**T.C.**
**YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

# ERGENLERDE BEDEN İMGESİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

**PERİHAN KILIÇ**

**15736011**

**TEZ DANIŞMANI**
**Doç. Dr. NERMİN ÇİFTÇİ ARIDAĞ**

**İSTANBUL**
**2019**

**T.C.**
**YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

# ERGENLERDE BEDEN İMGESİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

**PERİHAN KILIÇ**

**15736011**

**TEZ DANIŞMANI**
**Doç. Dr. NERMİN ÇİFTÇİ ARIDAĞ**

**İSTANBUL**
**2019**

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ SOSYAL
BİLİMLER ENSTİTÜSÜ EĞİTİM
BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

# ERGENLERDE BEDEN İMGESİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

PERİHAN KILIÇ

15736011

Tezin Enstitüye Verildiği
Tarih:10.05.2019

Tezin Savunulduğu Tarih: 29.05.2019

Tez Oy Birliği ile Başarılı
Bulunmuştur.

| Unvan Ad Soyad | İmza |
|---|---|
| :Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ ARIDAĞ | |
| Tez Danışmanı :Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ | |
| Jüri Üyeleri :Do.;. Dr. Durmuş ÜMMET | |

İSTANBUL
MAYIS 2019

# ÖZ


**ERGENLERDE BEDEN İMGESİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**
**Mayıs, 2019**

Bu çalışmanın amacı, 14- 18 yaş aralığındaki ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek ve beden imgesi, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemektir. Araştırma evreni, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili, Avcılar içesi, Avcılar Sabancı 50. Yıl Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerden meydana gelmiştir. Araştırmanın örneklemi ise, evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 400 öğrenciden meydana gelmiştir. Verileri toplamada, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Veriler SPSS21 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma verileri parametrik istatistik olan ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Basit ve Çoklu Regresyon Analizi ve Bağımsız Örneklem t Testi yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, ergenlerde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi ve cinsiyetin; ergenlerin beden imgesi, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmektedir. Yaş ve sınıf seviyesinin ise sadece ergenlerin mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, öğrenim görülen alan, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeşler içerisindeki sıra ve kardeş sayısının ise beden imgesi, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgular, eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı alanında çalışanlar açısından ele alınıp tartışılmış ve birtakım önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık, Ergenler, Beden İmgesi.

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGES, LEVELS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND HAPPINESS OF ADOLESCENTS

**Perihan KILIÇ**

**May, 2019**

The aim of this study is to examine adolescents between 14-18 ages and their relationship with their body images, levels of psychological resilience and happiness and to investigate body image, level of psychological resilience and happiness of adolescents in terms of variables. The study universe consists of adolescents attending Avcılar Sabancı 50. Yıl Anatolian High School, in Avcılar district of İstanbul province in 2018-2019 academic year. The sample of the study was a total of 400 students who were selected by simple random sampling method. In order to collect required data; Body Cathexis Scale, (BCS), Oxford Happiness Quetionare (OHQ), Brief Resilience Scale- Short Form (BRS-SF) and Personal Information Form (PIF) which formed by researcher were used. The collected data has been analyzed with the use of SPSS 2100 packet program. In the research, ANOVA (One Way Analysis of Variance) and Pearson Moments Multiplication Correlation, Simple and Multiple Regression Analysis and Independent Sample t Test have been used for analysis. In the research, the relationship between body image, the level of psychological resilience and of happiness have been examined. Moreover, it was seen that adolescents had significant relationships between body image, happiness and psychological resilience levels. Moreover, it was seen that adolescents had significant relationships between psychological resilience and happiness levels. Income rate and gender plays a significant role on body image, happiness and psychological resilience levels of adolescents. With age and grade, happiness levels of adolescents are also significantly different. Moreover, educational field, mother's educational level, father's educational level, order in comparison to other siblings and number of siblings have

no significant influence on body image, happiness and psychological resilience levels. The findings have been discussed by educators, psychological counselors and mental health workers who have also given advice.

**Keywords:** Happiness, Psychological Resilience, Adolescents, Body Image.

## ÖN SÖZ

Günümüzde sağlıklı beden imgesi, tıbbi faktörlerden çok kültürel ve toplumsal normlara dayanmaktadır. Toplumun dayattığı ideal güzellik anlayışı ve vücut algısı hiç şüphesiz beğenilme kaygısı yüksek olan ergenleri daha fazla etkilemektedir. Ergenlik döneminde oluşan kendi bedenine ilişkin memnuniyeti ya da memnuniyetsizliği belki de yaşam boyu devam etmektedir. Bununla birlikte düşük beden imgesi farklı sorunları da beraberinde getirmektedir. Yapılan bu çalışmada ergenlerin beden imgesi, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Tez çalışmamda başından sonuna kadar yardımını esirgemeyen, akademik desteği yanı sıra manevi desteği ile de tezimi tamamlamamda sonsuz katkısı olan tez danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ ARIDAĞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Verilerimi değerlendirmemde bilgi ve deneyimiyle bana yardımcı olan ve tezimin yazılması için beni yüreklendiren sevgili meslektaşım Navruz ALPARSLAN' a teşekkür ederim.

Ölçeklerin uygulanması aşamasında beni kırmadan çalışmaya tüm samimiyetiyle katılarak destek veren tüm öğrencilerime ve ailelerine, araştırma sürecinde ihtiyacım olan izinler konusunda bana güvenerek destek olan Okul Müdürüm Sn. Muhsin YAZICI'ya teşekkür ederim.

Tez hazırlama sürecinde bana her konuda destek olan arkadaşlarıma, manevi desteklerini her zaman arkamda hissettiğim canım anneciğim, babacığım ve kardeşlerime canı gönülden teşekkür ederim.

Son olarak burada adını anmadığım ve bu süreçte bana destek olan herkese yürekten bir teşekkürü borç bilirim.

İstanbul; Mayıs, 2019 Perihan KILIÇ

## İÇİNDEKİLER

**ÖZ** ..... **iii**
**ABSTRACT** ..... **v**
**ÖN SÖZ** ..... **vii**
**İÇİNDEKİLER** ..... **viii**
**TABLOLAR LİSTESİ** ..... **xiii**
**KISALTMALAR** ..... **xv**
**1. GİRİŞ** ..... **1**
1.1. Araştırmanın Amacı ..... 5
1.1.1. Araştırmanın alt problemleri ..... 5
1.2. Araştırmanın Önemi ..... 6
1.3. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltılar) ..... 7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ..... 7
1.5. Tanımlar ..... 8
**2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR** ..... **9**
2.1. Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri ..... 9
2.1.1. Ergenliğin Tanımı ..... 9
2.1.2. Ergenliğin Sınırları ..... 10
2.1.3. Ergenlerde Fiziksel Gelişim ..... 10
2.2. Beden İmgesi ..... 12
2.2.1. Beden İmgesinin Tanımı ..... 12
2.2.2. Beden İmgesinin Oluşumu ve Yapısı ..... 13
2.2.2.1. Bedenin Mevcut Durumu, Reel Yapısı ..... 14
2.2.2.2. Beden İmajına Yönelik Farklı Bakış Açıları ..... 14
2.2.2.3. Bedenin Sergilemesi ..... 14

2.2.3. Beden İmgesinin Oluşumuna Yönelik Kuramsal Açıklamalar .....14
2.2.3.1. Psikanalitik Kuram .....14
2.2.3.2. Pozitif Psikoloji Kuramı .....15
2.2.3.3. Feminist Kuram .....15
2.2.3.4. Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı .....16
2.2.4. Beden İmgesini Etkileyen Faktörler .....16
2.2.4.1. Cinsiyet ve Yaş Faktörü .....17
2.2.4.2. Sosyo- kültürel Çevre .....18
2.2.4.3. Beden imgesi ve Akranlar .....19
2.2.4.4. Kişisel Özellikler .....20
2.2.4.5. Medya ve Toplumun İdeal Beden Anlayışı .....20
2.2.5. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi .....22
2.3. Psikolojik Sağlamlık .....23
2.3.1. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı .....24
2.3.2. Koruyucu Faktörler .....24
2.3.2.1. İçsel Faktörler .....25
2.3.2.2. Dışsal Faktörler .....26
2.3.3. Risk Faktörleri .....26
2.3.3.1. Kişisel Risk Faktörleri .....27
2.3.3.2. Ailesel Risk Faktörleri .....27
2.3.3.3. Çevresel Risk Faktörleri .....27
2.3.4. Beden İmgesinin Oluşumuna Yönelik Kuramsal Açıklamalar .....28
2.3.4.1. Psikanalitik kuram .....28
2.3.4.2. Pozitif Psikoloji Kuramı .....28
2.4. Mutluluk .....29
2.4.1. Mutluluğun Tanımı .....29

2.4.2. Mutluluğa Yönelik Kuramsal Açıklamalar .....30
2.4.2.1. Psikanalitik yaklaşım .....31
2.4.2.2. Bilişsel Yaklaşım .....31
2.4.2.3. Pozitif Psikoloji .....32
2.4.3. Mutluluğun Bileşenleri .....33
2.4.4. Beden İmgesi ve Mutluluk .....35
2.5. İlgili Araştırmalar .....36
2.5.1. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar .....37
2.5.2. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....38
2.5.3. Beden İmgesi ve Mutluluk ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar ....39
2.5.4. Beden İmgesi ve Mutluluk ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar ...42
2.5.5. Beden İmgesi ve Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar .....43
2.5.6. Beden İmgesi ve Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....44
**3. YÖNTEM .....45**
3.1. Araştırma Modeli .....45
3.2. Evren ve Örneklem.....46
3.3. Veri Toplama Araçları.....49
3.3.1. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) .....49
3.3.1.1. Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması .....49
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) .....50
3.3.2.1. Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması .....51
3.3.3. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) .....52
3.3.3.1. Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması .....52

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu .....52

3.4. Verilerin Toplanması.....53

3.5. Verilerin Analizi .....53

**4. BULGULAR.....55**

**5. TARTIŞMA VE YORUM .....72**

5.1. Ergenlerin Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması.....72

5.2. Cinsiyete Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması.....73

5.3. Yaşa Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması.....74

5.4. Sınıf Düzeyine Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması .....75

5.5. Öğrenim Görülen Alana Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması .....76

5.6. Gelir Düzeyine Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması .....76

5.7. Anne Eğitim Düzeyine Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması .....77

5.8. Baba Eğitim Düzeyine Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması .....78

5.9. Kardeşler İçerisindeki Sıraya Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması.....79

5.10. Kardeş Sayısına Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması .....79

**6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....81**

6.1. Sonuçlar .....81

6.2. Öneriler.....81

6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına Dayalı Öneriler .....81

6.2.2. Yeni Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler .....82

**KAYNAKÇA.....84**

**EKLER.....105**

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onay Formu……...105

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu(KBF)……106

Ek 3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)……...108

Ek 4. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)…….....109

Ek 5. Oxford Mutluluk Ölçeği (ÖMO)…….....111

Ek 6. Ölçek İzin Yazıları…….....113

**ÖZ GEÇMİŞ .....114**

## TABLOLAR LİSTESİ

**Sayfa No**

**Tablo 1:** Araştırmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı .....46

**Tablo 2:** Vücut Algısı (VAÖ), Psikolojik Sağlamlık (PSÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği 'nin (OMÖ) Cronbach Alfa Değerleri .....48

**Tablo 3:** Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Beden İmgesi Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri.....56

**Tablo 4:** Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Beden İmgesi Ölçekleri Arasındaki İlişki .....56

**Tablo 5:** Beden İmgesi Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları .....57

**Tablo 6:** Psikolojik Sağlamlık Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları .....58

**Tablo 7:** Mutluluğun Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları .....58

**Tablo 8:** Psikolojik Sağlamlık Cinsiyet Değişkenine t Testi Sonuçları.....59

**Tablo 9:** Mutluluk Cinsiyet Değişkenine t Testi Sonuçları.....59

**Tablo 10:** Psikolojik Sağlamlığın Sınıf Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları.....60

**Tablo 11:** Mutluluğun Sınıf Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları.....60

**Tablo 12:** Psikolojik Sağlamlığın Alana Göre Anova Testi Sonuçları.....61

**Tablo 13:** Mutluluğun Alana Göre Anova Testi Sonuçları.....61

**Tablo 14:** Psikolojik Sağlamlığın Ekonomik Gelire Göre Anova Testi Sonuçları....62

**Tablo 15:** Mutluluğun Ekonomik Gelire Göre Anova Testi Sonuçları.....63

**Tablo 16:** Psikolojik Sağlamlığın Anne Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları .....64

**Tablo 17:** Mutluluğun Anne Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları.....64

**Tablo 18:** Beden İmgesinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları ....65

**Tablo 19:** Psikolojik Sağlamlığın Baba Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları .....66

**Tablo 20**: Mutluluğun Baba Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları .....66

**Tablo 21:** Beden İmgesinin Kardeş Sırasına Göre Anova Testi Sonuçları .....67

**Tablo 22:** Psikolojik Sağlamlığın Kardeş Sırasına Göre Anova Testi Sonuçları.....67

**Tablo 23:** Mutluluğun Kardeş Sırasına Göre Anova Testi Sonuçları .....68

**Tablo 24:** Beden İmgesinin Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları .....68

**Tablo 25:** Psikolojik Sağlamlığın Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları .....69

**Tablo 26:** Mutluluğun Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları .....69

**Tablo 27:** Araştırmaya Katılan Beden İmgesinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Üzerindeki Etkisi .....70

**Tablo 28:** Araştırmaya Katılan Beden İmgesinin Mutluluk Düzeyi Üzerindeki Etkisi .....71

## KISALTMALAR

**OMÖ:** Oxford Mutluluk Ölçeği

**VAÖ:** Vücut Algısı Ölçeği

**KBF:** Kişisel Bilgi Formu

**KPSÖ:** Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

**SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences

# 1. GİRİŞ

Önemli miktarda araştırma birey ve bireyin dünyası üzerine yapılmıştır. Bu araştırmanın değişmez bir parçası olan konulardan biri de bedendir. Beden yüzyıllar boyunca üzerinde tartışılan bir fenomendir ve güzellik kavramıyla birlikte anılmıştır. Geçmişten günümüze güzellik; evrimsel avantajın ve sosyal prestijin gücünü yansıtma aracı olmuştur. Güzellik duyusal deneyimlere dayalı ve göreceli bir kavram olmasına rağmen sosyal yansımaları olan bir tanımdır. Güzelliğin tarihi toplumun güzel bir beden anlayışı ve algısını ifade eden normlarla doludur (Ramsbrock, 2015, 4). Fiziksel görünüme atfedilen anlam ve buna ilişkin yargılar, mevcut döneme, topluluğa ve kültürel normlara göre değişkenlik göstermektedir (Kılıç, 2015; Aslan, 2004 ). Modern çağın ideal güzellik anlayışı her zaman toplumun beklentileriyle şekillenmiş ve kozmetik çözümler aranmıştır. Yine de güzellik; estetik bir enstantane ya da sosyal güç ve statü ajanı olmaktan çok daha ötedir. Güzel bir vücut algısı beğeni kavramından çok daha fazlasıdır (Ramsbrock, 2015, 4).

Kuşkusuz beğeni denilince aklımıza gelen ilk kavramlardan birisi de beden ve beden imgesidir. Beden imgesi, bir kimsenin bedensel görünüşü, bununla ilgili algısı, düşünceleri ve hisleridir (Grogan, 2008, 1). Beden imgesi kişinin görünüşüne, hareket ettiğine ve bunlara ilişkin hislere dayalı dinamik ve çok boyutlu bir algıdır. Bir kişinin kendi bedeniyle ilgili bir dizi komplex durumu (algılar, zihinsel temsiller, inançlar ve tutumlar) içerir. Beden imgesine ilişkin algımız fiziksel duyular ve duygularla şekillenir. Ancak ruh halinin değişmesine, fiziksel deneyimlere ve çevresel faktörlere göre değişebilir (Croll, 2005, 155; Gallagher, Cole, College, 1995, 371).

Beden imgesi, fiziksel görünüşümüzün içten gelen bir ifadesidir. Bu ifade kişiye özgü bedenini algılayış biçiminden kaynaklanır. Aynı zamanda, kişinin iç dünyasına ait his ve düşüncelerle alakalıdır ve bazı hallerde davranım biçimini şekillendirir. Bazen bireyin fiziksel görünümünden dolayı iyi veya kötü hisler (çöküntü, davranım bozuklukları vb.) meydana gelebilir. Beden imgesi, bireyin

zihinsel dünyasında bedenine ilişkin oluşturduğu bir formdur ve bu form esnektir, devamlı değişiklik gösterir. Fiziksel büyüme, travmatik yaşantılar, bunalım ve kişinin etrafıyla olan iletişiminden dolayı değişim gösterebilir (Öngören, 2015, 29). Beden imajı her bir ferdin sahip olduğu bir şeydir. Genç-yaşlı, kadın-erkek, fakir-zengin her yaş grubundan bireyler beden imajından etkilenir. Bireylerin beden imajlarıyla toplumun ideal beden imajı örtüşmezse bir mutsuzluk durumu ortaya çıkacaktır. Hatta bu durum zaman zaman kişilerin sağlıklı olmasından daha elzem görünebilir (Gürsel Yaktıl, 2005).

Bakıldığında yirmi birinci yüzyılda beden imajıyla ilgili akademik araştırmalarda önemli bir artış olmuş ve beden imajına olan ilgi artmıştır. Akademik çalışmalarda, birçok disiplinden araştırmacılar, beden imajının insan zihnindeki oluşumunu ve etkilerini incelemiştir. Kozmetik cerrahideki önemli artış, sağlıksız beslenme, kilo vermek için uyuşturucu kullanımı, kadın ve erkekleri daha kaslı hale getirmek için tasarlanan ilaçların kullanımındaki artış, araştırmacıları bu davranışların arkasındaki motivasyonları incelemeye itmiştir (Grogan, 2017, 191).

İnsanların beden imgesi her gelişim döneminde değişime açıktır; ancak, ergenlik dönemi, beden imgesi açısından kritik öneme sahiptir (Eryılmaz, Keven-Akliman, 2017). Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki bir geçiş dönemidir. Biyolojik olarak, ergenliğe geçiş puberteye girişle başlar ve çoğu sözlükte kişinin çocukluktan yetişkinliğe adım attığının işareti olarak tanımlanır (Smith, 2016, 1). Bu dönemin kendine özgü nitelikleri bulunmaktadır. Büyüme ve olgunlaşma açısından her iki cins de farklılaşma vardır. Bu dönemde bedensel değişiklikler yoğundur (Abalı, 2012, 12; Ünal, 2011, 7). Vücuttaki bu ani değişiklikleri hissetmek, ergen için güçtür. Bu revizyona uyum sağlamak için çabalayan ergen, devamlı vücuduyla meşgul olur. Boy uzunluğu ve kilo, akne gibi vücuduyla alakalı olan her şey onu yakından ilgilendirir (Ünal, 2011, 7). Bu çarpıcı fiziksel değişikliklerin hepsi beden imgesi üzerinde doğrudan etkilidir. Geçtiğimiz 20 yılda, batı toplumlarında başta kızlar olmak üzere çocuklarda ve ergenlerde, beden imajı ve yeme bozuklukları konusunda artan bir farkındalık oluşmuştur. Ayrıca, bu tür sorunların başlamasının, özellikle çocukluk veya erken ergenlik döneminde olduğu konusunda bilinç meydana gelmiştir (Littleton, Ollendick, 2003).

Havighurst' a göre ergenin başarması gereken gelişim görevlerinden birisi de fiziksel özelliklerini olduğu gibi kabul etmek ve bedenini etkin şekilde

kullanabilmektir (Gander, Gardiner, 2007, 528). Kendi vücudunu olduğu gibi kabul eden ergenin olumlu beden imgesine sahip olması beklenir. Başarılması gereken bu gelişim göreviyle ilgili en çok problem, ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Bunun en önemli nedeni de, bu dönemde ergen fiziksel değişimlere ayak uydurmaya çalışmakta ve beden görünüşüyle çok meşgul olmaktadır (Oktan, Şahin, 2010). Ergen bir yandan dramatik biçimde farklılaşan bedenine ve kusurlarına uyum sağlamaya çalışırken diğer taraftan zihinsel süreçlerindeki değişimler nedeniyle, hayali izleyicileri olduğunu ve onlar tarafından yargılandığını düşünür. Bunun sonucunda sosyal yaşamında yoğun anksiyete yaşar (Eriş, İkiz, 2013).

Bedenin formu, bedene ilişkin tecrübe ve hislerdeki değişimler kişide o güne kadar algılanan beden imgesini tahrip eder. Ergenin az bir zaman zarfında geçirdiği bedensel değişiklikler ve olgunlaşma bazı problemleri de meydana getirir. Ergenin bedensel özelliklerinden memnuniyetsizlik duyması olumsuz beden imgesine sahip olmasına yol açmaktadır. Beden memnuniyetsizliği ise kişinin bedeninin büyüklüğü, şekli, kas / kas tonusu ve ağırlığı ile ilgili negatif değerlendirmelerden kaynaklanır. Genellikle kişinin kendi bedeni ve ideal bedeni arasındaki algısal bir tutarsızlığı olarak açıklanabilir (Grogan, 2008, 4).

Duruma bakıldığında, kızların görünüşlerinden kaynaklı memnuniyetsizlik, kilo almadaki artışın bir sonucu gibi görünmektedir. Ancak, çocukluk ve ergenlik boyunca gözlenen olumsuz beden imajı sadece beden kitle indeksiyle açıklanamamaktadır. Benzer şekilde erkek ergenler ergenliğe girerken doğal olarak daha fazla kas kütlesi kazanmaktadırlar. Ancak, onlar da kas kütlesinin artışından yeterince memnun değillerdir. Bu da göstermektedir ki hem erkeklerin hem de kadınların beden imajını başka faktörler etkilemektedir (Kirsh, 2010, 136). Çok sayıda araştırma çocuklarda ve ergenlerde vücut memnuniyetsizliğine yol açan faktörlere odaklanmıştır. Biyolojik yatkınlıkların, akranların, ebeveynlerin ve kardeşlerin yanı sıra, kitle iletişim araçlarının rolü de sıkça incelenmiştir. Medya, magazinlerde ve video oyunlarında gerçek dünyada ulaşılması imkânsız olan erkek ve kadın beden imgelerini savunmakta ki bu da beden memnuniyetsizliğine yol açan faktörlerden birisidir. Beden memnuniyetsizliğinin tüm bu sebeplerden kaynaklanması olasıdır (Kirsh, 2010, 136). Araştırmalar, beden imgesi ile ilgili memnuniyetsizliğin, depresyon, kaygı, düşük benlik saygısı ve yeme bozuklukları dâhil olmak üzere çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Littleton, Ollendick, 2003).

Olumsuz bir beden imajına sahip çocuklar, görünüşlerinden mutlu değillerdir (Conway, 2013).

Mutluluk; bir başka deyişle öznel iyi oluş hali, kişinin hayatıyla ilgili pozitif fikir ve hislerinin sayıca fazlalığıdır. Diğer bir ifadeyle kişilerin hayattan aldıkları tatmin ve pozitif hislerin birleşimidir (Kangal, 2013). Carrillo ve Del Moral (2013) tarafından yapılan çalışmada kız ergenlerde ve genç yetişkin kadınlarda mutluluğu etkileyen kişisel ve sosyal faktörlerin beden imajı ile ilgili olduğu tespit edilmiştir. Bedeni algılayış biçiminin kişinin mutluluğunu etkilediği ifade edilebilir (Öksüz, 2012).

Kişiler bazen hayatta olumsuz durumlarla karşılaşabilmekte ve birçoğuyla aynı anda baş etmek durumunda kalmaktadırlar. Yaşamda karşılaşılan güçlüklerin bu denli çok olması bizlerin psikolojik sağlamlık kavramını daha detaylı incelememize olan ihtiyacı arttırmıştır (Gülay, Önder, 2008). Sıkça vurgulanan kavramlardan biri olan psikolojik sağlamlık, son dönemlerde, çocukluk ve ergenlik çağlarında var olan birçok risk etmeni ve negatif yaşam olayıyla ilişkili olarak irdelenmeye başlanmıştır (Öz, Bahadır- Yılmaz, Öz, 2009). Çocuğun, kişisel, ailesel veya çevresel etmenler pozitifse, çocuğun sağlıklı büyümesine destek olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığı bilinmektedir. Söz konusu etmenler negatifse, çocuğun psikolojik gelişimi olumsuz olarak etkilenmekte ve psikolojik sağlamlık düzeyi düşmekte ya da yok olmaktadır (Bahadır- Yılmaz, Öz, 2009). Riskli ve olumsuz şartlarda büyüyen çocuk ve ergenlerde hayatta muvaffak olabilmeleri, olgunlaşmaları ve ruhsal olarak sağlıklı olmaları için, koruyucu ve risk etmenlerinin tanınması gerekmektedir (Bahadır- Yılmaz, Öz, 2009). Psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen etmenlerden birisinin de bireyin bedenine atfettiği anlam olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve beden imgesinin ilişkili olduğu görülmektedir (Bergeron, 2007; Kılıç ve diğ., 2018). Bu nedenle pozitif, uyarlanabilir ve sağlıklı vücut imgesi üzerine yapılan araştırmalar, alanın geleceği için şarttır (Cash, Smolak, 2011, 472).

Bedenlerimiz; kendimizi özgürce ifade etmenin ve varoluşumuzun en somut halidir. Yüzyıllar boyunca çeşitli sebeplerden ötürü toplumsal normlar, popüler kültür ve çeşitli faktörler tarafından ideal beden algımız şekillenmiştir. Ergenlik çağı ise bedensel değişimlerin ön plana çıkmasıyla ideal beden algısına ulaşma arzusunun hat safhada olduğu bir dönemdir. Ergen; toplumun dayattığı ideal beden anlayışı ile kendi bedeni arasında uçurum arttıkça mutsuz olmakta, dış dünyanın olumsuzluklarına karşı

direnci zayıflamaktadır. Beden imgesini etkileyen ve ondan etkilenen faktörleri derinlemesine irdelemek, bu nosyonun daha fazla aydınlanmasını sağlayacaktır. Bu çalışmanın önderliğinde elde edilen verilerin literatürü beslemesi, problemin anlaşılması ve konuya ilişkin müdahale çalışmaları için elzemdir. Yapılan araştırmanın temel gayesi, ergenlerin beden imgesinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi irdelemektir.

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri, beden imgesi ve bazı kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Sorusuna yanıt aranacaktır.

#### 1.1.1. Araştırmanın alt problemleri

Yukarıdaki genel amaç ışığında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri beden imgesine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri öğrenim görülen alana göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

6. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri ekonomik gelire göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

7. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

8. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

9. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri kardeşler içerisindeki sıraya göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

10. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

11. Ergenlerin beden imgesinin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde etkisi var mıdır?

12. Ergenlerin beden imgesinin mutluluk düzeyi üzerinde etkisi var mıdır?

### 1.2. Araştırmanın Önemi

Son 20 yılda, beden imajına ilişkin problemlerin farkındalığında artış olmuştur. Ayrıca bu problemlerin çoğu genellikle gençlik döneminde, özellikle, çocukluk ve erken ergenlik görülmektedir. (Littleton, Ollendick, 2003; Kalafat, Kıncal, 2008). Genç ergenler okul dönemlerinde yeni ve zorlayıcı gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalmaktadırlar (Manning, 2002). Bu görevlerden birisi de bedenini olduğu gibi kabul etmektir (Kalafat, Kıncal, 2008). Yapılan çalışmalarda elde edilen verilere bakıldığında, beden imgesinden hoşnut olma, ergenlik çağının en ağır sorununu oluşturmaktadır (Rinderknetch, Smith, 2002). Ergen için akranları tarafından beğenilmek, takdir edilmek ve kabul görmenin çok önemli olduğu bu dönemde olumsuz beden imgesi başta psiko-sosyal gelişim olmak üzere tüm gelişim alanlarında sağlıklı bir gelişim göstermesini güçleştirir. Kuşkusuz, birinin ergen hakkındaki görüşleri onun akademik başarısı, sosyal gelişimi ve hayata bakış açısı üzerinde önemli ölçüde rol oynamaktadır. Ergenin kendine ilişkin algısı bu dönemde şekil alır ve belki de ömür boyu sürer (Manning, 2002).

Beden imgesi ile bireyin genel ruh halini de etkilemektedir (Dökmen, 2009). Eğer bireyin ulaşmak istediği beden görünümü realist değilse kişi mutsuzluk yaşar hatta depresyona girebilir (Ünlü, 2015). Kişinin dış görünümüne ilişkin algısı ve depresyon arasında korelasyonel bir ilişki olduğu bilinmektedir (Pınar, 2002; Hamilton, 2008; Çelik ve diğ., 2013; Cash, 2008, 3; Cash, 2012). Buradan hareketle, bu araştırmada sağlıklı gelişim için bir risk faktörü olarak değerlendirilebilecek beden imgesi düzeyi ile ergenin mutluluk ve psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Beden imajı memnuniyetsizliğinin çocuklar ve ergenler arasındaki yaygınlığı göz önüne alındığında önleme çalışmalarının önemi ortaya çıkmaktadır. Ayrıca beden

imajı bu yaş grubuna yönelik önemli bir araştırma alanıdır ve pozitif değişime açıktır (Littleton, Ollendick, 2003). Ergenlerin kendi bedenlerine ilişkin olumlu beden imgesi edinmesi için okullarda önleyici çalışmalar yapılmazsa bu öğrencilerin genel ruh hali ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin olumsuz etkilenmesi, dolayısıyla riskli davranışlara yönelmeleri ve fırtınalı bir ergenlik dönemi geçirmeleri kaçınılmaz görünmektedir. Yürütülen bu çalışmanın birkaç amaca daha hizmet etmesi amaçlanmaktadır. Söz konusu araştırma içeriği ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar bulunmakla birlikte ülkemizde beden imgesinin ergenlerin mutluluğu ve psikolojik sağlamlığı üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır. Dolayısıyla bu çalışmanın bir yandan Türkçe literatüre katkı sağlaması, bir yandan da ergenlerin beden imgesi algısına yapılacak müdahaleyle kişilerin genel mutluluğuna ve psikolojik sağlamlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın sonunda ergenlerde yaygın bir problem olan düşük beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi, bunlar üzerinde sosyo-demografik değişkenlerin etkisinin incelenmesi ve tespit edilmesi önemlidir. Bu çalışmanın sonuçları okullarda yapılacak psikolojik destek çalışmaları, önleyici ve geliştirici rehberlik etkinlikleri başta olmak üzere koruyucu hizmetler açısından katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bunun yanı sıra öğretmen ve ebeveynlerin ergenlik dönemine bakış açısına destek olacağı düşünülmektedir.

### 1.3. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltılar)

Araştırmaya katılan öğrencilere veri toplama araçlarıyla ilgili gerekli açıklamalar yapılarak uygulandığı için verilen cevaplar gerçekleri ifade etmektedir.

### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde aşağıdaki sınırlılıklar dikkate alınmıştır.

1. Araştırma, İstanbul ili, avrupa yakasında, 2018–2019 eğitim-öğretim yılında, Sabancı 50. Yıl Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırma, "Oxford Mutluluk Ölçeği", "Vücut Algısı Ölçeği", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu"ndan elde edilen verilerle sınırlı tutulmuştur.

## 1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda belirtilmiştir.

**Beden İmgesi:** Beden imgesi; kişinin bedeniyle ilgili nasıl hissettiği, gördüğü ve hareket ettiğine ilişkin dinamik bir algıdır. Beden imgesi algılar, duygular, fiziksel duyular tarafından belirlenir ve statik değildir. Kişinin ruh haline, bedensel deneyimlerine ve çevreye göre değişebilir (Croll, 2005, 155).

**Ergenlik:** Ergenlik çağı, ruhsal, toplumsal ve fizyolojik yönden gelişim ve olgunlaşmanın olduğu, çocukluk döneminden yetişkin olmaya doğru giden yoldur (Yavuzer, 2005, 262).

**Mutluluk:** Mutluluk, hissedilen fiziksel, zihinsel, seksüel, sosyal ve duyuşsal ihtiyaçların tatmin edici seviyede ve dengeli bir şekilde doyurulduğu anlarda ortaya çıkan bir histir (Bakırcıoğlu, 2012, 855).

**Psikolojik sağlamlık:** Psikolojik sağlamlık, güç şartlara rağmen bireyin bu şartlarla başa çıkabilme ve adapte olabilme yetisi manasına gelmektedir (Bahadır-Yılmaz, Öz, 2009).

# 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

## 2.1. Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri

Araştırmanın bu bölümünde, ergenlik döneminin tanımı, sınırları, ergenin fiziksel gelişimi ile ilgili süreçler ve unsurlar ele alınacaktır.

### 2.1.1. Ergenliğin Tanımı

Ergen kelimesinin batı terminolojisindeki karşılığı ‘‘adolescent” dir. ‘‘Adolescere” fiilinin kökünden gelen bu kelime latince olgunlaşma, büyüme manasına gelmektedir (Çelen, 2007, 9). Bu kelime, yapısı itibariyle bir vaziyeti değil bir işleyişi ifade etmektedir (Yavuzer, 1993, 277). Ergenlik çağının tanımı Antik Yunan düşünürü Aristo’ ya kadar gitmektedir. Ergenlik kavramı; Aristo’ nun yaşadığı çağdan günümüz modern çağına uzanan süreçte birçok değişim ve dönüşüm yaşamıştır (Abalı, 2012, 8; Abalı, 2014, 10). Ancak bildiğimiz tanımıyla ergenlik; tarihsel olarak son zamanlarda ortaya çıkmış bir fenomendir (Hopkins, 1983, 2).

Günümüzde ergenlik çağı toplumun bütün paydaşlarını etkileyen ve insan yaşamında kritik olan evrelerden biridir. Hatta ergenlik insan yaşamının en hassas evrelerinden biridir denilebilir (Gürses, Kuruçay, 2018; Parlaz ve diğ., 2012). Ergenlik; çocuklukla yetişkinlik arasında kalan dönemin ifadesidir (Kulaksızoğlu, 2004, 32; Hopkins, 1983, 2). Çocuklukla yetişkinlik arasında bir nevi köprü görevi görmektedir (Zhang, 2013). Hall bu durumu, gencin vahşilikle medeniyet arasına sıkıştığı, kaos ve ruhsal gerilim yaşadığı bir dönem olarak tanımlanmıştır (Kulaksızoğlu, 2004, 19).

Ergenliğe ilişkin her bir yaklaşım, ona farklı bir “görev” kümesini atfeder. Freud, psiko-seksüel gelişime odaklanmış, ergenliği bebeklik döneminde yaşanan cinsel farkındalık gelişiminin bir tekrarı olarak görmüştür. Piaget, bilişsel gelişim üzerine odaklanmış, bu dönemde soyut düşünme becerilerinin gelişiminin bağımsız yetişkin işlevine geçişi mümkün kıldığını söylemiştir. Son zamanlarda ise Erikson

kimlik gelişimi konusundaki karmaşayı açıklarken ergenlik kavramını temel almıştır. Ancak ergenliği açıklayan en iyi yaklaşımlardan biri olan biyo-psikososyal yaklaşım, ergenliğin biyolojik unsurların (ergenlik ve cinsel gelişim) yanı sıra psikolojik ve sosyal unsurlara sahip olduğunu kabul eden bir yaklaşımdır (Christie, 2005, 301).

Ergenlik çağı yaşamın tüm diğer bölümlerinden çok daha farklı olduğu ortaya konulmuştur. Erikson ise bu aşamayı kriz olarak nitelendirmiştir. Ayrıca bu evrenin diğer yaşam dönemlerinden farklı bir şekilde ele alınması gerektiğini söylemiştir. Bazılarına göre bu dönem bir kriz evresi olsa da bazıları için yaşamın en vazgeçilmez dönemidir. Fakat ne yorum yapılırsa yapılsın bu çağ değişimleriyle ve hissettirdikleriyle kişinin tüm yaşamını etkileyebilecek güçtedir (Abalı, 2012, 8; Abalı, 2014, 10).

### 2.1.2. Ergenliğin Sınırları

Ergenliğe geçiş yaşı, yaşanılan ülkeye ve bilim adamlarına göre farklılık göstermekle birlikte yaklaşık 12-22 (kızlarda 11-20, erkeklerde 12-22 ) arası ergenlik çağı olarak gösterilmektedir (Köknel, 1993, 34). Ergenliğin sona ermesi ve tamamlanması 25 yaşını bulabilmektedir ( Yörükoğlu, 2000, 13-14). Aristo, bu çağı 14-21 yaş periyodu olarak belirlemiştir (Abalı, 2012, 8; Abalı, 2014, 10).

### 2.1.3. Ergenlerde Fiziksel Gelişim

Doğduğu andan itibaren ölüme kadar insanlar hayat yolunda farklı dönemler yaşamakta ve bedensel olarak da bu değişimlere ayak uydurmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004, 17; Ünal, 2007, 7).

Ergenlik, insan yaşamının gelişimsel bir aşamasıdır. Ergenliğin bazı yönleri, tüm insanlar için ortak olan biyokimyasal süreçlerle belirlenir. Bunlar, doğum öncesinden doğuma, bebeklikten çocukluğa, ergenlikten genç yetişkinliğe ve orta yaştan yaşlılığa geçişin temel, doğal yasalarıdır. Ancak yine de, hiçbir insan aynı biyolojik ve psikolojik değişikliklerden geçmez. Çevre, fiziksel ve psi-kososyal faktörler; bedensel ve ruhsal büyümenin hızını önemli ölçüde etkileyebilir (Wolman, 1998, 6).

Çocukluk dönemiyle karşılaştırıldığında ergen, birçok biyo-psikososyal değişiklik ile başa çıkmaktadır. Bir yandan bedensel değişimlere adapte olmak zorundayken öte yandan cinsel dürtülerini dizginlemek durumundadır (Eskin, 2000). Ergenlikten sonra, kişi cinsel olarak olgunlaşır ve potansiyel olarak çocuk sahibi olabilecek kapasitededir (Smith, 2016, 1; Steinberg, 2007, 21). Diğer bir deyişle puberte; cinsel olgunlaşmada ve ergenin bir yetişkin beden yapısına ulaşmasında başrol oynar (Berk, 2007, 8). Bu çağdaki en önemli çarpıcı değişimler bedensel görünümde meydana gelir (Yavuzer, 2012, 266). Kız ve erkekler büyüme ve olgunlaşma yönünden apayrı bir değişim sergiler. Ergenliğe geçiş kızlarda daha öncedir (Abalı, 2012, 16).

Erkeklerde testesteron, kızlarda ise östrojen adı verilen hormonlar devreye boy olarak genellikle girer. Bedendeki diğer hormonlarla birlikte metabolizmada yoğun olarak büyüme artışı gözlenmektedir. Bedensel gelişimin yoğun olarak artışıyla birlikte erkelerde sperm, kızlarda ise yumurta oluşumu meydana gelir ve kişide cinsel işlevler bu çağda elde edilir (Aydın, 2011, 28).

Kızların boy uzunluğu hızlanır, 12 yaşında erkek çocuklarıyla kıyaslandığında fark atarlar. Bazı kızlarda meme ve kalça bölgesinde yağ oranı artar (Ünal, 2007, 7). İlk etapta göğüs gelişimi sadece bir tarafta olabilir, zaman geçtikçe diğer tarafta gelişmeye başlar. Göğüs gelişimi ortalama 4 yılda tamamlanır. Bir başka gösterge ise pubis bölgesinde tüylenmedir. Bu tüylenme cinsiyete özgü hormonal salgılardan değil; böbreküstü bezlerinde üretilen androjen hormonlar sebebiyle meydana gelir. Göğsün gelişiminden 2-2,5 yıl sonra menarş (ilk adet kanaması) oluşur (Özcebe ve diğ., 2008). Adet kanamasının olması için vücutta bir miktar yağ olmasına ihtiyaç vardır. Bu nedenle kız çocuklarında bedensel olarak hacim artışı doğaldır. Deride yağlanma görülür. Hormonların fazlaca salgılaması nedeniyle ciltte akne gibi birtakım sorunlar oluşur. Kızlar daha çabuk yorulma ve beden direncinde düşme meydana gelir (Ünal, 2007, 7).

Erkeklerde testislerin büyümesi ergenliğe geçişin işaretidir. Bu büyüme 4 ml veya üstü ise ergenliğe adım atıldığının göstergesidir. Testis büyümesi 3- 5 yıl arası değişmektedir. Pubis tüylenmesi testis gelişimini takip eder. Daha sonra bedende yüz, bacaklar, gövde gibi kısımlarda tüylenme oluştur (Özcebe ve diğ., 2008). Erkek çocuk ise boy ve beden hacmi yönünden kızlara göre daha yavaştır. Erkek çocuğunda göğüs ve omuz gelişmesi görülür. Bedende enerji artışı yüksek seviyededir. Bedendeki

değişikliklere adapte olmak ergen için güçtür. Bu değişikliklere adapte olmaya gayret eden ergen, devamlı bedeniyle alâkadar olmaya başlar. Boy uzunluk, bedensel hacim, akneler gibi vücuduyla alakalı her konu önem arz eder (Ünal, 2007, 7). Puberte esnasında ses kalınlaşması, beden şeklinin değişimi, omuz genişlemesi, kas artışı ve bedensel güçlenmede gözle görülür değişimler meydana gelir (Özcebe ve diğ., 2008).

Her çocuk ergenliğe adım atarken farklılıklar mevcuttur. Burada kalıtsal, beslenme ve genel sıhhat önemli rol oynar. Bu değişiklikleri sadece boy uzunluğu, bedensel hacimdeki artış, iskelet yapısı, kas ve yağ dokusu, solunum ve dolaşım sistemiyle sınırlı değildir. Bunun yanında merkezi sinir sistemi ve cinsiyet organlarındaki gelişme de dâhildir (Ünal, 2007, 7). Hem kızlarda hem de erkeklerde oluşan bu yoğun değişimler sonucu sakarca davranışlar ve bedeni koordine etmede zorluklar oluşur. Bu çağ, bir kimsenin hayatında ilk iki yaştan sonra gelen en yoğun gelişme çağdır. Bu çağ sona erdiğinde kişinin vücudu bir yetişkinin vücuduyla eşdeğer niteliklere ve işlevlere erişir (Aydın, 2011, 28).

## 2.2. Beden İmgesi

Araştırmanın bu bölümünde beden imgesinin tanımı, beden imgesinin oluşumu ve yapısı, beden imgesini etkileyen faktörler ile ergenlik döneminde beden imgesi ele alınacaktır.

### 2.2.1. Beden İmgesinin Tanımı

Beden, insanların kendilerini dış dünyaya açtığı en önemli insani araçlarından biridir. İnsanın düşünceleri, hisleri, davranımları ve diğer tüm durumları beden aracılığıyla ifade edilir. Diğer bir deyişle; beden, başkaları tarafından kişinin bilinmesini istediği kendine has özellikleri sunabileceği ve iç dünyasını ifade edeceği bir araçtır.

İnsan bedeni; insanlığın başlangıcından beri bilim, sanat, felsefe, toplum bilim gibi birçok disiplin tarafından ele alınmıştır. Günümüz modern toplumunda farklı bir gözle değerlendirilmiş ve yeniden anlamlandırılmaya çalışılmıştır. İnsan bedenine yapılan atıf ve tanımlar yaşanılan çağ, toplumun yaşayış biçimi ve şekline göre değişkenlik göstermiştir. Birçok kadim bilimin ışığında hem soyut hem somut olarak değerlendirilmiştir. Bedenimizi algılayış biçimimize ilişkin tanımlar, ister psikoloji ve sağlık bilimleri; ister toplum bilimleri ve diğer bilim alanlarında olsun hepsinin ortak

özellikleri bulunmaktadır. Bu tanımlar; beden imajı, beden şeması, beden imgesi ve beden algısı ve beden egosu olarak farklı disiplinlerde karşımıza çıkmaktadır (Güzel, 2016).

Psikoloji ve sosyoloji alanında beden imgesiyle ilgili yapılan çalışmalar 1920'lerde Paul Schilder'ın yaptığı çalışmalardan esinlenmiştir. Bedene ilişkin deneyimleri psikoloji ve sosyoloji çerçevesinde inceleyen ilk araştırmacıdır. Schilder'in çalışmasından önce, beden imajı araştırması, beyin hasarının yol açtığı çarpık insan algılarının incelenmesiyle sınırlıdır (Grogan, 2008, 1). Schilder (1950) bu çalışmayla önceki algı ve deneyimlerden farklı olarak beden imajına psikoloji ve sosyolojinin geniş perspektifinden bakılmasını sağlamıştır. ''Dış görünüş ve beden imajı'' (1950) adlı kitabında beden imgesinin sadece bilişsel bir yapılanma süreci olmadığını, aynı zamanda diğerleriyle etkileşim ve bedene ilişkin tutumların bir yansıması olduğunu söylemiştir. Beden imgesinin "esnekliği", algılanan beden büyüklüğündeki dalgalanmalarının nedenleri, hafiflik ve ağırlık hissi ile etkileşimin beden imgesi üzerindeki etkilerini incelemiştir (Grogan, 2008, 1). Schilder beden imgesinin farklı disiplinler içerisinde araştırılması konusunda ön ayak olmuş farklı perspektiflerden bakılmasını sağlamıştır. Schilder' a (1950, 11) göre beden imgesi; zihnimizde bedenimize ait şekillendirdiğimiz resmidir, diğer bir deyişle bedenimizin bize görünüş şeklidir. Beden imgesi, birinin fiziksel görünümüne ilişkin düşüncelerini ve hislerini ifade eder (Conway, 2013, 7; Grogan, 2008, 5).

Fisher'a göre (1986, 13) beden imgesi yapısı bazı davranışları açıklamada önemli potansiyele sahiptir. Araştırmacılar, insanoğlunun biyolojik bir nesne olduğu gerçeğini farkındadırlar. Ancak insanın davranışsal denklemlerde bedensel deneyimlerin güçlü ve beklenmedik etkisini hesaba katmayı reddetmişlerdir. Fisher, buradan yola çıkarak psikoloji laboratuvarında elde ettiği bulgularla diğer disiplinlerin beden imajına bakış açısını birleştirmiştir.

Tarihçiler, antropologlar ve sosyologlar ve diğer branşlar beden imgesini kavramsallaştırırken bu araştırmalara dayanmışlardır. Şaşırtıcı bir biçimde elde edilen tüm bilgiler yapılan deneyimsel içeriklerle uyuştuğu görülmüştür (Fisher, 1986, 15).

### 2.2.2. Beden İmgesinin Oluşumu ve Yapısı

Bedenimiz; iç ve dış dünyamız arasındaki bağlantıdır. Aynı zamanda iç ve dış dünyamız arasındaki çizgiyi temsil eder (İşçi, 2008).

Beden imgesinin oluşması ve devamlılığı için üç etmen gerekmektedir.

#### 2.2.2.1. Bedenin Mevcut Durumu, Reel Yapısı

Bu kişinin beslenme ve çevre şartlarından etkilenmektedir.

#### 2.2.2.2. Beden İmajına Yönelik Farklı Bakış Açıları

Zihnimizde beliren ve dış görünüşümüzün nasıl olması gerektiği fikridir. Dış dünyadaki kişilerin nasıl görünmesi gerektiğine ilişkin fikirlerimizi de oluşturan bireysel bir beden idealimiz mevcuttur.

#### 2.2.2.3. Bedenin Sergilemesi

Toplumda dış görünüşümüzü (giyim, davranışlar, duruş) sergileyiş biçimimizdir. Belirli çerçeveler dâhilinde dış görünüşümüzü sergilemeyi kontol altında tutabiliriz ve dış görünüşümüzü sergilerken diğerleri tarafından ne şekilde algılandığı hususunda etkili biçimde fikir yürütebiliriz (Özaltın, 2003).

Beden imgesi, olumlu ve olumsuz yönler barındıran çok boyutlu bir yapıdır. Negatif beden imgesi, biçimsiz beden formu, boyutu ve görünümüyle ilgili utanç ve kaygılarıyla ilgili hisleri içeren evrensel bir olgudur. Öte yandan pozitif beden imgesi kişinin bedenini gerçekçi biçimde algılaması ve olduğu gibi kendini kabul edip bedenine ilişkin olumlu hisler beslemesini içerir (Pratap-Yadav, 2017).

### 2.2.3. Beden İmgesinin Oluşumuna Yönelik Kuramsal Açıklamalar

Erteleme davranışı çok çeşitli şekillerde tanımlanabildiği gibi, oluşumuna yönelik açıklamalar da farklı kuramlar tarafından farklı şekillerde yorumlanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde, psikanalitik kuram, sosyal- bilişsel kuram, pozitif psikoloji kuramı ve feminist kuram bağlamında beden imgesinin oluşumunun ne şekilde açıklandığı aktarılmıştır.

#### 2.2.3.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik bakış açısına göre beden imgesi psikolojik işleyişin organik temelidir (Silverman, 1996, 9). Bu terim, psikanalitik literatürde düzenli olarak kullanılmamakla birlikte, işlevinin ne denli önemli olduğu kabul edilmiştir ( Federn, 1952, 60). Psikanalitik literatürde beden imgesi, zamanın özünde zaman, mekân ve nedensellik duygusunun yaşandığı kavram olarak ele alınmıştır. Başka bir deyişle,

kişinin kendi bedenselliği genel olarak psikanalitik deneyimin bütünlüğünün merkezinde olduğu düşünülmektedir (Ramachandran, 2000).

Freud, fallik evrenin, toplumsal cinsiyet rollerinin gelişiminde hayati bir dönem olduğunu ifade etmiştir. Gelecekte bireyin kişilik oluşumunda, her iki cins arasındaki anatomik özelliklerin farkına varılmasının önemini vurgulamaktadır. Bu teoriye göre erkeklik merkezde yer almaktadır ve sevgi öznesi annedir. Penisin olması ya da olmaması, çocukların farkına vardığı tek ölçüttür. Erkek çocuklar kızların penisinin olmadığının farkına varırlar ve ayrıca kendi organlarını kaybetmekten endişe duyarlar. Kızlarda ise bu biraz daha farklı işlemektedir. Penisleri olmadığından dolayı endi organlarının mevcut olmadığını ya da çok daha basit bir organları olduğunu düşünmektedirler (Arslangiray, 2013).

### 2.2.3.2. Pozitif Psikoloji Kuramı

Pozitif psikoloji, sağlık bilimleri temelli bir perspektif olan pozitif beden imajı ile ilgili çalışmalara rehberlik edecek bir çerçeve sunar. Buna göre, negatif beden imgesinin ortadan kaldırılması, otomatik olarak pozitif beden imgesini oluşturmaz. Yani, pozitif beden imgesi ile negatif beden imgesi "tek beden imgesi boyutunun" karşıt kutupları olarak nitelendirilmemelidir. Pozitif etki aynı zamanda esnek düşünmeyi sağlar, kişilerarası ilişkileri geliştirir, alturistik davranışı teşvik eder, rahatsızlıklara karşı korur ve güç verir.

Bakıldığında, araştırmacılar bazen olumsuz beden memnuniyetsizliği, düşük vücut meşguliyeti ve düşük gerçek - ideal vücut hacmi arasındaki uyuşmazlığının otomatik olarak pozitif vücut görüntüsünü yansıttığı sonucuna varmaktadır. Araştırmalar, pozitif beden imgesinin daha karmaşık olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, pozitif psikoloji perspektifi ile uyumlu, pozitif beden imgesi, düşük negatif beden imgesine eşdeğer olmadığı sonucu çıkarılabilir ( Cash, Smolak, 2011, 56-57).

### 2.2.3.3. Feminist Kuram

Feminist teorisyenler, kadınların bedenlerine ilişkin deneyimlerini ve cinsiyete dayalı güç yarışlarını anlamada sosyal yapıyı incelemenin faydalı olacağı üzerinde durmuşlardır. Feminist anlayışa uygun olan bu bakış açısı, kadınların yaşadığı hoşnutsuzluğun bireye özgü bir patoloji olmasından ziyade sosyal bağlamda gelişen

bir durum olduğunu ve toplumsal yapının cinsiyet eşitsizliklerini normalleştirdiğini vurgulamaktadır.

Batı toplumlarında, beden ve zihin dualitesi göz önüne alındığında, erkek ve zihin kavramı beden ve kadın kavramlarından daha değerli görülmektedir. Bebeklikten itibaren, kızların ne giydiklerine, nasıl tarz bir tarz oluşturduklarına ve görünümlerine ilişkin diğer faktörlere odaklanmaları teşvik edilir. Görünüşlerinden dolayı övgüler alır ve başkalarının nasıl göründüklerini yargılamayı öğrenirler. Görünüşleriyle ilgili olumsuz değerlendirmelerden kaçınmak için kızlar kendi bedenlerini bu dış bakış açısıyla izlemeyi öğrenirler. Kadınların izlenmesi ve değerlendirilmesi gereken nesneler olarak görülmesi, kadınların bilincini şekillendirir ve onları onay için başkalarına bağımlı kılar (Cash, Smolak, 2011, 48-49)

#### 2.2.3.4. Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı

Bilişsel sosyal öğrenme kuramı perspektifinden bakıldığında, beden imgesindeki memnuniyetsizliğin artmasında, azalmasında ya da devam etmesinde birçok faktör mevcuttur (Cash, 2002). Bu faktörler; toplumsal standartlar, kişilerarası deneyimler, fiziksel özellikler ve kişilik özellikleri gibi faktörler olduğu gibi bir bireyin bedeniyle ilgili olarak ne düşündüğünü, nasıl hissettiğini ve davrandığını etkileyen faktörler de olabilir. Söz konusu faktörler, bir kişinin beden imgesinin pozitif ya da negatif yönde etkiler. Ve bu faktörler bir insanın çevresiyle etkileşime girmesiyle birlikte beden imgesine ilişkin düşüncelerini şekillendirir. Bu faktörler bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel durum bağlamında ortaya çıkarlar. Sosyal standartlar çoğunlukla medyadan kaynaklanmaktadır. Kişilerarası deneyimler ise arkadaş, aile, akran ve yabancılarla olan sözlü ve sözsüz iletişimden kaynaklanır. Fiziksel özellikler de, bir kişinin beden imgesini etkilemektedir çünkü bir kişinin beden imgesi, genellikle toplumsal standartları ne kadar karşıladığı ile ilgilidir. Beden imgesini etkileyebilecek kişilik faktörleri ise benlik saygısı, mükemmeliyetçilik, toplumsal bilinçtir ve diğer bir faktör de toplumsal onay için duyulan ihtiyaçtır (Cash, 2002, 38).

### 2.2.4. Beden İmgesini Etkileyen Faktörler

Beden imgesi basit bir algısal olay gibi gözükse de çok karmaşık algı değerlendirmelerinin toplamından oluşmaktadır. Aynı zamanda çok sayıda kültürel, tarihi, kişisel, sosyal ve biyolojik faktörden de etkilenen bir tanımdır (Littleton, Ollendick, 2003). Beden imgesi statik bir kavram değildir ve bu da onun ölçülmesini

zorlaştırır (Kindrat, 2007). Beden imgesi, çeşitli psikolojik ve biyolojik faktörlerin yanı sıra sosyal ve kültürel faktörlerin etkisiyle oluşan çok boyutlu ve karmaşık bir fenomendir (Yanarca-Uras, 2004).

Dış görünüşümüzü algılama yetimize etki eden; bireysel cinsiyet, yaş, vücut kitlesi, öz saygı, sosyal yargılar gibi birçok gizil veya açık etken bulunmaktadır (Güzel, 2016). Aşağıda beden imgesini etkileyen belli başlı faktörlere yer verilmiştir.

#### 2.2.4.1. Cinsiyet ve Yaş Faktörü

Beden memnuniyeti; yaş, etnik köken ve sınıf ne olursa olsun, kadınlar (genel olarak) bedenlerinden erkeklerden daha fazla memnuniyetsizlik duyarlar (Grogan, 2008, 190). Yapılan araştırmalar göstermiştir ki kadınların beden memnuniyetsizliği erkeklerden daha fazladır (Koff, Rierdan, Stubbs, 1990; Holmqvist-Gattario, 2013; Ojala ve diğ., 2012).

Yapılan bir araştırmaya göre ergenliğe girmek erkeklerde beden memnuniyetini arttırırken kızlarda tam tersi şekilde azalttığını göstermektedir. Beden imgesindeki bu farklılaşmanın temel sebebi, kızların ince beden ölçülerinden uzaklaşması, erkeklerin ise kas kütlesi kazanarak ideal beden ölçülerine yaklaşmasındandır. Bedensel olgunlaşma esnasında standart ölçülerin dışında olmak, ergenlik döneminde beden memnuniyetsizliğini arttırıyor gibi görülmektedir (Stice, 2018).

Crosnoe ve Needham (2005) tarafından yapılan çalışmada fazla kilolu olan kız ergenlerde depresif belirtiler görülürken erkek ergenlerde görülmediği saptanmıştır. Kadınlara kıyasla, erkekler tüm yaş gruplarında daha olumlu beden memnuniyetine sahip olduğu bilinmektedir (Neagu, 2015). Fortes ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmada erkek ve kız ergenlerde vücut memnuniyetsizliği prevalansları anlamlı olarak farklıdır. Kızlarda zamanla memnuniyetsizlik artarken erkeklerde azaldığı görülmüştür.

Bu alanda yapılan araştırmalar öncelikle kızlara odaklanmış; ancak, son çalışmalar erkeklerin de beden imajı algılarının medya, ebeveynler ve arkadaşlar tarafından etkilendiği görülmüştür (Borzekowski, Bayer, 2005). Beden imajı memnuniyetsizliği üzerine yapılan önceki çalışmaların çoğunluğu kadınlar ve kilo verme isteği üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu çalışmanın sonucunda erkeklerin de vücutlarından yeterince memnun olmadıklarını ancak kadınların aksine bu

memnuniyetsizliğin kas kütlesi kazanma yönünde olduğu görülmektedir (Furnham, Badmin, Sneade, 2002).

Bu bilgiler, ergenlerin beden imajında cinsiyetin önemini ve ergenlerin medya ideallerini içselleştirdiği süreçleri anlamanın önemini vurgulamaktadır (Holmqvist-Gattario, 2013).

Oybirliği ile sonuç olarak, yapılan araştırmalar kadınlar arasında erkeklere kıyasla daha düşük vücut doyumu olduğunu göstermiştir. Zayıf beden imajı, toplumsal cinsiyet sosyalleşmesinden ve kültürel güzellik beklentilerinden, geleneksel cinsiyet rollerine, etnik kökene, mesleğe vb. bağlı olarak etkilenir. Özellikle kız çocukları ve genç kızlar, inceliği yücelten, gençlik ve görüntü odaklı bir kültürün parçası olarak büyüyor. Mevcut sosyal temsiller, kadınların yaygın bir şekilde objeleştirilmesini desteklemektedir. Sonuç olarak, pre-pubertal yaştan itibaren, kızlar kendi kendilerini objeleştirmeye başlarlar (Neagu, 2015).

Özellikle medyadaki mesajların çoğunluğunun kız ergenlere dönük olduğu görülmektedir. Bu durum ideal beden imajlarını gören ve kendi bedeniyle kıyaslayan kız ergenler arasında büyük bir kaygıya yol açmaktadır (Oktan, Şahin, 2010).

Genç olmanın ve genç duruşun her toplumda değer gördüğü görülmektedir. Bundan dolayı yaşlanmayla birlikte bedende meydana gelen değişimler ve deformasyonlar beden imgesinin yaşla birlikte önemini kaybetmediği gözlemlenmiştir. Orta yaştaki hanımlarda, kozmetik ve estetiğe olan düşkünlük, gençler gibi giyinme ve davranış şekli bunun en önemli kanıtıdır (Bektaş, 2004).

#### 2.2.4.2. Sosyo- kültürel Çevre

Bu bağlamda, grup entegrasyonu olağanüstü bir endişe haline gelmektedir. Bir genç kabul görmek için herhangi bir fedakârlık yapmaya isteklidir. Böylece, arkadaşlar ve akranlar ergenlerin bedenleri hakkındaki düşüncelerini şekillendirmede son derece etkili sosyal ajanlar haline gelir. Önem verdikleri kişiler tarafından nasıl değerlendirildikleri (görünüşleri dâhil) benlik kavramı ve beden imajının gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahip olacaktır (Sinirlioğlu-Ertaş, 2006, 20). İnsanlar başkaları üzerinde olumlu bir intiba yaratmak ve cazip görünmek için çaba sarf etmektedirler (Çelik ve diğ., 2013). Kültür ayrıca bir kadının beden imajını nasıl üzerinde önemli bir rol oynar (Hamilton, 2008). İnsanların bedenleriyle ilgili deneyimleri anlamlandırmada kültürel faktörler çok önemlidir (Grogan, 2008, 189).

Kültür ile fiziksel görünüş arasındaki ilişkiye bakıldığında, bir yandan kültürün fiziksel görünüşle ilgili önemli bir etken olduğu düşünülürken, öte yandan kültürün tek başına bir etken olmadığı, kültürel değerlerin nasıl özümsendiği ve diğer faktörlerle nasıl etkileşimde bulunduğunun önemi üzerinde durulmaktadır (Bektaş, 2004).

Yapılan çalışmalarda kızların bedeninden hoşnut olma düzeyinin erkeklere göre daha zayıf olmasının temel nedenlerinden biri de içinde bulunulan toplumdur. Bireyin dış dünyadan fiziksel özelliklerine ilişkin aldığı sözlü ya da sözlü olmayan mesajlar bunun üzerinde etkilidir. Sosyal çevre, kızlara olumlu ya da olumsuz ideal beden inceliği ile ilgili bir hayli mesaj vermektedir (Kalafat, 2006 ). Güzelliğe ilişkin yargılamalar oldukça, birbirinden farklı güzellik standartları da var olacaktır (Leeds, 2006). Ercan (2018) tarafından yapılan araştırmada sosyal görünüş kaygısının beden imgesini olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır.

### 2.2.4.3. Beden imgesi ve Akranlar

Bedensel, ruhsal ve sosyal olarak çok sayıda kökten değişikliğin olduğu ergenlik, yaşıtlarla etkileşiminin dikkate değer düzeyde arttığı bir gelişim evresidir (Köse, 2015). Fiziksel gelişim ergenlik çağında arkadaşlık kurma ölçütlerinden birisidir (Kırteke, 2015).

Ergenler ailelerinden yavaş yavaş koparak sosyal çevrelerinde benliklerini ortaya koyma ve bireyselleşme çabası içerisine girerler. Özellikle özgüveni olmayan ve becerileriyle ön plana çıkamayan ergenler ilk önce beden imgelerine odaklanırlar. Zira gençliğin tamamı birbirlerinin dış görünüşünü yargılama ve olumlu ya da olumsuz değerlendirme yapma eğilimi içerisindedirler (Sinirlioğlu-Ertaş, 2006, 20). Ergenlik döneminde, kısa ya da çok uzun boylu, şişman ya da çok zayıf olmak, ergenin grup içinde statüsünü ve arkadaş ilişkilerini etkileyen önemli bir faktör olabilir (Yavuzer, 1999).

Ergenler beden imajı modeli olarak akranlarını almaktadır, bu nedenle akranların beden imajı üzerindeki ağırlığı daha sonra kimlik gelişimi üzerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Aslında, her biri kendi görünüşleri ile ön plana çıkmaya çalışır ve diğer üyeleri de bu kurallara uymaya zorlarlar (Boujlaleb, 2006).

Dinç'in (2010) yaptığı araştırmada ergenlerden bazıları, daha farklı fiziki özellikleri olsaydı arkadaş sayılarını etkileyebileceklerini ifade etmişlerdir. Arkadaş

seçerken ilk izlenim olarak bedensel özelliklerin onlar için önemli olduğunu daha sonra karakter ve huy özelliklerini dikkate aldıklarını söylemişlerdir. Ayrıca bedenleriyle ilgili akranlarından duydukları pozitif yorumların kendilerini olumlu etkilediğini, negatif olanların ise olumsuz etkilediğini bildirmişlerdir.

#### 2.2.4.4. Kişisel Özellikler

Beden imgesi vücudun görünüşünden ziyade kişinin kendisiyle alakalı olan algısı mekanizmasıdır. Bu yüzdendir ki beden imgesi objektiflikten uzak subjektif bir ifadedir (Arslangiray, 2013). Beden algısı özneldir, bireyin kendisini nasıl gördüğüyle alakalıdır (Ata, Vural, Keskin, 2014). Goswami, Sachdeva ve Sachdeva (2012) tarafından yapılan bir çalışmada kişinin beden imgesi memnuniyeti ile dış görünüşünü algılayış biçimi arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Beden imgesi; nasıl göründüğümüze dair zihinsel bir resimden ziyade, kişinin kendi bedeniyle olan ilişkisini temsil etmektedir. Bedenimizle olan bu ilişkide algılarımız, inançlarımız, düşüncelerimiz, duygularımız ve fiziksel görünümümüzle ilgili eylemlerimiz devrededir. Göründüğü kadar basit değildir. Bu oldukça karmaşık ve çok yönlü bir şeydir (Cash, 2008, 1).

#### 2.2.4.5. Medya ve Toplumun İdeal Beden Anlayışı

Kitle iletişim araçları her yerdedir (Eke, 2013). Kadınlar ve erkekler üzerinde günden güne artan beden memnuniyetsizliğine yol açmaktadır (Ata, Vural, Keskin, 2014). Medya tarafından bireyler üzerinde zayıf olmak için yoğun baskı oluşturulmaktadır (Stice, Whitenton, 2002). Medya, bireylerin ideal beden algısı ve beden memnuniyetsizliğiyle ilişkilidir (Luciani, 2014; Tiggemann, Belinda, 2004; Tiggemann, McGill, 2004; Groesz, Levine, 2002; Tucci, Peters, 2008; Gamer, 1997; Okodogbe, 2013; Badero, 2011; Dignard, 2017; Spettigue, Henderson, 2004; Yamamiya ve diğ., 2005; Jaffari ve diğ., 2011; Sparhawk, 2003; Saluja, Karan, 2016; George, 2010).

Medyanın verdiği mesajlarda genellikle güzellik ve zayıflık eşdeğerdir (Corey, Corey, 2006, 125). Medya mesajları olumsuz klişe oluşturmaya ve fazla kiloya karşı önyargılı davranmaya katkıda bulunur. Örneğin, karikatürler fazla kilolu karakterleri çekici olmayan, akılsız ve antisosyal olarak tasvir eder (Neagu, 2015). Çekici insanlar her zaman zeki ve başarılı olarak tasvir edilmiştir (Eagly ve diğ., 1991).

Dinç (2010) tarafından yapılan araştırmada ergenler beden imajlarının televizyonda yansıtılan ideal vücut şekilleri tarafından etkilendiğini söylemişlerdir. Zayıf, diri vücutlu, hoş bir fiziğe sahip, uzun boylu, iyi giyinen ve kendini düzgün ifade eden bireyleri etkileyici bulduklarını söylemişlerdir.

Medya ve beden imgesiyle ilgili yapılan akademik araştırmalar ve geniş kamuoyu araştırmalarında, dikkat daha çok medyanın sunduğu vücut şekillerinin kadınlar üzerindeki etkisine odaklanmıştır (Wykes, Gunter, 2005, 5). 1999 yılı Mayıs ayında yapılan bir araştırmada medyanın özgüven ve beden imgesi üzerindeki olumsuz etkisi açıkça görülmektedir. Fuji adasındaki kadınlar televizyonla tanışmadan önce ideal bedenin yuvarlak hatlara sahip ve balıketli olması gerektiğine inanmaktaydılar. Ancak Fujili genç kızlar televizyon geldikten sadece 38 ay sonra pek çok yeme bozukluğu davranışı göstermeye başlamışlardır (Sinirlioğlu-Ertaş, 2006, 21). Batılı toplumlarda kadınların ince ve göz alıcı olması erkeklerin ise güçlü ve çekici olmaları gerektiği görüşü ezici bir üstünlüktedir ve bu ergenler arasında kaygıya yol açmaktadır (Croll, 2005, 155). Kız ergenlere yönelik magazinler aknesiz, genç, zayıf ve çekici bir vücut, dar bir bel, geniş göğüs ve hafifçe yuvarlak kalça; erkek ergenlere yönelik olanlar ise aknesiz, güçlü ve çekici vücut imajlarıyla doludur. Güzellik yarışmaları popüler olmaya ve toplumun ideal güzellik anlayışını sergilemeye devam etmektedir (Croll, 2005, 156).

Medya zamanla yaşantımızda büyük oranda yer almakta ve bize beden imajının nasıl olması gerektiğine dair birçok mesaj göndermektedir. Bu mesajlar kendi beden imgesini oluşturma ile ilgili arayış içindeki ergenler için başarılması gereken bir görevmiş gibi içselleştirilmektedir. Ergenlere kendilerine ilişkin neyi sevip sevmedikleri sorulduğunda, ilk yıllarda fiziksel özelliklerinden, ancak ergenliğin sonuna doğru entelektüel ve sosyal özelliklerinden söz ettikleri dikkati çekmektedir (Oktan, Şahin 2010).

Bazı araştırmacılar kitle iletişim araçlarının sürekli kullanımının insanları nasıl etkilediğini araştırmaktadırlar. Özellikle medyanın gençlerin bedenleriyle ilgili hislerini nasıl etkilediği merak konusudur. Çoğu çalışma, medyanın gençlerin beden imajı üzerinde kötü etkileri olabileceğini göstermektedir. Psikologlar bunun nasıl olduğu üzerinde çalışmaktadırlar.

Araştırmacılar, bunun üç adımda olduğunu söylemektedirler.

1.İnsanlar medyada gördükleri güzellik ideallerini kabul ederler.

2. Kendilerini bu kişilerle karşılaştırırlar.

3. Bu fikirlere uyacak şekilde kendilerini değiştirmeye çalışırlar. Ya da istedikleri görünüm ve ağırlığa ulaşmak için çok çalışmaktadırlar (Conway, 2013, 1).

Her akşam televizyonda gördüğümüz diziler her ne kadar gerçek hayatla iç içe olsa da, hayaller üzerine kuruludur. Ve gençlerimiz bu görsel imajlardan etkilenerek beden imgelerini şekillendirirler ve doğal olmayan davranışlar içerisine girerler (Sinirlioğlu-Ertaş, 2006, 21).

### 2.2.5. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi

Gelişim aşamasında olan tüm ergenler için ana kaygılarından biri de bedenleridir. Ergenler, dünyayı ve olup bitenleri bedenleriyle birlikte algıladıkları için deneyimleri de bu algılarına dayalıdır. Bu nedenle tüm yaşamlarını beden imgelerine göre düzenlerler. Beden ve bedene ilişkin hisler, bu süreçte çok önemlidir ve kilit bir role sahiptir (Eryılmaz, Keven- Akliman, 2017). Bu dönemde dış görünüşe verilen önem daha belirgin olup beden imajından hoşnutsuzluk daha sık görülür (Tural-Büyük, Özdemir, 2018).

Ergenlik çağı, ruhsal, zihinsel, fizyolojik ve sosyalleşme açısından gelişim ve farklılaşmanın meydana geldiği bir dönemdir (Eryılmaz, 2009a; Aydın, 2008). Ayrıca bu dönem yalnızca değişikliklerin yaşanması ile ilgili değil, bu değişikliklere uyum sağlanması gereken bir dönemdir. Ergenler özellikle bedensel açıdan kendilerinde meydana gelen değişikliklere karşı hassastırlar (Kundakçı, 2005). Ergenlik dönemi bireyin aynaya baktığında sürekli değişen bir görünüşle karşılaşma ve eşzamanlı olarak içinden çıkarıp atamadığı sürekli içsel bir savaş halidir. Ergen bir yandan kendi kişiliği ve bedeni ile ilgili içsel bir savaş verirken öte yandan devamlı olarak kendi benliğini etrafındakilere kabul ettirme çabası içerisindedir (Ertaş-Sinirlioğlu, 2006, 22). Adeta bedenini düşman ilan eder. Ergen, yetişkinlerin dünyasına adım atarken seçimleriyle kendi yaşam sınırlarını da çizmeye başlar. Bu sınırları çizerken önünde birçok seçenek mevcuttur. Ergenin yaptığı seçimleri belirleyen unsur ise kendi bedenine ilişkin algılarıdır (Ertaş-Sinirlioğlu, 2006, 22)

Akran çevresi, ergenlerin bedenleri hakkındaki düşüncelerini şekillendirmede son derece etkili sosyal ajanlardır. Önemli kişiler tarafından nasıl değerlendirildikleri

(görünüşleri dâhil), kendilik kavramı ve beden imajının gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Aileden, arkadaşlardan ve diğer önemli kişilerden gelen tepkilerin yanı sıra fizyolojik ve psikolojik değişimleri yönetmek, bu çağın en önemli görevlerinden biridir (Neagu, 2015). Bu sebeple gençlerin ergenlikte yaşayacakları fiziksel ve duygusal değişimleri anlamaları ve gelişimlerinin normal olduğundan emin olmaları gerekir (Croll, 2005, 162).

Ergenliğin başlangıcını belirleyen unsur da değişimin göstergesi olan bedensel gelişimdir. Bu da ergenin bedeniyle çatışmasının başlangıcını oluşturmaktadır.

Beden imgesi, kişinin bedeniyle ilgili nasıl hissettiği, gördüğü ve hareket ettiğine ilişkin dinamik bir algıdır. Beden imgesi algılar, duygular, fiziksel duyular tarafından belirlenir ve statik değildir. Kişinin ruh haline, bedensel deneyimlerine ve çevreye göre değişebilir (Croll, 2005, 155). Ergenler; ergenlik döneminde belirgin fiziksel değişimler yaşadıklarından beden imajındaki hızlı ve dinamik bir değişim deneyimlerler (Arslan ve diğ., 1996).

Ergenlik çağı, tüm insan hayatı göz önüne alınırsa esasında kısa bir süreçtir. Birkaç yıllık süreci kapsamasına rağmen ergenin yoğun değişim geçirmesi sebebiyle fırtınalı geçer. Kişi bu döneme bir çocuk olarak adım atar ve yetişkin olarak tamamlar. Çocuk, henüz yoğun bedensel büyümeye uyum sağlayamamışken, seksüel gelişimin başlaması ve geçirdiği psikososyal değişiklikler sebebiyle kendisi ve etrafıyla olan etkileşimde problem yaşar (Büyükgebiz, 2006).

Ergenlik kritik bir gelişim dönemidir ve sayısız fiziksel değişiklikler, sosyal zorluklar ve rol değişimleri beden memnuniyetsizliğine karşı kırılganlığı arttırmaktadır (Presnell, Bearman, Madeley, 2007). Bu çağ, kişi için çok zorlu ve fırtınalıdır. Kişinin fiziksel, ruhsal, bilişsel ve toplumsal yönden gelişme devresinde olması bunun üzerinde etkilidir. Tüm yaşadığı bu değişimlere uyum sağlamak mecburiyetindedir. Bedensel görünüşüne oldukça değer verir. Topluluk içerisine girdiğinde kendisini incelediğini zanneder. Ayna karşısında saatlerce makyaj yapıp saçlarını şekillendirir (Nar, 2006).

### 2.3. Psikolojik Sağlamlık

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlığın tanımı ile psikolojik sağlamlıkla ilgili koruyucu faktörler ve risk faktörleri ele alınacaktır.

### 2.3.1. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı

Yıllarca süren araştırmalarda, psikolojik sağlamlık kavramı farklı biçimlerde açıklanmış ve kişilerde psikolojik sağlamlığı güçlendiren karakter özellikleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Psikolojik sağlamlık nosyonu ile ilgili, alan yazında hali hazırda ortak bir tanıma varılamamıştır. Birçok alan uzmanı tarafından değişik tanımlar yapılmıştır (Karaırmak, 2006).

Bir şeyin esnek olması ve kolayca eski formuna dönebilmesi manasına gelen psikolojik sağlamlık, latince "resiliens" kelimesinden gelmektedir (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlık negatif bir yaşantıya (boşanma, doğal afetler, terör, fakirlik, olumsuz aile ortamı, yaşanılan şehrin ya da evin değiştirilmesi) maruz kalındığında koruyucu ve risk faktörlerinin birleşmesin sonucu oluşan dinamik bir süreçtir ve bireyin yaşamındaki değişime adapte olmasını kapsamaktadır (Karaırmak, 2006).

Kişi, hayat içerisinde çeşitli kaygı etmenleriyle yüzleşmektedir. Bu kaygı durumları kişinin pozitif bir şekilde adapte olması, bireyin iyi oluşu sağlaması için hayati önem arz etmektedir. Risk oluşturabilecek ya da kişiyi olumsuz bir şekilde etkileyecek durumlar karşısında adapte olma ve mücadele edebilme, psikolojik sağlamlığın tanımıdır (Arslan, 2015a).

Doğal afetler, olumsuz aile ortamı, şiddet, terör, fakirlik gibi negatif yaşantılarla karşı karşıya kalan çocuklar, adapte olmada güçlük çektikleri için riskli bireyler olarak tanımlanmaktadırlar. Çocukların kaygı ve kötü yaşantılara maruz kaldıklarında ortaya koydukları psikolojik sağlamlık, doğuştan olan (karakter özellikleri gibi) ve ortamdan kaynaklanan faktörlere (aile, okul ve sosyal ortam gibi) göre değişiklik göstermektedir. Psikolojik sağlamlık tanımlanırken bireyin yaşamında fakirlik, ölümcül ebeveyn rahatsızlığı, doğal afet yaşama gibi birden çok risk etmeninin etkileşimi de göz önünde bulundurulmalıdır (Karaırmak, 2006).

### 2.3.2. Koruyucu Faktörler

Kişinin bazı nitelikleri, kaygı unsurlarına karşı mücadelede onu daha etkin kılar. İşte bu özellikler koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Arslan, 2015a). Koruyucu faktörler; bir kişinin riske maruz kalmasını önleyen veya azaltan koşullardır (Fraser, Jenson, 2011).

Koruyucu faktörler; içsel ve dışsal faktörlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkar.

#### 2.3.2.1. İçsel Faktörler

İçsel faktörler, genetik, kişisel ve içgüdüsel etmenlerdir. Fizyolojik ve ruhsal faktörlerden meydana gelir

##### 2.3.2.1.1. Fizyolojik Faktörler:

**a) Genel sıhhat:** Ruhsal olarak güçlü olan çocuklar sağlıklıdır ve hemen hemen hiç çocukluk çağı hastalığı yaşamamışlardır. Genelin üstünde bir enerjiye, dengeli bir beslenme ve uyku düzenleri vardır.

**b) Kalıtımsal eğilim:** Aile geçmişinde daha az süreklilik arz eden hastalık ya da genetik rahatsızlık vardır.

**c) Mizaç:** Kaygı ve bazı değişimlere adapte olmada güçlük çekmez.

**d) Cinsiyet:** Kızlar, aile içindeki anlaşmazlıklar, geç kalınmış okul yaşantısı, kaygı verici durumlar ve doğum öncesi ve sırasında ortaya çıkan komplikasyonlara karşı erkeklere göre daha güçlüdürler.

##### 2.3.2.1.2. Ruhsal Faktörler:

**a) Zihinsel Kapasite:** Zekâ ve zihinsel tarzı içerir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların akademik başarısı ve yetenek sınavlarında fark atmaktadırlar. Psikolojik olarak sağlam olan çocuklar, dürtüsel değillerdir, harekete geçmeden önce düşünürler.

**b) Mücadele Etme Becerisi:** Baş etme, dışsal ve içsel istekleri dengeleme şeklidir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar, fırsat ve engellerin olduğu riskli ortamlarda etkin biçimde başa çıkabilirler. Problem çözme becerisine sahip, esnek düşünebilen, bağımlı olmayan, güçlükleri yönetme ve karar verme becerisine sahip olan kişilerdir.

**c) Kişilik Nitelikleri:** Bireyin kendisine ve diğerleri ile alakalı pozitif izlenimlerinin olmasıdır. Pozitif karakter nitelikleri; benlik saygısı, öz farkındalık, içsel kontrol denetimi, her şeye olumlu yaklaşabilme, motive olabilme ve merak hissinin olmasıdır. Pozitif benlik saygısı, özgüven ve öz yeterlilik, dayanıklılığın önemli göstergelerindendir. Psikolojik olarak dayanıklı çocuklar kendi potansiyellerinin farkındadır ve ihtiyaç halinde destek isterler, kendi başlarına hareket edebilirler.

#### 2.3.2.2. Dışsal Faktörler

Dışsal faktörler; aile içi ve dışındaki ilişkileri kapsar.

##### 2.3.2.2.1. Aile İçi İlişkiler

**a) Aile Ortamı:** Psikolojik sağlamlığın iyi örgütlenmiş, düzenlenmiş ve birey sayısının az olduğu aile ortamıyla alakalı olduğu düşünülmektedir.

**b) Anne-Baba Davranışları:** Psikolojik olarak sağlam olan çocukların aile ortamı zorlu koşulları tecrübe etmeye açık, barınma ve beslenme ihtiyaçlarının düzenli biçimde giderildiği, kendine güveni güçlendiren imkânların olduğu, etkinliklere katılımın olduğu, hissi sorumluluk ve açık iletişimin mevcut olduğu bir ortamdır.

**c) Bazı Aile Bireyleri:** Barınma ve beslenme ihtiyaçlarının düzenli biçimde giderildiği, dengeli ve yeterince ilgi gösteren en az bir aile bireyiyle ( çoğunlukla anne; ya da baba, kardeş, teyze, amca, büyük anne ve büyük babalar vs.) yakın iletişim içinde olma, sağlamlıkla alakalı olduğu bilinmektedir. Sağlam çocuklar için en önemli aile bireyi çoğunlukla anne olmaktadır.

##### 2.3.2.2.2. Aile Dışı İlişkiler

**a) Belli kişiler:** Aile dışındaki eğitimciler, arkadaşlar ve gençlik gruplarında bulunan kişilerin olması önem arz etmektedir.

**b) Eğitim Ortamı, Kilise, Gündüz Bakım/Okul Öncesi Programları, Gençlik Örgütleri, Sağlık Desteği:** Toplumsal hizmet kurumları psikolojik olarak dayanıklı çocuklar ve gençler için değer taşımaktadır (Mandleco, Peery, 2000).

### 2.3.3. Risk Faktörleri

Risk faktörleri, çocuğun sağlığı ya da sosyal hayatı ile ilgili problem yaşama olasılığını artıran; kendisi, ailesi, okulu, akranları veya içinde bulunduğu sosyal ortamı ile ilgili olumsuz etmenlerdir (Fraser, Jenson, 2011). Bireyin çocukluk ve ergenlik çağında çeşitli risk etmenleriyle karşı karşıya kalması sonraki gelişim çağlarında problemlere neden olabilir. Kişinin yaşayacağı negatif yaşantılar ve karşılaşacağı güç durumlar, ruhsal olarak sağlıklı bir yaşantıyı devam ettirmede ve psikolojik sağlamlığını ortaya koymada risk etmenleri olarak ortaya çıkmaktadır. Fakirlik, anne ve babadaki ruhsal rahatsızlıklar ya da hastalıklar, kalıtımsal rahatsızlıklar, cinsel

saldırılar, boşanma, doğal afetler ve terör risk etmenleri olarak söylenebilir (Karaırmak, 2006).

Risk etmenlerini irdeleyen araştırmacılar, sağlamlıkla alakalı yapılan çalışmalarda bunun cevabını araştırmışlardır. Bu alanda araştırma yapan kişiler sadece belli yaşam süreçlerinde negatif durumlara yol açan tek bir risk etmeni üzerinde durmuşlardır. Fakat sonrasında, birden çok risk faktörünün kişinin sağlıklı yaşam sürmesine engel olabileceğinin farkına varmışlardır. Birden fazla risk faktörünün kümülatif etkisinin sağlamlık kavramına nasıl etki ettiği irdelenmiştir (Karaırmak, 2006).

Yapılan araştırmalar sonucunda, risk faktörleri 3 başlık altında verilmiştir. Bunlar; kişisel, ailevi ve çevresel faktörlerdir.

#### 2.3.3.1. Kişisel Risk Faktörleri

Ölümcül alkol/ilaç kullanımı, ergen gebeliği, prematüre doğum, uyumsuz mizaç ya da sosyallikten uzak bir kişiliğin olması, zekâ seviyesinin düşüklüğü, süreğen ya da psikolojik hastalığa sahip olma, madde kullanımı, okul başarısının düşüklüğü ve etnik bir topluluğa dâhil olmaktır.

#### 2.3.3.2. Ailesel Risk Faktörleri

En az dört çocuktan oluşan bir aileye mensup olma, iki çocuk arasındaki yaş farkının ikiden az olması, psikolojik/süreğen rahatsızlığa sahip ebeveynin olması ciddi risk faktörleridir. Bunun yanı sıra bağımlılık yapıcı madde kullanan ya da suça karışmış anne babaya sahip olma, evlat edinilme, anne babanın ayrılması, ebeveynlerin vefatı ya da tek ebeveynin olması, aile içi şiddete maruz kalma gibi etmenler de risk faktörleri arasındadır.

#### 2.3.3.3. Çevresel Risk Faktörleri

Olumsuz ekonomik koşullar, bedensel ve cinsel olarak istismar edilme, fakirlik, dışarda kalma, çocuğun ihmali, dengesiz beslenme, olumsuz arkadaş ilişkileri ve toplumsal şiddetle karşı karşıya kalma gibi etmenlerdir (Bahadır- Yılmaz, Öz, 2009).

### 2.3.4. Beden İmgesinin Oluşumuna Yönelik Kuramsal Açıklamalar

Psikolojik sağlamlık çok çeşitli şekillerde tanımlanabildiği gibi, oluşumuna yönelik açıklamalar da farklı kuramlar tarafından farklı şekillerde yorumlanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde, psikanalitik kuram ve pozitif psikoloji kuramı bağlamında psikolojik sağlamlığın oluşumunun ne şekilde açıklandığı aktarılmıştır.

#### 2.3.4.1. Psikanalitik kuram

Freud, önceleri kırılganlık kavramını tanımlamak için kristal prensibini kullanmıştır: "Yere bir kristal atarsak kırılır; ancak bu tesadüfi bir biçimde olmaz. Sınırları göremesek de kristalin yapısı tarafından önceden belirlenmiş olan bölünme çizgileri boyunca parçalara ayrılır. Akıl hastaları da bölünmüş ve aynı türden kırılmış yapılardır " demiştir (Freud 1933).

Psikanalizde psikolojik sağlamlık kavramı diğer kavramlarla (örneğin, travma ve şiddet) ilgili olma eğilimindedir. Psikolojik sağlamlık, temelde kişiler arası ve kişilerle çevreleri arasında ilişkiler yoluyla inşa edilmiş bir yeteneği gösterir (Bastos ve diğ., 2018).

Bu ilkeye göre farklı psikopatolojiler farklı kişisel psikolojik zayıflıklara bağlı olarak ortaya çıkacaktır. Öte yandan, psikolojik sağlamlık kavramı, normal psikolojik ve fiziksel işleyişi koruyarak uyum ve stresin üstesinden gelmek için dinamik ve çok seviyeli bir süreci de ifade eder (Wu ve ark. 2013). Bu sadece strese duyarlılık eksikliği değildir (Henningsen ve ark. 2012). Amerikan Psikologlar Birliği tarafından verilen bir başka esneklik tanımı ise "sıkıntı, travma, trajedi, tehdit ve hatta önemli tehdit kaynakları karşısında iyi uyum sağlama sürecidir" (APA, 2010, 1).

#### 2.3.4.2. Pozitif Psikoloji Kuramı

Psikolojik sağlamlık (resilience) pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir (Altuntaş, Genç, 2018). Kişilerin kendini onarma ve hızlıca günlük yaşamına adapte olma güçleri, pozitif psikoloji kuramında, psikolojik sağlamlık kavramıyla ifade edilmektedir (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlık için bireyin kişisel sorunlarıyla başa çıkmada pozitif psikolojiyi uygulaması sonucu ortaya çıkan üründür de denilebilir. Psikolojik olarak sağlam insanlar, "iyi kalma, iyileşme ve hatta sıkıntıyla karşı karşıya gelme kapasitesi" sergileyen kişilerdir (Concato, Gill, Hardy, 2004, 257). Seligman (1998) psikolojinin bireyin zayıf yönleriyle birlikte güçlü yönlerini de ele

aldığını, sorunların çözümüne yoğunlaşırken bireyin temel güçlerinin ve ihtiyacının göz ardı edilmemesi gerektiğini ifade etmektedir.

## 2.4. Mutluluk

Araştırmanın bu bölümünde mutluluğun tanımı, mutluluğun bileşenleri ve beden imgesi ile mutluluk arasındaki ilişki ele alınacaktır.

### 2.4.1. Mutluluğun Tanımı

Psikolojik iyi oluş veya mutluluk kavramı, tarihin başlangıcından bu yana insanlığın büyük ilgisini çekmiştir ve yüzyıllar boyunca birçok araştırmanın konusu olmuştur (Bradburn, 1969, 5). İnsanoğlu varoluşundan bu yana mutluluğu anlamaya, tanımlamaya ve yakalamaya çalışmıştır (Kangal, 2013). Yani insanın mutluluk arayışı ilk insana kadar uzanmaktadır (Sarı, 2018, 47).

Psikolojinin bakış açısıyla mutluluk kavramı öznel iyi oluşla özdeştir (Eryılmaz, Öğülmüş, 2010). Mutluluk, diğer bir deyişle "öznel iyi oluş" hayat kalitesinin öznel değerlendirmesiyle eş anlamlı olarak tanımlanabilir ya da insanların yaşamlarını değerlendirme biçimidir (Kaur, Kaur, 2018). Mutluluk ortaya çıkan, fiziksel, bilişsel, sosyal, duyuşsal ve seksüel gereksinimleri tatmin edecek seviyede ve dengeli bir şekilde doyurdukça; hissedilen arzular, realist bir güç sarf ederek karşılandıkça; potansiyelini ortaya koyma sürecinde hissedilen görece yoğun his olarak tanımlanmıştır (Bakırcıoğlu, 2012). Mutluluğumuz sadece kendimizin deneyimlediği, kendimizden ve en içteki varlığımızdan kaynaklanan sübjektif hislerdir (James, 2007). Mutluluk, negatif etkiden ziyade pozitif etkinin ağır basmasıyla ortaya çıkan bir durumdur ve pozitif ve negatif etki arasındaki duygusal denge olarak tanımlanmaktadır (Bradburn, 1969, 5). Mutluluk ya da öznel iyi oluş, kişinin hayatıyla ilgili pozitif fikir ve hislerinin miktar olarak fazlalığıdır. Diğer bir söylemle kişilerin hayatlarından aldıkları haz ve pozitif hislerin tümüdür (Kangal, 2013).

Evrimsel psikolojik bakış açısına göre mutluluğa ulaşmak için önümüzde engellerin olması, bizi insan yaşamını daha kaliteli hale getirmek için koşullar yaratmaya zorlar. Bu konuda bizlere benzersiz bir iç görü sunar. Bu iç görü, insan zihni ve selektif işleyişin onu nasıl tasarladığını derinden anlama ve bu bileşenlerin işlevsel

biçimde evrilmiş doğası üzerine temellenmiştir (Buss, 2000). Yani mutluluk arzumuz, sayısız şeyin arkasındaki itici güçtür (Ness, 2013).

Filozoflar da yaşadıkları dönemin koşullarına göre mutlulukla ilgili fikirlerini ortaya koymuş, dinler ve inanç sistemleri öteden beri insana mutlu olmanın yollarını göstermeye çalışmıştır (Sarı, 2018, 47). Örneğin, Antik Yunan Filozoflarından Aristo'ya göre bireyi mutluluğa ve huzura götüren onurlu bir yasam sürmesidir (Kangal, 2013). Aristo, mutluluk yani 'eudaimonia' insanlar için en yüksek amaç olduğunu söylemiştir. "Eudaimonia" eski Yunancadan "mutluluk" olarak tercüme edilmektedir. (Delaney, Madigan, 2017, 201). Aristoteles, mutluluğu yüce iyilik hali olarak görüyordu. Erdemin mutluluk ile eşanlamlı olduğuna inanıyordu. (Myers, Diener, 1995). İngilizcedeki 'mutluluk' kelimesi hisler ve duygularla tanımlanmasına karşın Aristo, mutluluğun daha çok ruhsal bir şey olduğunu söylemiştir.

Aristoteles' e göre mutluluk, motivasyonlarımıza ulaştığımızda ya da çeşitli ihtiyaçlarımız uygun bir biçimde giderildiğine hissettiğimiz duygulardır. Aristoteles'in bu görüşüne dayanarak" iyi hissetmenin", arzulanan bir duygu olduğunu söylenebilir (Kim ve diğ., 2014).

Duygusal iyi oluşla ilgili bilimsel çalışmalar yenidir, ancak mutluluk hakkındaki teoriler eskidir. Eski Yunan filozofları, mutluluğun akıllıca yaşanmış bir hayata eşlik ettiğine inanıyorlardı. Roma filozofu Cicero (De Finibus'ta), "Mutlu olan aptal insan ve mutlu olmayan akıllı adam yoktur" demiştir. Epikürcü ve Stoacı filozoflar mutluluğun bilgeliği hakkında çeşitli fikirler ortaya atmışlardır. Yüzyıllardır bilgeler, mutluluğun kökleri hakkında zıt fikirler sunmuşlardır. Mutluluğun gerçeği bilmekten geldiğini ve bastırdığımız duygulardan ve kısıtlamalardan arındığımızda ortaya çıktığını, bunun yanı sıra insanlarla birlikte olmaktan ve tefekkür içinde yaşamaktan kaynaklandığını söylemişlerdir. Ancak sonuç açıktır: Mutluluğun gerekliliklerini titiz bir biçimde ayıklamak için sıkı bir bilimsel araştırma yapılması gerekmektedir (Myers, Diener, 1995).

### 2.4.2. Mutluluğa Yönelik Kuramsal Açıklamalar

Mutluluk çok çeşitli şekillerde tanımlanabildiği gibi, oluşumuna yönelik açıklamalar da farklı kuramlar tarafından farklı şekillerde yorumlanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde, psikanalitik kuram, bilişsel kuram, pozitif psikoloji kuramı bağlamında mutluluğun oluşumunun ne şekilde açıklandığı aktarılmıştır.

### 2.4.2.1. Psikanalitik yaklaşım

Psikanalitik bakış açısı, hümanistik ve bilişsel teorilerden farklı olarak, bireyin mutlu hissetme potansiyeli yaşamın insana doğumdan ölüme kadar hissettirdiği güçlüklerle başa çıkma düzeyine bağlı olduğunu söyler. Dünyaya geldiğinden itibaren acı ve hayal kırıklıklarıyla yüz yüze gelen insan, yaşamda karşılaşılması zor güçlüklerle baş ederken iyileşmesi güç yaralar alır (Thomson, 2001).

Freud (1930, 8) "Uygarlığın Huzursuzluğu"nda hayatın mutsuzluklarla çevrili olduğuna ve bireyin kalıcı acıları onu mutluluğu aramaya sevk eder, mutluluğu elde eden insan onu elinde tutmaya çalışır. Fakat tüm bu uğraşın onu kalıcı mutsuzluğuna geri çevirmekten başka bir işlevi yoktur. Zira mutluluk anlık hissedilen ve zamanla yiten bir histir. Freud (1930,8) kişinin mutsuz olmasının üç nedeni olduğunu belirtir. Bunlar; insan bedeni, dış dünya ve diğer bireylerle olan iletişimdir. Bu açıklama göz önünde bulundurulduğunda, en acı verici tecrübelerin ve en büyük mutsuzluğun sebebi olan insan ilişkileri olmasıyla birlikte en büyük mutluluk kaynağının da o olduğunu o olduğunu ifade etmektedir. Freud bu durumu insan olmanın temel ilkesi olduğunu söylemekle beraber, insan ilişkilerinden kaynaklanan acıdan kaçınmanın daha büyük acılara sebebiyet vereceğinin altını çizmektedir. Yeryüzünde mutluluğun insan ilişkilerinden daha keyif veren bir kaynağı da mevcut değildir. Ona göre acı verici yaşamın içindeki yalnızlıkla mücadele etmeye çabalayan kişi hep dünyaya ilk geldiği zamanlarda annesiyleyken hissettiği sonsuz bağdan kaynaklanan 'coşkun hissi' (oceanic feeling) aramaktadır. Büyümeye başladıkça annesiyle arasındaki o ' birlik' bağının gerçek olmadığını hisseden çocuk bu bağı diğer bireylerle olan ilişkilerinde aramaya devam eder ve bu hissin arayışı yaşam boyu hem mutluluğun hem de mutsuzluğun sebebi olmaktadır.

### 2.4.2.2. Bilişsel Yaklaşım

Veenhoven ( 1984) mutluluğu memnun olma hislerinin bütünü olarak değil bireyin önceki tecrübelerini göz ününde bulundurarak hayat kalitesini değerlendirdiği zihinsel bir oluşum olarak ifade etmektedir. Bu kavram bağlamında yapılan araştırmalar genel olarak mutluluğun hangi değişkenlerle ilişkili olduğu üzerinde durmaktadırlar. Yapılan birçok araştırma bireysel değişkenlerin ( yaş, gelir, eğitim, din vb.) bireyin yaşam kalitesine yönelik bireysel değerlendirmesini çok az bir bölümünü açıkladığını ortaya koymuştur (örn, Kamman, 1982).

Nesnel değerlendirmelerin öznel yaşam tatminini ifade etmede yetersiz kalması bütünleyici kuram ifadelere ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Hisler üzerine temellenmiş bir yapı olarak ortaya konulan SPAARS, bireyin bilgi işlemleme bölümlerini kendilikle ile ilgili bölüm, diğerleriyle ilgili bölüm ve dünyayla ilgili bölüm olarak üç temel başlık altında bir araya getirir. Her birey mutluluğu elde etmek için düşük ve yüksek derecede hedefler belirlediğini ifade eder (Power ve Dangleish, 2008). Bu perspektife göre bilgi işlemleme bölümlerinden birine diğer alanları yok sayacak biçimde fazla odaklanmak ve yalnızca düşük düzeydeki hedeflere odaklanmak bireyin mutsuzluğuna sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra, bireyin hedeflerini ortaya koyarak kendine yol haritası çizmesi, amaçlarını gerçekleştirmede yani mutlu olmada önemli bir basamaktır. Mutlulukla ilgili araştırmalarda bireyin belirlediği düşük ve yüksek dereceli hedeflerin ve yatırım yapacağı alanların kişiden kişiye ve zamana göre değişiklik sergileyeceği unutulmamalıdır.

#### 2.4.2.3. Pozitif Psikoloji

Seligman'ın mutluluk kuramı ele alındığında gerçek/daimi mutluluk, geçmişten memnun olmak, geleceğe umutla bakabilmek ve içinde bulunduğu anda mutlu olmayı içermektedir. Bu hislerden doyum, memnun olma, hoşnut olma, guru ve dinginlik geçmişe dönük olumlu hisleri, iyimser olma, umut, inanç, güven ise geleceğe dair pozitif hisleri tanımlamaktadır (Seligman, 2007, 71).

Pozitif psikoloji bakış açısı kişilerin doğumdan itibaren getirdikleri pozitif taraflarının var olduğunu göz önünde bulundurarak bu olumlu tarafları güçlendirmeye çalışmanın ruhsal iyi oluşu sürdürmede ve uyum bozukluklarını ortadan kaldırmada en etkin yol olduğuna dikkat çeken modern bir bakış açısıdır. Pozitif psikolojinin hedefi bireylerin daha mutlu ve daha anlam dolu bir yaşam sürmelerine destek olmaktır. Psikolojik iyi olma, hayat kalitesi, iyimserlik ve umut, sosyal- duygusal zekâ, affedebilme, psikolojik sağlamlık, yaşamın anlam ve amacı, şükran duyma ve öz-saygı olumlu bakabilmeyi, iyimser olmayı ve ortaya çıkan durumları olumlu değerlendirip olumlu dersler çıkarmayı gerektirmektedir. Pozitif psikoloji akımı bireylerin doğuştan getirdikleri güçlü yanlarının olduğunu dikkate alarak bu güçlü yönleri geliştirmeye odaklanmanın ruh sağlığını korumada ve uyum bozukluklarını gidermede en etkili yaklaşım olduğunu vurgulayan modern bir yaklaşımdır. Pozitif Psikolojinin amacı insanların daha mutlu ve daha anlamlı bir hayat yaşamalarına katkı sağlamaktır (Doğan, [09.06.2019]).

Psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, iyimserlik ve umut, sosyal-duygusal zekâ, affedicilik, psikolojik sağlamlık, hayatın anlamı ve amacı, şükran duyma ve öz-saygı pozitif psikolojinin araştırma konularını oluşturur. Pozitif Psikoloji yaklaşımı; olaylara pozitif bakabilmeyi, iyimser olmayı ve karşılaşılan olayları olumlu yorumlayıp olumlu dersler çıkarabilmeyi gerektirir (Demirsoy, 2014).

### 2.4.3. Mutluluğun Bileşenleri

Mutluluk çok eskilerden beri irdelenen bir kavramdır. Aristoteles'ten çağımıza kadar insanlığın nasıl mutlu olacağı merak konusudur. 19.yy'ın başlangıcından itibaren psikoloji alanında uğraş verenler depresyon, kaygı gibi negatif hisler üzerinde çalışma yapmışlar ancak pozitif hislere gereken önemi vermemişlerdir (Eryılmaz, 2009b).

Çok sayıda çalışma, mutlu bireylerin evlilik, arkadaşlık, gelir, iş performansı ve sağlık gibi çoklu yaşam alanlarında başarılı olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky, King, Diener, 2005).

İnsanların çoğunun makul derecede mutlu olduğunu, ancak bazılarının diğerlerinden daha mutlu olduğunu kabul eden araştırmacılar, eski bir bilmeceye taze bir bakış açısı sunmaktadır: Mutlu insanlar kim "Mutluluk, belirli bir yaş, cinsiyet veya ırk için olanları destekliyor mu? Zenginlik refahı arttırıyor mu? Mutluluk, belirli özelliklere sahip olmakla mı geliyor? Gibi sorular sormaktadırlar (Diener ve Myers, 1995).

Mutluluk, felsefi doktrinler kadar psikoloji ve toplum bilimlerin de üzerinde durduğu bir kavramdır. Düşünürlerden farklı olarak psikologlar ve toplum bilimciler mutsuz olma hali ve bu noktadaki problemler üzerine gidip mutluluk ya da öznel iyi oluş kavramlarına önem vermemişlerdir (Kangal, 2013). Mutluluk, günümüz batı toplumunda ana amaçtır. Bireysel olarak, insanlar hayatlarını kendilerinden zevk alabilecekleri şekilde şekillendirmeye çalışırlar. Siyasi olarak, herkes için daha fazla mutluluk hedefleyen politikalara büyük destek vardır. Yaygın olarak olduğumuzdan daha mutlu olabileceğimiz inancı hâkimdir. Ayrıca mevcut mutsuzluğumuzdan da çıkarımlarda bulunmamız gerektiği konusunda fikir birliği vardır (Veenhoven, 1991).

Ortak hayat felsefesi olarak mutluluk ya da yaşam memnuniyeti, en büyük hedeftir. Faydacı felsefeye göre, mutluluk insan yaşamındaki nihai amaçtır. Bu görüş mutluluğun değişime açık olduğunu varsaymaktadır. Mutluluk sabit bir durum olsaydı onun peşinden koşmak anlamsız olurdu. Dolayısıyla bu görüşün savunucuları,

mutluluğun değişken olduğuna ve insan davranışlarına bağlı olduğuna inanır. Onların görüşleri iki varsayımı içerir: Birincisi, genel mutluluk toplumun kalitesine bağlıdır ve bu nedenle genel mutluluk sosyal yeniliklerle yükseltilebilir. İkincisi toplumdan bağımsız olarak bize verilen koşullarla başa çıkma becerimize bağlıdır ki, bu baş etme becerilerimizi geliştirmek de bizim elimizdedir (Ehrhardtt, Saris, Veenhoven, 2000, 2).

Mutluluk, insanlığın varmak istediği önemli hedeflerdendir. Alan yazında mutluluğun tanımı, mutlu kişilerin özellikleriyle alakalı çokça içerik ve keşif mevcuttur. Bu keşif ve içerikler daha çok yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarla elde edilmiştir. Ergenlerin mutluluğu üzerine yapılan araştırmaların geçmişi ise oldukça yakındır. Ergenlerin mutluluğuyla ilgili yürütülecek araştırmalar, literatüre olumlu katkı sağlayacağı ve ergenlerin sağlıklı gelişmesine yardım olacağı düşünülmektedir (Eryılmaz, 2010).

Bireylerin gelişme sürecinin en karmaşık olduğu ve çokça problemlerle karşılaştığı ergenlik çağında gençler, birçok sebepten ötürü farklı davranım biçimleri ortaya koymaktadırlar. Tüm bu bilgiler ışığında ergenleri mutlu yahut mutsuz eden etmenleri fark etmek; hem eğitsel hem de gelişimsel olarak onları daha olumluya götüreceği düşünülmektedir (Toprak, 2014). Ergenlik, duyuşsal yaşantıların anlaşılması ve bunların söze dökmede en fazla güçlük yaşanan evredir. Ergenin duyuşsal uyarılmalarının, fikirleri ve hareketleri üstündeki etkileşimlerin devamlı değişiklik göstermesinden ötürü süreci kontrol edememe ve hislerini organize etmede güçlük çektiği manasına gelir (Karataş, 2016). Bu evrede seri bir şekilde görülen bedensel değişikliklerin yanı sıra bilişsel, sosyal ve ruhsal değişiklikler de barizdir. Bu değişikliklerin olduğu geçiş aşamasında hislerde coşkunluk ve zihinde karmaşa meydana gelmektedir (Ezer, 2017).

Çocukluk ve yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlik, büyüme ve olgunlaşmayla tanımlanır. Ergen, çocukluktan yetişkinliğe geçerken çeşitli fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler yaşar (Bilgin, Bilgin, Işıklar, 2016). Ergenlik çağına ilişkin ilk bilimsel eser G. Stanley Hall'ın 1904 yılında yayınladığı "Adolescence" kitabıdır. Hall, bu kitabı yazarken Darwin'in evrim kuramından ilham almıştır. Hall, bu dönemi yeniden doğuş olarak tanımlamış ve ona göre tıpkı insanoğlunun medeniyete ilk geçerken yaşadığı güçlükleri her bir bireyin yeniden deneyimlenmesi gibidir. Bu evrede kişinin davranışları ile insani değerler bir savaş

içerisindedir ve bu kişi üzerinde baskı yaratır. Bu sebepten ötürü Hall, bu evreyi "fırtına ve stres" olarak adlandırmıştır (Ekşi, 1990, 145).

Bilişsel, ruhsal ve sosyal olarak derin değişikliklerin olduğu ergenliğin olgunlaşma aşamasındaki kişiler, birçok baskı unsuruyla yüzleşmekte ve bazı zorluklar nedeniyle bu yaşam döneminde çok fazla değişime adapte olmak için gayret göstermektedirler (Arslangiray, 2013). Ergenler ve çocukların mutluluğu, yetişkinlere göre daha az çalışılmıştır (Gudmundsdottir, 2012). Ergenlerin mutluluğu hakkında çok az şey bilinmektedir (Wagner ve diğ., 2014).

Ergenlerle yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulardan yola çıkarak bu dönemin savunmasız ve yeniliklerin bolca tecrübe edildiği bir gelişim dönemi olduğu açıktır (Lowe, 2013).

Ergenlik döneminde meydana gelen önemli değişikliklerle birlikte, ergenin başarması gereken bir gelişim görevi de, kendi bedenini kabul etmedir. Kendi bedenini kabul eden ergenin olumlu bir beden imajına sahip olması beklenir. Beden imajı, bireyin kendi bedeni hakkında sahip olduğu duygular olarak tanımlanmaktadır. Bireyin fiziksel görünümüne ilişkin tanımlama ve değerlendirme biçimi, diğer özelliklerinden daha önce oluşmaktadır. Kendi bedenini kabulü sağlamanın amacı, beden biçimi ne olursa olsun bireyin kendi bedenine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesini ve bununla mutlu olmasını sağlamaktır. Bu gelişim görevi ile ilgili en yoğun sorunlar ergenlik döneminde yaşanmaktadır. Çünkü ergenlik yoğun bedensel değişiklerin anlaşılmaya çalışıldığı ve buna bağlı olarak bedenin nasıl göründüğü ile yoğun olarak ilgilenildiği bir dönemdir (Oktan, Şahin 2010).

### 2.4.4. Beden İmgesi ve Mutluluk

Tarih boyunca insanlar dış görünüşlerini en iyi şekilde sergilemek istemişlerdir. Günümüzde ise iyi görünmekle ilgili standartlar aşamalı olarak yükselmiş ve ulaşılamaz hale gelmiştir. İdeal görünümlerine ulaşmak için çaba harcayanlar, sonuç olarak hayatlarının daha iyiye gideceğine inanmaktadırlar. Bu konuda yetersiz kaldıklarında ise kaçınılmaz olarak duygusal sorunlar yaşarlar (Stice, 2018).

Beden imgesi iki bileşenden oluşur. Birincisi, belirli bir bedensel özelliği veya hareketi temsil eden fiziksel bir yapıdır (örneğin; bacaklar, yanaklar, fiziksel dayanıklılık vb.). İkincisi, her bir bedensel özelliğin veya eylemin duygu, düşünce ve

kişisel izlenimlerimiz üzerindeki psikolojik anlamıdır (Örneğin; kişinin bacakları, yanakları, fiziksel dayanıklılığı, vb. hakkında ne düşündüğü veya hissettiği). Kişi mutlu olmak için toplumun idealize ettiği beden imajına ulaşmaya çalışır. Bunun için de kendi bedeni ile başkalarının bedeni arasında karşılaştırma yapar. Bu da özellikle toplumumuzda ideal beden imajına ulaşmaya çalışan ve kendi bedeninden hoşnut olmayan kişileri, özellikle de kadınları mutsuz eder (Van Der Velde, 1985'den aktaran Frederick-Recascino, Stokes, 2003).

Carrillo ve Del Moral (2013) tarafından yapılan çalışmada kız ergenlerde ve genç yetişkin kadınlarda mutluluğu etkileyen kişisel ve sosyal faktörlerin beden imajı ile ilgili olduğu tespit edilmiştir. Carrillo ve Del Moral (2013) tarafından yapılan çalışmada beden imajının kişisel mutluluğu olumlu yönde etkilemesi için güçlü bir benlik kavramının olması, aile ve arkadaşlar gibi sosyal bağların güçlendirilmesi gerektiğini kanıtlamışlardır.

Kişi, vücudunun bir bölümünü olumsuz bir şekilde görürse, kendisi için psikolojik anlamı da olumsuz olacaktır (veya tersi). Sadece kendi kendimizin değil, aynı zamanda zihnimizde çevremizdekilerin de beden imgeleri oluşturuyoruz. Başkalarının görünüşlerini ve hareketlerini zihnimizde kategorize ederiz. (yani, güzel bir yüzü var, çok atletiktir, vb.). Bu beden imgelerine ilişkin kategorizasyon, bireyin bedensel görünümünde farklılaşma oldukça değişir (Van Der Velde, 1985'den aktaran Frederick-Recascino, Stokes, 2003).

Tüm gelişim evrelerinde olan bireylerde olduğu gibi, ergenler için de ana kaygılardan biri de bedenleridir. Ergenler dünyayı ve bileşenlerini bedenleriyle birlikte algıladıklarından ve deneyimleri kendi algılarına bağlı olduklarından, yaşamlarını beden imgesine göre düzenlerler. Beden, zihin ve buna cevapları için sahip oldukları hisler de bu süreçte önemli ve kilit bir öneme sahiptir (Eryılmaz, Keven- Akliman, 2017).

## 2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde ergenlik döneminde beden imgesi, beden imgesi ve mutluluk, beden imgesi ve psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt dışında ve ülkemizde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.5.1. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde yapılan çalışmalardan bazıları aşağıda tarihsel sırayla verilmiştir.

Çok (1990) tarafından yapılan bir araştırmada, 11–18 yaş grubu toplam 537 "Beden Bölgeleri ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi" ile ölçülmüştür. Yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, fiziksel aktivite, erken ve geç cinsel olgunlaşma gibi değişkenlere bakılmıştır. Yapılan araştırmaya göre erkeklerin bedenlerinden daha hoşnut oldukları; erken olgunlaşan erkeklerin ve geç olgunlaşan kızların daha yüksek seviyede bedenlerinden hoşnut oldukları; fiziksel aktiviteye sahip olanların olmayanlara göre bedenlerinden daha fazla memnuniyet duydukları tespit edilmiştir.

Aşçı ve arkadaşları (1997) tarafından 174 sporcu ve 174 sporcu olmayan lise öğrencileriyle yapılan araştırmada erkek öğrencilerin benlik algıları ve beden imgeleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sporcu olan ve olmayan öğrencilerin beden imgelerinden memnun olma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Beden imgesinden memnun olma düzeyi arttıkça, okuldaki atletik yetenek ve genel yaşam geçerliliklerindeki yeterlilik hissinin de yükseldiği bulunmuştur.

Aslan (2001) tarafından Sağlık Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 131 kız öğrenciyle yapılan çalışmada medyayla ilgili, günlük TV izleme süresi, en çok izlenen program ve moda ile ilgili bir dergi okuyup okumama gibi değişkenlerin yeme davranışı ve beden imgesi üzerine etkileri incelenmiştir. Elde edilen verilerde, medya imgelerinin kız öğrencilerin beden imgesi ve yeme davranışları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Altınok ve Kara (2017) tarafından yaşları 18- ile 26 arasında değişen 250 öğrenci ile yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin beden imgeleri ile psikolojik belirti düzeyleri ve kişilerarası tarzlar arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda, beden imgesi ile kişilerarası tarz arasındaki ilişkide, psikolojik belirti düzeyinin tam aracılık etkisinin olduğu, beden imgesi ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide ise kişilerarası tarzın kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

### 2.5.2. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışında yapılan çalışmalardan bazıları aşağıda tarihsel sırayla verilmiştir.

Koff ve arkadaşları (1990) tarafından yapılan araştırmada 9. sınıfta olan kız ve erkek toplam 169 tane ergen üzerinde üç spesifik teori test edilmiştir. Bunlar: (a) beden imgesinin kız ve erkek ergenler arasında farklı olacağı; (b) erkeklerin bedenlerine kızlardan daha fazla değer vereceği ve (c) beden imajı ile benlik kavramı arasındaki ilişkinin, kızlarda erkeklerden daha güçlü olacağına ilişkindir. Varsayıldığı gibi, erkekler beden imajları kızlardan daha olumlu olduğu görülmüştür. Beklenenin tersine, beden imajı ve benlik kavramı arasında anlamlı bir cinsiyet farklılığı bulunmamakla beraber, erkeklerde beden imgesi ve benlik kavramı ölçeğinden alınan sonuçlar kadınlara göre daha olumludur.

Carlson (2002) tarafından beden imgesi memnuniyetsizliği ile ilgili, medyada örnek teşkil eden kişiler ve aynı cins yaşıtlarla sosyal karşılaştırma yapmayla ilgili, iki araştırma yapılmıştır. İlk araştırmada; 9. ve 10. sınıfta öğrenim gören 80 kız ve erkek ergen, kendi cinsi ve karşı cins için çekicilik kavramı ortaya konulmuştur. İkinci araştırmada ise; 7. ve 10. sınıfa devam eden 365 kız ve erkek öğrencinin katılımıyla, beden hoşnutsuzluğu ile aynı cins yaşıtlar, ünlüler ve medyada örnek olan kişiler arasındaki ilişki irdelenmiştir.

Hargreaves ve Tiggeman (2004) tarafından 595 ergenle yapılan çalışmada, medya tarafından verilen mesajların, kız ve erkek ergenlerin beden imgesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Kızlar için zayıflık ideallerini, erkekler için de kaslı olmaya ilişkin idealleri içeren sekiz televizyon reklâmı belirlenmiştir. Bu içerikler izlenmeden önce ve sonra öğrencilerin bedenlerinden hoşnutluk düzeyi ölçülmüştür. Araştırmaya göre, reklâmlarda yer alan beden idealleriyle alakalı içeriklerin kızların beden hoşnutsuzluğunu artırdığı tespit edilmiştir. Keery, van den Berg ve Thompson (2004) tarafından 11–15 yaşlar arası 325 kız ergenle yapılan araştırmada, beden imgesi üzerinde aile, akran ve medyanın tesirlerini irdeleyen "Üçlü Etki Modeli" ele alınmıştır. Araştırmaya göre, içselleştirme ve karşılaştırmanın, beden hoşnutsuzluğu ve ailevi etkiler arası ilişkide tam manasıyla bir aracı; akran etkileri ile beden hoşnutsuzluğu arasındaki ilişkide ise kısmen bir aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Agliata ve Tantleff-Dunn (2004) tarafından 17–27 yaş arası 158 erkekle, medyanın erkeklerin beden imajı üzerindeki etkileri hakkında, deneysel bir araştırma yapılmıştır. Burada bir televizyon içeriğinin farklı bölümlerinde yer alan ideal beden ve nötr beden imajlarını içeren televizyon reklamlarının etkisi irdelenmiştir. Gönüllülerin nötr beden imajlarına göre, ideal beden görüntülerini izledikleri zaman kas hoşnutsuzluğu seviyesinin yükseldiği ve anlamlı şekilde stres oluşturduğu tespit edilmiştir.

Chen, Gaob ve Jackson (2007) tarafından 12-22 yaş arası 1377 kız ve erkekle yapılan araştırmada, sosyokültürel faktörlerle beden imajı arasındaki ilişki irdelenmiştir. Araştırmaya göre; beden kitle indeksinin, alayın algılanması yoluyla doğrudan ve dolaylı olarak beden imgesine etki ettiği tespit edilmiştir. Alayın algılanması ve ince olmaya yönelik sosyal baskı, doğrudan beden hoşnutsuzluğunun sebebidir. Bu araştırma, üçlü etki modelinin varsayımlarına destek olmaktadır.

### 2.5.3. Beden İmgesi ve Mutluluk ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde yapılan çalışmalardan bazıları aşağıda tarihsel sırayla verilmiştir.

Aydoğdu ve arkadaşları (2004) tarafından 12-18 yaş arası 1079 ergen (638 erkek, 441 kız) ile yapılan araştırma sonucuna göre olumsuz beden imajına sahip bireyler, temelinde reddedilme korkusu içinde oldukları için içe kapanırlar ve insanlarla etkileşimlerden uzaklaşırlar. Rasyonel olmayan bir düşünce biçimi içerisine girerek kendilerini değersiz görmeye başlarlar. Bundan dolayı benlik saygısı da olumsuz yönde zedelenir. Sonuç olarak, beden imgesinden memnun olmayan kişiler, dış görünüşüyle daha fazla meşgul olur, kendilerini ve fiziksel görünüşlerini tenkit edebilirler. Bu yapı, bireyin sadece dış görünümüyle ilgili değildir, psikolojik deneyimleri de içermektedir. Özetle, olumsuz beden imajına sahip bireyler, düşük özsaygıya sahip oldukları için bu durum benlik algılarının da olumsuzlaşmasına yol açabilir. Dolayısıyla psikolojik belirti düzeylerinin artması da bu şekilde açıklanabilir.

Akdemir ve arkadaşları (2004) tarafından yaşları 15-17 arası 531 lise öğrencisi ile bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada diyet yapan ve yapmayan ergenlerde beden imajı, kendilik algısı ve beden kitle indeksi ilişkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Kız ergenler daha ince beden imajı için diyet yaparken, erkek ergenlerin daha ince ya da daha kilolu beden imajı için diyet yaptığı tespit edilmiştir. Diyet yapan öğrencilerde daha düşük beden imajı ve benlik algısı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra kız ve

erkeklerde beden imajı memnuniyetini öngören ortak değişkenlerin dış görünüş ve genel kendilik değeri olduğu tespit edilmiştir.

Kundakçı (2005), tarafından 320 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada, beslenme eğitimi alan ve almayan kız üniversite öğrencilerinden aile/akraba yanında veya yurtta/evde kalanların benlik algılarının, beden algılarının, yeme alışkanlıklarının ve kaygı belirtilerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amaçlanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, kız öğrencilerin vücut algısı puanı erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra erkeklerin kilolu olmaya karşı önyargıları ve beslenme davranışları ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olduğu, kızlarında kilolu olmanın getirdiği negatif fikirler ve kilolu olmaya karşı kendilik algı ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kutlu (2009) tarafından yapılan araştırmada, obez olan ve olmayan 273 kişiyle çalışılmıştır. Araştırmanın amacı, beden imgesinin gelişimi ve sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülmesinde yeme ile ilgili tutumlar, ana inançlar ve anne babaya bağlanmanın etkisini ele almaktır. Sonuçlar incelendiğinde, obez olan kişilerin olmayanlara göre daha hastalıklı yeme tutumlarını benimsediği ve obez olan kişilerin "kopukluk" şema bölgesinde ve bu şema bölgesinin altında bir araya gelen toplumsal yalnızlaşma/güven eksikliği, duyguları yok sayma, kusurluluk ve duygusal yoksunluk şemalarından anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Oktan ve Şahin (2010) tarafından 16-18 yaş arası 300 kız öğrenciyle yapılan araştırmada kız ergenlerde beden imajlarından memnuniyet düzeyleri ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sonucunda kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygıları arasında güçlü seviyede, negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra beden imajı güçlü olan kız ergenlerin benlik saygılarının da güçlü olduğu, beden imajları zayıf olan kız ergenlerin benlik saygılarının da zayıf olduğu gözlenmiştir.

Uskun ve Şabaplı (2013) tarafından yapılan araştırmada %46'sı erkek ve yaş ortalaması 16 olan lise öğrencisinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki irdelenmiştir. Araştırmaya göre öğrencilerin beden algısı ile yeme tutumları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kızların 'Beden Algısı Puanı' ve 'Yeme Tutum Puanı'nın erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ergenlerin düşük beden algıları sebebiyle kilo vermek için birçok yol denedikleri ve bunları uzman olmayan kişilerin etkisi altında kalarak yaptıkları saptanmıştır.

Aldan (2013) tarafından fiziksel aktiviteye sahip olan 212 ve fiziksel aktiviteye sahip olmayan 218 kız üniversite öğrencisi ile bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın amacı, beden imgesi (beden hoşnutsuzluğu, bedene yatırım) ve ilgili değişkenlerin (aile, akran baskısı, medya, yeme alışkanlıkları, benlik saygısı) irdelenmesidir. Sonuçlar incelendiğinde, fiziksel aktiviteye sahip olanların ilgili değişkenler içerisinde medya, aile ve akran genel baskısını daha çok hissettikleri ve daha fazla kısıtlı yeme davranışı gösterdikleri tespit edilirken; fiziksel aktiviteye sahip olmayan öğrencilerin daha fazla beden hoşnutsuzluğu yaşadıkları görülmüştür. Beden saygısı, tüm öğrencilerde beden hoşnutsuzluğunu ve beden yatırımını öngörmektedir. Fiziksel aktiviteye sahip olanlarda kilo ve boy ile ilgili memnuniyet durumu fiziksel aktiviteye sahip olmayan kişilerde laksatif kullanımı beden hoşnutsuzluğunu öngörmektedir. Fiziksel aktiviteye sahip olanlarda medya, kısıtlı yeme ve beden kitle indeksi bedene yatırımı yordarken, fiziksel aktiviteye sahip olmayanlarda medya, aile ve akran etkisi bedene yatırımı yordamaktadır.

Aslangiray (2013) tarafından 427 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada öğrencilerin beden imgeleri, bağlanma biçimleri (kaygılı ve kaçınmacı) ve cinsiyet rolleri arasındaki bağı irdelemek amaçlanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, beden imgesi puanları ve kaygı puanlarının negatif bir biçimde bağlantılı olduğu, fakat beden imgesi puanları ve bağlanma stilleri ve geleneksel cinsiyet rolleri arasında pozitif bir bağ olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra ebeveynleri üniversiteden mezun olan kişilerin, ebeveynleri eğitimlerini yarıda bırakmış kişilere göre beden imgesi puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Güzel (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin beden algısının depresyon ile ilişkisinde mizacın rolünü incelemek üzere 50'si kız ve 50'si erkek 100 üniversite öğlencisi ile bir çalışma yapılmıştır. Öğrencilerin beden algısı düzeylerinin yaşına, eğitim durumlarına ve gelir düzeylerine göre değişim olmazken, erkekler lehine, ilişkisi olan öğrenciler lehine ve zayıf ile normal öğlenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Farklılaşma analizlerine göre cinsiyete göre öğrencilerin depresyon puanları farklılık olmazken, küçük yaştaki öğrencilerin, lisans öğrencilerinin, ilişkisi olmayan öğlencilerin, gelir düzeyi düşük öğrencilerin ve hafif ve 1. derece şişman öğrencilerin depresyon puanları daha yüksek çıkmıştır.

### 2.5.4. Beden İmgesi ve Mutluluk ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışında yapılan çalışmalardan bazıları aşağıda tarihsel sırayla verilmiştir.

Holsen, Kraft ve Roysamb (2001) tarafından 13, 15 ve 18 yaşlarında bir ergenlerle yapılan 5 yıllık boylamsal araştırmada beden imgesiyle depresif ruh hali arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.

Asberg ve Wagaman (2010) tarafından yapılan araştırmanın amacı genç yetişkinlerin olumsuz beden imgesi ve problemli yeme davranışları ile algıladıkları kaygı ve duygusal düzenleme yetileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Bu çalışma 18 ile yaş arası 94 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmaya göre duygusal düzenleme yetisinin az olması ile olumsuz beden imgesi ve problemli yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan kaygı düzeyinin yüksekliği ile olumsuz beden imgesi ve problemli yeme davranışı arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sparhawk (2003) tarafından gönüllü 43 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmanın amacı beden imgesi üzerinde medyanın etkisini teyit etmektir. Araştırma sonuçlarına göre, medyadaki beden imajlarını izleyen öğrenciler, medya imajlarını izlemeyen gruba göre kendilerini fiziksel olarak daha az çekici bulmuşlardır. Bunun yanı sıra medya içeriklerini izleyen öğrenciler izlemeyenlere göre fiziksel görünüşleri ile ilgili daha negatif hissetmişlerdir. Ancak kişilerin beden kitle indeksi, beden ölçüsü ve şekli ile ilgili sorularda iki grup arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Cash ve arkadaşları (2004) tarafından aynı üniversitede 1983'den 2001'e kadar öğrenim görmüş 3,127 üniversite öğrencisi ile kesitsel olarak bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın amacı yıllar içerisinde öğrencilerin beden imgelerinin nasıl değiştiğini görmektir. Bu öğrencilerin beden imajının çok yönlü değişimleri incelenmiş beyaz kadınlarda beden hoşnutsuzluğunun arttığı, hem beyaz hem siyah kadınlarda kilolu olma kaygısı ve bedenini bütün olarak değerlendirme ile ilgili anlamlı ilerlemelerin olduğu tespit edilmiştir. Zaman içerisinde kadınların bedenlerine yaptıkları yatırımların açık bir biçimde arttığı görülmüştür. 19 yıllık süreç içerisinde erkeklerin beden imajının değişmediği tespit edilmiştir.

Costa, Laus ve Almeida (2013) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde beğeni amaçlı yapılan egzersizler ve beden imajı hoşnutsuzluğu arasında ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Yaşları ortalama olarak 16,1 olan 199 (89 erkek) ergen ile

yapılmıştır. Yapılan araştırmaya göre, faal olan erkeklerin faal olmayan yaşıtlarına göre beden hoşnutsuzluğunun daha düşük olduğu, ayrıca faal olan kızların faal olmayan yaşıtlarına göre beden hoşnutsuzluğunun daha fazla olduğu görülmüştür. Faal erkekler faal kızlara göre bedenlerinden daha fazla hoşnutturlar. Faal olan kızlar daha zayıf bir beden imajı istemekte iken, faal olan erkeklerin ise var olan imajlarından hoşnut olanlar ve daha kaslı bir beden arzulamakta olanlar şeklinde iki gruba ayrıldığı görülmüştür. Buna göre beğeni amaçlı spor yapan kızların yeme bozuklukları ve zararlı davranımların ortaya çıkmasında daha fazla risk altında oldukları ifade edilebilir.

### 2.5.5. Beden İmgesi ve Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde yapılan çalışmalardan bazıları aşağıda tarihsel sırayla verilmiştir.

Kayabaş (2012) tarafından 534 kişiyle yapılan araştırmada psikolojik sağlamlık ile beden görüntüsünden hoşnut olma arasında bir anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında, psikolojik sağlamlığın tüm alt boyutlarına göre, beden görüntüsünden hoşnut olanlar, psikolojik olarak daha fazla dayanıklıdırlar.

Nernekli (2017) tarafından 308 tane gönüllü üniversite öğrenci ile yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Beden imajı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı incelenmiştir. Yapılan araştırmaya göre beden imajı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Aydın ve Vural (2018) tarafından öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 189 tane gönüllü üniversite öğrencisi katılım göstererek örneklemi oluşturmuştur. Yapılan bu çalışmaya göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça beden imgesinin yaşam niteliklerine etkisi de olumlu biçimde artış göstermiştir. Buna göre kişinin beden imgesiyle başa çıkmasında psikolojik sağlamlığın büyük rolü olduğu tespit edilmiş ve böylece yaşam niteliğinin de yükselebileceği üzerinde durulmuştur.

### 2.5.6. Beden İmgesi ve Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Caron, Robert ve Julie (2009) tarafından yüksekokulda öğrenim gören kız öğrencilerle bir araştırma yapılmıştır. Arştırmanın amacı beden imgesi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonuçlarına göre olumlu beden imgesi ile yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

## 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları ve yöntemleri, verilerin toplanması ve analiz edilmesinde uygulanan istatistiksel işlemlerle ilgili bilgi verilmiştir.

### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, gruplar arası karşılaştırmayı da içeren (cinsiyet, yaş, sınıf, öğrenim görülen alan, gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeşler içerisindeki sıra ve kardeş sayısı)ve beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik betimsel ve ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır.

Karasar' a (2002, 77) göre betimleme yöntemi; geçmişte veya mevcut durumları olduğu gibi tasvir etmeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Bu yaklaşımla araştırma konusu olan durum ve olgular, bulunduğu koşullar içerisinde olduğu gibi betimlenir. Araştırma konusu olan durumu etkileme ya da değiştirme gayreti gösterilmez.

Betimsel tarama modeli, olayların, grupların ve varlıkların hâlihazırdaki durumlarını ve nitelikleri kendi şartlarında tasvir etmeye ve irdelemeye gayret eden bir araştırma modelidir (Kaptan, 1998, 53).

Tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında eşzamanlı değişim olup olmadığını ve/veya bu ilişkinin düzeyini belirlemeyi hedef alan bir araştırma yöntemidir. Tarama yolu ile elde edilen ilişkiler tam olarak bir sebep- sonuç ilişkisi olarak ifade edilemez; ama bir değişkenin durumunun bilinmesi halinde diğer değişkeni tahmin etmeyle ilgili ipuçları verebilir (Karasar, 2000, 81).

Bu araştırmada ergenlerin beden imgesi bağımsız değişken, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ise bağımlı değişken olarak ortaya konulmuştur. Beden

imgesinin azalıp artmasının ergenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerini de etkileyeceği varsayılmıştır.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 2018- 2019 eğitim öğretim yılında, Avcılar Sabancı 50. Yıl Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 2027 lise öğrencisinden oluşmaktadır. En kapsamlı tanımıyla evren, ölçümün yapıldığı genişliktir (Şencan, 2005, 338).

Araştırmanın örneklemi ise evreni yansıtabilecek nitelikte basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 400 öğrenciden oluşmaktadır. Her bir örneklemin seçilme ihtimalinin eşit olduğu ve bu şekilde seçilen birimlerin örnekleme dâhil edildiği yönteme basit tesadüfi örnekleme denilmektedir. Örnekleme dâhil edilen her bir birimin evrenden seçilme olasılığı eşittir. Bu nedenle bir birimin seçilmesi diğer birimlerin seçilmesi üzerinde etkili değildir (Büyüköztürk ve diğ., 2012, 85). Bu öğrencilerin 124' ü 9. sınıf, 120'si 10. sınıf, 103' ü 11. sınıf ve 53' ü 12. Sınıftır.

Araştırmanın örneklemine ilişkin sosyo- demografik bilgiler aşağıdaki tabloda yer almaktadır:

**Tablo 1: Araştırmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı**

| Değişken | | N | % |
|---|---|---|---|
| Yaş | 14 yaş | 94 | 23,5 |
| | 15 yaş | 128 | 32,0 |
| | 16 yaş | 106 | 26,5 |
| | 17 yaş | 61 | 15,3 |
| | 18 yaş | 11 | 2,8 |
| Cinsiyet | Kız | 232 | 58,0 |
| | Erkek | 168 | 42,0 |
| Sınıf | 9. sınıf | 124 | 31,0 |
| | 10. sınıf | 120 | 30,0 |
| | 11. sınıf | 103 | 25,8 |
| | 12. sınıf | 53 | 13,3 |
| Öğrenim Görülen Alan | Alan yok | 241 | 60,3 |
| | Sayısal alan | 79 | 19,8 |
| | Eşit ağırlık alanı | 57 | 14,3 |
| | Yabancı dil alanı | 23 | 5,8 |

**Tablo 1- devamı**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Gelir Düzeyi** | Düşük gelir | 18 | 4,5 |
| | Orta gelir | 362 | 90,5 |
| | Yüksek gelir | 20 | 5,0 |
| **Anne Eğitim Düzeyi** | Okuryazar olmayan | 13 | 3,3 |
| | İlkokul | 145 | 36,3 |
| | Ortaokul | 110 | 27,5 |
| | Lise | 101 | 25,3 |
| | Üniversite | 31 | 7,8 |
| | Orta gelir | 362 | 90,5 |
| | Yüksek gelir | 20 | 5,0 |
| **Baba Eğitim Düzeyi** | Okuryazar olmayan | 4 | 1,0 |
| | İlkokul | 89 | 22,3 |
| | Ortaokul | 115 | 28,8 |
| | Lise | 133 | 33,3 |
| | Üniversite | 59 | 14,8 |
| **Kardeşler İçerisindeki Sıra** | İlk çocuk | 156 | 39,0 |
| | Ortanca çocuk | 84 | 21,0 |
| | En küçük çocuk | 130 | 32,5 |
| **Kardeş Sayısı** | 0 Kardeş | 29 | 7,3 |
| | 1 Kardeş | 129 | 32,3 |
| | 2 Kardeş | 116 | 29,0 |
| | 3 Kardeş | 80 | 20,0 |
| | 4 Kardeş | 25 | 6,3 |
| | 5 Kardeş | 10 | 2,5 |
| | 6 Kardeş | 6 | 1,5 |
| | 7 Kardeş | 4 | 1,0 |
| | 8 Kardeş | 1 | 0,3 |

Araştırma kapsamında kişisel bilgi formunu ve ölçek sorularını cevaplayan 400 Kişinin %58'i kız, %42' si erkektir. Yaşa bakıldığında; %23,5'i 14 yaş, %32'si 15 yaş, %26,5'i 16 yaş, %15,3'ü 17 yaş, %2,8'i 18 yaşındadır.

Sınıf düzeylerine bakıldığında ergenlerin %31'i 9. sınıf, %30' u 10. sınıf, % 25, 8'i 11. sınıf, %13,3'ü 12. sınıftır.

Öğrenim görülen alana bakıldığında ergenlerin %19,8'inin alanı sayısal, %14,3'ünün alanı eşit ağırlık, %5,8'inin alanı yabancı dil ve %60,3'ünün alanı yoktur.

Gelir düzeylerine bakıldığında ergenlerin %4,5' u düşük gelir, %90,5' u orta gelir, %5' i yüksek gelir koşullarında yaşamaktadır.

Araştırmada ergenlerin anne eğitim düzeylerine bakıldığında; annelerin %3,3'ü okuryazar olmayan, %36,3' ü ilkokul mezunu, %27,5'i ortaokul mezunu, %25,3'ü lise mezunu, %7,8'i üniversite mezunu annelerden oluşmaktadır.

Araştırmada ergenlerin baba eğitim düzeylerine bakıldığında; babaların %1'i okuryazar olmayan, %22,3' ü ilkokul mezunu, %28,8'i ortaokul mezunu, %33,3'ü lise mezunu, %14,8'i üniversite mezunu babalardan oluşmaktadır.

Ergenlerin kardeşler arasındaki sırasına bakıldığında; %39' u ilk çocuk, %21' i ortanca çocuk, %32,5' i en küçük çocuk, %7,5' u tek çocuktur.

Ergenleri kardeş sayısına bakıldığında %32,3' ünün 1 kardeşi, %329' unun 2 kardeşi, %20' sinin 3 kardeşi, %6,3' ünün 4 kardeşi, %2,5' inin 5 kardeşi, %1,5' unun 6 kardeşi, %1' inin 7 kardeşi, %0,3' ünün 8 kardeşi mevcut olup %7,3'ünün ise kardeşi yoktur.

**Tablo 2: Vücut Algısı (VAÖ), Psikolojik Sağlamlık (PSÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği 'nin (OMÖ) Cronbach Alfa Değerleri**

| Ölçek | Soru Sayısı | Cronbach Alpha Değeri |
|---|---|---|
| **Vücut Algısı Ölçeği** | 40 | .929 |
| **Psikolojik Sağlamlık Ölçeği** | 6 | .848 |
| **Oxford Mutluluk Ölçeği** | 29 | .809 |

Psikolojik sağlamlık ölçeği Cronbach Alpha (.848), Mutluluk ölçeği Cronbach Alpha (.809) ve Beden İmgesi ölçeği (.929) bulunmuştur. Yapılan analizde Cronbach Alpha değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak için Vücut Algısı Ölçeği (Hovardaoğlu, 1992), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015), Oxford Mutluluk Ölçeği (Doğan, Sapmaz, 2012) ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu ölçekler sırası ile aşağıda açıklanmıştır.

#### 3.3.1. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

Oxford mutluluk ölçeği (OMÖ), Hills ve Argyle tarafından geliştirilen ve mutluluğu ölçmek amacını güden bir ölçme aracıdır (Hills, Argyle, 2002). Mutluluk ölçeğinde 29 madde mevcuttur. Bu maddelerin 19'u pozitif, 10' negatif ifade edilmiştir. Ölçeğin bazı maddeleri (13. 14. 19. 23. 24. 27. 28. 29.) tersten kodlanan maddelerdir. Cevap şıkları "Hiç Katılmıyorum" , "Çoğunlukla Katılmıyorum" , "Biraz Katılıyorum" , "Katılıyorum" , "Çoğunlukla katılıyorum", "Tamamen katılıyorum" şeklinde oluşturulmuştur. Katılımcılardan kendilerine en uygun gelen seçeneği belirlemeleri talep edilmiştir. Ölçek puanının hesaplanmasında "Hiç Katılmıyorum" seçeneğine 1, "Çoğunlukla Katılmıyorum" seçeneğine 2, "Biraz Katılıyorum" seçeneğine 3, "Katılıyorum" seçeneğine 4, "Çoğunlukla Katılıyorum" seçeneğine 5, "Tamamen Katılıyorum" şıkkına 6 puan verilerek toplam puan bulunmuştur. Puan ne kadar yüksek olursa mutluluk düzeyinin de o kadar yüksek olduğu varsayılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan (29X6) 174, en düşük puan (29X1) 29 puandır (Doğan ve Sapmaz 2012).

##### 3.3.1.1. Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması

Bu çalışmada kullanılan Oxford Mutluluk Ölçeği Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yazılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi" adlı makaleden elde edilmiştir. Özgün form her iki dile de hâkim olan birbirinden ayrı 5 kişi tarafından İngilizce' den Türkçe 'ye tercüme edilmiştir. Daha sonra her bir maddeyi en iyi temsil ettiği varsayılan maddeler Türkçe forma dâhil edilmiştir. Elde edilen form psikolojik danışma alanında yetkin olan bir öğretim görevlisi tarafından yeniden İngilizceye tercümesi yapılmıştır. Çevirisi yapılan form ve özgün form karşılaştırılarak, lüzumlu düzeltmeler yapılmış ve Türkçe ölçeğe son şekli verilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeğinin güvenirliği bileşik güvenirlik, iç tutarlılık ve test yarılama yöntemleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.91, test yarılama yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı 0.86 olarak tespit edilmiştir. Alan yazında iç tutarlılık ve test yarılama yöntemleriyle elde edilen güvenirlik katsayılarının 0.70 ve üzerinde olması kabul görmektedir. Bileşik güvenirliği ise 0.91 olarak saptanmıştır. Bu rakamlar ölçeğin yüksek seviyede güvenirlik değerlerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Veri setinin faktör analizi için uygunluğunu tespit etmek amacıyla, ilk önce Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlet Sphericity testleri uygulanmıştır. Verilerin faktör analizinin yapılabilmesi için Kaiser-Meyer-Olkin'in (KMO) 0.60'dan yüksek ve Barlett Testi'nin istatistiksel olarak anlamlı çıkması şarttır. KMO örneklem uygunluk katsayısı 0.92 ve Barlett Sphericity Testi x2 değeri 5032.35 ($p<0.001$) olarak tespit edilmiştir. Elde edilen veriler faktör analizi için koşulların uygun olduğuna işaret etmektedir. Yapı geçerliliğini ortaya koymak üzere uygulanan faktör analizinde, öz değeri 1'in üstü olan 8 faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Fakat ölçek maddelerinin çoğunlukla birinci faktörde bir araya geldiği, birinci faktörün varyansa büyük bir katkıda bulunduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra altı bileşenin varyansa katkısının az olması ve tanımlanamaması sebebiyle, özgün formundaki şekliyle, tek faktörle sınırlanarak yeniden değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, 5. maddenin (Sabahları nadiren dinlenmiş olarak uyanırım) faktör yükü 0.13 olduğundan dolayı, madde ölçekten çıkarılıp analizler bir daha yapılmıştır. Bunun sonucunda, öz değeri 8.3 olan ve toplam varyansın %29.84'ünü açıklayan bir yapı tespit edilmiştir. Ölçeğe ilişkin faktör yüklerinin ise 0.32 ile 0.77 arasında gidip geldiği tespit edilmiştir.

### 3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek Doğan (2015) tarafından Türkçe 'ye adapte edilmiştir. Ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. 5"li Likert türünde (1- Hiç uygun değil", 2-Uygun değil, 3-Biraz uygun, 4-Tamamen uygun, 5-Tamamen uygun) öz-bildirim şeklinde yapılan bir ölçme aracıdır. Tersten puanlaması yapılan maddeler 2, 4 ve 6. maddelerdir. Ölçekten en yüksek düzeyde alınacak puan 30, en düşük düzeyde alınacak puan ise 6'dır. Ölçme aracından alınan yüksek puanları yüksek seviyede psikolojik sağlamlığa, düşük puanlar ise düşük seviyede psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.

### 3.3.2.1. Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması

Geçerlik ve güvenirlik çalışması için birbirinden bağımsız dört tane örneklem grubu belirlenmiştir. Seçilen ilk iki örneklem grubu üniversite öğrencilerinden, diğer iki grup ise kalp ve fibromiyalji hastalarından seçilmiştir. Verilerin çözümlenmesi sonucu her bir örneklem grubu için sırayla toplam varyansın % 61, % 61, % 57 ve % 67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı belirlenmiştir. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği maddelerine göre faktör yükleri yapılan ölçümler sonucunda .63 ile .79 aralığında tespit edilmiştir. Tek faktörlü yapıyı sonuçları teyit etmek amacıyla Türkiye' den belirlenen örneklemler üstünde doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ve bu çözümleme sonucunda tek faktörlü yapı, sözü geçen örneklem üzerinde de doğrulanmıştır. Daha sonra ise ölçek maddelerinin ölçme aracının tamamını ne kadar yordadığını saptamak amacıyla madde analizi uygulanmıştır. Buna göre revize edilmiş madde toplam korelasyonu değerinin .49 ile .66 arası gidip geldiği, tespit edilen bulgularda ölçek maddelerinin, ölçeğin tamamını yordadığı bulunmuştur. Ölçme aracının .83 olarak tespit edilen iç tutarlılık katsayısı ve uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı da Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerlik yapısını tespit etmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) (Akıncı-Çötok, Doğan, 2011), Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) (Karaırmak, 2007) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) (Connor, Davidson, 2003) uygulanmıştır. Yapılan tespitler sonucunda PSÖ-K ile OMÖ-K arasında (r=,40 p <,001), ESÖ arasında (r=,61 p<, 100) ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkılarak PSÖ-K' nın yeterli seviyede geçerli olduğu denilebilir. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin güvenirliğini ölçmek amacıyla iç tutarlılık yönteminden yararlanılmıştır. Bunun sonucunda Cronbach Alpha katsayısı. 79 olarak tespit edilmiştir. Ölçme aracının korelasyon katsayılarının. 45 ile. 63 arasında gidip geldiği saptanmıştır. Sonuçlara bakıldığında Geçerlik ve güvenirliği sağlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Formu, üniversite öğrencilerine uygulanabilir diyebiliriz (Doğan, 2015).

### 3.3.3. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

1953 yılında Second ve Jourard tarafından geliştirilen Vücut Algısı Ölçeği, kişilerin bedenlerindeki parçalardan ve beden fonksiyonlarından memnun olma düzeyini ölçmeyi hedefler (Kundakçı, 2005).

Ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin her biri bireyin organ ya da vücudunun bir parçası ya da işlevi ile ilgilidir. Maddeler 1'den 5'e kadar farklılaşan puanlar almakta ve "Çok Beğeniyorum" (1 puan), "Oldukça Beğeniyorum" (2 puan), "Kararsızım"(3 puan), "Beğenmiyorum" (4 puan) ve "Hiç Beğenmiyorum" (5 puan) şeklinde seçenekler vardır. Kesme noktası olmayan ölçeğin toplam puanı 40 ile 200 arasında değişim göstermektedir. Bireyin ölçekten yüksek puan alması vücut algısının da yüksek olduğuna işaret etmektedir.

#### 3.3.3.1. Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması

Ölçme aracı, 1986 yılında Hovardaoğlu tarafından Türkçe çevirisi yapılmış ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada iki yarım güvenirliği r=.75, madde test korelasyonları r=.45 ile r=.89 arasında ve Cronbach Alfa katsayısı r=.91 olarak saptanmıştır. Ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, 56 kız ve 70 erkek üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında; bedenin parçaları ve fonksiyonları ile benlikle ile ilgili kısımlardan alınan puanlar arasındaki interkorelasyon kızlar için r=.66, erkekler için r=.58 olarak saptanmıştır. Testin iki yarım güvenirliği beden doyumu için r=.81, benlik için r=90 olarak tespit edilmiştir. Geçerlik çalışması sonucu; Maslow Psikolojik Güvenlik – Güvensizlik Testi ile beden doyumu korelasyonu r=-.32, benlik puanları ile korelasyonu r= -.52 olarak saptanmıştır. Böylece, düşük doyum puanlarının güvensizlikle birleştiği saptanmıştır (Hovardaoğlu, 1992).

### 3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunda yer alan ergenlerin sosyo-demografik ve bireysel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Hazırlanan bu formda ergenlerin; yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, anne ve babanın eğitim düzeyi, ailedeki çocuklar içerisindeki sıra, kardeş sayısı ve algılanan sosyo-ekonomik durumlarına yönelik bilgileri içeren sorular yer almaktadır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Ergenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin beden imgesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi amacı ile Oxford Mutluluk Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçekleri geliştiren uzmanlardan e-posta yoluyla izin alınmıştır. Öncelikle ergenlerle araştırmanın amacı ve önemi paylaşılmış, ölçeklerin gönüllülük esasına göre doldurulması sağlanmıştır. Ölçeklerin ve formun değerlendirilmeye elverişli şekilde doldurulması ve veri kaybını önlemek maksadıyla sürecin sonuna kadar ergenlere rehberlik edilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada 'Beden İmgesi Ölçeği', 'Psikolojik Sağlamlık Ölçeği' ve 'Oxford Mutluluk Ölçeği' ve 'Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve analiz işlemlerinde SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Sciences) kullanılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan ergenlerin demografik özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış ve hipotezler test edilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni, beden imgesidir. Bağımsız değişkenleri ise, mutluluk düzeyi (genel puan), psikolojik sağlamlık düzeyi (genel puan) ve cinsiyet, yaş, sınıf, öğrenim görülen alan, gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeşler içerisindeki sıra ve kardeş sayısıdır.

Problemin çözümü için öncelikle "Vücut Algısı Ölçeği ", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", "Oxford Mutluluk Ölçeği "nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik dağılımları katsayıları incelenmiştir. Bu araştırma kapsamında veri dağılımının normalliğini test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov Testi kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testi, parametrik testlerde normal dağılımı belirlemek için kullanılır (Brownlow ve diğ., 2004, 30). Kolmogorov-Smirnov Testinden alınan değerin $p < .05$ olması verilerin normal dağılmadığını; $p > .05$ olması verilerin normal dağıldığı şeklinde yorumlanır (Seçer, 2015, 28). Araştırmada anlamlılık düzeyi en az. 05, güven aralığı ise % 95 olarak alınmıştır.

Ergenlerin beden imgesinin, mutluluk düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile bazı kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

belirleyebilmek için parametrik testlerin koşulları sağlandığı durumlarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testinden faydalanılmıştır. ANOVA Testi, bir ya da daha çok faktörden oluşan gruplarda birden fazla bağımlı değişken bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmede kullanılmaktadır.

Verilerin analiz işlemlerinde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkın analizi için Tek Örneklem t testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada değişkenler arasında ilişki ve yordayıcılık olup olmadığını tespit etmek için ise Korelasyon Testi ve Regresyon Testi uygulanmıştır.

# 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma grubunu oluşturan kişilerin demografik özelliklerinin ölçeklerle karşılaştırılması ve ölçeklerin alt boyutlarının puanları için $\bar{x}$, ss değerleri ile farklılaşma analizleri sunulmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçekler ile sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf, öğrenim görülen alan, gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeşler içerisindeki sıra ve kardeş sayısı) açısından farklılaşmanın olup olmadığı t-testi ve varyans analizi yöntemleri ile incelenmeden önce ölçeklerin dağılımının normal olup olmadığının incelenmesi gerekmektedir.

Bunun için öncelikle "Vücut Algısı Ölçeği ", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", "Oxford Mutluluk Ölçeği "nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların normallik dağılımlarına (Kolmogorov-Smirnov) bakılmıştır.

Veri dağılımının normalliğini test etmek için yapılan Kolmogorov-Smirnov testinde (Şencan, 2005) beden imgesi (genel puan), psikolojik sağlamlık (genel puan) mutluluk (genel puan) verilerinin normal dağıldığı görülmüştür. Bu sebeple bağımsız örneklem t-testi ve varyans analizi ile incelenmiştir. Amaçlarda belirtilen araştırma sorularının sırasına göre aşağıda bulgular verilmiştir.

**Tablo 3: Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Beden İmgesi Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri**

| Ölçekler | N | Ortalama | Standart Sapma |
|---|---|---|---|
| **Psikolojik Sağlamlık Genel Puan** | 400 | 18,41 | 5,16 |
| **Mutluluk Genel Puan** | 400 | 104.28 | 17.68 |
| **Beden İmgesi Genel Puan** | 400 | 138,69 | 23,90 |

Tablo 3'te görüldüğü üzere; psikolojik sağlamlık ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması ($\overline{x}$=18.41) standart sapması (5,16) olarak görülmektedir. Mutluluk ölçeğinden alınan puanların ortalaması ($\overline{x}$=104.28),standart sapması (17.68) olarak görülmektedir. Beden imgesi ölçeğinin ortalaması ($\overline{x}$=138,69) standart sapması (23,90) olarak görülmektedir.

**Tablo 4: Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Beden İmgesi Ölçekleri Arasındaki İlişki**

| | | Psikolojik Sağlamlık | Mutluluk | Beden İmgesi |
|---|---|---|---|---|
| **Psikolojik Sağlamlık Genel Puan** | r | 1 | ,424** | ,424** |
| | p | | ,010 | ,000 |
| **Mutluluk Genel Puan** | r | ,424** | 1 | ,560** |
| | p | ,010 | | ,001 |
| **Beden İmgesi Genel Puan** | r | ,424** | ,560** | 1 |
| | p | ,000 | ,001 | |

**p<.01, *p<.05

Tablo 4'te görüldüğü üzere beden imgesi, psikolojik sağlamlık ve mutluluk ölçekleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Mutluluk genel puanı ile psikolojik sağlamlık genel puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .424 p<.01). Mutluluk arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır.

Beden imgesi genel puanı ile psikolojik sağlamlık genel puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .424 p<.01). Beden imgesi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır.

Beden imgesi genel puanı ile mutluluk genel puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .560, p<.01). Beden imgesi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır.

**Tablo 5: Beden İmgesi Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Yaş | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 14 yaş | 94 | 143,91 | 21,36 | **G.Arası** | 5016,282 | 4 | 1254,070 | 2,221 | ,066 |
| | 15 yaş | 128 | 135,46 | 25,08 | **G.İçi** | 223030,896 | 395 | 564,635 | | |
| **Beden İmgesi** | 16 yaş | 106 | 138,77 | 23,29 | **Toplam** | 228047,177 | 399 | | | |
| | 17 yaş | 61 | 139,08 | 25,72 | | | | | | |
| | 18 yaş | 11 | 128,63 | 19,90 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 5'te görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(4-395)=2.221, p>.05].

**Tablo 6: Psikolojik Sağlamlık Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Yaş | N | X̄ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Psikolojik Sağlamlık | 14 yaş | 94 | 18,85 | 4,92 | G.Arası | 73,869 | 4 | 18,467 | ,689 | ,600 |
| | 15 yaş | 128 | 18,27 | 4,91 | G.İçi | 10581,408 | 395 | 26,788 | | |
| | 16 yaş | 106 | 18,71 | 5,20 | Toplam | 10655,278 | 399 | | | |
| | 17 yaş | 61 | 17,57 | 6,08 | | | | | | |
| | 18 yaş | 11 | 18,18 | 4,40 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 6'da görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(4-395)= .689, p>.05].

**Tablo 7: Mutluluğun Yaşa Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Yaş | N | X̄ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p | Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | a.14 yaş | 94 | 108,53 | 17,40 | G.Arası | 4300,595 | 4 | 1075,149 | 3,525 | ,008* | a-b |
| | b.15 yaş | 128 | 101,98 | 17,57 | G.İçi | 120468,045 | 395 | 304,982 | | | a-d |
| | c.16 yaş | 106 | 106,34 | 16,85 | Toplam | 124768,640 | 399 | | | | |
| | d.17 yaş | 61 | 99,86 | 18,13 | | | | | | | |
| | e.18 yaş | 11 | 99,18 | 18,66 | | | | | | | |

*p<.05

Tablo 7'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmuştur. [F(4-395)=3.525, p<.05]. Mutluluk 14 yaşındaki ergenlerde daha yüksek

çıkmıştır. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır (p=.985). Gruplar arasında anlamlı farklılığı bulmak için yapılan Tukey testi sonucunda 14 yaş ergenler ile 15 yaş ergenler arasında 14 yaş ergenler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. 14 yaş ergenler ile 17 yaş ergenler arasında, 14 yaş ergenler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 8: Psikolojik Sağlamlık Cinsiyet Değişkenine t Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Cinsiyet | N | $\bar{X}$ | Ss | Sd | T | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Psikolojik Sağlamlık** | Kız | 232 | 17,37 | 4,79 | 398 | -4,875 | ,043* |
| | Erkek | 168 | 19,85 | 5,32 | | | |

*p<.05

Tablo 8'de görüldüğü üzere, yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde psikolojik sağlamlık puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t= -4.875, p<.05). Erkek ergenlerin psikolojik sağlamlığı kız ergenlerden yüksek bulunmuştur.

**Tablo 9: Mutluluk Cinsiyet Değişkenine t Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Cinsiyet | N | $\bar{X}$ | Ss | Sd | T | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Mutluluk** | Kız | 232 | 101,90 | 18,11 | 398 | -3,198 | ,314 |
| | Erkek | 168 | 107,56 | 16,56 | | | |

*p<.05

Tablo 9'da görüldüğü üzere, Yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde mutluluk düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t= -.666, p<.05). Erkek ergenlerin mutluluk düzeyi kız ergenlerden yüksek bulunmuştur.

**Tablo 10: Psikolojik Sağlamlığın Sınıf Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Sınıf Düzeyi | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Psikolojik Sağlamlık | 9. sınıf | 124 | 18,50 | 4,66 | **G.Arası** | 133,620 | 3 | 44,540 | 1,676 | ,172 |
| | 10. sınıf | 120 | 18,67 | 5,28 | **G.İçi** | 10521,657 | 396 | 26,570 | | |
| | 11. sınıf | 103 | 18,76 | 5,36 | **Toplam** | 10655,278 | 399 | | | |
| | 12. sınıf | 53 | 16,96 | 5,51 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 10'da görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(3-396)=1.676, p>.05].

**Tablo 11: Mutluluğun Sınıf Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Sınıf Düzeyi | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p | Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | a.9. sınıf | 124 | 105,91 | 17,96 | **G.Arası** | 2563,697 | 3 | 854,566 | 2,769 | ,041 | a-d |
| **Mutluluk** | b.10. sınıf | 120 | 104,08 | 17,73 | **G.İçi** | 122204,943 | 396 | 308,598 | | * | |
| | c.11. sınıf | 103 | 105,70 | 17,03 | **Toplam** | 124768,640 | 399 | | | | |
| | d.12. sınıf | 53 | 98,11 | 17,27 | | | | | | | |

*p<.05

Tablo 11'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk düzeyi aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmuştur [F(3-396)=2.769, p<.05]. Mutluluk, 9.sınıf ergenlerde daha yüksek çıkmıştır. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır (p=.861). Gruplar arasında anlamlı farklılığı bulmak için yapılan Tukey

testi sonucunda 9.sınıf ergenler ile 12. sınıf ergenler arasında 9.sınıf ergenler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 12: Psikolojik Sağlamlığın Alana Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Alan | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Psikolojik Sağlamlık** | Alan yok | 241 | 18,61 | 4,95 | **G.Arası** | 79,633 | 3 | 26,544 | ,994 | ,396 |
| | Sayısal | 79 | 18,67 | 5,46 | **G.İçi** | 10575,644 | 396 | 26,706 | | |
| | Eşit ağırlık | 57 | 17,36 | 5,65 | **Toplam** | 10655,277 | 399 | | | |
| | Yabancı dil | 23 | 18,08 | 5,017 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 12'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin alan değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(3-396)=.994, p>.05].

**Tablo 13: Mutluluğun Alana Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Alan | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Mutluluk** | Alan yok | 241 | 105,2324 | 17,79618 | **G.Arası** | 2194,278 | 3 | 731,426 | 2,363 | ,071 |
| | Sayısal | 79 | 101,8481 | 18,71109 | **G.İçi** | 122574,362 | 396 | 309,531 | | |
| | Eşit ağırlık | 57 | 101,0702 | 16,17633 | **Toplam** | 124768,640 | 399 | | | |
| | Yabancı dil | 23 | 110,6087 | 14,46544 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 13'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin alan değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(3-396)=2.363, p>.05].

**Tablo 14: Psikolojik Sağlamlığın Ekonomik Gelire Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Ekonomik Gelir | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p | Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | a.Düşük gelir | 18 | 15,55 | 5,67 | **G.Arası** | 163,233 | 2 | 81,616 | 3,088 | ,047* | a-b |
| **Psikolojik** | b.Orta gelir | 362 | 18,51 | 5,11 | **G.İçi** | 10492,045 | 397 | 26,428 | | | a-c |
| **Sağlamlık** | c.Yüksek gelir | 20 | 19,20 | 5,09 | **Toplam** | 10655,277 | 399 | | | | |

*p<.05

Tablo 14'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin ekonomik gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmuştur. [F(2-397)=3.088, p<.05]. Gelir durumu artıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artmaktadır. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır (p=.941). Gruplar arasında anlamlı farklılığı bulmak için yapılan LSD testi sonucunda ailesi düşük gelirli olan ergenlerle ile ailesi orta gelirli olan ergenler arasında orta gelir lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca ailesi düşük gelirli olan ergenlerle ile ailesi yüksek gelirli olan ergenler arasında yüksek gelir lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 15: Mutluluğun Ekonomik Gelire Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişken | Ekonomik Gelir | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p | Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | a.Düşük gelir | 18 | 94,88 | 15,92 | G.Arası | 1917,496 | 2 | 958,748 | 3,098 | ,046* | a-b |
| | b.Orta gelir | 362 | 104,53 | 17,15 | G.İçi | 122851,144 | 397 | 309,449 | | | a-c |
| | c.Yüksek gelir | 20 | 108,20 | 25,45 | Toplam | 124768,640 | 399 | | | | |

*p<.05

Tablo 15'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmuştur [F(2-397)=3.098, p<.05]. Ekonomik gelir artıkça mutluluk yüksek çıkmıştır. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır (p=.071). Gruplar arasında anlamlı farklılığı bulmak için yapılan Tukey testi sonucunda düşük ekonomik gelir ile orta ekonomik gelir arasında orta ekonomik gelir lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Düşük ekonomik gelir ile yüksek ekonomik gelir arasında yüksek ekonomik gelir lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 16: Psikolojik Sağlamlığın Anne Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Anne Eğitim Düzeyi | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Psikolojik Sağlamlık | Okuryazar olmayan | 13 | 17,46 | 6,94 | G.Arası | 189,749 | 4 | 47,437 | 1,790 | ,130 |
| | İlkokul | 145 | 18,69 | 5,04 | G.İçi | 10465,528 | 395 | 26,495 | | |
| | Ortaokul | 110 | 17,47 | 4,79 | Toplam | 10655,277 | 399 | | | |
| | Lise | 101 | 18,75 | 5,10 | | | | | | |
| | Üniversite | 31 | 19,77 | 6,09 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 16'da görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlığın aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(4-395)=1.790, p>.05].

**Tablo 17: Mutluluğun Anne Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Anne Eğitim Düzeyi | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | Okuryazar olmayan | 13 | 105,15 | 19,06 | G.Arası | 296,205 | 4 | 74,051 | ,235 | ,919 |
| | İlkokul | 145 | 103,53 | 16,40 | G.İçi | 124472,435 | 395 | 315,120 | | |
| | Ortaokul | 110 | 104,16 | 15,57 | Toplam | 124768,640 | 399 | | | |
| | Lise | 101 | 104,60 | 18,99 | | | | | | |
| | Üniversite | 31 | 106,77 | 25,05 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 17'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluğun aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(4-395)=.235, p>.05].

**Tablo 18: Beden İmgesinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Baba Eğitim Düzeyi | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Beden İmgesi | Okuryazar olmayan | 4 | 145,25 | 22,38 | G.Arası | 4801,846 | 4 | 1200,462 | 2,124 | ,077 |
| | İlkokul | 89 | 137,55 | 25,71 | G.İçi | 223245,331 | 395 | 565,178 | | |
| | Ortaokul | 115 | 134,47 | 23,25 | Toplam | 228047,177 | 399 | | | |
| | Lise | 133 | 140,21 | 22,82 | | | | | | |
| | Üniversite | 59 | 144,74 | 23,90 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 18'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesinin aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(4-395)=2.124, p>.05].

**Tablo 19: Psikolojik Sağlamlığın Baba Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Baba Eğitim Düzeyi | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Psikolojik Sağlamlık | Okuryazar olmayan | 4 | 16,25 | 4,99 | G.Arası | 57,863 | 4 | 14,466 | ,539 | ,707 |
| | İlkokul | 89 | 18,22 | 5,28 | G.İçi | 10597,414 | 395 | 26,829 | | |
| | Ortaokul | 115 | 18,12 | 5,27 | Toplam | 10655,278 | 399 | | | |
| | Lise | 133 | 18,60 | 4,89 | | | | | | |
| | Üniversite | 59 | 19,01 | 5,45 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 19'da görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlığın aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(4-395)=.539, p>.05].

**Tablo 20: Mutluluğun Baba Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Baba Eğitim Düzeyi | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | Okuryazar olmayan | 4 | 97,00 | 21,98 | G.Arası | 2170,760 | 4 | 542,690 | 1,749 | ,139 |
| | İlkokul | 89 | 106,49 | 16,52 | G.İçi | 122597,880 | 395 | 310,374 | | |
| | Ortaokul | 115 | 102,54 | 17,19 | Toplam | 124768,640 | 399 | | | |
| | Lise | 133 | 102,79 | 17,53 | | | | | | |
| | Üniversite | 59 | 108,15 | 19,85 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 20'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluğun aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(4-395)=1.749, p>.05].

**Tablo 21: Beden İmgesinin Kardeş Sırasına Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Kardeş Sırası | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | İlk çocuk | 156 | 140,07 | 25,01 | **G.Arası** | 1440,541 | 3 | 480,180 | ,839 | ,473 |
| | Ortanca çocuk | 84 | 137,69 | 25,55 | **G.İçi** | 226606,637 | 396 | 572,239 | | |
| **Beden İmgesi** | En küçük çocuk | 130 | 139,03 | 21,59 | **Toplam** | 228047,177 | 399 | | | |
| | Tek çocuk | 30 | 132,80 | 22,97 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 21'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kardeş sırası değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesinin aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(3-396)=.839, p>.05].

**Tablo 22: Psikolojik Sağlamlığın Kardeş Sırasına Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Kardeş Sırası | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | İlk çocuk | 156 | 18,85 | 5,42 | **G.Arası** | 61,412 | 3 | 20,471 | ,765 | ,514 |
| **Psikolojik** | Ortanca çocuk | 84 | 18,33 | 5,16 | **G.İçi** | 10593,865 | 396 | 26,752 | | |
| **Sağlamlık** | En küçük çocuk | 130 | 18,14 | 4,96 | **Toplam** | 10655,278 | 399 | | | |
| | Tek çocuk | 30 | 17,56 | 4,71 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 22'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kardeş sırası değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlığın aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(3-396)=.765, p>.05].

**Tablo 23: Mutluluğun Kardeş Sırasına Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Kardeş Sırası | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | İlk çocuk | 156 | 103,93 | 18,16 | G.Arası | 1833,024 | 3 | 611,008 | 1,968 | ,118 |
| | Ortanca çocuk | 84 | 105,82 | 18,88 | G.İçi | 122935,616 | 396 | 310,443 | | |
| | En küçük çocuk | 130 | 105,31 | 15,98 | Toplam | 124768,640 | 399 | | | |
| | Tek çocuk | 30 | 97,26 | 17,83 | | | | | | |

*p<.05

Tablo 23'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kardeş sırası değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluğun aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(3-396)=1.968, p>.05].

**Tablo 24: Beden İmgesinin Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Kardeş Sayısı | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Beden İmgesi | Kardeşi yok | 29 | 132,27 | 23,37 | G.Arası | 1321,817 | 2 | 660,909 | 1,157 | ,315 |
| | 1-2 kardeş | 245 | 138,97 | 23,25 | G.İçi | 226725,360 | 397 | 571,097 | | |
| | 3 kardeş ve üzeri | 126 | 139,61 | 25,21 | Toplam | 228047,178 | 399 | | | |

*p<.05

Tablo 24'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(2-397)=1.157, p>.05].

**Tablo 25: Psikolojik Sağlamlığın Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Kardeş Sayısı | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Psikolojik Sağlamlık | Kardeşi yok | 29 | 17,34 | 4,58 | G.Arası | 43,590 | 2 | 21,795 | ,815 | ,443 |
| | 1-2 kardeş | 245 | 18,60 | 5,00 | G.İçi | 10611,687 | 397 | 26,730 | | |
| | 3 kardeş ve üzeri | 126 | 18,30 | 5,60 | Toplam | 10655,277 | 399 | | | |

*p<.05

Tablo 25'de görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(2-297)=.815, p>.05].

**Tablo 26: Mutluluğun Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları**

| Değişkenler | Kardeş Sayısı | N | $\bar{X}$ | Ss | Var.K. | K.T | Sd | K.O. | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | Kardeşi yok | 29 | 96,96 | 17,46 | G.Arası | 1676,172 | 2 | 838,086 | 2,703 | ,068 |
| | 1-2 kardeş | 245 | 104,78 | 17,40 | G.İçi | 123092,468 | 397 | 310,057 | | |
| | 3 kardeş ve üzeri | 126 | 104,98 | 18,02 | Toplam | 124768,640 | 399 | | | |

*p<.05

Tablo 26'da görüldüğü üzere; örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk aritmetik ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır [F(2-397)=2.703, p>.05].

**Tablo 27: Araştırmaya Katılan Beden İmgesinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Üzerindeki Etkisi**

| Bağımsız Değişken | B | Standart Hata | ß | t | p |
|---|---|---|---|---|---|
| Sabit | 5,704 | 1,381 | | 4,131 | ,000 |
| Beden İmgesi | ,092 | ,010 | ,424 | 9,342 | ,000 |
| R=.424, $R^2$=.180 | | | | | |
| $F_{(1-398)}$= 87.271, p=.000 | | | | | |

*p<.05

Tablo 27'de görüldüğü üzere; beden imgesi ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur ($R^2$=.424, p<.05). Beden imgesi birlikte psikolojik sağlamlık varyansın sadece %18'ini açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise beden imgesinin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

**Tablo 28: Araştırmaya Katılan Beden İmgesinin Mutluluk Düzeyi Üzerindeki Etkisi**

| Bağımsız Değişken | B | Standart Hata | ß | t | p |
|---|---|---|---|---|---|
| Sabit | 46,836 | 4,323 | | 10,834 | ,000 |
| Beden İmgesi | ,414 | ,031 | ,560 | 13,483 | ,000 |
| R=.560, $R^2$=.314 | | | | | |
| $F_{(1\text{-}398)}$= 181.788, p=.000 | | | | | |

Tablo 28'de görüldüğü üzere; beden imgesi ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur ($R^2$=.314, p<.05). Beden imgesi birlikte mutluluk varyansın sadece %31'ini açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise beden imgesinin mutluluk üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

# 5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, istatistiksel analizler sonucu elde edilen veriler, bulgular bölümündeki başlıklar temelinde tartışılacaktır.

## 5.1. Ergenlerin Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan araştırmada mutluluk genel puanı ile psikolojik sağlamlık genel puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerin mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde (Altuntaş, Genç, 2018, Akçakanat, Uzunbacak, Köse, 2018; İşçi, 2018; Aydın, Egemberdiyeva, 2018; Ezer, 2017; Ness, 2013; Alver, Kılıç, 2017; Lower, 2014) elde edilen bulgular tümüyle bu çalışmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu beden imgesi genel puanı ile psikolojik sağlamlık genel puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmasıdır. Ergenlerin beden imgesi arttıkça, psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde (Aypay ve diğerleri, 2018; Nernekli, 2017; Kayabaş,2012; Aydın, Vural, 2018; Caron, Wiggin, McGrath, 2009; Gergis, Stapleton, 2015) elde edilen bulgular tümüyle bu çalışmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu beden imgesi genel puanı ile mutluluk genel puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmasıdır. Beden imgesi düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde (Holsen ve diğerleri, 2001; Frederick-Recascino, Stokes, 2003; Demir, Kaya, 2017; Arslan, 2018; İşçi, 2018; Caron, McGrath, Wiggin, 2009; Amini ve diğerleri, 2018; Dibba, Stock, El Ansari, 2001; Einarsdóttir, 2016; Abrevaya, Hamermesh, 2011) elde edilen bulgular tümüyle bu çalışmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

## 5.2. Cinsiyete Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan t Testi sonuçlarına bakıldığında örneklem grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre beden imgesi genel puanı anlamlı farklılık göstermemektedir.

Arslangiray, 2013 tarafından yapılan araştırmada elde edilen bulgular bu araştırma ile uyumludur. Ancak literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile beden imgesi genel puanı arasında anlamlı farklılık olduğuna dair bulgular çoğunluktadır. Yapılan bu araştırmalara bakıldığında (Koff, Rierdan, Stubbs, 1990; Holmqvist-Gattario, 2013; Hacıoğlu, 2017; Thapa, Thapa, 2015; Alam, Shahnawaz, Iqbal, 2006; Fortes ve diğerleri, 2013) erkek ergenlerin beden imgesi düzeyi, kız ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Buna göre kız ergenlerin beden memnuniyetsizlik düzeyi daha fazladır.

Bu araştırmada ergenlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık genel puanı anlamlı farklılık göstermektedir. Erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyi kızlara göre daha yüksek çıkmıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu araştırma bulgularıyla uyumlu olarak erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğu araştırmalar (Sezgin, 2016; Aslan, 2018; Erdoğan, 2015) olduğu gibi kızların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu araştırmalar da (Güngörmüş, Kocabeyoğlu, Okanlı, 2015; Önder, Gülay, 2008; Kayabaş, 2012) mevcuttur. Egemberdiyeva ve Aydın (2018) tarafından yapılan araştırmada ise psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ergenlerin cinsiyet değişkenine göre mutluluk genel puanı anlamlı farklılık göstermektedir. Erkek ergenlerin mutluluk düzeyi kız ergenlerden yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu araştırma bulgularıyla uyumlu olarak erkeklerin mutluluk düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğu araştırmalar (Erözkan, 2006; Akın,

Şentürk, 2012) olduğu gibi kızların mutluluk düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu araştırmalar da (Gülcan, Nedim-Bal, 2014; Kangal, 2013) mevcuttur. (Cihangir- Çankaya ve Meydan, 2018; Akyüz ve diğerleri, 2017; Aypay, Eryılmaz, 2011; Çelik, 2008; Aksoy ve diğerleri, 2017; Alim, 2018) tarafından yapılan araştırmada ise mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

### 5.3. Yaşa Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Beden İmgesinin yaşa göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında yaş ile beden imgesi genel puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bazı araştırmalarda bu araştırmanın sonucuyla tutarlı olacak şekilde, yaşa göre beden imgesi genel puanları arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna (Hacıoğlu, 2017; Rukiye, 2002; Yaşın-Dökmen, 2009) varılmıştır. Alanyazına bakıldığında yapılan araştırmalarda farklı bulgulara rastlandığı görülmüştür. Buna göre Aydemir, Öngören ve Öngören (2018) tarafından yapılan araştırmada yaşa göre beden imgesi genel puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Yaş arttıkça beden algısı düzeyinin daha iyiye gittiği tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlığın yaşa göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında yaş ile psikolojik sağlamlık genel puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu araştırma bulgularıyla uyumlu olarak yaşa göre psikolojik sağlamlık düzeyinin farklılaşmadığını gösteren araştırmalar (Aslan, 2018; Sezgin, 2016; Eraslan, 2015; Recepoğlu, Ülker-Tümlü, 2013) olduğu gibi yaşa göre psikolojik sağlamlık düzeyinin farklılaştığını gösteren araştırmalar da (Basım, Çetin 2011; Genç, 2014; Alver, Kılıç, 2017; Egemberdiyeva, Aydın, 2018) mevcuttur. Yaş ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı farklılaşma olduğunu gösteren araştırmalara bakıldığında, yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Mutluluğun yaşa göre Anova Testi sonuçlarına bakıldığında yaş ile mutluluk genel puanı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Mutluluk 14 yaşındaki ergenlerde daha yüksek çıkmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılığı bulmak için yapılan Tukey testi sonucunda 14 yaş ergenler ile 15 yaş ergenler arasında 14 yaş ergenler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. 14 yaş ergenler ile 17 yaş ergenler arasında, 14 yaş ergenler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kangal'ın (2013) yaptığı araştırmaya göre mutluluk yaş gruplarına göre değişiklik göstermektedir. En düşük mutluluk yüzdesine sahip olan yaş grubu 45-54 yaş iken en yüksek mutluluk yüzdesine sahip grup 65 yaş ve üstüdür.

Ercan ve Eryılmaz (2011) tarafından yapılan araştırmanın analiz sonuçlarına göre, 26-45 yaş gurubunda yer alan erkeklerin kadınlara oranla yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir. 19-25 yaş gurubundaki bireylerin hem 14-17 hem de 26-45 yaş gurubundaki bireylere oranla düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur.

## 5.4. Sınıf Düzeyine Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi puanlarıyla sınıf düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgularıyla uyumlu olarak sınıf düzeyine göre beden imgesi düzeyinin farklılaşmadığını gösteren bir araştırmaya (Akın, Uğurlu, 2008) ulaşılmıştır. Sınıf düzeyine göre beden imgesi düzeyinin farklılaştığını gösteren araştırmalar da (Aslan, Koç, 2018; Kalafat, 2006) mevcuttur.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık puanlarıyla sınıf düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu araştırma bulgularıyla paralel sonuçlar elde eden araştırmalar (Sezgin, 2016; Aslan, 2018; Güngörmüş, Okanlı, Kocabeyoğlu, 2015) mevcut olduğu gibi psikolojik sağlamlık düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaştığını gösteren araştırmalar da mevcuttur. Ergün (2016) tarafından psikolojik sağlamlık genel puanlarında, 9. sınıfta okuyan ergenlerin 10, 11 ve 12 sınıflarda okuyan ergenlerden psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Üner ve Yurdakul (2015) sınıf düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığını söylemişlerdir.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk puanlarıyla sınıf düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre mutluluk, 9.sınıf ergenlerde daha yüksek çıkmıştır. Literatür incelendiğinde mutluluk düzeyinin sınıf

düzeyine göre farklılaşmasına yönelik birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu araştırmayla paralel sonuçlar elde eden bir araştırmaya (Çelebi, Çelebi, 2018) ulaşılmıştır. Sınıf düzeyi yükseldikçe mutluluk düzeylerinin de arttığını gösteren araştırmalar da (Aksoy ve diğerleri, 2017; Göksoy, 2017) mevcuttur. Çelik (2008) tarafından yapılan araştırmada ise mutluluk ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

## 5.5. Öğrenim Görülen Alana Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi puanları ve öğrenim görülen alan arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu konuya ilişkin herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi puanları ve öğrenim görülen alan arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu konuya ilişkin herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi puanları ve öğrenim görülen alan arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu konuya ilişkin herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

## 5.6. Gelir Düzeyine Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi puanları ve gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Gelir düzeyi artıkça beden imgesi düzeyi de artmaktadır. Elde edilen bulgular yapılan araştırmalarla (Abakay, Alıncak, Ay, 2017; Aslan, Koç, 2018; Eryılmaz, 2017; Kayabaş, 2012) paralellik göstermektedir. Bu araştırmalara göre ekonomik durumu kötü olanların beden imgesi düzeyi de kötü çıkmıştır. Gelir düzeyi ile beden imgesi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalar da (Alagül, 2004; Yaşın- Dökmen, 2009) mevcuttur.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık puanları ve gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Gelir durumu artıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artmaktadır. Elde edilen bulgular yapılan araştırmalarla (Yöndem,

Bahtiyar, 2016; Güngörmüş, Kocabeyoğlu, Okanlı, 2015; Altıntop, Kesgin, 2018) paralellik göstermektedir. Bu araştırmalara göre ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde gelir düzeyi ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit eden araştırmalara da (İmran ve Kesgin, 2018; Soysal, 2016; Aslan, 2018) rastlanmıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk puanları ve gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ekonomik gelir arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Literatürde elde edilen bulgulara benzer sonuçlara ulaşılamamıştır. Yapılan araştırmalara (Çirkin, Göksel, 2016; Beyaz, Kaldık, 2018) bakıldığında mutluluk ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

### 5.7. Anne Eğitim Düzeyine Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi puanları ve anne eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Alanyazına bakıldığında elde edilen araştırma bulgularıyla benzer araştırmalara (Aslan, Koç, 2018; Sel, 2016) rastlanmıştır. Bunun yanı sıra beden imgesi düzeyi ile anne eğitim düzeyi arasında ilişki bulunduğunu gösteren bir araştırma da (Arslangiray, 2013) mevcuttur. Bu araştırmaya göre annesi üniversite veya yüksekokul mezunu olan öğrencilerin beden imgesi puan ortalamaları diğer iki grupta yer alan öğrencilerinkinden istatistiksel olarak manidar düzeyde düşüktür. Annesi okuryazar olan ve olmayan, ilkokul grubunun ve orta-lise mezunu olan grubun beden imgesi ortalama puanları arasındaki farklar ise istatistiksel olarak manidar bulunmamıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık puanları ve anne eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyinin anne eğitim düzeyine göre farklılaşmasına yönelik birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu araştırma bulgularıyla uyumlu olarak psikolojik sağlamlık düzeyinin anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar (Ceylan, Saka, 2018; Yöndem, Bahtiyar, 2016) mevcuttur. Bunun yanı sıra anne eğitim düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin

arttığını gösteren araştırmalar (Sezgin, 2016; Aslan, 2018) olduğu gibi anne eğitim düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığını gösteren bir araştırmaya da (Bahadır- Yılmaz, Öz, 2009) rastlanmıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk puanları ve anne eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Alanyazına bakıldığında elde edilen bulgularla paralellik gösteren bir araştırmaya (Demir-Çelebi, Sezgin, 2015) rastlanmıştır.

### 5.8. Baba Eğitim Düzeyine Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi puanları ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Buna göre baba eğitim düzeyi ile beden imgesi düzeyi arasında ilişki yoktur. Alanyazına bakıldığında elde edilen bulgularla paralellik gösteren bir araştırmaya (Arslangiray, 2013) rastlanmıştır. Bunun yanı sıra baba eğitim düzeyi yüksekse beden imgesi düzeyinin de yüksek olduğunu gösteren bir araştırmaya da (Akın, Uğurlu, 2008) rastlanmıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık puanları ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyinin baba eğitim düzeyine göre farklılaşmasına yönelik birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Literatürde elde edilen bulgularla paralellik gösteren araştırmalara ( Aslan, 2018; Sezgin, 2016; Yöndem; Bahtiyar, 2016) rastlanmıştır. Bunun yanı sıra baba eğitim düzeyi yüksekse psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük olduğunu gösteren bir araştırmaya (Bahadır- Yılmaz, Öz, 2009) rastlanmıştır. Koç-Yıldırım ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmada da baba eğitim düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığı görülmektedir.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk puanları ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Alanyazına bakıldığında elde edilen bulgularla paralellik gösteren bir araştırmaya (Demir Çelebi, Sezgin, 2015) rastlanmıştır.

### 5.9. Kardeşler İçerisindeki Sıraya Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi puanları ve kardeşler içerisindeki sıra arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu konuya ilişkin herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık puanları ve kardeşler içerisindeki sıra arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu konuya ilişkin herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk puanları ve kardeşler içerisindeki sıra arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Alanycazına bakıldığında elde edilen bulgularla paralellik gösteren bir araştırmaya (Aksoy ve diğerleri, 2017) rastlanmıştır.

### 5.10. Kardeş Sayısına Göre Beden İmgesi, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda beden imgesi puanları ve kardeş sayısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Elde edilen bulguların aksine Gözüyılmaz (2011) tarafından yapılan araştırmada beden imgesi puanları ve kardeş sayısı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre kardeş sayısı arttıkça beden imgesi düzeyinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda psikolojik sağlamlık puanları ve kardeş sayısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyinin kardeş sayısına göre farklılaşmasına yönelik birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Elde edilen bulgularla paralellik gösteren bir araştırmaya (Yöndem, Bahtiyar, 2016) rastlanmıştır. Alver ve Kılıç ( 2017) tarafından yapılan araştırmada kardeş sayıları arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. Bu araştırmanın aksine Egemberdiyeva ve Aydın'a (2018) göre kardeş sayısının artması psikolojik sağlamlık düzeyini düşürmektedir.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk puanları ve kardeş sayısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Elde edilen bulgularla paralellik gösteren bir araştırmaya (Aksoy ve diğerleri, 2017) rastlanmıştır. Demiriz ve Ulutaş (2016)

tarafından yapılan araştırmada mutluluk düzeyi ve kardeş sayısı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre mutluluk ortalamalarına bakıldığında çocukların öz bildirimlerinde tek kardeşi olanların daha düşük ortalamaya sahip olduğu, anne ve öğretmen görüşlerinde ise iki kardeşi olan çocukların daha düşük ortalamaya sahip oldukları bildirilmiştir.

# 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

## 6.1. Sonuçlar

1. Bu araştırma sonucunda; ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu;

2. Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu;

3. Gelir düzeyinin ergenlerin beden imgesi, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde pozitif yönde anlamlı farklılıklar oluşturduğu;

4. Cinsiyetin ergenlerin beden imgesi, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde erkek ergenlerin lehine anlamlı farklılık oluşturduğu;

5. Yaşın ergenlerin mutluluk düzeyleri üzerinde negatif yönde anlamlı farklılık oluşturduğu;

6. Sınıf seviyesinin ergenlerin mutluluk düzeyleri üzerinde negatif yönde anlamlı farklılık oluşturduğu;

7. Öğrenim görülen alan, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeşler içerisindeki sıra ve kardeş sayısının ise beden imgesi, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir.

## 6.2. Öneriler

### 6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular dikkate alınarak, daha sonra yapılabilecek araştırmalara katkı sağlayabilecek öneriler aşağıda belirtilmiştir:

1. Ergenlik döneminden önce ergenin geçireceği bedensel değişimler ile ilgili yeterli bilgilendirme çalışması yapmak döneme uyum sağlamayı kolaylaştıracaktır.

2. Beden imgesinin sağlıklı gelişimi için erken yaşlarda aileler ve eğitim kurumları tarafından "sağlıklı beslenme" ve "spor kültürünün" kazandırılmasının sağlanması gerekmektedir. Bu noktadan yola çıkarak Sağlık Bakanlığının okullarda yaptığı çalışmalara ek olarak "Sağlıklı Beden İmgesi Oluşturma" hedefi konulabilir.

3. Eğitim kurumlarında ve ailede gençlerin bedenleri ve kendileri ile ilgili kişisel bakım, özen ve dikkat konusunda eleştiriden çok desteklenmeleri, kendilerini iyi hissetmeleri açısından önemli görülmektedir

4. Gençlik döneminde bireyin kendisini ve diğerlerini sadece "beden odaklı değerlendirme'' si yerine farklı değerlerin önemine ilişkin bilinçlendirme çalışması yapılmalıdır. Böylece bireyin fiziksel görünüşünden ziyade kişiliği ve karakteri ile ön plana çıkmasının önemi anlatılabilir.

5. Kitle iletişim araçlarının beden imajı üzerindeki yıkıcı etkilerini önlemek amacıyla gazete, dergi ve televizyonlarda beden imajının olumlu gelişimine destek olmak için yayınlanacak kamu spotları hazırlanmalıdır.

6. Eğitim kurumlarında ve ailede gençlerin bedenleri ve kendileri ile ilgili kişisel bakım, özen ve dikkat konusunda eleştiriden çok desteklenmeleri, kendilerini iyi hissetmeleri açısından önemli görülmektedir

7. Akran gruplarının ergenler üzerinde ailelerden çok daha fazla etkisi olduğu bilinmektedir. Sağlıklı beden imgesi kazandırmanın bir diğer yolu da okul rehber öğretmenleri tarafından akran grupları oluşturmak ve bu gruplarda beden imgesi ile ilgili drama etkinlikleri grupla psikolojik danışma çalışmaları yapmaktır.

### 6.2.2. Yeni Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler

1. Kuşkusuz beden imgesinin en çok ön plana çıktığı dönem, ergenlik dönemidir. Ancak diğer yaşam dönemlerinde de önemi inkâr edilemez. Yapılan bu araştırma genişletilerek diğer yaşam dönemlerinde de beden imgesinin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerini nasıl ve ne derece etkilediği incelenebilir. Ayrıca yaş, cinsiyet vb. değişkenlerin yaşam dönemlerine göre değişimi gözlenerek ergenlik dönemiyle kıyaslanabilir.

2. Ergenlerin beden imgesi ile ilişkili olduğu düşünülen farklı değişkenlerle de çalışmalar gerçekleştirilerek, karmaşık ve çok boyutlu olan beden imgesinin doğasının anlaşılmasına katkı sunulabilir.

## KAYNAKÇA


Abakay, Uğur, Fikret Alıncak, Seda Ay. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. **International Journal of Turkish Education Sciences**. s. 9: 12-18.

Abalı, Osman. 2012. **Ergenlik Dönemi.** İstanbul: Adeda Yayıncılık.

Abalı, Osman. 2014. **Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım**. 1. bs. İstanbul: Epsilon Yayınları.

Abrevaya, Jason, Daniel S. Hamermesh. 2010. Charity and Favoritism in the Field: Are Female Economists Nicer (To Each Other)? Master's Thesis. University of Texas. Department of Economics.

Agliata, Daniel, Stacey Tantleff-Dunn. 2004. The Impact of Media Exposure on Males' Body Image. **Journal of Social and Clinical Psychology**. c. 23. s. 1: 7–22.

Akçakanat, Tahsin, Hasan Hüseyin Uzunbacak, Serpil Köse. 2018. Akademisyenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluklarının Belirleyicileri Olarak Sosyal ve Örgütsel Destek. **İşletme Araştırmaları Dergisi.** c. 10. s. 3: 173-193.

Akdemir, Asena, Banu Işık Canpolat, M. Haluk Özbay, Sibel Örsel. 2004. Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. **Türk Psikiyatri Dergisi**. c. 15. s. 1: 5-15.

Akın, H. Besim, Elif Şentürk. 2012. Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi. **Öneri**. c. 10. s. 37: 183-192.

Akın, Hatice, Nezihe Uğurlu. 2008. Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri ile İlişkisi**. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**. c. 11. s. 4: 38-47.

Akıncı- Çötok, Nesrin, Tayfun Doğan. 2011. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması. Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 4. s. 36: 165-172.

Aksoy, Ayşe Belgin, Abide Güngör Aytar, Nazan Kaytez. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Alçakgönüllülük Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c. 25. s. 3: 1123-1137.

Akyüz, Hayri, Erdal Zorba, Fatih Yaşartürk, İsmail Aydın, Mutlu Türkmen. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **International Journal of Cultural and Social Studies**. c. 3: 253-262.

Alagül, Özlem. 2004. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Alam, Aisha, M.G. Shahnawaz, Naved Iqbal. 2006. Educational and Gender Differences in Body Image and Depression Among Students. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**. c. 32. s. 3: 269 – 272.

Aldan, Deniz. 2013. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlgili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alim, Ecran. 2018. Ergenlerde Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altınok, Ahmet, Ahmet Kara. 2017. Beden İmajı ile Psikolojik Belirti Düzeyi ve Kişilerarası Tarz Arasındaki İlişkiler: Alternatif Modeller. **Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences**. c. 30. s. 3: 170-180.

Altuntaş, Serkan, Hulisi Genç. 2018. Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** 1-15.

Alver, Birol, Şenay Duygu Kılıç. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. **International Journal of Education Technology and Scientific Researches.** c. 2. s. 3: 116-147.

American Psychological Association. 2010. **The Road to Resilience.** Washington, DC. APA.

Amini, Masood, Farkhondeh Sharif, Hajar Khazraei, Negar Yazdani, Sayed Vahid Hosseini, Zahra Sobhani. 2018. Relationship between Body Image and Psychological

Well-being in Patients with Morbid Obesity. **International Journal of Community Based Nursing & Midwifery.** c. 6. s. 2: 175-184.

Arslan, Gökmen. 2015a. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 5. s. 44: 73-82.

_____. 2015b. Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Arslan, Hatice. 2018. Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler. **Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi**. c. 1. s. 1: 17-35.

Arslan, S. Halime, İsmail İşigüzel, Gülhanım Hacıyakupoğlu, Ayşe Avcı. 1996. Gözlük Takan Ergenlerde Beden İmajı Doyumu ve Depresyon: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. **Düşünen Adam.** c. 9. s. 1: 4-7.

Arslangiray, Nermin. 2013. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Asberg, Kia K., Audra Wagaman. 2010. Emotion Regulation Abilities and Perceived Stress as Predictors of Negative Body Image and Problematic Eating Behaviors in Emerging Adults. **American Journal of Psychological Research**. c. 6. s. 1: 193-217.

Aslan, Dilek. 2004. Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. **Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi.** c.13. s. 9: 326-329.

Aslan, Eren. 2018. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Kişinin Mizaç Özellikleri, Çocukluk Dönemi Travma Durumları, Ebeveyn Tutumları ve Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aslan, Halime S. 2001. Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ile Medya İlişkisi. **Düşünen Adam.** c. 14. s. 1: 41-47.

Aslan, Hayrunnisa, Zihni Koç. 2018. Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri. **Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırma Dergisi.** c. 4. s. 3: 65-77.

Aşçı, Alper, F. Hülya Aşçı, Gül Tiryaki, Hülya Gökmen. 1997. Self Concept and Body Image of Turkish High School Male Athletes and Nonathletes. **Adolescence.** c. 33. s. 128: 730– 740.

Ata, Arif, Aynur Vural, Fersin Keskin. 2014. Beden Algısı ve Obezite. **Ankara Medical Journal.** c. 14. s. 3: 74-84.

Aydemir, İshak, Bülent Öngören, Zehra Öngören. 2018. Yaşamevinde Kalan Yaşlıların Yaşam Kalitesi ve Beden Algıları**. Toplum ve Sosyal Hizmet**. c. 29. s. 2: 98-113.

Aydın, Ayhan. 2011. **Eğitim Psikolojisi.** Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Aydın, Hatice. 2008. Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, Merve, Gül Zeynep Vural. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgelerinin Yaşam Niteliklerine Etkisi. Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi. c. 4. s. 3: 111-121.

Aydın, Merye, Arzuv Egemberdiyeva. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Türkiye Eğitimi Dergisi.** c. 3. s. 1: 37-53.

Aydoğdu, Arzu, Işık Görker, Melek Durukan, Ümran Korkmazlar. 2004. Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Başvuran Ergenlerde Belirti ve Tanı Dağılımı**. Klinik Psikiyatri**. c. 7. s. 2: 103-110.

Aypay, Ayşe, Ali Eryılmaz. 2011. Ergen Öznel İyi Oluşu ile Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi. **Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.16: 167-179.

Aypay, Ayşe, Kemal Koçhan, Nurseven Kılıç. Mammadov Maarif. 2018. Üniversite Öğrencilerinde Genel Öz Yeterlik İnancı ve Beden İmajının Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Yordama Gücü. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** 1-13.

Badero, Oluyemisi Aderike. 2011. Effects of Media on Body Image. Master's Thesis. Dublin Business School of Arts. BA (Honours) Social Science.

Bahadır-Yılmaz, Emel, Fatma Öz. 2009. Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi**. c. 16. s. 3: 82-89.

Bahtiyar, Muhammed, Zeynep Deniz Yöndem. 2016. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme. **International Journal of Social Science.** c. 45. s. 3: 53-62.

Bak, Steffen, Johan Palmfeldt, , Isabel Baiges, Kim Henningsen, , Niels Gregersen, Ole Nørregaard Jensen, Ove Wiborg, Sofie Christiansen.2012. Candidate Hippocampal Biomarkers of Susceptibility and Resilience to Stress in a Rat Model of Depression. Mol Cell Proteomics. c.11. s.7. doi: 10.1074/mcp.M111.016428

Basım, H. Nejat, Fatih Çetin. 2011. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. **Türk Psikiyatri Dergisi**. c. 22. s. 2: 104-114.

Bektaş, Dilek Yelda. 2004. Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 22: 67-75.

Bergeron, Derek Paul. 2007. The Relationship Between Body Image Dissatisfaction and Psychological Health: An Exploration of Body Image in Young Adult Men. Doctoral dissertation. The Ohio State University. The Degree Doctor of Philosphy in the Graduate.

Berk, Laura E. 2007. **Exploring Lifespan Development**. 6th Edition. Boston: Pearson Education.

Beyaz, Rafet, Behçet Kaldık. 2018. Üniversite Gençliğinde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği. **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi.** c. 11. s. 60: 622-632.

Bilgin, Mehmet, Mehtap Bilgin, Abdullah Işıklar. 2016. An Examination on the Predictive Variables of Adolescents' Life Satisfaction. **Asian Journal of Social Sciences, Arts and Humanities.** c. 4. s. 1: 33-45.

Borzekowski, Dina L. G. Angela M. Bayer. 2005. Body Image and Media Use Among Adolescents. **Adolescent Medicine Clinics.** c.16. s. 2: 289-313.

Boujlaleb, Nouhad. 2006. Adolescents and Peer Pressure. Master's Thesis. Ms. Owens Spring. Al Akhawayn University.

Bradburn, Norman M. 1969. **The Structure of Psychological Well-Being**. Chicago: Aldine PublishingCompany.

Brownlow, Charlotte, Perry R. Hinton, Isabella McMurray, Bob Cozens. 2004. **SPSS Explained.** New York: Routledge.

Buss, David M. 2000. The Evolution of Happiness. **American Psychologist.** c. 55. s. 1: 15-23.

Büyükgebiz, Atilla. 2006. **Köprüden Geçerken Ergenlik Dönemi ve Sorunları.** 1. bs. İstanbul: Optimist Yayınları.

Büyüköztürk, Şener, Özcan E. Akgün, Şirin Karadeniz, Funda Demirel, Ebru Kılıç Çakmak. 2012. **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Calderon, Solara, Adriana Feder, Aleksander A. Mathé, Dennis Charney S., Gang Wu, Hagit Cohen, Joanna J. Kim. 2013. Understanding Resilience. Front Behav Neurosci. c.7. s.10: 537-550.

Carlson Jones, D. 2002. Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. **Sex Roles**. c. 45. s. 9/10: 645-664.

Caron, Rosemary M., Robert J. McGrath, Julie Wiggin. 2009. The Relationship Between Resilience and Body Image in College Women. **The Internet Journal of Health.** c. 10. s. 2: 1-14.

Carrillo, M. Victoria, Del Moral, Alejandro. 2013. The Influence of Factors That Define the Body Image Model on the Well-Being of Young Women Who Suffer from Anorexia and Bulimia and Healthy People. **Saúde Sociedade.** c. 22. s. 2: 468-484.

Cash, Thomas F., April. A. Perry, Jennifer A. Morrow, Joshua Hrabosky. 2004. How Has Body Image Changed? A Cross-Sectional İnvestigation of College Women and Men from 1983 to 2001. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. c .72. s. 6: 1081-1089.

Cash, Thomas. F. 2002. **Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. In T. F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice, (Pp. 38-46).** New York: The Guilford Press.

Ceylan, Şehnaz, Ayşenur Saka. 2018. Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Aile Yapılarına Göre İncelenmesi. **Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi.** c. 5. s. 1: 68-86.

Chen, Hong, Xiao Gao, Todd Jackson. 2007. Predictive Models for Understanding Body Dissatisfaction Among Young Males and Females in China. **Behaviour Research and Therapy**. c. 45. s. 6: 1345–1356.

Christie, Deborah. 2005. ABC of Adolescence: Adolescent Development. **BMJ : British Medical Journal.** 300-304.

Cihangir- Çankaya, Zeynep, Betül Meydan. 2018. Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umut. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.** c. 17. s. 65: 207-222.

Connor, Kathryn, M., Jonathan R.T. Davidson. 2003. Development of a New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). **Depression and Anxiety.** c. 18. s. 2: 76–82.

Conway, Celeste. 2013. **Body and the Media**. Minneapolis: ABDO Publishing. https://books.google.com.tr [03.09.2018].

Corey, Gerald, Marianne Corey. 2006. **I Never Knew I Had A Choice: Explorations in Personal Growth.** California: Thomson Higher Education.

Costa, Braga, Telma Maria, Maria Fernanda Laus, Sebastião Sousa Almeida. 2013: "Body Image Dissatisfaction and Aesthetic Exercise in Adolescents: Are They Related? **Estudos de Psicologia (Natal).** c. 18. s. 2: 163-171.

Croll, Jillian. 2005. **In The Book Guidelines of Adolescents Nutrition Services: Body Image and Adolescents (Chapter 13).** 155-165. New York: Jossey Bass Publishers. https://books.google.com.tr [07.10.2018].

Crosnoe, Robert, Belinda L. Needham. 2005. Overweight Status and Depressive Symptoms During Adolescence. **Journal of Adolescent Health.** c. 36. s. 1: 48 –55.

Çelebi, Bülent, Gülin Yazıcı Çelebi. 2018. Investigation of Life Satisfaction Levels of High School Students in Terms of Various Variables. **Erciyes Journal of Education**. c. 2. s. 2: 1-15.

Çelen, Nermin. 2007. **Ergenlik ve Genç Yetişkinlik.** İstanbul: Papatya Yayıncılık.

Çelik, Şule. 2008. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çirkin, Zeynep, Türkmen Göksel. 2016. Mutluluk ve Gelir. 2016. **Ankara Üniversitesi SBF Dergisi.** c. 71. s. 2: 375-400.

Çok, Figen. 1990. Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. **Adolescence.** c. 25. s. 98: 410–413.

Delaney, Tim, Tim Madigan. 2017. Friendship and Happiness: And the Connection Between the Two. United Stated of America: Mcfarland. https://books.google.com.tr[02.09.2018].

Demir Çelebi, Çiğdem, Osman Sezgin. 2015. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ile Ahlâkî Olgunluk Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi.** c. 5. s. 2: 99-146.

Demir, Eyüp, Özgür Salih Kaya. 2017. Kendini Toparlama Gücü ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk. **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 33: 18-33.

Demiriz, Serap, İlkay Ulutaş. 2016. Çocuklar Ne Kadar Mutlu? Bazı Değişkenlere Göre Çocuklarda Mutluluğun Belirlenmesi. **Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 7. s. 1: 16-24.

Demirsoy, Çiğdem. 2014. Aile Hayatı ve Pozitif Psikoloji. **Üsküdar Üniversitesi Psikohayat Dergisi.** c.13 s.5:13-15.

Dibba, Emily, Christiane Stock, Walid El Ansari. 2014. Body Image Concerns: Levels, Correlates and Gender Differences Among Students in the Unıted Kingdom**. Cent Eur J Public Health**. c. 22. s. 2: 106-117.

Dignard, Nicole Amy-Lee. 2017. The Effects of Thinspiration and Fitspiration on Body Satisfaction and Appearance Self-Esteem are Equivalent and Mediated by Appearance Comparisons. Master's Thesis. University of Windsor. Submitted to the Faculty of Graduate Studies.

Dinç, Berrin. 2010. Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi Üzerine Aile-Akran ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Doğan, Tayfun, Fatma Sapmaz. 2012. Oxford Mutluluk Ölçeği Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi.** c. 25. s. 4: 297-304.

Doğan, Tayfun. [09.06.2019]. Pozitif Psikoloji Nedir ve Neden Önemlidir? http://www.tayfundogan.net/2016/10/16/pozitif-psikoloji-nedir-ve-neden-onemlidir/

Doğan, Tayfun. 2015. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being.** c. 3. s. 1: 93-102.

Eagly, Alice H., Richard D. Ashmore, Mona G. Makhijan, Laura C. Longo. 1991. What is Beautiful is Good, but . . : A Meta-Analytic Review of Research on the Physical Attractiveness Stereotype. **Psychological Bulletin.** c. 110. s. 1: 109-28.

Ehrhardtt, J.J., W.E. Saris, Ruut Veenhoven. 2000. Stability Of Life-Satifaction Over Time. **Journal of Happiness Studies.** c. 1. s. 2: 177-205.

Einarsdóttir, Erna Björk. 2016. Body Image Concerns and Depressed Mood: A Study on Gender and Sexual Orientation Differences. Master's Thesis. Reykjavií University. Department of Psychology.

Eke, Nurcan Pınar. 2013. Bedene Müdahalenin Bir Yolu Olarak Moda ve Medyada Sunulan Beden Algısı. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ekşi, Aysel. 1990. **Çocuk, Genç, Ana Babalar.** Ankara: Bilgi Yayınevi.

Eraslan, Meriç. 2015. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına göre İncelenmesi. **Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi**. c. 1. s. 1: 14-21.

Ercan, Deniz Merve. 2018. Geç Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Maruziyetinin Beden Algısı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ercan, Leyla, Ali Eryılmaz. 2011. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 4 s. 36: 139-151.

Erdoğan, Emine. 2015. Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örneklemi. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.** c. 12. s. 29: 223-246.

Ergün, Osman. 2016. Ergenlerde Duygusal Zekâ Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eriş, Yasemin, Ebru F. İkiz. 2013. Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. **Turkish Studies.** c. 8. s. 6: 179-193.

Erözkan, Atılgan. 2006. İlköğretim Öğrencilerinde Depresyon ve Başa çıkma**. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. s. 24: 75-94.

Ertaş-Sinirlioğlu, Hande. 2006. **Yeme Bozuklukları: Anoreksiya, Bulimia ve Diğerleri.** İstanbul: Timaş Yayınları.

Eryılmaz, Ali, Selahiddin Öğülmüş. 2010. Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. **Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 11. s. 3: 189-203.

Eryılmaz, Ali. 2009a. Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma**. Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 6. s. 2: 20-37.

_____. 2009b. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 7. s. 4: 975-989.

_____. 2010. Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 4. s. 33: 81-88.

Eryılmaz, Seda. 2017. Gebelikte Beden İmajı ve Depresif Davranışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ezer, Halil İbrahim. 2017. Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki: Hatay İl Merkezi Örneği. Çağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Federn, Paul. 1952. **Ego Psychology and Psychoses.** New York: Basic Books.

Fisher, Seymour. 1986. **Development and Structure of The Body Image (vol. 1).** New York: Lawrence Erlbaum Associates. https://books.google.com.tr[07.10.2018].

Fortes, Leonardo de Sousa, Maria Aparecida Conti, Sebastião Sousa Almeida, Maria Elisa Caputo Ferreira. 2013. Body Dissatisfaction in Adolescents: A Longitudinal Study. **Rev. Psiq. Clín.** c. 40. s. 5: 167-171.

Fraser, Mark W. Jeffrey M. Jenson. 2011. **Social Policy For Children and Families. A Risk and Resilience Perspective.** California: Sage Publications. https://books.google.com.tr[06.09.2018].

Frederick-Recascino, Christina, Rachel Stokes. 2003. Women's Perceived Body Image: Relations with Personal Happiness. **Journal of Women & Aging**. c. 15. s. 1: 17-29.

Freud, Sigmund. 1930. **Civilization and Its Discontents.** England: The Standard Edition.

_____. 1933. **The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XXII (1932-1936): New Introductory Lectures on Psycho-Analysis and Other Works, 1933; 1-182.** The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis. London

Furnham, Adrian, Nicola Badmin, Ian Sneade. 2002. Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. **The Journal of Psychology.** c. 136. s. 6: 581–596.

Gallagher, Shaun, Jonathan Cole, Canisius College. 1995. Body Image and Body Schema an a Deafferented Subject. **Journal of Mind and Behavior.** c. 16. s. 4: 369-390.

Gamer, David M. 1997. The Body Image Survey. **Psychology Today.** s. 30: 32-34.

Gander, Mary J., Harry W. Gardiner. 1993. **Çocuk ve Ergen Gelişimi.** Ankara: İmge Yayınevi.

Genç, Alper. 2014. Psikolojik Dayanıklılığın Örgütsel Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi: Görgül Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

George, Hannah Rebecca. 2010. The Effects of Media Exposure on Body Dissatisfaction and Cognitive Bias in Adolescent Girls and Boys. Master's Thesis. The University of Leeds Academic Unit of Psychiatry and Behavioural Sciences.

Gergis, Olivia, Peta Stapleton. 2015. An Investigation of Relationship Satisfaction on Resilience and Body Image. **The International Journal of Healing and Caring**. c. 2. s. 15: 1-12.

Goswami, Shweta, Sandeep Sachdeva, Ruchi Sachdeva. 2012. Body Image Satisfaction Among Female College Students. **Industrial Psychiatry Journal.** c. 21. s. 2: 168-172.

Gözüyılmaz, Akile. 2011. Evli Ergenlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.

Greenberg, Mark T. 2006. Promoting Resilience in Children and Youth. Preventive Interventions and Their Interface with Neuroscience. **New York Academy of Sciences.** c.1094: 139–150.

Groesz, Lisa M., Michael P. Levine, Sarah K. Murnen. 2002. The Effect of Experimental Presentation of Thin Media Images on Body Satisfaction. **International Journal of Eating Disorders.** c. 31. s. 1:1-16.

Grogan, Sarah. 2008. **Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children.** London and New York: Routledge. https://books.google.com.tr[07.10.2018].

Gudmundsdottir, Laufey Fríða. 2012. Determinants of Adolescents' Happiness in Iceland. Doktorska disertacija. Rejkjavik University.

Gülay, Hülya, Alev, Önder. 2008. İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi.** s. 23: 192-197.

Gülcan, Aynur, Pervin Nedim Bal. 2014. Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. **Asya Öğretim Dergisi.** c.2. s. 1: 41-52

Güngörmüş, Kübra, Ayşe Okanlı, Tuğçe Kocabeyoğlu. 2015. Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarını Etkileyen Faktörler. **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**. c. 6. s. 1: 9-14.

Gürsel Yaktıl, Oğuz. 2005. Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. **Selçuk İletişim Dergisi.** c. 1. s. 4: 31-37.

Gürses, İbrahim, Yasin Kuruçay. 2018. Ergenlerde Anlamsızlık ile İlgili Problemlere Dinin Etkisi Üzerine Değerlendirmeler. **İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi.** c. 9. s. 1: 87-111.

Güzel, Kübra. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ile İlişkisi: Mizacın Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hacıoğlu, Münevver, 2017. Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. **Spor Bilimleri Dergisi.** c. 2. s. 2: 1-16.

Hamilton, Sabrina. R. 2008. A Relationship Between Perceived Body Image and Depression: How College Women See Themselves May Affect Depression. **Student Journal of Psychological Science**. c. 1. s. 1: 13-20.

Hargreaves, Duane A. Marika Tiggemann. 2006. 'Body Image is for Girls': A Qualitative Study of Boys' Body Image. **Journal of Health Psychology.** c. 11. s. 4: 567-576.

Hills, Peter, Michael Argyle. 2002. The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For the Measurement of Psychological Well-Being. **Personality and Individual Differences.** c. 33. s. 7: 1071-1082.

Holmqvist Gattario, Kristina. 2013. Body Image in Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology. Doctoral Thesis. University of Gothenburg. Department of Psychology,

Holsen, Ingrid, Espen Røysamb, Pål Kraft. 2001. The Relationship Between Body Image and Depressed Mood in Adolescence: A 5-Year Longitudinal Panel Study. **Journal of Health Psychology.** c. 6. s. 6: 613-627.

Hopkins, J. Roy. 1983. **Adolescence: The Transitional Years.** New York: Academic Press. https://books.google.com.tr[07.09.2018].

Hovardaoğlu, Selim. 1992. Vücut Algısı Ölçeği. **Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi**. c. 1. s. 2: 26-27. https://books.google.com.tr[07.10.2018].

İşçi, Dürdane. 2018. Kadınların Farklı Dönemlerdeki Kadınlık Algıları ve Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Jaffari, Seyed Ibn Ali, Muhammad Waseem PMP, Hafiz Muhammad Fakhar Zaman, Qalander Hayat, Malik Haroon Munir, Salman Saleem, Zain-Ul-Abideen. 2011. Do Media Develop Eating Disorders: A Study with Reference to Young Females of Pakistan. **European Journal of Scientific Research.** c. 57. s. 1: 29-46.

James, Michael, 2007. Happiness and the Art of Being: An Introduction to the Philosophy and Practice of the Spiritual Teachings of Bhagavan Sri Ramana. Canada: Create Space. http://www.happinessofbeing.com/Happiness_and_the_Art_of_Being.pdf [10.09.2018].

Kalafat, Temel. 2006. Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyet Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kangal, Ayça. 2013. Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 12. s. 44: 214-233.

Kaptan, Saim. 1998. **Bilimsel Araştırma Teknikleri ve İstatistik Yöntemleri.** Ankara: Tekışık Web Ofset Tesisleri.

Karaırmak, Özlem. 2007. Investigation of Personal Qualities Contributing to Psyhological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study. Master's Thesis. Middle East Technical University. Institute of Social Sciences.

_____. 2006. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 26: 129-142.

Karasar, Niyazi. 2000. **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** (10. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

_____. 2002. **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** Ankara: Nobel Yayınları.

Karataş, Ebru. 2016. Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duygularını İfade Etme Eğilimleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Psikiyatrik Belirtilerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaur, Mandeep, Inderbir Kaur. 2018. The Happy Silence! Happiness in Hearing İmpaired Adolescents. **International Journal of Interdisciplinary Research and Innovations.** c. 6. s. 3: 665-671.

Kayabaş, Aslı. 2012. Televizyon İzleme Alışkanlıklarının Kişinin Kendisini, Çevresini ve Sıra Dışı Yaşam Olaylarını Algılamasına ve Kabul Etmesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Keery, Helene, Kevin Thompson, Patricia van den Berg. 2004. An Evaluation of the Tripartite Influence Model of Body Dissatisfaction and Eating Disturbance with Adolescent Girls. **Body Image**. c. 1. s. 3: 237–251.

Keven- Akliman, Çiğdem, Ali Eryılmaz. 2017.The Effectiveness of a Body Image Group Counselling Program on Adolescent Girls in High School. **International Journal of Psychology and Educational Studies**. c. 4.. s. 2: 10-23.

Kılıç, Mehmet. 2015. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kırteke, Sami. 2015. Ergenlerin Beden İmgeleri ile Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kim, Min, Shige Oishi, Maya Tamir, Shalom H. Schwartz. 2014. The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right? **Journal of Experimental Psychology.** c. 146. s. 10: 1448-1459.

Kindrat, Shauna.2007. The Relationship Between Body Image and Depression in Women Diagnosed with Relapsing Remitting Multiple Sclerosis. **Canadian Journal of Neuroscience Nursing.** c. 29. s. 1: 8-13.

Kirsh, Steven J. 2010. **Media and Youth: A Developmental Perspective.** United Kingdom: John Wiley &Sons.

Koç Yıldırım, Pınar, Ahmet Şirin, Erol Yıldırım, Mustafa Otrar. 2015. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. s. 42: 277-297.

Koff, Elissa, Jill Rierdan, Margaret L. Stubbs. 1990. Gender, Body Image, and Self-Concept in Early Adolescence. **The Journal of Early Adolescence.** c. 10. s. 1: 56-68.

Köknel, Özcan. 1993. **Zorlanan İnsan.** 3. baskı. İstanbul: Altın Kitaplar.

Köse, Nihat. 2015. Ergenlerde Akran İlişkilerinin Mutluluk Düzeyine Etkisi. **İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi.** c. 2. s. 4: 1-6.

Kulaksızoğlu, Adnan. 2004. **Ergenlik Psikolojisi.** 6.bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kundakçı, Ayşe Hande. 2005. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kutlu, Burcu. 2009. Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeyle İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Leeds, Craig Maxine. 2006. Race, Beauty, and the Tangled Knot af a Guilty Pleasure. **Feminist Theory.** c. 7. s. 2: 159-177.

Littleton, Heather L. Thomas Ollendick. 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**. c. 6 s. 1: 51-52.

Lowe, Amy Elizabeth. 2013. An Examinaton of Happiness in Adolescence: Validation of the Humboldt Happiness. Master's Thesis. In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree. The Faculty of Humboldt State University.

Lower, Katherine E. 2014. Understanding Resilience and Happiness Among College Students. Master's Thesis. Middle Tennessee State University. Master of Arts in Psychology.

Luciani, John. 2014. The Effect of Exposure of Normalized and Idealized Body Images on Males and Females. **Body Images & Gender.** c. 52. s. 1: 121-131.

Lyubomirsky, Sonja, Laura King, Ed Diener. 2005. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? **Psychological Bulletin.** c. 131. s. 6: 803-855.

Mandleco, Barbara L. Craig Peery. 2000. An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. **Journal of Child and Adolescent**

Myers, David. G. Ed Diener. 1995. Who is happy? **Psychological Science.** c. 6. s. 1: 10-19.

Nar, Ercan. 2006. **Kimse Beni Anlamıyor! Gençlik ve Ergen Psikolojisi Adına Merak Edilen Her Şey.** İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.

Neagu, Alexandra. 2015. Body Image: A Theoretical Framework. **Romanian Academy.** c. 17. s. 1: 29–38.

Nernekli, Merve. 2017. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmajı ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ness, Margaret. 2013. Happiness, Daily Stress and Resilience in Adolescents. Master Thesis. Norwegian University of Science and Technology. Social Work and Health Science.

Ojala, Kristiina, Jorma Tynjälä, Raili Välimaa, Jari Villberg, Lasse Kannas. 2012. Overweight Adolescents' Self-Perceived Weight and Weight Control Behaviour: HBSC Study in Finland 1994–2010. Journal of Obesity.

Okodogbe, Theresa. 2013. Media, Ethnicity and Body Image Dissatisfaction. Master's Thesis. Dublin Business School of Arts. BA (Honours) Social Science.

Oktan, Vesile, Mustafa Şahin. 2010. Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Mustafa Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**. c. 7. s. 2: 544-556.

Öksüz, Yücel. 2012. Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki. **Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 28. s. 18: 69-77.

Önder, Alev, Hülya Gülay. 2008. İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 23: 192–197.

Öngören, Bülent. 2015. Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. **Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi.** s. 34: 25-45.

Özaltın, Gülten. Beden İmgesi Değişimine Yaklaşımlar. 2003. I. 0. F. N. H. Y. 0. **Hemşirelik Dergisi.** c. 18. s. 5: 3-14.

Özcebe, Hilal, Betül Ulukol, Salih Mollahaliloğlu, Nazan Yardım, Feray Karaman. 2008. **Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı.** Ankara: Yücel Ofset Matbaacılık TurizmSanayi.https://www.tuseb.gov.tr/enstitu/tacese/yuklemeler/ekitap/okulsagligi.pdf[10.09.2018].

Parlaz- Akçan, Evrim, Nurdan Tekgül, Emine Karademirci, Kurtuluş Öngel. 2012. Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. **Turkish Family Physician.** c. 3. s. 2: 10-16.

Pınar, Rukiye. 2002. Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. **Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**. c. 6. s. 1: 30-41.

Pratap-Yadav, Virendra. 2017. Understanding The Body Image of Adolescents: A Psychological Perspective. **International Journal of Applied Research.** c. 3. s. 6: 588-594.

Presnell, Katherine, Sarah Kate Bearman, Mary Clare Madeley. 2007. Body Dissatisfaction in Adolescent Females and Males: Risk and Resilience. **The Prevention Researcher.** c. 14. s. 3: 36.

Ramachandran, Diane Rogers, Vilayanur S. Ramachandran. 2000. Phantom Limbs and Neural Plasticity. **The Archives of Neurology.** c. 57: 317-320.

Ramsbrock, Amelie. 2015. **The Science of Beauty: Culture and Cosmetics in Modern Germany, 1750-1930**. Trans. David Burnett. New York: Palgrave Macmillan.

Recepoğlu, Ergün, Gamze Ülker-Tümlü. 2013. Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. **Yükseköğretim ve Bilim Dergisi**. c.3. s. 3: 205-213.

Saluja, Nishtha, Kanishk Karan. 2016. Portrayal of Body Image Through Media and Its Implications. **Imperial Journal of Interdisciplinary Research.** c. 2. s. 10: 2454-1362.

Sarı, Eren. 2018. **Mutluluğun Kitabı.** Antalya. Nokta E-kitap. https://books.google.com.tr[09.09.2018].

Schilder, Paul. 1950. **The Image and Appearance of The Human Body**. New York: International Universities Press.

Sel, Şahin. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Seligman, Martin E.P. 2007. **Gerçek Mutluluk**. Çev. Semra Kunt Akbaş. Ankara: HYB yayınları.

Sezgin, Kasım. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Silverman, Kaja. 1996. **The Threshold of the Visible World.** London: Routledge.

Smith, Bruce W., Jeanne Dalen, Kathryn Wiggins, Erin Tooley, Paulette Christopher, Jennifer Bernard. 2008. The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability to Bounce Back. **International Journal of Behavioral Medicine.** c. 15. s. 3: 194–200.

Smith, Peter K. 2016. **Adolescence: A Very Short Introduction**. United States of America: Oxford University Press.

Smolak, Linda, Thomas F. Cash. 2011. **Future Challenges For Body Image Science, Practice, and Prevention.** 2nd ed. New York: Guilford Press.

Soysal, Mürüvvet Nil. 2016. Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sparhawk, Julie M. 2003. Body Image and The Media: The Media's Influence on Body Image. Master's Thesis. University of Wisconsin. Mental Health Counseling.

Spettigue, Wendy, Katherine A. Henderson. 2004. Eating Disorders and the Role of the Media. **The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review.** c. 13. s. 1: 16–19.

Stice, Eric, Kathryn Whitenton. 2002. Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. **Developmental Psychology.** c. 38. s. 5: 669-678.

Stice, Eric. 2018. Erinlik ve Beden İmajı. çev. Eylül Şenyürek. **International Journal of Social Inquiry.** c. 11. s. 1: 277-297.

Şabaplı, Ayşe, Ersin Uskun. 2013. The Relationship Between Body Image and Eating Attitudes of Secondary School Students. **TAF Preventive Medicine Bulletin**. c. 12. s. 5: 519-528.

Şencan, Hüner. 2005. **Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik.** Ankara: Seçkin Yayınları.

Thapa, Deependra Kaji, Subash Thapa. 2015. Gender Differences in Body Image Dissatisfaction and Eating Disorder Among Nepalese Adolescents: A Paradigm Shift from Fatness to Thinness. **iMedPub Journals**. c. 1. s. 2: 1-5.

Thompson, Kevin J. 2004. The (Mis)Measurement of Body Image: Ten Strategies to Improve Assessment for Applied and Research Purposes. **Body Image.** c. 1. s. 1: 7-14.

Thompson, M. Guy. 2001. **Happiness and Culture: A Reappraisal of Freud's Civilization and Its Discontents. Twelfth Annual Interdisciplinary Conference of the International Federation for Psychoanalytic Education Lago Mar Resort and Club.** Florida: Fort Lauderdale.

Tiggemann, Marika. Belinda McGill. 2004. The Role of Social Comparison in the Effect of Magazine Advertisements on Women's Mood and Body Dissatisfaction. **Journal of Social and Clinical Psychology.** c. 23. s. 1: 23–44.

Toprak, Handan. 2014. Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tucci, Sonia, Jennifer Peters. 2008. Media İnfluences on Body Satisfaction in Female Students. **Psicotherma.** c. 20. s. 4: 521-524.

Tural- Büyük, Esra, Esra Özdemir. 2018. Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. **International Anatolia Academic Online Journal.** c. 4. s. 2: 1-12.

Ünal, İbrahim. 2007. **Gençlerle İletişim.** İstanbul: Nesil Yayınları.

_____. 2011. **Gençliğin Yol Haritası**. İstanbul: Nesil Yayınları.

Üner, Sarp, Aysun Yurdakul. 2015. Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Tepkisellik Durumlarının Değerlendirilmesi. **TAF Preventive Medicine Bulletin.** c. 14. s. 4: 300-307.

Van Der Velde, Camiel. 1985. Body Images of One's Self and of Others: Developmental and Clinical Significance. American Journal of Psychiatry, c. 142 s.: 527-537 (Aktaran: Frederick-Recascino, Christina, Rachel Stokes. 2003. Women's Perceived Body Image: Relations with Personal Happiness. Journal of Women & Aging. c. 15 s.1: 17-29.

Veenhoven, Ruut. 1991. Is Happiness Relative? **Social Indicators Research.** c. 24. s. 1: 1-34.

Wagner, Lisa, Daniela Conrad, Najdana Gajić, Ondřej Kácha, Katarina Martinović, Aleksandrina Skvortsova, Lotte van Doeselaar, Darja Voitenko. 2014. Examining Adolescents' Well-being: How Do the Orientations to Happiness Relate to Their Leisure Time Activities? **Journal of European Psychology Students.** c. 5. s. 2: 8-12.

Wolman, Benjamin B. 1998. **Adolescence: Biological and Psychosocial Perspectives.** London: Greenwood Press.

Wykes, Maggie, Barrie Gunter. 2005. **The Media and Body Image: If Looks Could Kill.** London: SAGE Publications.

Yamamiya, Yuko, Thomas F. Cash, Susan E. Melnykb, Heidi D. Posavacc, Steven S. Posavac. 2005. Women's Exposure to Thin-and-Beautiful Media Images: Body Image Effects of Media-Ideal Internalization and Impact-Reduction Interventions. **Body Image.** s. 2: 74–80.

Yanarca-Uras, Bengü. 2004. Body Satisfaction and Depression Symptoms Relationship Among University Students: The Mediating Role of Self Esteem. Master's Thesis. The Middle East Technical University. Graduate School of Social Science.

Yaşın- Dökmen, Zehra. 2009. Menopoz, Beden İmgesi ve Ruh Sağlığı. **Türk Psikoloji Yazıları.** c. 12. s. 24: 41-55.

Yavuzer, Haluk. 1993. **Ana-Baba ve Çocuk.** 6. bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, Haluk. 2005. **Gençleri Anlamak.** 9. Basım. İstanbul. Remzi Kitabevi.

_____. 2012. **Çocuk Psikolojisi.** İstanbul. Remzi Kitabevi.

Yörükoğlu, Atalay. 2000. **Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları.** İstanbul. Özgür Yayınları.

Zhang, Xiaoyun. 2013. Stress, Coping, and Depression in Adolescents: A Longitudinal Analysis of Data From National Longitudinal Study of Adolescent Health. Master's Thesis. University of Nebraska. Human Sciences

## EKLER

### Ek 1: Bilgilendirilmiş Onay Formu

**Tez Konusu:** "Ergenlerde Beden İmgesi ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki"

"Bu araştırmayı yürüten Perihan KILIÇ tarafından araştırmanın amacı, süresi, ne yapmam istendiği hakkında ayrıntılı sözlü ve yazılı bilgi vermiştir. Araştırmayla ilgili her soruyu kendisine sorabildim. Cevapları ve bana verilen bilgiyi anladım. Çalışmayı istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi anladım. Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Bu araştırma sonuçlarının kullanılmasını kısıtlamayacağımı; yayın, rapor ve benzeri bilimsel dokümanlarda kullanabileceğini kabul ediyorum."

Katılımcının İmzası ya da Parafı:

Araştırmacının İmzası:

**Ek 2: Kişisel Bilgi Formu(KBF)**

**Araştırma Desteği Talebimiz**

Sevgili öğrencimiz, bu araştırma ‘’Ergenlerde Beden İmgesi İle Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki’’ hakkında bilimsel bir çalışmaya veri sağlamak amacıyla düzenlenmiştir. Cevaplarınızdan elde edilen bilgiler ışığında, ‘’Ergenlerde Beden İmgesi İle Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki’’ saptanmaya çalışılacaktır. Ölçekleri cevaplarken **isim** yazmanız **istenmemektedir. Soruların doğru cevabı yoktur. Önemli olan sizin kişisel görüş ve düşüncelerinizdir**. Araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için soruları doğru, içten ve eksiksiz olarak yanıtlamanız önemlidir. Katılımınız için şimdiden çok çok teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Nermin Çiftçi Arıdağ:
neciftci@yildiz.edu.tr

Psikolojik Danışman Perihan KILIÇ

1.Yaşınız:

2.Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

3.Sınıf düzeyiniz: ( )9 ( )10 ( )11 ( )12

4.Öğrenim Görülen Alan: ( )Sayısal ( )Eşit Ağırlık ( )Sözel ( )Yabancı Dil ( )Alan Yok

5. Ailenizin Ekonomik Düzeyi: ( )Düşük ( ) Orta ( )Yüksek

6.Anneniniz eğitim düzeyi: ( ) Okuryazar olmayan ( ) İlköğretim ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite

7.Babanızın eğitim düzeyi: (  ) Okuryazar olmayan (  ) İlköğretim (  ) Ortaokul (  ) Lise (  ) Üniversite

8. Ailedeki Çocuklar İçerisindeki Sıra: (  )İlk (  )Ortanca (  )En küçük (  )Tek

9. Kardeş sayınız:

## Ek 3: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her madde için size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

| **KPSÖ** | Hiç uygun değil | Uygun değil | Biraz uygun | Uygun | Tamamen uygun |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Ek 4: Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her madde için size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

| **VAÖ** | Hiç Beğenmiyorum | Pek Beğenmiyorum | Kararsızım | Oldukça Beğeniyorum | Çok Beğeniyorum |
|---|---|---|---|---|---|
| Saçlarım | | | | | |
| Yüzümün rengi | | | | | |
| İştahım | | | | | |
| Ellerim | | | | | |
| Vücudumdaki kıl dağılımı | | | | | |
| Burnum | | | | | |
| Fiziksel gücüm | | | | | |
| İdrar – dışkı düzenim | | | | | |
| Kas kuvvetim | | | | | |
| Belim | | | | | |
| Enerji düzeyim | | | | | |
| Sırtım | | | | | |
| Kulaklarım | | | | | |
| Yaşım | | | | | |
| Çenem | | | | | |
| Vücut yapım | | | | | |
| Profilim | | | | | |
| Boyum | | | | | |
| Duyularımın keskinliği | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Ağrıya dayanıklılığım | | | | | |
| Omuzlarımın genişliği | | | | | |
| Kollarım | | | | | |
| Göğüslerim | | | | | |
| Gözlerinim şekli | | | | | |
| Sindirim sistemim | | | | | |
| Kalçalarım | | | | | |
| Bacaklarım | | | | | |
| Dişlerimin şekli | | | | | |
| Cinsel gücüm | | | | | |
| Ayaklarım | | | | | |
| Uyku düzenim | | | | | |
| Sesim | | | | | |
| Sağlığım | | | | | |
| Cinsel faaliyetlerim | | | | | |
| Dizlerim | | | | | |
| Vücudumun duruş şekli | | | | | |
| Yüzümün şekli | | | | | |
| Kilom | | | | | |
| Cinsel organlarım | | | | | |
| Hastalığa direncim | | | | | |

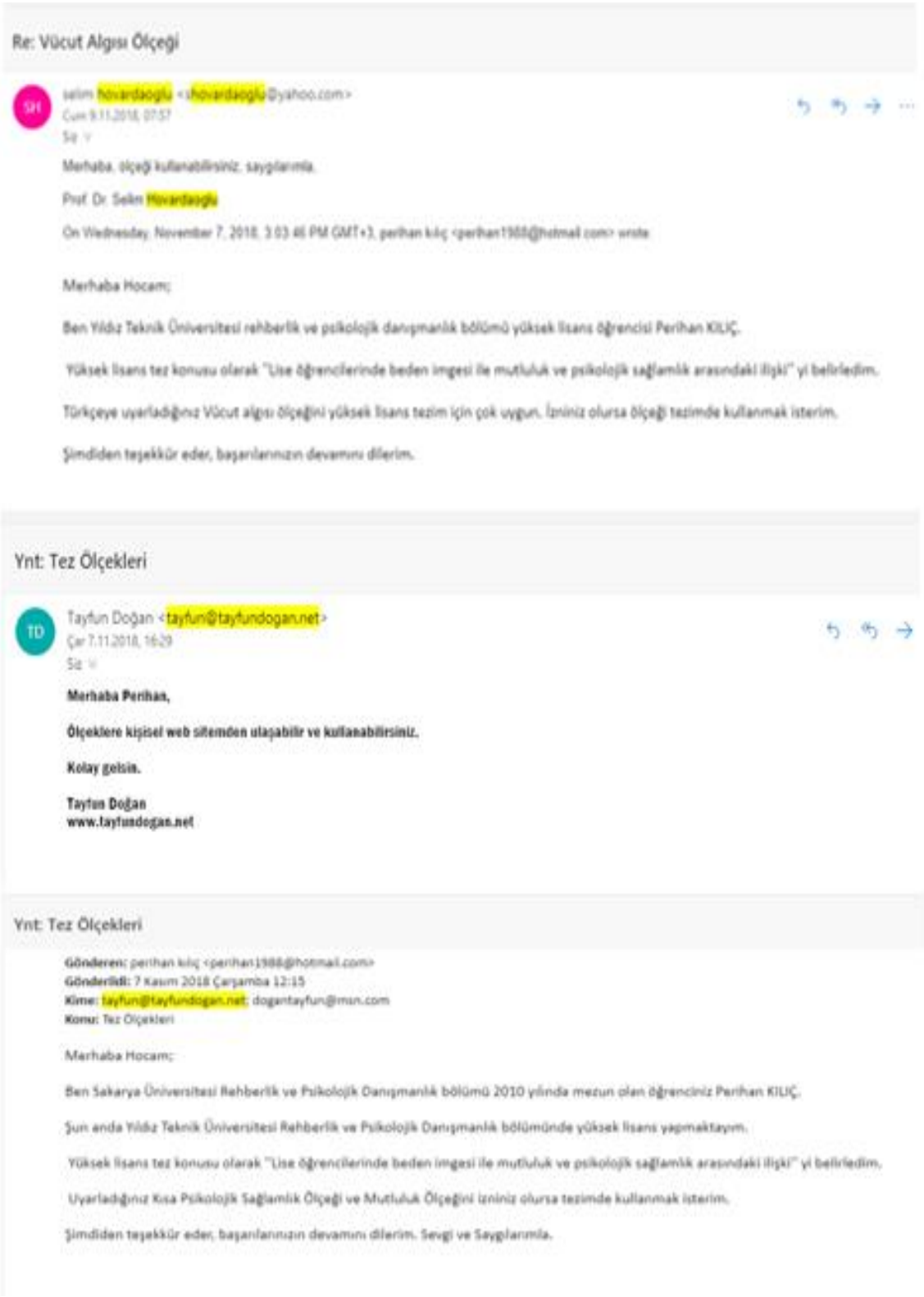
## Ek 5: Oxford Mutluluk Ölçeği (ÖMO)

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her madde için size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

| **OMÖ** | Hiç Katılmıyorum | Çoğunlukla Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Çoğunlukla Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kendimden hoşnut değilim. | | | | | | |
| Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim. | | | | | | |
| Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum. | | | | | | |
| Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum. | | | | | | |
| Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım. | | | | | | |
| Geleceğim hakkında pek iyimser değilim. | | | | | | |
| Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum. | | | | | | |
| Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim. | | | | | | |
| Hayat güzeldir. | | | | | | |
| Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum. | | | | | | |
| Çok gülen birisiyim. | | | | | | |
| Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum. | | | | | | |
| Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum. | | | | | | |
| Yaptıklarımla yapmak istediklerim arasında büyük fark var. | | | | | | |
| Çok mutluyum. | | | | | | |
| Çevremdeki güzellikleri fark ederim. | | | | | | |
| Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım. | | | | | | |
| Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim. | | | | | | |
| Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum. | | | | | | |
| Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum. | | | | | | |
| Genellikle neşeli ve sevinçliyim. | | | | | | |
| Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım. | | | | | | |
| Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok. | | | | | | |
| Kendimi oldukça enerjik hissediyorum. | | | | | | |
| Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır. | | | | | | |
| Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum. | | | | | | |
| Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum. | | | | | | |
| Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim. | | | | | | |

## Ek 6: Ölçek İzin Yazıları



Re: Vücut Algısı Ölçeği

selim hovardaoglu <shovardaoglu@yahoo.com>
Cum 9.11.2018, 07:57
Sir

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz. saygılarımla.

Prof. Dr. Selim Hovardaoglu

On Wednesday, November 7, 2018, 3:03:46 PM GMT+3, perihan kılıç <perihan1988@hotmail.com> wrote:

Merhaba Hocam;

Ben Yıldız Teknik Üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Perihan KILIÇ.

Yüksek lisans tez konusu olarak "Lise öğrencilerinde beden imgesi ile mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki" yi belirledim.

Türkçeye uyarladığınız Vücut algısı ölçeğini yüksek lisans tezim için çok uygun. İzniniz olursa ölçeği tezimde kullanmak isterim.

Şimdiden teşekkür eder, başarılarınızın devamını dilerim.

Ynt: Tez Ölçekleri

Tayfun Doğan <tayfun@tayfundogan.net>
Çar 7.11.2018, 16:29
Sir

**Merhaba Perihan,**

**Ölçeklere kişisel web sitemden ulaşabilir ve kullanabilirsiniz.**

**Kolay gelsin.**

**Tayfun Doğan**
**www.tayfundogan.net**

Ynt: Tez Ölçekleri

**Gönderen:** perihan kılıç <perihan1988@hotmail.com>
**Gönderildi:** 7 Kasım 2018 Çarşamba 12:15
**Kime:** tayfun@tayfundogan.net; dogantayfun@msn.com
**Konu:** Tez Ölçekleri

Merhaba Hocam;

Ben Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü 2010 yılında mezun olan öğrenciniz Perihan KILIÇ.

Şuı anda Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans yapmaktayım.

Yüksek lisans tez konusu olarak "Lise öğrencilerinde beden imgesi ile mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki" yi belirledim.

Uyarladığınız Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Mutluluk Ölçeğini izniniz olursa tezimde kullanmak isterim.

Şimdiden teşekkür eder, başarılarınızın devamını dilerim. Sevgi ve Saygılarımla.

# ÖZ GEÇMİŞ

**Adı-Soyadı:** Perihan KILIÇ

**E-mail:** perihan1988@hotmail.com

## İŞ TECRÜBESİ

2010-2014 Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen), MEB,
Çorlu İlköğretim Okulu, Çorlu/Tekirdağ

2014-2017 Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen), MEB,
Kudret Saraçoğlu Ortaokulu, Bahçelievler/İstanbul

2017-2018 Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen), MEB,
Sabancı 50. Yıl Anadolu Lisesi, Avcılar/İstanbul

## EĞİTİM BİLGİLERİ

2006-2010 Sakarya Üniversitesi, Adapazarı
Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

2016-2019 Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul
Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık