine sahip bireylerin, ilişkilere dair daha fazla perspektif sunabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, önceki ilişkilerin kalitesi ve sayısı, katılımcıların mevcut ilişkilere yönelik tutumlarını etkileyebilir.

Tablo 6
Özgüven, Sosyal Onay, İlişki Doyumu ve Beden Algısına Ait Betimleyici İstatistikler
Betimleyici İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Beden Algısı	122	157.00	249.00	191.5574	15.71652
Özgüven	122	87.00	162.00	127.3443	13.03699
Sosyal Onay	122	38.00	110.00	73.9508	15.72010
İlişki Doyumu	122	6.00	42.00	34.4672	9.21029

Analiz sonuçları, her bir değişkenin tanımlayıcı istatistikleri üzerinden değerlendirildiğinde, katılımcıların genel psikolojik durumları ve sosyal ilişkileri hakkında önemli bulgular sunmaktadır. Beden Algısı sonuçlarına göre, katılımcıların beden algısı ortalaması 191.56 olarak belirlenmiştir. Bu, katılımcıların olumlu bir beden algısına sahip olduklarını göstermektedir. Beden algısındaki standart sapma 15.72,

puanların ortalamaya yakın bir dağılım gösterdiğini ve genel olarak benzer algılar sergilendiğini işaret etmektedir. Özgüvene baktığımızda ise özgüven ortalaması 127.34 ile hesaplanmış olup, katılımcıların yüksek bir özgüven seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Standart sapma değeri 13.04, özgüven puanlarının çoğunluğunun ortalamaya yakın olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal onay ortalaması ise 73.95 olarak belirlenmiştir. Bu değer, katılımcıların sosyal onay düzeyinin orta düzeyde olduğunu göstermekte olup, standart sapmanın 15.72 olması, sosyal onay puanlarının belirli bir varyasyon gösterdiğini ifade etmektedir. Analizimize göre ilişki doyumu ortalaması 34.47 olarak tespit edilmiştir ve katılımcıların yüksek bir ilişki doyumu düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Standart sapma değeri 9.21, katılımcılar arasındaki ilişki doyumu düzeyinin belirli bir varyasyona sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu bulgular katılımcıların genel olarak olumlu bir beden algısına, yüksek özgüvene ve tatmin edici sosyal ilişkiler düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle beden algısı ve özgüven düzeyinin yüksek olması, bireylerin psikolojik sağlığı ve sosyal etkileşimleri üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğini düşündürmektedir. Sosyal onay ve ilişki doyumu düzeylerindeki değişkenlik ise, sosyal ilişkilerin bireylerin psikolojik durumlarını nasıl etkilediğini daha derinlemesine incelemek için bir fırsat sunmaktadır. Bu çalışma, bireylerin psikolojik sağlıklarını destekleyen sosyal ve duygusal faktörlerin önemini vurgulamakta ve bu alanlarda daha fazla araştırma yapılması gerektiğine işaret etmektedir.

3.2. Demografik Değişkenlerin Beden Algısına İlişkin Korelasyon ve Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 7

Yaşın Beden Algısına Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Katsayılar^a

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	
		B	Standart Hata	Beta	t
1	(Sabit)	206.568	8.293		24.908
	Yaşınız	-14.534	7.913	-.165	-1.837
					p.
					<.001
					.069

a. Bağımlı Değişken: Beden Algısı

Yaşın beden algısı ile ilişkini inceleyen korelasyon analizi, yaş ile beden algısı arasında zayıf düzeyde bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir ($r = -0.165$). Ancak, ilişki için hesaplanan anlamlılık düzeyi ($p = 0.07$), genel kabul gören %5 anlamlılık eşiğinin üzerinde olduğundan, bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Regresyon analizinde ise yaşın beden algısı üzerindeki etkisi incelenmiş, yaşın beden algısını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür ($\beta = -0.165$). Ancak bu etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = 0.07$). Bu durum, yaşın beden algısı üzerindeki etkisinin incelenen örnekleme belirgin olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, H1 hipotezi reddedilmiştir. Yaşın beden algısı üzerindeki etkisi incelenen örnekleme istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = 0.07$).

Tablo 8
İlişki Süresinin Beden Algısına Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Katsayılar^a

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	
		B	Standart Hata	Beta	t
1	(Sabit)	184.943	3.295		56.127
	Ne Kadar Süredir İlişkiniz var?	1.773	.800	.198	2.217

a. Bağımlı Değişken: Beden Algısı

İlişki Süresi ve Beden Algısı arasındaki ilişkiyi analiz eden korelasyon sonuçları, beden algısı ile ilişkinin süresi arasında pozitif yönde zayıf, ancak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r = 0.198$, $p = 0.03$). Bu ilişkinin $p = 0.05$ düzeyinde anlamlı olduğu belirtilmiştir.

İlişki süresinin beden algısı üzerine etkisini araştırdığımız regresyon analizi sonucunda ilişki süresi arttıkça beden algısının da olumlu yönde etkilendiği bulunmuştur. İlişki süresi beden algısında istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif etkiye sahiptir ($\beta = 0.198$, $p = 0.03$). Yani, daha uzun süreli bir ilişkiye sahip bireyler beden algılarını daha olumlu değerlendirmektedir.

H4 hipotezi kabul edilmiştir. İlişki süresi beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir ($p = 0.03$).

Tablo 9**Boy ve Kilonun Beden Algısına Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu***Katsayılar^a*

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	
		B	Standart Hata	Beta	t
1	(Sabit)	206.296	5.094		40.496
	Kilogram (kg) aralık	-19.911	6.602	-.266	-3.016
	/Boy (cm) aralık				

a. Bağımlı Değişken: Beden Algısı

Araştırmamızda katılımcılara ait demografik özelliklerden boy ve kilo, belirli aralıklarla sorulmuştur. Ancak, bu şekilde elde edilen veriler, beden algısı üzerine doğrudan anlamlı bir sonuç vermemektedir. Bunun nedeni, boy ve kilonun tek başına beden algısına etkisini yeterince açıklayamamasıdır. Örneğin, 80 kilogram ağırlığında olan bir katılımcı, boyu 190 cm olduğunda literatürde zayıf kabul edilmekte ve beden algısı da bu doğrultuda şekillenmektedir. Ancak aynı kiloya sahip bir başka katılımcının boyu 160 cm ise, bu kişi obez olarak değerlendirilir ve beden algısı farklı olacaktır. Verilerin aralıklarla toplanmış olması nedeniyle, BKİ hesaplanamamıştır ve farklılıkları net bir şekilde analiz edebilmek mümkün olmamıştır. Bu durumdan dolayı, ankette sorduğumuz kilo aralıklarını, boy aralıklarına oranlayarak yeni bir değer oluşturduk ve bu değer üzerinden kilo ve boyun beden algısı üzerindeki etkisini daha net bir şekilde analiz ettik.

Bu yeni değer, katılımcıların vücut ölçülerini daha doğru bir biçimde yansıtmak amacıyla geliştirildi. Hesaplanan bu oran sayesinde, boy ve kilonun birlikte nasıl bir etki yarattığını inceleyebildik ve beden algısı üzerine daha tutarlı sonuçlar elde ettik. Bu değere Vücut Oran İndeksi (VOİ) adını verdik. VOİ, katılımcıların aralık olarak değerlendirdiğimiz vücut ağırlığının aralık olarak oranladığımız boyları ile dengeli bir şekilde değerlendirilmesini sağlamıştır.

Buna göre, 80 kilogram ağırlığındaki birey örneğini yeniden ele alırsak, boyu daha uzun olan bir kişinin VOİ değeri daha düşük çıkacaktır. Ancak, aynı kiloya sahip bir kişinin boyu daha kısa olduğunda, VOİ değeri daha yüksek olacaktır. Bu durum, boy ve kilonun dengeli bir şekilde değerlendirilmesi sayesinde, beden algısındaki farklılıkları daha net bir şekilde ortaya koymamızı sağlamaktadır.

Beden algısı ile VOİ arasındaki ilişkiyi analiz eden korelasyon sonucunda, bu iki değer arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Pearson korelasyon katsayısı -0.266 olarak belirlenmiş ve p-değeri 0.003 ile %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin olumsuz beden algısının, kilo ve boy aralıklarıyla ilişkili olarak arttığını göstermektedir. Analiz, 122 bireyden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Bu regresyon analizinde, VOİ olarak tanımlanan kilo ve boy aralığının oranının beden algısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. VOİ değeri bağımsız değişken, beden algısı ise bağımlı değişkendir. Regresyon analizine göre, VOİ'nin beden algısı üzerinde anlamlı ($p < .05$) ve negatif bir etkisi olduğu bulunmuştur ($\beta = -0.266$, $p = 0.003$). Elde edilen sonuçlara göre, VOİ arttıkça (yani kişinin kilosu boyuna göre daha yüksek olduğunda), beden algısında olumsuz bir değişim gözlenmektedir. Daha düşük VOİ değerine sahip katılımcılar ise beden algısını daha olumlu değerlendirme eğilimindedir. Buna göre, H5 hipotezi kabul edilmiştir. Kilo ve boy oranı (VOİ), beden algısı üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tablo 10
Daha Önceki İlişki Sayısının Beden Algısına Etkisine İlişkin Regresyon Analizi
Sonucu

Katsayılar^a

		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	
		B	Standart Hata	Beta	t
Model					p.
1	(Sabit)	192.715	2.119		90.937
	Daha Önceki İlişki Sayısı	-.444	.602	-.067	-.738
					.462

a. Bağımlı Değişken: Beden Algısı

Korelasyon sonucu, beden algısı ile daha önceki ilişki sayısı arasında çok zayıf bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir ($r = -0.067$). Bununla birlikte, bu ilişki için hesaplanan anlamlılık düzeyi ($p = 0.46$), $p = 0.05$ eşiğinin oldukça üzerinde olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Regresyon analizinde ise daha önceki ilişki sayısının beden algısı üzerindeki etkisi incelenmiş, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p = 0.46$). Sonuçlar, önceki ilişki sayısının beden algısı üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığını göstermektedir.

Sonuçlara göre, H6 hipotezi reddedilmiştir. Daha önceki ilişki sayısının beden algısı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($p = 0.46$)

3.3. Bağımsız Değişkenlerin Beden Algısına İlişkin Korelasyon ve Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 11

Özgüvenin Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Katsayılar^a

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar	Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p.
		B	Beta		
1	(Sabit)	135.849		10.349	<.001
	Özgüven	.437	.363	4.266	<.001

a. Bağımlı Değişken: Beden Algısı

Beden algısı ile özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen korelasyon analizi sonuçları, pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r = 0.363$). Bu ilişkinin anlamlılık düzeyi ($p < 0.001$) ise, $p = 0.01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

Özgüvenin beden algısı üzerine etkisi regresyon analizi ile değerlendirilmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir pozitif etkisi olduğu görülmüştür. ($\beta = 0.363$, $p < .001$). Sonuçlar, özgüven arttıkça beden algısının da olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir.

Sonuçlara göre, H8 hipotezi kabul edilmiştir. Özgüven, beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir ($p < .001$).

Tablo 12

**Sosyal Onay İhtiyacının Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi
Sonuçları**

Katsayılar^a

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar	Standart	Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p.
		B	Hata	Beta		
1	(Sabit)	189.338	6.896		27.457	<.001
	Sosyal Onay	.030	.091	.030	.329	.743

a. Bağımlı Değişken: Beden Algısı

Korelasyon analizinin sonucuna göre, beden algısı ile sosyal onay arasında çok zayıf bir pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ($r = 0.030$). Ancak, bu ilişkinin anlamlılık düzeyi ($p = 0.74$), $p = 0.05$ eşliğinin oldukça üzerinde olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Bu regresyon analizine göre, sosyal onay ihtiyacının beden algısı üzerinde çok zayıf bir pozitif etkisi olduğu bulunmuştur, ancak bu etki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0.74$). Sonuçlar, sosyal onay ihtiyacının beden algısını önemli ölçüde etkilemediğini göstermektedir.

H9 hipotezi reddedilmiştir. Sosyal onay ihtiyacı, beden algısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir ($p = 0.74$).

Tablo 13

**İlişki Doyumunun Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi
Sonuçları**

Katsayılar^a

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar	Standart	Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p.
		B	Hata	Beta		
1	(Sabit)	178.984	5.428		32.977	<.001
	İlişki Doyumu	.365	.152	.214	2.397	.018

a. Bağımlı Değişken: Beden Algısı

Korelasyon analizi sonucuna göre beden algısı ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.214$, $p = 0.02$). Bu ilişkinin $p = 0.05$ düzeyinde anlamlı olduğu belirtilmiştir.

Regresyon analizinde ilişki doyumu beden algısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0.214$, $p = 0.02$). Sonuçlar, ilişki doyumu beden algısı üzerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. İlişki doyumu arttıkça beden algısının olumlu yönde etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Genel olarak, H10 hipotezi kabul edilmiştir. İlişki doyumu, beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir ($p = 0.02$).

Tablo 14

Özgüven, Sosyal Onay İhtiyacı ve İlişki Doyumunun Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi
Özgüven, Sosyal Onay İhtiyacı ve İlişki Doyumunun Beden Algısı Üzerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Katsayılar^a

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		p.
		B	Standart Hata	Beta	t	
1	(Sabit)	115.891	16.614		6.976	<.001
	Özgüven	.448	.108	.372	4.159	<.001
	Sosyal Onay	.140	.087	.140	1.601	.112
	İlişki Doyumu	.239	.147	.140	1.629	.106

a. Bağımlı Değişken: Beden Algısı

Tekli regresyon analizine benzer bir şekilde, çoklu regresyon analizine göre de özgüvenin beden algısı üzerindeki etkisi anlamlı ve pozitifdir ($\beta = 0.372$, $p < .001$). Benzer bir sonuç da sosyal onay ihtiyacı analizinde bulunmuştur. Her iki analizde de sosyal onay ihtiyacının beden algısı üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = 0.11$).

Tekli ve çoklu regresyon analizinde farklılık gösteren tek değer ilişki doyumdur. İlişki Doyumunun tekli regresyon analizinde beden algısına etkisi istatistiksel olarak anlamlı iken ($p = 0.018$), çoklu regresyon analizinde bu etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = 0.11$).

Tek değişkenli regresyon analizinde, ilişki doyumu beden algısı üzerinde doğrudan ve tek başına incelendiği için, p-değerinin anlamlı çıktığı düşünülmektedir. ($p = 0.02$). Ancak

çoklu regresyon analizinde, ilişki doyumunun beden algısı üzerine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması, ilişki doyumu dışında başka değişkenlerin (özgüven ve sosyal onay) de beden algısına etki etmesi olduğu düşünülmektedir. Bu durumda, ilişki doyumunun bağımsız katkısının azaldığı, özellikle özgüven gibi modeldeki diğer güçlü değişkenlerin beden algısını daha fazla etkilediği varsayılmaktadır.

Çoklu regresyon sonuçlarına bakıldığında, özgüven değişkeninin beden algısı üzerindeki etkisi çok daha güçlü ve anlamlıdır ($\beta = 0.372$, $p < .001$). Bu güçlü etkinin, diğer değişkenlerin etkisini bastırabildiği veya azaltabildiği düşünülmektedir. Bu nedenle, ilişki doyumu çoklu regresyonda özgüven kadar güçlü bir etkiye sahip olmadığından, sonuç anlamlı çıkmadığı görüşü ile açıklanmaktadır.

Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre H11 hipotezi kısmen kabul edilmiştir. Özgüven, beden algısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahipken ($p < .001$), sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumu, beden algısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

3.4. Cinsiyet, Medeni Durum ve Psikolojik Geçmişin Beden Algısı Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması: Bağımsız Örneklem t-Testi Analizi

Tablo 15

Bağımsız Örneklem t-Test ile Cinsiyetin Beden Algısı Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırması

		Ortalamaların Eşitliği için t-Testi							%95 Güven Aralığı	
Varyansların Eşitliği için Levene Testi										
	f	Sig.	t	df	Tek Yönlü p	Çift Yönlü p	Ortalama Farkı	Standart Hata Farkı	Alt	Üst
Beden Algısı (Varyanslar Eşit Varsayılır)	.047	.828	-.354	120	0.362	0.724	-1.02513	2.89533	-6.75767	4.70741
Beden Algısı (Varyanslar Eşit Varsayılmaz)			-.350	103.268	.364	0.727	-1.02513	2.92849	-6.83293	4.78266

Levene testi sonucuna göre varyansların eşit olduğu gözlemlenmiştir ($F = 0.047$, $p = 0.828$). Bu durumda, analizlerde "Equal variances assumed" (Eşit varyans varsayımı) satırındaki sonuçlar esas alınmıştır, çünkü anlamlılık düzeyi ($p > 0.05$) varyanslar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

T-testi sonuçlarına göre, iki grup arasında beden algısı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t(120) = -0.354$, $p = 0.724$). Bu durum, grupların beden algısı puanlarının benzer dağılıma sahip olduğunu ve aralarındaki farkın tesadüfi olabileceğini göstermektedir.

Gruplar arasındaki ortalama fark -1.02513 birim olarak hesaplanmıştır. %95 güven aralığı ise bu farkın -6.75767 ile 4.70741 arasında olduğunu göstermektedir. Güven aralığının sıfırı içermesi, farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını doğrulamaktadır.

Bu bulgular, kadınlar ve erkekler arasında beden algısı puanları açısından anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, beden algısı değişkeninin gruplar arasında homojen bir şekilde dağıldığını ve cinsiyete göre belirgin bir farklılık göstermediğini düşündürmektedir. Buna göre sonuç olarak, H2 hipotezi reddedilmiştir. Cinsiyetin beden algısı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 16
Bağımsız Örneklem t-Test ile Medeni Durumun Beden Algısı Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırması

		Ortalamaların Eşitliği için t-Testi							%95 Güven Aralığı	
Varyansların Eşitliği için Levene Testi										
	f	Sig.	t	df	Tek Yönlü p	Çift Yönlü p	Ortalama Farkı	Standart Hata Farkı	Alt	Üst
Beden Algısı (Varyanslar Eşit Varsayılır)	.242	.623	1.517	120	.066	.132	9.22981	6.08580	-2.81965	21.27927
Beden Algısı (Varyanslar Eşit Varsayılmaz)			1.923	7.308	.047	.094	9.22981	4.80079	-2.02599	20.48652

Levene testi sonucuna göre varyansların eşit olduğu görülmüştür ($F = 0.242$, $p = 0.623$). Anlamlılık düzeyi ($p > 0.05$) varyanslar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu nedenle analizlerde "Equal variances assumed" (Eşit varyans varsayımı) satırındaki sonuçlar dikkate alınmıştır.

T-testi sonuçlarına göre, iki grup arasında "Beden Algısı" değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t(120) = 1.517$, $p = 0.132$). Bu bulgu, iki grup

arasındaki farkın tesadüfi olabileceğini ve cinsiyet veya grup farkının istatistiksel anlamlılık eşiğini karşılamadığını göstermektedir.

Gruplar arasındaki ortalama fark 9.22981 birim olarak hesaplanmıştır. %95 güven aralığı ise bu farkın -2.81965 ile 21.27927 arasında olduğunu göstermektedir. Güven aralığının sıfırı içermesi, gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığını doğrulamaktadır.

Elde edilen bulgular, bekar ve evli grupları arasında "Beden Algısı" değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Gruplar arasında yalnızca ortalama düzeyinde bir farklılık gözlemlenmiştir; ancak bu fark, istatistiksel anlamlılık kriterlerini karşılamamıştır. Bu sonuç, "Beden Algısı" değişkeninin gruplar arasında homojen bir şekilde dağıldığını ve grupların bu değişken açısından benzer özellikler sergilediğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, H3 hipotezi reddedilmiştir. Medeni durumun beden algısı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 17

**Bağımsız Örneklem t-Test ile Psikolojik veya Psikofarmakolojik Tedavi Görmenin
Beden Algısı Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırması**

		Ortalamaların Eşitliği için t-Testi							%95 Güven Aralığı	
Varyansların Eşitliği için Levene Testi										
	f	Sig.	t	df	Tek Yönlü p	Çift Yönlü p	Ortalama Farkı	Standart Hata Farkı	Alt	Üst
Beden Algısı (Varyanslar Eşit Varsayılır)	4.787	.031	.510	120	.306	.611	1.49504	2.93285	-4.31179	7.30187
Beden Algısı (Varyanslar Eşit Varsayılmaz)			.541	115.068	.295	.589	1.49504	2.76171	-3.97534	6.96541

Levene testi sonucuna göre, varyansların eşit olmadığı belirlenmiştir ($F = 4.787$, $p = 0.031$). Anlamlılık düzeyinin ($p < 0.05$) varyanslar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermesi nedeniyle, analizlerde "Equal variances not assumed" (Eşit varyans varsayımı yapılmamıştır) satırındaki sonuçlar dikkate alınmıştır.

T-testi sonuçlarına göre, iki grup arasında "Beden Algısı" değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t(115.068) = 0.541$, $p = 0.589$). Bu sonuç, gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlılık kriterini karşılamadığını ve gözlemlenen farkın tesadüfi olabileceğini göstermektedir.

Gruplar arasındaki ortalama fark 1.49504 birim olarak hesaplanmıştır. %95 güven aralığı bu farkın -3.97534 ile 6.96541 arasında olduğunu göstermektedir. Güven aralığının sıfırı içermesi, farkın anlamlı olmadığını doğrulamaktadır. H7 hipotezi reddedilmiştir. Psikoterapi veya psikofarmakolojik tedavi alanın beden algısı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Elde edilen bulgular, psikolojik veya psikofarmakolojik tedavi alan ve almayan iki grup arasında "Beden Algısı" açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak, grupların varyanslarının eşit olmaması ($p < 0.05$), örnekleme heterojen bir dağılıma işaret edebilir. Bu durum, gruplar arasındaki varyans farklılıklarının dikkate alınması gerektiğini ve örnekleme ile ilgili homojenlik varsayımının sağlanmadığını ortaya koymaktadır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

4.1. Yaş ve Beden Algısı

Araştırmamda katılımcıların büyük çoğunluğunun 18-28 yaş aralığında olması, elde edilen bulguların genç yetişkinlerin görüş ve deneyimlerini temsil ettiğini ve sonuçların daha çok bu yaş grubuna özgü bir perspektifi yansıttığını gösterir. Araştırmada elde edilen veriler, yaş ile beden algısı arasında zayıf düzeyde bir negatif ilişki olduğunu ortaya koymakla birlikte, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir. Regresyon analizinde de yaşı beden algısını olumsuz yönde etkilediği tespit edilse de bu etkinin istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulguların literatürle karşılaştırılması, bazı sonuçların önceki çalışmalarla kısmen paralellik gösterdiğini, bazılarının ise ayrıştığını ortaya koymuştur. Örneğin, Maloney ve diğerleri (1989) ve Flannery-Schroeder ve Chrisler (1996) çalışmalarında, özellikle kız çocuklarında yaşla birlikte beden memnuniyetsizliğinin arttığı ve beden algısı kaygılarının yükseldiği belirtilmiştir. Mevcut araştırmada istatistiksel anlamlılık elde edilememiş olsa da yaş ile beden algısı arasındaki negatif ilişki, önceki çalışmalarda gözlemlenen eğilimlerle benzerlik göstermektedir. Gagne ve diğerleri (2012), retrospektif bir değerlendirme ile 50 yaş üzerindeki kadınların gençlik dönemlerindeki bedenlerine kıyasla şu anki bedenlerinden daha memnuniyetsiz olduklarını saptamıştır.

Bununla birlikte, literatürdeki bazı çalışmalar ise yaş ile beden algısı arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Borland ve Akram (2007) ve Biolcati ve diğerleri (2019), yaşlı kadınların beden boyutu ve şekli konusunda genç kadınlara göre daha fazla memnuniyet duyduklarını bulmuşlardır. McKinley (2006) ise 10 yıllık boylamsal çalışmasında, kadınların beden özgüveninin zamanla arttığını ifade etmiştir. Tiggemann ve McCourt (2013) araştırmalarında, kadınlarda beden algısının genel olarak sabit kaldığını, yaşa bağlı bir değişiklik göstermediğini belirtmiş ve bu bulgular, mevcut araştırma verileriyle uyumluluk göstermemektedir.

Son olarak, Kiloğlu (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, sosyal medya kullanan bireylerin beden algılarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. 21-25 yaş grubundaki katılımcılar, 20 yaş altı ve 31 yaş üzerinelere kıyasla daha yüksek beden algısı puanlarına sahipken, 26-30 yaş grubu da 31 yaş ve üzerinelere göre daha yüksek puanlar elde etmiştir. Bu bulgular, yaşı sosyal medya kullanan bireylerin beden algısını etkileyen bir değişken olduğunu göstermektedir.

Literatürdeki bu bulgular, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Bu durumun, katılımcı kitlesinin büyük ölçüde genç yetişkinlerden oluşmasından ve diğer yaş gruplarının araştırmada yeterince temsil edilmemesinden kaynaklanabileceği kanaatindeyim. Özellikle, katılımcıların çok sınırlı bir yaş dağılımına sahip olması, bu farklılığın temel sebeplerinden biri olarak değerlendirilebilir.

4.2. Cinsiyet ve Beden Algısı

Katılımcıların %58.2'si kadın, %41.8'i erkek olup, kadın katılımcıların çoğunlukta olması, sonuçların kadın bakış açısını bir miktar daha fazla temsil ettiğini göstermektedir. Bu durum, kadınların çalışmanın hedef kitlesine daha fazla ilgi gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Ancak, her iki cinsiyetin de çalışmada temsil edilmesi, bulguların cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulundurarak incelenmesine olanak sağlamaktadır.

Elde edilen korelasyon ve regresyon analizi sonuçlarına göre, cinsiyet ile beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamış ve beden algısının kadınlar ve erkekler arasında önemli bir fark göstermediği gözlemlenmiştir. Bu bulgu, bazı çalışmalarda bildirilen cinsiyet farklılıkları ile uyumsuzluk göstermektedir. Örneğin, Cash ve Muth (1997), kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere kıyasla daha olumsuz beden algısı değerlendirmelerine, fiziksel görünümüne daha fazla yatırım yapmalarına ve daha sık beden algısı bozukluğu yaşadıklarına dair bulgular elde etmişlerdir. Ayrıca, Feingold ve Mazzella'nın (1998) yaptığı bir meta-analiz, erkeklerin bedenlerinden kadınlara kıyasla daha yüksek bir memnuniyet düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Öte yandan, literatürde cinsiyet farklılıklarının bulunmadığı yönünde bulgular da bulunmaktadır. Örneğin, Wilcox (1997), erkeklerin de kadınlar gibi beden algılarında memnuniyetsizlik yaşadıklarını, özellikle son yıllarda erkekler arasında daha ince veya kaslı bir vücut arzusu olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, bizim elde ettiğimiz sonuçlarla uyumlu görünmekte ve beden algısı memnuniyetsizliğinin sadece kadınlara özgü bir durum olmadığını, erkeklerin de belirli estetik beklentilere maruz kaldıklarını düşündürmektedir (Grogan ve Richards, 2002; McCabe ve Ricciardelli, 2003).

Bu sonuçlar, beden algısı ile cinsiyet arasındaki ilişkinin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ve farklı bağlamlarda değişiklik gösterebileceğini düşündürmektedir. Mevcut araştırma bulguları, cinsiyetin beden algısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymaktadır. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu gibi, çelişen

sonuçlar bildiren araştırmalar da bulunmaktadır. Bu durum, cinsiyetin beden algısı üzerindeki etkisinin daha kapsamlı ve ayrıntılı çalışmalarla incelenmesi gereken bir alan olduğunu göstermektedir.

4.3. Medeni Durum ve Beden Algısı

Araştırmamda, beden algısı ile medeni durum arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yani, medeni durumun beden algısı üzerinde belirgin bir etkisi olduğu elde edilen bulgulara göre söylenemez. Katılımcıların %95.90'ının bekâr olduğu göz önüne alındığında, bu durum bulguların evli bireylerden ziyade bekâr bireylerin beden algısını yansıttığını göstermektedir.

Literatür taraması incelendiğinde, mevcut araştırmanın bulgularıyla literatürdeki bulgular arasında benzerlikler ve farklılıklar olduğu görülmektedir. Örneğin, Friedman ve arkadaşlarının (1999) alışmasında, medeni durum ile beden memnuniyetsizliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış ve erkeklerin medeni durumunun kilo algıları ve davranışları üzerinde etkili olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Ancak, Kaytanoğlu'nun (2021) alışmasında ise, bekâr ancak ilişki içinde olan bireylerin, evli bireylere kıyasla bedenlerinden daha memnun oldukları tespit edilmiştir.

Literatürde yapılan araştırmalar, medeni durumun beden algısı üzerindeki etkisine ilişkin çelişkili bulgular olduğunu göstermektedir. Araştırmamda katılımcıların büyük çoğunluğunun bekâr olması, medeni durum ile beden algısı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmamasını açıklayabilir. Mevcut araştırmada evli ve bekâr katılımcılar arasında daha dengeli bir dağılım sağlanmış olsaydı, elde edilen bulgular daha anlamlı olabilir ve daha kapsamlı bir analiz yapılabilirdi. Ayrıca, rneklemenin büyük oranda bekârlardan oluşmasının, araştırmanın Bilgi niversitesi ğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

4.4. İlişki Süresi ve Beden Algısı

Mevcut araştırmada elde edilen bulgular, ilişki süresi ve beden algısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, daha uzun süreli ilişkilerdeki bireylerin beden algılarını daha olumlu değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır.

Literatürde romantik ilişki süresi ile beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bilimsel çalışmaların sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan literatür karşılaştırmalarına

göre, mevcut araştırmanın bulgularıyla uyumsuz olan bulgular tespit edilmiştir. Örneğin, Markey ve Markey'in (2006) çalışması, uzun süreli ilişkilerin kadınlarda daha fazla beden memnuniyetsizliğine yol açtığını bulmuştur. Çalışmaya göre, kadınlar ilişki süresi uzadıkça partnerlerinin onları daha ince görmek istediğine dair yanlış bir inanca kapılma eğilimindedir. Ayrıca kadınlar, partnerlerinin bedenleriyle ilgili daha eleştirel düşündüğünü varsayarak, kendilerini olduğundan daha fazla eleştirilmiş hissetmektedir. Bu sonuçlar, uzun ilişki süresinin kadınlarda beden algısını olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Yapılan başka bir çalışmada daha ilişki süresinin her iki cinsiyette de artan beden memnuniyetsizliğiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Laus vd., 2018). Öte yandan Goins ve diğerlerinin (2012) yaptıkları çalışmada, ilişki süresinin erkeklerde beden memnuniyeti üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığı ortaya konmuştur. Bu veriler, mevcut araştırmanın bulgularının literatürle çeliştiği alanları göstermektedir.

Bu farklılıkların, bireysel farklılıklar, cinsiyet, kültürel etkiler ve partnerlerin ilişki dinamiklerindeki rolü gibi faktörlerin bu ilişkiyi nasıl şekillendirdiği üzerine daha derinlemesine araştırmalar yapılması gerektiğini gösterdiği kanaatindeyim.

4.5. Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve Beden Algısı

Araştırmada, boy ve kilo verilerinin anketlerde belirli aralıklar şeklinde toplanması nedeniyle BKİ net olarak hesaplanamamıştır. Verilerin beden algısına etkisini daha doğru bir şekilde analiz edebilmek için VOİ geliştirilmiştir. VOİ, BKİ'yi temsil ederek ve BKİ ile benzer şekilde kullanılarak boy ve kilo arasındaki oranı yansıtmış ve boy ile kilonun beden algısı üzerindeki etkilerini daha tutarlı bir biçimde incelememize imkân tanımıştır.

Mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar, VOİ ile beden algısı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, VOİ değeri arttıkça – yani kilo ve boy oranı yükseldikçe – bireylerin beden algılarını daha olumsuz değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır.

Literatürde VOİ terimi doğrudan kullanılmasa da, BKİ ile yapılan çalışmalar benzer sonuçlara işaret etmektedir. Örneğin, BKİ'nin yüksek olduğu durumlarda bireylerin ince olma arzusunun arttığı, daha düşük BKİ değerine sahip bireylerin ise beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Candy ve Fee, 1998; Oliver ve Thelen, 1996; Rolland vd., 1996). Yüksek BKİ değerine sahip kadın ve erkeklerin, düşük BKİ değerine sahip bireylere kıyasla görünüşlerinden daha az memnun oldukları

belirtilmiştir (Hockey vd., 2021). Ayrıca, fazla kilolu bireylerde ince olma isteğinin daha yaygın olduğu, normal kilolu bireylerde ise bu isteğin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalar, BKİ değeri yüksek olan bireylerin ince olma arzusunun daha belirgin olduğunu göstermekte ve bu bulgular, VOİ'nin beden algısı üzerindeki etkisini açıklamada literatürdeki BKİ araştırmalarıyla uyum sergilemektedir. Dolayısıyla, BKİ'yi referans alan çalışmalar, VOİ'yi anlamak açısından da yol gösterici bir çerçeve sunmaktadır.

4.6. Önceki İlişki Sayısı ve Beden Algısı

Mevcut çalışmanın bulguları, daha önceki romantik ilişki sayısının beden algısı üzerindeki etkisini incelemiş ancak anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Literatür taraması yapıldığında, daha önceki ilişki sayısı ile beden algısını doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Yapılan bir araştırmada genç kadınların genellikle fiziksel çekicilik düzeylerinin, erkeklerle kurdukları ilişkilerin başarısını etkileyebileceğine inandıklarını belirtilmiştir. Bu bağlamda, düşük beden algısı hem kadınlarda hem de erkeklerde kaygıya yol açarak anlamlı romantik bağlar kurma süreçlerini engelleyebileceğini vurgulanmıştır (Cash vd., 2004 aktaran Gupta vd., 2021). Bu çalışmada, daha önceki romantik ilişki sayısının beden algısı ile doğrudan bir ilişkisi bulunamamıştır. Ancak, beden algısındaki olumsuzlukların kişideki anksiyeteyi artırarak romantik ilişki kurma çabalarını olumsuz etkileyebileceği göz önünde bulundurulduğunda, beden algısı düşük bireylerin daha az ilişki deneyimi yaşamış olabileceği kanaatindeyim.

Gupta ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise, daha önce uzun süreli ilişki yaşamış bireylerin, uzun ilişki deneyimi olmayanlara kıyasla daha yüksek beden algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu durum, daha önce uzun süreli romantik ilişki deneyimi yaşamış bireylerin, bedenlerinin başkaları tarafından çekici bulunduğunu doğrudan deneyimlemiş olmalarından ve dolayısıyla daha yüksek beden algısına sahip olabileceklerinden kaynaklanıyor olabilir.

Yapılan başka bir araştırmada beden algısının romantik ilişkiler kurma üzerindeki etkisini incelenmiş ve olumsuz beden algısına sahip genç erkeklerin sosyal etkinliklere katılmada zorluk yaşadıklarını gözlemlenmiştir (Davinson, 2012 aktaran Gupta, 2021). Geleneksel cinsiyet rollerine göre, erkeklerden romantik ilişkiler başlatma ve sürdürme konusunda aktif olmaları beklenmektedir. Bu çerçevede, olumsuz beden algısına sahip erkeklerin,

bir randevuya çıkarken kaygı ve yetersizlik duyguları yaşayabilecekleri öngörülebilir. Dolayısıyla, düşük beden algısına sahip erkeklerin daha az sayıda ilişki deneyimi yaşamış olmaları mümkün gözükmemektedir. Bu bulgu, önceki ilişki sayısının da bu süreçte etkili olabileceğini düşündürmektedir; çünkü romantik deneyim ne kadar fazlaysa, bireylerin kendilerini daha rahat ve özgüvenli hissetmelerine yardımcı olabileceği kanaatindeyim.

Mevcut çalışmanın bu sonuçları, beden algısının ve romantik ilişki geçmişinin, bireylerin sosyal ve duygusal ilişkilerdeki deneyimleri üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Daha önceki ilişki sayısının beden algısı üzerindeki etkisinin dolaylı yollardan ortaya çıkıyor olabileceği kanaatindeyim. Özellikle, beden algısının romantik ilişki kurma süreçlerine etkisini ve bu sürecin anksiyete ile olan ilişkisini araştırmak, bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmek için önemli olabilir.

4.7. Psikolojik ve Psikofarmakolojik Tedavi ve Beden Algısı

Mevcut çalışmanın bulguları psikolojik ve psikofarmakolojik tedavilerin beden algısı üzerindeki etkisini incelemiş ve anlamlı bir sonuç bulamamıştır.

Psikolojik ve psikofarmakolojik tedavilerin beden algısına etkisine yönelik literatür ve mevcut araştırmanın bulguları incelendiğinde, farklılaşan noktalar olduğu görülmektedir. Literatürde, BDT gibi psikolojik müdahalelerin yeme bozuklukları, beden algısı memnuniyetsizliği ve BDB gibi beden algısıyla ilgili sorunlarda etkili bir tedavi yaklaşımı olduğu ifade edilmektedir (Hilbert ve Tuschen-Caffier, 2004; Butters ve Cash, 1987; Veale vd., 2014). Benzer şekilde, ACT temelli yaklaşımların beden algısı üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve beden algısı esnekliğini artırmada etkili olduğu da gösterilmiştir (Fogelkvist vd., 2016; Kaya, 2019). Psikofarmakolojik tedaviler açısından, antipsikotiklerin beden algısına yönelik obsesyonel düşünceleri azalttığı (Hay ve Claudino, 2012) ve SSRI'ların BDB tedavisinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Philips ve Hollander, 2008).

Sonuç olarak, literatürde psikoterapi ve psikofarmakolojik müdahalelerin beden algısı üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler yarattığı belirtilmesine rağmen, mevcut araştırma bulguları bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Literatürün mevcut bulgularla uyuşmaması elde edilen bulgunun tartışılmasını gerekli kılmaktadır. Türkiye'de psikoloji alanında meslek yasasının eksikliği, uygulanan tedavi yöntemlerinin yeterliliği ve geçerliliği konusunda belirsizlikler yaratmakta, bu durum da

psikoterapi süreçlerinin etkililiğini değerlendirmeyi zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda, elde edilen sonuçların, mevcut durumun yöntemsel ve yapısal sınırlılıkları ile ilişkilendirilebileceği kanaatindeyim.

4.8. Özgüven ve Beden Algısı

Mevcut araştırma kapsamında, beden algısı ile özgüven arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Özgüvenin beden algısı üzerinde güçlü ve pozitif bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, özgüveni yüksek olan bireylerin kendi beden algılarını daha olumlu değerlendirdiklerini ve özgüvenin beden algısının önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, literatürdeki mevcut çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Fortman (2006), kadınlarda beden algısının özgüven, öz yeterlilik ve özsaygıyı etkileyen önemli bir faktör olduğunu vurgulamış ve yüksek beden algısına sahip bireylerin kendilerine yönelik yetkinlik ve öz değer algılarında olumlu tutumlar sergilediğini belirtmiştir. Buna karşılık, düşük beden algısına sahip bireylerin bu alanlarda daha olumsuz duygular geliştirdiği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Johnson ve Wardle (2005), beden algısının özgüven ile yakından ilişkili olduğunu ve bu iki değişken arasında güçlü bir bağ bulunduğunu ortaya koymuştur. McCauley ve diğerleri (1988) ile Mable ve diğerleri (1986) tarafından yapılan araştırmalar da beden memnuniyeti düzeyi ile özgüven arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Daha yüksek beden memnuniyetine sahip bireylerin daha yüksek özgüven sergilediği bulguları, beden algısının bireylerin özgüven düzeylerini etkileyen kritik bir unsur olduğunu desteklemektedir. Buna paralel olarak Putri ve Bajirani (2024), genç kadınlar arasında beden algısının çeşitli yönleri ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Taniady ve Murti (2024) ise beden algısına ilişkin olumlu algıya sahip bireylerin genellikle daha yüksek özgüven sergilediklerini belirlemiştir.

Elde edilen bu sonuçlar, literatürdeki bulgularla paralellik göstermekte ve beden algısı ile özgüven arasındaki pozitif ilişkinin hem mevcut çalışmada hem de önceki araştırmalarda istikrarlı bir şekilde gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bireylerin özgüven düzeylerini artırmaya yönelik girişimlerin beden algısını da olumlu yönde geliştirebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

4.9. Sosyal Onay İhtiyacı ve Beden Algısı

Mevcut araştırma kapsamında elde edilen bulgular, sosyal onay ihtiyacı ile beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Mevcut veriler, literatürdeki bulgularla karşılaştırıldığında birbirleriyle tutarsızlık göstermektedir.

Gökkaya ve diğerleri (2020), sosyal onay ihtiyacı ile beden memnuniyeti arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu sonuç, sosyal onay ihtiyacının artmasının beden memnuniyetini azalttığını göstermektedir. Benzer şekilde, Kurtyiğit (2020), bireylerin kendi bedenlerini beğenme ve kabul etme düzeyi azaldıkça çevreleri tarafından onaylanma ihtiyacının arttığını belirtmiştir. Ayrıca, Cash ve diğerleri (2004) tarafından yapılan bir çalışma hem erkekler hem de kadınlar için sosyal etkileşimlerde onaylanma ve kabul edilme kaygılarının arttıkça, beden imajı ile ilgili sorunlar yaşama olasılığının yükseldiğini göstermiştir. Bu bulgu, sosyal onay ihtiyacının beden algısı üzerindeki etkisinin literatürde genellikle istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olarak değerlendirildiğini ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışma bulguları ile literatürdeki sonuçlar arasındaki bu farklılıklar, çalışmanın örneklem yapısı, kullanılan yöntemler ya da kültürel faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Sosyal onay ihtiyacının beden algısı üzerindeki etkisini daha kapsamlı şekilde anlamak için farklı ve daha geniş örneklemde ve metodolojilerle yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

4.10. İlişki Doyumu ve Beden Algısı

Beden algısı ile ilişki doyumu arasında yapılan analizlerde anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu tespit edilmiştir. Yani, bireylerin beden algılarındaki olumlu değişimler, ilişki doyumlarını da olumlu şekilde etkilemektedir. Bu bulgu, ilişki doyumu arttıkça beden algısının olumlu yönde değiştiğini göstermektedir.

Literatürle karşılaştırıldığında, Hockey ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, düşük beden algısına sahip kadınların, partnerlerinin kendilerine duyduğu çekimi daha düşük algıladıkları ve bunun da düşük ilişki doyumuna yol açtığı belirtilmiştir. Ambwani ve Strauss'un (2007) yaptığı çalışmada, beden algısı ile romantik ilişki doyumu arasındaki bağlantının hem erkekler hem de kadınlar için anlamlı olduğu ancak kadınlarda bu etkinin daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Meltzer ve McNulty'nin (2010) evli çiftler üzerinde yaptığı çalışmada, romantik ilişki doyumu ile kadınların beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Boyes ve diğerlerinin (2007)

alışmasında ise romantik ilişkilerdeki psikolojik süreçlerin beden memnuniyeti ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Brink ve arkadaşlarının (2017) alışmasında beden algısı ve algılanan ilişki doyumu konseptlerinin hem kadınlar hem de erkekler için eşit ve güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Lee'nin (2016) alışması, bedeninden memnun olmayan bireylerin partnerlerine yansıttıkları memnuniyetsizliğin, ilişki tatminini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Morrison ve meslektaşlarının (2009) heteroseksüel yakın ilişkilerde yaptığı bir çalışmada ise kadınların fiziksel yakınlık esnasında kilo memnuniyetsizliğinin ilişki doyumunu olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Bu bulgu da beden algısının romantik ilişkiler üzerindeki etkisinin ne kadar derin olabileceğini gösterdiğini düşünüyorum. Bu araştırmanın bulgularında da ilişki doyumunun, beden algısını olumlu şekilde etkileyen bir faktör olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, literatürde yer alan önceki çalışmalarla genel olarak tutarlı bir şekilde örtüşmektedir ve mevcut literatürle uyumlu sonuçlar ortaya koymaktadır.

4.11. Özgüven, Sosyal Onay İhtiyacı, İlişki Doyumu ve Beden Algısı

Mevcut araştırmada, beden algısı üzerindeki etkilerini aynı anda incelemek amacıyla özgüven, sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumu değişkenlerini çoklu regresyon analiziyle ele alındı. Literatür taramasında, bu üç değişkenin her birinin beden algısıyla bireysel ilişkisini araştıran çalışmalara rastlanmakla birlikte, özgüven, sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumunun aynı anda beden algısı üzerinde nasıl bir etki yarattığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu açıdan bakıldığında, mevcut çalışma bu alanda bir yenilik sunmaktadır. Üç farklı psikososyal değişkeni birlikte değerlendiren bu bütüncül analiz yaklaşımı, bu faktörlerin beden algısıyla etkileşimini anlamak adına literatüre yeni bir katkı sağlamaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları, beden algısını belirleyen unsurların çok yönlü bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerektiğini vurgularken, bu üç değişkenin beden algısı üzerindeki birleşik etkisini daha iyi anlamak adına gelecek araştırmalara yol gösterebileceği fikrindeyim.

Yapılan analizlerin sonuçları, literatürle tutarlı olarak özgüvenin beden algısı üzerinde güçlü ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle yapılan çoklu regresyon analizinde özgüven değişkeninin etkisi daha belirgin hale gelmiştir. Bu durum,

özgüvenin beden algısını şekillendirmede diğer değişkenlerden daha belirleyici bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

İlişki doyumu değişkeninin tekli regresyon analizinde beden algısı ile anlamlı bir ilişki gösterdiği halde, çoklu regresyon analizinde bu ilişkinin anlamlı olmamasının nedeni, özgüven gibi güçlü bir değişkenin beden algısını daha belirgin bir şekilde açıklıyor olması ve bu durumun ilişki doyumunun etkisini maskeleymiş olması düşüncesindeyim. Bu farklılık, bağımsız değişkenlerin etkileşimleri ve güçlü faktörlerin etkisiyle açıklanabileceği kanaatindeyim.

Sosyal onay ihtiyacının beden algısı üzerindeki etkisinin her iki analizde de anlamlı bulunmaması, bu değişkenin bireylerin beden algısını doğrudan etkilemediğini ya da etkisinin oldukça sınırlı olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak, yapılan çoklu regresyon analizinde özgüvenin beden algısı üzerindeki pozitif ve anlamlı etkisi doğrulanmış, ancak sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumunun etkileri anlamlı bulunmamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Betimleyici istatistiklere baktığımızda katılımcıların büyük bir kısmı (%96.72) 18-28 yaş aralığındadır. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %58.2'si kadın, %41.8'i erkektir. Medeni durum açısından ise katılımcıların %95.9'u bekar, %5.73'ü evlidir. İlişki sürelerine ilişkin veriler, katılımcıların çoğunluğunun orta-uzun süreli ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir; %30.32'si 1-3 yıl, %24.5'i ise 4-6 yıl arası bir ilişki deneyimi yaşamıştır. Boy ve kilo dağılımına bakıldığında, katılımcıların %37.7'si 171-180 cm boy aralığında yer almakta, %26.2'si ise 51-60 kg ağırlığındadır. Katılımcıların %61.5'i psikolojik destek almamıştır. Önceki ilişki sayısı incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun sınırlı sayıda önceki ilişki deneyimine sahip olduğu görülmektedir. Beden algısı, özgüven ve sosyal onay ortalamaları orta seviyede, ilişki doyumu ise yüksek düzeyde seyretmektedir.

Demografik faktörlerin beden algısıyla ilişkisini inceleyen regresyon ve korelasyon analizlerinde, yaş, cinsiyet, önceki ilişki sayısı, daha önce psikolojik veya psikofarmakolojik tedavi görme durumu ve medeni durumun beden algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bununla birlikte, ilişki süresi ile beden algısı arasında zayıf ama anlamlı bir pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, VOİ değeri ile beden algısı arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

Bağımsız değişkenlerin analizi sonucunda, beden algısı ile özgüven arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuşken, sosyal onay ihtiyacı ile beden algısı arasında çok zayıf bir pozitif ilişki gözlemlenmiş, ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, ilişki doyumu ile beden algısı arasında pozitif yönde, zayıf ancak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Çoklu regresyon analizine göre, özgüvenin beden algısı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bulunmuştur. Bununla birlikte, sosyal onay ihtiyacı ve ilişki doyumu değişkenlerinin beden algısı üzerindeki etkisi, çoklu regresyon modelinde istatistiksel olarak anlamlı olmamıştır.

Bu araştırmanın bulguları ve sınırlılıkları göz önüne alındığında, gelecekteki çalışmalara ışık tutabilecek çeşitli öneriler sunulmaktadır. Öncelikle bu araştırma, 122 katılımcıdan oluşan sınırlı bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki çalışmalarda örneklem sayısının artırılması, bulguların daha geniş bir katılımcı kitlesine

genellenebilmesini ve daha derinlemesine sonuçlar elde edilmesini sağlayabileceği kanaatindeyim. Ayrıca, daha geniş bir genellemeye ulaşabilmek adına örneklem çeşitliliği artırılabilir; farklı üniversitelerden ve demografik gruplardan bireylerin katılımıyla daha kapsamlı ve geçerli bulgular elde edilebilir. Özellikle, bu çalışmada bekâr bireylerin bakış açıları öne çıkmış, ancak evli bireylerin sınırlı katılımı, evlilik deneyimlerine dair derinlemesine analizlerin yapılmasını kısıtlamıştır. Bu sebeple, gelecekteki araştırmalarda evli bireylerin daha fazla dahil edilmesi önerilmektedir. İlerleyen çalışmalarda, yaş çeşitliliğinin artırılması, farklı yaş gruplarının görüş ve deneyimlerini daha kapsamlı bir şekilde yansıtmak ve beden algısı ile ilgili gelişen dinamikleri daha iyi anlayabilmek açısından önemli bir katkı sağlayacaktır. Bu tür bir yaş çeşitliliği, araştırmaların daha genellenebilir ve geçerli sonuçlar elde etmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, bu çalışmada ilişki doyumunun beden algısı üzerindeki etkisinin özgüven tarafından gölgelenmiş olabileceği göz önünde bulundurularak, gelecekte özgüven ve ilişki doyumunun etkilerinin daha ayrıntılı ve karşılaştırmalı bir biçimde incelenmesi faydalı olacaktır. Özgüvenin beden algısı üzerindeki güçlü etkisini daha kapsamlı anlamak için, özgüveni etkileyen spesifik faktörlerin (örneğin, aile desteği, sosyal medya kullanımı, arkadaş çevresi gibi) incelenmesi önemlidir. Ayrıca, özgüven ile beden algısı arasındaki pozitif ilişkinin, farklı yaş grupları, sosyoekonomik statüler veya kültürel geçmişler üzerindeki varyasyonları değerlendirilebilir. Sosyal çevre dinamikleri (örneğin, sosyal destek, medya etkisi) ve psikolojik faktörler (örneğin, kaygı, depresyon) analiz edilerek bireylerin özgüven geliştirme süreçlerine rehberlik edilebilir. Bu araştırmada, katılımcıların boy ve kilo bilgileri belirli aralıklarla toplanmış ve BKİ yerine VOI ölçümü kullanılmıştır. Gelecek çalışmalarda, bu tür ölçümlerin daha hassas yapılabilmesi adına, katılımcılardan boy ve kilo değerlerinin tam olarak istenmesi ve BKİ hesaplanarak analiz yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G., Marom, S. (2014). Body Image in Social Anxiety Disorder, Obsessive–Compulsive Disorder, And Panic Disorder. *Body Image*, 11(1), 51-56.
- Adler, A. (1997). *İnsanı Tanıma Sanatı*. Say Yayınları.
- Akın, A. (2016). Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Aldemir, G. Y. ve Bayram, A. (2019). Liderlik Özelliklerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Marmara Üniversitesi Spor Yöneticiliği Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 23(77), 201-220.
- Ambwani, S. ve Strauss, J. (2007). Love Thyself Before Loving Others? A Qualitative and Quantitative Analysis of Gender Differences in Body Image and Romantic Love. *Springer Science*, 21.
- APA *Dictionary of Psychology*. (2018). American Psychology Association: <https://dictionary.apa.org/self-confidence> adresinden alındı (Erişim Tarihi: 14.04.2024).
- Arslan, A. (2019). *Instagram Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Narsisizm ve Özgüven İlişkisinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi] Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aslan, E. (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. *M.Ü Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi* (4), 7-14.
- Ata, R. N., Ludden, A. B., Lally, M. M. (2006). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 1024-1037.
- Atak, H. (2011). Gradual Transition To Adulthood: Is Emerging Adulthood The Only Main Road? *Elementary Education Online*, 10(1), 51-67.

- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Atık, D. ve Örtten, T. (2008). İdeal Beden İmgesini Oluşturan Sosyal ve Kurumsal Faktörler ve Bu İdealin Bireyler Üzerindeki Etkileri. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 25(1), 17-35.
- Avalos, L., Tylka, T. L., Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285-297.
- Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım Modelinin Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-86.
- Balcı Karaboğa, A., Kale, M., Hurşidi, S. (2021). Okul Öncesi Dönemde Beden Algısı. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(34), 1410-1435.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., campbell, K. W., Rogge, R. D. (2007). The Role Of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction And Responses To Relationship Stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Barutçu Yıldırım, F., Aydın, G., Sancak Aydın, G. (2021). Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. *Turkish Journal of Education*, 10(4), 319-332.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Beato-Fernández, L., Rodríguez-Cano, T., Belmonte-Llario, A., Martínez-Delgado, C. (2004). Risk Factors For Eating Disorders in Adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 13(5), 287-294.
- Beckmeyer, J. J., ve Cromwell, S. (2019). Romantic Relationship Status and Emerging Adult Well-Being: Accounting for Romantic Relationship Interest. *Emerging Adulthood*, 7(4), 1476-1487.
- Bénabou, R., ve Tirole, J. (2002). Self-Confidence and Personal Motivation. *The Quarterly Journal of Economics*, 117(3), 871-915.
- Bilgin, O. (2017). Ergenlerin Özgüven Düzeyi ile Yaşam Amacı ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 31(2), 55-66.

- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi] Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Biolcati, R., Mancini, G., Villano, P. (2019). ‘And Yet I’m An Adult Now’. The Influence Of Parental Criticism On Women’s Body Satisfaction/ Dissatisfaction During Emerging Adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 599-608.
- Birbeck, D. ve Drummond, M. (2005). Interviewing, And Listening To The Voices Of, Very Young Children On Body Image And Perceptions Of Self. *Early Child Development and Care*, 176(6), 579-596.
- Blau, P. M. (1964). *Exchange and Power in Social Life*.
- Borland, H. ve Akram, S. (2007). Age is No Barrier To Wanting To Look Good: Women On Body Image, Age And Advertising. *Qualitative Market Research An International Journal*, 10(3), 310-333.
- Botta, R. A. (2003). For Your Health? The Relationship Between Magazine Reading and Adolescents’ Body Image and Eating Disturbances. *Sex Roles*, 48(9/10), 389-399.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment And Loss*.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., Fincham, F. D. (2010). Romantic Relationships And The Physical And Mental Health Of College Students. *Personal Relationships*, 17(1), 1-12.
- Brausch, A. M. ve Muehlenkamp, J. J. (2007). Body Image And Suicidal Ideation In Adolescents. *Body Image*, 4(2), 207-212.
- Brink, F., Smeets, M., Vollmann, M., Woertman, L. (2017). Relationships Between Body Image, Sexual Satisfaction, And Relationship Quality in Romantic Couples. *Journal of Family Psychology*.
- Brodie, D. A., Slade, P. D., Riley, V. J. (1991). Sex Differences in Body-Image Perceptions. *Perceptual and Motor Skills*, 72(1), 73-74.
- Butters, J. W. ve Cash, T. F. (1987). Cognitive-Behavioral Treatment of Women's Body-Image Dissatisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(6), 889-897.

- Byely, L., Archibald, A. B., Graber, J., Brooks-Gunn, J. (2000). A Prospective Study of Familial and Social Influences on Girls' Body Image and Dieting. *International Journal of Eating Disorders*, 28(2), 155-164.
- Calogero, R. M., Park, L. E., Rahemtulla, Z. K., Williams, K. C. (2010). Predicting Excessive Body Image Concerns Among British University Students: The Unique Role Of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Body Image*, 7(1), 78-81.
- Candy, C. M., Fee, V. E. (1998). Underlying Dimensions And Psychometric Properties Of The Eating Behaviors And Body Image Test For Preadolescent Girls. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(1), 117-127.
- Cash, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*.
- Cash, T. F. (2004). Body Image: Past, Present, And Future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Cash, T. F. ve Muth, J. L. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452.
- Cash, T. F., Ancis, J. R., Strachan, M. D. (1997). Gender Attitudes, Feminist Identity, and Body Images Among College Women. *Sex Roles*, 36(7/8), 433-447.
- Cash, T. F., Thériault, J., Annis, N. M. (2004). Body Image In An Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear Of Intimacy, And Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103.
- Collins, A. W. (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal Of Research On Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Cramer, D. (2004). Satisfaction With A Romantic Relationship, Depression, Support And Conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(4), 449-461.
- Çakıcı, K., Mercan, Z., Nazlıgöl, M. (2021). Beden İmgesi ve İlişkili Psikolojik Kavramlar Üzerine SistematiK Bir Derleme: Etnik Köken Önemli midir? *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 707-725.
- Çakır, Ö., Kan, A., Sünbül, Ö. (2006, Haziran). Öğretmenlik Meslek Bilgisi ve Tezsiz Yüksek Lisans Programlarının Tutum ve Özyeterlik Açısından Değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 36-47.

- Çakırlı Alşan, Z. (2005). *Anormal Yeme Tutum ve Davranışlarının Aile Ortamı, Öz Güven Ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, İ. (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi Afyonkarahisar Örneği*. [Yüksek Lisans Tezi] Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. [Yüksek Lisans Tezi] Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiftçi, F. S. (2012). [Yüksek Lisans Tezi] Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dalgar, G., Civil, F., Savaş, E. N., Şahin, A. (2022). Attachment in Early Childhood: An Examination from John Bowlby and Mary Ainsworth. *Eurasian Journal Of Health Sciences*, 5(1), 85-92.
- Davis, M. H. ve Oathout, A. H. (1987). Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397-410.
- Demo, D. H., Small, S. A., Savin-Williams, R. C. (1987). Family Relations and the Self-Esteem of Adolescents and Their Parents. *Journal of Marriage and Family*, 49(4), 705-715.
- Dohnt, H. K. ve 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.
- Doğan, O. ve Doğan, S. (1992). *Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği El Kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi.
- Drummond, M. J. (2012). Boys' Bodies in Early Childhood. *Australasian Journal of Early Childhood*, 107-114.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*.
- Erikson, E. (1968). *Identity, Youth, And Crisis*.

- Erriu, M., Cimino, S., Cerniglia, L. (2020). The Role of Family Relationships in Eating Disorders in Adolescents: A Narrative Review. *Behav Sci (Basel)*, 10(4), 1-17.
- Ezmeci, F. ve Dilekmen, M. (2016). İlkokul Birinci Sınıf Öğrencilerinin Öz güvenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 513-534.
- Fabian, L. J. ve Thompson, J. K. (1989). Body Image and Eating Disturbance in Young Females. *International Journal of Eating Disorders*, 8(1), 63-74.
- Fardouly, J. ve Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.
- Feingold, A. ve Mazzella, R. (1998). Gender Differences in Body Image Are Increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195.
- Feltz, D. L. (1988). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and Sports Sciences Reviews*, 16, 423-458.
- Flannery-Schroeder, E. C. ve Chrisler, J. C. (1996). Body Esteem, Eating Attitudes, and Gender-Role Orientation in Three Age Groups of Children. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 15(3), 235-248.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Thomas, G. (2000). The Measurement of Perceived Relationship Quality Components: A Confirmatory Factor Analytic Approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354.
- Fortman, T. L. (2006). *The Effects of Body Image on Self-Efficacy, Self Esteem, and Academic Achievement*. A Senior Honors Thesis, Ohio State University.
- Frazier, P. A. ve Esterly, E. (1990). Correlates of Relationship Beliefs: Gender, Relationship Experience and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 331-352.
- Friedman, M. A., Dixon, A. E., Brownell, K. D., Whisman, M. A., Wilfley, D. E. (1999). Marital Status, Marital Satisfaction, and Body Image Dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 81-85.
- Furman, W. (2002). The Emerging Field of Adolescent Romantic Relationships. *Current Directions In Psychological Science*, 11(5), 177-180.

- Furnham, A., Badmin, N., Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *136*(6), 581-596.
- Gökkaya, F., Deniz, İ., Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*.
- Güenalp, A. (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi] Selçuk Üniversitesi.
- Gagne, D. A., Holle, A. V., Brownley, K. A., Runfol, C. D., Hofmeier, S., Branch, K. E., Bulik, C. M. (2012). Eating Disorder Symptoms and Weight and Shape Concerns in a Large Web-Based Convenience Sample of Women Ages 50 and Above: Results of the Gender and Body Image (GABI) Study. *International Journal of Eating Disorders*, *45*(7), 832-844.
- Garfinkel, P. E., Goldbloom, D., Davis, R., Olmsted, M. P., Garner, D. M., Halmi, K. A. (1992). Body Dissatisfaction in Bulimia Nervosa: Relationship to Weight and Shape Concerns and Psychological Functioning. *International Journal of Eating Disorders*, *11*(2), 151-161.
- Goins, L. B., Markey, C. N., Gillen, M. M. (2012). Understanding Men's Body Image in the Context of Their Romantic Relationships. *American Journal of Men's Health*, *6*(3), 240-2428.
- Green, S. P. ve Pritchard, M. E. (2003). Predictors Of Body Image Dissatisfaction in Adult Men And Women. *Social Behavior And Personality*, *31*(1), 215-222.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., Murnen, S. K. (2002). The Effect of Experimental Presentation of Thin Media Images on Body Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *International Journal of Eating Disorders*, *31*(1), 1-16.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*.
- Grogan, S. ve Richards, H. (2002). Body Image: Focus Groups with Boys and Men. *Men and Masculinities*, *4*(3), 219-232.

- Gupta, S., Michael, C. S., Harrison, M. A. (2021). Relationship Between Body Image and Dating Anxiety in Emerging Adults. *The Journal of Clinical and Mental Health Counseling*, 1(1), 1-14.
- Hargreaves, D. A. ve Tiggemann, M. (2004). Idealized Media Images And Adolescent Body Image: “Comparing” Boys And Girls. *Body Image*, 1(4), 351-361.
- Harrison, K. ve Cantor, J. (1997). The Relationship Between Media Consumption and Eating Disorders. *Journal of Communication*, 47(1), 40-67.
- Hay, P. J. ve Claudino, A. M. (2012). Clinical Psychopharmacology of Eating Disorders: A Research Update. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 15(2), 209-222.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Heinberg, L. J. ve Thompson, K. J. (1995). Body Image And Televised Images Of Thinness And Attractiveness: A Controlled Laboratory Investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 325-338.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93-98.
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). Measuring Respect In Close Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Hilbert, A. ve Tuschen-Caffier, B. (2004). Body Image Interventions in Cognitive-Behavioural Therapy Of Binge-Eating Disorder: A Component Analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1325-1339.
- Hildingh, C., Luepker, R. V., Baigi, A., Lidell, E. (2006). Stress, Health Complaints And Self-Confidence: A Comparison Between Young Adult Women in Sweden And Usa. *Scand J Caring Sci*, 20(2), 202-208.
- Hockey, A., Donovan, C. L., Overall, N. C., Barlow, F. K. (2021). Body Image Projection Bias in Heterosexual Romantic Relationships: A Dyadic Investigation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(7), 1-18.

- Holmqvist, K. ve Frisén, A. (2012). "I Bet They Aren't That Perfect In Reality:" Appearance Ideals Viewed From The Perspective Of Adolescents With A Positive Body Image. *Body Image*, 9(3), 388-395.
- Homans, G. C. (1958). Social Behavior As Exchange. *American Journal of Sociology*, 63, 597-606.
- Johnson, F. ve Wardle, J. (2005). Dietary Restraint, Body Dissatisfaction, and Psychological Distress: A Prospective Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(1), 119-125.
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9/10), 645-664.
- Julal, F., Harman, K. A., Butterworth, R. (2019). Attachment, Efficacy Beliefs and Relationship Satisfaction in Dating, Emerging Adult Women. *Journal of Relationships Research*, 10, 1-9.
- Kıloğlu, N. T. (2021). *Sosyal Medya Kullanan Genç Yetişkinlerde Beden Algısı ve Özgüven Arasındaki İlişki*. [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Karaşar, B. ve Öğülmüş, S. (2016). Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 84-104.
- Karaşar, B. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. [Doktora Tezi] Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaşar, B. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. [Doktora Tezi] Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karademir, N. (2015). Fen Edebiyat Fakültesi Coğrafya Bölümü Öğrencilerinin Özgüven Algıları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 53-77.
- Karamoy, Y., Wibowo, M. E., Jafar, M. (2018). The Implementation of Self-Instruction and Reframing Group Counselling Techniques to Improve Students' Self-Confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 1-6.

- Kaya, Ö. (2022). *Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Romantik İlişki Doyumu İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kaya, N. ve Taştan, N. (2020). Özgüven Üzerine Bir Derleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 297-312.
- Kaya, S. (2019). *Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı Temelli Grup Psikoeğitiminin Beden İmgesi Esnekliği Üzerindeki Etkisi*. [Doktora Tezi] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Kaytanoğlu, H. (2021). *Genç Yetişkinlerde Sosyal Onay İhtiyacı, Beden Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanım Amaçlarının Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Killen, J. D., Taylor, C. B., Hayward, C., Wilson, D. M., Haydel, K. F., Hammer, L. D., . . . Kraemer, H. (1994). Pursuit of Thinness and Onset of Eating Disorder Symptoms in a Community Sample of Adolescent Girls: A Three-Year Prospective Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 16(3), 227-238.
- Kohlberg, L. ve Hersh, R. H. (1977). Moral Development: A Review Of The Theory. *Theory Into Practice*, 16(2), 53-59.
- Kurtyiğit, D. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Instagram Kullanımı ile Beden Algısı ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Kültür Üniversitesi.
- Larsen, K. S., Martin, H. J., Ettinger, R. H., Nelson, J. (1976). Approval Seeking, Social Cost, And Aggression: A Scale And Some Dynamics. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 94(1), 3-11.
- Laus, M. F., Almeida, S. S., Klos, L. A. (2018). Body Image And The Role of Romantic Relationships. *Cogent Psychology*, 5(1), 1-16.
- Lee, C. E. (2016). *Body Image and Relationship Satisfaction Among Couples: The Role of Perceived Partner Appearance Evaluations and Sexual Satisfaction*. University of Windsor.
- Leite, W. L. ve Beretvas, N. S. (2004). Validation of Scores on the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale and the Balanced Inventory of Desirable Responding. *Educational and Psychological Measurement*, 65(1), 141.

- Levine, M. P. ve Piran, N. (2004). The Role Of Body Image in The Prevention Of Eating Disorders. *Body Image*, 1(1), 57-70.
- Littleton, H. L. ve Ollendick, T. (2003). Negative Body Image and Disordered Eating Behavior in Children and Adolescents: What Places Youth at Risk and How Can These Problems Be Prevented? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(1), 51-66.
- Mable, H. M., Balance, W. D., Galgan, R. J. (1986). Body-Image Distortion And Dissatisfaction in University Students. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 907-911.
- Maloney, M., McGuire, J. B., Daniels, S. R., Specker, B. (1989). Dieting Behavior and Eating Attitudes in Children. *Pediatrics*, 84(3), 482-489.
- Many, M. A. ve Many, W. A. (1975). The Relationship Between Self-Esteem And Anxiety in Grades Four Through Eight. *Educational and Psychological Measurement*, 35(4), 1017-1021.
- Markey, C. N. ve Markey, P. M. (2006). Romantic Relationships and Body Satisfaction Among Young Women. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 271-279.
- Martin, J. B. (2010). The Development of Ideal Body Image Perceptions in the United States. *Nutrition Today*, 45(3), 98-110.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory Of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4).
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Jhonson, M. D., Davidson, E. K., Fincham, F. D. (2013). The Positive And Negative Semantic Dimensions Of Relationship Satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 328-355.
- McCabe, M. P. ve Ricciardelli, L. A. (2003). Body Image Dissatisfaction Among Males Across The Lifespan: A Review Of Past Literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675-685.
- McCaulay, M., Mintz, L., Glenn, A. A. (1988). Body Image, Self-Esteem, and Depression- Proneness: Closing the Gender Gap. *Sex Roles*, 18(7/8), 381-391.
- McKinley, N. M. (1998). Gender Differences in Undergraduates' Body Esteem: The Mediating Effect of Objectified Body Consciousness and Actual/Ideal Weight Discrepancy. *Sex Roles*, 39(112), 113-123.

- McKinley, N. M. (2006). The Developmental and Cultural Contexts of Objectified Body Consciousness: A Longitudinal Analysis of Two Cohorts of Women. *Developmental Psychology*, 42(4), 679-687.
- Meltzer, A. L. ve McNulty, J. K. (2010). Body Image and Marital Satisfaction: Evidence for the Mediating Role of Sexual Frequency and Sexual Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 162.
- Menzel, J. E. ve Levine, M. P. (2011). Embodying Experiences And The Promotion of Positive Body Image: The Example Of Competitive Athletics.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde Özgüven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*. [Yüksek Lisans Tezi] Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Metts, S. ve Cupach, W. R. (1990). The Influence Of Relationship Beliefs And Problem-Solving Responses On Satisfaction in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Millham, J. ve Kellogg, R. W. (1980). Need for Social Approval: Impression Management or Self-Deception? *Journal Of Research In Personality*, 14(4), 445-457.
- Mintz, L. B. ve Betz, N. E. (1986). Sex Differences in the Nature, Realism, and Correlates of Body Image. *Sex Roles*, 15(3-4), 185-195.
- Monteath, S. A. ve McCabe, M. P. (1997). The Influence of Societal Factors on Female Body Image. *The Journal of Social Psychology*, 137(6), 708-727.
- Morrison, K. R., Doss, B. D., Perez, M. (2009). Body Image And Disordered Eating in Romantic Relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3).
- Moulton, P., Moulton, M., Roach, S. (1998). Eating Disorders: A Means for Seeking Approval? *The Journal of Treatment ve Prevention*, 6(4), 319-327.
- Mukai, T., Kambara, A., Sasaki, Y. (1998). Body Dissatisfaction, Need for Social Approval, and Eating Disturbances Among Japanese and American College Women. *Sex Roles*, 39(9/10), 751-763.

- Nelson, G. (1984). The Relationship Between Dimensions of Classroom and Family Environments and the Self-concept, Satisfaction, and Achievement of Grade 7 and 8 Students. *Journal of Community Psychology*, 12, 276-287.
- Ogan, S. ve Soysal, F. S. (2022). Üniversite Öğrencilerinde İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin Yordayıcıları Olarak Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 271-288.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Olderbak, S. ve Figueredo, A. J. (2009). Predicting Romantic Relationship Satisfaction From Life History Strategy. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 604-610.
- Oliver, K. K. ve Thelen, M. H. (1996). Children's Perceptions of Peer Influence on Eating Concerns. *Behavior Therapy*, 27(1), 25-39.
- Özaltın, G. (2003). Beden İmgesi Değişimine Yaklaşımlar. *I . O . F . N . H . Y . O . Hemşirelik Dergisi*, 13(51), 1-14.
- Öztürk, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İklimi ve Anne- Babaya Bağlanma Biçimleri ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences*, 3(1), 9-22.
- Patır Erkek, N. (2016). *Yatılı ve Gündüzlü Eğitim Alan Ortaöğretim Öğrencilerinin Şiddet Eğilimleri ile Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi] Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pauls, B. S. ve Daniels, T. (2000). Relationship Among Family, Peer Networks, and Bulimic Symptomatology in College Women. *Canadian Journal of Counseling*, 34(4), 260-272.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.
- Philips, K. A. ve Hollander, E. (2008). Treating Body Dysmorphic Disorder With Medication: Evidence, Misconceptions, And A Suggested Approach. *Body Image*, 5(1), 13-27.

- Piran, N. (2016). Embodied Possibilities And Disruptions: The Emergence Of The Experience Of Embodiment Construct From Qualitative Studies With Girls And Women. *Body Image*, 18, 43-60.
- Putri, A. ve Bajirani, M. P. (2024). Body Image and Self-Confidence in Young Women Who are Victims of Body Shaming. *Journal of Psychology*, 8(1), 1-16.
- Raudenbush, B. ve Zellner, D. A. (1997). Nobody's Satisfied: Effects Of Abnormal Eating Behaviors And Actual And Perceived Weight Status On Body Image Satisfaction In Males And Females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 95-110.
- Ricciardelli, L. A. ve McCabe, M. P. (2001). Children's Body Image Concerns And Eating Disturbance: A Review Of The Literature. *Clinical Psychology Review*, 325-344.
- Rolland, K., Farnill, D., Griffiths, R. A. (1996). Children's Perceptions Of Their Current And Ideal Body Sizes And Body Mass Index. *Perceptual and Motor Skills*, 82(2), 651-656.
- Rosenberg, M. (1962). The Association Between Self-Esteem And Anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 1(2), 135-152.
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L., Hannon, P. A. (2001). *Commitment and relationship maintenance mechanisms*.
- Russel-Chaplin, L. A., Chaplin, T. J., Sattler, L. G. (2001). The Relationship of Conflict Resolution Styles and Certain Marital Satisfaction Factors to Marital Distress. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families*, 9(3), 259-264.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective on the Interdependence between Theory, Research, and Practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.

- Saraçoğlu, M. ve Kahyaoğlu, M. (2021). Examining the Need for Social Approval as a Predictor of Attitudes Towards the Teaching Profession. *Dinamika Ilmu*, 21(2), 309-328.
- Sağat, H. (2016). *Bireylerin Anne Baba Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Fobiye Olan İlişkisinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Sağkal, A. S. ve Özdemir, Y. (2018). Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin (Arikö) Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (46), 22-40.
- Schilder, P. (1935). *The Image And Appearance Of The Human Body*.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., Rodin, J. (1988). Behavioral and Psychological Implications of Body Dissatisfaction: Do Men and Women Differ? *Sex Roles*, 19(3/4), 219-232.
- Sinh, N. H. (2013). Highly attractive models in advertising: What causes negative affect? *Science and Technology Development Journal*, 16(1), 20-34.
- Sondhaus, E. L., Kurtz, R. M., Strube, M. J. (2001). Body Attitude, Gender, and Self-Concept: A 30-Year Perspective. *The Journal of Psychology*, 135(4), 413-429.
- Soner, O. (1995). *Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. [Doktora Tezi] Marmara Üniversitesi.
- Soner, O. (2000). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi*, 249-260.
- Sosik, J. J. ve Dinger, S. L. (2007). Relationships Between Leadership Style And Vision Content: The Moderating Role of Need For Social Approval, Self-Monitoring, And Need For Social Power. *The Leadership Quarterly*, 18, 134-153.
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why Am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, And Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.

- Stice, E. ve Shaw, H. E. (2002). Role of Body Dissatisfaction in The Onset And Maintenance Of Eating Pathology A Synthesis Of Research Findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic Perfectionism İn Romantic Relationships: Predicting Relationship Satisfaction And Longterm Commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305.
- Sullivan, B. F. ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship Beliefs And Expectations Of Satisfaction in Marital Relationships: Implications For Family Practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Swami, V. (2009). Body Appreciation, Media Influence, And Weight Status Predict Consideration of Cosmetic Surgery Among Female Undergraduates. *Body Image*, 6(4), 315-317.
- Swami, V. ve Chamorro-Premuzic, T. (2008). Factor Structure of the Body Appreciation Scale Among Malaysian Women. *Body Image*, 5(4), 409-413.
- Swami, V., Airs, N., Chouhan, B., Leon, M. A., Towell, T. (2009). Are There Ethnic Differences in Positive Body Image Among Female British Undergraduates. *European Psychologist*, 14(4), 288-296.
- Swami, V., Hadji-Michael, M., Furnham, A. (2008). Personality and Individual Difference Correlates of Positive Body Image. *Body Image*, 5(3), 322-325.
- Swami, V., Stieger, S., Haubner, T., Voracek, M. (2008). German Translation and Psychometric Evaluation of The Body Appreciation Scale. *Body Image*, 5(1), 122-127.
- Tanç, S. (1999). *Benlik Değeri, Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri*. [Yüksek Lisans Tezi] Marmara Üniversitesi.
- Tanhan, F. ve Mukba, G. (2014). Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlama Çalışmasına İlişkin Psikometrik Bir Analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (36), 179-189.
- Taniady, V. ve Murti, H. A. (2024). The Relationship Between Body Image and Self-Confidence Among Gym Members. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1-11.

- Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 5(13), 169-185.
- Tiggemann, M. ve McCourt, A. (2013). Body Appreciation in Adult Women: Relationships With Age And Body Satisfaction. *Body Image*, 10, 624-627.
- Towler, A. J. ve Stuhlmacher, A. F. (2013). Attachment Styles, Relationship Satisfaction, and Well-Being in Working Women. *The Journal of Social Psychology*, 153(3), 279-298.
- Triandis, H. C. ve Gelfland, M. J. (1998). Converging Measurement of Horizontal and Vertical Individualism and Collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 118-128.
- Turan Başoğlu, S. (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi] Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Twenge, J. M. ve Im, C. (2007). Changes in The Need For Social Approval, 1958–2001. *Journal of Research in Personality*, 173.
- Tylka, T. L. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2, 657-663.
- Umutlu, Ç. (2010). “Çocuk Dostu Okul” Projesi Kapsamında Olan Ve Olmayan İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Özgüvenleri İle Zorbalık Eğilimlerinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] Yeditepe Üniversitesi.
- Uslu, U. (2018). *Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçiren ve Ailesinden Ayrı Geçiren Gençlerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi] Yalova Üniversitesi, Yalova.
- Vartanian, L. R., Giant, C. L., Passino, R. M. (2001). Ally Mcbeal Vs. Arnold Schwarzenegger": Comparing Mass Media, Interpersonal Feedback And Gender As Predictors Of Satisfaction With Body Thinness And Muscularity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 29(7), 711-723.
- Veale, D., Anson, M., Miles, S., Pieta, M., Costa, A., Ellison, N. (2014). Efficacy of Cognitive Behaviour Therapy versus Anxiety Management for Body Dysmorphic Disorder: A Randomised Controlled Trial. *Psychother Psychosom*, 83(6), 341-353.

- Verplanken, B. ve Velsvik, R. (2008). Habitual Negative Body İmage Thinking As Psychological Risk Factor in Adolescents. *Body Image*, 5(2), 133-140.
- Vural, B. Z. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.
- Weiser, D. A. ve Weigel, D. J. (2016). Self-Efficacy in Romantic Relationships: Direct And İndirect Effects On Relationship Maintenance And Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152-156.
- Wertheim, E. H. ve Paxton, S. J. (2012). Body Image Development – Adolescent Girls. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1, 187-193.
- Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., Bruner, M. R. (2013). Committed Dating Relationships and Mental Health Among College Students. *Journal of American College Health*, 61(3), 176-1183.
- Wilcox, S. (1997). Age And Gender In Relation To Body Attitudes. *Psychology Of Women Quarterly*, 21(4), 549-565.
- Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look: A program for overcoming body image problems*. New York.
- Williams, J., Hadjistavropoulos, T., Sharpe, D. (2006). A Meta-Analysis Of Psychological And Pharmacological Treatments For Body Dysmorphic Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 99-111.
- Winstead, B. A., ve Cash, T. F. (1984). *Reliability and validity of the body-self relations questionnaire: A new measure of body image*. Paper presented at the Annual Meeting of the Southeastern Psychological Association, New Orleans, LA.
- Wylie, R. C. (1961). *The Self Concept*.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., 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(1), 74-80.

- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi] Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2009). *Schema Therapy A Practitioner's Guide*.
- Zellner, D. A., Harner, D. E., Adler, R. L. (1989). Effects of Eating Abnormalities and Gender on Perceptions of Desirable Body Shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 93-96.

EKLER

Ek 1: İlişki Doyumu Envanteri

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen şu anki partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her ifadeye sadece bir sayıyı daire içerisine alınız.

(1) Hiç, (2) Oldukça Katılmıyorum, (3) Biraz Katılmıyorum, (4) Kararsızım, (5) Biraz Katılıyorum, (6) Oldukça Katılıyorum, (7) Kesinlikle Katılıyorum

1	İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2	İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3	İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4	İlişkinizde partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5	İlişkiniz ne kadar tutkulu?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6	İlişkinizde partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek 2: Sosyal Onay İhtiyacı Envanteri

(1) Kesinlikle Katılmıyorum; (2) Katılmıyorum; (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum; (4) Katılıyorum; (5) Kesinlikle Katılıyorum

1	Başkaları tarafından onaylanmadığımda kendimi değersiz hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
2	Sosyal ortamlarda hata yapmaktan korkarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
3	Bir kişi benimle ilgili olumsuz bir tutuma sahipse, o kişinin tutumunu olumlu hale getirmek için çabalarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
4	Başkalarına danışmadan bir işe başlamakta zorlanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
5	Davranışlarımın başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili kaygılanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
6	Başkaları beni olumsuz değerlendirdiğinde incinirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
7	Başkaları üzerinde nasıl bir izlenim oluşturdum benim için önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
8	Eleştiri almaktan kaçınırım.	(1) (2) (3) (4) (5)

9	Davranışlarımın başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
10	Doğru olmadığına inansam bile çoğunluğun kabul ettiği görüşlere itiraz etmekten kaçınırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
11	Başkalarının davranışlarından çabuk etkilenirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
12	Düşüncelerimin başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
13	Başkaları tarafından sevilmediğim düşüncesi beni rahatsız eder.	(1) (2) (3) (4) (5)
14	Reddedilmeyi utanç verici bulurum.	(1) (2) (3) (4) (5)
15	Olumsuz yönlerimi gizlemeyi tercih ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
16	Olumlu yönlerimi ön plana çıkartmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
17	Olumsuz duygularımı onaylanmayacağım korkusuyla saklarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
18	Başkalarının onaylamayacağı şeylerden kaçınırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
19	Beğenilmek ve takdir edilmek için çaba harcarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
20	Eğer bir espriye başkaları gülüyorsa ve kişisel olarak komik bulmadıysam bile ben de gülümserim.	(1) (2) (3) (4) (5)
21	Aldığım kararlarda başkalarının beklentileri etkili olur.	(1) (2) (3) (4) (5)
22	Başkaları tarafından onaylanmayan hareketlerimi düzeltmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
23	Başkalarının beni olumsuz bir şekilde değerlendirmemesi için davranışlarıma dikkat ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
24	Onaylanıp onaylanmadığımı anlamak için insanların yüz ifadelerine dikkat ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
25	Başkalarının ne diyeceğini düşünerek kendi isteklerimden vazgeçerim.	(1) (2) (3) (4) (5)

Ek 3: Özgüven Envanteri

(1) Kesinlikle Katılmıyorum; (2) Katılmıyorum; (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum;
(4) Katılıyorum; (5) Kesinlikle Katılıyorum

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	(1) (2) (3) (4) (5)
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	(1) (2) (3) (4) (5)
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	(1) (2) (3) (4) (5)
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	(1) (2) (3) (4) (5)
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	(1) (2) (3) (4) (5)
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	(1) (2) (3) (4) (5)
12	Öz eleştiri yapabilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
15	Kendimle barışık bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	(1) (2) (3) (4) (5)
17	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	(1) (2) (3) (4) (5)
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
30	Kolay karar verebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
32	Kendimi severim.	(1) (2) (3) (4) (5)
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)

Ek 4: Beden Algısı Envanteri

(1) Kesinlikle Katılmıyorum; (2) Katılmıyorum; (3) Ne Katılıyorum, Ne Katılmıyorum; (4) Katılıyorum; (5) Kesinlikle Katılıyorum

1	Dışarı çıkmadan önce görünüşüme daima dikkat ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
2	Kendimi en iyi gösterecek giysileri almaya dikkat ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
3	Fiziksel sağlık tesislerinin çoğundan geçerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
4	Üst düzeyde fiziksel güce sahip olmak benim için önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
5	Bedenim cinsel yönden çekicidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
6	Sağlığımı kontrol altında tutuyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
7	Fiziksel sağlığımı etkileyen etkenler hakkında çok şey biliyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
8	Bilinçli olarak sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirdim.	(1) (2) (3) (4) (5)
9	Diğer insanların gördükleri halimden hosnutum .	(1) (2) (3) (4) (5)
10	Fırsat buldukça aynada görünüşümü kontrol ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
11	Fiziksel yönden dayanıklı bir kişiyim.	(1) (2) (3) (4) (5)
12	Sportif yarışmalara katılmak benim için önemli değildir.	(1) (2) (3) (4) (5)
13	Fiziksel yönden iyilik halimi korumak için özel çaba harcamıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
14	Sağlık durumun beklenmedik iniş çıkışlar göstermektedir.	(1) (2) (3) (4) (5)
15	Sağlıklı olmak yaşamındaki en önemli şeylerden biridir.	(1) (2) (3) (4) (5)
16	Sağlığımı bozabilecek herhangi bir şeyi yapmam.	(1) (2) (3) (4) (5)
17	Birçok kişi benim iyi göründüğüm düşüncesindedir.	(1) (2) (3) (4) (5)
18	Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
19	Fiziksel becerileri kolayca öğrenirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
20	Fiziksel gücümü arttıracak şeyler yaparım.	(1) (2) (3) (4) (5)
21	Nadiren hastalanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)

22	Kendim için sık sık sağlıkla ilgili kitap ve dergiler okurum.	(1) (2) (3) (4) (5)
23	Giysisiz (elbisesiz) görünüşümü beğeniyorum	(1) (2) (3) (4) (5)
24	Görünüşüm uygun olmadığında tedirgin oluyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
25	Genellikle nasıl görüldüğüme dikkat etmeden elime ne geçerse giyerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
26	Bedensel spor ve oyunlarda yetersizim.	(1) (2) (3) (4) (5)
27	Atletik (sportif) becerilerim üzerinde pek düşünmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
28	Fiziksel dayanıklılığımı geliştirmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
29	Bedenimin bir günden bir güne nasıl olacağını hiç bilemiyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
30	Hasta olduğumda hastalık belirtilerine fazla dikkat etmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
31	Dengeli ve besleyici bir diyet almaya özel çaba harcamam.	(1) (2) (3) (4) (5)
32	Giydiklerimin üzerime uyumasından hoşlanırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
33	İnsanların görünüşümle ilgili düşüncelerine aldırmam.	(1) (2) (3) (4) (5)
34	Saçlarımın güzel görünmesi için özel çaba harcarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
35	Fizik yapımı beğenmiyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
36	Fiziksel yönden aktif (hareketli) olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
37	Sıklıkla hastalıklara karşı dayanıksız olduğumu düşünürüm.	(1) (2) (3) (4) (5)
38	Herhangi bir hastalık belirtisi ortaya çıktığında bedenimle yakından ilgilenirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
39	Grip veya soğuk algınlığına yakalandığımda bu durumu önemsemem ve normal yaşamını sürdürürüm.	(1) (2) (3) (4) (5)
40	Fiziksel yönden çekici değilim.	(1) (2) (3) (4) (5)
41	Nasıl görüldüğümü hiç düşünmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
42	Fiziksel görünüşümü daima iyileştirmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
43	Fiziksel görünüşüm uyumludur.	(1) (2) (3) (4) (5)
44	Fiziksel sağlıkla ilgili çok şey biliyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
45	Yıl boyunca düzenli spor yaparım.	(1) (2) (3) (4) (5)
46	Fiziksel yönden sağlıklı bir kişiyim.	(1) (2) (3) (4) (5)
47	Fiziksel sağlığımdaki en küçük değişiklikleri bile fark ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)

48	Kendimde bir hastalığın ilk belirtileri ortaya çıktığında tıbbi yönden yardım isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
49	Yüzümden hosnutum (Yüz şekli, görünüşü, cilt)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
50	Saçımdan hosnutum (Rengi, sıklığı, yapısı)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
51	Alt gövdemden hosnutum (Kalçalar, bacaklar, uyluk)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
52	Orta gövdemden hosnutum (Mide, bel)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
53	Üst gövdemden hosnutum (Göğüsler, omuz, kollar)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
54	Kas yapısından hosnutum (Tonusu)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
55	Ağırlığımdan hosnutum (Kilo)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
56	Boyumdan hosnutum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
57	Tüm görünüşümden hosnutum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 5: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:

☐ 18-28 ☐ 29-38 ☐ 39-48 ☐ 49-60 ☐ 61 ve üzeri

Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer

Medeni durumunuz:

☐ Evli ☐ Bekar

Boyunuz (cm):

☐ 120-130 ☐ 131-140 ☐ 141-150 ☐ 151-160

☐ 161-170 ☐ 171-180 ☐ 181-190 ☐ 191-200

☐ 201 ve üstü

Kilonuz (kg):

☐ 30-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71-80

☐ 81-90 ☐ 91-100 ☐ 101-110 ☐ 111-120 ☐ 121-130

☐ 131 ve üstü

Ne kadar süredir ilişkiniz var?

☐ 0-3 ay ☐ 4-6 ay ☐ 7-9 ay ☐ 1-3 sene

☐ 4-6 sene ☐ 7-9 sene ☐ 10-12 sene

☐ 13 sene ve üzeri

Daha önceki ilişki sayınız:

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ve üzeri

Daha önce psikoterapi veya psikofarmakolojik tedavi gördünüz mü?

☐ Evet ☐ Hayır

ÖZ GEÇMİŞ

Ece Aydın; İlköğretimini ve Lise eğitimini Ayazağa Işık Lisesi'nde tamamlamıştır. Bilgi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nü (İngilizce) Onur Öğrencisi olarak 2021 yılında tamamlamıştır. 2022 senesinde İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalında Yüksek Onur Öğrencisi olarak yüksek lisans eğitimimi tamamlamıştır.

