

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

ERGENLERDE BEDEN ALGISI İLE PSİKOLOJİK
BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİK
SAYGISI VE ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Münevver Sueda YILMAZ

İstanbul
Temmuz-2024

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

ERGENLERDE BEDEN ALGISI İLE PSİKOLOJİK BELİRTİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİK SAYGISI VE ÖZ ŞEFKATİN
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Münevver Sueda YILMAZ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

İstanbul
Temmuz-2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN

Üye Doç. Dr. Yıldız BİLGE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Ergenlerde Beden Algısı İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı ve Öz Şefkatin Aracı Rolü” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanma aşamasına kadar bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Münevver Sueda YILMAZ

ÖN SÖZ

Öncelikle tez yazım sürecimde bilgi ve deneyimini benimle paylaşan, anlayışlı ve destekleyici tutumu ile tüm sorularımı içtenlikle cevaplayan tez danışmanım, Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ'a,

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde ders aldığım tüm hocalarıma,

İlgisi ve sevgisiyle kendime olan inancımın kaynağı olan kıymetli annem Feyza YILMAZ'a, maddi ve manevi desteklerini her zaman üzerimde hissettiğim kıymetli babam Vesim YILMAZ'a, iyi bir insan olma çabamda rol modellerim olan sevgili ananem ve büyükbabama, emeklerimi anlamlandıran canım kardeşlerim Yuşa ve Ömer'e, zorlandığım anlarda neşe kaynaklarım olan yeğenlerime, ablalarıma, abime ve tüm aileme,

Kıymetli desteği ve önerileri için Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN'e, veri toplama sürecindeki desteği için meslektaşım Zehra BAKAN'a, tüm süreç boyunca desteğini hissettiğim tüm arkadaşlarıma ve çevreme, çalışmama katılan tüm katılımcılara,

Çok teşekkür ederim.

Münevver Sueda YILMAZ
İstanbul-2024

ÖZET
ERGENLERDE BEDEN ALGISI İLE PSİKOLOJİK BELİRTİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİK SAYGISI VE ÖZ ŞEFKATİN
ARACI ROLÜ

Münevver Sueda YILMAZ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

Temmuz, 2024 – 124 Sayfa

Mevcut çalışmada ergenlerde beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin aracılık rollerinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 14-18 yaş aralığında bulunan 259 (%58) kız ve 186 (%42) erkek olmak üzere 447 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada amaca uygun olarak katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Beden Algısı Ölçeği (BAÖ), Kısa Semptom Envanteri (KSE), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Öz Şefkat Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 ve aracılık etkisinin incelenmesi için SPSS PROCESS makrosunda uygun istatistiksel yöntemler ile analiz edilmiştir. İki grup ortalamalarının karşılaştırılmasında Independent Sample T Test, ikiden fazla grup ortalamasının karşılaştırılmasında ise One Way ANOVA testi uygulanmıştır. Pearson korelasyon analizi sonucuna göre beden algısı ile öz şefkat arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik belirtiler ile öz şefkat arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beden algısı ile psikolojik belirtiler arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ile öz şefkat arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ve psikolojik belirtiler arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Benlik saygısı ve beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Aracılık analizinde elde edilen sonuçlarına göre, benlik saygısı, beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahiptir. Öz şefkat aracı değişkeni de tek başına ele alındığında benzer şekilde beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi göstermektedir. Son olarak benlik

saygısı ve öz şefkatin birlikte, beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide tam aracılık rolü gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar psikolojik bozukluklar açısından risk altında olan ergen grupta psikolojik belirtilerin ortaya çıkması ve yaşanan belirtilere yönelik önleme, tespit etme ve destek sağlama açısından önem taşımaktadır. Yapılan çalışma ergenlerde beden algısı, psikolojik belirtiler, benlik saygısı ve öz şefkat arasındaki ilişkiler bağlamında fikir vermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Psikolojik Belirtiler, Benlik Saygısı, Öz Şefkat



ABSTRACT
**THE MEDIATING ROLE OF SELF- ESTEEM AND SELF
COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY
IMAGE AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS IN
ADOLESCENTS**

Münevver Sueda YILMAZ

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

July, 2024 – 124 Pages

The present study aimed to investigate the mediating roles of self-esteem and self-compassion in the relationship between image and psychological symptoms in adolescents. The sample of the study consisted of 447 participants, 259 (58%) girls and 186 (42%) boys, aged between 14-18 years. In accordance with the purpose of the research, Informed Consent, Demographic Information Form, Brief Symptom Inventory, Rosenberg Self-Esteem, Body Perception Scale Scale were applied to the participants. Independent Sample T-Test was used to compare the means of two groups, while One Way ANOVA test was employed for comparing means among more than two groups. According to Pearson correlation analysis, a significant positive relationship was found between body image perception and self-compassion. A significant negative relationship was found between self-compassion and psychological symptoms. Additionally, a significant negative relationship was determined between body image perception and psychological symptoms. A significant positive relationship was found between self-esteem and self-compassion. Furthermore, a significant negative relationship was found between self-esteem and psychological symptoms. A positive significant relationship was also identified between self-esteem and body image.

According to the results obtained from the mediation analysis using Structural Equation Modeling (SEM), self-esteem partially mediated the relationship between body image perception and psychological symptoms. On the other hand, the mediating variable of self-compassion exhibited partially mediating effect between body image

perception and psychological symptoms. Finally, it was concluded that self-esteem and self-compassion sequentially mediated the relationship between body image perception and psychological symptoms. These findings are crucial for understanding the emergence of psychological symptoms among adolescents at risk of psychological disorders and for implementing preventive measures, detection, and support viiort he experienced symptoms. The study provides insights into the relationships between body image perception, psychological symptoms, self-esteem, and self-compassion among adolescents.

Keywords: Body Image, Self Compassion, Psychological Symptoms, Self Esteem,



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
TABLO LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi, Soruları ve Hipotezleri	2
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM

BEDEN ALGISI, BENLİK SAYGISI, ÖZ ŞEFKAT VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER.....	6
2.1. Beden Algısı	6
2.1.1. Beden Algısının Gelişimi	7
2.1.2. Ergenlikte Beden Algısı	8
2.1.3. Beden Algısını Etkileyen Faktörler.....	9
2.1.4. Beden Algısı ile İlgili Kuramlar.....	11
2.2. Benlik Kavramı	14
2.2.1. Benlik Saygısı	15
2.2.2. Benlik Saygısının Gelişimi	17
2.2.3. Ergenlikte Benlik Saygısı.....	19
2.2.4. Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişki	20

2.3. Öz Şefkat	22
2.3.1. Öz Şefkatin Bileşenleri	23
2.3.3. Öz Şefkati Etkileyen Faktörler	26
2.3.4. Ergenlikte Öz Şefkat	26
2.3.5. Öz Şefkat ve Beden Algısı Arasındaki İlişki	27
2.3.6. Öz Şefkat ve Benlik Saygısı Arasındaki ilişki	29
2.4. Psikolojik Belirtiler	31
2.4.1. Anksiyete	32
2.4.2. Somatizasyon	32
2.4.3. Depresyon	33
2.4.4. Hostalite	34
2.4.5. Beden Algısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki	34
2.4.6. Benlik Saygısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki	36
2.4.7. Öz Şefkat ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırmanın Modeli	39
3.2. Evren ve Örneklem	39
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	39
3.3.2. Beden Algısı Ölçeği	40
3.3.3. Kısa Semptom Envanteri	40
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	41
3.3.5. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	41
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	42

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI	43
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Bulgular	43
4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları için Normallik Varsayımı ve Güvenirlilik Analizlerinin İncelenmesi	46
4.3. Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi, Benlik Saygısı ve Öz Şefkat Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	48
4.4. Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi, Benlik Saygısı ve Öz Şefkat Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	64
4.5. Beden Algısı ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolünün İncelenmesi.....	67

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME	75
5.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	75
5.2. Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	81
5.3. Benlik Saygısı ve Öz Şefkatin Aracılık Rolüne Dair Bulguların Değerlendirilmesi	83
5.4. Sonuç ve Öneriler.....	85

KAYNAKÇA.....	85
----------------------	-----------

EKLER.....	117
-------------------	------------

ÖZGEÇMİŞ.....	124
----------------------	------------

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	43
Tablo 4.2: Katılımcılara Sorulan Sorulara İlişkin Betimleyici Veriler.....	44
Tablo 4.3: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Beden Algısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	46
Tablo 4.4: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Benlik Saygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Beden Algısı Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi İncelemesi.....	47
Tablo 4.5: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı ve Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	48
Tablo 4.6: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Boy/kilo oranından memnun olma durumuna Göre İncelenmesi.....	49
Tablo 4.7: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Kendini Kilo Bakımından Değerlendirme Durumuna Göre İncelenmesi.....	51
Tablo 4.8: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Zayıflamak İsteme Durumu Göre İncelenmesi.....	54
Tablo 4.9: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Zayıflamak İsteme Nedenine Göre İncelenmesi.....	55
Tablo 4.10: ÖŞÖ, BAÖ, KSE ve RBSÖ Puanlarının Anne veya Babadan Bedeniyle İlgili Olumsuz Eleştiri Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	57
Tablo 4.11: ÖŞÖ, BAÖ, KSE ve RBSÖ Puanlarının Kardeşlerinde Bedeniyle İlgili Olumsuz Eleştiri Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	58
Tablo 4.12: ÖŞÖ, BAÖ, KSE ve RBSÖ Puanlarının Arkadaşlarından Bedeniyle İlgili Olumsuz Eleştiri Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	60
Tablo 4.13: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Estetik Yaptırmayı İsteme Durumuna Göre İncelenmesi.....	62
Tablo 4.14: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	63
Tablo 4.15: ÖŞÖ, BAÖ, RBSÖ ve KSE Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	66
Tablo 4.16: BAÖ ve KSE arasındaki ilişkide RBSÖ'nün aracı rolünün incelenmesi	67
Tablo 4.17: BAÖ ve KSE Arasındaki İlişkide ÖŞÖ'nün Aracı Rolünün İncelenmesi.....	69
Tablo 4.18: BAÖ, RBSÖ ve ÖŞÖ Ölçeklerinin KSE Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi.....	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 4.1: Beden Algısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü 68
- Şekil 4.2: Beden Algısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolü 71
- Şekil 4.3: Beden Algısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı ve Öz Şefkatin Aracı Rolü 72



KISALTMALAR LİSTESİ

BAÖ	: Beden Algısı Ölçeği
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
KSE	: Kısa Semptom Envanteri
ÖŞÖ-KF	: Öz Şefkat Kısa Formu
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Beden algısı “bedenimizin aklımızda oluşan resmi, kendimize nasıl görüldüğü” olarak tanımlanır (Schilder,1950). Beden algısı kişinin kendi fiziksel görünümüne ilişkin tutum, algı ve deneyimlerinden oluşan karmaşık ve çok boyutlu bir olgudur. Ergenlik döneminde bireyin sağlıklı bir kimlik gelişimi için pek çok görevi yerine getirmesi, aynı zamanda bedenini kabullenip, olumlu beden algısı oluşturması önemlidir (Bektaş, 2004: 67). Beden algısı ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Olumsuz beden algısı depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu, beden dismorfik bozukluğu gibi pek çok psikolojik problemle ilişkili bulunmuştur (Siyez, 2016; Stice ve Bearman, 2001).

Benlik saygısı, beden algısı ile ilişkili bulunan önemli bir kavramdır. Benlik saygısı, kişinin kendi değerine yönelik öznel değerlendirmesini içerir (Rosenberg, 1965). Yaşam boyu gelişim gösteren bir olgu olmasına rağmen benlik saygısı ergenlik döneminde olan bireyler için önemi daha fazla artmaktadır. Ergenlik birçok açıdan zorluk barındıran bir süreçtir. Düşük benlik saygısı, duygudurum bozuklukları, kaygı ve yeme bozuklukları olmak üzere birçok farklı psikopatoloji ile ilişkilendirilmektedir (Zeigler-Hill, 2011). Bu dönemde olumlu beden algısı yüksek benlik saygısı ile ilişkili bulunmuştur. Bunun yanında depresyon gibi psikolojik bozukluklar için koruyucu bir faktördür (McCabe ve Ricciardelli, 2001). Ergenlikte başlayan psikolojik belirtilerin ileri yaşlarda daha belirginleştiği, çeşitli patolojiler ve intihar gibi durumlara neden olduğu bilinmektedir (Almeida vd., 2012: 169).

Öz-şefkat, bireyin acılardan duygusal olarak daha az etkilenmesi, olumsuzluklara açık olması, olumsuzluklarından ve acıdan kaçınmaması ve onlarla olan bağlantısını koparmamasıdır. Kişinin kendi acısını yatıştırma isteğinin yanında, kendisini şefkatle iyileştirmesidir (Neff, 2003: 86). Öz-şefkat bireylerin kendilerine yönelik içsel değerlendirmelerinin bir parçası olarak beden algısıyla ilişkilendirilmiştir. Öz-şefkatin bir parçasını da bireyin bedenine yönelik değerlendirmelerinin acımasızlıktan ve yargılamadan uzak olmasını içermektedir (Neff vd., 2007). Ergenlik öz şefkatin en düşük olduğu dönemdir (Neff, 2003). Yapılan araştırmalarda, öz-şefkatin ergenlerde olumsuz duygusal durumlara karşı potansiyel bir koruyucu faktör olduğunu vurgulanmıştır (Bluth vd., 2017; Raes, 2011).

Sonuç olarak ergenlerde ortaya çıkan psikolojik belirtilerin etiolojisini anlamaya çalışmak ve uygun tedavi planlaması yapmak için bu bozuklukların doğasının anlaşılması önemli bir faktör olarak görülmektedir (Tamcan ve Dag, 2021: 245). Kritik gelişimsel bir dönem olan ergenlikte yapılan müdahaleler, yetişkinlik psikopatolojilerinin gelişmesini önlemeye yardımcı olmak açısından önemlidir. Mevcut tez çalışmasında ergenlerde beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkat değişkenlerinin aracılık rolü araştırılmıştır. Birinci bölümde araştırmanın temel değişkenleri tanıtılıp, yapılan çalışmanın amacı ve önemine değinilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın değişkenleri ile ilgili kavram ve ilişkiler alan yazında yapılan çalışmalarla beraber aktarılmıştır. Üçüncü bölüm olan yöntem bölümünde araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir. Dördüncü bölümde ise mevcut tez çalışmasında elde edilen bulgular incelenmiştir. Beşinci ve son bölümde, araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi, Soruları ve Hipotezleri

Ergenlerde ruh sağlığı problemleri gün geçtikçe artış göstermektedir. Olumsuz beden algısı, ergenlik başta olmak üzere her dönemde yaşam kalitesi ve ruh sağlığı açısından öneme sahiptir. Bununla birlikte çok sayıda ergen büyük ölçüde beden görünüşü ile ilgili kaygılar yaşarken, sadece bir kısmı ruh sağlığı sorunları yaşamaktadır. Bu farklılıklar muhtemel risk ve koruyucu faktörlerden kaynaklanmaktadır. Yani beden algısının psikolojik belirtilere yol açma olasılığını arttıran ve azaltan faktörlerin tespit edilmesi gereklidir. Benlik saygısı ve öz şefkat beden algısı ile ilgili iki faktördür. Beden algısı, psikolojik belirtiler, benlik saygısı ve öz şefkat ile ilgili alan yazın incelendiğinde bu değişkenleri bir arada inceleyen kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların çoğunun depresyon ve anksiyete gibi belirli tanı grupları üzerinden ilerlediği ve genel psikolojik belirtiler açısından daha az araştırmanın olduğu ve çalışmaların genellikle yetişkin kadın örnekleminde yapıldığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin aracılık rollerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Örnekleme 14-18 yaş ergen katılımcılar olan araştırmanın cevap bulmayı amaçladığı sorular aşağıdaki gibidir:

1. Ergenlerde beden algısı, psikolojik belirtiler düzeyi, benlik saygısı ve öz şefkat demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Araştırmada ele alınan değişkenler ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin aracılık rolü var mıdır?

Belirtilen sorular doğrultusunda test edilecek hipotezler aşağıdaki gibidir:

H1: Beden algısı, öz şefkat, benlik saygısı ve psikolojik belirtiler düzeyi, cinsiyet, boy/kilo memnuniyeti, zayıflamak isteme durumu, zayıflamak isteme nedeni, beden ile ilgili olumsuz eleştiri alma durumu, estetik yaptırmayı isteme durumu ve psikiyatrik tanı alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

H2: Beden algısı düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Benlik saygısı düzeyi ile psikolojik belirti düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Benlik saygısı düzeyi ile öz şefkat düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Beden algısı düzeyi ile öz şefkat düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H6: Öz şefkat düzeyi ile psikolojik belirtiler düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H7: Beden algısı düzeyi ile psikolojik belirtiler düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H8: Beden algısı ile psikolojik belirtiler düzeyi arasındaki ilişkide benlik saygısı aracılık rolüne sahiptir.

H9: Beden algısı ile psikolojik belirtiler düzeyi arasındaki ilişkide öz şefkat aracılık rolüne sahiptir.

H10: Beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkat çoklu aracılık rolüne sahiptir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Literatür incelendiğinde, ergenlerde psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında birçok faktörün etkili olduğu görülmektedir. Beden algısı ise ergenlik dönemi için kritik bir kavramdır. Bu araştırmanın amacı ise psikolojik belirtiler ile beden algısı, benlik saygısı ve öz şefkat arasındaki ilişkileri incelemektir. Aynı zamanda beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkat değişkenlerinin aracılık rolü incelenecektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yapılan çalışmalara bakıldığında genellikle beden algısı ve benlik saygısı; beden algısı ve depresyon, beden algısı ve öz şefkat şeklinde olduğu görülmektedir. Ergenlik, kişinin bedenine ilişkin fikirlerini oluşturduğu, benlik saygısı ve olumlu bir beden algısı için kritik bir dönemdir. Ergenleri daha iyi desteklemek için beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemek önemlidir. Öz şefkatin, beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide koruyucu bir faktör olarak ele alınması literatüre katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda çalışmanın hitap ettiği yaş aralığının yanında aracılık rolü yönüyle de literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ve yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya dahil olan katılımcıların ölçeklerde yer alan her maddeyi kendi fikirleri doğrultusunda içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Çalışmada çevrimiçi veri toplama yönteminin elde edilen sonuçları etkilemeyeceği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu çalışmanın ana sınırlamaları, örneklemin klinik olmayan doğası ve yalnızca öz bildirim ölçümlerine güvenilmesidir.

- Diğer bir sınırlılık ise araştırmanın yapısı itibari ile kesitsel bir çalışma olmasıdır. Beden algısı yaşam boyunca değişmekle beraber, okul, aile ilişkileri, yeni kurulan ve biten ilişkiler gibi yaşam olayları ile değişim gösterebilir. Zamana bağlı değişimler boylamsal çalışmalarda önem kazanmaktadır. Bu nedenle boylamsal çalışmalar ile beden algısı, psikolojik belirtiler, benlik saygısı ve öz şefkat ilişkileri değerlendirilebilir.

- Çalışmada ele alınan değişkenlerde özellikle bedene yönelik tutum ve öz şefkat olgusu kültürel farklılıklar barındıran yapılardır. Bu durum göz önüne alındığında çalışmanın bir diğer sınırlılığı kültürel olarak genellemeye ilişkindir sınırlılıktır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Belirti: Duygu, düşünce ve davranışlarda değişen düzeylerde tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik ile birlikte görülen ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiye sahip belirtilerdir (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

Beden Algısı: Bedenimizin aklımızda oluşan resmi, kendimize nasıl görüldüğü olarak tanımlanır (Schilder,1950).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı bireyin kendine yönelik düşüncelerine eşlik eden, duyguları kapsayan kendilikle ilgili genel bir öz değerlendirmedir (Murphy vd., 2005).

Öz Şefkat: Öz-şefkatin operasyonel tanımını olarak ilk kez Kristen Neff tarafından “kişinin kendiyile olan pozitif ilişkisi ve kendisine karşı sağlıklı tutumu” olarak ifade edilmiştir (Neff, 2003).

İKİNCİ BÖLÜM

BEDEN ALGISI, BENLİK SAYGISI, ÖZ ŞEFKAT VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER

Çalışmanın ikinci bölümünde beden algısı, benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik belirtiler kavramlarına ait tanımlar, ilgili alt boyutlar ve kavramlar arasındaki ilişkiye dair bilgiler paylaşılmıştır.

2.1. Beden Algısı

Beden, insan vücudunun dışarıdan görülebilen kısmıdır. Bireyler arası çeşitlilik sağlayan beden görünümü, kişilerin kendine özgü beden yapılarından kaynaklanır. Her beden kendine özgü şekil ve özellikler barındırır (Erenoğlu Son, 2014). Beden algısı ise bireyin bedeniyle ilgili zihninde oluşan temsildir (Grogan S. , 2021: 1-10). Beden algısı kavramını ilk kez Schilder ve Head ortaya koymuşlardır (Erkal ve Pek, 1993). Schilder beden algısını fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisi ile ortaya çıkan, bedenimize dair zihnimize canlanan “resim” olarak tanımlamıştır (Grogan S. , 2005).

Kişinin bedenine dair zihninde oluşan temsilin yanında bedeninin, kendince zihinsel görünümü olarak ifade edilebilir (Schilder, 1935: 353). İnsan zihnindeki bedene dair temsil yaşam boyunca değişen, dönüşen, süregelen bir durumdur. Bebeklik ve ergenlik dönemleri beden algısı için kritik öneme sahiptir. Beden algısı bu dönemlerde gerçeklikten uzak olabilir (Franchina ve Lo Coco, 2018).

Beden algısı çok boyutlu bir temsildir. Kişinin kendi bedenine dair duygu ve düşüncelerini, bedenine dair algıları şekillendirir. Bunun yanında beden ölçüsü ve beden çekiciliği ile ilgili değerlendirmeler bedenın şekli ve ölçüsüne ilişkin duygular çerçevesinde şekillenir (Grogan S. , 1999). Yani beden algısı öznel değerlendirmeler çerçevesinde oluşan sübjektif bir yapıdır. Kişiden kişiye değişmesi, insanlar tarafından güzel bulunan birinin kendisini çirkin olarak algılayabilmesi durumu, kişinin nasıl görüldüğünden ziyade görünümünü algılayışı ile beden algısının şekillenmesinden kaynaklanmaktadır (Özmen vd., 2007: 7-80).

Görünüşle ilgili değerlendirme ve görünüşe verilen anlam zamandan zamana ve kültürden kültüre değişim göstermektedir (Afari vd., 2010: 799-806). Çok boyutlu bir yapı olan beden algısı bireyin biyolojik, psikolojik ve kültürel özelliklerinin bütününden etkilenecek ortaya çıkar (Ata vd., 2014: 74-84).

Çevreden alınan veriler ile kişinin algısı zamanla gelişir. Beden algısı, olumlu beden algısı ve olumsuz beden algısı olarak ikiye ayrılır. Bu algı ile çeşitli davranışlar ortaya çıkar (Ata vd., 2014). Beden algısına dair olumsuz değerlendirmenin büyük bir kısmı ergenlik döneminde başlar, ancak daha küçük yaşlarda ortaya çıkması da mümkündür (Ata, Vural, ve Keskin, 2014). Olumsuz beden algısı, bireyde vücut ağırlığına yönelik çeşitli davranışlar geliştirmesine neden olabilir. Sigara kullanımı, yetersiz diyetler ve aşırı spor gibi sağlıksız kilo kontrol yöntemlerinin kullanılmasına yol açabilir. Kilo ile ilgili endişeler düşük özgüven, yeme bozuklukları, depresif belirtiler ve intihar düşüncesi ile ilişkilidir (Ojala, Tynjälä vd., 2012). Aynı zamanda kadınların erkeklere göre kendilerini daha kilolu algıladıkları bilinmektedir (Zaborskis vd., 2008: 233).

2.1.1. Beden Algısının Gelişimi

Bireylerde beden algısının gelişimi yaşam boyu süreklilik gösteren bir gelişim ve değişim süreci olarak ifade edilebilir. Bebekler, dünyaya geldiklerinden kısa bir süre sonra bedenleriyle ilgili bilgi edinmeye başlarlar (Brownell vd., 2007). Çocuklarda, kendini diğerlerinden ayırt etmeye başladığı bir yaş itibarıyla beden algısı ortaya çıkmaya başlar (Bolton vd., 2010). İki yaşla beraber farkındalığı artan bebekler, yürümeyi öğrenmeleriyle beraber bedenlerini ve davranışlarını daha fazla anlamlandırmaya başlarlar (Moore vd., 2007).

Çocukluk dönemine geldiğinde kendi beden boyutları ve görünüşüyle ilgili temel düzeyde bilgi sahibi olabilir ve başkalarının davranışlarını taklit edebilirler (Brownell vd., 2010). Zamanla çocuk bir karakterin yerine geçerek oyun oynamaya başladığında, sosyal karşılaştırma yaparak, kendi bedeni ve farklı beden yapılarını anlamlandırır (Hayes ve Tantleff-Dunn, 2010). Zamanla çocuklar ideal beden yapılarına dair fikir edinirler, kendi bedenlerine yönelttikleri bu algılar bedenlerine yönelik olumlu veya olumsuz tutum geliştirmelerine neden olabilir (Musher-Eizenman vd., 2004). Çocuklar 7-8 yaş dönemine geldiklerinde, fiziksel görünümünden memnun olmama, kilo kaygısı ile ilgili tutum ve inançlar farklılaşır ve yoğunlaşır (Heron vd., 2013). Beden algısının

gelişiminde inanç ve tutumlar kadar medya aracılığıyla yaygınlaşan idealler de oldukça etkilidir (Kale vd., 2023, s. 5). Yaşam döngüsünde beden sürekli bir değişim içindedir. Özellikle ergenlik, hamilelik, doğum, yaşlılık gibi evreler kişinin gelişimsel olarak daha belirgin bedensel değişim yaşadığı süreçlerdir. Bu dönemlerde bedene yönelik algıda değişim meydana gelmesi muhtemeldir (Yararbaş, 2013).

2.1.2. Ergenlikte Beden Algısı

Ergenlik dönemi tüm gelişim dönemleri içerisinde en belirgin ve hızlı bedensel değişim yaşanan süreçtir. Bu dönemde tüm vücutta biyolojik değişimler meydana gelir. En belirgin fiziksel değişimler; boy uzaması, kas artışı, beden yağ dağılımı ve cinsel özelliklerin gelişimidir (Helfert ve Warschburger, 2011). Yaşanan bu değişimler ergenlerde bedenlerine ilişkin algılarını önemli derecede etkilemektedir. Bu değişimler bağlamında kültür, medya ve akran gibi faktörlere bağlı olarak olumsuz beden algısı ortaya çıkabilmektedir.

Bedenle ilgili memnuniyetsizlik her yaşta ortaya çıkabileceği gibi ergenlik dönemi bu açıdan önemli bir geçiş dönemidir (Leslie vd., 2023). Bu dönemde ergenlerin olumsuz beden algısı geliştirme riski daha yüksektir (Voelker vd., 2015). Bu dönemde ergenler kendi bedenlerini başkalarının bedenleri ile karşılaştırma eğilimindedir. Aynı zamanda diğer insanların kendi bedeni hakkındaki düşünceleri de ergenler için oldukça önemlidir (Kundakçı, 2005). Ergenlik döneminin beden algısı açısından kritik bir evre olmasının bir diğer nedeni ise bu dönemde yaşanan hızlı duygusal ve fiziksel değişimlerin beden imgesine dair problemleri beraberinde getirmesidir. Zayıf olanların daha güzel olarak algılandıkları bu evrede kilo ve yağ oranı önem arz etmekte, genç kızlar arasında kilo bir dezavantaj olarak görülmekte ve olumsuz beden algısını ortaya çıkartabilmektedir. Ergenlikte vücut ağırlığından kaynaklı beden algısının sorgulanmasına sıkça rastlanmaktadır (Taş vd., 2017).

Genç erkeklerde ise kas kütleindeki artış genellikle memnuniyet verici olarak algılanır. Erkek bedeninin daha kaslı ve iri olması kültürel açıdan olumlu kabul edildiği için ergenliğin kızlar açısından daha çok problem yarattığı düşünülebilir (Pesa vd., 2000: 33). Bu dönemde kız ergenlerin beden algısı cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkek ergenlere göre bedenlerinin görünüşü ve biçimiyle ilgili daha olumsuz bir algıya sahip olurlar.

Ergenlik döneminde yaşanan bir başka değişim olan sivilce ve cilt problemleri bireyin gelişmekte olan beden algısını olumsuz etkileyebilir. Erkelerde görülen beden algısı endişesi genellikle cinsel organ boyu ile ilgili olabilirken, kızlarda göğüs ve kalçalarıyla ilgili olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2017). Yaşadığı değişimlerle nasıl baş etmesi gerektiği konusunda zorlanan ergen, kendine dair bir tasarım oluştururken diğerlerinin görüşlerini referans almaktadır. Aile ve akranlardan gelen geri bildirimler önem arz ederken popüler kültür, medya ve sosyal platformlardaki ideal beden imajının oldukça belirleyici olduğu bildirilmektedir (Karagöz ve Karagün, 2015: 33). Ergenin bedenine karşı tutumu, çevresinin tutumu çerçevesinde şekillenmektedir.

Ergen birey yaşadığı hızlı değişimlerle artık yetişkin bedenine sahip olur. Genç yetişkinlik döneminde de beden algısı gelişmeye devam eder (Hamurcu, 2014). Ergenin başarması gereken gelişim görevi, ergenlik döneminde meydana gelen önemli değişimlerle birlikte, kendi bedenini kabul etmektir. Bunun için ergenin olumlu bir beden algısı geliştirmiş olması gerekir. Olumlu beden algısı geliştirmiş olan birey, beden görünümünü nasıl olursa olsun kendine karşı gerçekçi bir bakış açısı kazanır ve kendi bedeninden memnuniyet ve mutluluk duyar (Oktan ve Şahin, 2010).

Ergenin sahip olduğu beden ile idealindeki beden arasındaki fark çeşitli problemleri beraberinde getirir. Olumsuz bir beden algısına sahip olmanın etkilerinden bazıları; düşük öz güven, düşük öz saygı, depresif belirtiler ve beden memnuniyetsizliğidir. Bunlar ve olumsuz beden algısının ortaya çıkardığı diğer problemlerin ne şiddette yaşanacağı ise ergenin dış görünümüne verdiği önem ile yakından ilişkilidir (Karagöz ve Karagün, 2015). Beden algısının oluşumu özellikle ergenlik dönemde birçok faktörden etkilenmektedir. Sonraki başlıkta beden algısını etkileyen faktörler ele alınacaktır.

2.1.3. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısının oluşumunda etkili olan birçok faktör bulunmaktadır. Geçmiş yaşantılar, duygu, düşünce ve davranışlar, içinde yaşanılan kültürel ortam, bireyin bedenini nasıl algıladığını etkilemektedir. Ergenlerde olumsuz beden algısını oluşturan önemli faktörlerden biri de çocukların gelişimi sırasında ebeveynlerin bedenle ilgili tutumlarıdır (Vonderen ve Kinnally, 2012).

Cash (2002) beden algısının sosyal kalıplardan etkilendiğini, algı ve davranışlarımızı etkilediğini ifade etmektedir. İdeal bedene ilişkin toplumsal etkiler dışında, akran etkileşimi, yaş, cinsiyet, medya ve kilonun beden algısını etkileyen faktörlerden bazıları olduğu bilinmektedir.

Akran Etkisi

Akranlar arasındaki fiziksel karşılaştırma, olumsuz beden algısının gelişmesinde önemli bir faktördür (Sides Moore ve Tochkov, 2011). Akranlar, özellikle ergenlik döneminde bedene dair tutumda rol oynamaktadır. McCabe ve Ricciardelli (2001) yaptıkları çalışmada beden algısı ve bedenini değiştirme davranışı üzerinde sosyokültürel ve akran etkisinin hem kız hem erkek ergenler için önemli olduğunu vurgulamıştır. Ergen çevresinde gördüğü zayıf akranlarını kendi ile kıyaslayarak bir hedef olarak görebilir, böylece beden memnuniyetsizliğine yatkınlığı artar (Krcmar vd., 2008). Yapılan çalışmalar, akranlar sebebiyle yaşanan siber mağduriyetin beden algısı, anksiyete, depresyon belirtileri ve intihar düşüncesi gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermiştir (Berne vd., 2020; Malinowska-Cieślik vd., 2022).

Medya Etkisi

Medya maruziyeti, yaşadığımız çağda her geçen gün artmaya devam etmektedir. Medyada maruz kalınan ideal beden figürlerinin bireyleri etkilemesi beklendik bir sonuçtur. Sosyal medyada sergilenen ideal vücut şekillerine ise en çok ergen bireylerin maruz kaldığı düşünülmektedir. Medya aracılığı ile aktarılan mükemmel beden algısı, gençlere bu tanıma uyma yönünde baskı hissettirmektedir. Bu durum ergenlerin bedenleri ile ilgili olumsuz duygular ortaya çıkartabilmektedir. Medyanın iletileri karşısında, kendi beden ölçü ve ağırlığının medya tarafından yansıtılan ideale uymaması ergen kızlarda kaygı ve çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Karaboğa, 2023: 308). Vries ve arkadaşlarının (2016) 604 Hollandalı ergen ile yaptıkları çalışmada sosyal ağ sitelerinin ergenler üzerindeki etkisi araştırılmış hem ergen erkeklerin hem de kızların beden imajı üzerinde sosyal ağ sitelerinin olumsuz bir rol oynadığı bulunmuştur.

Cinsiyet

Beden algısı ve cinsiyet araştırmalarında kadınların erkeklere göre daha fazla risk altında olduğu ifade edilmektedir. Kadınların beden algıları erkeklerden daha erken oluşmaya başlamaktadır (Acar, 2010). Cinsiyet farklılığı ile ilgili yapılan çalışmada

erkek katılımcıların bedenlerinden memnun olamama oranı %23, kadın katılımcılarda ise %70 oranındadır. Aynı zamanda katılımcıların yaşları arttıkça beden memnuniyetsizlikleri de artmaktadır (Richardson vd., 2009).

Beden Kitle İndeksi

Beden Kitle İndeksi beden algısını ve beden memnuniyetini etkileyen önemli bir faktördür. BKİ yüksek erkek ve kız ergenler dışlanmaya maruz kalmaktadır (Helfert ve Warschburger, 2013). Günümüzde zayıflığın kadınlar için güzellik ve çekicilik kriterlerinden olduğu düşünülmektedir. Bu durum özellikle obez bireylerde vücut tatminsizliğinin artmasında etkilidir (McCabe ve Ricciardelli, 2001). Kız ergenler gibi erkek ergenlerde de kilo endişesi kendilerini olduklarından daha obez hayal etmelerine yol açarak ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir (Ter Bogt vd., 2006).

2.1.4. Beden Algısı ile İlgili Kuramlar

Beden algısı, psikolojik, kültürel, bireysel özellikler, zihinsel, sosyokültürel, gelişimsel, biyolojik pek çok faktörü içeren çok boyutlu bir kavramdır (Cash ve Grasso, 2005). Bu algı çok yönlü ve dinamik olup zamanın, çevrenin, kişilik özelliklerinin ve kişilerarası ilişkilerin etkisi altındadır (Neagu, 2015).

Bedene yönelik iğrenme, üzüntü, memnuniyet gibi değerlendirmeler beden algısının bilişsel ve duygusal bileşenleridir. Bedenle ilgili kaçınma ve kontrol davranışları beden algısının davranışsal bileşenidir. Bireyin beden ağırlığı veya yağ oranına fazla önem vermesi gibi durumlar ise algısal bileşeni oluşturur (Henn ve ark., 2022). Beden algısının doğasını anlamak için birçok kuram öne sürülmüştür. Bu bölümde alan yazında sık kullanılan kuramlar ele alınacaktır.

2.1.4.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Herboza ve ark., (2004)'e göre sosyal karşılaştırma, bireyin fiziksel çekiciliği hakkında etrafından bilgi topladığı ve karşılaştırma yaptığı süreçlerden biridir. Karşılaştırma sonucu olumsuz olduğunda bireyde beden imajı memnuniyetsizliği ortaya çıkabilir. Sosyal karşılaştırma kuramına göre bireyler kendilerini aşağı ve yukarı olarak değerlendirme eğilimindedirler. Yukarı yönde yapılan değerlendirme kişinin kendinden daha olumlu ve üstün gördüğü bir hedef ile kendini kıyaslamasıdır.

Kadınların genelde yukarı doğru kıyaslama eğiliminde olmalarının olumsuz ruh sağlığı ile ilişkili olduğu iddia edilmiştir (Gibbons ve Gerrard, 1989).

Erkeklerde ise benzer şekilde reklamlarda maruz kalınan ideal erkek bedeni, olumsuz beden algısını tetikler (Allen ve Mulgrew, 2020). Yapılan çalışmalarda, sosyal karşılaştırmanın hem aynı cinsten akranlarla hem de medya rol modelleriyle yapıldığı aktarılmıştır (Jones, 2001). Sosyal karşılaştırma teorisine göre birey kendini başkasıyla kıyasladığında, olumsuz duygu ve düşünceler ortaya çıkabilir. Bu durum beden memnuniyetsizliği ve psikolojik sorunlara yol açabilir (Tosun ve Çoban, 2020).

2.1.4.2. Üçlü Etki Modeli

Üçlü etki modeli, sosyokültürel etmenlerin beden algısı ve yeme bozukluklarına etkisini açıklamaya yönelik bir çalışmadır (Rodgers vd., 2011: 209). Modele göre bireyin beden algısının oluşmasında aile, akran ve medya doğrudan ve dolaylı olarak etkiye sahiptir (Tylka, 2011). Literatürde model çerçevesinde yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Shroff ve Thompson, (2006) yaptıkları çalışmada akran ve medya etkilerinin anlamlı olduğu, ebeveyn değişkeninin ise araçlar veya sonuç değişkenleri ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını bulmuştur.

Jackson ve Chen (2010: 71) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, bulimiya nervosa kriterlerini karşılayan 31 kız ve 18 erkek olmak üzere toplam 62 kız ve 36 erkek ergen katılımcı yer almıştır. Araştırmacıların üçlü etki modelini temel olarak gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda sosyokültürel faktörlerin tanımlı grupta ait olmayı yordadığı ancak sosyal karşılaştırmanın yordamadığı belirtilmiştir. Araştırmacılar, olumsuz değerlendirilmesi korkusu ve görünüşle ilgili konuşmalar faktörlerinin erkek katılımcılar için değil ancak kız katılımcılar için yordayıcı olduğunu tespit etmişleridir (Jackson ve Chen, 2010: 74).

2.1.4.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı, beden algısının gelişiminde model almanın önemli bir unsur olduğunu, bireylerin davranışları etraflarında gözlemleyerek öğrendiklerini ileri sürerek bilişsel ve çevresel faktörlerin etkileşimine vurgu yapmaktadır (Sevgi ve Zihar, 2020). Perez ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları

çalışmada, bir annenin kendi bedeni hakkındaki olumlu konuşmaları, kızının annesini rol model alması yoluyla kendi bedeni hakkında olumlu bir algıya sahip olmasına yardımcı olur. Bir çocuk veya ergenin bedenine yönelik algısının anne, baba, akran gibi kendine yakın bireyleri gözlemlemesi ve bu bireylerin bedenleri hakkındaki duygu, düşünce ve davranışları rol model olarak benimsemesi mümkündür.

Bunun yanında görsel ve yazılı medya ve toplumca kabul gören ideal beden modeli de bireyin beden algısını önemli derecede etkilemektedir (Hassamancıoğlu ve Ceylan, 2023: 27).

2.1.4.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı yaklaşım doğası gereği beden algısının, bilişsel süreçler ve dışsal etkileşimlerle oluştuğunu ileri sürer. Kurama göre beden algısı bireyin yakın ve uzak geçmişteki yaşantılarından etkilenir. Uzak geçmişteki yaşantılar toplumsal değerler ve bireyin kişilik özelliklerini kapsar. Yakın geçmişte yaşanan olaylar ise bireyin diğeriyle etkileşimden elde ettiği verileri nasıl işleyeceği ile ilgilidir. Bedenine dair şemaları ve öz değerlendirmesini içerir. Olumsuz beden algısına sahip bireyler, küçük kusurlarını büyütebilirler. Birey olumsuz değerlendirme sonucunda kaygı veya utanç hissedebilir (Cash vd., 2005). Ortaya çıkan duygu ve düşüncelerle başa çıkmak için birey, görünümü sabitleme, kaçınma ve kabul etme gibi başa çıkma stratejilerinden birini geliştirebilir. Hughes ve Gullone, (2011) yaptıkları çalışmada kaçınma stratejisi kullanan ergenlerin bedenleriyle ilgili daha fazla endişe duyduklarını ve beden kabulünün daha az olduğunu bulmuşlardır.

2.1.4.5. Nesneleştirme Kuramı

Kuram özellikle kadınların, toplum nezdinde nesneleştiği ve bedenlerinin bir nesne olarak algılandığı, bedenin işlevinden çok bir tüketim nesnesi yerine konduğunu ifade etmektedir. “Kendini nesneleştirme” bireyde, bedeninden memnun olmama, utanma ve kaçınma ile ilişkilendirilmiştir. Teoriye göre toplumun ideal fiziksel görünümü içselleştirildiğinde beden bu ideal ile karşılaştırılmakta, bu durumun bedeni nesne olarak görmeye sebep olduğu ve psikolojik sorunlara yol açtığı düşünülmektedir (Ahmedi ve Şahin, 2021). Aynı zamanda intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme gibi riskli davranışlara sebep olabilmektedir (Nelson ve Muehlenkamp, 2012).

2.2. Benlik Kavramı

Benlik kavramı modern psikolojide araştırmalara konu olan önemli kavramlardan biridir. Birçok araştırmacı benlik hakkında farklı tanımlamalar yapmış, üzerinde ortak bir tanımlamaya varılmamıştır. En kısa şekliyle benliği kendimize dair inançlarımız şeklinde ifade edebiliriz. Modern psikolojide benlik kavramına dair ilk açıklamalardan birini William James yapmıştır. James “Principles of Psychology” kitabında benliği kişinin kendisinin ne olduğuna dair söylediği şeylerin toplamı olarak tanımlamış ve dört benlik türünden bahsetmiştir. Dört benlik türü; maddesel benlik, sosyal benlik, ruhsal benlik ve saf egodur. Aynı zamanda benliğin iki yönünü “bilen ben” ve “bilinen ben” şeklinde ayırmıştır. Özne olan yani bilen ben, maddesel, ruhsal ve sosyal benliği içerirken, nesne olan bilinen ben saf egoya karşılık gelmektedir (Yılmaz, 2016: 80). Benlik kavramını insan psikolojisinin temel bir unsuru olarak gören James, “bilinen ben” için insanların kendi hakkındaki düşüncelerini ifade eden yani öznel algılar ve bireyin kendisini hangi özelliklerle tanımladığı hakkında olduğunu; “bilen ben” için ise kişinin kim olduğunu, şu an ve geçmişte neler yaptığını düşünen benliği ifade ettiğini aktarmıştır (James, 2007). Benlik algısının şekillenmesi yaşam boyu devam eden, mikrodan makroya uzanan bir süreçtir. Fiziksel, duygusal ve zihinsel ihtiyaçları için ebeveynine bağı olan insan yavrusunun benlik gelişimi ailede başlayıp (Pektaş, 2023: 156), bireyin kendine yönelik atıfları, geleceğe dair inançları, geçmiş yaşantıları ile şekillenir (Aydın, 2013: 41).

Adler (1997), benlik kavramını bireyin doğuştan gelen aşağılık duygusu üzerinden tanımlamıştır. Bireyi bu yönde desteklemenin benlik gelişimi açısından olumlu olacağını aktarmıştır. Fiziksel ve psikososyal iyilik halinin sürdürülmesinde benlik kavramı merkezi öneme sahiptir (Stein, 1995: 187).

Çeşitli tanımlama ve çalışmalar benliğin çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir. Benliğin üzerinde sıklıkla çalışma yapılan yönlerinden biri de benlik saygısıdır. Yapılan çeşitli çalışmalar, düşük benlik saygısı ile psikopatoloji arasında yakın ilişkiler göstermektedir (Zeigler-Hill, 2011: 157). Benlik ve benlik saygısı arasındaki ayırım oldukça önemlidir. Birey hakkında bilinen tüm bilgiler benliği ifade ederken, kişinin kendi hakkındaki düşünce ve değerlendirmeleri benlik saygısını ifade etmektedir (Heatherton ve Wyland, 2003). Sonraki bölümde benlik saygısı ile ilgili çerçeve aktarılacaktır.

2.2.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı (öz saygı) TDK sözlüğünde “insanın kendine duyduğu saygı, onur, haysiyet, izzetinefis” şeklinde açıklanır. Benlik saygısı bireyin kendine yönelik düşüncelerine eşlik eden, duyguları kapsayan kendilikle ilgili genel bir öz değerlendirme olarak da düşünülebilir (Murphy vd., 2005: 201) yani benlik saygısı, benliğin duygusal olarak yüklü bir değerlendirmesidir.

Coopersmith, (1969: 2) benliği bireyin kendi hakkında belirli tutumlara sahip olduğu soyut bir nesne olarak tanımlarken, benlik saygısını benlik kavramının bir boyutu olan değerlendirme boyutu olarak ele alır. Benlik saygısı, kişinin yetenekleri ve özellikleri hakkındaki olumlu veya olumsuz değerlendirmeleri temsil ettiğini ifade eder ve benlik saygısının sürdürülmesini bazı koşulların gerçekleşmesine bağlar. Yüksek benlik saygısını ortaya çıkartan önemli koşullar, bireyin kendisi için önemli kişilerle ilişkisinde, sıcak bir ilgi, kabul ve anlayışın olmasıdır.

Maslow ise benlik saygısının bireyi değerli ve hak eden biri olduğu varsayımına teşvik ettiğini savunur. Benlik saygısı düşük olduğunda ise birey hayatla baş etmede zorlanır ve engellenmiş hisseder (Maslow, 2000).

Benlik saygısının bir kişinin gerçek yeteneklerini veya özelliklerini yansıtmak zorunda değildir. Esas olarak bir kişinin bu nitelikler ve özellikler hakkında nasıl düşündüğü veya hissettiği, benlik saygısını oluştur (Muris ve Otgaar, 2023: 2962). Yani benlik saygısı somut bir gerçeklikten ziyade bir algıdır. Örneğin benlik saygısı birinin zeki olup olmadığına yönelik inancını ifade ederken kişinin gerçekten zeki olup olmadığı hakkında bir kanaatte bulunmaz. Bu durum benlik saygısının önemsiz olduğu anlamına gelmez, aksine bireylerin kendilerine dair inanç ve eylemlerini önemli derecede etkiler ve şekillendirir. Ortaya koyulan eylemler ise bireyin ve çevresinin toplumsal gerçekliğini şekillendirmiş olur (Baumeister vd., 2003: 2).

Rosenthal ve Jacobson, (1968: 20) “Pygmalion in the Classroom” adlı meşhur deneyde öğretmenlerin öğrenciler hakkındaki yanlış algı ve inançları öğrencilerin performanslarında doğrulanabilir gerçeklere dönüşmüştür. Öğretmenler tarafından daha fazla entelektüel gelişim göstermesi beklenen öğrenciler, kontrol grubuna göre daha fazla gelişim göstermiştir.

Benzer şekilde bireyin kendi benliği hakkındaki değerlendirmesi, başlangıçta yanlış bile olsa kendini gerçekleştiren bir kehanet olabilir, benliğin algılanış biçiminin nesnel gerçeklikte değişiklik meydana getirmesi beklenen bir durumdur.

Brown ve arkadaşları (2001: 616), benlik saygısının üç farklı kullanımını kapsadığından bahsetmişlerdir: (a) kişilerin kendileri hakkında ne hissettikleri ile ilişkili benlik saygısı yani kendine yönelik duygulanımı içerir; (b) yetenek ve potansiyellere dönük öz değerlendirme ve (c) yaşanan geçici duygusal durumlarda kendiliğe dair hislerden oluşmaktadır.

Yapılan çalışma ve tanımlamaların artmasıyla benlik saygısını koşullu ve koşulsuz (Crocker ve Wolfe, 2001) otantik ve sahte (Deci ve Ryan, 1995), genel ve özel (Rosenberg vd., 1995: 141), olmak üzere çeşitli türlere ayırmışlardır. Ancak tüm kavramların temelinde benlik saygısı kişinin öz değeri ile ilgili olmakla beraber benlik hakkındaki düşünceler yalnızca kişinin kendiyile sınırlı değildir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler diğer birçok olay, durum ve kişiye karşıda olumsuz bir tutum sergilemektedir (Baumeister vd., 2003).

Benlik saygısı bireyin kendisi hakkında yaptığı değerlendirmelerin bütünü olarak, kişinin kendini algılama biçimine göre olumlu ya da olumsuz olabilir. Benlik saygısı, dinamik bir yapı olarak birçok faktörün birleşimi olan benlik kavramının onaylanması ile ortaya çıkan beğenidir. Kişinin kendisini değerli, başarılı ve yeterli olarak hissetmesini içerir. Bireyin öz değerlendirme ile ulaştığı her sonuç benlik saygısını tanımlar (Sucu, 1998).

Benlik saygısı insanların kendilerine ne kadar değer verdikleriyle tanımlanırken yüksek benlik saygısı, benliğin bir bütün olarak oldukça olumlu değerlendirmesidir. Düşük benlik saygısı ise, benliğin olumsuz değerlendirilmesidir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler değerinin, başarılarını ve yetkinliklerini doğru ve dengeli şekilde takdir etmesi anlamına gelebileceği gibi şişirilmiş, kibirli, görkemli bir üstünlük duygusu anlamına da gelebilir. Düşük benlik saygısına bakıldığında, bireyin eksiklerine dair doğru ve sağlam temelli bir anlayış olabileceği gibi çarpıtılmış veya patolojik bir güvensizlik veya aşağılık duygusu olma ihtimali de söz konusudur (Baumeister vd., 2003: 2).

Bazı yazarlar benlik saygısının kişinin nasıl olmak istediği ile alakalı olan ideal benlik ve kişinin gerçekte nasıl olduğunu tanımlayan gerçek benlik ile aradaki farkı

yansıttığını ileri sürmüştür (Brooks, 1992). Gerçek benlik ile ideal benlik arasında önemli bir mesafe olan bireyin olumsuz bir benlik algısı (düşük benlik saygısı) geliştireceğini, gerçek benlik ile ideal benlik arasında mütevazı bir mesafe olan bireyin ise daha olumlu bir benlik algısı (yüksek benlik saygısı) geliştireceği öne sürülmüştür (Atherley, 1990: 225; King, 1997).

Yüksek benlik saygısı düzeyi bireyin duygu, düşünce ve değerleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, kişinin kendine dair pozitif bir tutum benimsemesi benlik saygısı düzeyi ile ilişkilidir. Benlik saygısı ve mutluluk yüksek düzeyde ilişkilidir, yapılan çalışma nedenselliği ortaya koymasa da yüksek benlik saygısı daha fazla mutluluğu yordar (Baumeister vd., 2003). Benzer şekilde akademik başarı ve olumlu insan ilişkileri ile ilişkilidir. Bazı çalışmalar benlik saygısının yaşamdaki başarıların bir sonucu değil, öngörücüsü olduğunu aktarır. Bulgular, bireylerin ergenlik ve yaşlılık dönemlerinde düşük benlik saygısı açısından risk içeren gelişimsel dönemler olduğunu söyler. Benlik saygısı ergenlikten orta yetişkinliğe kadar artmakta, yaklaşık 50-60 yaşlarında zirveye ulaşırken sonrasında yaşlılıkla beraber hızla azalmaktadır. Yüksek benlik saygısı ileriye dönük olarak ilişkiler, iş ve sağlık gibi yaşam alanlarında başarı ve refahı öngörmektedir (Orth ve Robins, 2014: 381).

Muris ve Otgaar, (2023) benlik saygısının zaman içerisinde nispeten istikrarlı devam ettiğini, özellik benzeri bir değişken olduğunu öne sürer. Benlik saygısı düzeyinin yıllar boyu olağan ve düzenli bir şekilde seyretmesi kişilik özelliği kadar sabit bir faktör olabileceğine dair fikir vermektedir (Orth vd., 2018). Kuster ve Orth, (2013) yaptıkları boylamsal çalışmada benlik saygısının yaşanan olumlu veya olumsuz deneyimlere yanıt olarak sürekli değişmediğini, belli oranda istikrarlı bir boyut olduğunu ifade etmişlerdir. Bununla beraber çalışmalar yaşamın bir döneminde yüksek benlik saygısı düzeyine sahip bireylerin on yıllar sonra daha düşük benlik saygısına sahip olabildiğini gösterir (Orth ve Robins, 2014).

2.2.2. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı bireyin yaşamı boyunca devam eden dinamik bir süreçtir. Doğumdan 18 ay sonra yaklaşık olarak gelişip şekillenmeye başlarken, ilk yıllarda ebeveyn kabulü anne baba tutumu ve sıcaklığı oldukça önem arz eder (Ergüden vd., 2020; Mruk, 2006: 65). Çocukluk döneminin çoğu aile ortamında geçer bu nedenle aile ortamı bireyin

gelecek hayatında rol oynar. Çocukluk döneminde yaşanan ihmal veya istismarlar çocuğun dış dünyaya ve kendine olan güvenini etkiler. İhmal veya istismar yaşayan bireylerde benlik saygısı güvenli aile ortamında olanlara göre düşük olabilmektedir (Onat vd., 2016: 10).

Güvenli bağlanan çocuklarda sonraki yıllarda benlik saygılarını etkileyecek somut izler vardır. Jason bu durumu “annem ve babam beni gerçekten seviyor.” Örneği ile açıklamıştır. Ebeveynler ve öğretmenler çocuklarda yeterlilik duygusunu güçlendirebilir. Böylece çocukların aldıkları bu sinyaller benlikleriyle ilgili fikirlerini şekillendirir ve böylece gelecekteki benlik saygısı düzeylerine zemin hazırlar (Harter, 2019: 37).

Harter yaptığı çalışmada çocuklarda yüksek benlik saygısını tanımlayan iki temel kategoriden bahsetmiştir. Birincisi güven, merak ve bağımsızlığın çocuk tarafından aktif gösterildiği kategori, ikinci kategori ise çocuğun değişim ve strese çabuk uyarlanabilmesi ve tahammül gösterebilmesini içerir. Bu maddelerin tersi şekilde bu becerilerin gösterilmemesi çocuklarda düşük benlik saygısı kategorisini oluşturur (Harter, 2019: 38). Yaşça daha büyük çocukların benlik algılarını sürdürürken, “popüler”, “cimri”, “akıllı”, “aptal”, gibi terimlerle ifade etmesi muhtemeldir. Bu dönemde aynı cins akranla olan ilişkilere başta olmak üzere verilen değer artmasıyla benlik daha sosyal bir hal almaya başlar (Harter, 2006 akt. Harter, 2019), her yaş döneminde yaşam döneminin getirdiği sosyal çevre değişimi ile benlik saygısında değişimler olabilmektedir.

Benlik saygısı, uzun ve inişli çıkışlı bir süreçte gelişmektedir. 4-94 yaş aralığında yaklaşık 160.000 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışma, benlik saygısının yaşam boyu değiştiğini göstermiştir. Çalışmaya göre benlik saygısı erken ve orta çocuklukta artış gösterir fakat ergenlik boyunca nispeten sabit bir seyir izler. Ardından genç erişkinlikte güçlü bir şekilde yükselmeye başlayıp orta erişkinliğe kadar yükselişi devam eder ve sonrasında yaş ilerledikçe düşmeye başlar (Orth vd., 2018: 1045).

Çocuklarda benlik saygısını etkileyen faktörlerle ilgili yapılan çalışmalarda düşük fiziksel aktivite ve vücut ağırlığı düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir. Ekran kullanım süresi düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir (Muros, Cofre Bolados, ve Zurita Ortega, 2016).

2.2.3. Ergenlikte Benlik Saygısı

Ergenlik dönemi bireyin fiziksel olarak gelişmesi ile toplumun değerlerini fark ederek kimlik inşası sürecine başladığı dönemdir. Bu dönemde benliğin gelişmesi kimlik kazanımı için gereklidir (Altunay ve Öz, 2006). Ergenlik döneminde ergenin değeri çevresinin ergene duyduğu saygı çerçevesinde şekillenir. Ergenlik dönemi için önemli bir süreç olan özdeşim için ergenin benlik saygısının önceki dönemlere göre gelişmiş olması gerekir (Erikson, 1959). Ergenlik dönemi benliğin gelişimi için en önemli dönemdir. Harter (1993), Cooley'nin kuramına atıf yaparak çocuklarda ve ergenlerde benlik saygısını etkileyen dört onay ve destek kaynağından bahsetmiştir. Bu kaynaklar, anne-baba, öğretmenler, sınıf arkadaşları ve yakın arkadaşlardır. Destek kaynaklarında en düşük desteğe sahip ergenler en düşük benlik saygısına sahipken, en çok destek alanlar ise en yüksek benlik algısına sahiptir. Ergenler için akranlar ve anne-baba desteği öz saygıyı en fazla etkileyen iki faktördür (Harter, 1993).

Beden algısı, ergenlerin kendilerine olan yaklaşımları ve benlik saygısının oluşumunda önemli rol oynar. Ergen bireylerde benlik saygısını etkileyen birçok faktör vardır. Yapılan çalışmalarda sosyoekonomik düzey, aile yapısı, anne baba tutumları önemli rol oynarken aynı zamanda akran ilişkileri ergenlik döneminde benlik saygısını ile ilişkili faktörlerdir (Kaya ve Tastan, 2020; Laryea vd., 2014). Bir diğer çalışmada ise ergenlik döneminde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ilişkili bulunmuştur (Talawar, ve Kumar, 2020).

Ergenlik döneminde genel anlamda iyi oluş azalırken depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde artış mevcuttur. Erkek ergenler kızlara göre daha yüksek düzeyde iyi oluş ve benlik saygısı sergilerken ergenlerde benlik saygısı ve zihinsel sağlık ilişkili bulunmuştur (Moksnes ve Reidunsdatter, 2019: 59).

Ergenlik döneminde cinsel gelişim, zihinsel gelişim ve olgunlaşma ile birlikte ben-merkezci düşünme tarzı ortaya çıkar. Daha kırılgan olan ergenin çevresinden gelen onay ve takdir ihtiyacı artar. Daha fazla ait olma ve onaylanma ihtiyacıyla akranlarıyla daha fazla temas kurar. Akran fikirlerine oldukça önem veren ergenler bazı riskler taşır (Harter vd., 1996). Ergen kendini sevme derecesini etrafından ne kadar sevildiğine göre değerlendirir (Harter, 2019).

Ergenlik dönemi sosyal kıyaslama ve karşılaştırmaların arttığı bir dönem olarak bireyler yoğun iç gözlem eğiliminde olmaktadır. Bu eğilim daha fazla olumsuz algıya

sebepler olurken önceki bölümde bahsedilen gerçek ve ideal benlik arasındaki farkın daha görünür olması ile daha düşük benlik saygısına neden olur. Bu dönemde fiziksel görünüm benlik saygısını en çok etkileyen faktörlerdendir.

Medyada sunulan ideal beden algısı ve akran baskıları ile bireyin algıladığı beden ile olmak istediği beden arasındaki fark nedeniyle benlik saygısında düşüş yaşanır (Harter, 2019: 112).

2.2.4. Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Ergenlik dönemindeki önemli gelişim görevlerinden biri de ergenin kendi bedenine dair kabul geliştirmesidir. Ergen kendi bedenini kabul ettiğinde, olumlu bir beden algısı geliştirmiş olur. Kendi bedenini kabul etmekle beraber bedenine karşı gerçekçi bir gözle bakabilmeye başlar. Ergenlik, yoğun bedensel değişimleri getirdiği için bedenle oldukça fazla meşgul olunan bir dönemdir (Oktan ve Şahin, 2010).

Ergenler için beden algısı, toplam benlik algısının büyük bir kısmını oluşturur. Ergenler rahatsız oldukları beden algılarıyla ilgili eleştiriler konusunda çok hassas ve duyarlıdırlar, yorum ve sataşma gibi şeyleri olumsuz algırlar. Birçoğu, görünüşleri, fiziksel yetenekleri, sosyal görünüşleri, etnik özellikleri ve ergenlikle bağlantılı olarak vücutlarında meydana gelen değişiklikler hakkında olumsuz veya kötü yorumlar aldıklarında benlik saygılarını veya öz güvenlerini kaybetmeye başlarlar (Ajmal ve Qurat-Ul-Ain, 2019: 45).

Benliğin en somut parçası olan beden ve beden algısı, ergenin kimlik gelişim sürecinde önemli bir referanstır (Fox, 1997). Özellikle ergenliğe geçiş yıllarında benlik ile ilgili tanımlamalar fiziksel görünüm biçimi üzerinden oluşturulur, yaş ilerledikçe benlik daha soyut bir tanımlamaya dönüşür (Montemayor ve Eisen, 1977: 317). Ergenlik, kendi kendine yargılama ve eleştirilerin arttığı bir dönemdir. Bu yargılamalardan ergenlerin benlik saygılarını olumsuz etkileyebilir ve benlik saygısında dalgalanmalar yaşanır. Özellikle beden algısına dair olumsuz değerlendirmeler benlik saygısını düşürmektedir (Harter, 1993).

Kendini tanıma ve kabul etme benlik saygısı için gerekli iki faktördür. Böylece birey kendi yetenek ve becerilerini olduğu gibi kabul eder. Beden algısında ise bireyin kendi bedenine yönelik algısına göre şekillenir (Hamurcu vd., 2015). Beden algısı özellikle ergenlik döneminde benlik değeri ve iyilik halinin önemli bir yönünü oluşturur (Sarwer vd., 1998).

Ergenlik döneminde beden algısı aileden, arkadaşlardan ve geleneksel medya araçlarından gelen baskıların etkisinde kalmaktadır. Musaiger ve Al-Mannai, (2014: 240) yaptıkları çalışmada arkadaşlar ve ebeveynlerden gelen baskının ergenlerde beden algısının şekillenmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Aile, akran ve medyadan gelen baskı ne kadar yüksek olursa, beden algısı da o derece olumsuz olmaktadır. Bununla beraber benlik saygısı, kişinin görünüşüne ilişkin duyguları ile ilişkilidir. Özellikle orta ergenlik döneminde beden algısındaki olumsuz değişimler benlik saygısını önemli ölçüde olumsuz etkilediği aktarılmıştır (Clay vd., 2005: 451).

Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında birçok çalışma erdenlerde benlik saygısının beden algısıyla ilişkisini ortaya koymuştur (Gow vd., 2020: 8). Örneğin Çuhadaroğlu, (1986) yaptığı çalışmada benlik saygısı düzeyi ve beden algısı arasında anlamlı bir ilişki bulmuş, beden ve benlik kavramlarının bir bütün oluşturduğunu bireyin kişiliğini, ilişkilerini ve değerlerini etkilediğini iletmiştir. Kesitsel bir çalışmada ise katılımcılar 12-15 yaş erken ergenlik ve 15-19 yaş geç ergenlik olacak şekilde iki gruba ayrılmıştır. Çalışma sonucuna göre her iki grupta da katılımcıların benlik saygısı ile beden algısı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki görülmüştür (Ajmal ve Qurat-Ul-Ain, 2019: 45).

Yüksek benlik saygısı, kişinin dış görünümünü olumlu değerlendirmesi veya başkaları tarafından görünümüyle ilgili övgü alması ile bağlantılıdır. Vücut şekli nedeniyle başkaları tarafından zorbalığa ve alaya uğrayan bireyler, kendilerini dışlanmış ve öz güvensiz hissedebilirler dolayısıyla benlik saygıları düşük olabilir (Tsang, 2017: 247). Bazı çalışmalar düşük benlik saygısının beden memnuniyetini azalttığını (Paxton vd., 2006), bazıları ise beden memnuniyetsizliğinin düşük benlik saygısını sürekli hale getirdiğini aktarmışlardır (Paxton, Neumark-Sztainer, vd., 2006).

Yapılan çalışmalardan yola çıkararak beden algısı ve benlik saygısının ilişkili olduğu, özellikle ergenlik dönemindeki bireyler için büyük önem arz ettiği fakat ilişkinin yönünün ve nedenselliğin anlaşılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

2.3. z Şefkat

Şefkat duygusu başkalarının iyilik halleri hakkında endişelenme ve savunmasız, sıkıntılı bir durumda algılanan kişiye destek verme motivasyonunu ortaya çıkararak, aynı zamanda diğer bireyler ile yakın ilişki kurmayı kolaylaştıran bir duygudur (Goetz vd., 2010).

Germer (2021: 111) ise Şefkati “yüreğin bir başkasının ıstırabına titreyerek yanıt vermesi ve bu ıstırabın hafifletilmesini istemesidir” Şeklinde tanımlamıştır. Bir diğer tanımda Şefkat “bir başkasının acı çektiğine tanık olunduğunda ortaya çıkan ve daha sonra yardım etme arzusunu motive eden duygu” olarak tanımlamıştır. Bu duygu sıcak, merhametli ve yardım edicidir. Birey Şefkati deneyimlemek için acıyı fark etmeli ve acıya yönelmeye istekli olmalıdır, böylece acıya direnmek yerine acıyla beraber ve acının farkında olabilir. Şefkat duygusunun çekirdeğinde acı çeken diğer insanlardan soyutlanmak yerine onlarla bağlantı kurma hissi bulunur, bu da Şefkati acıma ve üzüntü hissetmekten ayırır (Goetz vd., 2010: 371).

z Şefkat kelimesi Őefkatten türemiş olup, başkalarının acılarına duyarlı ve yargılayıcı olmayan bir Şefkat türüdür. z Şefkat kendine karşı yargılayıcı olmamayı, hatalarını, acılarını anlayışla karşılayabilmeyi ve olumsuz deneyimleri ortak insanlığın bir parçası olarak anlamlandırmayı içerir (Neff, 2003: 87).

z Şefkatin kuramsal bağlamı, doğu ve batı felsefelerinde farklılık gösterir. Batı felsefesinde acıdan kaçınmak, haz ve mutluluk kaynağıdır. Doğu felsefesinde ise acı veren olumsuz yaşantılar insan olmanın varoluşunda mevcuttur. Bu nedenle olumsuz yaşantı ve duygular, kaılacak bir Őeyden ziyade kabullenilmesi gereken durumlardır (Neff vd., 2021).

Doğu felsefesinde yüzyıllardır varlığını sürdüren bir olgu olan z-Şefkat, batı psikolojisinde görece yeni formüle edilmiştir. z-Şefkatin operasyonel tanımını olarak ilk kez Kristen Neff tarafından “kişinin kendiyile olan pozitif ilişkisi ve kendisine karşı sağlıklı tutumu” olarak ifade edilmiştir (Neff, 2003a).

Öz-şefkat kişisel hatalar, başarısızlıklar ve yetersizliklerde kendimizle nasıl ilişki kurduğumuzla ilgilidir. Bireyin acı ve ıstırap yaşarken kendine destekleyici olmasıdır (Neff, 2023). Öz şefkat kavramını Neff (2003) ilk olarak Budist felsefede başkasına şefkat verme ile kavramsallaştırmıştır. Budist bakış açısına göre şefkat çok yönlüdür ve kişinin kendisini olduğu kadar başkalarını da kapsar.

Çeşitli psikoloji teorileri, bireylerin kendi çıkarlarını öncelediklerini, başkalarından çok kendileriyle ilgilendiklerini varsaysalar da (Miller, 1999), yaygın deneyimler bireylerin kendilerine, değer verdikleri diğer kişilere göre daha sert ve kaba olduklarını göstermektedir. Bu tutumlar sıklıkla bencillik, kendini beğenmişlik korkusundan kaynaklanmakta fakat kendine şefkatli olmak ile benmerkezciliğin oldukça farklı tutumlara neden olduğu bilinmektedir. Öz şefkatin benmerkezci ve bencil tutumlara neden olabileceği düşüncesinin aksine, başkaları için hissedilen şefkate de artışa sebep olmaktadır (Neff, 2003). Kendine karşı nazik ve şefkatli olmak başkalarına karşı da şefkatli olmayı getirir. Yapılan çalışmalar öz şefkatin başkalarıyla olan bağlılığı ve ilgiyi arttırdığı yönündedir (Lathren vd., 2021: 1088). Aynı zamanda başkalarının kusurlarını affetme ve diğerleriyle daha fazla benzerlik duygusu hissetmeyi sağlar (Neff vd., 2018). Şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, düşük olanlara kıyasla sosyal destek almaya ve sosyal destek vermeye daha açıktır (Cosley vd., 2010: 817).

Öz şefkat, bireyin yaşadığı deneyimi ortak insanlık deneyimi çerçevesinde görmesi ile beraber hata, acı ve başarısızlıkları insan olma durumunun parçası olarak anlamlandırarak, tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmesi ile başlar.

Bu kabul yaşanan zorlukları kabul etmede önemli bir rol oynar, böylece öz-şefkat, kişinin zorlayıcı yaşam deneyimlerinde kendisine karşı olumlu bir yaklaşım geliştirmesini sağlayarak, olumsuzluklar karşısında bariyer görevi görür (Leary vd., 2007: 887).

2.3.1. Öz Şefkatin Bileşenleri

Neff, (2016) öz şefkati birbiriyle örtüşen ancak kavramsal olarak farklı üç unsur çerçevesinde şekillenen çok yönlü bir yapı olarak aktarmıştır. Bireylerin acıya duygusal olarak nasıl tepki verdikleri, yaşadıkları zorlukları bilişsel olarak nasıl anlamlandırdıkları ve acıyı nasıl fark ettikleri bu üç unsuru oluşturan temellerdir.

Öz şefkatin üç unsuru birbirinden ayrılabilir, bağımsız hareket edebilir ve aynı zamanda birbirlerinden karşılıklı olarak etkilenirler. Acı veya başarısızlıklar karşısında öz şefkatin 3 temel bileşeni; (a) öz nezaket; kendini sert bir şekilde eleştirmek yerine (Neff, 2023) nazik ve anlayışlı olmak, (b) ortak insanlık; kişinin deneyimlerini insan deneyiminin parçası olarak görmek, tüm insanların hayatta zorluk yaşadığı ve acılara maruz kaldığını kabul etmek, (c) farkındalık; acı veren duygu ve düşüncelerle dengeli bir farkındalık kurmak. (Muris ve Otgaar, 2023). Öz şefkati oluşturan bu üç ana bileşen aşağıda ayrıntılandırılmıştır.

2.3.1.1. Kendini Yargılamaya Karşı Öz Nezaket

İnsanların çoğu çevresindekiler kendini kötü hissettiklerinde veya yaşamda zorlayıcı olaylar meydana geldiğinde onlara karşı nazik ve destekleyici olmaya çalışır. Çevresini teselli etmek ve iyi hissettirmek için destekleyici sözler söyler veya fiziksel sevgi göstergesi olan öpme ve sarılma davranışlarında bulunur. Fakat benzer durum bireyin kendi başına geldiğinde kendine karşı genellikle daha sert davranıp, kaba ve yargılayıcı olabilir.

Birey öz şefkatle davrandığında ise kendine soğuk ve eleştirel olmak yerine daha destekleyici bir tutumla yaklaşır. Birey öz nezaket sergilediğinde, karşılaştığı zorluklara karşı kendi benliğine saldırgan bir tutumla yaklaşmaz, daha anlayışlı ve olumlu mesajlar verip sakinleştirici bir noktada durur (Neff ve Vonk, 2009: 26). Öz nezaketli tutum stresli yaşam koşullarında, sorunu hemen kontrol altına almaya veya düzeltmeye çalışmak yerine, öz nezaketli bir tepkiyle önce kendini yatıştırmak ve rahatlatmak için duraklamayı gerektirir (Neff ve Germer, 2013: 28). Birey kendini önemserken aynı zamanda eksiklerinin farkına vararak kendini kabullenir ve değersizlik duygusunu azaltmış olur. Birey zorluğu azaltmak için aktif bir duruş sergileyip, öz nezaketle kendine karşılık verdiğinde bir başkasından nezaket gördüğünde hissettiğine benzer bir onaylanma, desteklenme ve cesaret hissi ortaya çıkar (Neff, 2023: 94). Stresli yaşam olaylarında öz şefkatli bir tepki için benzer şekilde sorunu hemen kontrol altına alma isteği yerine önce kendine yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir şeyler sunmak için duraklamayı gerektirmektedir.

2.1.1.2. İzolasyona Karşı Ortak İnsanlık

Ortak insanlık duygusu, bireyin kendini başkalarından ayrı hissetmek yerine, ortak bir bağ ile bağlı hissetmesidir. Bir hata veya yanlış yaptığında, sanki herkes iyiymiş tek hata yapan bireyin kendiymiş gibi hissetmek yaygın bir düşünce tarzıdır. Bu düşünce gerçekliği çarpıtan duygusal bir tepkidir. Fakat ortak insanlık hissi, insan olmanın bir yüzünün de zorlanmak ve zorluklarla yüzleşmek olduğunu vurgular. Öz şefkatle beraber zorlukların insan olmanın bir parçası olduğu ve tüm insanların paylaştığı bir deneyim olduğu kabul edilir (Neff, 2023).

2.1.1.3. Aşırı Özdeşime Karşı Bilinçli Farkındalık

Bireyin kendisine şefkat göstermesinin ilk şartı, yaşadığı acıya yönelmesi, onu fark etmesi ve kabul etmeye istekli olmasıdır. Bahsedilen farkındalık sıkıntıdan ne kaçan ne de abartan, dengeli bir farkındalık türüdür (Shapiro vd., 2006). Temelde acı çektiğini kabul etmeyen birey kendine şefkat gösteremez. Mevcut acının varlığıyla savaşıyor durumda ise enerjisini buna harcar ve gereken bakış açısını sergileyemez. Olumsuz duygu veya düşünceleri ile aşırı özdeşleşir ve ortaya çıkan ruminasyon bireyin odağını daraltmış olur (Nolen, Wisco, ve Lyubomirsky, 2008). Farkındalık, olumsuz düşünce ve duygularımızın sadece düşünce ve duygular olduğunun farkına varılmasını sağlar, böylece birey bu düşünce ve duygulara daha az kapılır, bunlarla özdeşleşmez ve gerekli mesafeyi alabilir. Farkındalık öz şefkatin temel yapı taşıdır, bireyler olumsuz düşünce ve olayların farkında olmadığında, yaşanan deneyimi olduğu gibi kabul ederler, bu durum bilinçli farkındalığı reddetme veya acıya karşı direnç gösterme şeklinde görülebilir. Bu iki tür tepkide bireyin olumsuz duygulara seçici şekilde odaklanmasına ve rumisnasyona neden olabilir (Neff, 2023).

Öz nezaket ve ortak insanlık hissi farkındalığın daha da artmasına katkı sağlar. Birey, kendini kabullenmeyi deneyimlemeye başladığında ve kendini yargılamayı ve eleştirmeyi bıraktığında, yaşanan olumsuz durumların etkisinin azaldığını, duygu ve düşüncelerinin daha dengeli olduğunu hisseder. Bu da farkındalığı kolaylaştırır (Fredrickson, 2001).

Benzer şekilde, acı ve zorluğun tüm insanların başına gelebileceği düşüncesi, kişinin perspektif almasına yardımcı olur, aynı zamanda düşünce ve duygularına karşı dikkatli olarak aşırı özdeşleşmesini engeller. Yapılan klinik gözlemlerde, öz eleştiri düzeyi yüksek bazı bireylerin öz şefkat göstermek ve şefkat görmekten korkabileceği vurgulanmıştır. (Gilbert vd., 2011: 239).

2.3.3. Öz Şefkati Etkileyen Faktörler

Öz şefkat düzeyini etkileyen faktörlere bakıldığında, cinsiyet farklılığını inceleyen çalışmalar kadınların daha fazla özdeşim ve empati yapabileceklerini, bu nedenle öz şefkatlerinin daha yüksek olduğunu öne sürmüştür fakat çalışmalarda, daha fazla özdeşimin yanında kadınlarda daha kendini eleştirme ve depresyon semptomları olduğu vurgulanmıştır (Kessler, 2003; Neff vd., 2007). Çalışmalar ışığında kadınların daha düşük öz şefkat seviyesine sahip olması muhtemeldir. Bu varsayımı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Türk (2022) yaptığı çalışmada erkek ergenlerin öz şefkat düzeylerinin kızlardan anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Erkeklerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek bulunduğu benzer çalışmalar mevcuttur (Raes, 2010). Çocuklukta yaşanan ihmal ve istismar, bireyin yatıştırıcı sisteminin gelişmemesine, böylece kendine karşı şefkat düzeyinin düşük olmasına neden olabilir. Aynı şekilde eleştirel anneye sahip bireylerin öz şefkat düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Wei vd., 2011).

2.3.4. Ergenlikte Öz Şefkat

Hızlı bir değişim ve gelişim dönemi olan ergenlik, sosyal karşılaştırma, uyum problemleri, aile ilişkileri ve beden algısına dair kaygı ve anlaşmazlıkların arttığı bir süreçtir (Bluth ve Blanton, 2015). Duygusal iyilik halinde düşüşün yaşandığı bu gelişim döneminde öz şefkat koruyucu bir faktör olarak ileri sürülmektedir (Barnard ve Curry, 2011; Marsh vd., 2018). Ergenlik döneminde ortaya çıkan ben merkezci düşünme tarzı, deneyimlenen güçlükler karşısında eleştirel ve ruminatif bir düşünce yapısına neden olur. Bu durum ergenin yaşantılarını diğer bireylerden izole algılamasına neden olur, böylece öz şefkatin önemli bileşeni olan ortak insanlık hissi ortaya çıkmaz (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017: 109). Bu doğrultuda Neff, (2023) ergenliğin öz şefkatin en düşük gelişim dönemi olduğunu ileri sürer.

Ergenlik döneminde ortaya çıkan diğer zorlanmalar ise akademik kaygılar, kimlik kazanımı gibi zorluklardır. Birey karşı karşıya kaldığı zorluklarda, ergen bilişsel yapısı sebebiyle içe dönük ve ben merkezci değerlendirmelerde bulunur. Görünüş ve davranışlarının odak noktası olması gerektiği inancını içeren ergen benmerkezciliği, öz şefkat düzeyinde azalmaya yol açar (Neff, 2023a). Ergen benmerkezciliği öz eleştiri, izolasyon, duygularla aşırı özdeşleşmeye katkı sağlar, böylece yaşamın bu evresinde öz şefkate özellikle ihtiyaç duyulmasına rağmen düşük düzeydedir.

Araştırmalar öz şefkatin ergenlerde iyi oluşu desteklediği, riskli davranışlara karşı koruyucu bir faktör olduğu, depresyon ve kaygıyı azaltıcı etkisini ortaya koymuşlardır (Bluth ve Blanton, 2015; Sun vd., 2016). Ergenlik döneminde öz şefkati ele alan araştırmalara bakıldığında, orta okul ve lise öğrencileri ile yapılan çalışmada öz şefkat ve yaşam doyumu arasında, aynı şekilde olumlu duygular arasında pozitif ilişki ortaya konmuştur (Bluth ve Blanton, 2015).

2.3.5. Öz Şefkat ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Son zamanlarda yapılan çalışmalar ile öz şefkat, başa çıkma ve duygu düzenleme stratejileri açısından önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Diedrich vd., 2016: 1). Öz şefkatin dayanıklılık faktörü olarak ruh sağlığına olan olumlu etkileri giderek daha fazla belirginleşmektedir (Zhang vd., 2019). Öz şefkat olumlu beden algısını geliştirmeye yönelik müdahale programlarını temellendirme noktasında umut verici bir çerçeve sunmaktadır (Ferreira vd., 2013).

Öz şefkat, kişisel sorumluluk duygularını azaltmada, olumsuz öz eleştiri yapma ve olumsuz duyguları hafifletmede rol oynamaktadır (Leary vd., 2007). Birey öz şefkatli davrandığında, yaşadığı durumu daha net bir şekilde görebilirken, negatif duyguları da pozitifçe çevirerek duygularını düzenleyebilmesine olanak sağlamaktadır.

Olumsuz beden algısı her yaşta kadın için oldukça önemlidir. Olumlu beden algısı ile ilgili faktörlerden birinin de psikolojik iyi oluşla yakından ilgili olan öz şefkat olduğu düşünülmektedir. Albertson ve arkadaşları, (2015: 444) tarafından yapılan çalışmada 3 haftalık kısa öz şefkat meditasyonunun beden memnuniyetine etkisi araştırılmıştır. Elde edilen verilere bakıldığında da kısa süreli öz şefkat müdahalesinin, beden memnuniyetsizliği, beden utancı ve öz değerlendirmeyi önemli ölçüde etkilediği, aynı zamanda öz şefkat ve beden takdirinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. 3 ay sora

tüm iyileşmeler korunmuştur. Başka bir çalışmada çocuk ve ergenlerde olumlu beden algısı geliştirmede, öz şefkatin etkili bir müdahale olduğu aktarılmıştır (O’dea, 2004). Öz şefkatin üç ana bileşenine bakıldığında, farkındalık, öz nezaket ve ortak insanlık bağlamında öz şefkat bireyin deneyimlerini kabul etmesi, kendine karşı yargılayıcı olmaması ve şefkat göstermesini içerir (Neff, 2003). Böylece öz şefkat kişinin bedenine yönelik olumlu tutumları kabul etmeye ve gerçekçi olmayan, medya araçları ile yansıtılan ideal beden görünümünü reddetmeye yardımcı olarak olumlu beden algısına katkı sağlar.

Öz şefkat daha az beden kaygısı, kilo ile ilgili endişe ve daha fazla beden takdiri ile ilişkilidir (MacBeth ve Gumley, 2012: 239). Ergenlerle ilgili yapılan çalışmada öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerin sık sık bedenlerini izlemelerine rağmen her zaman olumsuz sonuçlara maruz kalmadıklarını aktarmıştır. Bu da öz şefkate odaklanan müdahalelerin beden izlemenin olumsuz etkilerine tampon sağlayabileceğini göstermiştir. (Khosravi vd., 2022: 13). Bedene yönelik uğraşların arttığı ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek olumsuz beden algısının oluşturduğu kronik etkilerden en azından bir miktar koruyabileceği sonucuna varılabilir.

Öz şefkat ve beden algısını ilişkilendiren kavramsal çerçeveye bakıldığında, öz şefkatin belirli bir şekilde görünmeye yönelik baskılara karşı koruyucu bir faktör olduğundan bahsedilebilir. Teorik perspektifte bu koruyucu faktör için düşünülen iki yol vardır. İlk olarak öz şefkatin olumlu beden algısı ile doğrudan bağlantılı olabileceği ikincisi ise öz şefkatin sosyokültürel faktörlerde dahil olmak üzere çeşitli risk faktörlerinin beden algısı üzerindeki etkisini hafiflettiği düşünülebilir (Rodgers vd., 2017: 154).

Öz şefkatin olumlu beden algısında rol oynayacağı fikri için teorik temel bulunmaktadır. Çeşitli çalışmalarda öz şefkatin kişinin kendine ve bedenine yönelik şefkatli bakış açısı kazanmasının yanında, başka stres faktörlerine karşı da tepkisel olmayan ve yargılamadan uzak duruş sergileme kapasitesini arttırdığı aktarılmıştır (Ferreira vd., 2013). Daha olumlu beden algısına sahip genç kadınlar daha düşük beden kaygısı yaşarken (Wasylikiw vd., 2012), daha yüksek öz şefkat düzeyinin, benlik saygısının dış görünüşten daha bağımsız deneyimlenmesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff ve Vonk, 2009). Sonuç olarak öz şefkatin beden algısı kaygılarından koruduğu düşünülmektedir. Ancak, bu etkinin mekanizmaları belirsizliğini korumaktadır.

2.3.6. Öz Şefkat ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Benlik saygısı uzun yıllardır üzerinde çalışılan bir kavramdır. Özellikle 1960 da Rosenberg tarafından hazırlanan kapsamlı bir ölçek, psikologların çalışmalarını artırmıştır. Bu durum 2022 yılında yıllık 600'den fazla yayın ile istikrarlı bir artış göstermiştir. Benlik saygısı kavramı şu an psikolojide en sık çalışılan kavramlardan biridir (Muris ve Otgaar, 2023: 2964).

Öz şefkat kavramı ise Neff'in yayınladığı ilk makale ile 21. Yüzyılın başlarında ortaya atılmıştır (Neff, 2003). Araştırmacıların öz şefkate olan ilgisi hızla artmaktadır. Her iki kavramda benlik hakkında olumlu düşünceye sahip olma yönünden ve psikolojik iyiliğe yönelik atıfları ile teorik açıdan uyumlu ve prososyal davranışlara teşvik ettiği düşünülür (Muris ve Otgaar, 2023: 2964).

Ortak noktalarına rağmen bu iki kavram arasında bir dizi önemli fark bulunmaktadır. Kavramların benlikle olan ilişkileri birbirinden farklıdır. Benlik saygısı, benliğin başkaları ile kıyaslanarak standartlar ışığında olumlu değerlendirmesini içerirken öz şefkat, herhangi bir kıyaslama yapmadan, bir zorlukla karşılaşıldığında benliğe yönelik olumlu bir tutumu içerir. Bir diğer farklılık ise benlik saygısı bilişsel bir değerlendirme süreci ile ilgilidir ve kendi başına bir başa çıkma mekanizması içermez (Kernis vd., 2008), öz şefkat ise olumlu eyleme yönelik eğilim içermektedir (Strauss vd., 2016: 18).

Benlik saygısının, bireyin aşağılık duygusuna karşı uyaran ve rekabete teşvik eden sempatik tehlike sistemini harekete geçirdiği, öz şefkatin ise bunun aksine, başkalarıyla bağlantı kurarak ve destek arayışıyla olumsuz duyguları düzenlemeyi amaçlayarak parasempatik sakinleştirici sistemin aktivasyonunu içerir (Neff ve Vonk, 2009).

Benlik saygısı ve öz şefkat müdahalelerini doğrudan karşılaştıran bir çalışmada öz şefkatin başarısızlık, reddedilme, utanç gibi olumsuz olayları içeren durumlarda ortaya çıkan tepkileri hafifleten önemli bir kavram olduğunu göstermektedir. Çalışmada öz şefkatin benlik saygısından farklı olarak duygu, düşünce ve davranışla ilişkili olduğu iddia edilmiştir. Öz şefkat diğer insanlara yönelik daha olumlu değerlendirme ve kötü geri bildirimler karşısında daha düşük olumsuz duygulanımla ilişkili bulunurken benlik saygısı ilişkili bulunmamıştır. Bir diğer bulgu ise daha önce yapılan pek çok araştırma, sürekli benlik saygısının kaygı, depresyon, utanç ve incinmiş duygular da

dahil olmak üzere neredeyse tüm olumsuz duyguları yordadığını gösterirken (Baumeister vd., 2003; Leary vd., 1995) bu çalışmada eş zamanlı regresyon analizlerinde değişkenlerle ilişkilerin benlik saygısından ziyade öz şefkatle daha net bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Genel olarak bulgular benlik saygısının etkileri olarak kabul edilen şeylerin aslında öz şefkat açısından daha iyi açıklanabileceği ihtimalini ortaya çıkarmaktadır (Leary vd., 2007: 901).

Yeme bozuklukları ve beden memnuniyetsizliği bağlamında benlik saygısı ve öz şefkat müdahalelerini karşılaştıran çalışmalarda benzer şekilde öz şefkat, benlik saygısına kıyasla olumsuz duygulanımda belirgin azalma göstermiştir. Çalışmada, tek seanslık öz şefkat ve benlik saygısı bağlamında yazı yazma görevlerinin, olumsuz beden algısını ortaya çıkaran beden imajı kaygılarını iyileştirip iyileştirmediği araştırılmıştır. Öz şefkat uyandıran yazılar yazmak, benlik saygısına yönelik yazılara kıyasla daha olumlu bedensel hisler ve yeme bozukluğu semptomlarında azalma sağlamıştır. Öz şefkat grubu, benlik saygısı ve kontrol gruplarına göre tedavi sonrası daha yüksek beden takdiri göstermiştir. Tedavi sonrası ve takipte öz şefkat ve benlik saygısı grupları, kontrol grubuna göre daha yüksek memnuniyet göstermiştir (Moffitt vd., 2018: 206; Seekis vd., 2017: 67).

Beden algısını ele alış biçimlerine bakıldığında benlik saygısı genellikle algılanan çekicilik ve fiziksel görünümü karşılaştırmaya dayanırken, öz şefkat daha az görünüm karşılaştırması, daha düşük beden memnuniyetsizliği ve daha düşük beden utancı ile ilişkilidir (Moffitt vd., 2018; Turk ve Waller, 2020). Beden algısı ile ilgili endişe yaşayan kadınlar (<https://self-compassion.org/>) adresinde yer alan öz şefkat meditasyonlarını 3 hafta boyunca yaptıklarında, kontrol grubuna kıyasla benlik saygılarını görünüşe dayandırma dereceleri azalmıştır (Albertson vd., 2015). Bu durumda öz şefkatin benlik saygısına göre daha koşulsuz bir özdeğer temeli olduğu görülmektedir (Neff, 2023: 201). Bazı çalışmalarda benlik saygısını arttırmanın sadece avantaj olmadığını aynı zamanda risk içerdiğinden bahsedilmektedir. Benlik saygısı düzeyi şişirildiğinde ve abartıldığında bu durum narsisizm şeklini alabilmektedir (Baumeister vd., 1996). Bu iddia benlik saygısı yerine öz şefkat müdahaleleri tercih etmede kullanılan bir argümandır. Araştırmalar benlik saygısı ve narsisizmin ilişkili olduğunu gösterse de ilişki oldukça zayıftır (Brummelman vd., 2016).

Benlik saygısı ve öz şefkatin alternatif olmaktan ziyade birbirlerini destekleyen ve güçlendiren kavramlar olarak düşünülebilir. Öz şefkat bireylerin başarısızlık ve hatalarını öz değerleriyle ilişkilendirmemelerine yardımcı olup benlik saygısının gelişimine zemin hazırlayabilir. Veya belki de bireyin kendine şefkat göstermesi için yüksek benlik saygısına sahip olması gereklidir. Benlik saygısı ve öz şefkatin zaman içerisinde birbirini etkilemesi de mümkündür (Donald vd., 2018: 621). Benlik saygısı ve öz şefkatin gelişimine ilişkin bu alternatifleri öngören veya sistematik olarak test eden yeterince boylamsal çalışma bulunmamaktadır.

Benlik saygısı ve öz şefkat arasındaki ilişkileri inceleyen ilk boylamsal çalışma, büyük bir ergen örnekleminde 4 yıl boyunca öz şefkat ve benlik saygısı ölçümleri alınmıştır. Sonuçlar benlik saygısı ve öz şefkatin önemli ölçüde ilişkili olduğu, zaman içerisinde her iki yapının da istikrar gösterdiğini ortaya koymuştur. Çalışmada elde edilen verilere göre benlik saygısı dört yıl boyunca öz şefkatin belirleyicisi olmuştur. Araştırmacılar "kendine karşı şefkat gösterme kapasitesinin kişinin değerlilik değerlendirmesine bağlı olduğu" sonucuna varmıştır (Donald vd., 2018: 619). Bu çalışma benlik saygısının, öz şefkatin gelişebileceği bir temel olarak daha genel olumlu bir özellik olduğunu gösteren ilk çalışma olabilir.

Özetle benlik saygısı ve öz şefkat insanların iyi oluşlarında rol oynayan, birbiri ile ilişkili iki pozitif unsurdur. Birinin diğerinden daha önemli olup olmadığından ziyade psikolojik problemler bakımında koruyucu rollerinin ve tedaviye katkılarının daha fazla araştırılması gerekmektedir.

2.4. Psikolojik Belirtiler

Psikiyatrik bozukluk DSM-5 göre bireyin sosyal, kişisel, mesleki işlevselliğinde soruna yol açan semptomlar topluluğudur. (Morrison, 2016: 12). Psikolojik belirtiler bir ruhsal bozukluğun işareti veya kendisi olabilen normal işlevden sapmadır. Belirti ise bireyin hem duyumu hem algısını içeren subjektif bir süreçtir (Ogden, 2003: 409). Psikolojik belirtilerin kaynağı çeşitli kuramlara göre farklılık göstermektedir. Ergenlik dönemi psikolojik belirti ve psikopatoloji gelişimi için riskli bir dönemdir. Yetişkinlerde görülen psikopatolojilerin neredeyse yarısının ergenlik döneminde başladığı bilinmektedir (Kessler vd., 2005: 593). Ergenlik, bedensel ve ruhsal değişim dönemidir. Yaşanan değişime uyum sağlamakta zorlanan ve risk faktörlerine sahip

ergenlerde çeşitli psikiyatrik bozukluklar ortaya çıkar. Ergenlikte ortaya çıkan psikiyatrik bozukluklar, yetişkinlikte başlayan bozukluklara göre daha kalıcıdır. Bu dönemde görülen en yaygın tanı ise kaygıyla ilgili bozukluklardır (Kessler vd., 2012: 372). Dünya genelinde kabul gören tanı kriterleri kitabı DSM-5 'de 17 adet bozukluk tanımlanmıştır. Araştırmada kullanılan Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile anksiyete, depresyon, somatizasyon, hostalite ve olumsuz benlik ele alınmıştır.

2.4.1. Anksiyete

Anksiyete kelimesi, Latince anlamı olan 'tıkınma', 'boğulma' kökünden türetilmiştir. Anksiyete tanımlanamayan bir tehdit unsuruna karşı ortaya çıkar. Kaygı düzeneği, organizmayı tehdit eden bir durum oluştuğunda, organizmanın harekete geçmesini sağlayan 'savaş ve kaç' tepkisini ortaya çıkartır. Bu mekanizma bireyin tehlikelere karşı kendini koruması ve yaşamını sürdürmesi için oldukça önemlidir.

Patolojik düzeydeki anksiyete ise herhangi bir tehlike durumu oluşmamasına karşın, işlevselliği olumsuz etkileyecek kadar abartı derecede endişe, dehşet veya felaket olacağı düşüncesine verilen orantısız tepkilerdir (Beck ve ark., 2005). Bireyler kaygıyı hafif endişe düzeyinden panik derecesine kadar farklı derecelerde hissedebilir. Yaşanan kaygının yoğunluğuna göre nabız ve kan basıncında yükselme, göz bebeklerinde genişleme gibi birçok bedensel belirti ortaya çıkar (Öztürk ve Uluşahin, 2015: 604). DSM-5'e göre kaygı bozuklukları arasında panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi, sosyal kaygı bozukluğu, seçici konuşmazlık, yaygın kaygı bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu ve maddenin yol açtığı kaygı bozuklukları yer almaktadır (Morrison, 2016: 172). Kaygı bozuklukları ergenlerin çevreleri ile ilişkisini ve okul başarısını olumsuz etkilemekte, madde ve alkol kullanımı ve intihar girişimine daha sık rastlanmaktadır (Muris ve Field, 2008).

2.4.2. Somatizasyon

Somatizasyon olarak da bilinen bedensel belirti bozuklukları, açıklanamayan fiziksel semptomlardır. Mevcut ağrı ve yakınmaların fizyolojik temeli bulunmamakta, psikolojik belirtilerin beden yoluyla ifade edilmesinden kaynaklanmaktadır (Çetin ve Sözeri Varma, 2021: 791).

Kadınlarda daha sık ortaya çıkan bedensel belirtiler, organik nedenlerle açıklanamayan, psikososyal ve duygusal etmenlerden kaynaklanan, bedensel yakınmalardır.

Tarihsel sürece bakıldığında histeriye kadar uzandığı ve sınıflama sisteminde tartışmalı bir konu olduğu görülmektedir. DSM-5 ile “Somatik Belirti Bozuklukları ve İlişkili Bozukluklar” olarak adlandırılmıştır. Bu yakınmaları tanımlayan yedi farklı somatik semptom bozukluğu vardır. DSM-5’e göre bu bozukluklar, bedensel belirti bozukluğu, konversiyon bozukluğu, hastalık kaygısı bozukluğu, diğer tıbbi durumları etkileyen psikolojik faktörler ve yapay bozukluktur (American Psychiatric Association 2013 ; Morrison, 2016: 249 ; Hüsing vd., 2018: 75). Klinik uygulamada somatizasyon üç yön üzerinden incelenmektedir. Hastaların ağrı ve rahatsızlık olarak hissettikleri belirti ve yakınmalar somatizasyonun deneyimsel yönüdür. Yaşanan somatik deneyimin, ölümcül, ciddi bir rahatsızlıktan kaynaklandığı düşüncesi bilişsel yönü, tıbbi yardım arama, doktor başvurusu gibi eylemler ise davranışsal yönü ifade eder (Lipowski, 1986: 610).

Çocuk ve ergenlerde görülen somatik belirtiler sıklıkla depresyon, kaygı bozuklukları gibi psikolojik bozukluklar ile birlikte ortaya çıkmaktadır. Somatizasyon ergenlerde aile ve arkadaş ilişkilerini olumsuz yönde etkilemekte, okul devamsızlığı gibi çeşitli psikososyal sorunlara sebep olmaktadır (Egger vd., 1999; Klineberg vd., 2014).

2.4.3. Depresyon

Depresyon Latince batmak anlamına gelen "depressio" kökünden gelmektedir. Bireyin normal yaşamından belirgin şekilde daha düşük enerjili olduğu, şiddetli belirti ve semptomların ortaya çıktığı duygu durum bozukluğudur. Depresyondan ana semptomatoloji bozulmuş duygu durumudur (Rondón, 2018: 6-7). DSM-5’e göre depresyonun en az iki hafta boyunca sürmesi ve işlevsellikte bozulma meydana gelmesi gereklidir (Morrison, 2016).

Depresyon; ilgisizlik, kişisel bakımda azalma, yoğun acı verici duygular, çok uyuma veya uyuyamama, bilişsel performansta düşüş, sosyal izolasyon eğilimi, umutsuzluk, kendini değersiz hissetme, olumsuz düşünceler ve intihar gibi belirtilerin ortaya çıktığı psikiyatrik bozukluktur (Rondón, 2018: 6).

Depresyon, ergenlerde oldukça yaygın bir psikiyatrik bozukluktur (Toros, vd., 2003). Ergenlerde görülme sıklığı çalışmalarda farklılık göstermekle beraber ABD’de yapılan çalışmada ergenlerde %4-8 ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise depresyonun çocuk ve ergenlerde görülme sıklığının %12,6 olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik döneminde kızlarda depresyon görülme oranı erkeklere göre daha fazladır (Birmaher vd., 1996; Toros vd., 2004). Ergenlik döneminde ortaya çıkan depresyon, ilerleyen yaşlarda tekrar ortaya çıkma riskini arttırmakta, sosyal ve akademik sorunlara yol açmakta ve intihar açısından önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (Curry vd., 2011; Orchard vd., 2019: 339).

2.4.4. Hostalite

Kavramın geçmişine bakıldığında, tutumsal bir yapı olarak tanımlanan hostalite Buss, (1962) tarafından başkalarına karşı düşmanlık, başkalarını sevmeme ve olumsuz değerlendirme şeklinde tanımlanmıştır. Düşmanlık, genellikle kinci ve saldırgan tutumları motive eden karmaşık bir yapıdır, bu yapı bir ya da daha fazla kişiye karşı olumsuz yargıya dayanan olumsuz tutumları içerir (Berkowitz, 1993; Spielberger, 2010: 21).

Buss ve Durkee, (1957: 343) yaptıkları çalışmada hostalitenin farklı türlerini sınıflandırmışlardır. Fiziksel şiddet, başkalarıyla kavga etmeyi kapsarken dolaylı düşmanlık ise kötü niyetli dedikodular, kötü şakalar gibi saldırganlıkları ifade etmektedir. Bir diğer kategori olan irritabilite ise en ufak durumlara dahi verilen büyük öfke tepkileri, patlamaya hazır olma, kızgınlık ve kabalık durumudur. Negativizm ise otoriteye karşı yöneltilen muhalif davranışları ve uyum ve iş birliğini reddetmeyi içerir. Hostalite seviyesi daha yüksek olan bireyler, yaşadıkları olaylar karşısında daha fazla fizyolojik tepki gösterir. Bu durum kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilerken sosyal desteği azaltabilecek bir faktördür (Smith, 1992: 139).

2.4.5. Beden Algısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki

Ergenlik döneminde bedene verilen aşırı önem göz önüne alındığında, beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini anlamak oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde bireyin bedenine yönelmesi, fiziksel görünümünü ve kilosuna fazla odaklanması, bedenine dair yapılan olumlu veya olumsuz yorumlara karşı aşırı

hassasiyet göstermesi beden algısını ve bedeni ile ilgili tutumunu etkilemektedir (Ulaş vd., 2013). Yapılan çalışmalarda beden memnuniyetsizliği anksiyete ve depresyonla ilişkilendirmiştir (Cruz-Sáez vd., 2015: 730; Dooley vd., 2015). Portekiz'de 1868 ergen katılımcı ile yapılan çalışmada kız ergenlerin %15,8'i daha iri, %41,4'ü ise daha ince bir bedene sahip olmak istediklerini aktarmıştır. Erkeklerde ise bu oranın %34,1 ve %33,5 olarak bulunurken daha ince bir bedene sahip olmak istemekle, artan depresif semptomlar ilişkili bulunmuştur (Almeida vd., 2012: E165). Çalışmada, depresif belirtilerin beden algısıyla ilgili kaygının, bireylerin buldukları kilodan daha önemli bir rol oynadığı aktarılmıştır.

Lo ve arkadaşları (2011) normal kilodaki ergenlerle yaptıkları çalışmada yanlış kilo algısı olanlarda daha fazla psikolojik belirti olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuçlar beden algısına dair memnuniyetsizliğin depresyon ve diğer psikolojik bozukluklar için olası bir erken belirti olabileceği düşünülmektedir.

Beden algısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalara bakıldığında genel olarak depresyon ve yeme bozuklukları bağlamında araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Bunun yanında yapılan çalışmaların büyük kısmı kadın katılımcılar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kadın örnekleminde yapılan çalışmalarda olumsuz beden algısı ve depresif semptomlar arasındaki ilişki vurgulanmıştır (Manaf vd., 2016).

Olumsuz beden algısına sahip bireyler sosyal hayatta reddedilme korkusu yaşayabilmekte ve bu sebeple utangaçlık, sosyal görünüş kaygısı gibi etkiler ortaya çıkmaktadır (Kara, 2016: 95). Olumsuz beden algısına sahip olan bireyler hissettikleri reddedilme korkusu nedeniyle içe kapanma, kendini izole etme gibi sorunlar yaşayabilirler (Görker vd., 2004). Ergenlerde olumsuz beden algısı bedenle fazla ilgilenme, bedene ve kendine yönelik eleştiri içerir. Bu durum bireyin geri çekilme ve kaçma davranışları sergilemesine yol açar (Doğan, 2010).

Olumsuz beden algısı bireylerin yaşam kalitesini etkilemekte, bireylerin beden görünümüne dair algıları nedeniyle sosyal ortamlardan kaçma, kendini göstermek istememe, evden çıkmama gibi durumlara neden olabilmektedir (Cohen, 1991).

Olumsuz beden algısı bir çok psikolojik bozukluk ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkilendirilmiştir (Littleton ve Ollendick, 2003; Rosen ve Ramirez, 1998). Gelişim döneminde olumsuz şemalar oluşturarak seyreden beden algısı, yetişkinlik döneminde

bazı psikolojik rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Bunlardan bazıları; beden dismorfik bozukluğu, somatoform bozukluğu, anoreksiya nevroza, bulimia nevroza, (Altun ve Kale, 2023: 373) ve sosyal anksiyetedir (Izgiç vd., 2004). Yeme bozuklukları ile olumsuz beden algısı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalarda özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin risk altında olduğu vurgulanmıştır (Siyez, 2006).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde beden algısı, özellikle ergenlik döneminde işlevsellik ve psikolojik belirtilerle ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilecek sorunlara dair ön görüler sunmaktadır. Alan yazında, beden algısı daha çok kadınlar üzerinde çalışılmış olup, bu konuda daha fazla toplum örnekleminde çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Beden algısına yönelik kaygılar yaşam kalitesinin, kişilerarası ilişkilerin yanında akademik ve mesleki işlevselliği de olumsuz etkileyebilmektedir (Cash ve Fleming, 2002). Birçok birey ergenlik döneminde beden algısı ile ilgili kaygı yaşasa da sadece bazılarında psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu noktada risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır.

2.4.6. Benlik Saygısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki

Düşük benlik saygısı, duygu durum bozuklukları, anksiyete bozuklukları gibi çeşitli bozukluklar için tanı kriteri veya ilişkili özellik olarak yer alır. Düşük benlik saygısı ve psikopatoloji arasındaki ilişki çalışmalarda açıkça ortaya koyulmuş olsa da bu ilişkinin etiyojisi belirsizliğini korumaktadır (Zeigler-Hill, 2011: 158).

Literatür incelendiğinde düşük benlik saygısı ve psikopatoloji ilişkisini açıklayan iki yaygın model vardır bunlar; kırılma modeli ve yara izi modelidir.

Kırılma modeli

Bu model düşük benlik saygısının psikopatoloji için risk faktörü olduğunu ileri sürer (Beck 1967, Akt. Zeigler-Hill, 2011) ve depresyonla açık şekilde ilişkilidir. Düşük benlik saygısının depresyonun bir nedeni olabileceği, gelişimine ve sürdürülmesine sebep olduğu aktarılmıştır. Modele göre yaşanan olaylarla ilgili olumsuz atıflar, semptomların başlangıcında ve devamında etkili olmaktadır (Metalsky vd., 1993: 101).

Ergenlerde 4 tekrarlı değerlendirme ve 2 büyük boylamsal veriyle elde edilen sonuçlara göre düşük benlik saygısı ileriki depresyon seviyelerini öngörmüş ancak depresyon seviyeleri, benlik saygısı seviyelerini ön görmemiştir (Orth vd., 2008: 695).

Düşük benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi kısmen açıklayabilecek bazı kişilerarası stratejilerden bahsedilebilir. Aşırı güven arayışı ve reddedilme hassasiyeti bu stratejilerden bazılarıdır (Joiner vd., 1992; Murray vd., 2000).

Yara İzi Modeli

Bu modele göre benlik saygısının depresyonun bir nedeni değil, sonucu olduğu varsayılmaktadır. Depresyonda olan birey hayata dair olumsuz bir bakış açısıyla, kendine dair olumsuz tutumlar geliştirebilir böylece kendini değersiz, suçlu veya önemsiz hissedebilir. Eğer durum bu şekilde ise depresyonun düşük benlik saygısına neden olduğu söylenebilir (Rosenberg vd., 1989: 1007).

Sonuç olarak benlik saygısı ve psikolojik belirtiler yakından ilişkilidir. Yüksek benlik saygı, bireyleri olumsuz deneyimlerden korurken, düşük benlik saygısı ise bireyin bu kaynaktan yoksun olması nedeniyle psikolojik bozuklukları deneyimleme riskini artmaktadır (Zeigler-Hill, 2011: 162).

2.4.7. Öz Şefkat ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki

Öz şefkat öğrenilebilen bir beceri olarak sabit bir özellik değildir. Öz şefkat müdahalelerine ilişkin 27 çalışmanın meta-analiz sonuçlarına göre öz şefkattaki artış ve psikopatolojide azalma ilişkili bulunmuştur. Öz şefkat, başkalarına karşı şefkat, yaşam memnuniyeti ve mutlulukta artışın yanında depresyon, anksiyete ve psikolojik belirtilerde düşüşle ilişkilidir (Ferrari vd., 2019; Kirby vd., 2017). Sarıgül, (2021) yaptığı çalışmada öz şefkat geliştirme programının ergenlerde riskli davranışlarda azalmaya yol açtığını tespit etmiştir. Öz şefkat depresyon gibi duygu durum bozuklukları için önemli bir koruyucu faktör olarak görülmektedir. Raes, (2011: 36) yaptığı çalışmada öz şefkat düzeyinin klinik olmayan popülasyonda depresyon semptomlarındaki değişiklikleri ileriye dönük olarak öngörüp öngörmediğini test etmiştir. Öz şefkatin duygusal dayanıklılığı arttırabileceği iddiası ile tutarlı olarak, 5 aylık aralıkta öz şefkat semptomlardaki artış ve azalışı ön görmüştür. Şefkat Odaklı Terapinin (CFT) klinik popülasyonda utanç, özeleştirme, depresyon, anksiyete ve stresi azalttığını göstermiştir (Gilbert ve Procter, 2006: 353). Yapılan boylamsal bir

çalışmada ise başlangıçtaki öz şefkat düzeyinin 6 ay sonra daha düşük depresyon, anksiyete ve olumsuz duygulanım ön gördüğü bulunmuştur. Çalışma da yüksek öz şefkatin stres ve olumsuz sonuçları arasındaki bağlantıyı zayıflatarak, duygusal fayda sağladığı bulunmuştur (Stutts vd., 2018). Turk ve Waller, (2020) tarafından yapılan meta-analiz çalışması öz şefkatin yeme bozuklukları ve beden algısı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Sistemik bir inceleme çalışmasında ise öz şefkat intihar düşüncesi ve kendine zarar verme ile negatif ilişkili bulunmuştur (Cleare vd., 2019).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin aracı rolünü incelemeyi amaçlayan ilişkiyel tarama modeliyle oluşturulmuş nicel bir çalışmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 14-18 yaş arasındaki ergenler olarak belirlenmiştir. Örneklem bulabildiğini örnekleme yoluyla seçilmiştir. Yaş aralığı 14-18 ($X = 15.22$, $SS = 0.92$), 259 kız ve 186 erkek olmak üzere 447 kişi örneklemini oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada yaş, cinsiyet, anne baba eğitim durumu, cerrahi veya medikal estetik geçmişi, boy-kilo memnuniyeti gibi bilgilerin yer aldığı Demografik Bilgi Formu, Beden Algısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Öz Şefkat Kısa Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, anne baba yaşama ve eğitim durumları, kardeş sayısı, boy ve kilo gibi bilgilerin yanında beden ile ilgili ek bilgiler alınmıştır. Bunlar; boy/kilo oranınızdan memnun olma durumu, Kendini kilo açısından nasıl değerlendirdiği, zayıflamak isteyip istemediği, zayıflamak isteme nedeni, anne veya babasından, kardeşlerin ve arkadaşlarından bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri alma durumu, estetik yaptırmayı düşünüp düşünmemesi ve daha önce psikiyatrik tanı alma durumunu içeren bilgilerdir.

3.3.2. Beden Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin bedenlerinden ve beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkiye’deki geçerlilik çalışması Hovardaoğlu (1992) tarafından yapıp Türkçe ’ye çevrilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki yarım güvenirliği .75, madde test korelasyonlarını $r=.45$ ile $r=.89$ ve Cronbach Alfa katsayısını ise $r=.91$ olarak bulmuştur (Hovardaoğlu, 1992). Ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir madde için “Hiç Beğenmiyorum” (1 puan), “Pek Beğenmiyorum” (2 puan), “Karasızım” (3 puan), “Oldukça Beğeniyorum” (4 puan) veya “Çok beğeniyorum” (5 puan) cevaplarından birini işaretleyebilmekte ve toplum puanları hesaplanmaktadır. Ölçeğin değerlendirmesinde en düşük 40 en çok ise 200 puan olacak şekilde hesaplanmaktadır. Katılımcıların ölçekten yüksek puan almaları bedenlerinden hoşnut olmaları, düşük puan alması ise bedenlerinden hoşnut olmama düzeylerini ifade etmektedir. Mevcut çalışmada, Beden Algısı Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı $\alpha=0.945$ bulunmuştur.

3.3.3. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir. Envanter psikiyatrik sorunları belirlemek amacıyla hazırlanmış, 90 maddelik bir ölçek olan SCL-90 –R’nin kısa formudur. 53 madde ve 9 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek 0-4 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Dereceleme “Hiç yok”, “Biraz var”, “Orta derecede var”, “Epey var” ve “Çok fazla var” şeklinde oluşturulmuştur. Puan aralığı 0-212 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği bireyin ruhsal belirtilerinin yüksekliğini gösterir. Ölçeğin güvenirliği yapılan çalışmadan elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ile incelenmiş ve iç tutarlılık katsayıları 0.96 ve 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçek 1994 yılında Şahin ve Durak tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite olmak üzere beş faktörden oluştuğu görülmüş ardından ergenler üzerinde tekrar incelenmiş ve benzer yapı elde edilmiştir (Şahin ve diğerleri, 2002). Mevcut çalışmada, Kısa Semptom Envanterinin Cronbach Alfa katsayısı $\alpha=0.965$ ölçeğin alt faktörleri için elde edilen iç tutarlılık katsayıları

ise, Depresyon $\alpha=0.884$), Anksiyete $\alpha=0.889$, Olumsuz Benlik $\alpha=0.891$, Somatizasyon $\alpha=0.813$ ve Hostilite $\alpha=0.806$ olarak hesaplanmıştır.

Alt ölçeklere ait maddeler ise şu şekilde sıralanmıştır: “Anksiyete alt boyutu” 12., 13., 28., 31., 32., 36., 38., 42., 43., 45., 46.,47., ve 49. maddeler. “Depresyon alt boyutu” 9., 14.,16., 17., 18., 19., 20., 25., 27., 35., 37., ve 39. maddeler. “Olumsuz Benlik alt boyutu” 15., 21., 22., 24., 26., 34., 44., 48., 50., 51., 52.,ve 53. maddeler. “Somatizasyon alt boyutu” 2., 5., 7., 8., 11., 23., 29., 30., ve 33. maddeler. “ Hostilite alt boyutu” 1., 3., 4., 6., 10., 40., ve 41. maddelerdir. Araştırmada kullanılan kısa semptom envanteri ekte sunulmuştur.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg benlik saygısı ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale) 1965’te Morris Rosenberg (1965) tarafından ergenlere yönelik benlik saygısı ölçüm aracı olarak geliştirilmiştir. 1985 yılında Füsun Çetin Çuhadaroğlu tarafından Türkçe’ye çevrilmiştir (Çuhadaroğlu, 1986). Benlik saygısı ölçeği 10 sorudan oluşmaktadır. Sorular Guttman değerlendirme yöntemiyle puanlanmaktadır. Böylece ölçeği tamamlayan kişi tüm sorulardan puan alması durumunda alabileceği en yüksek puan 6 puandır. Ölçekten alınan puan arttıkça benlik saygısı düzeyi azalmaktadır.

3.3.5. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Öz şefkat ölçeği formu Neff tarafından geliştirilmiş, Raes ve arkadaşları tarafından (2011) kısa form şeklinde uyarlanmıştır. Öz şefkat ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması çalışması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşmakta ve toplam varyansın %44.87’sini açıklamaktadır. Öz şefkat ölçeği kısa formu 11 maddeden oluşan 5’li Likert tipi puanlanan bir ölçektir. Ölçekteki ifadelerin puanlaması “Hiçbir zaman” ile “Daima” arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55 en az puan ise 11’dir. Ölçekten alınan puandaki artış bireylerin sahip oldukları öz-şefkat düzeylerinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin bazı maddeleri ters puanlanmaktadır. Bu maddeler 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddelerdir. ÖŞÖ-KF’nin, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 bulunmuştur (Yıldırım ve Sarı, 2018). Mevcut çalışmada puanların güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve iç tutarlılık katsayısı 0.835 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma daha fazla katılımcıya ulaşmak için veriler çevrimiçi şekilde toplanmıştır. Katılımcılara öncelikle Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu sunulup bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılar 18 yaşından küçük olduğu için veli onam formu eklenmiş, Google Forms üzerinden çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır. Araştırma sonucunda 447 katılımcıdan elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 22 (SPSS Inc., Chicago, IL) ve aracılık etkisinin incelenmesi için SPSS PROCESS makro eklentisi kullanılmıştır. Araştırmada Öz Şefkat Ölçeği Kısa formu (ÖŞÖ-KF), Beden Algısı Ölçeği (BAÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) ölçekleri kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizleri yapılarak Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar kullanılan ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermiştir. Normallik varsayımını test etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, tüm ölçek puanlarının ve alt faktör puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında değer aldığı saptanmıştır. Sonuçlara göre ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ardından verilerin analizinde; tanımlayıcı kategorik veriler için sayı (n) ve yüzde (%), nicel verilerde ise ortalama ve standart sapma değerleri, çarpıklık, basıklık, minimum ve maksimum değerlerine yer verilmiştir. İki grup ortalamalarının karşılaştırılmasında Independent Sample T Test ve ikiden fazla grup ortalamasının karşılaştırılmasında ise One Way ANOVA testi uygulanmıştır. Veriler incelendiğinde kayıp veri (missing value) olmadığı görülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilere dair yapılan istatistiksel analizlere yer verilmiştir. Öncelikle örneklem grubundaki bireylerden elde edilen demografik bilgilere ilişkin betimsel analiz bulguları paylaşılmış olup sonrasında çalışmada kullanılan ölçekler ve alt boyutları için normallik varsayımı incelemesi ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Son olarak ise araştırma hipotezlerine dair yapılan veri analizi bulguları aktarılmıştır.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Bulgular

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistiklere (n,%, ortalama, standart sapma) yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	Kişi Sayısı <i>N</i>	Yüzde %
Cinsiyet	Kız	259	58
	Erkek	186	42
Ailenin Gelir Düzeyi	Düşük	33	7.4
	Orta	370	82.8
	Yüksek	44	9.8
Anne Babanın Yaşama Durumu	Anne sağ	11	2.5
	Baba sağ	4	0.9
	Her ikisi de sağ	432	96.6
Annenin Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	124	27.7
	Ortaokul mezunu	89	19.9
	Lise mezunu	139	31.1
	Üniversite mezunu	82	18.3
	Lisansüstü	9	2.9
Babanın Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	65	14.5
	Ortaokul mezunu	69	15.4
	Lise mezunu	154	34.5
	Üniversite mezunu	131	29.3
	Lisansüstü	25	6.3
Yaş	Ortalama \bar{x} SS	15.22 \pm 0.92	
	Minimum-maximum	14-18	
Boy	Ortalama \bar{x} SS	167.90 \pm 8.31	
	Minimum-maximum	143-190	

Kilo	Ortalama \bar{x} SS	61.29 \bar{x} 12.92
	Minimum-maximum	37-120
Not Ortalaması	Ortalama \bar{x} SS	78.70 \bar{x} 11.73
	Minimum-maximum	40-100

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere çalışmanın katılımcıları %58'inin kız, %42'sinin erkek olmak üzere 447 kişiden oluşmaktadır. Bu katılımcıların %7.4'ü gelir durumunun düşük, %82.8'i orta, %9.8'in yüksek olduğunu belirlenmiştir. Katılımcıların anne ve babalarının eğitim durumu incelendiğinde annelerin %27.7'sinin ilkokul mezunu, %19.9'unun ortaokul mezunu, %31.1'inin lise mezunu, %18.3'ünün üniversite mezunu, %2.9'unun lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Babalarının eğitim durumu incelendiğinde %14.5'inin ilkokul mezunu, %15.4'ünün ortaokul mezunu, %34.5'inin lise mezunu, %29.3'ünün üniversite mezunu, %6.3'ünün lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamasının 15.22 \bar{x} 0.92, minimum yaşın 14, maksimum yaşın 18, not ortalamasının 78.70 \bar{x} 11.73, minimum 40, maksimum 100 olduğu, boy ortalamasının 167.90 \bar{x} 8.31 cm, minimum 143cm, maksimum 190cm, kilo ortalamasının 61.29 \bar{x} 12.92, minimum 37 kg, maksimum 120 kg olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2: Katılımcılara Sorulan Sorulara İlişkin Betimleyici Veriler

Değişkenler	Gruplar	Kişi Sayısı	Yüzde
		N	%
Boy/kilo memnuniyeti	Evet	202	45.2
	Hayır	245	54.8
Kendisi kilo açısından değerlendirme durumu	Çok zayıf	14	3.1
	Biraz zayıf	84	18.8
	Normal	170	38
	Biraz kilolu	127	28.4
	Kilolu	37	8.3
Zayıflamak isteme durumu	Aşırı kilolu	15	3.4
	Evet	221	49.4
Zayıflamak isteme sebebi	Hayır	226	50.6
	Aile baskısı	9	3.36
	Çevresel veya sosyal baskı	8	3
	Dış görünüş	167	62.55
	Hepsi	4	1.50
	Sağlık	79	29.59
	Ara sıra olumsuz eleştirileri alırım	147	32.9

Anne veya babasından bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri alma durumu	Sık sık olumsuz eleştiri alırım Olumsuz eleştiri almam	18 282	4 63.1
Kardeşlerinden (abla, abi veya kardeş) bedeni ile ilgili olumsuz eleştiri alma durumu	Ara sıra olumsuz eleştiri alırım Sık sık olumsuz eleştiri alırım Olumsuz eleştiri almam	116 18 293	27.16 4.22 68.62
Arkadaşlarından bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri alma durumu	Ara sıra olumsuz eleştiri alırım Sık sık olumsuz eleştiri alırım Olumsuz eleştiri almam	128 18 301	28.6 4 67.3
Estetik yaptırmayı isteme durumu	Evet Hayır	75 372	16.8 83.2
Daha önce psikiyatrik tanı alma durumu	Evet Hayır	41 406	9.2 90.8

Yukarıdaki tabloda katılımcıların boy/kilo memnuniyeti, kendisini kilo açısından değerlendirme durumu, aile ve arkadaşlarından bedenine yönelik eleştiri alma durumu, estetik yaptırmayı isteme durumu ve psikiyatrik tanı alma, sosyal medyada geçirdiği süre durumlarıyla ilgili sorulan sorulara ilişkin bilgilerin incelenmesi için tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Katılımcıların %45.2'sinin boy/kilo oranından memnun olduğu, %54.8'inin memnun olmadığı, araştırmaya katılanların %3.1'inin kendisini çok zayıf, %18.8'inin biraz zayıf, %38'inin normal, %28.4'ünün biraz kilolu, %8.3'ünün kilolu, %3.4'ünün aşırı kilolu olarak değerlendirdiği saptanmıştır. Katılımcıların %49.4'ünün zayıflamak istediği, %50.6'sının zayıflamak istemediği görülmüştür. Zayıflamak isteyenlerin %3.36'sı aile baskısından, %3'ü çevresel veya sosyal baskıdan, %62.55'i dış görünüşten, %1.50'si tüm sebeplerden, %29.59'u ise sağlık sebebinden dolayı zayıflamak istediğini belirtmiştir.

Katılımcıların anne veya babasından bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri alma durumu incelendiğinde %32.9'unun ara sıra olumsuz eleştiri aldığı, %4'ünün sık sık olumsuz eleştiri aldığı, %63.1'inin olumsuz eleştiri almadığını belirtmiştir. Katılımcıların %27.16'sı kardeşlerinden bedeniyle ilgili ara sıra olumsuz eleştiri aldığını, %4.22'si sık sık olumsuz eleştiri aldığını, %68.62'sinin olumsuz eleştiri almadığını belirtmiştir.

Katılımcıların %28.6'sının arkadaşlarından bedeniyle ilgili ara sıra olumsuz eleştiri aldığını, %4'ü sık sık olumsuz eleştiri aldığını, %67.3'ü olumsuz eleştiri almadığı

ifade etmiştir. Katılımcıların %16.8'i estetik yaptırmayı düşündüğünü belirtirken, %83.2'si estetik yaptırmayı düşünmediğini belirtmiştir. Katılımcıların %9.2'si daha önce psikiyatrik tanı aldığını, %90.8'i psikiyatrik tanı almadığını belirtmiştir. Katılımcıların %11.4'ü günde 1 saatini, %21.5'i 2 saatini, %28'i 3 saatini, %15.9'u 4 saatini, %8.3'ü 5 saatini, %8.3'ü 6 saatini, %9.4'ü ise 7 saat ve üzeri vakit geçirdiğini belirtmiştir.

4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları için Normallik Varsayımı ve Güvenirlik Analizlerinin İncelenmesi

Aşağıdaki tablolarda katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlara ilişkin tanımlayıcı istatistik (n, ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık ve basıklık) değerlerine yer verilmiştir. Tablo 4.3.'te tanımlayıcı istatistikler, ardından Cronbach alfa güvenirlik katsayısı değerleri Tablo 4.5.'te aktarılmıştır.

Tablo 4.3: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Beden Algısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler	N	Ort.	Ss	Min.	Max	Çarpıklık	Basıklık
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) toplam puanı	447	31.70	8.83	13	55	0.177	-0.647
Kısa Semptom Envanteri (KSE) toplam puanı	447	78.93	44.56	1	204	0.361	-0.641
KSE Anksiyete alt boyut puanı	447	18.06	11.87	0	52	0.577	-0.343
KSE depresyon alt boyut puanı	447	20.58	11.75	0	48	0.192	-0.964
KSE olumsuz benlik alt boyut puanı	447	17.74	11.70	0	48	0.431	-0.753
KSE Somatizasyon alt boyut puanı	447	10.31	7.54	0	36	0.947	0.671

KSE hostilete alt boyut puanı	447	12.22	6.71	0	28	0.232	-0.892
Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) toplam puanı	447	145.57	26.77	62	200	-0.109	-0.217
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	447	2.29	1.80	0	6	0.459	-0.809

ÖŞÖ-KF için çarpıklık değerinin 0.177, basıklık değerinin -0.647, KSE anksiyete alt boyut çarpıklık değerinin 0.577, basıklık değerinin -0.343, KSE depresyon alt boyut çarpıklık değerinin 0.192, basıklık değerinin -0.964 olduğu, KSE olumsuz benlik alt boyut çarpıklık değerinin 0.431, basıklık değerinin -0.753 olduğu, KSE somatizasyon alt boyut, çarpıklık değerinin 0.947, basıklık değerinin 0.671, KSE hostilete alt boyut çarpıklık değerinin 0.232, basıklık değerinin -0.892 olduğu, BAÖ'nün puanının çarpıklık değerinin -0.109, basıklık değerinin -0.217 olduğu saptanmıştır. RBSÖ ortalamasının 2.29±1.80, minimum 0 puan maksimum 6 puan, çarpıklık değerinin 0.459, basıklık değerinin-0.809 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ±1.5 aralığında yer aldığı, bu nedenle puanların normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Tabachnick vd., 2013). Böylece ölçek puanlarıyla ilgili karşılaştırmalarda parametrik yöntemlerin kullanılması gerektiğine karar verilmiştir.

Tablo 4.4: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Benlik Saygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Beden Algısı Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi İncelemesi

Ölçekler	N	Cronbach Alpha
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	10	0.816
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	11	0.835
Kısa Semptom Envanteri	53	0.965
KSE anksiyete boyutu	13	0.889
KSE depresyon boyutu	12	0.884
KSE olumsuz benlik boyutu	12	0.891

KSE somatizasyon boyutu	9	0.813
KSE hostilete boyutu	7	0.806
Beden Algısı Ölçeği	40	0.945

Yukarıdaki tabloda katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplara göre güvenilirlik analizi yapıp Cronbach Alpha katsayıları elde edilmiştir. $0.80 \leq \alpha < 1.00$ değerleri arasındaki ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu bilindiğinden, araştırmada kullanılan tüm ölçek güvenilirliklerinin yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi, Benlik Saygısı ve Öz Şefkat Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu bölümde, Beden Algısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Benlik Saygısı Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tabloda katılımcıların demografik özelliklerine göre ÖŞÖ-KF, BAÖ ve KSE toplam ve alt boyut ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması için iki grup farklılık testlerinde Independent Sample T Test, ikiden fazla grup ortalamalarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA testi yapılmıştır.

Tablo 4.5: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı ve Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	N	Ortalama	SS	t	p
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Kız	259	30.61	8.88	-3.128	0.002
	Erkek	186	33.25	8.59		
Beden Algısı Ölçeği	Kız	259	142.24	26.23	-3.133	0.002
	Erkek	186	150.24	27.01		
Kısa Semptom Envanteri	Kız	259	84.42	47.16	3.263	0.002
	Erkek	186	70.96	39.58		
KSE Anksiyete	Kız	259	19.68	12.84	3.530	0.001
	Erkek	186	15.70	10		
	Kız	259	22.14	12.06		

KSE Depresyon	Erkek	186	18.34	10.98		
KSE Olumsuz benlik	Kız	259	18.27	11.80	1.236	0.217
KSE Somatizasyon	Erkek	186	16.88	11.56		
	Kız	259	11.79	8.30	5.144	0.001
KSE Hostilite	Erkek	186	8.17	5.68		
	Kız	259	12.50	6.75	1.021	0.308
	Erkek	186	11.84	6.69		
Benlik Saygısı Ölçeği	Kız	259	2.42	1.81	1.737	0.083
	Erkek	186	2.12	1.78		

$p < .01$

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ÖŞÖ-KF ($p < 0.05$), BAÖ ($p < 0.05$), KSE toplam puan ($p < 0.05$), KSE anksiyete alt boyutu ($p < 0.001$), KSE depresyon alt boyutu ($p < 0.001$), KSE somatizasyon alt boyutu ($p < 0.001$) ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Analiz sonuçlarına göre erkeklerin ÖŞÖ, BAÖ puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenirken, KSE toplam, KSE anksiyete alt boyut, KSE depresyon, KSE somatizasyon puan ortalamalarının ise kızlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre olumsuz benlik alt boyut ve hostilite alt boyut puan ortalamalarının farklılaşmadığı görülmüştür. ($p > 0.05$)RSBÖ düzeyleriyle cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.6: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Boy/kilo oranından memnun olma durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	N	Ortalama	SS	t	p
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Evet	202	34.38	8.71	6.038	0.001
	Hayır	245	29.50	8.32		
Beden Algısı Ölçeği	Evet	202	157.81	24.53	9.636	0.001
	Hayır	245	135.48	24.26		
	Evet	202	69.92	44.01		

Kısa Semptom Envanteri	Hayır	245	86.36	43.71		
KSE Anksiyete	Evet	202	16.17	11.53	-3.078	0.002
	Hayır	245	19.62	11.95		
KSE Depresyon	Evet	202	18.17	11.61	-4.002	0.001
	Hayır	245	22.57	11.51		
KSE Olumsuz benlik	Evet	202	15.04	11.10	-4.514	0.001
	Hayır	245	19.96	11.74		
KSE Somatizasyon	Evet	202	9.22	7.20	-2.784	0.006
	Hayır	245	11.20	7.70		
KSE Hostilite	Evet	202	11.28	6.86	-2.695	0.007
	Hayır	245	12.99	6.50		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Evet	202	1.81	1.57	-5.238	0.001
	Hayır	245	2.68	1.88		

$p < .01$

Yukarıdaki tabloda katılımcıların boy/kilo oranlarından memnun olma durumlarıyla ilgili bilgilere göre ÖŞÖ-KF, BAÖ ve KSE ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması için iki grup farklılık testlerinde Independent Sample T Test yapılmıştır.

Boy/kilo oranından memnun olanlar ile memnun olmayanların tüm ölçek ve alt ölçekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Boy/kilo oranından memnun olanların ÖŞÖ-KF ($p < 0.001$), BAÖ ($p < 0.001$), puan ortalamaları memnun olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Boy/kilo oranından memnun olmayanların ise KSE toplam ($p < 0.001$) ve KSE anksiyete ($p < 0.05$), KSE depresyon ($p < 0.001$), KSE olumsuz benlik ($p < 0.001$), KSE somatizasyon ($p < 0.001$), KSE hostilete ($p < 0.001$) alt boyut ortalamaları memnun olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boy/kilo oranından memnun olmalarıyla RSBÖ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.001$). Buna göre boy-kilo oranından memnun olanların benlik saygısı, memnun olmayanlardan yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.7: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Kendini Kilo Bakımından Değerlendirme Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	N	Ortalama	SS	F	P	Fark
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Çok zayıf	14	32	10.59			
	Biraz zayıf	84	32.09	8.17			
	Normal	170	33.42	8.91**			3>5, 3>6
	Biraz kilolu	127	30.96	8.51			
	Kilolu	37	27.86	8.86*	4.548	0.001	
	Aşırı kilolu	15	25.53	6.92*			
Beden Algısı Ölçeği	Çok zayıf	14	133.78	36.18			
	Biraz zayıf	84	148	26			
	Normal	170	153.82	25.46**			3>4, 3>5, 3>6
	Biraz kilolu	127	141.02	23.54*	9.483	0.001	
	Kilolu	37	129.72	26.23*			
	Aşırı kilolu	15	127.13	28.5*			
Kısa Semptom Envanteri	Çok zayıf	14	71.35	43.69			
	Biraz zayıf	84	75.46	42.25			
	Normal	170	72.79	44.46**			3>4, 3>6
	Biraz kilolu	127	86.39	48.22*			
	Kilolu	37	83.54	37.12	2.359	0.039	
	Aşırı kilolu	15	100.53	30.35*			
KSE Anksiyete	Çok zayıf	14	15	10.66			
	Biraz zayıf	84	16.75	11.51*			
	Normal	170	16.53	11.50*			
	Biraz kilolu	127	20.37	12.94**	2.414	0.036	4>3, 4>3
	Kilolu	37	19.75	10.47			
	Aşırı kilolu	15	17.78	9.86			
KSE Depresyon	Çok zayıf	14	14	11.44			
	Biraz zayıf	84	19.79	11.07			
	Normal	170	19.12	11.79	1.923	0.089	
	Biraz kilolu	127	22.36	12.27			

	Kilolu	37	22.29	11.41		
	Aşırı kilolu	15	24.93	9.33		
KSE Olumsuz benlik	Çok zayıf	14	18	13.02		
	Biraz zayıf	84	17.28	11.38*		
	Normal	170	15.90	11.59*		
	Biraz kilolu	127	19.29	12.20*		
	Kilolu	37	18.48	10.36*	2.890	0.014
	Aşırı kilolu	15	26	8**		6>2, 6>3, 6>4, 6>5
KSE Somatizasyon	Çok zayıf	14	10	6.44		
	Biraz zayıf	84	9.69	6.84		
	Norma	170	9.55	7.39		
	Biraz kilolu	127	11.79	8.47		
	Kilolu	37	9.45	6.18	1.757	0.120
	Aşırı kilolu	15	12.26	7.44		
KSE Hostilite	Çok zayıf	14	10.57	7.38		
	Biraz zayıf	84	11.94	6.70		
	Normal	170	11.67	6.90		
	Biraz kilolu	127	12.56	6.89		
	Kilolu	37	13.54	5.26	1.487	0.193
	Aşırı kilolu	15	15.46	4.76		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Çok zayıf	14	2.64	2.34		
	Biraz zayıf	84	2.23	1.68		
	Normal	170	1.89	1.64*		
	Biraz kilolu	127	2.57	1.77		
	Kilolu	37	2.64	2.15	4.424	0.001
	Aşırı kilolu	15	3.60	1.95*		6>3

$p < .05$

Yukarıdaki tabloda katılımcıların kendini kilo bakımından değerlendirme durumuna göre ÖŞÖ-KF, BAÖ, KSE toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırılması için One Way ANOVA testi uygulanmıştır.

Katılımcıların kendilerini kilo bakımından değerlendirmeleri arasında ÖŞÖ-KF puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.001$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunun tespiti için yapılan post hoc analizine göre kilosunu normal olarak değerlendirenlerin ÖŞÖ-KF puan ortalamasının (ort=33.42) kendisini kilolu olarak değerlendirenlerden (ort=27.86) ve aşırı kilolu olanlardan (ort=25.53) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kilosunu normal olarak değerlendirenlerin BAÖ puan ortalamasının (ort=153.82) biraz kilolu olarak değerlendirenlerden (ort=141.02), kilolu olarak değerlendirenlerden (ort=129.72) ve aşırı kilolu olarak değerlendirenlerden (ort=127.13) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların kendi kilosunu değerlendirme düzeyleri arasında KSE toplam puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre kendini kilo bakımından normal olarak görenlerin KSE toplam puan ortalamasının (ort=72.79) kendini biraz kilolu görenlerden (ort=86.39) ve aşırı kilolu olarak görenlerden (ort=100.53) daha düşük olduğu görülmektedir. Katılımcıların kendi kilosunu değerlendirme düzeyleri arasında KSE toplam puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Katılımcıların kendi kilosunu değerlendirme düzeyleri arasında KSE anksiyete alt boyut puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kendini biraz kilolu olarak görenlerin puanının (ort=20.37), biraz zayıf görenlerden (ort=16.75) ve normal olarak görenlerden (ort=16.53) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların kendi kilosunu değerlendirme düzeyleri arasında KSE olumsuz benlik alt boyut puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre kendini kilo bakımından aşırı kilolu görenlerin olumsuz benlik puan ortalamasının (ort=26) kendini biraz zayıf görenlerden (ort=17.28) normal olarak görenlerden (ort=15.90), biraz kilolu görenlerden (ort=19.29) ve kilolu olarak görenlerden (ort=18.48) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların kendi kilosunu değerlendirme düzeyleri arasında KSE somatizasyon ($p>0.05$), KSE hostilete ($p>0.05$) ve KSE depresyon ($p>0.05$) alt boyutlar puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların kendilerini kilo bakımından değerlendirmeleri arasında RBSÖ puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.001$). Buna göre kendi kilosunu aşırı kilolu olarak değerlendirenlerin benlik saygısı puanının (ort=3.60) kilosunu normal olarak değerlendirenlerden (ort=1.89) daha yüksek olarak bulunmuştur. Kendini aşırı kilolu olarak değerlendirenlerin benlik saygıları normal olarak değerlendirenlerden anlamlı şekilde düşük bulunmuştur.

Tablo 4.8: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Zayıflamak İsteme Durumu Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	N	Ortalama	SS	t	P
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Evet	221	30.09	8.61	-3.886	0.001
	Hayır	226	33.28	8.78		
Beden Algısı Ölçeği	Evet	221	138.85	25.39	-5.408	0.001
	Hayır	226	152.14	26.51		
Kısa Semptom Envanteri	Evet	221	88.49	45.09	4.586	0.001
	Hayır	226	69.58	42.07		
KSE Anksiyete	Evet	221	20.52	12.20	4.422	0.001
	Hayır	226	15.65	11.06		
KSE Depresyon	Evet	221	23.03	11.81	4.436	0.001
	Hayır	226	18.19	11.21		
KSE Olumsuz benlik	Evet	221	19.89	12.03	3.901	0.001
	Hayır	226	15.64	11.01		
KSE Somatizasyon	Evet	221	11.69	7.96	3.884	0.001
	Hayır	226	8.96	6.85		
KSE Hostilite	Evet	221	13.34	6.56	3.545	0.001
	Hayır	226	11.12	6.70		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Evet	221	2.66	1.85	4.370	0.001
	Hayır	226	1.93	1.68		

$p<0.01$

Zayıflamak isteyenler ile istemeyenlerin ÖŞÖ-KF ($p<0.001$), BAÖ ($p<0.001$), KSE toplam ($p<0.001$) ve alt boyutlar ($p<0.001$), RBSÖ ($p<0.001$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur Zayıflamak istemeyenlerin öz şefkat ve beden algısı puanları zayıflamak isteyenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Zayıflamak isteyen katılımcılar ile istemeyenlerin KSE toplam, KSE anksiyete, KSE depresyon, KSE olumsuz benlik, KSE hostilete puan ortalamaları zayıflamak istemeyenlerden daha yüksektir. Zayıflamak isteyen katılımcıların benlik saygısı düzeyleri zayıflamak istemeyenlere göre daha düşük bulunmuştur.

Tablo 4.9: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Zayıflamak İsteme Nedenine Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	N	Ortalama	SS	F	P	Fark
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Aile-çevre-sosyal baskı	17	30.05	9.06	13.157	0.001	3>2
	Dış görünüş	168	28.84	7.82 *			
	Sağlık	79	34.72	9.42*			
Beden Algısı Ölçeği	Aile-çevre-sosyal baskı	17	143.64	25.41	13.098	0.001	3>2
	Dış görünüş	168	136.41	24.46*			
	Sağlık	79	153.63	25.03*			
Kısa Semptom Envanteri	Aile-çevre-sosyal baskı	17	87	37.09*	17.925	0.001	2>1,2>3
	Dış görünüş	168	94.54	41.51*			
	Sağlık	79	60.07	44.41**			
KSE Anksiyete	Aile-çevre-sosyal baskı	17	20.47	10.94*	12.168	0.001	2>1,2>3
	Dış görünüş	168	21.80	11.57*			
	Sağlık	79	14.03	11.73**			
KSE Depresyon	Aile-çevre-sosyal baskı	17	23.17	10.48*	18.863	0.001	2>1,2>3
	Dış görünüş	168	24.74	11.04*			
	Sağlık	79	15.48	11.31**			
	Aile-çevre-sosyal baskı	17	19.70	11.92*			

KSE Olumsuz benlik	Dış görünüş	168	21.42	11.24*	15.558	0.001	2>1,2>3
	Sağlık	79	12.86	11.21**			
KSE Somatizasyon	Aile-çevre- sosyal baskı	17	10.58	6.82	5.801	0.003	
	Dış görünüş	168	12.19	7.53*			2>1,2>3
	Sağlık	79	8.75	7.28**			
KSE Hostilite	Aile-çevre- sosyal baskı	17	13.05	4.32*	19.001	0.001	
	Dış görünüş	168	14.27	6.37*			2>1,2>3
	Sağlık	79	8.93	6.67**			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Aile-çevre- sosyal baskı	17	2.64	1.86	12.492	0.001	
	Dış görünüş	168	2.92	1.85*			2>3
	Sağlık	79	1.69	1.67*			

$p < .01$

Katılımcıların zayıflama nedenleri arasında ÖŞÖ-KF ($p < 0.001$), BAÖ ($p < 0.001$), KSE toplam ($p < 0.001$), KSE anksiyete ($p < 0.001$), KSE depresyon ($p < 0.001$), KSE olumsuz benlik ($p < 0.001$), KSE somatizasyon ($p < 0.05$), KSE hostilite ($p < 0.001$), RBSÖ ($p < 0.001$) puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre dış görünüşten dolayı zayıflamak isteyenlerin öz şefkat ve beden algısı puan ortalamasının sağlıktan dolayı zayıflamak isteyenlerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Sağlıktan dolayı zayıflamak isteyenlerin ise psikolojik belirtiler toplam puanı, anksiyete alt boyut puanı, depresyon alt boyut puanı, olumsuz benlik alt boyut puanı, somatizasyon alt boyut puanı ve hostilite alt boyut puanları bakımından dış görünüşten dolayı zayıflamak isteyenlerden ve aile-çevre ve sosyal baskıdan dolayı zayıflamak isteyenlerden daha düşük olduğu görülmüştür.

Zayıflama nedeni dış görünüş olanların benlik saygısı puan ortalamasının sağlıktan dolayı zayıflamak isteyenlerden daha yüksek bulunmuştur. Yani dış görünüş nedeniyle zayıflamak isteyenlerin, sağlık nedeni ile zayıflamak isteyenlerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.10: ÖŞÖ, BAÖ, KSE ve RBSÖ Puanlarının Anne veya Babadan Bedeniyle İlgili Olumsuz Eleştiri Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	N	Ortalama	SS	F	P	Fark
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Ara sıra alırım	147	29.48	7.89*			
	Sık sık alırım	18	25	8.44*	15.323	0.001	
	Olumsuz eleştiri almam	282	33.29	8.89**			3>1,3>2
Beden Algısı Ölçeği	Ara sıra alırım	147	138	23.88*			
	Sık sık alırım	18	123.83	39.63*	18.814	0.001	
	Olumsuz eleştiri almam	282	150.91	25.64**			3>1,3>2
Kısa Semptom Envanteri	Ara sıra alırım	147	89.12	41.56*			
	Sık sık alırım	18	113.16	59.57*	14.116	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştiri almam	282	71.40	43.02**			
KSE Anksiyete	Ara sıra alırım	147	20.53	11.13*			
	Sık sık alırım	18	26.44	15.36*	11.469	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştiri almam	282	16.24	11.58**			
KSE Depresyon	Ara sıra alırım	147	22.75	11.36*			
	Sık sık alırım	18	28.94	14.30*	10.278	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştiri almam	282	18.92	11.40**			
KSE Olumsuz benlik	Ara sıra alırım	147	21.11	11.36*			
	Sık sık alırım	18	26.88	15.12*	18.570	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştiri almam	282	15.40	10.94**			
KSE Somatizasyon	Ara sıra alırım	147	11.20	7.15			
	Sık sık alırım	18	15.16	9.97*	6.392	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştiri almam	282	9.53	7.42*			
KSE Hostilite	Ara sıra alırım	147	13.51	6.44*			
	Sık sık alırım	18	16.22	8.26*	8.915	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştiri almam	282	11.29	6.56**			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Ara sıra alırım	147	2.63	1.91*			
	Sık sık alırım	18	3.94	1.98**	14.523	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştiri almam	282	2.01	1.64*			

$p < .001$

Katılımcıların anne veya babadan bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri alma durumları arasında ÖŞÖ-KF($p<0.001$), BAÖ puanları($p<0.001$), KSE toplam puan($p<0.001$) KSE alt boyut puanları($p<0.001$) ve RBSÖ($p<0.001$) bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Anne/babadan bedenleriyle ilgili olumsuz eleştiri almayan katılımcıların öz şefkat puan ortalamasının ve beden algısı ölçeği puan ortalamasının, ara sıra eleştiri alanlardan ve sık sık olumsuz eleştiri alanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Annesinden veya babasından bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri almayanların ise KSE toplam, anksiyete alt boyut, depresyon alt boyut, olumsuz benlik alt boyut, somatizasyon alt boyut, hostilite alt boyut puan ortalamalarının, ara sıra olumsuz eleştiri alımlı diyenlerden ve sık sık alımlı diyenlerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Anne babasından olumsuz eleştiri almayanların sık sık olumsuz eleştiri alanlara göre daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.11: ÖŞÖ, BAÖ, KSE ve RBSÖ Puanlarının Kardeşlerinde Bedeniyle İlgili Olumsuz Eleştiri Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	N	Ortalama	SS	F	p	Fark
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Ara sıra alımlı	116	29.30	7.89*	8.852	0.001	3>1
	Sık sık alımlı	18	28.55	9.17			
	Olumsuz eleştiri almam	293	32.98	8.90*			
Beden Algısı Ölçeği	Ara sıra alımlı	116	134.90	24.58*	19.380	0.001	3>1,3>2
	Sık sık alımlı	18	130.44	31.93*			
	Olumsuz eleştiri almam	293	151	25.97**			
Kısa Semptom Envanteri	Ara sıra alımlı	116	91.40	41.39*	12.198	0.001	2>1,2>3
	Sık sık alımlı	18	106.38	50.99*			
	Olumsuz eleştiri almam	293	72.13	43.14**			
KSE Anksiyete	Ara sıra alımlı	116	20.90	10.88*	10.569	0.001	2>1,2>3
	Sık sık alımlı	18	25.66	14.27*			

	Olumsuz eleştirilmem	293	16.37	11.58**			
KSE Depresyon	Ara sıra alırım	116	23.65	11.31*			
	Sık sık alırım	18	25	12.45*	7.809	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştirilmem	293	19.12	11.53**			
KSE Olumsuz benlik	Ara sıra alırım	116	21.19	11.27*			
	Sık sık alırım	18	26	12.82*	14.841	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştirilmem	293	15.77	11.11**			
KSE Somatizasyon	Ara sıra alırım	116	11.71	7.41*			
	Sık sık alırım	18	13.61	8.06	5.304	0.005	2>1,2>3
	Olumsuz eleştirilmem	293	9.54	7.48*			
KSE Hostilite	Ara sıra alırım	116	13.93	6.38*			
	Sık sık alırım	18	16.11	6.91*	10.019	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştirilmem	293	11.30	6.57**			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Ara sıra alırım	116	2.72	1.76*			
	Sık sık alırım	18	3.44	2.17*	10.534	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştirilmem	293	2.03	1.71**			

$p < .01$

Katılımcıların kardeşlerinden bedeniyle ilgili olumsuz eleştirilmeme durumları arasında ÖŞÖ-KF ($p < 0.001$) puanları, BAÖ ($p < 0.001$), KSE ($p < 0.001$) puanları ve RBSÖ ($p < 0.001$) puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre olumsuz eleştirilmeyenlerin öz şefkat ve beden algısı ölçeği puanlarının ara sıra eleştirilmeyenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

KSE toplam puanı ve alt boyutlar bakımından incelendiğinde, olumsuz eleştirilmeyenlerin KSE toplam, anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve

hostilite puanlarının ara sıra olumsuz eleştiri alırım diyenlerden ve sık sık alırım diyenlerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Kardeşlerinden bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri almayanların benlik saygısı puan ortalamasının ara sıra eleştiri alanlardan ve sık sık eleştiri alanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Yani kardeşlerinden olumsuz eleştiri alanlar daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.12: ÖŞÖ, BAÖ, KSE ve RBSÖ Puanlarının Arkadaşlarından Bedeniyle İlgili Olumsuz Eleştiri Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	N	Ortalama	SS	F	P	Fark
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Ara sıra alırım	128	30.59	7.64*	5.200	0.006	3>1
	Sık sık alırım	18	26.66	11.95			
	Olumsuz eleştiri almam	301	32.48	8.97*			
Beden Algısı Ölçeği	Ara sıra alırım	128	140.08	24.89*	10.905	0.001	3>1,3>2
	Sık sık alırım	18	125.38	28.14*			
	Olumsuz eleştiri almam	301	149.11	26.62**			
Kısa Semptom Envanteri	Ara sıra alırım	128	86.14	40.37*	9.384	0.001	2>1,2>3
	Sık sık alırım	18	113.38	38.74*			
	Olumsuz eleştiri almam	301	73.81	45.35**			
KSE Anksiyete	Ara sıra alırım	128	19.86	11.10	6.476	0.002	2>3
	Sık sık alırım	18	25.27	12.28*			
	Olumsuz eleştiri almam	301	16.86	11.96*			
KSE Depresyon	Ara sıra alırım	128	21.75	10.92*	8.765	0.001	2>1,2>3
	Sık sık alırım	18	30.61	11.73**			
	Olumsuz eleştiri almam	301	19.49	11.80*			
	Ara sıra alırım	128	20.22	11.14*			

KSE Olumsuz benlik	Sık sık alırım	18	27.44	11.36*	12.610	0.001	2>1,2>3
	Olumsuz eleştiri almam	301	16.10	11.52**			
KSE Somatizasyon	Ara sıra alırım	128	10.88	6.93	2.965	0.053	
	Sık sık alırım	18	13.88	7.02			
	Olumsuz eleştiri almam	301	9.85	7.76			
KSE Hostilite	Ara sıra alırım	128	13.41	6.18*	7.136	0.001	2>1,2>3
	Sık sık alırım	18	16.16	5.22*			
	Olumsuz eleştiri almam	301	11.48	6.87**			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Ara sıra alırım	128	2.57	1.87*	9.337	0.001	2>1,2>3
	Sık sık alırım	18	3.72	2.13*			
	Olumsuz eleştiri almam	301	2.09	1.70**			

$p < .01$

Araştırmaya katılanların arkadaşlarından bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri alma durumları arasında ÖŞÖ-KF ($p < 0.05$) ve BAÖ ($p < 0.001$), KSE ($p < 0.001$) ve alt boyutlar toplam puanları, RBSÖ ($p < 0.001$) bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Katılımcıların arkadaşlarından bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri almayanların öz şefkat puan ortalamasının ara sıra eleştiri alanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Beden algısı ölçek puanlarının ise olumsuz eleştiri almayanların, sık sık olumsuz eleştiri alanlardan ve ara sıra eleştiri alanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Arkadaşlarından bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri alma göre olumsuz eleştiri almayanların KSE toplam puan, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanlarının, ara sıra olumsuz eleştiri alırım diyenlerden ve sık sık alırım diyenlerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Olumsuz eleştiri almayanların anksiyete puanının ise sık sık alırım diyenlerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların arkadaşlarından bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri almayanların benlik saygısı puan ortalamasının sık sık eleştiri alanlardan ve ara sıra eleştiri alanlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yani olumsuz eleştiri almayanların daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.13: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Estetik Yaptırmayı İsteme Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	N	Ortalama	SS	t	P
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Evet	75	28.66	8.27	-3.303	0.001
	Hayır	372	32.31	8.82		
Beden Algısı Ölçeği	Evet	75	133.94	26.44	-4.199	0.001
	Hayır	372	147.92	26.26		
Kısa Semptom Envanteri	Evet	75	95.09	47.60	3.485	0.001
	Hayır	372	75.67	43.26		
KSE Anksiyete	Evet	75	21.74	12.61	2.968	0.003
	Hayır	372	17.32	11.60		
KSE Depresyon	Evet	75	25.08	12.31	3.678	0.001
	Hayır	372	19.68	11.44		
KSE Olumsuz benlik	Evet	75	20.56	12.63	2.293	0.022
	Hayır	372	17.17	11.44		
KSE Somatizasyon	Evet	75	13.02	8.34	3.458	0.001
	Hayır	372	9.76	7.25		
KSE Hostilite	Evet	75	14.68	7.03	3.515	0.001
	Hayır	372	11.72	6.55		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Evet	75	2.84	1.80	2.888	0.004
	Hayır	372	2.18	1.78		

$p < .05$

Estetik yaptırmayı düşünen katılımcılar ile düşünmeyen katılımcıların ÖŞÖ-KF ($p<0.001$), BAÖ ($p<0.001$) puanları, KSE toplam ve alt boyut puanları ($p<0.05$), RBSÖ ($p<0.001$) puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre estetik yaptırmayı düşünenlerin öz şefkat ve beden algısı puanları estetik düşünmeyenlerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Buna göre estetik yaptırmayı düşünenlerin psikolojik belirtilerinin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete puanlarının estetik yaptırmayı düşünmeyenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Estetik yaptırmayı düşünen katılımcıların benlik saygıları estetik yaptırmayı düşünmeyenlerde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.14: Öz Şefkat, Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi ve Benlik Saygısı Puanlarının Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler	Kategoriler	<i>n</i>	Ortalama	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	Evet	41	28.58	7.03	-2.387	0.005
	Hayır	406	32.02	8.94		
Beden Algısı Ölçeği	Evet	41	135.36	27.27	-2.578	0.010
	Hayır	406	146.60	26.54		
Kısa Semptom Envanteri	Evet	41	99.21	43.58	3.087	0.002
	Hayır	406	76.88	44.19		
KSE Anksiyete	Evet	41	24.17	11.98	3.497	0.001
	Hayır	406	17.44	11.70		
KSE Depresyon	Evet	41	25	11.36	2.537	0.012
	Hayır	406	20.14	11.71		
KSE Olumsuz benlik	Evet	41	21.97	11.56	2.441	0.015
	Hayır	406	17.31	11.65		
KSE Somatizasyon	Evet	41	13.92	8.14	3.254	0.001
	Hayır	406	9.94	7.39		
KSE Hostilite	Evet	41	14.14	6.41	1.929	0.054
	Hayır	406	12.02	6.72		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Evet	41	3.19	1.90	3.389	0.001
	Hayır	406	2.20	1.77		

$p<.05$

Daha önce psikiyatrik tanı alanlar ile almayanların ÖŞÖ-KF ($p<0.05$), BAÖ ($p<0.05$), KSE toplam, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ($p>0.05$) alt boyutları, RBSÖ ($p<0.05$) puanları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre daha önce psikiyatrik tanı almamış olanların öz şefkat ve beden algısı puan ortalamalarının psikiyatrik tanı almış olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Estetik yaptırmayı düşünenler ile düşünmeyenlerin psikolojik belirtileri incelendiğinde, estetik yaptırmayı düşünenlerin psikolojik belirtilerinin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanlarının estetik yaptırmayı düşünmeyenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Daha önce psikiyatrik tanı alanların benlik saygısı puanının, tanı almayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yani psikiyatrik tanı alanların daha düşük benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur.

4.4. Beden Algısı, Psikolojik Belirti Düzeyi, Benlik Saygısı ve Öz Şefkat Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu bölümde, öz şefkat ölçeği, beden algısı ölçeği, psikolojik belirti düzeyi ölçeği ve benlik saygısı ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Aşağıdaki tabloda değişkenler arası korelasyon tablosu verilmiştir. Elde edilen veriler RBSÖ puanı arttıkça benlik saygısı düzeyinin düştüğü göz önüne alınarak incelendiğinde

BAÖ ile RBSÖ puanları arasındaki ilişki anlamlı, negatif yönde ve orta düzeyde bulunmuştur. Buna göre benlik saygısı puanı düşüp, benlik saygısı yükseldikçe kişilerin beden algısı olumlu yönde artacağı söylenebilir.

RBSÖ ile KSE toplam, KSE anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyut puanları arasında anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Buna göre benlik saygısı puanı artıp benlik saygısı düzeyin düşünce, psikolojik belirtiler ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyonun artacağı söylenebilir.

RBSÖ ile ÖŞÖ-KF puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.001$). Buna göre benlik saygısı puanı arttıkça yani benlik saygısı düzeyi düştükçe, öz şefkat puanının azalacağı söylenebilir.

ÖŞÖ ile BAÖ arasında pozitif yönde, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<0.001$). Buna göre öz şefkat arttıkça olumlu beden algısının da artacağı söylenebilir.

ÖŞÖ ile KSE toplam puanı, KSE anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.001$). Buna göre öz şefkat azaldıkça psikolojik belirtilerin, anksiyetenin, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilitenin artacağı söylenebilmektedir.

BAÖ ile KSE toplam ve KSE anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.001$). Buna göre olumlu beden algısı azaldıkça psikolojik belirtilerin, anksiyetenin, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilitenin artacağı söylenebilmektedir. KSE toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı pozitif yönde ve güçlü düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 4.15: ÖŞÖ, BAÖ, RBSÖ ve KSE Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Ölçekler	RSBÖ	ÖŞÖ-KF	BAÖ toplam	KSE toplam	KSE anksiyete	KSE depresyon	KSE olumsuz benlik	KSE somatizasyon	KSE hostile
Benlik Saygısı Ölçeği	r 1								
Öz Şefkat Ölçeği	r -0.625**	1							
Beden Algısı Ölçeği	r -0.558**	0.570**	1						
KSE Toplam	r 0.596**	-0.684**	-0.496**	1					
KSE Anksiyete	r 0.527**	-0.621**	-0.447**	0.942**	1				
KSE Depresyon	r 0.598**	-0.671**	-0.496**	0.925**	0.817**	1			
KSE Olumsuz benlik	r 0.633**	-0.668**	-0.491**	0.914**	0.825**	0.817**	1		
KSE Somatizasyon	r 0.400**	-0.483**	-0.396**	0.819**	0.758**	0.711**	0.632**	1	
KSE Hostilite	r 0.422**	-0.560**	-0.329**	0.838**	0.760**	0.719**	0.719**	0.625**	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

4.5. Beden Algısı ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolünün İncelenmesi

Bu kısımda beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemek için SPSS PROCESS makrosunda Model 4 kullanılmıştır. Bu modelde beden algısı yordayıcı değişken olarak, psikolojik belirtiler yordanan değişken olarak, benlik saygısı aracı değişken olarak dahil edilmiştir. Tablo 4.16’da yer alan analiz sonuçlarına bakıldığında güven aralığına dair belirtilen değerlerin 0’ı içermemesi sebebiyle aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.16: BAÖ ve KSE arasındaki ilişkide RBSÖ’nün aracı rolünün incelenmesi

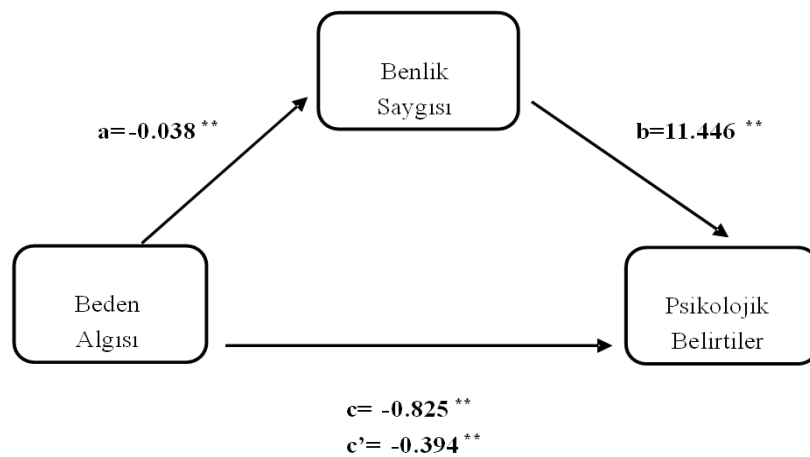
	%95 Güven Aralığı			
	Katsayı	SE	T	p
Toplam Etki	-0.825	0.069	-12.037	0.001
Beden Algısı → Psikolojik Belirtiler				
Doğrudan Etki	-0.394	0.074	-5.317	0.001
Beden Algısı → Psikolojik Belirtiler				
Beden Algısı → Benlik Saygısı	-0.038	0.003	-14.193	0.001
Benlik Saygısı → Psikolojik Belirtiler				
	11.446	1.100	10.408	0.001
	Bootstrap Katsayısı	Bootstrap SE	Bootstrap Alt Limit	Bootstrap Üst Limit
Dolaylı Etki	-0.431	0.048	-0.527	-0.338
Beden Algısı → Benlik Saygısı → Psikolojik Belirtiler				

Beden algısı ölçek puanının, benlik saygısı ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=-0.038$, $se=0.003$, $t=-14,193$, $p<.01$, %95 GA=-0.04, -0.03). Beden algısı ölçek puanının, psikolojik belirtiler ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=-0.394$,

se=0.074, $t=-5.317$, $p<.01$, %95 GA=-0.54,-0.25). Benlik saygısı ölçek puanının, psikolojik belirtiler ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=11.446$, $se=1.100$, $t=10.408$, $p<.01$, %95 GA=9.28, 13.61). Beden algısı ölçek puanının, psikolojik belirtiler ölçek puanı üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=-0.825$, $se=0.069$, $t=-12.037$, $p<.01$, %95 GA=-0.96,-0.69). Benlik saygısı ölçek puanının, beden algısı ölçek puanı ve psikolojik belirtiler ölçek puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($boot=-0.431$ $se=0.048$, %95 GA =-0.53,-.34). Benlik saygısı ölçek puanı, beden algısı ölçek puanı ve psikolojik belirtiler ölçek puanı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Buna göre bireyin beden algısının olumsuz olması, benlik saygısını düşürerek psikolojik belirtileri yordamaktadır. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün 0.25'e yakın olması nedeniyle yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ($boot=-0.259$, $BOOTse=0.027$, %95 GA=-0.31,-0.21). Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %24,6'sını açıklayan bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. ($F(1,445) = 144,899$; $p < 0.001$, $R^2 = .246$).

Aracı değişken ile ilgili analizde bağımsız değişken olan beden algısı X ile; bağımlı değişken olan psikolojik belirtiler Y ile; aracı değişken olan benlik saygısı ise M olarak analize dahil edilmiştir. X ile M arası "a"; M ile Y arasında "b"; X ile Y arası ise "c" şeklinde ifade edilmiştir (Şekil 4.1).



** $p<0.01$

Şekil 4.1: Beden Algısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü

Beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin incelendiği modele benlik saygısı aracı değişkeni eklendiğinde beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki direk etkisinin anlamlı olduğu ve beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin azaldığı bulunmuştur. Aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ya da bağımsız değişken arasındaki ilişkinin oldukça zayıflaması beklenir. Buna göre aracı değişken eklendiğinde bağımlı değişken psikolojik belirtilerin ve bağımsız değişken beden algısı arasındaki ilişki zayıfladığından dolayı benlik saygısının kısmi aracılık etkisinden söz edilebilmektedir. Elde edilen bulgular beden algısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısının kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir.

4.6. Beden Algısı ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi

Bu kısımda beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelemek için SPSS PROCESS makrosunda Model 4 kullanılmıştır. Bu modelde beden algısı yordayıcı değişken olarak, psikolojik belirtiler yordanan değişken olarak, öz şefkat aracı değişken olarak dahil edilmiştir. Tablo 4.17’de yer alan analiz sonuçlarına bakıldığında güven aralığına dair belirtilen değerlerin 0’ı içermemesi sebebiyle aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17: BAÖ ve KSE Arasındaki İlişkide ÖŞÖ’nün Aracı Rolünün İncelenmesi

%95 Güven Aralığı				
	Katsayı	SE	T	P
Toplam Etki	-0.825	0.069	-12.037	0.001
Beden Algısı → Psikolojik Belirtiler				
Doğrudan Etki	-0.260	0.069	-3.767	0.001
Beden Algısı → Psikolojik Belirtiler				
Beden Algısı → Öz Şefkat	0.188	0.013	14.644	0.001
Öz Şefkat → Psikolojik Belirtiler	-3.002	0.209	-14.348	0.001

	Bootstrap Katsayısı	Bootstrap SE	Bootstrap Alt Limit	Bootstrap Üst Limit
Dolaylı Etki	-0.565	0.054	-0.676	-0.465
Beden Algısı → Öz Şefkat → Psikolojik Belirtiler				

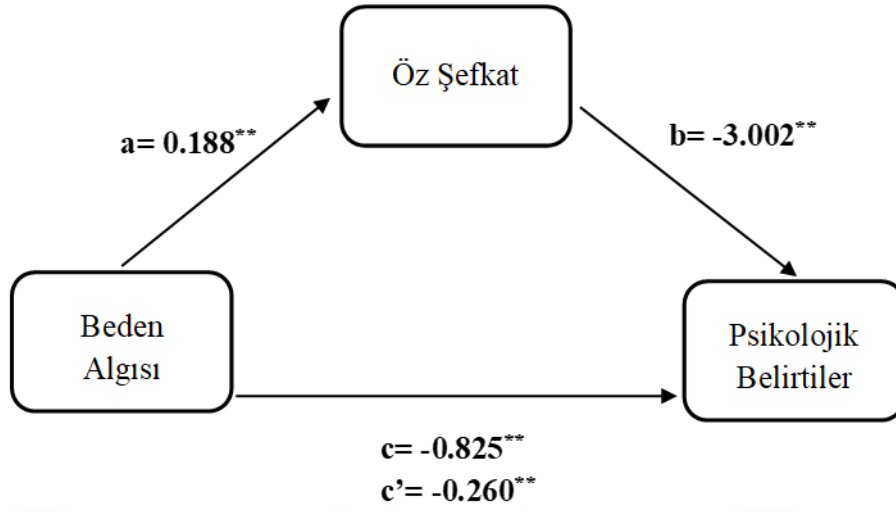
Beden algısı ölçek puanının, öz şefkat ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=0.188$, $se=0.013$, $t=14.644$; $p<0.01$, %95 GA=0.16, 0.21). Beden algısı ölçek puanının, psikolojik belirtiler ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=-0.260$, $se=0.069$, $t=-3.767$; $p<0.01$, %95 GA=-0.39,-0.12).

Öz şefkat ölçek puanının, psikolojik belirtiler ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=-3.002$, $se=0.209$, $t=-14.348$, $p<0.01$, %95 GA=-3.41,-2.59). Beden algısı ölçek puanının, psikolojik belirtiler ölçek puanı üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=-0.825$, $se=0.069$, $t=-12.037$, $p<0.01$, %95 GA=-0.96,-0.69).

Öz şefkat ölçek puanının, beden algısı ölçek puanı ve psikolojik belirtiler ölçek puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (boot=-0.565 se=0.054 %95 GA =-0.68 , -0.47). Öz şefkat ölçek puanı, beden algısı ölçek puanı ve psikolojik belirtiler ölçek puanı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Buna göre bireyin beden algısının olumsuz olması öz şefkat puanını azaltarak psikolojik belirtileri yordamaktadır. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün 0.25'e yakın olması nedeniyle yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (boot=-0.339; BOOTse=0.030; %95 GA=-0.40, -0.28). Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %24.6'sını açıklayan bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. ($F(1,445) = 144.899$; $p < 0.001$, $R^2 = 0.246$).

Aracı değişken ile ilgili analizde bağımsız değişken olan beden algısı X ile; bağımlı değişken olan psikolojik belirtiler Y ile; aracı değişken olan öz şefkat ise M olarak analize dahil edilmiştir. X ile M arası "a"; M ile Y arasında "b"; X ile Y arası ise "c" şeklinde ifade edilmiştir (Şekil 4.2).



** $p < 0.01$

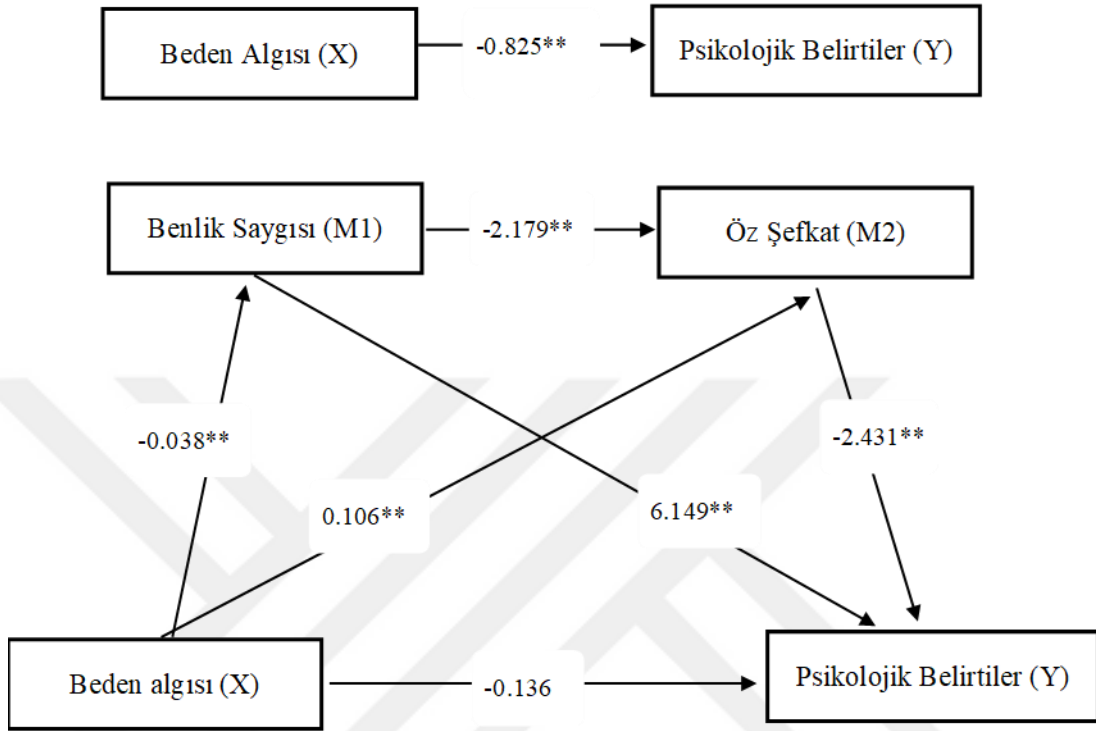
Şekil 4.2: Beden Algısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolü

Beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin incelendiği modele öz şefkat aracı değişkeni eklendiğinde beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki direk etkisinin anlamlı olduğu ve beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin azaldığı bulunmuştur. Aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ya da bağımsız değişken arasındaki ilişkinin oldukça zayıflaması beklenir. Buna göre aracı değişken eklendiğinde bağımlı değişken psikolojik belirtilerin ve bağımsız değişken beden algısı arasındaki ilişki zayıfladığından dolayı öz şefkatin kısmi aracılık etkisinden söz edilebilmektedir. Elde edilen bulgular beden algısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir.

4.7. Beden Algısı ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı ve Öz Şefkatin Seri Aracılık Rollerinin İncelenmesi

Bu çalışmada beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısının ve öz şefkatin aracı rolünü incelemek için SPSS PROCESS makrosunda Sıralı Aracı Model (Model 6) kullanılmıştır. Bu modelde beden algısı yordayıcı değişken (X) olarak, psikolojik belirtiler yordanan değişken (Y) olarak, benlik saygısı (M1) ve öz şefkat (M2) ise aracı değişken olarak dahil edilmiştir. Beden algısı ile psikolojik

belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin aracılık rolünün incelenmesine yönelik analiz sonuçları Tablo 4.18’de yer almaktadır.



* $p < 0.05$; ** $p < 0.001$

Şekil 4.3: Beden Algısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı ve Öz Şefkatin Aracı Rolü

Şekil 4.3’te görüldüğü üzere beden algısı ölçek puanının, benlik saygısı ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi geniş etki düzeyinde ($r^2=0.312$; Cohen $f^2=0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (a1 yolu; $\beta=-0.038$; $se=0.003$; $t=-14.193$; $p=0.001$; %95 GA=-0.04,-0.032). İkinci aracı değişken olan öz şefkat için incelendiğinde, beden algısının öz şefkat üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (a2 yolu; $\beta=0.106$; $se=0,014$; $t=7.666$; $p=0.001$; %95 GA=0.08, 0.13). Birinci aracı değişken olan benlik saygısının ikinci aracı değişken olan öz şefkat üzerindeki etkisinin geniş etki düzeyinde ($r^2=0.461$; Cohen $f^2=0.85$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (a3 yolu; $\beta=-2.178$; $se=0.205$; $t=-10.607$; $p=0.001$; %95 GA=-2.58,-1.77). Benlik saygısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bakıldığında, benlik saygısının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin ($r^2=0.518$; Cohen $f^2=1.07$) geniş etki düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir (b1

yolu; $\beta=6.148$; $se=1.09$; $t=5.598$; $p=0.001$; %95 GA=3.99,-8.30). Öz şefkat ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bakıldığında, öz şefkatin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir (b2 yolu; $\beta=-2.431$; $se=0.022$; $t=-10.729$; $p=0.001$; %95 GA=-2.87~-1.98).

Beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (c yolu; $\beta=-0.824$; $se=0.068$; $t=-12.037$; $p=0.001$; %95 GA=-.959,-0.690). Bu ilişkiye aracılık edebileceği düşünülen benlik saygısı ve öz şefkat değişkenleri analize dahil edildiğinde, beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır (c' yolu; $\beta=-0.136$; $se=0.070$; $t=-1.933$; $p=0.053$; %95 GA=-0.27, 0.01). Analiz sonucunda toplam aracılık etkisinin orta etki düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir ($r^2=0.245$; Cohen $f^2=0.324$).

Analiz sonucunda üç dolaylı etki ortaya çıkmaktadır. İlk dolaylı etki, beden algısının benlik saygısı aracılığıyla psikolojik belirtileri etkilediği yoldur (beden algısı → benlik saygısı → psikolojik belirtiler), [$a_1b_1 = (-0.038*6.149) = -0.231$]. Bu dolaylı etkinin bootstrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunmadığı için birinci dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (GA [-0.319;-0.151]). İkinci dolaylı etki beden algısının öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtileri etkilediği yoldur (beden algısı → öz şefkat → psikolojik belirtiler), [$a_2b_2 = (0.106*-2.431) = -0.258$]. Bu dolaylı etkinin bootstrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunmadığı için ikinci dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır (GA [-0.344; -0.179]).

Elde edilen bulgular ile beden algısı puanı arttıkça benlik saygısının arttığı ve bu durumun psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Üçüncü dolaylı etki, beden algısının benlik saygısı ve öz şefkat sıralı aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (beden algısı → benlik saygısı → öz şefkat → psikolojik belirtiler), [$a_1a_3b_2 = (-0.038*-2.179*-2.431) = -0.199$]. Bu dolaylı etkinin bootstrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunmadığından üçüncü dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (GA [-0.263; -0.143]).

Sonuç olarak, beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide doğrudan etki anlamlı bulunmazken; toplam etkiye bakıldığında beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin aracılık etkisi anlamlı bulunmuştur.

Tablo 4.18: BAÖ, RBSÖ ve ÖŞÖ Ölçeklerinin KSE Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Etki	Bootstrap Katsayısı	Standart Hata	<i>t</i>	<i>p</i>	Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki	-0.825	0.069	-12.04	0.001	-0.959	-0.690
Doğrudan Etki	-0.136	0.070	-1.933	0.054	-0.274	0.002
Dolaylı Etki (X-M1-Y)	-0.231	0.042			-0.319	-0.151
Dolaylı Etki (X-M2-Y)	-0.258	0.043			-0.344	-0.179
Dolaylı Etki (X-M1-M2-Y)	-0.199	0.031			-0.263	-0.143

(X) Bağımsız Değişken Beden Algısı; (M1) 1. Aracı Değişken Benlik Saygısı; (M2) 2. Aracı Değişken Öz Şefkat; (Y) Sonuç Değişkeni Psikolojik Belirtiler

Psikolojik belirtiler ile beden algısı arasındaki doğrudan ilişkinin anlamsız olması, tam aracılık etkisi için gerekli olan şartların sağlandığını göstermektedir. Dolayısıyla modelin geçerli olduğu, beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin tam aracılık rolüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Ergenlerde beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin rolünün araştırıldığı çalışmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen sonuçlara ilişkin değerlendirmelere ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu başlıkta beden algısı, psikolojik belirtiler, benlik saygısı ve öz şefkat ölçeklerinden alınan puanların cinsiyet, boy/kilo oranı memnuniyeti, kendini kilo bakımından değerlendirme, zayıflama isteği, anne/baba, arkadaş ve kardeşlerden bedeni ile ilgili olumsuz eleştiri alma sıklığı, estetik operasyon isteyip/istememe, psikiyatrik tanı alıp/almama gibi sosyodemografik değişkenlerle ilişkileri ele alınmıştır.

Araştırmaya yaşları 14-18 arasında değişen 447 ergen katılım sağlamıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun aile gelir düzeyi orta ve %96,6 sınıfın her iki ebeveyni de hayattadır.

Öncelikle çalışmada katılımcıların beden algısı, psikolojik belirti düzeyi, benlik saygısı ve öz şefkat puanları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Beden algısı, öz şefkat ve psikolojik belirtiler düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunurken benlik saygısı ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bulgulara göre erkeklerin beden algısı puanlarının kızlardan anlamlı derecede daha yüksek olması literatür açısından incelendiğinde, ergenlerle yapılan çalışmalarda erkeklerin beden algılarının daha olumlu olduğunu gösteren benzer sonuçlara rastlanmıştır (Güney, 2018; Özbey ve Gültekin, 2021).

Erkeklerin öz şefkat düzeylerinin kızlarda yüksek olması sonucu farklı şekillerde tartışılmıştır. Mevcut çalışmanın sonuçlarının aksine öz şefkatin cinsiyete göre fark göstermediğini aktaran çalışmalar vardır (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017; Iskender, 2009; Neff vd., 2007). Bazı araştırmalar ise elde edilen sonuçla uyumlu olarak erkeklerin kadınlardan daha fazla öz şefkate sahip olduklarını bulmuşlardır (Yarnell vd., 2015; Anılğan, 2022).

Yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlardaki farklılaşmada, kültürel faktörlerin, farklı ölçme araçları kullanılmasının ve katılımcıların yaşının etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kız ergenlerin daha düşük öz şefkat düzeylerine sahip olmasının, kızların erkeklere kıyasla daha fazla olumsuz yaşam olayı bildirmesi (cinsel istismar, akran mağduriyeti) nedeni ile (Hyde vd., 2008) erkeklere kıyasla daha düşük olduğu (Bluth vd., 2017) düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada alan yazınla uyumlu olarak, psikolojik belirti düzeyi kızlarda anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Ciğerci, 2006; Yılmaz, 2010). Kızların erkeklere göre psikolojik belirti düzeylerinin yüksek olması, kız ergenlerin öz şefkat düzeylerindeki düşüşle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Bayramoğlu,2011; Neff vd., 2008). Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmada elde edilen bulguyu destekleyen araştırmalar (Aktuğ, 2006; Söner ve Yılmaz, 2020) mevcuttur. Yapılan bir diğer çalışma ise erkek ergenlerin benlik saygısının daha yüksek olduğunu aktarmıştır (Şen Celasin ve Sevinç, 2022).

Katılımcıların boy/kilo oranlarından memnun olup olmamaları bakımından tüm değişkenler ile karşılaştırılmış ve anlamlı farklar bulunmuştur. Boy/kilo oranından memnun olanların öz şefkat ve beden algısı düzeylerinin memnun olmayanlardan yüksek olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde fiziksel görünümünden memnun olanların olmayanlara göre daha olumlu beden algısına sahip olduğu görülmektedir (Gür, 2020; Sabancı, 2021; Gündüz, 2022). Bunun yanında boy kilo oranından memnun olanlar, memnun olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Elde edilen bulgularla uyumlu olarak, yetişkin kadınlarla yapılan çalışmada boy/kilo memnuniyetine sahip olanların daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur (Yılmaz, 2019). Boy/kilo oranından memnun olmayanların psikolojik belirti düzeylerinin memnun olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular ergen birey için boy/kilo memnuniyetinin oldukça önem arz ettiğini, aynı zamanda ergenin mevcut beden algısı ve ilişkili faktörler bakımından fikir vereceğini göstermektedir.

Katılımcıların kendini kilo bakımından nasıl değerlendirdiği incelendiğinde tüm ana değişkenler ile anlamlı farklılık göstermiştir. Kilosunu normal olarak değerlendirenlerin öz şefkat düzeyleri, kendini kilolu ve aşırı kilolu olarak değerlendirenlerden daha yüksekken aynı zamanda beden algıları da daha olumludur.

Literatürde yer alan bir çalışmada kendini normal kiloda değerlendirenlerin beden algılarının daha olumlu olduğu sonucu mevcut çalışmayı destekler niteliktedir (Çiftçi, 2012; Şanlı ve Çelik, 2023).

Katılımcıların kendisini kilosuna açısından nasıl değerlendirdiği ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendisini normal olarak değerlendirenlerin benlik saygıları anlamlı derecede daha yüksektir. Kilosunu normal olarak değerlendirenlerin psikolojik belirtilerinin biraz kilolu olarak değerlendirenlerden daha az olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminde dış görünüşe verilen önem göz önüne alındığında ve toplumsal güzellik, çekicilik algısının zayıflıkla ilişkilendirildiği düşünüldüğünde ortaya çıkan sonuç anlamlıdır. Olumsuz beden algısına sahip bireylerin kendilerini oldukları kilodan farklı hissetmeleri mümkündür. Aynı zamanda olumsuz beden algısı beden ile ilgili düşünme ve kıyaslamaları arttırır. Bu durumun ergenlik döneminde anksiyeteye sebep olması mümkündür. Bedensel olarak değişimlerin önemli olduğu ergenlik döneminde bireyin kilosunu normal olarak nitelendirmesinin koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir.

Zayıflama isteği ile beden algısı, öz şefkat, benlik saygısı ve psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zayıflamak istemeyenlerin öz şefkat düzeyi zayıflamak isteyenlerden daha yüksektir aynı zamanda beden algıları zayıflamak isteyenlerle karşılaştırıldıklarında daha olumludur. Zayıflamak isteyenlerin benlik saygısı zayıflamak istemeyenlere göre düşüktür. Psikolojik belirtiler açısından değerlendirildiğinde zayıflamak isteyenlerin psikolojik belirti düzeylerinin ve tüm alt boyut belirti düzeylerinin zayıflamak istemeyenlerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada ergen kızların mevcut bedenleri ile ideal bedenleri arasında büyük farklılıklar ortaya çıkmıştır. Ergen kızların %70'inden fazlasının oldukları kilodan daha zayıf olmak istedikleri ve büyük kısmının bunun için farklı yöntemler denediği %12'sinden fazlasının ise müshil, kusma, uzun oruçlar gibi aşırı yöntemler denediği bulunmuştur (Cafri vd., 2005).

Mevcut çalışmada sorulan “zayıflamak istiyor musunuz?” sorusuna araştırmaya katılan ergenlerin neredeyse yarısı evet cevabını vermiştir. Bireyde bedene yönelik ilgi genellikle ergenlik döneminde artış gösterir, bedene yönelik ilginin artışı yanında beden görünümünü için kilo kontrolüne yönelik çaba da içermektedir.

Ergenlerde kiloya yönelik kontrol aşırı şekilde tekrar ederse bu durumun yeme bozuklukları gibi patolojik durumları ortaya çıkartabileceği aktarılmıştır (Gillian, 2017). Bu bilgiler doğrultusunda, ergenlerde kiloyu kontrol altına alma ve zayıf görünme çabasının, beden algısı ve psikolojik belirti düzeyi ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Katılımcıların zayıflamak isteme nedenleri ile araştırma değişkenleri ilişkisine bakıldığında, beden algısı, öz şefkat, benlik saygısı ve psikolojik belirti düzeyleri bakımından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sağlıktan dolayı zayıflamak isteyenlerin, beden algısının dış görünüşten dolayı zayıflamak isteyenlerden daha olumlu olduğu, öz şefkat düzeylerinin ise dış görünüşten dolayı zayıflamak isteyenlerden yüksek olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı düzeyleri ile karşılaştırılmasında ise aile-çevre ve sosyal baskı ve dış görünüş nedenleriyle zayıflamak isteyenlerin benlik saygıları sağlık nedeniyle zayıflamak isteyenlerden daha düşüktür.

Psikolojik belirti düzeyleri ve alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, sağlıktan dolayı zayıflamak isteyenlerin psikolojik belirti düzeyi tüm alt boyutlarda dış görünüş ve aile-çevre ve sosyal baskıdan dolayı zayıflamak isteyenlerden daha düşüktür. Dış görünüşten dolayı zayıflama isteği, psikolojik belirtiler, olumsuz beden algısı ve düşük benlik saygısıyla yakından ilişkilidir.

Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar ve literatürden yola çıkarak, ergen katılımcılar açısından, dış görünüşe verilen önemin maruz kalınan ideal beden algılarıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. 21. yüzyıl medya çağıyla beraber modern insanlar çeşitli kitle iletişim araçları nedeniyle, ince ve zayıf ya da daha kaslı olmayı arzulamaktadırlar. Görünüşleri ve vücut şekilleri hakkında giderek daha fazla endişe duyan ergenler, vücutlarını medyadaki görüntülerle karşılaştırabilir. Bu durum, kendi vücutlarının daha az çekici olduğuna dair olumsuz öz-değerlendirmelere yol açarak olumsuz beden algısına neden olabilir (Lorenzen vd., 2004). Kaslı ideal vücutlara çok kısa bir süre maruz kalmanın erkeklerin beden algısına etkisinin incelendiği bir çalışma, erkeklerin kaslı görüntüleri inceledikten sonra beden algılarının olumsuz etkilendiği ancak ortalama erkek bedeni görüntülerinin ardından bir değişim ortaya çıkmadığı bulunmuştur (Lorenzen vd., 2004: 746). Bu sonuçlar, zayıf modellerin görüntülerini izlemenin kadınların beden memnuniyeti üzerindeki etkilerine ilişkin önceki araştırmaların sonuçlarıyla uyumludur (Groesz vd., 2002).

Çalışmada dış görünüşü nedeniyle zayıflamak isteyen ergenlerin benlik saygılarının, sağlık nedeniyle zayıflamak isteyenlerden yüksek olduğu sonucunun elde edilmesi benlik saygısının, çocukların sağlıklı davranışlarda bulunma kararlarında önemli bir rol oynamasından (King, 1997: 70) kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların anne/baba, kardeş ve arkadaşlardan bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri alma durumları ile ana değişkenler arasında yapılan karşılaştırmada tüm değişkenler için anlamlı farklar bulunmuştur. Anne/baba, kardeş ve arkadaşlarından olumsuz eleştiri almayanların beden algısı ara ara ve sık sık olumsuz eleştiri alanlardan daha olumlu ve öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik belirti düzeyleri açısından incelendiğinde bedeniyle ilgili olumsuz eleştiri almayan ergenlerin, psikolojik belirti düzeyleri ara sıra ve sık sık eleştiri alanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Yani ergenlerin anne/baba, arkadaş ve kardeşlerinden olumsuz eleştiri alma durumları ile psikolojik belirti düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum ergenler için bedene yönelik olumsuz eleştiri almanın, psikolojik belirtileri arttırabileceğini aynı zamanda olumsuz beden algısına neden olabileceğini göstermektedir.

Beden algısını açıklayan üçlü etki modeline göre, beden algısının gelişiminde aile, akranlar ve medya doğrudan ve dolaylı olarak etki sahibidir (Tylka, 2011). Aileden gelen olumsuz eleştirilerin beden algısına anlamlı etkisi modeli desteklemektedir. Bireyler ailelerinden, akranlarından ve sosyal medyadan aldıkları bilgilerin birleşimini içselleştirerek kendileri için ideal bir beden standardı oluştururlar. Bu ölçüm standardı, kişinin kendi bedenine ilişkin öz yargısı ve kişinin beden algısına ilişkin duygusal durumuyla yakından ilişkilidir (Ip ve Ho, 2019). Erken yaşlarda aile üyelerinden gelen dış görünüşle ilgili olumsuz mesajların, kadınların yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde beden utancı yaşamalarıyla bağlantılı olabileceği (Daye vd., 2014), beden utancı yaşamanın beden algısını olumsuz etkileyeceği ve çeşitli bozukluklar ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışma ile uyumlu olarak anne, baba ve kardeşlerden alınan negatif mesajlardaki artışın bedenden utanma düzeyini arttırdığı görülmüştür (Rivero vd., 2022).

Aileden gelen beden ile ilgili olumsuz eleştirilerin beden algısı ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini dayanıklılık modeli çerçevesinde açıklarsak, Masten ve Barnes'a (2018) göre dayanıklılık, bir sistemin tehditler nedeniyle uyum sağlama veya değişme

yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu teori aynı zamanda destekleyici ilişkilerin bireyin dayanıklılık geliştirme becerisinde kritik bir rol oynayabileceğini söyler. Araştırmalar, bir bakım veren ile kurulan güçlü ve sağlıklı bir bağın çocukları kötü sonuçlardan koruyabileceğini ve dayanıklılığı teşvik edebileceğini ortaya koymuştur (Masten vd., 2014). Bu durumda, özellikle aile üyelerinin ergenlerin bedenlerine ilişkin olumsuz mesajlarının önemli etkisinden söz edilebilir (Keery vd., 2005). Örneğin, annelerinden olumsuz yeme ve kilo mesajları alan ve anneleriyle ilişkileri zayıf olan kız lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, olumsuz beden algısı ihtimalinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Back, 2011).

Benzer şekilde, Steinhilber ve arkadaşları (2020) baba ile kurulan olumsuz ilişkilerin 18-38 yaş arası kadınlarda olumsuz beden algısı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Koruyucu faktörler sadece ebeveynlerle sınırlı değildir. Kardeşler, özellikle de kardeşlerle yakın ilişkiler de olumsuz beden algısına karşı kritik koruyucu rol oynar (Francka vd., 2019). Aile, 18-25 yaş arasındaki kadınların beden algısı sonuçlarını doğrudan etkileyebilecek önemli bir sosyokültürel aktör olarak görülmektedir (Rogers vd., 2019).

Elde edilen sonuçlara göre anne/babasından, kardeşinden ve arkadaşından olumsuz eleştiri almayan ergenler, olumsuz eleştiri alanlara göre daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahiptir. Harter (1993), Cooley'nin kuramına atıf yaparak, ergenlerde benlik saygısını etkileyen dört onay ve destek kaynağından bahsetmektedir. Bu kaynaklar akran (sınıf arkadaşı), öğretmen, anne-baba ve arkadaşdır. Olumsuz eleştirinin bu desteği olumsuz etkilediği düşünöldüğünde, elde edilen sonuçla uyumlu olarak en az desteğe sahip olanların en düşük benlik saygısına sahip olduğu görölmektedir. Bunun yanında, ergen örnekleminde benlik saygısını en çok etkileyen iki desteğin anne-baba ve arkadaş faktörü olması, anlamlı farkları açıklamaktadır (Harter, 1993).

Estetik yaptırmayı düşünme durumu ile beden algısı, öz şefkat, benlik saygısı ve psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre, estetik yaptırmayı düşünenlerin beden algısı daha olumsuz ve öz şefkat düzeyleri daha düşüktür. Aynı zamanda, estetik yaptırmayı düşünenlerin benlik saygısı, düşünmeyenlere göre daha düşük, psikolojik belirtileri ise daha yüksektir.

Estetik operasyon yaptırmak istemeyenlerin, estetik operasyon yaptırmak isteyenlere göre daha yüksek beden algısına sahip olduğunu destekleyen çalışmalar mevcuttur

(Gündüz, 2022). Estetik operasyon isteğinin arkasındaki psikolojik dinamikleri anlamak için farklı yaklaşımlar vardır. Örneğin, bazı çalışmalar estetik cerrahiye olan ilginin sosyal karşılaştırmalar, medya etkisi ve yaşlanma kaygısı gibi faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Slevec ve Tiggemann, 2010). Ayrıca, estetik operasyon isteğinin depresyon, anksiyete gibi psikolojik belirtilerle ilişkili olabileceğini vurgulayan ve elde edilen bulgularla uyumlu çalışmalar da bulunmaktadır (Ip ve Ho, 2019).

5.2. Değişkenlerin Birbirleriyle İlişisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmanın temel değişkenleri olan beden algısı, benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler, Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye dair yapılan analizler tüm belirtiler ve belirti şiddeti ile beden algısı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre olumsuz beden algısının, psikolojik belirtiler, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilitiyi artıracığı söylenebilmektedir.

Psikolojik belirtiler ve beden algısı arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar, ergenlerde olumsuz beden algısının psikolojik sorunlar ve yeme bozuklukları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Koçyiğit, 2023). Aynı zamanda, obez olan ergenlerin depresyon, düşük öz güven ve yeme bozuklukları bakımından obez olmayanlara göre daha fazla risk altında olduğu söylenebilir (Önder vd., 2018).

Ergenler için dış görünüş kendini değerlendirme açısından önemli bir kriterdir (Maxwell ve Cole, 2012). Olumsuz beden algısı bireyin bedenine yönelik olumsuz duygular ortaya çıkartarak, sosyal ortamlarda olumsuz yargı beklentisini arttırır (Ahadzadeh vd., 2018) böylece birey kaçınan davranışlar sergileyebilir. Bilişsel teoriye göre bu olumsuz değerlendirme depresyonun başlangıcında rol oynar (Beck, 2008). Beden memnuniyetsizliği ileride ortaya çıkabilecek depresif belirtiler için bir risk faktörü olarak görülmektedir (Sharpe vd., 2018). Gelişim dönemlerinde ortaya çıkan risk faktörleri müdahale hedefleri açısından önem taşımaktadır. Sonuçlarla uyumlu olarak, ergenlerin beden algısı ne kadar olumsuz olursa, anksiyete ve depresyonlarının da o kadar şiddetli olduğunu ortaya koyulmuştur (Morken vd., 2019).

Beden algısına yönelik kaygılar özellikle ergenlerde yaşam kalitesi, kişilerarası ilişkiler yanında akademik başarı açısından önemlidir (Cash ve Fleming, 2002). Birçok birey ergenlik döneminde beden algısı ile ilgili kaygı yaşasa da sadece bazılarında psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu noktada risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre, beden algısı ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde beden algısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ele alan birçok çalışma olduğu görülmektedir (Ajmal ve Qurat-Ul-Ain, 2019; Clay vd., 2005; Gow vd., 2020).

Beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, sosyal karşılaştırma, bireyin bedenini diğerleri ile karşılaştırması sonucunda kendi bedenine yönelik bir tutum oluşturmasıdır. Kuram, bireyin kendisini diğerlerine göre aşağı ve yukarı doğru değerlendirmesini içerir. Yukarı yönde değerlendirme yapıldığında birey kendisinden daha üstün ve olumlu gördüğü hedefler ile kıyaslama yaparak bedenine yönelik yargıda bulunur (Altaf, 2019). Bu durum özellikle kadınlarda olumsuz psikolojik sağlık ile ilişkilidir (Fardouly vd., 2017). Aynı zamanda yapılan yukarı yönde karşılaştırmanın benlik saygısı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle sosyal medya aracılığı ile yapılan sosyal karşılaştırmanın, yetersizlik duygusu ve düşük benlik saygısına yol açarak beden algısını olumsuz şekilde etkilediği düşünülmektedir (Özbey ve Gültekin, 2021). Yukarı doğru sosyal karşılaştırmanın ortaya çıkardığı iki etki olan olumsuz beden algısı ve düşük benlik saygısının birbirleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ergenlerin beden algıları aracılığı ile benlik saygılarının etkilenmesine yol açan bir diğer yolda aldıkları olumsuz eleştirilerdir (Ajmal ve Qurat-Ul-Ain, 2019) Ergenlikte meydana gelen bedensel değişiklikler hakkında olumsuz ve kötü yorumların benlik saygısını önemli derecede etkilediği düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre, beden algısı ile öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar literatürle uyumludur (Albertson vd., 2015; O’dea, 2004). Öz şefkatin belirli bir şekilde görünmeye yönelik baskılara karşı koruyucu bir faktör olduğundan bahsedilebilir. Bu koruyucu faktör için düşünülen ilk yol öz şefkatin olumlu beden algısı ile doğrudan bağlantılı olabileceğidir.

İkincisi ise öz şefkatin sosyokültürel faktörlerde dahil olmak üzere çeşitli risk faktörlerinin beden algısı üzerindeki etkisini hafiflettiği söylenebilir (Rodgers vd., 2017: 154).

Öz şefkatin bireyin bedenine yönelik şefkatli bakış açısı kazanmanın yanında diğer stres faktörlerine karşı da tepkisel olamayan ve yargıdan uzak bir bakış sağlamanın (Ferrari vd., 2019), ikinci yolun geçerliliğini desteklediği düşünülmektedir.

Öz şefkat ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye dair yapılan analizler tüm belirtiler ve belirti şiddeti ile öz şefkat arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre öz şefkat azaldığında, psikolojik belirtilerin, anksiyetenin, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilitenin artacağı söylenebilir. Elde edilen sonuçlar literatür ile uyumludur (Ferrari vd., 2019; Kirby vd., 2017). Yapılan çalışmada öz şefkat ve psikolojik belirti düzeylerinin cinsiyet ile karşılaştırılmasında iki değişken için de anlamlı derecede fark bulunmuştur. Kızların öz şefkat düzeyleri erkeklerden daha düşük, psikolojik belirtilerde erkeklerden daha yüksektir. Ergenlik döneminde psikolojik belirtilerden özellikle depresyon başlangıcındaki cinsiyet farklılıklarının etiyojisine ilişkin çeşitli teoriler vardır. Biyolojik faktörler, sosyal faktörler, psikolojik faktörler gibi rol oynayan etkenler karmaşık ve belirsizdir (Hilt ve Nolen-Hoeksema, 2009). Ergenlik döneminde kızlar arasında öz şefkatin azalmasının da benzer köklere sahip olabileceği düşünülmektedir.

5.3. Benlik Saygısı ve Öz Şefkatin Aracılık Rolüne Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmada benlik saygısının beden algısı ve psikolojik belirtiler düzeyi arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiş ve benlik saygısının kısmi aracılık rolüne sahip olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir. Başka bir deyişle beden algısı, psikolojik belirtileri hem doğrudan hem de benlik saygısı aracılığı ile dolaylı olarak etkilemektedir.

İlgili alanyazına bakıldığında ilkökul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada beden algısı ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı etkisi bulunmuştur (Mi ve Sang, 2014). 14-18 ergenlerle yapılan başka bir çalışma beden memnuniyetsizliği ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının tam aracılık rolü olduğunu bulmuştur (Duchesne vd., 2017).

Elde edilen verilere göre kişinin bedenine ilişkin olumsuz algısı, benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Bu durum psikolojik belirtiler üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır. Çalışmanın bu kısmı, beden memnuniyetsizliğinin uzun vadede daha düşük benlik saygısını öngördüğünü gösteren boylamsal araştırma (Paxton vd., 2006) ile benlik saygısının depresyon ve anksiyete semptomlarıyla ilişkili olduğunu gösteren araştırmayı (Dooley vd., 2015) birbiri ile bağlantılandırmaktadır.

Çalışmanın devamında beden algısı ile psikolojik belirtiler düzeyi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Beden algısının, psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin incelendiği modele, öz şefkat aracı değişkeni eklendiğinde beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki direk etkisinin azaldığı görülmüştür. Buna göre modele aracı değişken eklendiğinde bağımlı değişken psikolojik belirtilerin ve bağımsız değişken beden algısı arasındaki ilişki zayıfladığında dolaylı öz şefkatin kısmi aracılık etkisinden söz edilebilmektedir.

Benzer şekilde meta-analiz çalışmasında öz şefkatin psikopatoloji ile ilişkisi incelenmiş ve koruyucu bir faktör olması vurgulanmıştır (Muris ve Field, 2008). Düşük öz şefkat düzeyinin, ergenlerde duygusal zorluklara neden olma ve sürdürmede önemli rol oynadığı özellikle ergenlere yönelik müdahalelerde öz şefkatin hedeflenmesinin önemi aktarılmıştır (Marsh vd., 2018).

Elde edilen veriler olumsuz beden algısının psikolojik belirtilere sebep olduğunu ancak ergen, düşük beden algısına sahip olsa bile eğer öz şefkat düzeyi yüksekse psikolojik belirtilerinin düşük olacağı söylenebilir.

Çalışmada aracı değişken olarak ele alınan iki yapı olan benlik saygısı ve öz şefkat benliğe yönelik olumlu duygular içermeleri noktasında benzeseler de iki yapıyı birbirinde ayıran önemli farklılıklar mevcuttur (Neff ve Vonk, 2009). Benlik saygısı benliğe yönelik olumlu değerlendirmeyi büyük ölçüde temsili benlik düzeyinde yapar (Harter, 1999). Öz şefkat ise bir öz değerlendirme türü olmamakla beraber, benliğin bilişsel temsili de değildir (Neff ve Vonk, 2009). Sosyal zihniyet teorisinden yola çıkarak öz şefkatin tehdit sistemini devre dışı bıraktığı ve kendini yatıştırma sistemini etkinleştirdiği öne sürülmektedir (Gilbert, 1988 ve Neff, 2009).

Benlik saygısı ise üstünlük/aşağılık değerlendirmesi içermektedir. Yani öz şefkat ilgi, birliktelik, benlik saygısı ise rekabetle ilişkili görülmektedir (Helgeson & Fritz, 1999). Benlik saygısı ile ilgili bir diğer fark yüksek düzeyde benlik saygısının narsisizm ile ilişkilendirilmesidir. (Neff, 2003) Bu farkın, yüksek öz şefkatin güçlü yönlerin yanı sıra zayıflıkları kabullenmesi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın son kısmında beden algısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve benlik saygısının seri aracılık rolü test edilmiştir. Araştırmada benlik saygısı ve öz şefkat aracı değişkenlerinin birlikte ele alınmasıyla beden algısı ve psikolojik belirtiler arasındaki doğrusal yordayıcı ilişkinin ortadan kalktığı bulunmuştur. Bu durum ergenlerin bedenlerine yönelik olumlu algının ve kendilerine yönelik şefkat gösterebilme becerilerinin, beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi beklenen varyansın altına çektiği görülmüştür.

Ergenlere yönelik müdahalelerde beden algısını yükseltme ve öz şefkat becerisi kazandırmanın psikolojik belirtileri azaltmada sağlıklı bir strateji olabileceğini düşündürmektedir. Bu iki değişkenin, mevcut çalışmada bir arada ele alınmasıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etki büyüklüğünün arttığı ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuç kapsamında, araştırmada ele alınan bu iki yapının birinin diğerinden daha önemli olduğu iddiası yerine her ikisini tamamlayıcı olarak görmenin daha uygun olduğu düşünülmektedir.

5.4. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada beden algısının psikolojik belirtilerle olan ilişkisi incelenmiş, benlik saygısı ve öz şefkatin aracılık rolü incelenerek bu ilişki detaylandırılmıştır. Elde edilen sonuçlar beden algısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin aracılık rolüne işaret etmektedir.

Beden algısı ve boy/kilo memnuniyeti, bedene yönelik olumsuz eleştiri alma durumu, dış görünüş nedeniyle zayıflamak isteme ve estetik yaptırmak istemek gibi beden algısıyla ilgili bazı değişkenlerin, ergenlerin psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu benlik saygısının beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün bulunmasıdır. Düşük benlik saygısı, beden algısının psikolojik belirtileri

yordayıcılığını güçlendirmektedir. Elde edilen bulgu özellikle ergenlik döneminde benlik saygısının ruh sağlığı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Öz şefkatin aracılık rolünün değerlendirilmesi ile kendine yönelik şefkat gösterebilme becerisinin beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahiptir. Elde edilen bulgular ergenlerde kendine öz şefkat gösterme becerisinin psikolojik sağlığı olumlu etkilediğini göstermektedir.

Benlik saygısı ve öz şefkat aracı değişkenleri beraber değerlendirildiğinde ise beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin anlamlılığını kaybettiği, bu nedenle iki değişkenin aracı etkisinin tam aracılık modeline uygun olduğu bulunmuştur. Psikolojik belirtilerin önemli ölçüde aracı değişkenler üzerinden açıklanabileceği tespit edilmiştir. Tüm bunların sonucunda bu çalışma ile ergenlerde beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacak sonuçlara ulaşılmıştır.

Tüm bulgular bir arada değerlendirildiğinde ergenlere yönelik terapötik müdahalelerin özellikle benlik saygısını güçlendirerek ve öz şefkat becerisini destekleyerek psikolojik sağlığa katkıda bulunabileceği vurgulanabilir.

Elde edilen bulgulardan yola çıkılarak araştırma ve uygulamalara dair aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

- Mevcut çalışmada beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide rolü olduğu düşünülen benlik saygısı ve öz şefkatin aracı rolleri sınanmıştır. Bu değişkenlerin yanı sıra tekrarlayıcı düşünme biçimi, sosyal kaygı, ebeveyn tutumları, sosyal destek mekanizmaları, yukarı yönde sosyal karşılaştırma, bedenini nesneleştirme gibi kavramlarında beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide rol alabileceği düşünülmektedir. Bu kavramların aracılık rollerinin farklı modellerle test edilmesi literatüre katkı sağlayacaktır.
- Araştırma ergenlerde beden algısı ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Elde edilen sonuç ergenlerde psikolojik sağlığın korunması için beden algısı ve beden ile ilgili endişelerin önemine vurgu yapmaktadır. Gelecekteki araştırmalarda ergenlerde benlik saygısı ve öz şefkati arttırmayı hedefleyen müdahalelere odaklanmak hedeflenebilir. Böylece

olumsuz beden algısının psikolojik belirtiler üzerindeki olumsuz etkisi azaltılabilir.

- Benlik saygısı ve öz şefkat değişkenlerinin ayrı ayrı ve birlikte aracılık rolleri araştırmada test edilmiş ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir fakat çalışmayı daha ileriye götürmek için sonraki çalışmalarda benlik saygısı ve öz şefkat müdahaleleri geliştirilebilir veya geliştirilmiş çalışmalar uygulanarak etkililikleri test edilebilir. Planlanacak müdahaleler yalnızca benlik saygısını içeren veya yalnızca öz şefkati içeren çalışmaların etkililiklerinin karşılaştırılması şeklinde planlanabileceği gibi iki faktöründe gelişimini beraber hedefleyen çalışmalar şeklinde de yapılabilir.
- Beden ile ilgili endişelerin giderek arttığı günümüz dünyasında, çalışmada aracılık rolleri test edilmiş olan benlik saygısı ve öz şefkat kavramlarının dışında daha fazla koruyucu faktör ortaya çıkartmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Çalışmada ergen bireyin beden algısının, psikolojik belirti düzeyinin, benlik saygısının ve öz şefkat düzeyinin anne veya babasından, kardeşlerinden ve arkadaşlarından gelen bedene yönelik olumsuz eleştiri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Gelecek çalışmalarda, ergenlerin psikolojik sağlığını etkileyen, beden algısını desteklemede, ebeveyn, arkadaş ve kardeş destek sistemlerinin etkisi incelenebilir. Bu sistemlerin güçlendirilmesi ergenlerin psikolojik belirtilerini azaltabilir.
- Çalışmada ele alınan özellikle beden algısı ve öz şefkat değişkenleri kültüre duyarlı yapılardır. Benzer bir çalışmanın etnik köken ve kültürel geçmiş bakımından farklı popülasyonlarda uygulanması bu faktörlerin, ele alınan değişkenler ile arasındaki ilişkilere etkilerini anlamak için fayda sağlayabilir.
- Ergenlerin beden algısı ile ilgili kişisel deneyimlerine ilişkin daha derin bilgiler elde etmek için nitel araştırma yöntemleri kullanılan çalışmalar gereklidir.
- Benlik saygısı ve öz şefkatin, beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye mevcut etkisini ortaya çıkartan mekanizmaların araştırılması için sosyal karşılaştırma, psikolojik dayanıklılık, kendini kabul, reddedilme korkusu, onay arayışı, kimlik kazanımı gibi faktörlerinde incelenmesi önemlidir.
- Öz bildirim ölçümlerinden elde edilen verileri güçlendirmek için ve bulguların güvenilirliğini artırmak için ergen grubuyla yapılacak çalışmada, akranlardan,

ebeveynlerden gelen perspektiflerinde dahil edildiği araştırmalar daha geniş perspektif sunacaktır.

- Beden algısı ile ilgili araştırmalar da nedensel çıkarımları doğrulamak için boylamsal veya deneysel tasarımlar kullanması önerilir. Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerini kapsayan boylamsal çalışmalar gereklidir.
- Çalışmada beden algısı ile kilo verme isteği ve estetik operasyon yaptırma düşüncesinin, beden algısı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sonraki çalışmalarda, bedene yönelik müdahale öncesi ve sonrası beden algısı karşılaştırılmalı olarak incelenebilir.

Elde edilen sonuçlar bağlamında klinisyenlere aşağıdaki önerilerde bulunulabilir. Beden algısının etkileri göz önüne alındığında, ergenlerin idealize edilmiş beden standartlarına dair endişe ve meşguliyetten kaçınmalarını desteklemek ve teşvik etmek önemlidir. Bu, ergenlerin sağlıklı bir beden algısı geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), ergenlerde ortaya çıkan olumsuz beden algısını daha çok fiziksel görünüme yönelik algıyla ilişkilendirir. Bu nedenle olumsuz beden algısına müdahalede, hatalı bilişsel inançları değiştirmek için kullanılmaktadır. Bunun yanında öz şefkatle ilgili olarak ergenlerin hata ve kusurlarına karşı nazik ve şefkatli bir yaklaşım sergileyebilmeleri için öz şefkat becerileri kazanmaları önemlidir. Ayrıca ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz beden algısına yönelik müdahalelerde Narrative Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Mindfulness uygulamalarının da faydalı olabileceği düşünölmektedir. Bu bağlamda klinik örnekleme grubunda, beden algısına yönelik klinik müdahalelerin etkilerini karşılaştırılmalı olarak ele alan çalışmalar yapılması önerilebilir.

Ergenlerin akranlarından geri bildirim alabileceği grup terapileri öz şefkatin önemli bileşeni olan ortak insanlık hissini güçlendirme olanağı taşıdığından kullanımının etkili olacağı düşünölmektedir. Ergenlerin kendine yönelik bakış açısı derinleştirilerek benlik saygıları güçlendirilmelidir. Ergenleri değerlendirirken beden algısının yanında benlik saygısı ve öz şefkat düzeyi göz önünde bulundurulmalı ayrıca fiziksel görünüm ile ilgili idealler değerlendirmeye dahil edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Acar, T. Ö. (2010). Kocaeli üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağı dağılımı ile ilgisi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Adler, A. (1997). İnsan Tanıma Sanatı (6. Baskı). Çev. K. Şipal. İstanbul: Say Yayıncılık.
- Afari, N., Noonan, C., Goldberg, J., Roy-Byrne, P., Schur, E., Golnari, G., ve Buchwald, D. (2010). Depression and obesity: do shared genes explain the relationship?. *Depression and anxiety*(27(9)), s. 799–806. doi:<https://doi.org/10.1002/da.20704>
- Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M., ve Amini, M. (2018). Relationship between body mass index, body image, and fear of negative evaluation: Moderating role of self-esteem. *Health Psychology Open*, 5(1), 205510291877425. <https://doi.org/10.1177/2055102918774251>
- Ajmal, A. ve Qurat-Ul-Ain. (2019). The Impact of Body Image on Self-Esteem in Adolescents. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 1. <https://doi.org/10.32350/ccpr.11.04>
- Aktuğ, T. (2006). Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi, MÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Albertson, E. R., Neff, K. D., ve Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Allen, A., ve Mulgrew, K. E. (2020). Differential media effects on male body satisfaction and mood. *Australian Journal of Psychology*, 72(1), 3-10. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12254>
- Almeida, S., Severo, M., Araújo, J., Lopes, C., ve Ramos, E. (2012). Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents. *Journal of Paediatrics and*

Child Health, 48(10), E165-E171. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2012.02576.x>

Altaf, H. (2019). Body Image Dissatisfaction Theory and Its Impact on Female Representation in Media: A Case Study. *International Review of Literary Studies*, 1(1), 25-38. <https://irlsjournal.com/index.php/Irls/article/view/4>

Altunay, A., ve Öz, F. (2006). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 131, 46-59. http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/pdf/pdf_HHD_19.pdf

Anılğan, H. (2022). A research on adolescents levels of self-compassion, socialconnectedness, and coping with stress (Tez No. 768716) [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>

Ata, A., Vural, A., ve Keskin, F. (2014). Beden Algısı ve Obezite. *Ankara Medical Journal*(14(3)), s. 74-84.

Aydın, B. (2013). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(8), Article 8. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maruaebd/issue/363/2026>

Barnard, L. K., ve Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, ve Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., ve Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

Baumeister, R. F., Smart, L., ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>

Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology (Tez No. 306404) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>

- Beck, A. T. (2008). The Evolution of the Cognitive Model of Depression and Its Neurobiological Correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.08050721>
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(22), Article 22. <https://doi.org/10.17066/pdrd.34862>
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control* (ss. xxiv, 485). McGraw-Hill Book Company.
- Berne, S., Frisé, A., ve Oskarsson, J. (2020). High school students' suggestions for supporting younger pupils counteract cyberbullying. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(1), 47-53. <https://doi.org/10.1111/sjop.12538>
- Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A., ve Kaufman, J. (1996). Childhood and Adolescent Depression: A Review of the Past 10 Years. Part II. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 35(12), 1575-1583. <https://doi.org/10.1097/00004583-199612000-00008>
- Bluth, K., ve Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., ve Gaylord, S. A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Bluth, K., ve Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., ve Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>

- Bolton, M., Lobben, I., ve Stern, T. (2010). The Impact of Body Image on Patient Care. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, 12(2), s. 947-967. doi:10.4088/PCC.10r00947blu
- Brown, J. D., Dutton, K. A., ve Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15(5), 615-631. <https://doi.org/10.1080/02699930126063>
- Brownell, C. A., Nichols, S. R., Svetlova, M., Zerwas, S., ve Ramani, G. (2010). The Head Bone's Connected to the Neck Bone: When Do Toddlers Represent Their Own Body Topography? *Child Development*, 81(3), 797-810. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01434.x>
- Brownell, C. A., Zerwas, S., ve Ramani, G. B. (2007). "So Big": The Development of Body Self-Awareness in Toddlers. *Child Development*, 78(5), 1426-1440. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01075.x>
- Brummelman, E., Thomaes, S., ve Sedikides, C. (2016). Separating Narcissism From Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 25(1), 8-13. <https://doi.org/10.1177/0963721415619737>
- Buss, Arnold. H. (1962) The Psychology of Aggression. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 135(2) 180-181, *Journal of Consulting Psychology*, 21(4), 343-349. <https://doi.org/10.1037/h0046900>
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., ve Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421-433. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi053>
- Cash, T. F., ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., ve Grasso, K. (2005). The norms and stability of new measures of the multidimensional body image construct. *Body Image*, 2(2), 199-203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.007>
- Cash, T. F., Santos, M. T., ve Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory.

- Journal of Psychosomatic Research, 58(2), 190-199.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- Cash, T. F., ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., ve Grasso, K. (2005). The norms and stability of new measures of the multidimensional body image construct. *Body Image*, 2(2), 199-203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.007>
- Ciğerci, Z. Ç. (2006). Üstün Yetenekli Olan Veya Olmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Başkalarının Algılaması ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. <https://www.proquest.com/docview/2689309673/abstract/C6D2BBF8A66D433CPQ>
- Clay, D., Vignoles, V. L., ve Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Cleare, S., Gumley, A., ve O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 26(5), 511-530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Cohen, A. (1991). Body image in the person with a stoma. *Journal of Enterostomal Therapy*, 18(2), 68-71.
- Coopersmith, S. (1969). Implications of Studies on Self-Esteem for Educational Research and Practice. <https://eric.ed.gov/?id=ED033742>
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., ve Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.04.008>
- Cruz-Sáez, S., Pascual, A., Salaberria, K., ve Echeburúa, E. (2015). Normal-weight and overweight female adolescents with and without extreme weight-control behaviours: Emotional distress and body image concerns. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 730-740. <https://doi.org/10.1177/1359105315580214>

- Curry, J., Silva, S., Rohde, P., Ginsburg, G., Kratochvil, C., Simons, A., Kirchner, J., May, D., Kennard, B., Mayes, T., Feeny, N., Albano, A. M., Lavanier, S., Reinecke, M., Jacobs, R., Becker-Weidman, E., Weller, E., Emslie, G., Walkup, J., ... March, J. (2011). Recovery and Recurrence Following Treatment for Adolescent Major Depression. *Archives of General Psychiatry*, 68(3), 263-269. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.150>
- Çetin, Ş., ve Sözeri Varma, G. (2021). Somatik Belirti Bozukluğu: Tarihsel Süreç ve Biyopsikososyal Yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 790-804. <https://doi.org/10.18863/pgy.882929>
- Çiftçi, F.S. (2012). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Çuhadaroğlu F (1986) Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara
- Daye, C. A., Webb, J. B., ve Jafari, N. (2014). Exploring self-compassion as a refuge against recalling the body-related shaming of caregiver eating messages on dimensions of objectified body consciousness in college women. *Body Image*, 11(4), 547-556. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.001>
- de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., ve Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211-224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-02664>
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., ve Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.04.003>
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), Article 39. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunefd/issue/7799/102171>

- Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L., ve Guo, J. (2018). A worthy self is a caring self: Examining the developmental relations between self-esteem and self-compassion in adolescents. *Journal of Personality*, 86(4), 619-630. <https://doi.org/10.1111/jopy.12340>
- Dooley, B., Fitzgerald, A., ve Giollabhui, N. M. (2015). The risk and protective factors associated with depression and anxiety in a national sample of Irish adolescents. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 32(1), 93-105. <https://doi.org/10.1017/ipm.2014.83>
- Duchesne, A., Dion, J., Lalande, D., Bégin, C., Émond, C., Lalande, G., ve McDuff, P. (2016). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: is self-esteem a mediator?. *Journal of Health Psychology*, 22(12), 1563-1569. <https://doi.org/10.1177/1359105316631196>
- Egger, H. L., Costello, E. J., Erkanli, A., ve Angold, A. (1999). Somatic Complaints and Psychopathology in Children and Adolescents: Stomach Aches, Musculoskeletal Pains, and Headaches. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 38(7), 852-860. <https://doi.org/10.1097/00004583-199907000-00015>
- Erenoğlu Son, N. (2014). Obez ve obez olmayan bireylerde etik açıdan beden algısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. [Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi].
- Ergüden, N., Doğan, A., ve Hastaoğlu, Z. ř. (2020). Aile katılımının okul öncesi dönem çocuklarının benlik saygısı ve sosyal duygusal uyumu üzerindeki etkileri. *Nesne*, 8(17), 297-309. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=968033>
- Erikson, E. (1959). Theory of identity development. E. Erikson, *Identity and the life cycle*. Nueva York: International Universities Press. Obtenido de <http://childdevpsychology.yolasite.com/resources/theory%20of%20identity%20erikson.pdf>. <https://www.bpi.edu/ourpages/auto/2018/11/21/57748242/theory%20of%20identity%20erikson.pdf>
- Erkal, S., ve Pek, H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni*, 7(30), s. 61-71.

- Fardouly, J., Pinkus, R. T., ve Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., ve Einstein, D. A. (2019). Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: A Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., ve Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>
- Fox, K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08965-005>
- Franchina, V., ve Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis ve Education*, s. 10(1).
- Francka, B. A., Lindell, A. K., ve Campione-Barr, N. (2019). The Relative Impacts of Sibling Relationships on Adolescent Body Perceptions. *The Journal of Genetic Psychology*, 180(2-3), 130-143. <https://doi.org/10.1080/00221325.2019.1602024>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gibbons, F. X., ve Gerrard, M. (1989). Effects of upward and downward social comparison on mood states. *Journal of social and clinical psychology*, 1(8), s. 14-31.
- Gilbert, P., ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., ve Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy*:

Theory, Research and Practice, 84(3), 239-255.
<https://doi.org/10.1348/147608310X526511>

Gilbert, P., ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
<https://doi.org/10.1002/cpp.507>

Gillian Todd, *Yeme Bozuklukları Yaşanmış Öyküler, Pratik Öneriler, Uygulamalar*, çev. Nur Yener, 2. bs., İstanbul, Kuradışı Yayıncılık, 2017.

Goetz, J. L., Keltner, D., ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
<https://doi.org/10.1037/a0018807>

Gow, M. L., Tee, M. S. Y., Garnett, S. P., Baur, L. A., Aldwell, K., Thomas, S., Lister, N. B., Paxton, S. J., ve Jebeile, H. (2020). Pediatric obesity treatment, self-esteem, and body image: A systematic review with meta-analysis. *Pediatric Obesity*, 15(3), e12600. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12600>

Görker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M., ve Aydoğdu, A. (t.y.). *Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Başvuran Ergenlerde Belirti ve Tanı Dağılımı*.

Groesz, L. M., Levine, M. P., ve 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.
<https://doi.org/10.1002/eat.10005>

Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9781003100041>

Grogan, S. (2005). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge.

Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

Gündüz, A. (2022) *Beden algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının ve atılganlığın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>

- Gündüz, A. (2022). *Beden Algısı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Ve Atılğanlığın Aracı Rolü*.
- Güney, C. (2018). 15-18 yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi [yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. <http://acikerisim.isikun.edu.tr/xmlui/handle/11729/1343>
- Gür, T. (2020). Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., ve Yeşildağ, Ş. (2015). The impact of obesity on self esteem and body image. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122-129. <https://doi.org/10.15511/tahd.15.02122>
- Harter, S. (1993). Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. İçinde R. F. Baumeister (Ed.), *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard* (ss. 87-116). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9_5
- Harter, S. (2006). The self. *Handbook of Child Psychology*, vol. 3. Social, emotional, and.
- Harter, S., Stocker, C., ve Robinson, N. S. (1996). The perceived directionality of the link between approval and self-worth: The liabilities of a looking gladd self-orientation among young adolescents. *Journal of Research on Adolescence*. <https://psycnet.apa.org/record/1996-93935-003>
- Hassamancıoğlu, U., ve Ceylan, Ş. (2023). *Beden Algısı ile İlgili Kuramlar*. M. Kale (Dü.) içinde, *Beden Algısı* (s. 27).
- Hayes, S., ve Tantleff-Dunn, S. (2010). Am I too fat to be a princess? Examining the effects of popular children's media on young girls' body image. *British Journal of Developmental Psychology*, 28(2), 413-426. <https://doi.org/10.1348/026151009X424240>

- Heatherton, T. F., ve Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. *İçinde Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (ss. 219-233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Helfert, S., ve Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8(2), 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.01.004>
- Helfert, S., ve Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: Gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>
- Helfert, S., ve Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8(2), 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.01.004>
- Helfert, S., ve Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: Gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>
- Henn, A. T., Borgers, T., Vocks, S., Giabbiconi, C.-M., ve Hartmann, A. S. (2022). Visualizing Emotional Arousal within the Context of Body Size Evaluation: A Pilot Study of Steady-State Visual Evoked Potentials in Women with Anorexia Nervosa and Healthy Controls. *Body Image*, 40, 78-91. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.11.004>
- Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gokee-Larose, J., ve Thompson, J. K. (2004). Beauty and Thinness Messages in Children's Media: A Content Analysis. *Eating Disorders*, 12(1), 21-34. <https://doi.org/10.1080/10640260490267742>
- Heron, K. E., Smyth, J. M., Akano, E., ve Wonderlich, S. A. (2013). Assessing Body Image in Young Children: A Preliminary Study of Racial and Developmental Differences. *Sage Open*, 3(1), 2158244013478013. <https://doi.org/10.1177/2158244013478013>
- Hilt, L. M., ve Nolen-Hoeksema, S. (2009). The emergence of gender differences in depression in adolescence. *Handbook of depression in adolescents*, 111-135.

- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi* (3P),1(1), 26-27
- Hughes, E. K., ve Gullone, E. (2011). Emotion regulation moderates relationships between body image concerns and psychological symptomatology. *Body Image*, 8(3), 224-231. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.001>
- Hüsing, P., Löwe, B., ve Toussaint, A. (2018). Comparing the diagnostic concepts of ICD-10 somatoform disorders and DSM-5 somatic symptom disorders in patients from a psychosomatic outpatient clinic. *Journal of Psychosomatic Research*, 113, 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.08.001>
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H., ve Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: Integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review*, 115(2), 291-313. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.115.2.291>
- Ip, K. T. V., ve Ho, W. Y. (2019). Healing Childhood Psychological Trauma and Improving Body Image Through Cosmetic Surgery. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00540>
- Iskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., ve Kuğu, N. (2004). Social Phobia among University Students and its Relation to Self-Esteem and Body Image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634. <https://doi.org/10.1177/070674370404900910>
- Joiner, T. E., Alfano, M. S., ve Metalsky, G. I. (1992). When depression breeds contempt: Reassurance seeking, self-esteem, and rejection of depressed college students by their roommates. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 165-173. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.1.165>
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9), 645-664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>

- Kale, M., Köksal Akyol, A., ve Karagöz, S. (2023). M. Kale (Dü.) içinde, *Beden Algısı (Cilt 1, s. 5)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 2024 tarihinde alındı
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), Article 1. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/birtop/issue/24344/258037>
- Karaboğa, M. T. (2023). Ergenlikte beden algısı ve medya. M. Kale (Dü.) içinde, *Beden Algısı (Cilt 1, s. 308)*. İstanbul: Nobel.
- Karagöz, N., ve Karagün, E. (2015). A Descriptive Study on Body Image of Professional Athletes. *Sport Sciences (NWSASPS)*.
- Kaya, N., ve Tastan, N. (2020). ÖZGÜVEN ÜZERİNE BİR DERLEME. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), Article 2. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kusbd/issue/56190/728746>
- Keery, H., Boutelle, K., van den Berg, P., ve Thompson, J. K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. *Journal of Adolescent Health*, 37(2), 120-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.08.015>
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., ve Heppner, W. L. (2008). Secure Versus Fragile High Self-Esteem as a Predictor of Verbal Defensiveness: Converging Findings Across Three Different Markers. *Journal of Personality*, 76(3), 477-512. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00493.x>
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 5-13. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00426-3](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00426-3)
- Kessler, R. C., Avenevoli, S., Costello, E. J., Georgiades, K., Green, J. G., Gruber, M. J., He, J., Koretz, D., McLaughlin, K. A., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., ve Merikangas, K. R. (2012). Prevalence, Persistence, and Sociodemographic Correlates of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of General Psychiatry*, 69(4), 372-380. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.160>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., ve Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV

- Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Khosravi, A., Abyar, F., Merci, Y., Khodakhah Darban, S., Vandshekari, F., ve Ebadi, Z. (2022). The compassion focused therapy on self-compassion and self-criticism in adolescents with Body-image disorder. *Journal of Research in Psychopathology*, 3(9). <https://doi.org/10.22098/jrp.2022.10363.1067>
- Kiliç Ahmedi, B., ve Şahin, M. (2021). Nesneleştirilmiş Beden Bilincinin Dindarlık ile Selfitiş Davranış İlişkisindeki Rolü. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 16(2), 172-190. <https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.956805>
- King, K. A. (1997). Self-concept and self-esteem: A clarification of terms. *The Journal of School Health*, 67(2), 68. <https://search.proquest.com/openview/10a168c371fef8eb25f41d610a860e3f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2368>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., ve Steindl, S. R. (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Klineberg, E., Rushworth, A., Bibby, H., Bennett, D., Steinbeck, K., ve Towns, S. (2014). Adolescent chronic fatigue syndrome and somatoform disorders: A prospective clinical study. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 50(10), 775-781. <https://doi.org/10.1111/jpc.12653>
- Koçyiğit, E. (2023). Body image in aging. *Anti-Aging Eastern Europe*, 2(1), 23-28. <https://doi.org/10.56543/aaeeu.2023.2.1.04>
- Krcmar, M., Giles, S., ve Helme, D. (2008). Understanding the Process: How Mediated and Peer Norms Affect Young Women's Body Esteem. *Communication Quarterly*, 56(2), 111-130. <https://doi.org/10.1080/01463370802031844>
- Kundakçı, H. A. (2005). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuster, F., ve Orth, U. (2013). The Long-Term Stability of Self-Esteem: Its Time-Dependent Decay and Nonzero Asymptote. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 677-690. <https://doi.org/10.1177/0146167213480189>

- Laryea JE, Saani AJ, Dawson-Brew E. Influence of students self-concept on their academic performance in the Elmina Township. *EJRRES* 2014; 2:1-10
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., ve Bluth, K. (2021). Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: A Scoping Literature Review. *Mindfulness*, 12(5), 1078-1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., ve Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Leslie, A., Marianna, L., ve Colvin, L. (2023). Body image: A scoping review of the literature, *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 33(5), s. 738-756. doi:10.1080/10911359.2022.2093814
- Lipowski, Z. J. (1986). Somatization: A borderland between medicine and psychiatry. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 135(6), 609-614. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1491312/>
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1022266017046>
- Lo, W.-S., Ho, S.-Y., Mak, K.-K., Lai, H.-K., Lai, Y.-K., ve Lam, T.-H. (2011). Weight misperception and psychosocial health in normal weight Chinese adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(sup3), e381-389. <https://doi.org/10.3109/17477166.2010.514342>
- Lorenzen, L. A., Grieve, F. G., ve Thomas, A. (2004). Brief Report: Exposure to Muscular Male Models Decreases Men's Body Satisfaction. *Sex Roles*, 51(11), 743-748. <https://doi.org/10.1007/s11199-004-0723-0>

- MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Malinowska-Cieřlik, M., Dzielska, A., ve Oblacińska, A. (2022). Psychosocial Determinants of Adolescents' Cyberbullying Involvement—The Role of Body Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031292>
- Manaf, N. A., Saravanan, C., ve Zuhrah, B. (2016). The Prevalence and Inter-Relationship of Negative Body Image Perception, Depression and Susceptibility to Eating Disorders among Female Medical Undergraduate Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research : JCDR*, 10(3), VC01-VC04. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/16678.7341>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., ve MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—A Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Maxwell, M. A., ve Cole, D. A. (2012). Development and initial validation of the Adolescent Responses to Body Dissatisfaction Measure. *Psychological Assessment*, 24(3), 721-737. <https://doi.org/10.1037/a0026785>
- McCabe, M. P., ve Ricciardelli, L. A. (2001). The structure of the perceived sociocultural influences on body image and body change questionnaire. *International Journal of Behavioral Medicine*, 8(1), 19-41. https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM0801_02
- Metalsky, G. I., Joiner, T. E., Hardin, T. S., ve Abramson, L. Y. (1993). Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of the hopelessness and self-esteem theories of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 101-109. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.101>
- Mi, L. H. ve Sang, H. y. (2014). Mediation effects of self-esteem in the relationship between body image and depression of elementary school students. *Korean Journal of Elementary Education*, 25(3), 19-33. <https://doi.org/10.20972/kjee.25.3.201409.19>

- Miller, D. T. (1999). The norm of self-interest. *American Psychologist*, 54(12), 1053-1060. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.12.1053>
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., ve Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67-76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Moksnes, U. K., ve Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents—level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1-2). <https://www.ntnu.no/ojs/index.php/norepid/article/view/3052>
- Montemayor, R., ve Eisen, M. (1977). The development of self-conceptions from childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 13(4), 314-319. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.13.4.314>
- Moore, C., Mealiea, J., Garon, N., ve Povinelli, D. J. (2007). The Development of Body Self-Awareness. *Infancy*, 11(2), 157-174. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7078.2007.tb00220.x>
- Morken, I. S., Røysamb, E., Nilsen, W., ve Karevold, E. B. (2019). Body dissatisfaction and depressive symptoms on the threshold to adolescence: Examining gender differences in depressive symptoms and the impact of social support. *The Journal of Early Adolescence*, 39(6), 814-838.
- Morrison, J. (2016). *Dsm-5'i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*. (M. Şahin, Dü., ve H. U. Kural, Çev.) Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*, Third Edition. Springer Publishing Company.
- Muris, P., ve Field, A. P. (2008). Distorted cognition and pathological anxiety in children and adolescents. *Cognition and Emotion*, 22(3), 395-421. <https://doi.org/10.1080/02699930701843450>
- Muris, P., ve Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2961-2975. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>

- Murphy, C. M., Stosny, S., ve Morrel, T. M. (2005). Change in Self-Esteem and Physical Aggression During Treatment for Partner Violent Men. *Journal of Family Violence*, 20(4), 201-210. <https://doi.org/10.1007/s10896-005-5983-0>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., ve Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478-498. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.478>
- Musaiger, A. O., ve Al-Mannai, M. (2014). Association Between Exposure To Media And Body Weight Concern Among Female University Students In Five Arab Countries: A Preliminary Cross-Cultural Study. *Journal of Biosocial Science*, 46(2), 240-247. <https://doi.org/10.1017/S0021932013000278>
- Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Miller, A. B., Goldstein, S. E., ve Edwards-Leeper, L. (2004). Body Size Stigmatization in Preschool Children: The Role of Control Attributions. *Journal of Pediatric Psychology*, 29(8), 613-620. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsh063>
- Neagu, A. (2015). Body image: A theoretical framework. In *Proc. Rom. Acad.*, 1(Series B).
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(Volume 74, 2023), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., ve Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., ve Hsieh, Y.-P. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., Rude, S. S., ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., ve Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nelson, A., ve Muehlenkamp, J. J. (2012). Body Attitudes and Objectification in Non-Suicidal Self-Injury: Comparing Males and Females. *Archives of Suicide Research*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/13811118.2012.640578>
- O’dea, J. A. (2004). Evidence for a Self-Esteem Approach in the Prevention of Body Image and Eating Problems among Children and Adolescents. *Eating Disorders*, 12(3), 225-239. <https://doi.org/10.1080/10640260490481438>
- Ogden, J. (2003). What do symptoms mean? *BMJ*, 327(7412), s. 409-410. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7412.409> adresinden alındı

- Ojala, K., Tynjälä, J., Välimaa, R., ve Villberg, J. (2012). Overweight adolescents' self-perceived weight and weight control behaviour: hbsc study in finland 1994–2010. *Journal of Obesity*, s. 1-9. doi: <https://doi.org/10.1155/2012/180176>
- Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), s. 543-556.
- Onat, G., Dinç, H., Günaydın, S., ve Uğurlu, F. (2016). Çocukluk Döneminde Yaşanan İhmal veya İstismarın Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.17681/hsp.61140>
- Orchard, F., Pass, L., Cocks, L., Chessell, C., ve Reynolds, S. (2019). Examining parent and child agreement in the diagnosis of adolescent depression. *Child and Adolescent Mental Health*, 24(4), 338-344. <https://doi.org/10.1111/camh.12348>
- Orth, U., Erol, R. Y., ve Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Orth, U., Robins, R. W., ve Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695-708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>
- Orth, U., ve Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Önder, A., Kavurma, C., Çelmeli, G., Adanır, A. S., ve Özatalay, E. (2018). Assessment of psychopathology, quality of life and parental behaviours of children and adolescents with obesity. *Journal of Dr Behcet Uz Children S Hospital*. <https://doi.org/10.5222/buchd.2018.051>
- Özbey, H., ve GültekiN, M. (2021). Lise Öğrencilerinde Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Medya ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.746383>

- Özmen, D., Özmen, E., Ergin, D., Çekinkaya, A. C., Şen, N., DüNDAR, P. E., ve Taşkın, E. O. (2007). The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health*(16), s. 7-80.
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, N. A. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., ve Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental psychology*, 42(5), 888. <https://psycnet.apa.org/journals/dev/42/5/888/>
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., ve Eisenberg, M. E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5
- Perez, M., Kroon Van Diest, A. M., Smith, H., ve Sladek, M. R. (2018). Body Dissatisfaction and Its Correlates in 5- to 7-Year-Old Girls: A Social Learning Experiment. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(5), 757-769. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1157758>
- Pesa, J. A., Pesa, J. A., Syre, T. R., ve Jones, E. (2000). Psychosocial Differences Associated with Body Weight Among Female Adolescents. *Journal of Adolescent Health* (26), s. 33.
- Raes, F. (2010). Rumination And Worry As Mediators Of The Relationship Between Self-Compassion And Depression And Anxiety. *Personality And Individual Differences*, 48(6), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Raes, F. (2011). The Effect of Self-Compassion on the Development of Depression Symptoms in a Non-clinical Sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Richardson, S. M., Paxton, S. J., ve Thomson, J. S. (2009). Is BodyThink an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with

adolescents. *Body Image*, 6(2), 75-82.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.11.001>

Rivero, A., Killoren, S. E., Kline, G., ve Campione-Barr, N. (2022). Negative messages from parents and sisters and Latina college students' body image shame. *Body Image*, 42, 98-109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.05.011>

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E., ve Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*, 22, 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.003>

Rodgers, R., Chabrol, H., ve Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8(3), 208-215. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.009>

Rogers, C. B., Taylor, J. J., Jafari, N., ve Webb, J. B. (2019). "No seconds for you!": Exploring a sociocultural model of fat-talking in the presence of family involving restrictive/critical caregiver eating messages, relational body image, and anti-fat attitudes in college women. *Body Image*, 30, 56-63. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.05.004>

Rondón, J. (2018). Depression: A Review of its Definition. *MOJ Addiction Medicine ve Therapy*, 5. <https://doi.org/10.15406/mojamt.2018.05.00082>

Rosen, J. C., ve Ramirez, E. (1998). A comparison of eating disorders and body dysmorphic disorder on body image and psychological adjustment. *Journal of Psychosomatic Research*, 44(3), 441-449. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(97\)00269-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(97)00269-9)

Rosenberg M. (1965) *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, Princeton.

Rosenberg, M., Schooler, C., ve Schoenbach, C. (1989). Self-Esteem and Adolescent Problems: Modeling Reciprocal Effects. *American Sociological Review*, 54(6), 1004-1018. <https://doi.org/10.2307/2095720>

- Sabancı, İ.G. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve olumsuz beden algısı ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Sarıgül, N. (2021). Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi [yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. <http://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/2392>
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., ve Foster, G. D. (1998). Assessment Of Body Image Dissatisfaction In Obese Women: Specificity, Severity, And Clinical Significance. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 66(4), 651-654. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.4.651>
- Schilder, P. (1935). The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche. In *Psyche monographs*, s. 353.
- Seekis, V., Bradley, G. L., ve Duffy, A. (2017). The effectiveness of self-compassion and self-esteem writing tasks in reducing body image concerns. *Body Image*, 23, 206-213. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.003>
- Sevgi, S., ve Zihar, M. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Yansıtıcı Düşünme Becerileri ile Matematik Öz Yeterlik Algılarının İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2331-2345. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.700428>
- Shapiro (2006) Mechanisms of mindfulness *Journal of Clinical Psychology*Wiley Online Library. (t.y.).https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.20237?casa_token=RA1eHIU0HNQAAAAA:dfC3MGBTsoqFIHmDe2a4rB5o4_CLCbD_fLWmzPuljgx9Mkkq9o8UNLF3yTgVsOLqmaZKfZdu4MiYsYXF
- Sharpe, H., Patalay, P., Choo, T.-H., Wall, M., Mason, S. M., Goldschmidt, A. B., ve Neumark-Sztainer, D. (2018). Bidirectional associations between body dissatisfaction and depressive symptoms from adolescence through early adulthood. *Development and Psychopathology*, 30(4), 1447-1458. <https://doi.org/10.1017/S0954579417001663>
- Shroff, H., ve Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.004>

- Sides Moore, L., ve Tochkov, K. (2011). The thinner the better? Competitiveness, depression and body image among college student women. *College Student Journal*, 2(45), s. 439-449.
- Siyez, D. (2006). Yeme Bozukluğu Olan Çocuklar ve Ergenler Etiyolojisi İle İlgili Çalışmalar, Müdahale, Değerlendirme Ve Tedavi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, Article 20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25440/268418>
- Smith, T. W. (1992). Hostility and health: Current status of a psychosomatic hypothesis. *Health Psychology*, 11(3), 139-150. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.3.139>
- Söner, O., ve Yılmaz, O. (2020). Ergenlerin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkularının Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Benlik Tasarımı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 51-68. <https://doi.org/10.31461/ybpd.685566>
- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait Anger Expression Inventory. İçinde *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (ss. 1-1). John Wiley ve Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0942>
- Stein, K. F. (1995). Schema Model of the Self-Concept. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 27(3), 187-193. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1995.tb00857.x>
- Steinhilber, K. M., Ray, S., Harkins, D. A., ve Sienkiewicz, M. E. (2020). Father–daughter relationship dynamics & daughters’ body image, eating patterns, and empowerment: An exploratory study. *Women & Health*, 60(10), 1083-1094. <https://doi.org/10.1080/03630242.2020.1801554>
- Stice E, Hayward C, Camero R, Killen J, Tailor C. Body imagen and eating related factors predict onset of depression in female adolescents: A longitudinal study. *J Abnorm Psychol* 2000; 109 (3): 438-44.
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>

- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., ve Hufnagle, A. S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17(6), 609-626. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- Sucu, N. (1998). Abdominal Stomalı Hastaların Bireysel Özellikleri ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişki <https://www.proquest.com/docview/2571091064/abstract/58BAEB5D02F4BD3PQ/1>
- Sun, X., Chan, D. W., ve Chan, L. (2016). Self-Compassion And Psychological Well-Being Among Adolescents İn Hong Kong: Exploring Gender Differences. *Personality And Individual Differences*, 101, 288-292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Şahin N.H. ve A. Durak Batıgün. ve S. Uğurtaş. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 13 (2), 125-135.
- Şahin N.H. ve A. Durak. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9 (31), 44-56.
- Şanlı, Y., ve Çelik, D. (2023). Genç Kızlarda Beden Algısı ve Obezite Fobinin, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), Article 1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı. <https://doi.org/10.38021/asbid.1341211>
- Şen Celasin, N., ve Sevinç, H. Y. (2022). The Effect of Adolescents' Sports Habit on Self-Perception, Self-Esteem and Quality of Life. *Turkish Journal of Diabetes and Obesity*, 6(2), 159-168. <https://doi.org/10.25048/tudod.1079627>
- Talawar, J. S., ve Kumar, V. (2020). The impact of social media on self-esteem. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 25 (2), 10–14. <https://doi.org/10.9790/0837-2502021014>.
- Taş, D., Ünlü, H. K., Çopur, E. Ö., Tüzün, Z., ve Özcebe, L. H. (2017). Weight perception in adolescents and their relationships with quality of life and self-efficacy. *Journal of Dr Behcet Uz Children S Hospital*. doi:<https://doi.org/10.5222/buchd.2017.133>

- Ter Bogt, T. F. M., van Dorsselaer, S. A. F. M., Monshouwer, K., Verdurmen, J. E. E., Engels, R. C. M. E., ve Vollebergh, W. A. M. (2006). Body Mass Index and Body Weight Perception as Risk Factors for Internalizing and Externalizing Problem Behavior Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 39(1), 27-34. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.09.007>
- Toros, F., Bilgin, N. G., Bugdayci, R., Sasmaz, T., Kurt, O., ve Camdeviren, H. (2004). Prevalence of depression as measured by the CBDİ in a predominantly adolescent school population in Turkey. *European Psychiatry*, 19(5), 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2004.04.020>
- Toros, F., Bilgin, N. G., Buğdaycı, R., Şaşmaz, T., ve Çamdeviren, H. (2003). Mersin ilinde ortaokul ve lise öğrencilerinde depresyon yaygınlığı. 13. Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Kongresi Bildiri Kitabı.
- Tosun, L. P., ve Çoban, A. (2020). Sosyal Ağ Sitelerinde Fiziksel Görünüm Karşılaştırmaları, Bedeni Beğenme ve Depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 52-69. <https://doi.org/10.18863/pgy.711187>
- Tsang, W. Y. (2017). Exploring the Relationships Among Peer Influence, Media Influence, Self-esteem, and Body Image Perception. İçinde W. W. K. Ma, C.-K. Chan, K. Tong, H. Fung, ve C. W. R. Fong (Ed.), *New Ecology for Education—Communication X Learning* (ss. 237-250). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-4346-8_20
- Turk, F., ve Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe sözlük. 18 Nisan, 2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türk, E. (2022). Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon: Lise öğrencileri üzerine ilişkisel bir araştırma [masterThesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. <http://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/4626>

- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. *İçinde Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 2nd ed (ss. 56-64). The Guilford Press.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. *İçinde Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 2nd ed (ss. 56-64). The Guilford Press.
- Ulaş, B., Uncu, F., ve Üner, S. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Annals of Health Sciences Research*, 2(2), Article 2. <https://dergipark.org.tr/en/pub/annhealthscires/issue/65339/1006735>
- Voelker, D. K., Reel, J. J., ve Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Vonderer, V., ve Kinnally, W. (2012). Media effects on body image: Examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal*, 2(14), s. 41-57.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., ve MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236-245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Yararbaş, M. (2013). Orta yaş kadınlarda 8 hafta uygulanan pilates egzersizlerinin antropometrik özelliklerine ve beden algısına etkilerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., ve Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>

- Yılmaz, E. B. (2010). Zeka türleri İle Psikolojik Belirtiler arasındaki ilişki. <https://www.proquest.com/docview/2689295758/abstract/F1766FCEE3E7403CPQ/1>
- Yılmaz, H. A. (2016). Bir derleme: benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 48, <https://dergipark.org.tr/en/pub/dpusbe/issue/26800/283169>
- Yılmaz, T. (2019). Kadınlarda benlik saygısı, beden algısı ve öfkenin yeme tutumu ile ilişkisi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa
- Zaborskis, A., Petronyte, G., Sumskas, L., ve Kuzman, (2008). Body image and weight control among adolescents in Lithuania, Croatia, and the United States in the context of global obesity. *Croatian medical journal*(49(2)), s. 233.
- Zeigler-Hill, V. (2011). The Connections Between Self-Esteem and Psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41(3), 157-164. <https://doi.org/10.1007/s10879-010-9167-8>
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., Patterson, B., ve Kaslow, N. J. (2019). Self-Criticism and Depressive Symptoms: Mediating Role of Self-Compassion. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 80(2), 202-223. <https://doi.org/10.1177/0030222817729609>

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Değerli Katılımcı; Bu çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında, Münevver Sueda Yılmaz tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı Ergenlerde Beden Algısı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı ve Öz Şefkat Rolünü incelemektir. Çalışma 14-18 yaş aralığındaki Lise öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırma yaklaşık 15 dk sürmektedir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır.** Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Bu çalışmada yer alıp almamak tamamen size bağlıdır. Şu anda bu formu onaylarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda bir neden göstermeksizin çalışmayı bırakma hakkınız vardır. Velilerden ve öğrencilerden gönüllü olanlarından bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra araştırmaya başlanacaktır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen. bütün soruları eksiksiz şekilde size en uygun gelen cevapları seçmenizdir. Bu çalışmaya katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın velisi olarak çocuğumun katılımını kabul ediyorum.

Veli imzası:

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının İmzası:

Ek 2. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz

Kız

Erkek

Yaşınız

Sınıfınız

Okulunuz.....

Not ortalamanızı yazınız:

Ailenizin gelir düzeyi: Düşük

Orta

Yüksek

Siz dahil kaç kardeşsiniz:

Anne ve babanız sağ mı? : Her ikisinde sağ Anne sağ Baba sağ

Annenizin eğitim durumunu işaretleyiniz

Babanızın eğitim durumunu işaretleyiniz

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite mezunu

Yüksek lisans /doktora

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite mezunu

Yüksek lisans /doktora

Kilonuz(kg):

Boyunuz(cm):

Boy-kilo oranınızdan memnun musunuz? EVET

HAYIR

Kendinizi kilo açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok zayıf Biraz zayıf Normal Biraz kilolu Kilolu Aşırı Kilolu

Zayıflamak istiyor musunuz?

EVET HAYIR

Zayıflamak istiyorsanız nedeni nedir?

Sağlık Dış Görünüş Aile Baskısı Çevresel ve Sosyal Baskı

Başka nedeni varsa yazınız:

Anne veya babanızdan bedeninizle ilgili olumsuz eleştiri alır mısınız?

Olumsuz eleştiri almam

Ara sıra olumsuz eleştiri alırım

Sık sık olumsuz eleştiri alırım

Kardeşlerinizden (abla, abi veya kardeş) bedeniniz ile ilgili olumsuz eleştiri alır mısınız?

Kardeşim yok

Olumsuz eleştiri almam

Ara sıra olumsuz eleştiri alırım

Sık sık olumsuz eleştiri alırım

Arkadaşlarınızdan bedeninizle ilgili olumsuz eleştiri alır mısınız?

Olumsuz eleştiri almam

Ara sıra olumsuz eleştiri alırım

Sık sık olumsuz eleştiri alırım

Herhangi bir cerrahi ve/veya estetik operasyon geçirdiniz mi? (Burun, ggs, karın germe vb..)

EVET HAYIR

Eğer geirdiyseviz ne operasyonu olduğunu yazınız:

Geirmediyseviz estetik yaptırmayı düşünüyor musunuz?

EVET HAYIR

Günde kaç saatinizi sosyal medyada geçirirsiniz? işaretleyiniz

1 2 3 4 5 6 7 ve zeri

Daha önce hiç psikiyatrik bir tanı aldınız mı?

EVET HAYIR

Yanıtınız evet ise bu tanı nedir? yazınız:

Ek 3. Beden Algısı Ölçeği

EK 5. Beden Algısı Ölçeği

Aşağıda bazı vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır.

Kendi vücudunuzu düşünerek hangi seçenek size uyuyorsa ona **X** işareti koyunuz.

		Cok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1.	Saçlarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Yüzümün rengi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	İştahım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Ellerim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Vücudumdaki kıl dağılımı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Burnum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Fiziksel gücüm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	İdrar-dışkı düzenim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Kas kuvvetim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
		Cok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
10.	Belim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Enerji düzeyim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Sırtım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Kulaklarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Yaşım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Çenem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Vücut yapım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	Profilim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Boyum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	Duyularımın keskinliği	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20.	Ağrıya dayanıklılığım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Turkish Version of Rosenberg Self-Esteem Scale

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendini değerlendirip senin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koy. Bu bir taramadır, test değildir. Burada doğru ya da yanlış cevap yoktur. Her çocuk, bir değerinden farklı olduğu için, cümlelere her birinizin farklı cevaplar vermesi doğaldır.

	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görmek eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				

Ek 5. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğumu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.					
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olamaya çalışırım.					
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.					
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.					

Ek 6. Kısa Semptom Envanteri

EK-8. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilen ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADA NE KADAR VAROLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyin. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı silin. Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0. Hiç yok
1. Biraz var
2. Orta derecede var
3. Epey var
4. Çok fazla var

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

		(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2	Baygınlık, baş dönmesi					
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5	Olayları hatırlamada güçlük					
6	Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
8	Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu					
9	Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10	İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi					
11	İştahta bozukluklar					
12	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular					

ÖZGEÇMİŞ

Münevver Sueda YILMAZ

A. EĞİTİM

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü (2015-2019)

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2016-2020)

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (2022-2024)

B. STAJ

AİBÜ Bolu İzzet Baysal Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi (2019)

Yeryüzü Çocukları Derneği (2019)

C. ALDIĞI EĞİTİMLER

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışmanlık Yaklaşımı – İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (2018)

GOOD ENOUGH – HARRIS Bir insan Çiz Testi -İzusem (2019)

Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi- Nevin Dölek (2019)

Narrative Terapi Eğitimi- Poem Psikoloji/ Dulwich Centre (2021)

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi- Volkan Koç (2023)