

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN MEMNUNİYETİ VE  
SOSYOLOJİK ANALİZİ**  
**BODY SATISFACTION AND SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF  
HIGH SCHOOL STUDENTS**

*Recep ERCAN\**

**Özet**

Kişinin bedenine ait duygu ve düşünceler, beden imajı hakkında bir fikir vermektedir. Özellikle ergenlik döneminde gerçekleşen fizyolojik değişimler, beden imajını daha çok etkilemektedir. Olumlu beden imajı kişide özsaygıyı artırırken beden imajından memnuniyetsizlik, güvensizlik yaratmaktadır.

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeylerini bazı fiziksel değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada nicel araştırma desenlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu kapsamda Sivas'ta farklı liselerde öğrenim gören 514 öğrenciye "Kişisel Bilgi Formu" ve "Bedeni Beğenme Ölçeği" uygulanmıştır. Katılımcıların 263 kız, 251 erkektir. Yaş ortalamaları 16.04, standart sapma.99 bulunmuştur. Veriler, SPSS 17.00 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir.

Beden memnuniyeti açısından bakıldığında çalışmanın en önemli bulgusunun, cinsiyete göre bir farklılaşmanın olduğu söylenebilir; kızların beden memnuniyeti düzeyleri erkeklerin beden memnuniyeti düzeylerinden daha düşüktür. Yaş, boy ve ten rengi açısından anlamlı bir farklılık göze çarpmazken kendini kilolu görenlerin bedenleriyle daha az barışık oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte lise öğrencilerinin beden memnuniyet algısının fazla düşük çıkmaması, benlik saygısı açısından olumlu bir durum olarak rapor edilebilir.

**Anahtar kavramlar:** Beden, beden imajı, beden memnuniyeti, ergenlik.

**Abstract**

The feelings and thoughts of a person about his/her body gives an idea about the body image. In particular, physiological changes in adolescence affect the image of the body more. While positive body image increases self-esteem, dissatisfaction with body image creates insecurity. It is thought that the quality time that children spend at school and physical activity positively influences the body image.

---

\* Doç. Dr. Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Sivas / TÜRKİYE [ercan@gmail.com](mailto:ercan@gmail.com)  
Orcid: 0000-0002-6961-9595

The purpose of this study is to determine the level of perception of high school students in terms of some physical variables. In this context, “Personal Information Form” and “Body Appreciation Scale” which was adapted was applied to 514 students studying in different high school in Sivas. In this study, descriptive scanning model, one of the quantitative research patterns was used. The participants are 263 girls and 251 boys. The mean age was 16.04 and the standard deviation was .99. Were analyzed using SPSS 17.00 package program.

In terms of body satisfaction, the most important finding of the study was that there was a differentiation according to gender: females body satisfaction is lower than boys. While there was no significant difference in terms of age and skin color, those who regarded themselves as overweight stated that they were less happy with their bodies. The fact that high school student’s perception of body satisfaction is not too low can also be reported positively in terms of self-esteem.

**Keywords:** Body, body image, body satisfaction, adolescence

## **Giriş**

Günümüz dünyasında beden imajı (bedene ilişkin algı), benlik imajlarında (bireylerin kendilerine ilişkin algıları) önemli bir yer tutmaktadır. Beden imajındaki değişiklikler, özellikle ergenlik yıllarında ortaya çıkan erinlik değişikliklerinden itibaren ortaya çıkmaya başlar. Ergenlik (adolescence), soyut düşünme yeteneklerinin ortaya çıkması, üreme yeteneklerinin kazanılması, yeni toplumsal rollere geçiş gibi bazı biyolojik, sosyal, duygusal ve bilişsel değişimlerin yaşandığı bir gelişim dönemidir (Steinberg, 2017). Erinlik (puberty) ise bu gelişim döneminin görece başlangıcında ortaya çıkan fiziksel değişikliklerin yaşandığı aşamayı ifade etmek için kullanılır. Erinliğe giriş yaşı ve erinlik değişikliklerinin tamamlanma süreci bireysel farklılıklar gösterir. Bununla birlikte kısa süre içinde deneyimlenen erinlik değişiklikleri, bireylerin bedenlerine ilişkin algılarında önemli değişikliklere yol açmaktadır (Stice ve Şenyürek, 2018).

Bireylerin bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel gelişiminde okul dışında geçirdikleri kaliteli zamanın önemli rol oynadığı görülmüştür. Bununla birlikte, İktisadi İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı (OECD) ve Avrupa Birliği (AB) ülkeleriyle karşılaştırıldığında Türkiye’deki öğrencilerin, okul dışında geçirdikleri zamanlarını sosyal, kültürel ve beden aktiviteleri açısından yeterince değerlendiremedikleri görülmektedir (Özdoğru, 2018). Aynı durum okulda geçirilen zaman açısından da düşündürücüdür. Türk Eğitim Derneği’nin hazırladığı “Türkiye’de Ders Saatleri Raporu”, okullarda geçirilen zamanın kaliteli kullanılmaması nedeniyle spora, sanata ve kültürel etkinliklere zaman kalmadığını göstermektedir (TED, 2010).

Öğrencilerin sosyal ve fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına yol açan bazı uygulamaların beden imajı bozukluğu ve beden memnuniyetsizliği

üzerinde baskı yarattığı teorik olarak düşünülebilir. Ayrıca, boy, kilo, yaş, ten rengi, kas kütlesi gibi bazı fizyolojik özelliklerde beden imajı üzerinde etkili olabilir. Medyada aktarılan ince ve zayıfsan güzelsin şeklindeki anlayış, günümüzde yapay bir beden imajı oluşmasına hizmet etmektedir. Toplumda öne çıkan güzellik kriterinin zayıflık yönünde şekillenmesinde aile ve/ya da akran baskısının da etkisi vardır. Kişilerin beden imajları ile dış görünüşleri uymadığında beden memnuniyeti azalmaktadır. Beden memnuniyetindeki düşüş beraberinde olumsuz bir takım hisleri, hatta bir takım duygu durum bozukluklarını beraberinde getirebilmektedir.

Ergenlik döneminde gerçekleşen değişimler, kişilerin bedenlerine ilişkin bilişlerini ve duygularını etkiler. Dolayısı ile beden imajı, büyük ölçüde bu dönemde geçirilen fizyolojik değişimler sonucunda şekillenir. Dolayısıyla ergenlerde beden imajı bozukluğu ve beden memnuniyetsizliği yaygın inceleme konularından biridir. Beden imajı konusunda yapılan bazı çalışmalar; beden imajı ile fiziksel aktivite, beden imajı ile başarı, beden imajı ile mutluluk, beden imajı ile özsaygı, beden imajı ile benlik saygısı arasında yüksek ilişki olduğunu göstermektedir (Çok, 1990; Hamurcu, 2014; Oktan ve Şahin, 2010; Özdoğru, 2018; Ulutaş ve ark., 2014).

Beden imajı fiziksel, ruhsal ve sosyo-kültürel yönleriyle birlikte ele alınması gereken bütüncül bir yapıdır. Bu bağlamda beden imajı, benliğin ve kişiliğin bir parçasıdır; bireyi tehdit edici durumlara karşı dengeler, bireyin kapasite ve sınırlılıklarını belirler. Beden imajının olumlu içeriği, sosyal, fizyolojik ve psikolojik açıdan kişiye özgüven ve kolay iletişim imkanı sunar. Birey kendi bedeniyle barışık ise genel iyilik hali yükselir. Toplum tarafından kabul görmek, sevilmek, değer görmek ve güven duymak olumlu beden imajı geliştirmeye katkı sağlar. Beden imajı, insanın kendini anlamasında önemli yer tutar. Bireyler bedenlerini hisseder, gözlemler ve algılar; bu algısal içeriği duygu ve tutumlarının merkezine koyar. Dolayısı ile her bireyin kendi beden imajı vardır ve sosyal faktörler beden imajının şekillenmesinde rol oynar (Hamurcu, 2014).

Medyanın ısrarla vurguladığı güzellik kriterleri karşısında genç yetişkinlere sorulması gereken asıl soru, bedenlerini sevip sevmedikleri; bedenleriyle barışık olup olmadıklarıdır. Bunlar gerçekten önemli sorulardır; çünkü bedenini sevmeyen ve bedeni ile barışık olmayan bireylerin öz saygıları da düşmektedir. Kendilerine güven duygusu düşük olanların sosyal uyum becerilerinde, sosyal ilişkilerini düzenlemede ve kendilerini ifade etme biçimlerinde bazı güçlükler yaşadıkları bilinmektedir (Hamurcu, 2014). Düşük benlik saygısına sahip kişilerin aynı zamanda kendi yeteneklerine yeterince güvenemedikleri, hedef belirlemede ve problem çözmede güçlük yaşadıkları rapor edilmiştir (Plummer, 2001). Benlik saygısının gelişmesi,

sosyal ilişkilerde başarı, bedenini sevme, bedeniyle barışık yaşama gibi duyguların beden imajıyla ilişkili olduğu düşünülebilir.

Beden algısının şekillenmesinde fiziksel özellikler ve fiziksel değişikliklerin yanı sıra bu özellik ve değişikliklere çevrenin verdiği tepki de önemlidir (Tazegül, 2018). Medyada sunulan beden imgesi, kişinin düşüncesine veya bedenine uygun değilse kişi kendi bedenine karşı adeta savaş açmaktadır. Gençlerde bu çatışma çok daha yoğun yaşanmaktadır. Anne babalar başta olmak üzere eğitimciler şu sorulara cevap üretmelidirler: Çocuklar/gençler bedenleri hakkında neler hissediyorlar? Bedenlerini nasıl tanımlıyorlar? Bedenleri ile zihin dünyaları arasında ilişkileri ne düzeyde? Bedenleri kendileri için neden önemli? Bedenlerini değiştirmek istiyorlar mı? Bedenlerine uygun gelen şeyler nelerdir? Bedenlerinin istemediği şeyler var mıdır? Görüldüğü gibi bu sorular çoğaltılabilir.

Beden hayatı yaşamak için bir araçtır. Bedenin değerini bilmek ve geliştirmek, insan sağlığı ve mutluluğu için önemlidir. Her bireyin kendine özgü bedensel sınırları vardır. Bedene ait korkularla yüzleşirken aslında bedeni iyi hissettiren şeylere odaklanmak çok daha önemlidir. Bedene iyi gelen şeyleri (spor, sağlıklı beslenme vb.) yaptıkça birey kendini iyi hissetmektedir. Bu süreçte kişi ya bedeniyle barışık ya da bedeniyle sorunlu yaşamayı öğrenecektir.

Bedeniyle barışık olanların bedenlerini daha çok sevdikleri anlaşılabilir bir durumdur. Kişiler bedenlerini formda tutmak, fiziksel olarak iyi görünmek için farklı spor aktivitelerine başvurumaktadırlar. Spor aktivitelerinin beden algısını olumlu etkilediği görülmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz, insanların bedenlerini belirli bir şekilde sokarak ideal bir vücut yapısına sahip olmalarını sağlamaktadır. Fiziksel görünüş, günümüzde her yaşta insanın özellikle de gençlerin önem verdikleri konulardan biridir. Bireyin fiziksel görünümü çoğu kez davranışın önüne geçebilmektedir. Kadınların ince, erkeklerin kaslı görüntüsü toplumda giderek daha çok kabul görmektedir. İdeal görüntünün altında sağlıklı ve orantılı beden imgesi yattığı halde beden algısının kadınlar üzerindeki etkisi daha fazla olduğu görülmektedir (Er, 2015).

Her birey ideal beden imajına ulaşmak istemesine karşın pratikte bu pek mümkün görünmemektedir (Hamurcu, 2014). Ergenler için ideal beden anlayışı toplumun baskısı altında şekillenmekte; model alınan kişiler, arkadaş çevresi ve kültür süreçte etkili olmaktadır. Toplumlarda yerleşen güzellik anlayışı, gençlerin bedenleriyle ilgili fiziksel özelliklerini beğenmelerini zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte yaşla birlikte artan entelektüel ilgi ve yeteneklerin gelişmesi fiziksel görünüme ilişkin algıyı da dengelenmektedir.

Beden algısı, bedenin içselleştirilmiş ve öğrenilmiş bir sunumundan ibarettir. Bedenin istekleri, bedenin gerçekliği, ideal beden tasarımı önemlidir; ancak beden sabit bir gerçekliğe sahip değildir; yaşa ve kiloya göre sürekli değişir. Bu durumda ideal bedeni tutturmak mümkün görünmemektedir. İdeal bedene ilişkin gerçeklik, çoğu zaman kültürel normlarla yönlendirilen bir beden imgesinden oluşmaktadır. Böylece kişi, bazen bilinçli bazen bilinçsiz olarak ideal beden algısını belli normlara göre oluşturmakta ve sunmaktadır.

Fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikleri deneyimleyerek oluşan beden imajı, yine sosyal ve kültürel nedenlerle herkeste farklı gelişmektedir. Bireylerin sosyal gerçekliği deneyimleme biçimleriyle beden imajı arasında ilişki aslında görecelidir. Bununla birlikte boy, kilo gibi bedenle ilgili fiziksel özellikler gençlerin zihin dünyalarını hep meşgul etmektedir. Bundan dolayı çoğu genç mutsuzdur; çoğunun özsaygısı düşüktür (Oktan ve Şahin, 2010). Kişisel beden ideali; kültürel farklılık, eğitim ve yetişme şekli gibi beden gerçekliğini etkileyen birçok etmene bağlı olarak değişiklikler göstermekle birlikte esas olan, her bireyin kendi beden algısı gelişimini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesidir.

### **Amaç**

Bu çalışmada lise öğrencilerinin bedenlerinden memnuniyet düzeyleri ile demografik özellikleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada yanıtı aranan sorunlar aşağıda sıralanmıştır:

Lise öğrencilerinin beden memnuniyeti puanları;

1. Cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Kendini zayıf, normal ya da kilolu algılamaya göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Kendini kısa, ortalama ya da uzun boylu algılamaya göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Kendini esmer, kumral ya da sarışın algılamaya göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

### **2. Yöntem**

#### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırma, lise öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile ilişkili olan demografik değişkenleri tespit etmek amacıyla, betimsel tarama modeline göre düzenlenmiştir. Tarama modeli, varolan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2012).

## 2.2. Çalışma Grubu

Çalışmada amaçlı örnekleme tekniği (Johnson & Christensen, 2014) kullanılmıştır. Veriler Sivas'ta farklı türde liselere devam eden öğrencilerinden toplanmıştır. Verilerdeki kayıp değerlerin tesadüfi dağılımları görülmüş; kayıp değerler seri ortalaması tekniği ile tamamlanmıştır. Araştırmaya 525 öğrenci katılmış, analizler sonucunda normal dağılımı bozan veriler dışarıda bırakılmıştır; dolayısıyla araştırma sorularını yanıtlamak için kullanılan analizler 514 katılımcının verileri kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de görülebilir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kız	263	51,22
	Erkek	251	48,8
Okul	Selçuklu Anadolu Lisesi	185	36,0
	Sivas Anadolu Lisesi	130	25,3
	Hacı Mehmet Sabancı Lisesi	48	9,3
	Halil Rıfat Paşa Anadolu Lisesi	51	9,9
	Zara Anadolu İmamhatip Lisesi	100	19,5
Sınıf	9	112	21,8
	10	315	61,3
	11	20	3,9
	12	67	13
Yaş	15	165	32,1
	16	228	44,4
	17	69	13,4
	18	40	7,8
	19	12	2,3

## 2.3. Veri Toplama Araçları

Veriler Kişisel Bilgi Formu ve “Bedeni Beğenme Ölçeği” (BBÖ) kullanılarak toplanmıştır. Kişisel Bilgi Formu 7 maddeden oluşmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan formda cinsiyet, okul, sınıf düzeyi, yaş, kilo, boy uzunluğu ve ten rengini yansıtan sorulardan oluşmuştur.

Bedeni Beğenme ölçeği Tylkaa ve Wood-Barcalow (2015) tarafından beden memnuniyet düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipindedir. Ölçek maddeleri (1 asla - 5 her zaman) şeklinde cevaplanmaktadır ve katılımcılardan her bir maddede yer alan açıklamaya katılma oranlarını işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin ilk geliştirildiğinde elde edilen geçerlilik ve güvenilirlik katsayısı 90’dır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Anlı ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Uyarama çalışmasına 122 kadın, 83 erkek olmak üzere toplam 205 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 38,8’dir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. BBÖ’nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı kadınlar için .94, erkekler için .93, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise hem kadın hem de erkekler için .90 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar BBÖ’nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Anlı ve ark., 2015). Ölçekte yer alan tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir beden memnuniyeti puanı elde edilebilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 iken en yüksek puan 50’dir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmadığından, ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin beden memnuniyet düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumda yüksek puanlar olumlu beden algısına, düşük puanlar olumsuz beden algısına işaret etmektedir.

#### **2.4.Verilerin Çözümlemesi**

Çalışmada araştırma sorularını yanıtlamak için SPSS 17.00 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle veri setinin doğrusallık varsayımını karşılayıp karşılamadığı Mahalonobis uzaklık katsayısı kullanılarak incelenmiş, normallik ve doğrusallık varsayımını bozan 11 kişinin verisinin dışarıda bırakılmasına karar verilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların beden memnuniyet puan ortalamaları 40.18, (SS=6.71), en küçük puan 20, en yüksek puan 50, medyan 41.00, çarpıklık değeri -.708 (SH=108), basıklık değeri -.136 (SH=.215) bulunmuştur. Yaş ortalaması 16,04, standart sapma .99 çıkmıştır. Analiz sonuçları normallik varsayımının kabul edilebileceği şeklinde yorumlanmış (Can, 2014) ve araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla t-testi ve varyans analizi (ANOVA) teknikleri kullanılmıştır.

#### **3. Bulgular**

Araştırmanın ilk sorusu, beden memnuniyeti puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkindir. Araştırma sorusunu

yanıtlamak için bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2’de görülebilir.

**Tablo 2.** Beden memnuniyeti puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	SS	df	t	p
	<b>Cinsiyet</b>						
Beden Algısı	Kadın	263	39.01	6.87	512	-2.04	.04*
	Erkek	251	40.22	6.40			

\*  $p \leq .05$

Tablo 2’de görüldüğü gibi kadınların beden memnuniyeti puanları, erkeklerin bedeni beğen memnuniyeti puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür ( $t_{(512)} = -2.041$ ,  $p \leq .05$ ).

Araştırmanın ikinci sorusu farklı yaşlardaki katılımcıların beden memnuniyeti puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkindir. Araştırma sorusunu yanıtlamak için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA sonuçları Tablo 3’te görülebilir.

**Tablo 3.** Beden memnuniyeti puanlarının yaşa göre ANOVA sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Beden Algısı	Gruplar arası	34.47	4	9.62	.21	.93
	Gruplar içi	23036.56	509	42.20		
	Toplam	23075	513			

Tablo 3’te görüldüğü gibi 15, 16, 17, 18 ve 19 yaşındaki katılımcıların beden memnuniyeti puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ( $F_{(509-4)} = .21$ ,  $p \geq .01$ ).

Araştırmanın üçüncü sorusu kendilerini zayıf, normal ya da kilolu algılayanların beden memnuniyeti puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkindir. Araştırma sorusunu yanıtlamak için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA sonuçları Tablo 4’te görülebilir.



**Tablo 4.** Beden memnuniyeti puanlarının kendini zayıf, normal ya da kilolu algılamaya göre ANOVA sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
Beden Algısı	Gruplar arası	1543.30	2	771.65	18.28	.00**
	Gruplar içi	21437.85	508	42.20		
	Toplam	22981.14	510			

\*  $p \leq .05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi kendilerini zayıf, normal ya da kilolu algılayanların beden memnuniyeti puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır ( $F_{(508-2)} = 18.28, p < .01$ ).

ANOVA testi öncesi varyansların homojenliği test edilmiş ve beden memnuniyeti puanları için Levene İstatistiği=1.181;  $df_1=2, df_2=508, p=.308$  bulunmuştur. Levene İstatistiği değeri .05'ten büyük olduğu için varyansların homojenliği kabul edilmiş ve post-hoc testi olarak Scheffe tercih edilmiştir. Scheffe testi sonuçları Tablo 5'te görülebilir.

**Tablo 5.** Scheffi testi sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X}$	SS	Çoklu karşılaştırma
Zayıf	85	39.66	7.06	kilolu < zayıf, normal
Normal	359	40.38	6.23	
Kilolu	67	35.15	7.13	

Tablo 4'te görüldüğü gibi kendilerini kilolu algılayanların beden memnuniyeti puanları ( $\bar{X} = 35.15; SS = 7.13$ ), kendilerini zayıf ( $\bar{X} = 39.66; SS = 7.06$ ) ya da normal ( $\bar{X} = 40.38; SS = 6.23$ ) algılayanların beden memnuniyeti puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Araştırmanın dördüncü sorusu kendilerini kısa, ortalama ya da uzun boylu algılayan katılımcıların beden memnuniyeti puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkindir. Araştırma sorusunu yanıtlamak için (ANOVA) testi yapılmıştır. ANOVA sonuçları Tablo 6'da görülebilir.

**Tablo 6.** Beden memnuniyeti puanlarının kendini kısa, ortalama ya da uzun boylu algılamaya göre ANOVA sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
Beden Algısı	Gruplar arası	56.80	2	28.40	.64	.53
	Gruplar içi	22707.35	509	44.61		
	Toplam	22764.15	511			

Tablo 6’da görüldüğü gibi kendilerini kısa, ortalama ya da uzun boylu algılayan katılımcıların beden memnuniyeti puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ( $F_{(510-2)} = .74, p \geq 01$ ).

Araştırmanın beşinci sorusu kendilerini esmer, kumral ya da sarışın algılayan katılımcıların beden memnuniyeti puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkindir. Araştırma sorusunu yanıtlamak için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA sonuçları Tablo 7’de görülebilir.

**Tablo 7.** Beden memnuniyeti puanlarının kendini esmer, kumral ya da sarışın algılamaya göre ANOVA sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Beden Algısı	Gruplar arası	56.80	2	28.40	.64	.53
	Gruplar içi	22707.35	509	44.61		
	Toplam	22764.15	511			

Tablo 7’de görüldüğü gibi kendilerini esmer, kumral ya da sarışın algılayan katılımcıların beden memnuniyeti puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ( $F_{(509-2)} = .64, p \geq 01$ ).

#### 4. Sonuç:

Çalışmanın ilk ve en dikkat çeken bulgusu, beden memnuniyeti puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermesidir. Kızların beden memnuniyeti puanları, erkeklerin beden memnuniyeti puanlarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Kızların erkeklere göre daha düşük beden memnuniyetine sahip olmaları bazı araştırmalarla paralellik göstermektedir (Stice, 2003; Er, 2015). Cinsiyet farklılığı açısından kız ergenlerde beden memnuniyetsizliğinin yüksek çıkmasının bazı sosyal ve fiziksel sebepleri olabilir. Kadınlar fazla yağ kütesinden ve erken erinlikten şikayet ederken, erkeklerde ergenlik değişimlerinin beden memnuniyetini teşvik ettiği düşünülmektedir. Beden imajındaki bu ayrım, kızların zayıflık idealinden uzaklaşması, erkeklerin ise kasa ilişkin ideallerine yaklaşmasından kaynaklanmaktadır.

Çalışmanın ikinci bulgusu beden memnuniyet düzeyinin yaşa göre farklılık göstermemesidir. Erinlik döneminde hızlı fiziksel değişimlerin beden memnuniyetsizliğine etki etmesi beklenir. Ancak bu çalışmanın, lise öğrencileri üzerinden yürütülmüş olması böyle bir sonuca yol açmış olabilir. Katılımcıların yaş aralıkları görece birbirine yakındır ve hızlı erinlik değişikliklerinin ortaya çıktığı yaşlar (ergenliğin ilk yılları) kısmen geride kalmıştır. Dolayısı ile bu yaş gurubunda beden algısının biraz durağan hale geldiği düşünülebilir. Buna karşın bazı çalışmalarda (Stice, 2003) erken erinliğin kızlarda beden memnuniyetsizliğini arttırdığını belirtmiştir. İleri ergenlik dönemlerinde fiziksel özelliklerin içselleştirmesi, bedeni dengeleyecek entelektüel yeteneklerin geliştirilmesi arttıkça bireyin kendi bedeniyle barışık olması beklenen bir durumdur. Yaş değişkeni açısından erinlik döneminde daha sık görülen beden memnuniyetsizliği, bu yaş aralığı için belirgin değildir.

Üçüncü bulgu, kendini kilolu algılayan öğrencilerin beden memnuniyeti düzeylerinin, kendini zayıf ya da ortalama kiloda algılayanlara göre daha düşük olmasıdır. Kendilerini kilolu algılayan lise öğrencileri, bedenlerinden hoşnut görünmemektedirler. Bu bulgu giriş bölümünde üzerinde durduğumuz sosyal ve kültürel etkenlerin; en çok da medyada zayıf ve ince olanın güzel olduğunun vurgulanmasının lise öğrencileri arasında dikkate alındığı görüşünü destekler niteliktedir.

Araştırmanın dördüncü bulgusu, beden memnuniyetinin bireylerin kendi boy uzunluklarına ilişkin algılarına göre farklılaşmamasıdır. Bu bulgu, bireylerin en azından yaşamın bu aşamasında boy konusunda çok hassas olmayabileceklerine işaret ediyor olabilir. Özellikle medyada kilo vurgusu çok fazladır ancak boy vurgusu o kadar yoğun değildir. Bununla birlikte kilo, bireysel çaba ile daha kolay kontrol alınabilen bir öge iken boy söz konusu olduğunda bireysel bazda yapılabilecekler sınırlıdır. Ayrıca boy uzamasının

ergenlik yılları boyunca devam edeceğine ilişkin beklenti, bu özelliğe ilişkin kaygıları geri plana itiyor olabilir. Son olarak bu bulgu, katılımcı özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın beşinci sorusu ten rengi konusundadır. Analiz sonuçları, beden memnuniyet düzeyinin katılımcıların kendilerini sarışın, esmer ya da kumral algılamalarına göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Lise öğrencilerinin ten rengi konusunda bedenleriyle barışık olmaları, bedenlerini sevmeleri manidardır. Türk toplumunda esmer ten yaygınlığı vardır; bu durumda bile herhangi bir ten renginin beden güzelliği ve beden memnuniyeti açısından çok büyük önem taşımadığı düşünülebilir.

### 5. Öneriler:

Beden imajının gelişiminde fizyolojik, sosyal ve psikolojik deneyimler etkilidir. Okullar, önemli psiko-sosyal deneyimlerin yaşandığı mekanlardır. Okullarda öğrencilerin bedensel, sosyal ve psikolojik gelişimlerini destekleyecek sportif, kültürel ve sosyal etkinliklerin artırılması önemli olabilir. Bu durumda sağlıklı ve mutlu bireylerin yetişmesinde aile, okul ve öğretmenlere düşen görevler vardır: Her şeyden önce öğrencilerin bedensel gelişimlerine destek olabilecek kulüp çalışmaları ve amatör düzeyde bir sporla ilgilenmesinin koşulları oluşturulmalıdır. Eğitim kurumlarında gençlerin bedenleriyle ilgili kişisel bakım ve özen konusunda rehberlik almaları kendilerini iyi hissetmeleri açısından önemlidir. Ergenlik döneminde bedensel, duygusal ve sosyal açıdan meydana gelen değişimlerle ilgili olarak gençlerin bilgilendirilmesi, uyum sağlama sürecinde faydalı olacaktır. Beden imajının sağlıklı gelişimi için erken yaşlarda aileler ve eğitim kurumlarınca “sağlıklı beslenme” ve “spor kültürünün” kazandırılmasının sağlanması gerekmektedir. Gençlere kendilerini ve başkalarını değerlendirmede yalnızca “beden odaklı değerlendirme” ye dönük tutumlardan kaçınmalarına ilişkin bilgi ve beceri kazandırmak faydalı olacaktır. Beden imajının sağlıklı gelişmesine destek olmak adına bireylerin medyadan sağlıksız mesajları etkili şekilde değerlendirebilecekleri “medya okur-yazarlığı” kavramının kazandırılmasında yarar vardır (Oktan ve Şahin, 2010).

### Kaynakça

- Anlı, G., Akın, A., Eker, H., & Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *TheJournal of AcademicSocialScienceStudies*, 36, 505-511.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* [Quantitative dataanalysis by SPSS in the scientific researc hprocess]. Ankara: Pegem Akademi.

- Steinberg, L. (2017). *Ergenlik* (Çev. Ed. F. Çok), 3. Baskı. Ankara: İmge Yayınları.
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 25, 409-413.
- Er, Y. (2015). Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Hamurcu, P. (2014). Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Johnson, B. ve Christensen, L. (2014). *Nicel, nitel ve karma araştırma*. (Çev. Ed. Selçuk Beşir Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Oktan V. ve Şahin M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), . 543-556.
- Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve Ergenlerin Okul Dışı Zamanlarda Spor Aktivitelerine Katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2):86-101.
- Plummer, D. (2007). Helping Children to Build Self-Esteem: A Photocopiable activities book (2nd ed). London: Jessica Kingsley Publishers
- Ulutaş, A. P., Atla, P., Say, Z.A. ve Sarı, E. (2014). Okul çağındaki 6-18 yaş arası obez çocuklarda obezite oluşumunu etkileyen faktörlerin araştırılması. *Zeynep Kamil Tıp Fakültesi Bülteni*, 45 (4), 192-96.
- Stice, E. ve Şenyürek, E. (2018). Bu makale Türkçe mi? Erinlik ve beden imajı. *International Journal of Social Inquiry*, 11 (1), 277-296.
- Stice, E. (2003). Puberty and Body Image. In. C. Hayward (Ed.), *Gender Differences at Puberty* (pp. 61-76), Cambridge University Press: Kaliforniya.
- Türk Eğitim Derneği. (2010). Ortaöğretime ve yükseköğretime geçiş sistemi. Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları. (ted.org.tr, Erişim Tarihi, 04.02.2020).

*Recep ERCAN*  
*Lise Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti ve Sosyolojik Analizi*