

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİNDARLIK, BEDEN ALGISI VE ÖZSAYGI
İLİŞKİSİ:

DİN PSİKOLOJİSİ BAĞLAMINDA NİCEL
BİR ARAŞTIRMA

Neslihan Sümeyra BATMAZ

2501181761

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Ümit HOROZCU

İSTANBUL-2022

ÖZ
DİNDARLIK, BEDEN ALGISI VE ÖZSAYGI İLİŞKİSİ:
DİN PSİKOLOJİSİ BAĞLAMINDA NİCEL BİR
ARAŞTIRMA

NESLİHAN SÜMEYRA BATMAZ

Araştırmanın amacı, dindarlık, beden algısı ve özsaygı arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmada ayrıca bu ana değişkenlerle, belirlenen diğer bazı alt değişkenler (demografik ve psiko-sosyal) arasındaki bağıntılar araştırılmıştır. İlişkisel tarama yönteminin kullanıldığı araştırmaya 16 yaş üzeri bireyler dahil edilerek 671 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmada veriler, Demografik Bilgi Formu, Allah Merkezlilik Ölçeği (AMÖ), Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu (BSDÖ-KF) kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda dindarlık ile beden algısı, dindarlık ile özsaygı ve beden algısı ile öz saygı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Söz konusu verilere ilaveten dindarlık, beden algısı ve özsaygı ile çeşitli demografik ve psiko-sosyal değişkenler arasında da anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dindarlık, Beden Algısı, Özsaygı, Allah Merkezlilik, Bedeni Beğenme.

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY, BODY
IMAGE AND SELF-ESTEEM: A QUANTITATIVE RESEARCH
IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGY OF RELIGION**

NESLIHAN SUMEYRA BATMAZ

The aim of this study is to examine the relationship between religiosity, body image and self-esteem. In this study, additionally, the relationship between these main variables and some other sub-variables (demographic and psycho-social) is searched. Correlational survey model was used in this study and 671 individuals over the age of 16 were included. In this study, the data is collected via Demographic Information Form, Scale of Allah Centeredness, Body Appreciation Scale and The Self Esteem Rating Scale-Short Form. As a result, we found significant positive correlation between religiosity and body image, religiosity and self-esteem and finally body image and self-esteem. Additionally, significant relationships were found between variables of demographic & psycho-social and religiosity, body image, self-esteem.

Key Words: Religiosity, Body Image, Self-Esteem, Allah Centeredness, Body Appreciation.

ÖNSÖZ

İnsanlık tarihinin senaryosuna bakıldığında dinin her daim başrolü oynadığı görülmektedir. Hiçbir dönem etkisini yitirmediği gibi dini inançlara karşı mesafe koyan kişilerin bile gündemini meşgul eden bir hakikattir din. Böylesi bir tesir gücüne sahip olması ile gayet tabii araştırmacıların da ilgi odağı olmuş ve türlü disiplinlerce muhtelif çalışmalara imzalar atılmıştır. Söz konusu çalışmalara önemli katkılar sunan Din Psikolojisi alanında din, dindarlık gibi mevzular çok çeşitli değişkenlerle ele alınarak alanyazın zenginleştirilmiştir.

İnsanlar için dış görünüş öteden beri önem verilen bir husustur. Bu önemi beden ne şekilde algılandığı noktasında açıkça görebilmek mümkündür. Kendisini topluma kabul ettirebilmek, güncel modaya uyum sağlayabilmek ve empoze edilen ideal vücuda sahip olabilmek gibi daha nice sebepler bireylerin beden algısını yönetmektedir. Günümüz sosyal medyasının mevzuya dahil olması ile birlikte ise beden imajına yönelik müdahaleler artmıştır. Esasında bedene yönelik algı idealize edilen beden ile gerçekte olan bedenin birbirine ne kadar uyum gösterdiği ile alakalıdır. Mezkur ikili arasında bir uyum olmadığı düşünüldüğünde patolojik vakalar gün yüzüne çıkabilmektedir. Örneğin Anoreksiya Nervoza bireyin bedenini çarpık bir şekilde algılaması nedeniyle ortaya çıkan bir hastalıktır. Anorektiklerin algıladıkları bedenleri ile reelde olan bedenleri arasında herhangi bir uyumdan söz etmek mümkün değildir.

Dindarlık ve beden algısı ile yakından ilişkili olan özsaygı ise insanlıkla birlikte var olan bir ihtiyaçtır. İhtiyaçtır çünkü kişinin kendine saygı duyması kendisini gerçekleştirebilmesi ve sosyal hayatta yer edinebilmesi açısından zaruridir. Bu araştırma da bireylerin dindarlıkları, bedenlerini nasıl algıladıkları ve özsaygıları arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda bu ana değişkenlerin bazı alt değişkenlerle bağıntılarını ortaya koymak amacıyla hazırlanmıştır.

Din Psikolojisi literatürü incelendiğinde dindarlık ve özsaygının pek çok araştırmaya konu edildiği görülürken, beden algısının ele alındığı çalışmalara

rastlanmamaktadır. Binaenaleyh bu araştırmanın alanyazına katkı sunacağı temenni edilmektedir.

İlk ve en büyük teşekkürümü şuan bu satırları yazıyor olmamı sağlayan, feraseti ile yolumu aydınlatıp bilgeliği ile hayata bakış açımı şekillendiren, bana olan inancını ve eşsiz desteğini daima hissettiren, gölgesinde huzur bulduğum ulu çınarım, babam Mesud TAŞ'a borçluyum. Yine bir annenin yavrusunu sevebileceği en üst seviye ne ise ondan da üstün bir sevgiyle beni kucaklayan, sığındığım en güvenli limanım annem Güner TAŞ'a teşekkür ederim.

Kardeşleri olmam dolayısıyla Allah tarafından ödüllendirildiğim ve daha renkli bir hayat yaşamama vesile olan canım ablalarım Fehime Şeyma KÖSE ve Ümmühan Sümeyye ALKAN'a, canım kardeşim Yusuf Oğuzhan TAŞ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Yolumun kesişmesi ile ömrüme yeni bir anlam ve farkındalık kazandıran, bana ve yapabileceklerime benden çok inanan, ümitsizliğe kapıldığım her an rengarenk umutlarla karanlığıma ışık olan sevgili eşim Şerif Ali BATMAZ ve saygıdeğer ailesine en içten teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Yoğun çalışmaları arasında kıymetli vaktini benimle paylaşan ve yardımını hiçbir zaman esirgemeyen değerli tez danışmanım Doç. Dr. Ümit HOROZCU'ya ve araştırmamıza dahil olarak sabırla anket sorularını cevaplandıran kıymetli katılımcılara şükranlarımı arz ederim.

Gayret bizden tevfik Allah'tandır...

Neslihan Sümeyra BATMAZ

İSTANBUL-2022

İÇİNDEKİLER

ÖZ	ii
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ	iv
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Dindarlık	6
1.2. Beden Algısı	9
1.3. Özsaygı	16
1.4. Dindarlık, Beden Algısı ve Özsaygı İlişkisi	22
1.4.1. Dindarlık- Beden Algısı İlişkisi	22
1.4.2. Dindarlık- Özsaygı İlişkisi	30
1.4.3. Beden Algısı- Özsaygı İlişkisi	32

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	35
2.2. ARAŞTIRMAYA KATILANLARIN ÖZELLİKLERİ	38
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	41
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	41
2.3.2. Allah Merkezilik Ölçeği	42
2.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği	42
2.3.4. Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği – Kısa Formu	43

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI	43
2.5. VERİLERİN ANALİZİ	44
2.6. SINIRLILIKLAR	44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

3.1. Dindarlık, Beden Algısı ve Özsaygı Arasındaki İlişki	45
3.1.1. Dindarlık-Beden Algısı İlişkisi	45
3.1.2. Dindarlık-Özsaygı İlişkisi	46
3.1.3. Beden Algısı-Özsaygı İlişkisi	49
3.2. Dindarlık, Beden Algısı ve Özsaygıya Dair Bulgular	50
3.2.1. Dindarlıkla İlgili Bulgular	50
3.2.2. Beden Algısıyla İlgili Bulgular	65
3.2.3. Özsaygıyla İlgili Bulgular	79

SONUÇ VE ÖNERİLER	96
--------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	105
-----------------------	------------

EKLER	130
--------------------	------------

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Cinsiyet

Tablo 2. Yaş

Tablo 3. Medeni Durum

Tablo 4. Ekonomik Durum

Tablo 5. Eğitim Durumu

Tablo 6. Dindarlık-Beden Algısı İlişkisi

Tablo 7. Dindarlık-Özsaygı İlişkisi

Tablo 8. Beden Algısı-Özsaygı İlişkisi

Tablo 9. Dindarlığın Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 10. Dindarlığın Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 11. Dindarlığın Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 12. Dindarlığın Okul Başarı Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 13. Dindarlığın Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 14. Dindarlığın Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 15. Dindarlığın Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanıp Kıyaslanmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 16. Dindarlık ile Makyajın Ne Kadar Önemli Olduğuna Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 17. Dindarlığın Vücut Geliştirmek veya Şekillendirmek Üzere Spor Salonlarına Gidilip Gidilmediği/Ne Sıklıkla Gidildiğine Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 18. Dindarlığın Sosyal Medya Uygulamaları, Televizyon ve Dergilerin Katılımcıların Bedenlerini Sevip Sevmemelerine Neden Olup Olmadığına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 19. Dindarlığın Bedeni Beğenmeyle Bir İlişkisi Olup Olmadığına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 20. Bedeni Beğenmenin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 21. Bedeni Beğenmenin Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 22. Bedeni Beğenmenin Okul Başarı Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 23. Bedeni Beğenmenin Spor Yapıp Yapmamaya Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 24. Bedeni Beğenmenin Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 25. Bedeni Beğenmenin Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanıp Kıyaslanmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 26. Bedeni Beğenmenin Çevre Tarafından Çekici Bulunma Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 27. Bedeni Beğenmenin Katılımcıların Ailelerinin Başka İnsanların Bedensel Görünümü Hakkında Yorum Yapıp Yapmadığına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 28. Bedeni Beğenmenin Sosyal Medya Uygulamaları, Televizyon ve Dergilerin Katılımcıların Bedenlerini Sevip Sevmemelerine Neden Olup Olmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 29. Bedeni Beğenmenin İbadet ve Dini Kurallara Uymak Açısından Katılımcıların Kendilerini Ne Kadar Dindar Gördüklerine Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 30. Özsaygının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 31. Özsaygının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 32. Özsaygının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 33. Özsaygının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 34. Özsaygının Okul Başarı Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 35. Özsaygının Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 36. Özsaygının Spor Yapıp Yapmamaya Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 37. Özsaygının Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 38. Özsaygının Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanıp Kıyaslanmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 39. Özsaygının Çevre Tarafından Çekici Bulunma Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 40. Özsaygının Katılımcıların Ailelerinin Başka İnsanların Bedensel Görünümü Hakkında Yorum Yapıp Yapmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 41. Özsaygının Sosyal Medya Uygulamaları, Televizyon ve Dergilerin Katılımcıların Bedenlerini Sevip Sevmemelerine Neden Olup Olmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 42. Özsaygının İdeal Bir Beden Ölçüsünün Bulunup Bulunmadığına Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 43. Özsaygının İbadet ve Dini Kurallara Uymak Açısından Katılımcıların Kendilerini Ne Kadar Dindar Gördüklerine Göre Farklılaşma Durumu

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt	:Aktaran
AMÖ	:Allah Merkezlilik Ölçeği
ANOVA	:Analyses of Variance
BBÖ	:Bedeni Beğenme Ölçeği
BSDÖ-KF	:Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu
p	:Anlamlılık düzeyi
r	:Korelasyon katsayısı

GİRİŞ

Din Psikolojisi alanında geçmişten bu yana yapılagelen çalışmalarda pek çok değişken ele alınmış ve bu değişkenlerin ilişkili olduğu düşünülen başka unsurlarla bağıntısı araştırılmıştır. Bu çalışmada da evvela akademik camiada oldukça rağbet edilen dindarlık konu edilmiş, onu takiben beden algısı üzerinde durulmuş ve söz konusu iki kavram ile ilişkili olduğu varsayılan özsaygı ile araştırma nihayete erdirilmiştir.

Çalışmamızın amacı dindarlık, beden algısı ve özsaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Zikredilen ana değişkenlerin belirlenen bazı alt değişkenlerle bağıntısını tespit etmek ise çalışmanın bir diğer gayesidir.

Dini tutum ve davranışları, bunların neden ve sonuçlarını psiko-sosyal açıdan ele alan Din Psikolojisi alanında dindarlık ile özsaygı arasındaki ilişkiyi ele alan çeşitli araştırmalar olmasına rağmen beden algısının konu edildiği alan araştırmalarına ihtiyaç bulunmaktadır. Bu araştırmada da beden algısı konu edildiğinden alanyazına katkı sunacağı temenni edilmektedir. Araştırmamız ayrıca ana değişkenlerden biri olarak özsaygıyı da ele alması sebebiyle Din Psikolojisi alanında belirli bir boşluğu doldurmakta, bu açıdan özgün bir değer taşımaktadır.

Araştırmada yöntem olarak tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmış, bu çerçevede 671 kişiye anket uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Literatür taramasının yapıldığı kavramsal çerçeve bölümünde öncelikle dindarlık kavramına yer verilmiş ve açıklayıcı izahlar getirilmeye çalışılmıştır. Dindarlığı takiben ele alınan kavram beden algısı olmuştur. Kişinin bedenine yönelik algısı türlü disiplinlerce araştırma konusu olmuştur. Akademik yazın incelenip beden algısı mefhumu açıklığa kavuşturulduktan sonra hem dindarlık hem de beden algısı ile alakalı olduğu varsayılan özsaygı kavramına geçilmiştir. Literatürde daha ziyade “benlik saygısı” ifadesiyle kendine yer edinen bu terim çalışmada yerini almış ve farklı yönleriyle kapsamı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Kuramsal çerçeveyi

dindarlık, beden algısı ve özsaygının birbiriyle ilişkisi takip etmiş, geçmişten günümüze yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular zikredilmiştir.

Araştırmamızın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir.

Dindarlık, beden algısı ve özsaygı arasındaki ilişkilere yönelik ana hipotezler şunlardır:

- a) Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile bedenlerini beğenmeleri arasında pozitif ilişki vardır.
- b) Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.
- c) Katılımcıların bedenlerini beğenme düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

Dindarlık, beden algısı, özsaygı ve demografik-psiko-sosyal değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik alt hipotezler aşağıdaki gibidir:

Dindarlık;

1. Kadınların dindarlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.
2. Yaş ile dindarlık düzeyi arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.
3. Ekonomik durumu iyi olmayanların dindarlık düzeyleri, ekonomik durumu iyi olanlara göre daha yüksektir.
4. Okulda kendini başarılı bulanların dindarlığı, okulda kendini başarısız bulanlara göre daha yüksektir.
5. Evlilerin dindarlık düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir.
6. Olduklarından daha çekici olmayı istemeyenlerin dindarlık düzeyleri, olduklarından daha çekici olmayı isteyenlere göre daha yüksektir.
7. Dindarlar, dindar olmayanlara göre fiziksel görünüşlerini diğerlerinin fiziksel görünüşü ile daha az kıyaslamaktadır.
8. Makyaj yapmayanların dindarlık düzeyleri makyaj yapanlara göre daha yüksektir.
9. Vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gitmeyenlerin dindarlık düzeyleri vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gidenlere göre daha yüksektir.

10. Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını belirten katılımcıların dindarlık düzeyleri sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısını etkilediğini belirten katılımcılara göre daha yüksektir.

11. Bedenlerini beğenenlerin dindarlık düzeyleri bedenlerini beğenmeyenlere göre daha yüksektir.

Beden Algısı;

12. Erkeklerin beden algısı kadınlara göre daha olumludur.

13. Ekonomik durumu iyi olanların beden algısı ekonomik durumu iyi olmayanlara göre daha olumludur.

14. Okulda kendini başarılı bulanların beden algısı, okulda kendini başarısız bulanlara göre daha olumludur.

15. Spor yapanların beden algısı spor yapmayanlara göre daha olumludur.

16. Fiziksel olarak çekici olmayı arzulama düzeyi ile beden algısı arasında negatif ilişki bulunmaktadır.

17. Fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslamayanların beden algısı fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslayanlara göre daha olumludur.

18. Çevre tarafından çekici bulunduğuna yönelik algı ile beden algısı arasında pozitif ilişki vardır.

19. Ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapmayanların beden algısı ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapanlara göre daha olumludur.

20. Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını belirten katılımcıların beden algısı sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısını etkilediğini belirten katılımcılara göre daha olumludur.

21. İbadetler ve dini kurallara uymak açısından kendilerini dindar görenlerin beden algısı ibadetler ve dini kurallara uymak açısından kendilerini dindar görmeyenlere göre daha olumludur.

Özsaygı;

22. Kadınların özsaygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.
23. Yaşça büyük olanların özsaygı düzeyleri gençlere göre daha yüksektir.
24. Ekonomik durumu iyi olanların özsaygı düzeyleri ekonomik durumu iyi olmayanlara göre daha yüksektir.
25. Eğitim durumu lisansüstü olanların özsaygı düzeyleri eğitim durumu ortaokul olanlara göre daha yüksektir.
26. Okulda kendini başarılı bulanların özsaygı düzeyi, okulda kendini başarısız bulanlara göre daha yüksektir.
27. Evlilerin özsaygı düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir.
28. Spor yapanların özsaygı düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksektir.
29. Fiziksel olarak çekici olmayı arzulama düzeyi ile özsaygı arasında negatif ilişki bulunmaktadır.
30. Fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslamayanların özsaygı düzeyleri fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslayanlara göre daha yüksektir.
31. Çevre tarafından çekici bulunduğuna yönelik algı ile özsaygı düzeyi arasında pozitif ilişki vardır.
32. Ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapmayanların özsaygı düzeyleri ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapanlara göre daha yüksektir.
33. Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını belirten katılımcıların özsaygı düzeyleri sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısını etkilediğini belirten katılımcılara göre daha yüksektir.
34. İdeal bir beden ölçüsünün bulunduğunu düşünen katılımcıların özsaygı düzeyleri ideal bir beden ölçüsünün bulunmadığını düşünen katılımcılara göre daha yüksektir.

35. İbadetler ve dini kurallara uymak açısından kendisini dindar görenlerin özsaygı düzeyleri ibadet ve dini kurallara uymak açısından kendisini dindar görmeyenlere göre daha yüksektir.

Araştırmanın sayıltıları şunlardır;Araştırmada seçilen örneklemin evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.Araştırmaya dahil olan tüm katılımcıların kendilerine yöneltilen sorulara samimi bir şekilde cevap verdikleri kabul edilmektedir.Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir. Araştırmada başvurulanan tüm istatistiksel yöntemlerin araştırmanın maksadıyla uyum içerisinde olduğu kabul edilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde din kavramına, bazı din tariflerine ve dindarlık kavramına yer verilmiştir. Aynı şekilde beden algısının neliği konusuna değinilmiştir. Bölümde yer verilen bir diğer konu ise özsaygı kavramıdır. Özsaygı kavramına geçmeden kaynaklarda bunun yerine “benlik saygısı” da geçtiği için “benlik” kelimesinin de tarifi yapılmıştır. Bu bölümün devamında literatürde mezkur üç kavramın birbiriyle ilişkisini ele alan araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

1.1. Dindarlık

Bu başlık altında Din Psikolojisinin önemli kavramlarından biri olan dindarlığın mahiyeti ortaya konulacaktır. Ancak dindarlık kavramını anlamayı kolaylaştırmak amacıyla “din” kavramına kısaca göz atmak yararlı olacaktır.

Tümer (1994), dil âlimlerinin din kelimesinin Arapça “deyn” kökünden geldiğini kabul ettiklerini söylemektedir. Din, insanın tavırlarına yön veren, daha anlamlı bir hayat yaşamayı sağlayan, kutsiyeti olan veya tabiatüstü bir veya daha fazla güç ve yaratıcı kavramını içeren bir inanışlar, semboller ve ritüeller sistemidir (Bakırcıoğlu, 2012). Batı’da “religion” kelimesi ile karşılık bulan bu kavram “bir şeyi görev edinmek, insan ile Tanrı arasındaki bağ” anlamlarına gelmektedir. Din kavramı her dini kültürde farklı şekillerde isimlendirilmiş olsa da hepsinde ortak olan bazı noktalar vardır. Bunlar; yol, inanç, âdet ve kulluktur (Harman ve diğerleri, 2018:1-2).

Bakırcıoğlu (2012), insanların belirlediği prensipler bağlamında oluşturulan dinlere beşeri(insani) din, prensiplerini vahiy yoluyla peygamberlerin insanlara aktardığı dinlere de semavi(göksel) din denildiğini ifade etmektedir. Semavi dinlerden birisi olan İslam dininin kutsal kitabı Kur’ân-ı Kerim’de doksan iki yerde geçen din kelimesinin kullanıldığı manalar “*zül, yönetme-yönetilme, itaat, hüküm, tapınma, tevhid, İslâm, şeriat, hudûd, âdet, ceza, hesap, millet*” şeklindedir. Âl-i İmrân suresinin 19. ayetinde ise açık bir şekilde dinin karşılığı İslam olarak

belirlenmiştir; “Kuşkusuz Allah katında din İslâm’dır”. Kur’ân-ı Kerim de olduğu gibi hadislerde de din kelimesi haniflik ve İslam kelimeleriyle eş anlamlı olarak kullanılmıştır; “Allah indinde dinin aslı hanîflik ve İslâm’dır” (Tirmizî, “Menâkıb”, 32). Ayrıca bu kelime Allah’a nisbetle itaat altına alma, hesaba çekme vb. ile uluhiyeti; kula nisbetle boyun eğme, acziyetinin farkına varma vb. ile ubudiyeti de ifade etmektedir (Tümer,1994).

Çalışmamızda ele almak istediğimiz esas kavram olan dindarlık ise en yalın haliyle “dinine bağlılık” anlamına gelmektedir. Genel anlamda inanan, ibadetlerini yerine getiren, dini okumalar yapan ve dini etkinliklere katılan kişiler dindar kabul edilmekte, bunları yapma sıklığı da kişilerin dindarlık düzeylerini belirlemektedir (Onay, 2001:440).

Dindarlık, *“yaşama ve hissetme yönüyle bireysel, tezahürleri açısından ise toplumsal bir olgudur”*. Binaenaleyh bireysel yönü ne kadar öznel ise sosyal görünüşleri de o kadar nesneldir. Dindarlığın çeşitli iç ve dış unsurlardan etkilenmesi ve bu yönde değişmesi oldukça normaldir. Rölatif bir kavram olması kendisine muhtelif anlamlar yüklenmesine neden olduğu için sınırlarını çizmek ve kapsamlı bir yaklaşımda bulunmak güçtür (Taş, 2010:52).

Bir bireyin dindarlığı içinde yaşadığı toplumla birebir alakalıdır. Çünkü inancı hayatını idame ettirdiği toplumda başlayabilir. Ayrıca bu toplumda dini tecrübeler de edinir. Birey, topluma dahil olup ibadetleri yerine getirir, dini bilgileri öğrenip iman sürecini başlatır. Yapılan ibadetler başlangıçta sadece taklitten ibaret olsa da bu durum bireyin din duygusunun oluşmasına ve dindarlığının başlamasına vesile olur (Kahoe ve Meadow, 1981).

Halkın birbiri hakkındaki değerlendirmeleri çoğunlukla dini inançlar ve değerlere göredir. Öyle ki namaz kılma, Kur’an okuma gibi dini kültürde yer alan ibadetlere göre dindarlık tanımları yaparlar. Fakat bu yaklaşımlar objektif olmamakla birlikte kişisel gözleme dayalıdır (Mutlu, 1989:194).

Fromm’a (2003:182) göre bir din, insanı doğru davranışa yönlendirebiliyorsa pek çok ideoloji birikiminden daha faydalıdır. Karakterin oluşumu ise temel dini davranışlarla ilişkilidir. Çünkü insan yücelttiği değerlere bağlıdır ve davranışlara yön

veren de bu değerlerdir. Örneğin bir bireyin içindeki hakimiyet kurma arzusu onun için yüceltilmiş bir değerdir. Hariçte belli bir kurumsal dine inanıyormuş gibi görünse de dahilde onun gizli dini iktidardır ve belki kendisi bile gerçek olan bu yönünün farkında değildir. Hristiyanlık veya başka bir dine mensup olması ise boş bir ideolojiden ibarettir.

Yine Fromm'a (2003:186) göre fertlerin kendi yönelmelerine dair belirtmiş oldukları düşüncelerin pek önemi yoktur. Çünkü bazıları her ne kadar dindar olmadığını iddia etse de aslında davranışları oldukça dindardır. Bazıları ise dindar olduğunu belirttiği halde içsel olarak hiç de öyle değildir.

Bunun bir başka örneği de inanmış olduğu dinin gerektirdiği şeyleri - ritüelleri, ibadetleri- yapmadığı halde yalnızca Tanrı inancı veya Tanrı'yla kurduğu özel ilişkisi nedeniyle dindar olduğunu iddia edenlerdir. Öte yandan ibadetlerini fazlasıyla yerine getirmesine rağmen kuruntuları sebebiyle dindar olmadığını, Tanrı'dan ve dininden uzaklaştığını düşünen bireyler de mevcuttur (Horozcu, 2010:211).

Kurt (2009:3), ülkemizde yapılan istatistiksel araştırmalar sonucunda dini inanç ve davranışların teşekkülünde ayrıca dindarlığın biçimlenmesinde aşağıdaki demografik değişkenlerin etkili olduğunu yapmış olduğu çalışmada şöyle göstermektedir:

- *Aile sosyalleştirmesi*
- *Cinselliğe bakış*
- *Cinsiyet*
- *Medeni durum*
- *Yaş*
- *Eğitim*
- *Coğrafi bölge*
- *Kırsal-kent hayatı*
- *Sosyo-ekonomik statü*

1.2. Beden Algısı

Çalışmamızın ana değişkenlerinden bir diğeri beden algısıdır. Bu başlık altında beden algısıyla neyin kastedildiği ve beden algısına yönelik alan araştırmalarına ilişkin literatür ortaya konulacaktır.

Beden algısının İngilizcedeki karşılığı “body image” dir. Dilimize “beden imajı” şeklinde çevrilebiliyor olsa da bu çalışmada çoğunlukla “beden algısı” ifadesi kullanılacaktır. Beden algısı, bireyin bedeni ve bedeninin çevreyle bağlantısı hususundaki algısıdır. Söz konusu algı iç duyumlar, fiziksel değişimler, harici nesneler ve insanlarla olan bağlantı ile alakalıdır. Aynı zamanda beden algısı, bireyin bedeni ve görünüşüyle ilgili, toplumun belirlediği fiziki görünüm standartlarına dayalı davranış ve duygulardan oluşmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012).

Beden algısı, çocuğun varlığını diğerlerinden ayırtırmaya başladığı birinci yaşla birlikte oluşur. Yaş aldıkça bu algı gelişmeye devam eder ve aynı zamanda bazı değişikliklere de uğrar. Bu açıdan bakıldığında dış görünüme verilen önemin hayatın erken dönemlerinde başladığı söylenebilir. Örneğin çocuklara hitap eden hikayelerde çoğunlukla güzel, kuvvetli kişilere yer verilir. Filmlerde yer alan sanatçılar görünüm olarak hep en üst düzeydelerdir (Tezcan, 2009:24).

Bugün olduğu gibi eski zamanlarda da insanlar fiziksel görünümlerini oldukça umursuyor, toplum tarafından tasvip edilmek, hoş bir intiba bırakmak için türlü yollara başvurabiliyordu. Dış görünüme atfedilen bu ehemmiyet medyanın tüm bireylere erişebilmesi ile farklı bir boyuta ulaşmıştır. İnsanlar burada yer alan fikirlere şartlanır hale gelmiştir. Bununla birlikte görünümle alakalı yapılan çıkarımlar zamana ve kültüre göre de farklılık arz edebilmektedir. Örneğin, geçmişte tanrıçalarda makbul olan şişmanlık iken bugün zayıf bir bedene sahip olmak revaçtadır (Tezcan, 2009:24).

İnsanlar eski çağlardan bu yana bitkilerden ve hayvanların tüylerinden yararlanarak dış görünümelerini güzelleştirmeye, doğada yer alan diğer ürünleri kullanarak (kına, muhtelif boyalar...) daha çekici görünmeye çalışmışlardır. İlk çağlardan günümüze ise insanların bu yönelimi teknoloji ve tıbbın ilerlemesi ile şekil değiştirmiştir. Artık insanlar değiştirmek istedikleri uzuvları için cerrahi müdahaleye

başvurup, çeşitli yöntemlerle görünümlerini diledikleri hale getirebilmektedirler. Günümüzde dış görünüme yapılan vurgu medya organları ile ivme kazanmıştır. Her türlü televizyon programında “ideal beden”i yansıtan kadın ve erkek figürleri genç kesimi de etkisi altına almıştır. ASAPS (The American Society for Aesthetic Plastic Surgery)’ın 2013 senesinde yapmış olduğu bir çalışma da bu yargıyı desteklemektedir. Buna göre son 15 yılda plastik cerrahi uygulamalarında %44’lük bir yükselme olduğu belirtilmiştir (Haspolat ve Kağan, 2017:141).

Araştırmacılar beden imajının kavramsal olarak iki elemanı olduğundan bahseder. Bunlardan ilki değerlendirmedir. Yani beden imajı bireyin dış görünüşüyle alakalı değerlendirmelerini içerir. İkincisi yatırımdır. Yani bireyin, istediği dış görünümü elde edebilmek için gösterdiği performanstır (Morrison ve diğerleri, 2004:572).

Esasında beden imajı fizyolojik bir temele oturmaktadır. Fakat buna rağmen fiziksel, psikolojik ve sosyal tecrübelerle de ilintilidir (Pruzinsky, 2004).

Bedenin fiziksel ve şekilsel olan yönlerinin haricinde sosyal olan bu yönü farklı pek çok demografik değişkenden etkilenebilmektedir. Örneğin yaş, sosyo-ekonomik durum, cinsiyet, dini inanış vb. Bu sosyal yapı kültürden kültüre değişiklik arz eder. Hatta aynı kültür içerisinde farklılaşan topluluklarda bile ayrımlar göze çarpabilir (Aslan, 2004:326).

Bu fark, neredeyse her toplumda bedeni ile alakalı -fiziksel veya şekilsel- değişime giden bireyler için de söz konusudur. Misal vermek gerekirse güzellik kavramının her toplumda çağrıştırdığı anlam farklıdır. Bu sebeple birey dahil olduğu topluluğun güzelliğe bakış açısına göre bedeninde değişiklik yapmak isteyecektir. Buna bağlı olarak insanlar bedenlerini güzel olarak algılamak için diyet, kuaför, estetik gibi yöntemlere başvurabilmektedir (Helman’dan akt. Aslan, 2004:326).

Beden algısı ifadesi içerisinde bireyin kendi bedeni ile ilgili tecrübesi, tutumu ve hislerini barındırır. Yukarıda da belirtildiği üzere, kişinin kendi bedeninde veya bir başkasının bedeninde olan değişimleri fark etmesinde ve bunu yorumlamasında etkili olan unsurlardan biri de kültürdür (Helman’dan akt. Aslan, 2004:326).

İnsanların iç kaynaklı ve dış kaynaklı yorumlamaları içerisinde yaşadıkları kültüre mündemiçtir.

Geçmiş oldukça uzun olan ayrıca pek çok unsurdan da etkilenen beden algısı ifadesi daha önceden de zikredildiği üzere hayatın çok erken dönemlerinde kendini göstermektedir. Altın çağının ergenlik dönemi olması ise tahmin edilebilir bir durumdur. Çünkü bu dönemde bireylerin bedensel değişimleri had safhadadır. Ergen, kendisini çevresindekilerle kıyaslama yoluna girer ve onların düşüncelerine önem verir. Bedeninde ortaya çıkmaya başlayan değişimlerin üstesinden gelme konusunda zayıf olduğu için bilgilendirilmeye muhtaçtır. Bu yüzden yakınlarının yönlendirmeleri, ilgi ve alakaları ergen için önemlidir (Demirer, 2010).

Görünüş ile ilgili anlamlandırmaların kültüre göre değiştiği belirtilmişti. Birey, içinde yetiştiği kültürün belirlediği ideal ölçüye göre kendi bedenini algılar. Bu ölçüde herhangi bir sapma olduğunu hissettiğinde kendisiyle alakalı değerlendirmeleri de değişir. Çünkü bireyin genelde bedenini özelde ise bedeninin her bir parçasını algılaması ve onlara anlamlar yüklemesi aynı zamanda onun özgüvenini, özsaygısını, kişiliğini ve kimliğini de beslemektedir. Toplumsal açıdan bakıldığında fiziki özelliklerinden memnun olan bireyler sosyal ilişki kurmada daha başarılıdır. Tam tersine fiziki görünümüyle barışık olmayanlar ise devamlı olarak değersizlik, huzursuzluk ve kaygı duygularıyla baş etmek zorunda kalmaktadır (Demirer, 2010).

Bedenin bütün duyularıyla ilişik olan ve bu duyuların birleşiminden oluşan beden biçimi, tecrübe ve duyulara vurgu yapar. Bu tecrübe ve duyuların kaynağı ise kültürdür. Kişinin dış görünümü onun sosyal çevresi tarafından onaylandığını ve edindiği konumu gösterdiği için beden imajı da günümüzün tüketim kültüründe yerini almaktadır. Böylelikle beden imajı hem kişinin karakteri hakkında fikir veriyor olmalı hem de kişinin çevresi tarafından olumlu yönde algılanıyor olmalıdır. Bu da tamamen güzellik ve iyilik mefhumları ile alakalıdır. Netice itibarıyla tüketim kültürü bedeni yeni baştan düzenlemekte ve onu güzelleştirmek için kozmetiğe başvurmaktadır (Featherstone, 2010:194-195).

Günümüz kültürünün tüketmeye bu denli bağımlı olması bireyin bedeniyle alakalı algılamalarını ciddi düzeyde etkilemektedir. Öyle ki bu kültürün bireyden istediği şey zayıf, aktif, modern ve alımlı olmasıdır. Gerçekte ne olursa olsun bireyin yüzü her zaman sevecen görünmelidir. Birey ise zihninde tasarladığı bu bedene entegre olabilmek için çaba sarf etmektedir. Böylece toplumsal ilişkilerinin daha verimli ve başarılı olacağına inanmaktadır. Beden imajı bireyin yalnızca görüntüsünden ibaret olmayıp duruşunu, yürüyüşünü ve uzuvlarının biçimini de kapsamaktadır. Görüldüğü üzere beden imajı bireyin yaşamını değiştirebilecek bir kuvvete sahiptir (Featherstone, 2010:196-198).

Tüketim kültürünün bireyi özendirdiği hususlardan bir diğeri, toplumda statüsü üst seviyede olan kesimin hayat tarzına öykünerek daha mutlu olunacağıdır. Birey bu telkinlerle bedenini değiştirmenin gerekli olduğunu düşünmektedir. Aslında burada olan şey eğlence, sağlık gibi sektörlerde adını duyuranların genel kitle adına beden imajı oluşturmalarıdır (Featherstone, 2010:200,201).

Beden algısının değişimi ile toplumsal yapının değişmesi birbiriyle yakından ilişkilidir. Zira Batı’da güzelliğin “zayıf olmak” ile eş tutulduğu, (Jones, Bennett, Olmsted, Lawson ve Rodin, 2001) bu yüzden de yeme bozukluklarının yükselişe geçtiği su götürmez bir vakıa olarak karşımızdadır (Ressler, 1998). Topluma dayatılan bu algı, pek çok kişinin zayıflamak için türlü yollara başvurmasına sebep olmaktadır. Yazılı ve görsel medyanın teşviki ise durumu daha kötü hale getirmektedir (Başterzi ve diğerleri, 2003:4).

Batı’nın mevzubahis edilen bu özendirmesi 1960’lı yıllara rastlamaktadır. Buna göre kültürel olarak ideal olan zayıf olmaktır. Özellikle kadınlar arasında yayılan bu durum istenmeyen birtakım davranışların gelişmesine neden olmuştur. Kilolu olmadığı halde zayıflamaya çalışan, bedenine yönelik bilişsel hatalar yapan - yani fazla kilosu olmadığı halde devamlı şişman olduğunu düşünen- kişilerin sayısı artmıştır (Aslan, 2004:328).

Toplumun algısını yönlendiren basın ve yayın organları yayımladıkları diyetlerle, zayıflamaya ve zayıf kalmaya yönelik telkinlerle yeme bozukluklarının çoğalmasına zemin hazırlamaktadır. Bu yeme bozukluklarından biri olan Anoreksia

Nervoza ve Bulimia Nervoza özellikle ergenlerde sık görülen hastalıklardan olmaya başlamıştır. Çünkü ergenlik çağında olan bu bireyler diğer popülasyona kıyasla fiziksel görünüşlerini daha çok önemserler. Epidemiyoloji açısından ise bu yeme bozukluklarına en çok maruz kalan grup kadınlardır (Aslan, 2004:328).

Herhangi bir sebepten ötürü meydana gelen bir hastalık bedende çeşitli değişimlerin oluşmasına neden olabilir (uzuv kaybı gibi). Bu ise günümüz tüketim toplumundaki birey için hem fiziksel hem psikolojik hem de sosyal açıdan büyük bir sorun teşkil eder. Çünkü günümüzde tüketim kültürü sağlığı bedenin fiziksel görünümüne ve güzelliğine eklenmiş bir şekil olarak kabul etmektedir. Modern topluma göre beden; sağlıklı, zayıf ve estetikdir. Öyle ki sosyal hayatta var olmak beden üzerinden mümkün olagelmıştır (Turner, 2008).

Sağlıklı olmanın böylesine vurgulandığı bir çağda bedenin görünüşü de haliyle daha önemli hale gelmiştir. Bireyden istenen yaşlanmaması, aktif ve fit olmasıdır. Hatta birey böyle olmak için baskı altında bile bırakılmaktadır (Öngören, 2015:28).

Beden imajı, vücudun biçimine odaklanır ve esasında bireyin ontolojik farkındalığını artırır. Önemli olan kişinin görünümüdür yani beden imajı bir nevi “*aynadır*” (Featherstone, 2010:194).

Tiggemann (2004) da beden imajının görünümle ilgili olduğunu savunur. Fakat ona göre beden imajı özellikle vücudun biçimi ve ağırlığıyla ilişkilidir. Bununla birlikte cinsiyet de beden imajını etkileyen bir değişkendir.

Beden imajı her ne kadar dış görünüşe bağıymış gibi görünse de aslında içsel bir tutumu ifade eder. Bu içsel tutum dış görünüşten bağımsız olmamakla birlikte aynı zamanda bireyin kendi bedenine yöneltmiş olduğu sübjektif bir algıya da dayanmaktadır. Dış görünüşün bu içsel tutumu his ve fikirlerden ayrı düşünülemeyeceği gibi davranışlara yön verme gibi bir özelliği de mevcuttur. Yani beden algısı bireye belirli durumlarda nasıl davranması gerektiği hakkında bilgi verir. Kimi zaman dış görünüm depresyon gibi olumsuz duygulara kapılmaya neden olabileceği gibi kimi zaman da bireye olumlu hissettirir. Ayrımına varılması gereken husus beden imajının yalnızca zihinde var olan bir algı olduğudur. Ve bu algı farklı

pek çok sebebe bağılı olarak (büyüme ve gelişme, psikolojik veya fiziksel sarsıntılar...) devamlı surette değişebilir, kalıcı değildir (Öngören, 2015:29).

Görünüş, yapı ve işleve ait fiziki değişimler sürekli de olabilir geçici de olabilmektedir. Geçici olan bu değişimler hasta olarak kabul edilen birey için çok da mühim değildir, zamanla sorunun ortadan kalkacağı düşünülür. Fakat kalıcı olan değişimler bireyin beden algısının zedelenmesine neden olur (Erkal ve Pek, 1993:65).

Vücutta meydana gelen bu değişimler uzuv kaybı gibi makro düzeyde olabileceği gibi mikro düzeyde de gerçekleşebilir. Düzeyi ne olursa olsun meydana gelen bu değişim bireyin dikkatini bedeninin o kısmına yöneltmesi için yeterlidir. Bu değişimi tecrübe etmek zorunda kalan bireyler, belli birtakım merhalelerden geçerek kendilerine yeni bir imaj oluşturabilirler. Bu merhaleleri sağlıklı bir şekilde atlatalmaları ise geçirmiş oldukları değişime yönelik farkındalıkları, ruhsal durumları ve geçmişlerinde karşılaştıkları zorluklara göğüs germe becerileri ile doğru orantılıdır (Erkal ve Pek, 1993:66,67).

Beden imajı zedelenen kişilerde görülebilen bazı davranışlar aşağıdaki gibidir:

- “Vücut parçasına bakamama, dokunamama”
- Vücut parçasının görünür olmasına izin vermememe
- Sosyal ilişkilerde pasifleşme
- Yitirilen/değişim gören uzuv ile fazlaca ilgilenme
- Bedene yönelik algının olumsuzlaşması
- “Öz-yıkım davranışları” (intihar gibi) (Şelimen ve

diğerlerinden akt. Mutlu, 2006:13).

Beden algısının zihinde oluşturulan bir tasarım olduğu daha önceden zikredilmişti. İşte birey, bedeniyle alakalı bir olumsuzluk yaşayıp da istenmeyen herhangi bir değişime maruz kaldığında aynada gördüğü ile zihnindeki tasarımın zıt olduğunu ayırmsar. Söz konusu beden algısının evrilmesiyle bireyin davranışsal ve bilişsel süreçleri de değişime uğrar ve benliği örselenir, kendine duyduğu güvende azalma olur. Binaenaleyh bireyde özsaygının oluşması için bedende meydana gelen

biçimsel ve işlevsel bozuklukların tedavi edilmesi önem teşkil etmektedir. Bu amaçla yapılan cerrahi uygulamalar bireyde özgüven ve hayat kalitesinin artışına vesile olmaktadır (Çeber ve diğerleri, 2016:18).

Olumsuz beden algısı alınan kiloların kontrolünü de beraberinde getirir. Fakat bu kontroller sağlıklı fiillerden oluşmaktadır. Örneğin; oruç tutmak, ishal oluşturmak, sigara içmek, aşırı diyetler uygulamak, aşırı egzersiz yapmak gibi (Neumark-Sztainer, Wall, Eisenberg, Story ve Hannan, 2006). Beden algısı ve kilo ile ilgili problemler, yeme bozuklukları (Smith, Simmons, Flory, Annus ve Hill, 2007), özsaygı eksikliği (Tiggemann, 2005), depresif ruh hali (Siegel, 2002) ve intihar düşüncesi (Brausch ve Muehlenkamp, 2007) ile bağlantılıdır.

Aynı zamanda dış görünüşlerinden hoşnut olmayan kişiler sosyalleşme esnasında veya harici gözler tarafından izlendiğinde endişe duyabilmektedir. Örneğin Anoreksia Nervoza ve Bulimia Nervoza gibi yeme bozukluğuna sahip kişiler başkalarının olduğu ortamda yemek yemekten ya da kısa kıyafetler giymek, halka açık yerlerde spor yapmak gibi bedenlerini sergiledikleri eylemlerden kaçınabilirler (Antony ve Swinson, 2008:24).

Sonuç olarak, beden algısı bireyin hayatının merkezinde bulunan ve onu pek çok açıdan etkileyebilen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukluktan yaşlılığa kadar kişinin hem kendi içinde hem de toplumda takınacağı tutumu belirleyebilmektedir. Olumlu bir beden algısına sahip olmak özgüven ve özsaygı gibi diğer karakteristik özellikleri de beraberinde getirebileceği gibi aksi bir durum da söz konusu olabilir ve kişide ortaya çıkan düşük özgüven ve özsaygı, olumsuz tecrübelerin yaşanmasına neden olabilir.

1.3. Özsaygı

Bu başlık altında çalışmamızın ana değişkenlerinden bir diğeri olan özsaygı kavramı ele alınacak olup öncelikle saygı duyulması gereken şeyin yani benliğin ne demek olduğuna daha sonra literatürde çoğunlukla “benlik saygısı” şeklinde karşılık bulan özsaygı kavramının mahiyetine ve alan araştırmalarına yer verilmiştir.

Benlik; bireyin kişiliğine yönelik düşüncelerini, kendini algılama şeklini içermektedir. Kişiliği yönlendiren ve şekillendiren özellikleri haizdir. Benliğin kişiliği şekillendirmesinde genetik ve çevresel faktörler rol oynamaktadır. Bununla birlikte benlik, bireyin psiko-sosyal gelişimi esnasında yerleşmeye başlamaktadır (Aslan, 1992:7).

Benliğin kapsadığı unsurlar bireyin kendisiyle alakalı farkındalığının artması, ruhsal hallerinin ayırımında olması ve manevi hislerini anlaması şeklinde sıralanabilir. Bu özelliklere sahip kişiler kendilerini objektif bir şekilde yorumlayabilir ve kontrol edebilirler. Mahiyetlerini, ne istediklerini, misyonlarını bilmektedirler. Bu farkındalıkları neticesinde ortaya çıkan davranışları da şu şekilde belirtilebilir:

- Bir mevzu hakkında konsantrasyonu yüksektir.
- Meşgul olduğu şeyin ve onunla nasıl meşgul olduğunun bilincindedir.
- Yaşadığı çeşitli hislerin ayırımındadır ve bunları çeşitli biçimlerde gösterebilir.
- Yoğun bilişsel kabiliyetleri vardır.
- Özgüveni yüksektir.
- Bireysel özelliklerine vâkıftır (Bacanlı, 2003:122,124).

Yazarlar, Avrupa’da önceleri kişinin kendini fark etmesi için içsel bir yolculuğa çıkmasının gerekli olmadığını öne sürmekteydiler. Benliği oluşturan şey kişinin toplumdaki statüsü idi. Benliğin hariçten izole edilerek içsel olduğunun vurgulanması modern zamana rastlar. Bu kırılmayla birlikte insanların algıları da değişikliğe uğramıştır. Öyle ki onlar artık kendilerini bir bütünün parçası olarak

değil, bağımsız fertler olarak değerlendirmeye başlamışlardır (Fabrega ve Miller, 1995).

Benlik gelişimi üç tür aile yaklaşımına göre değişkenlik gösterir. Bunlardan ilki otoritenin hâkim olduğu bir aile yapısıdır. Buna göre fazla otoriteye maruz kalmış çocuk benliğine yönelik negatif tutumlar geliştirir. Kendine güvenmez ve hiçbir işi yapamayacağını düşünür. Fikirlerini başka insanlarla paylaşmaya yanaşmaz. Bir diğer aile yapısı çocuk merkezlidir. Burada çocuğun egosantrik (benmerkezci) yapısı desteklenir, empati yapabilme yeteneği sekteye uğratılmaktadır. Çocuğun sosyalleşmesi ve deneyimler kazanması zorlaştırılmaktadır. Sonuncu aile yapısı ise demokratiktir. Esas olan çocuğun kendisine ve arzularına saygı duymaktır. Gelişim merhaleleri baz alınarak verilen sorumluluklar, düşüncelerini ifade etmesinde ve seçimlerinde özgür bırakılması çocuğun kendisine güven duymasını sağlar (Aslan, 1992:10).

Benliğin tekrar gözden geçirildiği ergenlik döneminde eğer bireyin kendisiyle alakalı algısı pozitif yönde ilerliyorsa, birey kendisinden memnunsu ve kendini seviyorsa özsaygısı yüksektir. Bunun aksine eğer bireyin ruhsal problemleri varsa, depresyona meyilliyse, uyum sorunlarıyla baş etmeye çalışıyorsa bu durumda özsaygı düşüşe geçmektedir. Özsaygısı yüksek olan ergenler bu merhalede ruhsal gelişimini müspet anlamda geliştirerek sosyal ilişkilere adım atmaktadırlar. Bu dönemde olan bireylerin özsaygısı aynı zamanda fikirlerini, hal ve hareketlerini de etkileyeceğinden entegre sürecinde ve karşılaşacağı çeşitli sorunlarda ona yardımcı olma misyonunu da haizdir. Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan ergenler hem kendilerini daha iyi hissetmekte hem de daha nitelikli bir hayat yaşamaktadırlar (Yıldız ve Çapar, 2010:106).

İnsanların kendi değerlerine yönelik değerlendirmeleri William James'ten itibaren "benlik saygısı" şeklinde ifade edilegelmiştir (Demo, 1985). Benlik saygısı, bireyin kendisini kabul ve tasdik etmesi, kendisine saygı duyması ve kıymet vermesi anlamlarına gelmekte, aynı zamanda ruh sağlığının da temelini oluşturmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012). İngilizcedeki karşılığı olan "Self esteem" kavramı bireyin kendisine saygı duyması anlamını taşıdığı gibi kendisine itimat etmesini, kendisini

onaylamasını ve kıymetini bilmesini de karşıladığından “öz değerlilik” veya “öz değerlilik duygusu” şeklinde de adlandırılabilir (Kımtır, 2018:31). Çünkü özsaygı değerlilik, yeterlilik ve becerilerle ilgilidir. Çocuklarda ise bu his, ebeveynlerinin hassasiyeti ve sevgisi ile gelişmektedir (Özmert, 2006:265).

Özsaygı ve ilişkili olduğu hususlar son çeyrek asırda popüler bir çalışma alanı haline gelmiştir. Psikologlardan eğitimcilere pek çok kesim tarafından alakadar olunan bir alan haline gelmiştir. Muhtelif hayat sahalarında azalan başarılar, depresyon gibi ruhsal problemler, intihar vakaları, ergenlik dönemi sıkıntıları, akademik başarıda düşüş ve erken gebelik gibi meseleler özsaygı ile bağlantı kurularak anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Çağımızda pek çok araştırmacı benlik saygısının insanların hayatlarında kayda değer bir öneminin olduğunu öne sürmektedir. Birçok çalışmadan elde edilen sonuçlara göre özsaygı seviyesi, bireyin özgüveni, içsel insicamı, vakitte kararlılığı, reaksiyonlarında dengeyi gözetmesi ve kendini olduğundan ulvi göstermesi şeklindeki parametrelerle bağlantılıdır (Bilgin, 2003:283).

Özsaygı ile ilgili yapılan çalışmalar, bireylerin kendileri hakkında yorum yapmaları ve bu yorumları tavırları, fiilleri ve sözel olarak ifade ettikleri ile bildirebilecekleri hipotezine dayanır. Kişi kendisiyle ilgili yorumlamalar yaparken ya bireysel olarak kendi vasıflarını baz alır ya da yorumlamaları dahil olduğu topluluğa göre olur. Eğer söz konusu olan bireysel vasıfların öznel yorumlamaları ise bu “*kişisel özsaygı*” kavramıyla ifade edilir. Fakat eğer vurgulanan kişinin içselleştirdiği topluluğun sahip olduğu hususların öznel yorumlamaları ise bu da “*kolektif özsaygı*” kavramıyla karşılık bulur. Özsaygı bireyin her türlü vaziyetiyle de ilişkilidir. Tecrübe edilen hadiseler bireyin kendilik algısında farklılaşmaya neden olabilir. Bu sebeple “*dispozisyonel özsaygı*” ve “*bağlamsal özsaygı*” kavramlarından da bahsedilmektedir (Bilgin, 2003:282).

Bireyin yetişkinlik döneminde kendine saygı duyması ve kendini sevmesi okul öncesi döneminde ailesinin takındığı tavırla doğrudan ilişkilidir. Ebeveynlerin iletişim konusundaki doğru olmayan tutumları (soru sorduğu zaman kayıtsız kalmak veya azarlamak) çocuğun üzerinde negatif tesirler bırakabilmektedir. Bunun aksine

çocukla kurulan sağlıklı bir iletişim onun ailesi tarafından onaylandığını hissetmesini sağlar (Aslan, 1992:11,12). Yani bireyin hayatı boyunca kendini sevmesi, kendine güvenmesi ve kendine saygı duyması yaşamının ilk yıllarında kurduğu iletişimlere bağlıdır. Burada başrolü oynayan ise elbette anne ve baba olmaktadır.

Sağlığı yerinde olan bir bireyden temenni edilen şey, ideal benliğe ulaştıracak hedefleri gerçekleştirmesidir. Binaenaleyh birey kendini tanımalı, sevmediği taraflarını revize etmeli, kendini ortaya koymalıdır. Ayrıca zâtını sevmeyi öğrenmeli ve kendinden memnun olmalıdır. Bu tavrı sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına ve kurduğu ilişkilerden tatmin olmasına da yardımcı olacaktır (Aslan, 1992:11).

Özsaygı, bireyin gerçekte olduğu ile aslında ne olmayı arzuladığı arasındaki farkta kendini gösterir. Çünkü insanlar reel benlikleri ile ideal benliklerini devamlı kıyaslarlar. Algılanan reel benlik ile ideal benlik arasındaki ayrım ve özsaygı arasında bu bağlamda ters orantı vardır. Bu fark arttıkça özsaygı da düşüşe geçmektedir (Sanford ve arkadaşlarından akt. Kımtır, 2018:32).

Benlik saygısı; zekâ, fiziksel özellikler, kabiliyet, kişisel itibar gibi hususların pozitif yönde benimsenmesini kapsamaktadır (Chrzanowski, 1981).

İnsanların kendilerine ne kadar saygı duydukları ruh sağlıkları açısından da önemlidir. Öz saygı, bireyin benlik algısına etki ettiği gibi çevresiyle kurduğu ilişkileri de etkiler. Yani bireyin hem kendi içinde hem de toplum içinde uyumlu olmasına tesir eder (Yapıcı ve Kayıklık, 2005:183).

Kendisiyle alakalı her anlamda pozitif yorumlamaları olan insanların özsaygıları yüksek iken, negatif yorumlamalar yapanların özsaygıları daha düşüktür. Çünkü özsaygısı yüksek olan bireyler kendilerinin değer verilmeye yaraşır kişiler olduklarının farkındadırlar. Bu durum daha önceden zikredildiği üzere bireylerin kişisel yaşamlarını da toplumsal ilişkilerini de etkilemektedir (Yapıcı ve Kayıklık, 2005:183).

Eysenck ve Wilson (1995:78), özsaygısı yüksek olanların benliklerine ve kabiliyetlerine itimat ettiklerini belirtmektedirler. Kıymetli, faydalı ve çevresi tarafından tasvip edilen kişiler olduklarına inanmaktadırlar. Fakat kendilerini fazlaca

sevmeleri kibirli oldukları manasına gelmez. Bu nedenden ötürü bu durum “*sahte özsaygı*” ile aynı anlamda kullanılamaz. Çünkü sahte özsaygıda benlik mefhumunun çarpıtılması söz konusudur. Yani “*sağlıklı özsaygı*” ile “*yanılgısal özsaygı*” birbirinden farklı şeylerdir. Yanılgısal özsaygı patolojiktir. Çünkü çok fazla abartılmış benlik (özsaygı) aslında temel güvensizliğin üzerini örtmek için geliştirilmiş bir savunma mekanizması olabilmektedir. Bu tip durumlarda gerçekte bireyin özsaygısı epey düşüktür fakat birey bunu ayımsayamaz.

Benlik saygısı kibirden farklıdır çünkü onda objektif bir bakış söz konusudur. Birey kendisini ne olduğundan yüksekte ne de alçakta görmektedir. Hâkim olan şey realist bir yaklaşımdır. Özsaygının kaynağında birey noksanları ve hatalarıyla birlikte kendisini kabul eder ve onlarla birlikte kıymetli olduğunu düşünür (Kımtır, 2018:46). Oysa kibirlenen bireyde esasında olan özsaygının yüksek olması değildir. Buradaki özsaygı sahtedir (Kımtır, 2018:43).

Yine Eysenck ve Wilson’a (1995) göre özsaygısı düşük olanların algıları albenilerinin olmadığı ve başarıdan yoksun oldukları yönündedir. Bu anlamda benlik saygısı oldukça düşük olanlar ise Adler’in “*aşağılık kompleksi yaşayan tiplerine*” bir hayli benzerdir (Yapıcı ve Kayıklık, 2005:184).

Aşağılık duygusu yaşayan bireylerin aynı zamanda özsaygıları da düşüktür. Yalnız bunların arasında bir nüans vardır ki o da bireyin kendisini gösterebilmesi için aşağılık duygusunu tecrübe etmesi gerektiğidir (Kımtır, 2018:40). Çünkü bireyin noksanlığını biliyor olması pekiştirici işlevi görür, birey bu noksanlığını giderebilmek için çaba sarf eder. Halbuki özsaygının düşük olması bireyi motive edemeyeceği için aktif de kılamaz (Geçtan, 1994:74,75).

Düşük özsaygı, bireyin çevresine kıyasla kendisinin bir kıymeti olmadığını düşünmesi ve kendini bu şekilde algılamasıdır. Aşağılık duygusunda olduğu gibi düşük özsaygı da kendiliğe dair hissedilen negatif bir histir (Kımtır, 2018:41).

Olumlu kabiliyetlerin öncelik kazanması durumunda benlik saygısı da yükselmiş olmaktadır. Buna karşın pek çok kıymetli kabiliyet olduğu halde negatif özellikler merkeze alınıyorsa bu durumda da benlik saygısı düşük olmaktadır (Kasatura’dan akt. Kımtır, 2018:32).

Özsaygı karşımıza sebep şeklinde de sonuç şeklinde de çıkabilmektedir. Öyle ki, bazı durumlarda müspet tavırları oluşturan bir nedendir. Bazı durumlarda da müspet tavırlar neticesinde alınan pozitif dönütlerle ortaya çıkan yeterlilik, kıymetli olduğu duygusu bakımından sonuç olmaktadır. Bu bağlamda özsaygı sebep de olsa sonuç da olsa hayatın niteliğini artırmakta ve daha uygar bir toplumun meydana gelmesine zemin hazırlamaktadır (Yıldız ve Çapar, 2010:106).

Bireyin benliğini pozitif yönde ele alması kendisinden hoşnut olmasını da beraberinde getirir. Çeşitli araştırmalarda elde edilen bulgulara göre bireyin kendisiyle alakalı algısında müspet bir tutum zaruridir. Fakat bu kibirli olmaktan ziyade farklılaşan kültürel değerleri, kaideleri baz alarak muhtelif biçimlerde ifade etmekle ilgilidir (Kağıtçıbaşı, 2010:156).

Özsaygı geçmişte “izzet-i nefis” kavramı ile karşılığını bulmakta idi. Günümüzde farklı boyutlarda tartışılan bir konu olan benlik saygısı bireyin kendini kıymetli addettiğinde, benliğine saygı duyduğunda çevresindekilere de aynı oranda saygı duyacağını esas almaktadır (Mehmedoğlu, 2001:101,102).

Benliğe saygı duymak, genel olarak ne işle meşgul olunuyorsa olunsun yaşama dair yapılan planlarda destek verici bir işlev görür. Aynı zamanda farklı değerleri himaye eden ahlaki bir yönü de mevcuttur (Kristjansson, 1998).

Tüm bunlara şâmil olarak kendilik saygısının “*dini bir değer*” olduğu da ifade edilebilir. Çünkü İslam dininde insan yaratılmışların en şerefliisidir. Bundan dolayı onun evvela kendine değer vermesi ve saygı duyması dini bir prensiptir. Bu prensibin rolü pratikte yadsınamaz ve bazı ilkelere de yol göstermektedir (Mehmedoğlu, 2001:102).

Kendilik saygısı, genel olarak tüm insanların muhtaç olduğu ortak bir duygudur. Zira, bu duyguya sahip olan bireyin hayat memnuniyeti daha yüksektir, karşısına çıkan zorluklara daha iyi göğüs gerebilir ve psikolojik sağlığı da aynı şekilde daha yerindedir (Sanford ve arkadaşlarından akt. Kımtır, 2018:49). Binaenaleyh her birey kendilik saygısına farklı boyutlarda gereksinim duyar. Çünkü herkesin tecrübe ettiği engellenme ve tatmin seviyeleri farklıdır. Bireysel ayrımlar özsaygının pratik zemininde kendini gösterdiği gibi çevreden edinilen

değerlendirmelerle de alakalıdır. Çevresi tarafından kabul edilen, sevilen ve saygı duyulan bireyin özsaygı ihtiyaçları tatmin edilmiş olmaktadır (Kımtır, 2018:49).

Özsaygıya etki eden faktörler şu şekilde sıralanabilir:

- ❖ Aile ve ebeveyn yaklaşımı
- ❖ Sosyal çevre
- ❖ Bedensel görünüş ve sağlık durumu
- ❖ Ebeveynlerin vefatı veya ayrılmış olmaları
- ❖ Reel benlik ile ideal benlik arasındaki ayrım
- ❖ Boş vakit faaliyetleri
- ❖ Zekâ ve akademik başarı
- ❖ Sosyo-ekonomik seviye
- ❖ Cinsiyet
- ❖ Ebeveynin eğitim durumu ve meslekteki konumu
- ❖ Aile içerisindeki dünyaya gelme sırası ve kardeş adedi
- ❖ Sosyal ve kültürel etmenler (Kımtır, 2018:55-80).

1.4. Dindarlık, Beden Algısı ve Özsaygı İlişkisi

1.4.1. Dindarlık- Beden Algısı İlişkisi

Esasen günlük yaşantımızdaki hal ve hareketlerimiz çoğunlukla çeşitli normlar tarafından oluşturulmuştur. Gizlilik, aleni olmak, cinsellik, beslenme tarzları, fiziksel yöntemler ve hastalıklarla baş etme gibi faaliyetler kültürün değişik kodlarıyla ilişkili olabilmektedir. Beden, ekseriyetle ya bu kültürel kodların bir araya toplandığı mevkide bulunmaktadır ya da başlı başına bir özne konumundadır (Corbin, Courtine ve Vigarello, 2008:9).

Fiilin biyolojik şartı olan “*yaşayan beden*”, dünyada insanı simgeleyen ilk ana vasıta. Bununla birlikte beden, kişilik ve kimliğin fiziksel vasıtası olduğu gibi toplumsal müesseselerin de bir parçasıdır. Özetle beden için bunların tamamı hatta daha fazlasıdır denebilir (Kara’dan akt. Kara, 2012:32).

Görünmeyen âleme izahlar getirme savından yola çıkan dinler, insan bedeninin meydana gelmesini ilahi iradenin bir işareti olarak değerlendirmektedirler.

Dinlerin penceresinden bakıldığında görülecektir ki beden, yaratıcının mukaddes bir eseridir. Ayrıca bedenin var edilmesi ilahi bir olağanüstülüğü de içerir (Bingöl, 2017:87).

Bir görüşe göre dinler, iman etmiş kişilerin ferdi bedenleri üzerindeki kontrolü sayesinde hayat bulmaktadır. Dinlere göre ferdi bedenler, kendi ülkülerini müşahhas kılmanın yoludur. Bu nedenle bedenler üzerinde kontrol ayrıcalığı elde edebilmek için çaba gösterdikleri gibi bu ayrıcalıktan başkasına pay vermemek için de büyük bir uğraş vermektedirler. Din, böylelikle sosyal hayattaki tesirini bedenler vasıtasıyla yürütür. İbadetlerin çoğu bedenin belirli bir biçime girmesini veya belirli bir biçimden uzaklaşmasını ön görmektedir. Din, var olmasını ancak bu bedenler aracılığıyla gerçekleştirebildiğinden bedenin tüm varlığına erişmek ister. Öte yandan bedenin kendi arzuları ile dini otoritenin çizdiği sınırlar arasında oluşabilecek uyumsuzluklar “günah” olarak kodlanarak beden üzerinde bir müeyyide oluşturabilir (Aktay, 2003).

Diğer bir görüş ise dinlerin, çoğunlukla ruhu öne çıkarıp bedeni arka planda tutmayı yeğledikleri yönündedir. Ahiret inancına sahip oldukları için bedeni dünyalık görürler (Akçay, 2004:232). Binaenaleyh mühim olan bedensel ihtiyaçların giderilmesinden ziyade ruhu beslemektir. Dinler nezdinde bedene değer biçilmesi malayani bir girişimdir (Bingöl, 2017:92). Buna karşın günümüz çağdaş düşüncesi dinin bu tutumunu değiştirmiştir. Hatta “*modern hayat, Hristiyanlığın insan bedeni üzerinde yarattığı tahrifatı gidermek peşinde gibidir*” (Cırhinlioğlu, 2001:52). Bu sebeple alakadar olunan bedenin görünümü haline gelmiş, bedenin “sağlığı, bakımı ve terbiyesi” esas alınmaya başlanmıştır (Bingöl, 2017:92).

Beden, Batı’nın imaj kültürünü Hristiyan kilise kültürü rolü ile oluşturmuş olabilir. Söz konusu bu kültürde beden başrolü oynamakta ve din beden üzerinden sunulmaktadır. Örneğin kiliselerde çokça rastlanan ikonalar, Hz. İsa ve Hz. Meryem heykellerinin başı çektiği diğer heykel ve resimler imaj kültürünün Batı’da etkin olmasında pay sahibi olabilir (Okumuş, 2009:8).

“Ahiret ve diğer dinî, ruhanî meselelerden ziyade dünya hayatına odaklanılması yönündeki siyasî düşünce”¹ şeklinde tanımlanan Sekülerizmin benimsendiği kesimlerde bedene yapılan müdahalelerde değişiklik olabilmektedir. Geleneksel yaşam şeklini idame ettiren bireylerin bedenleri üzerindeki tasarrufları inançları ekseninde şekillenir. Bu bireyler iman ettikleri hususlar çerçevesinde bedenlerini denetim altında tutarlar ve bedenlerinin esiri olmaya izin vermezler. Seküler bireylerin bedenleri üzerindeki tasarrufları ise daha çok dünyevi gayelerde kendini gösterir. Kutsal addedilenin tahtını sallayan bu düşünce, bedeni *diyet, kozmetik, beden eğitimi, koruyucu hekimlik* gibi hakikatlerin dünyevi sahasına çekmiştir (Turner, 2008).

Misal vermek gerekirse, konuya din penceresinden bakıldığında az yemek, şehvet ve hırs gibi nefsin iyi karşılanmayan arzularından azat olmanın yollarından biridir. Asketizm (çilecilik) ve riyazet gibi dini uygulamaların gayesi de bedene müdahale ederek bu arzulara karşı koymaktır. Hem İslam dininde hem de Hristiyanlıkta yer alan oruç ibadetinin bu fonksiyonuna vurgu yapılır. Ancak günümüz tüketim çağında diyet yapmak, seküler hazlara arka çıkmak gibi bir misyon edinmiştir (Turner, 2008).

İslam tarihinde bedene dair yapılan çalışmalar oldukça erken bir dönemde kendini gösterir (Örneğin İmam Şafii, Kindî, Ebu Bekir er-Râzi, İbn Sina, Fahreddin Râzi gibi Müslüman âlimlerin çalışmaları). Bu eserlerde beden farklı boyutlarıyla incelenmiştir (Okumuş, 2008:16).

Üç semâvi dinde (İslamiyet, Hristiyanlık, Yahudilik) de müşterek olarak bir karşılığı bulunan Hz. Âdem ve Hz. Havva’nın cennetten kovulmaları meselesinde din-beden bağlantısı çok net bir şekilde açığa çıkmaktadır. Hz. Âdem ve Hz. Havva’nın işledikleri günahın ardından mahrem yerlerini cennet yaprakları ile kapatmak için verdikleri uğraş günahın beden üzerindeki yansımaları aşikâr etmektedir. Günah karşısında gösterilen ilk reaksiyonun beden vasıtasıyla gerçekleşmesi ve bedenin bir uzvu olan cinsel organların mahrem addedilmesiyle örtülmesi çabası bu mevzu bağlamında önemi haizdir. Binaenaleyh, İslam’daki

¹[https://tr.wikipedia.org/wiki/Seküler\(anlam_ayrımı\)](https://tr.wikipedia.org/wiki/Seküler(anlam_ayrımı))

günah mefhumunun hicap duyma çerçevesinde bedenleştiği söylenebilir (Kara, 2012:39).

Yine İslam kültüründe kadın, bedenle ve bedensel istekle aynileştirilmiş, *fitne* aracı olarak görülmüştür. Bu da onun sosyal hayatta kontrol edilmesini ve hatta tesettüre girme hususunda zorlanmasını beraberinde getirmiştir. Erkek ve kadın arasındaki net farklılaşma giyside de ön plana çıkmaktadır. Kıyafet, kadının iffetini muhafaza etmesi gibi bir fonksiyonu üstlenmiştir. İslam dinine göre giyim hayanın bir göstergesidir. Kadın, fiziksel hatlarını belli etmeyen kıyafetler giyinmeyi tercih etmelidir (Göle, 2011:126).

Bedene yüklenen mana egemen dini tasavvurla benzerdir. Bedenin nasıllığı içinde olduğu kültürün yakıştırmalarıyla uyushmaktadır. Aynı zamanda mukaddes olarak değerlendirilmesi ilahi olan ile ilişkisindedir. Denilebilir ki mukaddes olan bu beden ölü olsa bile bozulmaz, kötü koku vermez ve biçim değişikliğine uğramaz. *"Ebû'd Derda anlatıyor: Rasulullah (a.s) buyurdular ki: "Cum'a günü bana salâvatı çok okuyun. Çünkü o gün okunan salâvatlar meşhuddur, melekler ona şahitlik ederler. Bana salâvat okuyan hiç kimse yoktur ki, o daha okumasını bitirmeden salâvatı bana ulaştırılmamış olsun." Bunun üzerine dedim ki: "Siz öldükten sonra da mı?" "Evet buyurdular, öldükten sonra da. Zira Cenab-ı Hak hazretleri toprağa, peygamberlerin cesedini çürütmeyi haram etmiştir. Allah'ın Peygamber'i her zaman diridir, rızka mazhardır"*² (Kara, 2012:50).

Mezkur hadisten, İslam dinine göre Hz.Muhammed'in bedeninin kutsal kabul edildiği sonucuna ulaşılabilir. Nitekim kültürümüzde de bunun yansımalarını net bir şekilde görmekteyiz. Peygamberimizin saç teli camiilerde muhafaza edilmektedir. Hatta Müslümanlardan bazıları bu saçların uzadığı ve sayısının arttığı inancına sahiplerdir (Schimmel, 2004:232).

Dünya üzerindeki dinlerde bedenin önemli bir alanı teşkil ettiği bilinen bir gerçektir. İslam dininin, müntesipleri tarafından yerine getirilmesini istediği ibadetler de beden ile yapılmaktadır. Bunun haricinde Müslüman bir bireye Müslüman olmayan birinden organ nakli yapılmasına yönelik tartışmalar da yine İslam'da

²Ebu Davud, Salat, 207; Nesaî, Cuma 5, 45; İbn Mâce, Cenâiz, 65

bedene verilen önemi gözler önüne sermektedir (Mellor ve Shilling'ten akt. Kara, 2012:34).

İslam'da beden betimlemesinde öne çıkan unsur tendir. Tenin ise baştan çıkarıcı bir vasfiolduğu kabul edildiğinden bedenin tasvir edilmesine sıcak bakılmamıştır. Bedene yalnızca ruh ile olan ilişkisinden dolayı değer atfedilmektedir. Bununla birlikte bedende bulunan günah işleme potansiyeli de ancak bedene boyun eğdirilerek bertaraf edilebilir (Kara, 2012:38).

İslam'ın bedeni kontrol altında tutma tutkusu beden üzerinde bazı değişikliklerin gerçekleşmesiyle neticelenir. Ruhsal olarak temizlenmede bedenin bir işaret konumunda olmasıyla birlikte vücut bulan dini deneyim İslam'ın fikir modelinde değişik disiplinler ortaya çıkarmıştır. Bedenin günah işlememesi için ona boyun eğdirilmesi bir tercih olarak uygulamada yerini almıştır. İslam dininde değişik dini deneyimlerin gerçekleşiyor olması bedene müdahale mevzusunun da buraya entegresini kolaylaştırmıştır. Bu noktada bedeni fizik ötesi sahaya taşımak için uğraş veren sufi deneyimi zikretmek yerinde olacaktır (Kara, 2012:42).

Sufi deneyimin bedenle bağlantısı “*zühhd*” bağlamında gerçekleşmektedir. Bedenin kontrol altında tutulması ruhi yoğunlaşma düzeyini artırdığı gibi nefsin terbiye edilmesinde de belli bir önemi haizdir. Binaenaleyh bir sufinin bedeni, “*manevi yücelmenin ilk basamağını oluşturur*”. Bedenine boyun eğdiremeyen sufinin ise manevi olarak yücelmesi mutlaka noksanlıklar içerecektir (Kara, 2012:43).

Tasavvuf kültüründe ise geçmişten bu yana uygulanagelen ve bedeni eğitmeyi esas alan bazı yöntemler olmuştur. Zühhd hayatını tercih eden sufiler yaşamış oldukları dini tecrübenin derecesini yükseltebilmek için bedenlerini kullanarak farklı uygulamalar yapmışlardır. Bunlardan birisi halvettir³. Başka bir ifadeyle bedenden azat olmak ve nefse galip gelmenin göstergesi olarak “*bir deri bir kemik kalana kadar zayıflamak*” (Kara, 2012:44).

³Halvet, kişinin nefsi arzularını asgariye indirerek yalnızca ibadetlerle meşgul olması, yalnız kalması anlamına gelir

Bu bağlamda İran’da ortaya çıkmış bir tasavvuf akımı olan Kalenderiler’den bahsetmek yerinde olacaktır. 16. ve 17. yüzyıl literatüründe yer alan tasvirlerde Kalenderiler yalnızca mahrem yerlerini kapatmış, saç, sakal, bıyık ve kaşlarını tıraş etmiş olarak betimlenmiştir. Kalenderilik’in bir uzantısı olan Haydarilikte ise bıyık ve saçın uzatıldığına; *“kulağa, boyna, bileğe ve hatta cinsel organa halka takıldığına”* rastlanır. Bunları yapma gerekçeleri ise iddialarına göre Hz. Âdem’in sünnetidir. Buna göre Hz. Âdem cennetten çıplak bir şekilde çıkmış, Allah’tan utanmış için incir yaprağı ile mahrem yerlerini kapatmıştır. Onlar da *“Hz. Âdem’e halef olabilmek”* adına buna devam etmişlerdir. Saç, sakal gibi vücuda ait olan kılların *“arızı”* olduğu inancına sahip olduklarından Allah’a ulaşabilmek için bunları yok etmişlerdir. *“Yine siyah bulutların aya gölge etmesi gibi kılların Tanrı’nın cemalinin insan yüzündeki yansımasına gölge ettiğine inanırlar bu gerekçeyle tıraş olurlardı”* (Kara, 2012:46).

İslami literatürde beden kavramının “cisim” kelimesiyle eş anlamda kullanıldığı göze çarpmaktadır. Cismin sözlük anlamı “ceset, beden, gövde” şeklinde geçmektedir. Cisim kelimesi, Kur’ân-ı Kerim’de Bakara Suresi’nin 247. Ayetinde “beden” anlamında kullanılmış olup Münâfikûn Suresi’nin 4. Ayetinde “dış görünüş” anlamında kullanılmıştır. Bununla birlikte Yûnus Suresi’nin 92. Ayetinde de “beden” kelimesi olduğu gibi yer alırken “ceset” şeklinde tercüme edilmiştir. Bu ayetler haricinde cisim ile eş anlamlı olarak kullanılan “cesed” tabiri de Kur’ân-ı Kerim’de dört farklı yerde karşımıza çıkmaktadır⁴ (Karlığa, 1993:28).

Akademik yazında Müslümanların sahip oldukları beden algısına dair yapılan bazı çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Mussap’ın (2009) 98’i Müslüman ve 91’i gayrimüslimden oluşan 189 Avustralyalı kadın üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada Müslüman kadınlarda dini inancın beden memnuniyetsizliği, bedenini kendini nesneleştirmesi ve beslenme sınırlaması ile ters orantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre denilebilir ki; Müslümanlık doğrudan olmasa bile kadınların beden algılarını, yüceltilen fiziki görünümünden ve Batı medyasıyla karşı karşıya kalmaktan muhafaza edebilir.

⁴ El-A‘râf 7/148; Tâhâ 20/88; El-Enbiyâ 21/8; Sâd 38/34

Yine bir başka çalışmada Wilhelm ve arkadaşları (2019) örneklemini Müslüman, Hristiyan ve ateist kadınlardan oluşan bir araştırma yürütmüşlerdir. Buna göre, başörtüsü takan Müslüman kadınların diğer iki gruba kıyasla daha olumlu bir beden algısına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca uygulanan ankette tesettürlü Müslüman kadınlar daha az ideal zayıflık özümsemesi, dayatılan ince görünüm ve dış görünüş düzeyleri belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre denilebilir ki İslam dininin emirlerinden birisi olan örtünme/tesettüre girme uzun vadede beden algısına olumlu açıdan etki edebilmektedir.

Swami ve arkadaşlarının (2014) 587 İngiliz Müslüman kadın ile başörtüsünün koruyuculuğu hakkında yaptıkları bir anket çalışması da elde edilen bulgular açısından önemi haizdir. Araştırmaya katılan Müslüman kadınların 369'u seyrek de olsa başörtüsünün farklı şekillerinden birini takmış, 218'i ise hiç başörtüsü kullanmamıştır. Buna göre, başörtüsü takan Müslüman kadınların beden algılarının daha olumlu olduğu, medyanın oluşturduğu güzellik standartlarını daha düşük seviyede içselleştirdikleri ve başörtüsü takmayan kadınlara oranla dış görünüşü daha az önemsedikleri sonuçlarına varılmıştır.

Demmrich ve arkadaşlarının (2017) Türkiye'de 30'u başörtüsü takmayan ve 29'u başörtülü toplam 59 Müslüman kadın üzerinde yürüttükleri araştırma da Swami ve arkadaşlarının çalışmasını destekler mahiyettedir. Örneklemini Türkiye'den seçilen bu çalışmanın sonuçlarına göre ise tesettürlü kadınlar tesettürlü olmayanlara kıyasla daha az dış görünüş kaygısı yaşamaktadırlar.

Kertechian ve Swami'nin (2017) araştırması ise Fransız Müslüman kadınlar üzerinde uygulanmıştır. 450 Müslüman Fransız kadından başörtüsü kullananların önemli bir kısmı daha az seviyede kilo çelişkisi, beden memnuniyetsizliği, ince olma dürtüsü, dış görünüş kaygısı, idealize edilmiş zayıf ve kaslı olma özümsemesi ve yaşlılarından ve medyadan standart vücut ölçülerine erişme baskısı belirtmişlerdir. Ayrıca tesettürlü kadınlar tesettürlü olmayan kadınlara göre daha fazla ötekileştirildiklerini de beyan etmişlerdir. Sonuç olarak denilebilir ki başörtüsü, Müslüman Fransız kadınlar için hamilik görevi görebilir.

İslam peygamberi Hz. Muhammed'in döneminde henüz İslam'la tanışmamış olan Arap toplumunda beden algısının olumsuz olduğu söylenebilir. Köle ticaretinin yaygınlığı, kadına hiçbir anlamda değer verilmemesi, henüz yeni doğmuş küçük bedenlerin bile toprağa gömülerek yok edilmek istenmesi ve savaşlarda can verenlerin bedenleri üzerinde gerçekleştirilen işkence uygulamaları bu ifadeyi doğrular niteliktedir. "Cahiliye toplumu" olarak adlandırılan bu insanlar söz konusu kendi bedenleri olduğunda kayıtsız kalabiliyorken, hayallerindeki bedeni tapındıkları putlarda somutlaştırmaktaydılar (Martı, 2009:12).

Cehaletin hâkim olduğu bu topluma İslamiyet'in gelmesiyle birlikte bedene dair algıda da değişimlerin olması kaçınılmaz olmuştur. Nitekim Allah'ın kalamında beden, "*yaratıcının varlığı konusunda bir ayet*" olarak kabul görmüştür (Martı, 2009:12).

İslami anlayışta beden ruhun barındığı yerdir. Bu da bedene ayrı bir kıymet vermektedir. İnsanoğluna düşen görev ise bedeninin gereksinimlerini karşılamak, ona iyi muamelede bulunmak ve onu yararlı işlere koşturmak.

Hz. Peygamber'in "*Bedeninin senin üzerinde hakkı var!*"⁵ sözü de bu durumu destekler mahiyettedir. Kur'ân-ı Kerim'de bedenın hijyenik olması, istirahatı, temiz besinlerle beslenip faydası olmayan besinlerden kaçınması, Allah'a kulluk etme yolunda kullanılması ile ilgili ayetler bulunduğu gibi Peygamber efendimiz de bedenine verdiği değeri tüm hayatı boyunca göstererek Müslümanlara en güzel şekilde örnek olmuştur (Martı, 2009:13).

Peygamber efendimiz, ruhun derecesini yükseltmek adına bedene zarar verilmesini de yasaklamıştır. Bunu, ibadetleri yerine getirirken dahi bedenın gereksinimlerini öncelemeyle alakalı hadislerinde görmekteyiz⁶ (Martı, 2009:13).

Sonuç olarak denilebilir ki bireyin bedeniyle bu "*ahlaki*" ve "*hukuki kurallar*" çerçevesinde bağlantı kurması onda sağlıklı bir beden algısı meydana getirme gayesini taşımaktadır (Martı, 2009:14).

⁵Buhârî, Savm, 51; Müslim, Sıyâm, 182

⁶"Akşam yemeği hazırsa ve namaz için de vakit gelmişse, önce yemeği yiyin." (Buhârî, Et'ime, 58; Müslim, Mesâcid ve Mevziu's Salât, 64), "Namaz kılariken uyku bastırıldığında gidip, biraz uyuyun." (Buhârî, Vudû, 53; Müslim, Salâtü'l-Müsâfirîn ve Kasruhâ, 222) vb.

1.4.2. Dindarlık- Özsaygı İlişkisi

Bu çalışmada söz konusu edilen dindarlık ve özsaygı kavramları başka pek çok çalışmada da ele alınarak aralarındaki ilişki ortaya konulmak istenmiştir. Dindarlık ve özsaygı olgularını, bireyin tamamen kendisine yönelerek ortaya çıkardığı mahsuller olarak değerlendirdiğimizde aralarındaki bağlantıyı anlamlandırabilmemiz daha mümkün olacaktır. Çünkü bireyin dindarlığı da kendisine duymuş olduğu saygı da bütünüyle kendisini yansıtır. Kendisini farklı açılardan dindar olarak kabul eden/etmeyen ve benlik saygısını ölçen kişilerin yapmış oldukları tüm bu değerlendirmeler kendilerine has, subjektif bir girişimdir.

Özsaygının bağlantılı olduğu pek çok değişken vardır. Bunlardan birisi de hiç şüphesiz dindarlıktır. Umumi bir pencereden bakıldığında tüm gelişim devrelerinde, hususi olarak bakıldığında ise yetişkinlik devresinde oluşturulmuş sağlam bir dindarlık algısının özsaygı seviyesine pozitif anlamda etki ettiği söylenebilir (Koç, 2009:476).

Ergenlik döneminde ise düşük özsaygının belirtilerinden olan, “sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı, okuldan kaçma, suç çete ve örgütlerine katılma, erken yaşta cinsel ilişki, intihar” gibi tehlikeli davranışların, dindarlık seviyesi arttıkça anlamlı bir şekilde düştüğü tespit edilmiştir (Johnson, Tompkins ve Webb, 2002:10-12).

Özümseyerek yaşanan bir dini hayat, bireylerin hissettiği anksiyete, depresyon ve sosyal işlevsizlikte düşüşü, kendilerine duydukları saygı da ise yükselişi beraberinde getirir (Pargament, 2005:285).

Özsaygının tekâmül sürecinde etkili olan kişinin güvende olma isteği, sevilme, değer ve destek görme gibi gereksinimlerin yerine getirilmesinde yüce bir yaratıcıya olan inancın yeri yadsınamaz (Yavuz’dan akt. Koç, 2002:93)

Kişinin kendisi hakkındaki olumlu veya olumsuz değerlendirmeleri, ahlaki olarak sahip olduğunu düşündüğü veya düşünmediği değerleri tayin eden çoğunlukla görmüş olduğu din eğitimidir (Eşer, 2005:32).

İslam dinine göre insanoğlu yaratılmışların en kıymetlisi, en şereflişidir⁷. Ona verilen bu kıymet saygıyı da beraberinde getirir. Bundan dolayısıdır ki insan mensubu olduğu dinin gereği olarak evvela kendisine saygı duymalıdır (Mehmedoğlu, 2001:102).

Din, dindar insan prototipi belirlerken aynı zamanda benlik saygısı olan insan prototipini de tayin etmektedir. Böylece dinin arzu ettiğini gerçekleştirmeye çalışan birey ile kendisine saygı duyan ve kendini ortaya koymaya çabalayan bireyin varmak istediği hedef aynıdır (Ayten, 2005:187).

Muhammed ikbal de “Nefsini bilen Rabbini bilir” sözünden yola çıkarak insanın kendini bilmesini, kendine itimat etmesini, kendisine saygı duymasını benliğini geliştirmek olarak nitelemektedir (Albayrak, 1998:245).

Konuya Hristiyan dünyasından bakıldığında ise; Hristiyan aksiyolojisinin temelini oluşturan ilk günah inanişı, bu dinin müntesiplerini kendilerine duydukları saygı bağlamında olumsuz yönde etkilemektedir. Bu inaniş bireylerde yaşamlarını yapısal olarak maruz kaldıkları bu günahı telafi edebilmek üzerine çaba sarf etmeleri gerektiği algısını meydana getirmiştir (Eşer, 2005:31). Bu algının doğal neticesi olarak bireyler daha başlangıçta düşük özsaygı ile baş etmeye çalışmışlardır.

Mezkûr mevzunun Din Psikolojisi bağlamında yürütölen çalışmalarda elde edilen bulgular şunu göstermektedir: Kendini dindar olarak nitelendiren bireylerin, kendini dindar olarak nitelendirmeyen bireylere kıyasla özsaygı seviyeleri daha yüksektir. Aynı zamanda dindarlık formlarının farklılaşmasıyla birlikte özsaygı seviyesi de farklılık arz edebilmektedir (Koç, 2009:488).

Öte yandan şu gerçek de göz ardı edilmemelidir: Özsaygı düzeyinin düşük seyrettiği manzaralarda başrolü oynayan, kabul edilen dini inançtan ziyade alınan yanlış din eğitimidir (Eşer, 2005:34).

Jones ve Francis’in (Jones ve Francis’ten akt. Çapar, 2008:59) 1996 senesinde 8-11 yaşındaki 166 öğrenci, 13-14 yaşında 755 öğrenci, 15-16 yaşlarında

⁷ “Andolsun biz insanoğluna şan, şeref ve nimetler verdik; onları karada ve denizde taşıdık, kendilerine güzel güzel rızıklar verdik ve onları yarattıklarımızın çoğundan üstün kıldık” (İsra/70)

642 öğrenci olmak üzere üç örneklem üzerinde yapmış oldukları çalışma, yüksek özsaygı ile Hristiyanlık arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu gözler önüne sererken Hristiyan âdetlerinde bireyin öz sevgisinin Tanrı'yı sevmesi, komşusunu sevmesiyle benzer olduğu, böylelikle de dindarlık ile benlik arasında yine olumlu bir bağlantı olduğu da ortaya konulmuştur.

Yine Francis'in (Francis, 2005) 2005 senesinde 11-18 yaşları arasında 755 ortaöğretim öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiş olduğu bir araştırma, olumlu Tanrı imgesiyle özsaygı arasında pozitif bir bağlantının olduğunu doğrulamıştır.

Önemine binaen belirtilmek istenen hususlardan biri de şudur: Benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda elde edilen bulgular her zaman pozitif sonuçlar vermemiştir. Bu iki olgu arasında bazen anlamlı hiçbir sonuç çıkmamış, bazen de negatif sonuçlar elde edilmiştir. Bununla birlikte elde edilen bulgular çoğunlukla olumlu ilişki olduğu yönündedir.

1.4.3. Beden Algısı- Özsaygı İlişkisi

Benlik bir ağaca benzetilecek olsa onu besleyen köklerinin hayati bir öneme sahip olduğu kolayca anlaşılabilir. İşte beden algısı ve özsaygı bu köklerden bazılarıdır. Binaenaleyh kökler ne kadar sağlam olursa benlik de o denli güçlü olacaktır. Benliği oluşturan bu iki unsur kişinin kendine yönelik öznel algılarından ibarettir ve birbirlerinden bağımsız değildir.

Aralarında sıkı bir bağlantının bulunduğu bu iki olgu birbirlerine neden-sonuç biçiminde tesir etmektedir. Kişinin bedenine yönelik ürettiği manalar *kendilik algısı*, *kimlik* ve *kişilik* ile bağlantılıdır. Bedeni hakkında pozitif çıkarımlarda bulunanlar daha nitelikli bir sosyal hayata sahiptir. Bunun aksine kendisinde olan hiçbir şeyi tasvip etmeyen ve türlü noksanlıkları olduğunu düşünenler dönem dönem veya devamlı mutsuzluk, değersizlik gibi olumsuz hislerle baş etmek durumunda kalmaktadır (Tezcan, 2009:23).

Yapılan bir çalışmada beden memnuniyetsizliğinin düşük özsaygı ve depresyon ile bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Öte yandan fazla kilolu olma sanısı ile düşük özsaygı arasında bir ilişki olduğu öne sürülürken bunun depresyona

neden olmadığı da bulgular arasındadır. Araştırmada sunulan bir diğer sonuç ise gerçek beden ağırlığının düşük özsaygı ve depresyon ile bağlantısının olmamasıdır. Bu sonuçlar şunu göstermektedir: Kişinin kendisini psikolojik olarak iyi hissetmesi algıladığı ve aslında olan vücut ağırlığıyla alakalı değil, beden memnuniyeti ile alakalıdır (Özmen ve diğerleri, 2007).

Literatüre bakıldığında obezite ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin konu edildiği birçok çalışmanın var olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar bazen birbirini destekler nitelikte olup bazen de elde edilen bulgularla birbirinden farklılaşabilmiştir. Örnek vermek gerekirse; French ve arkadaşlarının (1996:31) ergenler üzerinde yürüttükleri bir çalışmada dış görünüme bağlı gelişen özsaygı ile vücut kitle endeksi arasında ters bir orantı bulunmaktadır. Gortmaker ve arkadaşlarının (1993) 16 ila 24 yaşları arasında 10.039 genç üzerinde yürüttükleri bir çalışmada ise obezite ile özsaygı arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Brown’a göre (Brown’dan akt. Pınar, 2002:31), obezitenin neden olduğu psikolojik problemlerin başında klinik depresyon ve özsaygı düşüklüğü gelmektedir. Pınar’ın (2002:39) bu konu özelinde fazla kiloya sahip 87 kadınla yapmış olduğu bir araştırmaya göre obezlerin %42,5’inin depresyon düzeyi yüksek; %58,6’sının özsaygı düzeyi düşük olarak bulgulanmıştır.

Batı’nın dayattığı “ideal olan zayıf olmaktır” düşüncesi sebebiyle obezler sosyal hayatlarında arka plana itilmiş ve negatif etiketlenmelerle baş etmek durumunda kalmışlardır. Kişinin kendisine saygı duymasında da önem arz eden sosyal ilişki bağları böylece zedelenmektedir. Sonuç olarak toplumun söz konusu negatif dönütleri obezlerin kendilerine saygı duymamalarını da beraberinde getirmektedir (Tezcan, 2009:23).

Ergenlik dönemine henüz girmiş olan çocuklarda gözlemlenen bir durum vardır ki bu, onların kendilerini evvela bedensel görünümleriyle tarif etmeleridir (Montemayor ve Eisen, 1977:317). Çünkü ergenlik çağı pek çok farklılığı beraberinde getirir. Ergenin bu farklılıklarla baş edebilmesi gerekmektedir. Bunlardan birisi de bedenini onaylamasıdır. Pozitif bir beden algısına sahip olan

ergen, vücudu hakkında realist yargılarda bulunacak ve kendisini olduğu gibi kabul edecektir (Oktan ve Şahin, 2010:547).

Özsaygı, “*duygusal, zihinsel, toplumsal ve bedensel*” unsurlar içermektedir. Aynı zamanda özsaygının hayat bulabilmesi ve gelişme kaydedebilmesinde pek çok faktör de etkilidir. Bu faktörlerden bazıları şunlardır: Kendine kıymet vermek, becerilerini ispat edebilmek, muvaffakiyet duygusu, sosyal hayatta ilgi çekmek, onaylanmak, sevilme ve bedeniyle barışık olmak (Yörükoğlu’ndan akt. Tezcan, 2009:22).

Özsaygı seviyesindeki inişler ve çıkışlar bireyin hayatına direkt etki eder. Bu bağlamda negatif beden algısının düşük özsaygıya neden olacağı söylenebilir. Bedenleri hakkında olumsuz çıkarımları olan genç kızların diyet yapma konusunda ileriye gidip Anoreksiya Nervoza gibi yeme bozukluklarına bağlı hastalıklara yakalanmaları bunun açık bir göstergesidir (Akın ve arkadaşlarından akt. Oktan ve Şahin, 2010:547).

Beden algısı ve özsaygı arasındaki irtibat sürece yayılmış olup yerleşik değildir. Bedene yönelik oluşturulan algı zamana ve kültüre göre değişkenlik gösterir. Nitekim psikanalist Jacques Lacan’ın ayna kuramı da çocuğun bir buçuk yaşlarında iken kendisini diğerleriyle kıyasladığını ortaya koymaktadır. Yine 5 yaşlarındaki çocukların diğer çocuklar hakkında bir yargıda bulunurken kilo ve dış görünüşlerini baz aldıkları tespit edilmiştir (Ata ve diğerleri, 2014:75).

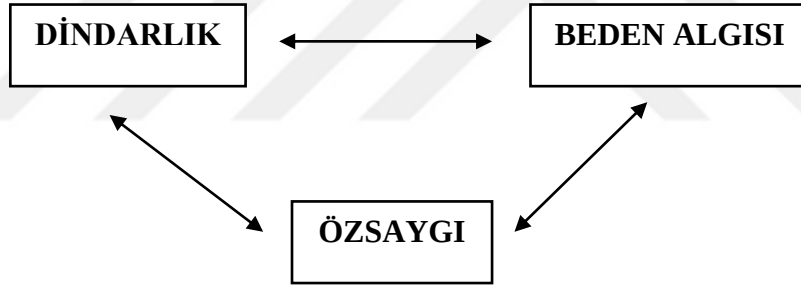
İKİNCİ BÖLÜM

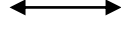
YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmada katılımcıların dindarlıkları, beden algıları ve özsaygıları arasındaki ilişkiyi saptamak maksadıyla tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında bir değişim olup olmadığını, eğer var ise ne derecede olduğunu tayin etmek için kullanılmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırma modeli aşağıdaki gibidir:



DİNDARLIK**Demografik ve Psiko-sosyal Değişkenler**

Cinsiyet

Yaş

Ekonomik durum

Okul başarı algısı

Medeni durum

Fiziksel olarak daha çekici/güzel olmayı arzulama

Fiziksel kıyaslama

Makyajı önemseme

Vücut geliştirme

Sosyal medya, TV ve dergilerin bedeni sevmeye etkisi

Dindarlık-bedeni beğenme ilişkisi

**BEDEN
ALGISI****Demografik ve Psiko-sosyal Değişkenler**

Cinsiyet

Ekonomik durum

Okul başarı algısı

Spor

Fiziksel olarak daha çekici/güzel olmayı arzulama

Fiziksel kıyaslama

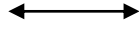
Çekici bulunma algısı

Ailenin diğerlerinin bedensel görünümüne yorumu

Sosyal medya, TV ve dergilerin bedeni sevmeye etkisi

İbadetler ve dini kurallara uyma açısından dindarlık

ÖZSAYGI



Demografik ve Psiko-sosyal Değişkenler

Cinsiyet

Yaş

Ekonomik durum

Eğitim durumu

Okul başarı algısı

Medeni durum

Spor

Fiziksel olarak daha çekici/güzel olmayı arzulama

Fiziksel kıyaslama

Çekici bulunma algısı

Ailenin diğerlerinin bedensel görünümüne yorumu

Sosyal medya, TV ve dergilerin bedeni sevmeye etkisi

İdeal bir beden ölçüsünün bulunup bulunmadığı

İbadetler ve dini kurallara uyma açısından dindarlık

2.2. ARAŞTIRMAYA KATILANLARIN ÖZELLİKLERİ

Araştırmaya 16 yaş üzeri 671 kişi katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, ekonomik durum ve eğitim durumlarına ilişkin bilgileri aşağıdaki gibidir:

Tablo 1. Cinsiyet

Cinsiyetiniz					
		Frekans	Yüzde	Geçerli	Birikimsel Yüzde
				Yüzde	
Geçerli Değer	Erkek	137	20,3	20,4	20,4
	Kadın	534	79,2	79,6	100,0
	Toplam	671	99,6	100,0	
Boş		3	,4		
Bırakılan Değer					
Toplam		674	100,0		

Katılımcıların 534'ü (%79,2) kadın, 137'si (%20,3) erkektir.

Tablo 2. Yaş

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Yaş	671	27,02	7,154	16	57

Katılımcıların yaş ortalaması 27,02'dir. Yaşlarını kendilerinin yazmaları istenmiştir.

Tablo 3. Medeni Durum

Medeni durumunuz					
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Birikimsel Yüzde
Geçerli Değer	Bekar	396	58,8	59,0	59,0
	Evli	267	39,6	39,8	98,8
	Eşini kaybetmiş/ayrılmış	8	1,2	1,2	100,0
	Toplam	671	99,6	100,0	
Boş		3	,4		
Bırakılan					
Değer					
Toplam		674	100,0		

Katılımcıların 396'sı (%58,8) bekar, 267'si (%39,6) evli iken 8'i (%1,2) eşini kaybetmiş veya eşinden ayrılmıştır.

Tablo 4. Ekonomik Durum

Ekonomik durumunuz					
		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Birikimsel Yüzde
Geçerli Değer	Çok Düşük	11	1,6	1,6	1,6
	Düşük	27	4,0	4,0	5,6
	Orta	408	60,5	60,6	66,3
	Yüksek	213	31,6	31,6	97,9
	Çok Yüksek	14	2,1	2,1	100,0
	Toplam	673	99,9	100,0	
Boş		1	,1		
Bırakılan					
Değer					
Toplam		674	100,0		

Katılımcıların 408'i (%60,5) ekonomik durumunun orta, 213'ü (%31,6) yüksek, 27'si (%4) düşük, 14'ü (%2,1) çok yüksek ve 11'i (%1,6) ise çok düşük olduğunu belirtmiştir.

Tablo 5. Eğitim Durumu

Eğitim durumunuz					
		Frekans	Yüzde	Geçerli	Birikimsel
				Yüzde	Yüzde
Geçerli Değer	Ortaokul	21	3,1	3,1	3,1
	Lise	82	12,2	12,2	15,3
	Üniversite	440	65,3	65,4	80,7
	Lisansüstü	130	19,3	19,3	100,0
	Toplam	673	99,9	100,0	
Boş		1	,1		
Bırakılan					
Değer					
Toplam		674	100,0		

Katılımcıların 440'ı (%65,3) eğitim durumunu üniversite, 130'u (%19,3) lisansüstü, 82'si (%12,2) lise ve 21'i (%3,1) ortaokul olarak belirtmiştir. Görüldüğü üzere katılımcıların çoğunluğu üniversite düzeyinde eğitime sahiptir.

2.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada kişisel bilgi anketi, Allah Merkezilik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği ve Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği - Kısa Formukullanılmıştır. Söz konusu ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları önceden test edilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda yer alan sorular araştırmacı tarafından tez danışmanının görüşü alınarak oluşturulmuştur. Form 3 grup sorudan oluşmaktadır. Bunlardan ilki katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla sorulan;

- Cinsiyet
- Yaş
- Ekonomik durum
- Eğitim durumu
- Okul hayatındaki başarı algısı
- Medeni durum
- Yaşanılan yer

sorularıdır. İkinci grup sorular beden algısına yönelik olup aşağıdaki gibidir;

- Spor yapma durumu
- Fiziksel görünümü diğerlerinin fiziksel görünümü ile kıyaslama
 - Fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olmanın ne sıklıkla arzulandığı
 - Makyajın ne kadar önemsendiği (sadece kadın katılımcılar için)
 - Vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gitme durumu
- Çevre tarafından çekici bulunma algısı
- Katılımcıların ailelerinin başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapıp yapmaması

- Sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergilerin katılımcıların bedenleri hakkındaki yorumlarını etkileyip etkilememesi (bedenlerini sevmelerine veya sevmemelerine neden olup olmaması)
- İdeal bir beden ölçüsünün bulunup bulunmadığına yönelik görüşleri

Kişisel bilgi formunda yer alan soru gruplarından sonuncusu ise dindarlık değişkeniyle alakalı aşağıda yer alan sorulardır;

- Dindar olmakla kişinin bedenini beğenmesi arasında bir ilişki olup olmaması
- Katılımcıların ibadetler ve dini kurallara uymak açısından kendilerini ne kadar dindar gördükleri

2.3.2. Allah Merkezlilik Ölçeği

Örneklemin dindarlık düzeyini tespit etmek için Horozcu ve Güneş tarafından geliştirilen ve 8 maddeden oluşan tek faktörlü Allah Merkezlilik Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçeğin KMO değeri .93'tür. Güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha değeri) ise Horozcu ve Güneş tarafından .89 olarak belirlenmiştir. Güvenilirlik analizine dair yapılan İki Yarı Güvenirliği (Spearman-Brown) testi sonucunda ise güvenilirlik katsayıları birinci yarı için .76; ikinci yarı için .77 olarak saptanmıştır. İki yarı arasındaki korelasyon katsayısı (r) ise .81 olarak elde edilmiştir. Bu bulgular neticesinde Allah Merkezlilik Ölçeği'nin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu kabul edilmiştir (Horozcu ve Güneş, 2020). Bu çalışmada yapılan güvenilirlik analizinde araştırmacıların tespit ettiklerine yakın bir şekilde, ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .88 olarak tespit edilmiştir.

Allah Merkezlilik Ölçeği'nin bu çalışmada kullanılabilmesine yönelik gerekli izin araştırmacı tarafından alınmıştır.

2.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği

Bedeni Beğenme Ölçeği 10 madde olarak Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gazanfer ANLI (Sakarya Üniversitesi), Ahmet AKIN (Sakarya Üniversitesi), Halime

EKER (Sakarya Üniversitesi) ve Basri ÖZÇELİK (Sakarya Üniversitesi) tarafından yapılmıştır. İncelemede elde edilen veriler şu şekildedir:

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması aşamasında öncelikle ölçeği geliştiren Tracy L. Tylka ve Nichole L. Wood-Barcalow ile elektronik posta yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine dair gereken izin alınmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı (Cronbach'sAlpha değeri) .88 olarak bulunmuş olmakla birlikte bu araştırmada bu değer .934 olarak elde edilmiştir.

Sonuç olarak söz konusu bulgular Bedeni Beğenme Ölçeği'nin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir (Anlı ve diğerleri, 2015).

Bedeni Beğenme Ölçeği'nin bu araştırmada kullanılabilmesine yönelik gerekli izin araştırmacı tarafından alınmıştır.

2.3.4. Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği – Kısa Formu

Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği – Kısa Formu 2006 senesinde Lecomte, Corbiere ve Laisne tarafından geliştirilmiş, 2010 senesinde ise Levent Tukuş tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Tektaş Soy ve Kocataş, 2020:76). Şizofreni hastaları için hazırlanmış olmakla birlikte tarafımızca yapılan ön araştırmada sıradan insanlar için de uygun olduğu tespit edilmiş ve ölçeğin bu çalışmada kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçek, yirmi maddeden oluşmaktadır. Yirmi maddenin on tanesi olumlu on tanesi de olumsuzdur. Söz konusu kısa form Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği'nden geliştirilmiş ve (+70) – (-70) puan aralığında değerlendirilmiştir. Olumlu maddeler için güvenirlik katsayısı (Cronbach'sAlpha değeri) .91, olumsuz maddeler için ise .87 olarak bulunmuştur (Tukuş, 2010). Bu araştırmada ise Cronbach'sAlpha değeri .91 olarak elde edilmiştir.

Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği – Kısa Formu'nun bu araştırmada kullanılabilmesine yönelik gerekli izin araştırmacı tarafından alınmıştır.

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Kişisel bilgi formu, Allah Merkezlilik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği ve Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği'nden oluşan 56 soruluk anket Google Form üzerinden hazırlanmış, katılımcılara Din Psikolojisi araştırmacılarının işbirliği

yaptığı platform kanalıyla ülkenin farklı şehirlerine, üniversite öğrencileri dahil farklı kurum ve sektörlerle ait dijital platformlardan ulaşılmıştır. Anketi tamamlama süresi 20-25 dakikadır. Genel değerlendirme sonucunda anketin dağıtımında, örnekleme ulaşma sürecinde ve soruların cevaplanmasında herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İki veri grubu arasında görünür bir fark olup olmadığını saptayabilmek için t-testine, birden fazla bağımsız ortalama arasındaki ayrımın anlamlılığını hesaplayabilmek için Tek Yönlü Anova (One Way) testine, uygulanan ANOVA testinden sonra farklılıkları tayin etmek için tamamlayıcı Post-Hoc LSD analizine başvurulmuştur. Ayrıca değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını, eğer var ise bu ilişkinin yönünü ve şiddetini belirleyebilmek için Pearson Korelasyon yöntemi kullanılmıştır.

2.6. SINIRLILIKLAR

1. Araştırmanın bulguları dijital ortamda anketin ulaştırılabildiği katılımcılar ile sınırlıdır.
2. Araştırma, katılımcıların soruları yanıtlarken içerisinde bulundukları duygu durumu, fikirleri ve yaklaşımları ile sınırlıdır.
3. Araştırma, araştırmacının tayin ettiği hipotezlerle sınırlıdır.
4. Araştırma, ankete dahil edilen ölçeklerle sınırlıdır.
5. Ankette yer alan bir soru (Makyaj sizin için ne kadar önemlidir?) yalnızca kadın katılımcılar ile sınırlıdır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek maksadıyla yapılan istatistiksel analizler ve bu analizler neticesinde elde edilen bulgular sunulmuştur. İlk olarak dindarlık, beden algısı ve özsaygının birbiriyle ilişkisine ve bunlara dair analizlere yer verilecek olup daha sonra katılımcıların dindarlık düzeyleri, beden algıları ve özsaygı düzeylerinin demografik değişkenlerle olan ilişkisi ele alınacaktır.

3.1. Dindarlık, Beden Algısı ve Özsaygı Arasındaki İlişki

Dindarlık, beden algısı ve özsaygı arasındaki ilişkilerin analizine öncelikle dindarlık-beden algısı arasındaki ilişkiden başlanacak, ardından dindarlığın özsaygıyla olan ilişkisi ve nihayet beden algısı ile özsaygı arasındaki ilişki ele alınacaktır.

3.1.1. Dindarlık-Beden Algısı İlişkisi

Tablo 6. Dindarlık-Beden Algısı İlişkisi

Dindarlık	İstatistiksel Değerler	Beden Algısı
	<i>r</i>	.247**
	<i>p</i>	.000
	N	672
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

Pearson Korelasyon

Dindarlık ile beden algısı arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bulgulara ulaşılmıştır ($p=0,000<0,01$). Dindarlık ile bedeni beğenme arasında olumlu yönde bir ilişki tespit edilmiştir, bir başka ifadeyle dindarlık düzeyi arttıkça beden algısı daha olumlu hale gelmektedir. Bu sonuç “*Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile bedenlerini beğenmeleri arasında pozitif ilişki vardır*” şeklinde ortaya konulan hipotezi desteklemektedir.

Literatür incelendiğinde Mussap'ın (2009) 2009 senesinde 98 Müslüman ve 91 gayrimüslimden oluşan 189 Avustralyalı kadın üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışma, bizim araştırmamıza paralel bir şekilde, Müslüman kadınlarda dini inancın beden memnuniyetsizliği ile ters orantılı olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Yine Wilhelm ve arkadaşlarının (2019) 2019 senesinde yapmış oldukları araştırmada başörtüsü takan Müslüman kadınların Hristiyan ve ateist kadınlara göre daha olumlu bir beden algısına sahip oldukları bulgulanmıştır. Benzer bir araştırmayı Swami ve arkadaşları (2014) ise 2014 yılında gerçekleştirmiştir. 587 İngiliz Müslüman kadına uyguladıkları bir ankette başörtüsü takan Müslüman kadınların beden algılarının, hiç başörtüsü takmayan kadınlara oranla daha olumlu olduğu sonucu elde edilmiştir. Swami aynı konuda bir başka araştırma daha yapmıştır. Kertechian ile birlikte (2017) 450 Müslüman Fransız kadın üzerinde yapmış oldukları araştırmaya göre başörtüsü kullanan Müslüman kadınların önemli bir kısmının daha az düzeyde beden memnuniyetsizliği yaşadıkları bulgulanmıştır.

Literatürde ulaşabildiğimiz tüm bu araştırmalar dindarlığın bedene yönelik algıya olumlu yönde etki ettiğini göstermektedir. Yaratıcıya olan bağlılık, O'nun yarattığı bedene de razı olmayı gerektirmektedir. Olumsuz beden algısına sahip olmak Allah'ın yarattığını beğenmeme, O'na karşı çıkma gibi anlamlara gelebildiğinden dindar kişilerin kendilerine bahşedilmiş bedenleriyle barışık olma yolunu tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

3.1.2. Dindarlık-Özsaygı İlişkisi

Tablo 7. Dindarlık-Özsaygı İlişkisi

Dindarlık	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	.308**
	<i>p</i>	.000
	N	668
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

Pearson Korelasyonu

Dindarlık ile özsaygı arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, Tablo 12'de görüldüğü üzere, yine anlamlı bir ilişki

($r= 308$) saptanmıştır. ($p=0,000<0,01$). Dindarlık düzeyi arttıkça özsaygının da arttığı, dolayısıyla, araştırma öncesinden belirlenen “*Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır*” şeklindeki hipotezin desteklendiği görülmüştür. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında dindarlık ve özsaygı ilişkisine dair farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Çalışmalardan bazıları bu iki değişken arasında olumlu, bazıları olumsuz ilişki saptarken, bazı çalışmalarda herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Örneğin Commerford ve Reznikoff’un (1996) yapmış oldukları çalışmada dindarlık ile benlik saygısı arasında herhangi bir anlamlı ilişki çıkmamıştır. Yine Teksas Üniversitesi’nden bir mezhebe intisap etmiş olan ve olmayan 168 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin benlik saygılarında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Campagna, 1994). Ne var ki bu son araştırma mezhep mensubiyetini merkeze alması nedeniyle bulguların doğrudan dindarlık-özsaygı ilişkisine dair olmadığı söylenebilir. Ülkemizde yapılan çalışmalar arasından, Yapıcı ve Zengin (2003) tarafından ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da dindarlık ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Yabancı literatürde olumlu ilişkiye işaret eden araştırma bulgularına bakacak olursak Jones ve Francis’in (Jones ve Francis’ten akt. Çapar, 2008:59) çalışmasını öncü araştırmalar arasında zikredebiliriz. 1996 senesinde 8-11 yaş aralığındaki 166 öğrenci, 13-14 yaş aralığındaki 755 öğrenci ve 15-16 yaş aralığındaki 642 öğrenciden oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmada özsaygı ile Hristiyanlık arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Yine Francis’in (Francis, 2005) ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada olumlu Tanrı imgesi ile özsaygı arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Şahin’in (2005) 418 ergen üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da dindarlık ile özsaygı arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki elde edilmiştir. Buna göre örneklem grubunu oluşturan ilköğretim ve lise öğrencilerinde dindarlık arttıkça benlik saygısının da arttığı gözlenmiştir. Bu çalışmayı destekleyen bir başka bulgu Kımter’in (2008:257) 2008 senesinde 632 üniversite öğrencisi üzerinde uygulamış olduğu anket sonucunda elde edilmiştir. Buna göre dini yaşamın inanç boyutu ile

özsaygı arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir, fakat bu araştırmada dini yaşamın ibadet ve etki boyutları ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Bu araştırmaya ve bunun gibi dindarlık ile özsaygı arasında olumlu ilişki saptayan diğer çalışmalara aykırı olacak şekilde bu iki değişken arasında negatif ilişki elde eden çalışmalar da mevcuttur. Buna örnek olarak Yapıcı'nın (Yapıcı'dan akt. Kımter, 2008:326) gençler üzerinde yürüttüğü çalışması zikredilebilir. Buna göre araştırmaya katılan gençlerin dinin tesirini hissetme seviyeleri azaldıkça özsaygıları artmakta, dinin tesirini hissetme seviyeleri arttıkça özsaygıları azalmaktadır. Kendler ve arkadaşlarının (1999) çalışması da Yapıcı'nın söz konusu araştırmasını desteklemektedir. Bu çalışmaya göre de geleneksel muhafazakarlık ile özsaygı arasında negatif yönde bir ilişki bulgulanmıştır.

Dindar olan kişilerin kendilerine saygı duymaları bu araştırmanın da bulgularına paralellik arz edecek şekilde olası görünmektedir. Meseleye İslami açıdan bakılacak olursa insanın, yaratılmışların içindeki seçkin konumunun bilincinde olması onun kendisine saygı duymasını da beraberinde getirecektir. İnsana Allah tarafından verilen söz konusu ayrıcalık insanın kendi değerini bilmesini gerektirmektedir. Bu sebeple insanın kendini sevmesi ve aynı zamanda kendine saygı duyması önemi haizdir. Kur'an-ı Kerim'de yer alan pek çok ayet Allah'ın kullarıyla daima birlikte olduğunu vurgulamaktadır. Bu birliktelik hissi insanın yaratıcısına yönelik aidiyet duygusunu beslemekte ve hiçbir zaman yalnız olmadığı, terk edilmediği güvenini kendisine vermektedir. Dolayısıyla kişinin hem özgüveni hem de özsaygısı artmaktadır.

İslamiyet'te yer alan Allah'ın insanı yarattıktan sonra meleklerin ona secde etmesini emretmesi inancı da mevzubahis meseleyle yakından ilişkilidir. Burada secdeden kasıt saygı gösterilmesidir (Karaman, Çağrı, Dönmez ve Gümüş, 2003:105-106). Allah'ın insanı yaratıp meleklerin dahi ona saygı göstermesini istemesi insana verilen değeri gözler önüne sermektedir. Bunun bilincinde olan Müslümanın dindarlığı arttıkça özsaygısının da artması kaçınılmazdır. Bunun, araştırmaların önemli bir kısmının ortaya koyduğu bu pozitif ilişkiye dair ortaya konulabilecek argümanlardan biri olduğunu söyleyebiliriz.

3.1.3. Beden Algısı-Özsaygı İlişkisi

Tablo 8. Beden Algısı-Özsaygı İlişkisi

Beden Algısı	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	.540**
	<i>p</i>	.000
	N	668
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

Pearson Korelasyon

Beden algısı ile özsaygı arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için yapılan korelasyon analizi sonucunda yüksek düzeyde anlamlı bulgulara ulaşılmıştır ($p=0,000<0,01$). Bedeni beğenme ile özsaygı arasında olumlu yönde bir ilişki mevcuttur. Bu sonuç “*Katılımcıların bedenlerini beğenme düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır*” şeklinde ortaya konulan hipotezi desteklemektedir.

Özmen ve arkadaşlarının (2007) 2007 senesinde yapmış oldukları bir çalışmada beden memnuniyetsizliği ile düşük özsaygının bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Söz konusu çalışmada elde edilen bir diğer sonuç ise kişinin kendisini psikolojik olarak iyi hissetmesinin beden memnuniyeti ile ilişkili olduğudur. Yine Oktan ve Şahin’in (2010) 300 kız ergen üzerinde yapmış oldukları bir araştırmaya göre olumlu beden imajına sahip olan ergenlerin özsaygılarının da arttığı bulgulanmıştır.

Alanyazında özsaygının obezite ile ilişkisinin konu edildiği pek çok araştırma mevcuttur. Örneğin French ve arkadaşları (1996:31) örnekleme ergenlerden oluşan çalışmalarında dış görünüme bağlı gelişen özsaygı ile vücut kitle endeksi arasında ters bir orantı elde etmişlerdir. Brown (Brown’dan akt. Pınar, 2002:31) ise obezitenin sebep olduğu psikolojik sorunların başında özsaygıyı zikretmiştir. Pınar’a (2002:39) göre dünya üzerinde kabul gören anlayışlardan biri de ince olmanın güzel olmak anlamına geldiğidir. Buna bağlı olarak denilebilir ki, fiziki görünümelerini önemseyip formlarını koruyan kişiler bedenlerini ve kendilerini sevmekte dolayısıyla özsaygıları da artmaktadır.

Literatürde elde edilen bu bulguların haricinde beden algısı ile özsaygı arasında anlamlı ilişki bulmayan çalışmalar da vardır. Buna Gortmaker ve arkadaşlarının (1993) 16 ila 24 yaşları arasında 10.039 genç üzerinde yaptıkları çalışma örnek olarak gösterilebilir. Bu çalışmada obezite ile özsaygı arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Kendine saygı duyan bir insanın bedenine yönelik olumlu algılara sahip olması varılacak tabii bir sonuçtur. Özsaygısı yüksek olan birisi bedeninin her uzvuna da aynı şekilde saygı gösterecek ve olası herhangi bir değişiklikte kendine duyduğu saygıdan ötürü bedenini sevmeye ve bedeni hakkında olumlu algıya sahip olmaya devam edecektir. Öte yandan özsaygısı yüksek bir kimsenin, insanın değerinin onun dış görünüşüne indirgenemeyeceğini bildiği, dolayısıyla kendi değerini dış görünüşüne dayandırmayacağı söylenebilir.

3.2. Dindarlık, Beden Algısı ve Özsaygıya Dair Bulgular

3.2.1. Dindarlıkla İlgili Bulgular

Bu başlık altında aşağıda yer alan ve dindarlık ile aralarında anlamlı ilişki çıkan değişkenlere ilişkin analizlere yer verilecek, ilişki tespit edilmeyen durumlar ise sadece zikredilecek, analize tabi tutulmayacaktır. Buna göre dindarlık ile ideal bir beden ölçüsünün bulunup bulunmadığı, spor yapmak, yaşanılan yer ve eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Çalışmamızda anlamlı ilişkiler tespit edilen değişkenler şunlardır:

- Cinsiyet
- Yaş
- Ekonomik durum
- Okul başarı algısı
- Medeni durum
- Fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olmanın ne sıklıkla arzulandığı
- Fiziksel görünüşün diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslanıp kıyaslanmadığı/ne düzeyde kıyaslandığı

- Makyajın ne kadar önemli olduğu (kadın katılımcılar ile sınırlıdır)
- Vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gidilip gidilmediği/ne sıklıkla gidildiği
- Sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergilerin bedeni sevmeye veya sevmemeye neden olup olmadığı
- Dindar olmakla bedeni beğenme arasında bir ilişki olup olmadığı

3.2.1.1. Dindarlık ile Cinsiyet İlişkisi

Tablo 9. Dindarlığın Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	t	p
Dindarlık	Erkek	135	3,9891	1,02517	-2,037	.042
	Kadın	534	4,1406	,69435		

Bağımsız Gruplar T- Testi

Dindarlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için yapılan t-testinde elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.042<0,05$). Buna göre kadınların dindarlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.

Şahin'in (1999:104) ilahiyat, tıp ve mühendislik fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmanın bulgularına göre kızların dindarlık puanlarının ortalaması erkeklerin dindarlık puanları ortalamasına göre yüksek çıkmış olmakla birlikte aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öztürk'ün (2013:62) araştırması da bu sonuçla paralellik arz etmektedir. Bu araştırmanın bulgularında da kadınların ortalamaları erkeklere göre daha yüksek olmakla birlikte aralarında anlamlı bir ilişki yoktur.

Batı literatüründe çalışmaların birçoğu kızların erkeklere kıyasla daha dindar oldukları yönündedir (Şahin, 1999:105).

Ülkemizde de bu bağlamda yapılan ve bu araştırmanın bulgusuyla da uyumlu olan çalışmalar vardır. Buna Kınter'in çalışması örnek olarak verilebilir. Kınter

(2008:192), araştırmasında dini yaşamın inanç, ibadet ve etki boyutunda üniversiteli kız öğrencilerin erkeklere oranla daha dindar olduklarını bulgulamıştır.

Koç'un (2010:227) araştırmasındaki sonuç ise yukarıda yer verilen bulgulardan farklıdır. Koç, erkeklerin içgüdümlü dindarlık temayüllerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bayyigit'in (1989:80) çalışması da Koç'un araştırmasını destekler mahiyettedir. Bu çalışmada da kızların inançsızlık düzeyleri daha yüksektir. Yıldız'ın (1998:76) 555 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında da sonuçlar yine erkeklerin kızlara göre anlamlı düzeyde daha dindar olduğu yönündedir.

3.2.1.2. Dindarlık ile Yaş İlişkisi

Tablo 10. Dindarlığın Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Yaş	İstatistiksel Değerler	Dindarlık
	<i>r</i>	.123**
	<i>p</i>	.001
	N	669
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

Pearson Korelasyon

Dindarlık düzeyinin yaş değişkenine bağlı olarak değişip değişmediğini saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon testinde, pozitif yönlü ($r = .123$) anlamlı ($p = .001 < 0,01$) ilişki belirlenmiştir. Buna göre yaş arttıkça dindarlık da artmaktadır.

Şahin'in (1999:109) araştırmasına göre yaş ilerledikçe dindarlık puanları artmakla birlikte yaş grupları arasındaki fark anlamlılık seviyesine ulaşmamıştır. Öztürk (2013:65) ve Kocagöz Uzun'un (2019:112) araştırmalarında da dindarlık ile yaş grupları arasında yine anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Hardal (2020:91), örneklemi üniversite öğrencilerinden oluşan çalışmasında yaş arttıkça dindarlığın azaldığı ve bu değişimin bilgi-ibadet boyutunda olduğu sonucunu elde etmiştir.

Kımtır'ın (2008:194) çalışmasında ise yaş grupları arasında anlamlı bir sonuç elde edilememiş olmasına rağmen ortalamalardan, yaş ilerledikçe dini temayülde bir düşüş olduğu sonucuna varılabilmektedir.

Ayten'in (2009:126) bulguları dindarlık ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde sonuçlanmıştır. Buna göre yetişkinlerin dini temayülleri ergenlere kıyasla daha yüksektir.

Bu araştırmanın bulguları ile uyumlu sonuçlar elde eden bir diğer çalışma ise Voltan Acar ve arkadaşlarının (1996:48) çalışmasıdır. Çalışmanın örneklemini 16 yaş üstü Ankaralıları oluşturmaktadır. 873 kişi üzerinde uygulanan anket sonuçlarına göre yaş arttıkça beraberinde dindarlıkta da bir artış görülmektedir. Çalışmanın araştırmacılarına göre bu sonuçların sebebi yaş ilerledikçe ölüm korkusunun artması ve buna bağlı olarak dine daha çok başvurulmasıdır.

3.2.1.3. Dindarlık ile Ekonomik Durum İlişkisi

Tablo 11. Dindarlığın Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

Ekonomik Durum	İstatistiksel Değerler	Dindarlık
	<i>r</i>	.093*
	<i>p</i>	.016
	N	671
*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Dindarlık düzeyinin ekonomik durum değişkenine bağlı olarak değişip değişmediğini saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon testinde elde edilen bulgu ($r = .093$) düşük düzeyde anlamlıdır ($p = .016 < 0,05$). Buna göre ekonomik durum arttıkça dindarlık da artmaktadır. Literatürde dindarlık ile sosyo-ekonomik durum arasında negatif ilişki elde eden çalışmalar (Koç,2010:229, Hallahmi ve Argyle'den akt. Şahin,1999:114) olduğu gibi söz konusu iki değişken arasında anlamlı ilişki elde edemeyen çalışmalar da (Şahin,1999:114) mevcuttur.

3.2.1.4. Dindarlık ile Okul Başarı Algısı İlişkisi

Tablo 12. Dindarlığın Okul Başarı Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Okul Başarı Algısı	İstatistiksel Değerler	Dindarlık
	<i>r</i>	.091*
	<i>p</i>	.019
	N	672
*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Dindarlık düzeyi ile okul başarısına yönelik algı arasında bir ilişki olup olmadığını saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon testinde elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.019<0,01$). Buna göre okulda kendini başarılı bulma düzeyi arttıkça dindarlık da artmaktadır.

Nalbant'ın (2010:88) araştırması bu araştırmanın sonuçlarını desteklememektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında Nalbant, dinle hiçbir ilgisi olmadığını beyan eden grubun, dinle az ya da çok ilgisi olduğunu beyan eden gruba göre kendilerini daha başarılı algıladıkları sonucuna varmıştır.

Alıcıkuşu'nun (2013:57) elde ettiği veriler de başarı durumu en az olan grubun kendilerini “çok iyi dindar” olarak betimleyen grup olduğu şeklindedir.

Kaya'nın (2020:97) 982 lise öğrencisi üzerinde uyguladığı anket sonuçlarına göre başarı durumunun orta seviyede olduğunu ifade eden öğrenciler, başarı durumunun yüksek seviyede olduğunu ifade eden öğrencilere kıyasla daha dindarlardır.

Çetin (2010:87) ise ortaöğretim düzeyi gençleri örneklem olarak belirlemiş ve dindarlığın okul başarısını etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre söz konusu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş fakat örneklemin ortalama dindarlık puanları okul başarısına göre farklılaşmamıştır.

3.2.1.5. Dindarlık ile Medeni Durum İlişkisi

Tablo 13. Dindarlığın Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumu

D eğişken	Gru plar	N	M	SD	t	p
D indarlık	Evli	266	4,23 00	,592 74	- 4,318	. 000
	Bek ar	396	4,00 11	,767 76		

Bağımsız Gruplar T- Testi

Dindarlık düzeyinin medeni duruma göre değişip değişmediğini saptayabilmek amacıyla yapılan t-testinde elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.000<0,05$). Buna göre evlilerin dindarlık düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir.

Akademik yazın incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarıyla uygunluk arz eden pek çok çalışmanın olduğu görülmüştür. Ayten'in (2009:129) çalışmasında elde edilen evlilerin bekarlara göre daha dindar olduğu verisi, Koç'un (2010:231) araştırma bulgularında evlilerin içgüdümlü dindarlığa temayüllerinin bekar ve dullara nispetle daha yüksek olması, araştırmamızı desteklemektedir.

Şahin'in (1999:113) 898 üniversite öğrencisi üzerinde uyguladığı anketin neticesi ise medeni durum ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı yönündedir.

Batı'da yapılan çalışmalarda yukarıda yer alan sonuçların aksine bir tablo karşımıza çıkmaktadır. Fichter'in (Fichter'dan akt. Şahin, 2010:113) Katoliklerden oluşan örnekleminde ve Gorer'in (Gorer'den akt. Şahin, 2010:113) İngiltere'de gerçekleştirdiği çalışmada bekarlar evlilere göre daha dindar çıkmıştır.

3.2.1.6. Dindarlık ile Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığı ve Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanıp Kıyaslanmadığı İlişkisi

Tablo 14.Dindarlığın Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığına Göre Farklılaşma Durumu

Dindarlık	İstatistiksel Değerler	Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığı
	<i>r</i>	-.206**
	<i>p</i>	.000
	N	672
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Araştırmamızda merak ettiğimiz ve arasındaki bağıntıyı ortaya koymayı amaçladığımız hususlardan biri de kişinin dindarlık düzeyi ile fiziksel olarak daha çekici veya güzel olmayı isteme sıklığı ve yine dindarlık düzeyi ile fiziksel görünüşünü diğer insanların fiziksel görünüşleri ile kıyaslama durumudur. Bu amaca yönelik yapılan Pearson Korelasyon testi sonucunda elde edilen bulgu negatif yönde anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre dindarlık arttıkça fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olma arzusu düşmektedir.

Tablo 15. Dindarlığın Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanıp Kıyaslanmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Dindarlık	İstatistiksel Değerler	Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanma durumu
	<i>r</i>	-.180**
	<i>p</i>	.000
	N	672
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Sonucu merak edilen dindarlık düzeyi ile fiziksel görünüşün diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslama durumu arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon testi sonucunda elde edilen bulgu negatif yönde anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre dindarlık arttıkça fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslama oranı düşmektedir. Yani dindar olan bir kişi halihazırda bedeninden memnun olduğu için fiziki görünümünü çevresindeki diğer insanların fiziki görünümleri ile kıyaslama yoluna gitmeyecektir. Değerli veya değersiz olduğunu bedenlerinin görünüşüne bağlı kılan kişilerin yapmış oldukları kıyaslamalar beden memnuniyetsizliğini beraberinde getirebilmektedir (Tosun ve Çoban, 2020:53). Lakin “Dindarlık-Özsaygı İlişkisi” başlığında da değinildiği üzere insan kendisine Allah tarafından verilen değer bilincinde olduğunda kendini değerlendirmede başka kıstaslar aramayacaktır. Ona ezelden verilen ayrıcalıklı konumun farkında olan insan yaratıldığı şekliyle bedenini de sevecek ve kendini başka insanlar ile karşılaştırmayacaktır.

3.2.1.7. Dindarlık ile Makyajı Önemseme İlişkisi

Tablo 16. Dindarlık ile Makyajın Ne Kadar Önemli Olduğuna Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	F	p	Fark
Dindarlık	Hiç makyaj yapmam(1)	158	4,2602	.74632	9,066	.000	1-3
	Sadece özel zamanlarda yaparım(2)	246	4,2062	.62933			1-4 2-3
	Dışarı çıkarken genellikle yaparım(3)	139	3,9096	.75654			2-4

	Makyaj yapmadan dışarı çıkamam(4)	15	3,7143	.86054			
--	--	----	--------	--------	--	--	--

Anova

Dindarlık düzeyi ile makyajın ne kadar önemli olduğu arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Anova ve Post-Hoc LSD testleri sonucunda elde edilen bulgular anlamlıdır ($p=.000<0,05$). Buna göre;

- Hiç makyaj yapmayanların dindarlık düzeyleri, dışarı çıkarken genellikle makyaj yapanlara göre daha yüksektir.
- Hiç makyaj yapmayanların dindarlık düzeyleri, makyaj yapmadan dışarı çıkmayanlara göre daha yüksektir.
- Sadece özel zamanlarda makyaj yapanların dindarlık düzeyleri, dışarı çıkarken genellikle makyaj yapanlara göre daha yüksektir.
- Sadece özel zamanlarda makyaj yapanların dindarlık düzeyleri, makyaj yapmadan dışarı çıkmayanlara göre daha yüksektir.

Arslan ve Çaylak'ın (2018:60-62-63), örnekleme 284 tesettürlü üniversite öğrencisinden oluşan çalışmasında ara sıra namaz kıldığını belirten katılımcıların makyaj yapma eğilimleri, beş vakit düzenli namaz kılanlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Buna göre namaz kılmak ile makyaj yapmak arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yine bu araştırmaya göre tesettürlü öğrencilerin makyaj yapma düzeyleri arttıkça giyim tercihlerini dindarlıkla ilişkilendirmeleri ve giyimlerinde dinin belirleyici etkisi azalmaktadır. Bu sonuç, araştırmamızın bulguları ile uyum göstermektedir.

Makyaj yapmanın caiz olmadığı dindar bireyler arasında genel olarak benimsenen bir düşüncedir. Bu sebeple daha bakımlı görünmek veya idealize edilen güzellik anlayışına uyum göstermek maksadıyla makyaj yapmanın dinen uygun bir davranış olmadığını düşünen müslüman kadınlar bu yönelimden kaçınabilmektedir. Aslında dindar kadınların makyaj yapmaktan imtina etmelerinin sebebi dış güzelliğin aksine iç güzelliğin önemli olduğunu düşünüyor olmalarından da kaynaklanabilir. Bu

düşünceleri ise Peygamber efendimizin “Allah sizin suretlerinize ve mallarınıza bakmaz, ancak kalplerinize ve amellerinize bakar”⁸ hadisi ile temellendirilebilir.

3.2.1.8. Dindarlık ile Vücut Geliştirmek veya Şekillendirmek Üzere Spor Salonlarına Gidilip Gidilmediği/Ne Sıklıkla Gidildiği İlişkisi

Tablo 17. Dindarlığın Vücut Geliştirmek veya Şekillendirmek Üzere Spor Salonlarına Gidilip Gidilmediği/Ne Sıklıkla Gidildiğine Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	F	p	Fark
Dindarlık	Hiç gitmedim (1)	372	4,2885	.60498	16,925	.000	1-2
	Geçmişte gittim, bir süredir gitmiyorum(2)	231	3,9239	.86608			1-3
	Zaman zaman gidiyorum (3)	47	3,8359	1,00353			1-4
	Müdavim sayılırım (düzenli giderim) (4)	22	3,6364	.92238			

Anova

Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gidip gitmedikleri veya ne sıklıkla gittikleri arasında bir ilişki olup olmadığını saptayabilmek amacıyla yapılan Anova ve Post-Hoc LSD testleri sonucunda elde edilen bulgular anlamlıdır ($p=.000<0,05$). Buna göre;

- Vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına hiç gitmeyenlerin dindarlık düzeyleri, vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına geçmişte gitmiş fakat bir süredir gitmeyenlere göre daha yüksektir.

⁸ M6543 Müslim, Birr, 34.

- Vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına hiç gitmeyenlerin dindarlık düzeyleri, vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına zaman zaman gidenlere göre daha yüksektir.

- Vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına hiç gitmeyenlerin dindarlık düzeyleri, vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına devamlı gidenlere göre daha yüksektir.

Akgöl ve Kaplan'ın (2017:2394-2396) popüler spor kültürü ve din arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yaptıkları çalışmada elde edilen veriler aşağıdaki gibidir:

- Kadın katılımcıların popüler spor ve popüler din ile ilgili tutumlara ait puanları erkek katılımcılardan daha yüksektir.

- Yaşları 22-40 aralığında olan katılımcıların popüler spor ve dindarlık ile ilgili tutum puanları, yaşı 41 ve üstü olan katılımcılara göre daha yüksektir.

- Spor yapmaya dinin olumsuz etkisi ile ilgili tutumların gelir düzeyleri ile kıyaslanmasında; geliri 1501-2500 TL arası olan katılımcıların spor yapmaya dinin olumsuz etkisi ile ilgili tutum puanları, geliri 1000 TL ve altı, 1001-1500 TL olan katılımcılara göre daha yüksektir.

- Spor yapmaya dinin olumsuz etkisi ile ilgili tutumlara ait puanların kıyaslanmasında, dini bilgisi yeterli olan katılımcılar ile dini bilgisi yetersiz olan katılımcılar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

- Spor yapmaya dinin olumlu etkisi, din ve sporun karşılıklı pozitif ve negatif etkisi, popüler spor ve popüler dine ait tutumlar ve genel olarak popüler spor ve dindarlık ile ilgili tutumlara ait puanların mukayesesinde dini bilgisi yetersiz olan katılımcıların puanları dini bilgisi yeterli olan katılımcıların puanlarına oranla daha yüksektir.

- Dini bilgisi yetersiz olan katılımcılar da dini bilgisi yeterli olan katılımcılar da spor yapmaya dinin herhangi bir olumsuz etkisi olmadığı görüşünde hemfikirlerdir.

Söz konusu çalışmanın genel bulgusu ise dinin spor yapmaya olumlu yönde etki ettiğı şeklindedir.

Bayraktar'ın (2003:34) sosyal yapı özelliklerinin spora etkisini araştırdığı çalışmasında İslam dininin sporun her türünü özendirdiğini sadece ahlaki değerlerin bazı global spor dallarının gelişmesini engellediğini ifade etmiştir.

3.2.1.9. Dindarlık ile Sosyal Medya Uygulamaları, Televizyon ve Dergilerin Katılımcıların Bedenlerini Sevip Sevmemelerine Neden Olup Olmadığı İlişkisi

Tablo 18. Dindarlığın Sosyal Medya Uygulamaları, Televizyon ve Dergilerin Katılımcıların Bedenlerini Sevip Sevmemelerine Neden Olup Olmadığına Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	F	p	Fark
Dindarlık	Hayır etkilemiyor (1)	352	4,2134	.72386	8,435	.000	1-2
	Evet daha çok olumsuz yönde etkiliyor (2)	94	3,8040	.96890			1-3
	Evet bazen olumlu bazen olumsuz etkiliyor (3)	218	4,0771	.69405			2-3
	Evet daha çok olumlu yönde etkiliyor (4)	6	4,6190	.58321			2-4

Anova

Araştırmada katılımcıların dindarlık düzeyleri ile sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergilerin bedenlerini sevip sevmemelerine etki edip etmediği merak

edilmiştir. Buna yönelik yapılan Anova ve Post-Hoc LSD testleri sonucunda elde edilen bulgular anlamlı çıkmıştır ($p=.000<0,05$). Buna göre;

- Bedenini sevip sevmemesinde sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin hiç etkisi olmadığını belirten katılımcıların dindarlık düzeyi, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha yüksektir.

- Bedenini sevip sevmemesinde sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin hiç etkisi olmadığını belirten katılımcıların dindarlık düzeyi, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine bazen olumlu bazen olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha yüksektir.

- Sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcıların dindarlık düzeyi, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine bazen olumlu bazen olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha düşüktür.

- Sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcıların dindarlık düzeyi, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumlu yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha düşüktür.

Bodur ve Korkmaz'ın (2017:346) 2017 senesinde dindarlık ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla ilahiyat öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada dindarlık arttıkça sosyal medya kullanımının azaldığı sonucuna varılmıştır.

3.2.1.10. Dindarlık ile Bedeni Beğenme İlişkisi

Tablo 19. Dindarlığın Bedeni Beğenmeyle Bir İlişkisi Olup Olmadığına Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	F	p	Fark
Dindarlık	Dindar kişi bedeninden şikayet etmez (1)	104	4,4753	.59302	11,429	.000	1- 2
	Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha az şikayet eder. (2)	214	4,1495	.76653			1- 3 1-4 1-5
	Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha fazla şikayet eder (3)	5	2,9714	.65776			2- 3
	Dindarlıkla bedenine bakışın bir ilişkisi olduğunu düşünmüyorum (4)	272	3,9843	.77205			2- 4 3- 4 3-5
	Fikrim yok (5)	71	4,0020	.83317			

Anova

Dindarlık ve beden algısı araştırmanın ana değişkenlerindendir. Söz konusu iki değişken arasındaki ilinti “Dindarlık-Beden Algısı İlişkisi” başlığı altında ele alınmış olmakla birlikte biz katılımcıların dindarlık ile beden algısına ilişkin yorumlarını merak ettik ve kendilerine doğrudan dindarlık ile bedeni beğenme arasında nasıl bir bağıntı olduğunu sormak istedik. Buna bağlı olarak yapılan Anova ve Post-Hoc LSD testleri sonucunda anlamlı bulgulara ulaşılmıştır ($p=.000<0,05$). Buna göre;

- “Dindar kişi bedeninden şikayet etmez” diyen katılımcıların dindarlık düzeyi, “Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha az şikayet eder” diyen katılımcılara göre daha yüksektir.
- “Dindar kişi bedeninden şikayet etmez” diyen katılımcıların dindarlık düzeyi, “Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha fazla şikayet eder” diyen katılımcılara göre daha yüksektir.
- “Dindar kişi bedeninden şikayet etmez” diyen katılımcıların dindarlık düzeyi, “Dindarlıkla bedenine bakışın bir ilişkisi olduğunu düşünmüyorum” diyen katılımcılara göre daha yüksektir.
- “Dindar kişi bedeninden şikayet etmez” diyen katılımcıların dindarlık düzeyi, bu konuda fikri olmayan katılımcılara göre daha yüksektir.
- “Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha az şikayet eder” diyen katılımcıların dindarlık düzeyi, “Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha fazla şikayet eder” diyen katılımcılara göre daha yüksektir.
- “Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha az şikayet eder” diyen katılımcıların dindarlık düzeyi, “Dindarlıkla bedenine bakışın bir ilişkisi olduğunu düşünmüyorum” diyen katılımcılara göre daha yüksektir.
- “Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha fazla şikayet eder” diyen katılımcıların dindarlık düzeyi “Dindarlıkla bedenine bakışın bir ilişkisi olduğunu düşünmüyorum” diyen katılımcılara göre daha düşüktür.

- “Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha fazla şikayet eder” diyen katılımcıların dindarlık düzeyi, bu konuda fikri olmayan katılımcılara göre daha düşüktür.

3.2.2. Beden Algısıyla İlgili Bulgular

Bu başlık altında aşağıda yer alan ve beden algısı ile aralarında anlamlı ilişki çıkan değişkenlere ilişkin analizlere yer verilecek, ilişki tespit edilmeyen durumlar ise sadece zikredilecek, analize tabi tutulmayacaktır. Buna göre beden algısı ile yaş, eğitim durumu, medeni durum, yaşanan yer, makyaja ne kadar önem verildiğı, vücut geliştirmek veya şekillendirmek için spor salonlarına gidilip/gidilmediğı-ne sıklıkta gidildiğı, dindarlıkla bedeni beğenme arasında bir ilişki olup olmadığı ve ideal bir beden ölçüsünün bulunup bulunmadığı arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Çalışmamızda anlamlı ilişkiler tespit edilen değişkenler şunlardır:

- Cinsiyet
- Ekonomik durum
- Okul başarıalgısı
- Spor yapıp yapmamak/ne sıklıkla spor yapmak
- Fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olmanın ne sıklıkla arzulandığı
- Fiziksel görünüşün diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslanıp kıyaslanmadığı/ne düzeyde kıyaslandığı
- Çevre tarafından çekici bulunmaalgısı
- Ailenin başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapıp yapmadığı
- Sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergilerin bedeni sevme veya sevmemeye neden olup olmadığı
- İbadetler ve dini kurallara uymak açısından kendilerini ne kadar dindar gördükleri

3.2.2.1. Beden Algısı ile Cinsiyet İlişkisi

Tablo 20. Bedeni Beğenmenin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	t	p
Bedeni Beğenme	Erkek	137	3,9007	.89471	-2,908	.004
	Kadın	534	4,1024	.67405		

Bağımsız Gruplar T-Testi

Bedeni beğenme ile cinsiyet arasında bir ilişki olup olmadığını saptayabilmek amacıyla yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.004<0,05$). Buna göre kadınlar, erkeklere göre bedenlerini daha fazla beğenmektedirler ($t= -2,9$).

Arslangiray'ın (2013:84) çalışmasında araştırmamızın bulgusundan farklı olarak cinsiyetin beden imajıyla ilişkisinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Batıdaki akademik yazında yer alan çoğu araştırmanın neticesi kadınların beden algılarının erkeklere kıyasla daha olumsuz olduğu yönündedir. (Bäck, 2011, Cash, Jakatdar ve Williams, 2004, Çok, 1990:412, Esnaola, Rodriguez ve Goñi, 2010, Merten, Lewinsohn ve Hops, 1990).

Zikredilen sonuçlardan farklı olarak beden imajının çeşitli faktörlere göre değiştiği de bulgulanmıştır. Örneğin Kostanski, Fisher ve Gullone'nin (2004) çocukluk ve ergenlik dönemlerini ele alarak 956 kişilik bir örneklem ile yaptığı çalışmada kadınların beden imajının vücut ağırlıklarına bağlı olarak değiştiğini ve ekseriyetle zayıf olmak istedikleri sonucu çıkmışken, erkeklerden zayıf olanlar şişman, şişman olanlar da zayıf olmak istediklerini belirtmişlerdir.

3.2.2.2. Beden Algısı ile Ekonomik Durum İlişkisi

Tablo 21. Bedeni Beğenmenin Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu (Korelasyon Tablosu)

Ekonomik Durum	İstatistiksel Değerler	Bedeni Beğenme
	<i>r</i>	.148**
	<i>p</i>	.000
	N	673
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Bedeni beğenme ile ekonomik durum arasında bir ilişki olup olmadığını saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon testi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre ekonomik durum arttıkça bedeni beğenme de artmaktadır.

Yerli literatürde araştırmamızın bulgularını destekler mahiyette pek çok çalışma yer almaktadır (Aslan ve Koç, 2018:75, Aygör, 2010:37, Uğurlu ve Akın, 2008:45, Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ, 2015:127). Ayaz'ın (2008:26) plastik ve rekonstrüktif cerrahi servisinde tedavi görmekte olan 200 hasta üzerinde uygulamış olduğu anketin sonuçlarında ekonomik durumun beden algısını etkilemediği sonucuna varılmıştır. Güney'in (2018:92) örnekleme ergenler olan çalışması da Ayaz'ın çalışması ile uyum göstermekte ve beden imgesi ile ailenin gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Yine Taşdan'ın (2020:59) araştırmasında da söz konusu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir.

Esasında bedeni beğenme ile ekonomik durum arasındaki ilişkinin özgüven ile alakalı bir boyutu da vardır. Maddi anlamda herhangi bir sıkıntısı olmayan kişilerin özgüvenlerinin daha yüksek olduğu kabul edilirse bedenlerinden daha memnun oldukları da söylenebilir. Bu bağlamda ekonomik durum iyileştikçe kişinin bedenini daha fazla beğenmesi anlaşılabilir bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

3.2.2.3. Beden Algısı ile Okul Başarı Algısı İlişkisi

Tablo 22. Bedeni Beğenmenin Okul Başarı Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Okul Başarı Algısı	İstatistiksel Değerler	Bedeni Beğenme
	<i>r</i>	.170**
	<i>p</i>	.000
	N	674
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Bedeni beğenme ile okul başarısına yönelik algı arasında bir ilişki olup olmadığını saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre okulda kendini başarılı bulma düzeyi arttıkça bedeni beğenme de artmaktadır.

Haspolat'ın (2016:98) çalışmasına göre akademik başarısını yüksek olarak algılayan katılımcıların beden imajı puanları akademik başarısını düşük olarak algılayan katılımcıların beden imajı puanlarından daha yüksektir. Bu sonuç araştırmamızın bulgularını destekler mahiyettedir. Akademik başarısı yüksek olan bireylerin özgüvenlerinin yüksek düzeyde olduğu ve kendilerini sevdikleri düşünülürse bedenlerini beğenmeleri de şaşırtıcı bir sonuç olmayacaktır. Hayatın değişik alanlarında başarı elde etmiş kişiler kendi iyi oluşlarını da o oranda sağladıkları için hem psikolojik olarak hem de fiziksel olarak bir tatmin içerisindedirler.

3.2.2.4. Beden Algısı ile Spor Yapıp Yapmama İlişkisi

Tablo 23. Bedeni Beğenmenin Spor Yapıp Yapmamaya Göre Farklılaşma Durumu

Bedeni Beğenme	İstatistiksel Değerler	Spor Yapıp Yapmama
	<i>r</i>	.165**
	<i>p</i>	.000
	N	673
** Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Bedeni beğenme ile spor yapıp yapmama arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.000<0,05$). Buna göre spora gitme sıklığı arttıkça bedeni beğenme de artmaktadır.

Konuyla alakalı alan taramasında araştırmamızın bulgusuyla örtüşen pek çok araştırmayla karşılaşılmıştır. 2006 senesinde yapılan bir çalışmada sporcu olan ve olmayan katılımcıların beden imgelerinden memnun olup olmadıkları araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda sporla ilgilenenlerin sporcu olmayanlara göre beden imgelerinden daha memnun olduğu ortaya çıkmıştır. İlaveten çalışmada elde edilen bulgulardan bir tanesi de estetik ve takım sporuna katılan sporcuların bireysel sporlarla iştigal eden sporculara kıyasla beden imgelerinden daha memnun olduğu yönündedir (Mülazımoğlu Ballı, Kirazcı, Aşçı, 2006:14).

Zekioğlu'nun (2003:75), örneklemi spor yapan ve sedanter yaşayanları kapsayan çalışmasına göre spor yapanların beden algıları spor yapma düzeyleri düşük olanlara nispetle daha olumludur.

Güçlü ve Yentür'ün (2008) araştırmasında futbolcu bayanlarda beden algısının en yüksek; halter ve güreş sporuyla ilgilenen bayanlarda beden algısının en düşük seviyede olduğu sonuçları elde edilmiştir. Yine bu çalışmada varılan sonuçlardan bir diğeri de spora erken yaşta başlayan katılımcıların, ileriki yaşlarda başlayanlara oranla bedenlerini daha olumlu olarak algıladıklarıdır.

Eraslan ve Aydoğan'ın (2016:56) 78'i erkek ve 36'sı kadından oluşan toplam 114 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada literatürde yer alan ve bazılarının sonuçlarına yer verdiğimiz çoğu çalışmanın ve aynı zamanda bulgularımızın aksini gösteren veriler elde edilmiştir. Buna göre vücut geliştirme ve fitness merkezlerine devam eden katılımcıların bedenlerinden memnun olma seviyeleri düşük olarak bulunmuştur.

3.2.2.5. Bedeni Beğenme ile Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmayı Arzulama ve Fiziksel Görünüşü Diğerleriyle Kıyaslama

Tablo 24. Bedeni Beğenmenin Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığına Göre Farklılaşma Durumu

Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığı	İstatistiksel Değerler	Bedeni Beğenme
	<i>r</i>	-.292**
	<i>p</i>	.000
	N	674
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Bedeni beğenme ile fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olmanın ne sıklıkla arzulandığı ilişkini saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu negatif yönde anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olmayı arzulamak azaldıkça bedeni beğenme artmaktadır.

Tablo 25. Bedeni Beğenmenin Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanıp Kıyaslanmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanıp Kıyaslanmadığı	İstatistiksel Değerler	Bedeni Beğenme
	<i>r</i>	-.293**
	<i>p</i>	.000
	N	673
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Bedeni beğenme ile fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslayıp kıyaslamama arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($p=.000<0,01$). Buna göre fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslama azaldıkça bedeni beğenme artmaktadır.

3.2.2.6. Bedeni Beğenme ile Çevre Tarafından Çekici Bulunmaya Yönelik Algı İlişkisi

Tablo 26. Bedeni Beğenmenin Çevre Tarafından Çekici Bulunma Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	F	P	Fark
Bedeni Beğenme	Hayır hiç çekici bulmaz (1)	35	3,4200	1,11297	19,367	.000	1-2
							1-3
	Evet biraz çekici bulur (2)	242	3,9860	.68751			1-4
							1-5
	Evet oldukça çekici bulur (3)	173	4,3064	.59768			2-3
							2-4
	Evet çok çekici bulur (4)	40	4,5275	.51040			3-5
	Fikrim yok (5)	184	3,9549	.70639			4-5

Anova

Bedeni beğenme ile çevre tarafından çekici bulunma algısı arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Anova ve Post-Hoc LSD analizleri sonucunda elde edilen bulgular anlamlıdır ($p=.000<0,05$). Buna göre;

- Katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenler, çevresi tarafından biraz çekici bulunduğunu düşünenlere göre bedenlerini daha az beğenmektedirler.

- Katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenler, çevresi tarafından oldukça çekici bulunduğunu düşünenlere göre bedenlerini daha az beğenmektedirler.

- Katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenler, çevresi tarafından çok çekici bulunduğunu düşünenlere göre bedenlerini daha az beğenmektedirler.

- Katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenler, bu konuda fikri olmayanlara göre bedenlerini daha az beğenmektedirler.

- Katılımcılardan çevresi tarafından biraz çekici bulunduğunu düşünenler, çevresi tarafından oldukça çekici bulunduğunu düşünenlere göre bedenlerini daha az beğenmektedirler.

- Katılımcılardan çevresi tarafından biraz çekici bulunduğunu düşünenler, çevresi tarafından çok çekici bulunduğunu düşünenlere göre bedenlerini daha az beğenmektedirler.

- Katılımcılardan çevresi tarafından oldukça çekici bulunduğunu düşünenler, bu konuda fikri olmayanlara göre bedenlerini daha çok beğenmektedirler.

- Katılımcılardan çevresi tarafından çok çekici bulunduğunu düşünenler, bu konuda fikri olmayanlara göre bedenlerini daha çok beğenmektedirler.

3.2.2.7. Beden Algısı ile Katılımcıların Ailelerinin Başka İnsanların Bedensel Görünümü Hakkında Yorum Yapıp Yapmadığı İlişkisi

Tablo 27. Bedeni Beğenmenin Katılımcıların Ailelerinin Başka İnsanların Bedensel Görünümü Hakkında Yorum Yapıp Yapmadığına Göre Farklılaşma Durumu

Katılımcıların Ailelerinin Başka İnsanların Bedensel Görünümü Hakkında Yorum Yapıp Yapmadığı	İstatistiksel Değerler	Bedeni Beğenme
	<i>r</i>	-.116**
	<i>p</i>	.002
	N	674
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Bedeni beğenme ile katılımcıların ailelerinin başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapıp yapmadığı ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu negatif yönde anlamlıdır ($p=.002<0,01$). Buna göre ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapan katılımcılar bedenlerini daha az beğenmektedirler.

3.2.2.8. Beden Algısı ile Sosyal Medya Uygulamaları, Televizyon ve Dergilerin Katılımcıların Bedenlerini Sevip Sevmemelerine Neden Olup Olmadığı İlişkisi

Tablo 28.Bedeni Beğenmenin Sosyal Medya Uygulamaları, Televizyon ve Dergilerin Katılımcıların Bedenlerini Sevip Sevmemelerine Neden Olup Olmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	F	p	Fark
Bedeni Beğenme	Hayır etkilemiyor (1)	352	4,1849	.68888	18,760	.000	1-2 1-4 2-3 3-4
	Evet, daha çok olumsuz yönde etkiliyor (2)	94	3,6277	.87859			
	Evet bazen olumlu bazen olumsuz etkiliyor (3)	218	4,0752	.61083			
	Evet daha çok olumlu yönde etkiliyor (4)	6	3,1833	1,32275			

Anova

Bedeni beğenme ile sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergilerin katılımcıların bedenlerini sevip sevmemelerine neden olup olmadığı arasındaki

ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Anova ve Post-Hoc LSD testleri sonucunda elde edilen bulgular anlamlıdır ($p=.000<0,05$). Buna göre;

- Bedenini sevip sevmemesinde sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin hiç etkisi olmadığını belirten katılımcılar, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre bedenlerini daha çok beğenmektedirler.

- Bedenini sevip sevmemesinde sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin hiç etkisi olmadığını belirten katılımcılar, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumlu yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre bedenlerini daha çok beğenmektedirler.

- Sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılar, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine bazen olumlu bazen olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre bedenlerini daha az beğenmektedirler.

- Sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine bazen olumlu bazen olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılar, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumlu yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre bedenlerini daha çok beğenmektedirler.

3.2.2.9. Beden Algısı ile İbadet ve Dini Kurallara Uymak Açısından Katılımcıların Kendilerini Ne Kadar Dindar Gördükleri İlişkisi

Tablo 29. Bedeni Beğenmenin İbadet ve Dini Kurallara Uymak Açısından Katılımcıların Kendilerini Ne Kadar Dindar Gördüklerine Göre Farklılaşma Durumu

İbadet ve Dini Kurallara Uymak Açısından Katılımcıların Kendilerini Ne Kadar Dindar Gördükleri	İstatistiksel Değerler	Bedeni Beğenme
	<i>r</i>	.171**
	<i>p</i>	.000
	N	674
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

Pearson Korelasyon

Bedeni beğenme ile ibadet ve dini kurallara uymak açısından katılımcıların kendilerini ne kadar dindar gördükleri arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre ibadet ve dini kurallara uymak açısından kendisini dindar gören katılımcılar bedenlerini beğenmektedirler.

Beden algısı ile dindarlık arasındaki bağıntı “ana değişkenler arasındaki ilişki” başlığı altında incelendiği için bu başlık altında yeniden ele alınmayacaktır.

3.2.2.10. Beden Algısıyla Arasında İlişki Çıkmayan Bulgular

Bu bölümde beden algısı ile arasında anlamlı ilişki çıkmayan değişkenlerin literatür taramasına yer verilecektir. Alanyazında aralarında anlamlı ilişki tespit edilen değişkenler beden algısı ve yaş, beden algısı ve eğitim durumu, beden algısı ve medeni durum ve beden algısı ile vücut geliştirmek veya şekillendirmek için spor salonlarına gidilip/gidilmediği.

Hamurcu ve arkadaşları (2015:127) 1258 kişinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada yaşla birlikte düşük beden algısının da arttığını bulgulamışlardır. Park ve arkadaşları (2019) da çalışmalarında yaş arttıkça bireylerin kendilerini olduklarından daha zayıf algıladıklarını ortaya koymuştur. Bizim çalışmamızda ise beden algısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış idi.

Araştırmamızda arasında anlamlı ilişki çıkmayan beden algısı ve eğitim durumu değişkenlerini ele alan bir başka çalışmada eğitim düzeyi arttıkça beden algısının da arttığı saptanmıştır (Öngören, 2015:34). Öngören'in çalışmasını destekleyen başka araştırmalar da mevcuttur (Öngün Yılmaz, 2009; Tan, Karabulutlu, 2004). Gündoğan'ın (2006:56), katılımcıları sirozlu hastalardan oluşan çalışmasında ise beden imajı ile eğitim düzeyi arasında ters orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre düşük eğitim düzeyine sahip olan kişilerin beden imajları daha yüksektir.

Araştırmamızda arasında anlamlı ilişki çıkmayan bir diğer değişkenler beden algısı ve medeni durum idi. Bizim elde ettiğimiz sonucun aksine Kılıçlı'nın (2021:51) sosyal medya kullanan genç yetişkinler üzerinde yürüttüğü çalışmasında bekarların beden algısı evlilere kıyasla daha yüksek bulgulanmıştır. Kılıçlı bunun sebebinin bekarların evlilere göre fiziki görünümüne daha fazla zaman ayırabildikleri için olabileceğini söylemektedir (Kılıçlı, 2021:56). Güneş'in (2019:58) çalışması da Kılıçlı'nın elde ettiği neticeyi destekler mahiyettedir. Yılmaz'ın (2020:45) 18 yaş üstü 385 katılımcı ile yaptığı araştırmada da yine bekarların beden algısı ölçeğinden aldıkları puan evlilere oranla daha yüksek çıkmıştır.

Bu araştırmada beden algısı ile vücut geliştirmek veya şekillendirmek için spor salonlarına gidilip/gidilmediği arasında anlamlı bir ilişki elde edilmezken Öngören'in (2015:36) çalışmasında düzenli spor yaptığını belirten katılımcıların beden algısının arttığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde Öngören'in bulgusunu destekleyen çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır (Güngörmüş, 2007; Vocks, Hechler, Rohrig ve Legenbauer, 2009; Altıntaş ve Aşçı, 2005:104). Sayaca ve Sevgili'nin de (2020:153) vücut geliştirme sporu yapan 30 katılımcı ile yaptıkları

çalışmada vücut geliştirme sporu yapanların beden algılarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

3.2.3. Özsaygıyla İlgili Bulgular

Bu başlık altında aşağıda yer alan ve özsaygı ile aralarında anlamlı ilişki çıkan değişkenlere ilişkin analizlere yer verilecek, ilişki tespit edilmeyen durumlar ise sadece zikredilecek, analize tabi tutulmayacaktır. Buna göre özsaygı ile yaşanan yer, makyaja ne kadar önem verildiği, vücut geliştirmek veya şekillendirmek için spor salonlarına gidilip/gidilmediği-ne sıklıkta gidildiği, dindarlıkla bedeni beğenme arasında bir ilişki olup olmadığı arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Çalışmamızda anlamlı ilişkiler tespit edilen değişkenler şunlardır:

- Cinsiyet
- Yaş
- Ekonomik durum
- Eğitim durumu
- Okul başarı algısı
- Medeni durum
- Spor yapıp yapmamak/ne sıklıkla spor yapmak
- Fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olmanın ne sıklıkla arzulandığı
- Fiziksel görünüşün diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslanıp kıyaslanmadığı/ne düzeyde kıyaslandığı
- Çevre tarafından çekici bulunma algısı
- Ailenin başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapıp yapmadığı
- Sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergilerin bedeni sevme veya sevmemeye neden olup olmadığı
- İdeal bir beden ölçüsünün bulunup bulunmadığı
- İbadetler ve dini kurallara uymak açısından kendilerini ne kadar dindar gördükleri

3.2.3.1. Özsaygı ile Cinsiyet İlişkisi

Tablo 30. Özsaygının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	<i>t</i>	<i>p</i>
Özsaygı	Erkek	134	3,9860	.68517	-1,898	.058
	Kadın	531	4,0949	.56849		

Bağımsız Gruplar T-Testi

Özsaygının cinsiyet ile ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan t-testinden elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.058<0,05$). Buna göre kadınların özsaygısı erkeklere göre daha yüksektir.

Tarhan'ın (1995:60) 1995 senesinde lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada elde edilen bulgular araştırmamızın sonuçlarıyla uyumludur. Buna göre kızların özsaygı puan ortalamaları erkeklere kıyasla daha yüksektir.

Güngör (1989:77), Güçray (1993:64) ve Haspolat'ın (2016:96) çalışmalarında ise özsaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Moksnes ve Espnes'in (2013) 2013 senesinde yapmış oldukları araştırmanın sonuçları yukarıda zikredilen bulgulardan farklıdır. Söz konusu çalışmada erkeklerin özsaygı düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine Hamurcu ve arkadaşlarının (2015:127) çalışmasında kadınlarda düşük benlik saygısının daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

3.2.3.2. Özsaygı ile Yaş İlişkisi

Tablo 31. Özsaygının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Yaş	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	.077*
	<i>p</i>	.047
	N	671
* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Özsaygı ile yaş arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.047<0,05$). Buna göre yaş arttıkça özsaygı da artmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde özsaygı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki elde edilemeyen çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır (Tarhan, 1995:63, Güçray, 1993:64).

Yukarıdaki sonuçlardan farklı olarak bu araştırmanın bulguları ile de paralellik gösteren Hamurcu ve arkadaşlarının (2015:127) ve Dönmez'in (1985:12) çalışmalarında yaş arttıkça benlik saygısının da arttığı gözlenmiştir.

3.2.3.3. Özsaygı ile Ekonomik Durum İlişkisi

Tablo 32. Özsaygının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşma Durumu

Ekonomik Durum	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	.191**
	<i>p</i>	.000
	N	667
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Özsaygı ile ekonomik durum arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre ekonomik durum arttıkça özsaygı da artmaktadır.

Karslı'nın (2017:28) yaşları 16-26 arasında değişen 290'ı kadın, 195'i erkek toplam 485 katılımcı ile yaptığı çalışmasında elde edilen veri araştırmamızın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Söz konusu veri de sosyo-ekonomik durum yükseldikçe özsaygının arttığı yönündedir.

Yine Çetinkaya ve arkadaşlarının (2006:119) Sivas ilinde öğrenim görmekte olan 5-8. sınıf öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada yukarıdaki bulgulara benzer sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre de ailesinin sosyo-ekonomik durumunun iyi/orta olduğunu belirten öğrencilerin özsaygıları, ailesinin sosyo-ekonomik durumunun düşük olduğunu belirten öğrencilere göre daha yüksektir.

12-17 yaş aralığındaki çocuklar ile yapılan bir başka çalışmada da ailelerinin ekonomik durumu iyileştikçe çocukların özsaygı puanlarının yükseldiği tespit edilmiştir (Yılmazel ve Günay, 2012:27).

Yukarıda zikredilen çalışmalardan farklı olarak Parlar ve Gençal Yazıcı'nın (2017:238) 2017'de 50 kişilik örneklem üzerinde yürüttüğü araştırmada sosyo-ekonomik düzey ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Literatürde yer alan çoğu çalışmanın elde ettiği ekonomik durum ile özsaygının pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu bu araştırmanın bulgularıyla da paraleldir. Bu durum, ekonomik rahatlığın kendini sevmeyi, özgüveni ve özsaygıyı da beraberinde getirdiği şeklinde açıklanabilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde ekonomik durumu düşük olan, geçim derdinde olan birisi ise kendine yönelmekten ziyade hayatta kalmanın uğraşını vereceğinden kendisiyle alakalı farkındalığının artması, kendini tanıması ve değerini ayımsaması temel ihtiyaçlarını giderdikten sonra üzerinde düşündüğü bir alan haline gelecektir.

3.2.3.4. Özsaygı ile Eğitim Durumu İlişkisi

Tablo 33. Özsaygının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu (Korelasyon Tablosu)

Eğitim Durumu	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	.128**
	<i>p</i>	.001
	N	667
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Özsaygının eğitim durumu ile ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyonanalizi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.001<0,01$). Buna göre yüksek eğitim durumuna sahip olanların özsaygıları da yüksektir.

Bulam'ın (2019:42) 2019 senesinde 205 kadın katılımcı ile yapmış olduğu çalışma araştırmamızın bulguları ile paralellik arz etmektedir. Söz konusu çalışma da eğitim düzeyi lisans ve üzeri olanların benlik saygılarının, eğitim düzeyi ilköğretim, ortaokul ve lise olanların benlik saygısına göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir.

Adnan Menderes Üniversitesi'nde eğitim gören 1335 öğrenci üzerinde yapılan bir diğer çalışmada elde edilen veriler yine eğitim düzeyi ile özsaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre son sınıfta okuyan öğrencilerin 1.sınıfta okuyan öğrencilere göre ve lisansta okuyan öğrencilerin önlisansta okuyan öğrencilere göre özsaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Öner Altıok, Ek, Koruklu, 2010:107).

Literatürde yer alan pek çok çalışmada elde edilen veriler yukarıdaki araştırmalara ve bu araştırmaya benzer bir şekilde eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin kendilerine daha fazla saygı duydukları yönündedir (Orth, Trzesniewski ve Robins, 2010; Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, 2015:214).

Zikredilen çalışmalardan farklı olarak Eker (2021:72), Parlar ve Gençal Yazıcı (2017:236)'nın araştırmalarında ise benlik saygısı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

3.2.3.5. Özsaygı ile Okul Başarı Algısı İlişkisi

Tablo 34. Özsaygının Okul Başarı Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Okul Başarı Algısı	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	.142**
	<i>p</i>	.000
	N	668
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Özsaygı ile okul başarısına yönelik algı arasında bir ilişki olup olmadığını saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre okulda kendini başarılı bulma düzeyi arttıkça özsaygı da artmaktadır.

Yenidünya'nın (2005:134) 9, 10 ve 11.sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 458 katılımcı ile yaptığı çalışmada akademik başarı yükseldikçe benlik saygısı düzeyinde de artış olduğu sonucu elde edilmiştir. Yüksekaya'nın (1995:52) 1995 senesinde yapmış olduğu araştırma da yine başarı ile özsaygının olumlu yönde anlamlı olduğu neticesini vermektedir. Söz konusu araştırmaya göre kendilerini başarısız olarak niteleyen katılımcıların benlik saygıları, kendilerini orta derecede başarılı ve çok başarılı olarak niteleyen katılımcılara nispetle daha düşüktür.

Yukarıda da görüldüğü üzere literatürde çoğunlukla bu çalışmanın bulgularına benzer araştırma sonuçları yer almaktadır. Esasen özsaygı düzeyinin okul başarı algısı ile olumlu yönde ilişkili olması doğal bir neticedir. İnsan kendini akademik olarak başarılı hissettikçe kendine duymuş olduğu saygı da güven de beraberinde artacaktır. Birey bir şeyleri başardığını gördükçe özsaygısı gelişecek ve kendini gerçekleştirme yolunda emin adımlarla ilerleyecektir.

3.2.3.6. Özsaygı ile Medeni Durum İlişkisi

Tablo 35. Özsaygının Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	<i>t</i>	<i>p</i>
Özsaygı	Evli	264	4,1758	,50932	-3,733	.000
	Bekar	394	4,0092	,63071		

Bağımsız Gruplar T- Testi

Özsaygının medeni durum ile ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.000<0,05$). Buna göre bekarların özsaygıları evlilere göre daha düşüktür.

Alanyazında yer alan pek çok çalışma araştırmamızda elde edilen bulguyu desteklemektedir. Örneğin Parlar ve Gençal Yazıcı'nın (2017:233) medeni durumu evli ve bekar olan 50 kadın ve erkek üzerinde yürüttüğü çalışmada evlilerin benlik saygısı puanları bekarlara göre daha yüksek çıkmıştır. Yine Hamurcu ve arkadaşlarının (2015:127) 2015 senesinde yapmış oldukları bir çalışmada bekarların düşük benlik saygılarının daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Aydoğan da (2016:285) 780 profesyonel futbolcunun medeni durumları ile özsaygıları arasındaki ilişkiyi ele almış ve anlamlı bir sonuca ulaşmıştır. Buna göre evli futbolcuların benlik saygıları bekar futbolculara göre daha yüksek çıkmıştır.

Çetinkaya Uslusoy ve arkadaşlarının (2016:31) örneklem olarak belirlediği 143 hemşire ile yapılan çalışmada söz konusu hemşirelerin medeni durumları ile mesleki benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

3.2.3.7. Özsaygı ile Spor Yapıp Yapmama İlişkisi

Tablo 36. Özsaygının Spor Yapıp Yapmamaya Göre Farklılaşma Durumu

Spor Yapıp Yapmama	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	.077*
	<i>p</i>	.045
	N	668
*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Özsaygının spor yapıp yapmamayla ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.045<0,05$). Buna göre spora gitme sıklığı arttıkça özsaygı da artmaktadır.

Korkmaz'ın (2007:62) çalışması araştırmamızın elde ettiği veri ile uyum göstermektedir. Söz konusu çalışmada benlik saygısını geliştiren önemli faktörlerden birinin de sportif aktivitelere katılım olduğu tespit edilmiştir. Karademir ve arkadaşlarının (2010:668) araştırma neticesi de benzer şekilde sportif etkinliklerin benlik saygısına olumlu yönde etki ettiği yönündedir.

Karakaya ve arkadaşlarının (2006:165) 2006 senesinde deney grubu olarak belirlediği bir yüzme kulübüne düzenli olarak devam eden 9-13 yaş aralığındaki 31 çocuk ve kontrol grubu olarak belirlediği bir ilköğretim okulunda eğitim görmekte olan ve rastgele örneklem yolu ile seçilen aynı yaş aralığındaki 30 çocuk ile yaptığı araştırmada yüzücülerin özsaygılarının kontrol grubunda yer alan çocuklara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Gün'ün (2006:60) spor yapan ve yapmayan toplam 433 ergen üzerinde yapmış olduğu çalışma da yine özsaygı ve spor yapma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

Literatürde yer alan çoğu araştırmanın aksine spor yapma ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edemeyen çalışmalar da mevcuttur (Yegül'den akt. Gün, 2006:60; Tiryaki ve Moralı, 1992:8).

3.2.3.8. Özsaygı ile Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olma Arzusu ve Fiziksel Görünüşün Kıyaslanması İlişkisi

Tablo 37.Özsaygının Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığına Göre Farklılaşma Durumu

Fiziksel Olarak Olunandan Daha Çekici/Güzel Olmanın Ne Sıklıkla Arzulandığı	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	-.272**
	<i>p</i>	.000
	N	668
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Özsaygının fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olmanın ne sıklıkla arzulandığıyla ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu negatif yönde anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre fiziksel olarak daha çekici/güzel olmayı arzulamak arttıkça özsaygı düşmektedir.

Tablo 38. Özsaygının Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanıp Kıyaslanmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Fiziksel Görünüşün Diğerlerinin Fiziksel Görünüşü ile Kıyaslanıp Kıyaslanmaması	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	-.305**
	<i>p</i>	.000
	N	668
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Özsaygının fiziksel görünüşün diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslanıp kıyaslanmamasıyla ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu negatif yönde anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslama arttıkça özsaygı düşmektedir.

3.2.3.9. Özsaygı ile Çevre Tarafından Çekici Bulunmaya Yönelik Algı İlişkisi

Tablo 39. Özsaygının Çevre Tarafından Çekici Bulunma Algısına Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	F	p	Fark
Özsaygı	Hayır hiç çekici bulmaz (1)	34	3,4382	.76049	17,815	.000	1-2
	Evet biraz çekici bulur (2)	241	4,0570	.55282			1-3
	Evet oldukça çekici bulur (3)	171	4,2536	.55573			1-4
	Evet çok çekici bulur (4)	40	4,3174	.42909			1-5
	Fikrim yok (5)	182	3,9946	.57763			2-3
							2-4
							3-5
							4-5

Anova

Özsaygının çevre tarafından çekici bulunma algısı ile ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan Anova ve Post-Hoc LSD analizleri sonucunda elde edilen bulgular anlamlıdır ($p=.000<0,05$). Buna göre;

- Katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenlerin özsaygıları, çevresi tarafından biraz çekici bulunduğunu düşünenlere göre daha düşüktür.

- Katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenlerin özsaygıları, çevresi tarafından oldukça çekici bulunduğunu düşünenlere göre daha düşüktür.
- Katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenlerin özsaygıları, çevresi tarafından çok çekici bulunduğunu düşünenlere göre daha düşüktür.
- Katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenlerin özsaygıları, bu konuda fikri olmayanlara göre daha düşüktür.
- Katılımcılardan çevresi tarafından biraz çekici bulunduğunu düşünenlerin özsaygıları, çevresi tarafından oldukça çekici bulunduğunu düşünenlere göre daha düşüktür.
- Katılımcılardan çevresi tarafından biraz çekici bulunduğunu düşünenlerin özsaygıları, çevresi tarafından çok çekici bulunduğunu düşünenlere göre daha düşüktür.
- Katılımcılardan çevresi tarafından oldukça çekici bulunduğunu düşünenlerin özsaygıları, bu konuda fikri olmayanlara göre daha yüksektir.
- Katılımcılardan çevresi tarafından çok çekici bulunduğunu düşünenlerin özsaygıları, bu konuda fikri olmayanlara göre daha yüksektir.

Bizim araştırmamızdan farklı olarak Yaman ve arkadaşlarının (2020:368) 280 kişilik bir örneklem ile yapmış oldukları çalışmada benlik saygısı ile genel çekicilik arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

3.2.3.10. Özsaygı ile Katılımcıların Ailelerinin Başka İnsanların Bedensel Görünümü Hakkında Yorum Yapıp Yapmadığı İlişkisi

Tablo 40. Özsaygının Katılımcıların Ailelerinin Başka İnsanların Bedensel Görünümü Hakkında Yorum Yapıp Yapmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Ailenin Başka İnsanların Bedensel Görünümü Hakkında Yorum Yapıp Yapmadığı	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	-.178**
	<i>p</i>	.000
	N	668
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Özsaygının katılımcıların ailelerinin başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapıp yapmamasıyla ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu negatif yönde anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapan katılımcıların özsaygıları daha düşüktür.

3.2.3.11. Özsaygı ile Sosyal Medya Uygulamaları, Televizyon ve Dergilerin Katılımcıların Bedenlerini Sevip Sevmemelerine Neden Olup Olmadığı İlişkisi

Tablo 41. Özsaygının Sosyal Medya Uygulamaları, Televizyon ve Dergilerin Katılımcıların Bedenlerini Sevip Sevmemelerine Neden Olup Olmamasına Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	F	p	Fark
Özsaygı	Hayır etkilemiyor (1)	348	4,1644	.55267	13,469	.000	1-2
	Evet, daha çok olumsuz yönde etkiliyor (2)	94	3,7473	.65403			
	Evet bazen olumlu bazen olumsuz etkiliyor (3)	218	4,0857	.56187			2-3
	Evet daha çok olumlu yönde etkiliyor (4)	6	3,7833	1,03666			

Anova

Özsaygı ile sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergilerin katılımcıların bedenlerini sevip sevmemelerine neden olup olmadığı arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Anova ve Post-Hoc LSD testleri sonucunda elde edilen bulgular anlamlıdır ($p=.000<0,05$). Buna göre;

- Bedenini sevip sevmemesinde sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin hiç etkisi olmadığını belirten katılımcıların özsaygıları, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha yüksektir.
- Sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcıların özsaygıları, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine bazen olumlu bazen olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha düşüktür.

3.2.3.12. Özsaygı ile İdeal Bir Beden Ölçüsünün Bulunup Bulunmadığı İlişkisi

Tablo 42. Özsaygının İdeal Bir Beden Ölçüsünün Bulunup Bulunmadığına Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Gruplar	N	M	SD	F	p	Fark
Özsaygı	Kesinlikle yoktur (1)	125	4,0100	.65282	3,580	.014	2-4
	Vardır ama keskin sınırlar çizmek doğru değildir (2)	445	4,1218	.55501			
	Belli ideal ölçüler vardır (3)	63	4,0201	.62079			
	Fikrim yok (4)	31	3,8176	.74164			

Anova

Özsaygı ile ideal bir beden ölçüsünün bulunup bulunmadığı ilişkisini saptayabilmek amacıyla yapılan Anova ve Post-Hoc LSD analizleri sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.014<0,05$). Buna göre ideal bir beden ölçüsünün bulunduğunu fakat keskin sınırlar çizmenin doğru olmadığını belirten katılımcıların özsaygıları, bu konuda fikri olmayan katılımcılara göre daha yüksektir.

3.2.3.13. Özsaygı ile İbadet ve Dini Kurallara Uymak Açısından Katılımcıların Kendilerini Ne Kadar Dindar Gördükleri İlişkisi

Tablo 43. Özsaygının İbadet ve Dini Kurallara Uymak Açısından Katılımcıların Kendilerini Ne Kadar Dindar Gördüklerine Göre Farklılaşma Durumu

İbadet ve Dini Kurallara Uymak Açısından Katılımcıların Kendilerini Ne Kadar Dindar Gördükleri	İstatistiksel Değerler	Özsaygı
	<i>r</i>	.224**
	<i>p</i>	.000
	N	668
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Pearson Korelasyon

Özsaygı ile ibadet ve dini kurallara uymak açısından katılımcıların kendilerini ne kadar dindar gördükleri arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgu anlamlıdır ($p=.000<0,01$). Buna göre ibadet ve dini kurallara uymak açısından kendisini dindar gören katılımcıların özsaygıları yüksektir.

Özsaygı ile dindarlık arasındaki bağıntı “ana değişkenler arasındaki ilişki” başlığı altında incelendiği için bu başlık altında yeniden ele alınmayacaktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Dindarlık, özsaygı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, aynı zamanda bu değişkenlerin, katılımcıların cinsiyet, yaş, ekonomik durum, eğitim durumu, medeni durum, yaşadıkları yer, okul hayatındaki başarı algıları, spor yapıp yapmama durumu, fiziksel görünüşlerini diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslamaları, fiziksel olarak olduklarından daha çekici/güzel olmayı ne sıklıkla arzuladıkları, makyaja verdikleri önem, vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gidip gitmedikleri, fiziksel olarak çekici bulunma algıları, ailelerinin başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapıp yapmadığı, sosyal medya uygulamaları, TV ve dergilerin bedenleri hakkındaki yorumlarını etkileyip etkilemediği, dindar olmakla kişinin bedenini beğenmesi arasında bir ilişkinin olup olmadığına ilişkin görüşleri, ideal bir beden ölçüsünün bulunup bulunmadığına ilişkin görüşleri ve ibadetler ve dini kurallara uymak açısından ne kadar dindar oldukları olmak üzere demografik ve psiko-sosyal değişkenlerle ilişkileri de araştırılmıştır.

Yöntem olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 16 yaş üzeri 671 kişi katılmıştır. Araştırmada katılımcıların dindarlık düzeylerini saptayabilmek amacıyla Allah Merkezilik Ölçeği, beden algılarını ölçmek maksadıyla Bedeni Beğenme Ölçeği ve özsaygı düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği – Kısa Formu kullanılmıştır.

Araştırmada dindarlık, beden algısı ve özsaygı arasında yüksek seviyede anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Dindarlık düzeyi arttıkça hem beden algısının daha olumlu hale geldiği hem de özsaygının arttığı saptanmıştır. Yine beden algısı ile özsaygı arasında da olumlu yönde bir bağıntı olduğu sonucu elde edilmiştir. Böylelikle dindarlık, beden algısı ve özsaygıya dair belirlenen *“katılımcıların dindarlık düzeyleri ile bedenlerini beğenmeleri arasında pozitif ilişki vardır”, “katılımcıların dindarlık düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır”, “katılımcıların bedenlerini beğenme düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır”* hipotezlerinin tümü desteklenmiştir.

Dindarlık ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde kadınların lehine bir sonuç elde edilmiştir. Kadın katılımcıların dindarlık düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksek bulgulanmıştır. Böylelikle *“kadınların dindarlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Dindarlık ile yaş ilişkisi incelendiğinde ise yaş arttıkça dindarlığın da arttığı sonucu elde edilmiştir. Böylelikle *“yaş ile dindarlık düzeyi arasında pozitif ilişki bulunmaktadır”* hipotezi desteklenmiştir.

Dindarlığın katılımcıların ekonomik durumuna bağlı olarak değişip değişmediği araştırıldığında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre ekonomik durum arttıkça dindarlık da artmaktadır. Böylelikle *“ekonomik durumu iyi olmayanların dindarlık düzeyleri, ekonomik durumu iyi olanlara göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmemiştir.

Yine dindarlığın okul başarı algısına göre değiştiği gözlemlenmiş ve okulda kendini başarılı bulma düzeyi arttıkça dindarlığın da arttığı bulgulanmıştır. Böylelikle *“okulda kendini başarılı bulanların dindarlığı, okulda kendini başarısız bulanlara göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Dindarlık ile medeni durum arasındaki bağıntı incelendiğinde evlilerin dindarlık düzeyinin bekarlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Böylelikle *“evlilerin dindarlık düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Kişinin dindarlık düzeyi ile fiziksel olarak daha çekici veya güzel olmayı isteme sıklığı ve yine dindarlık düzeyi ile fiziksel görünüşünü diğer insanların fiziksel görünüşleri ile kıyaslama durumu araştırıldığında anlamlı bir sonuç elde edilmiş ve dindarlık arttıkça fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olma arzusunun azaldığı saptanmıştır. Yine dindarlık arttıkça fiziksel görünüşü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslama oranının düştüğü de ortaya konmuştur. Böylelikle *“olduklarından daha çekici olmayı istemeyenlerin dindarlık düzeyleri olduklarından daha çekici olmayı isteyenlere göre daha yüksektir”* ve *“dindarlar,*

dindar olmayanlara göre fiziksel görünüşlerini diğerlerinin fiziksel görünüşü ile daha az kıyaslamaktadır” hipotezleri desteklenmiştir.

Dindarlık ile makyajı önemseme durumu ele alındığında hiç makyaj yapmayanların dindarlık düzeylerinin, dışarı çıkarken genellikle makyaj yapanlara ve makyaj yapmadan dışarı çıkmayanlara göre daha yüksek; Sadece özel zamanlarda makyaj yapanların dindarlık düzeylerinin ise dışarı çıkarken genellikle makyaj yapanlara ve makyaj yapmadan dışarı çıkmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Böylelikle *“makyaj yapmayanların dindarlık düzeyleri makyaj yapanlara göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gidip gitmedikleri veya ne sıklıkla gittikleri arasında da anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına hiç gitmeyenlerin dindarlık düzeyleri, aynı amaçla spor salonlarına geçmişte gitmiş fakat bir süredir gitmeyenlere, zaman zaman gidenlere ve devamlı gidenlere göre daha yüksektir. Böylelikle *“vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gitmeyenlerin dindarlık düzeyleri vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gidenlere göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Dindarlık ile sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergilerin katılımcıların bedenlerini sevip sevmemelerine etki edip etmediği merak edilmiş ve yapılan analizlerde anlamlı sonuçlar çıkmıştır. Buna göre bedenini sevip sevmemesinde sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin hiç etkisi olmadığını belirten katılımcıların dindarlık düzeyleri, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz ve bazen olumlu bazen olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha yüksek; Sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcıların dindarlık düzeyleri, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine bazen olumlu bazen olumsuz ve daha çok olumlu yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha düşüktür. Böylelikle *“sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını belirten*

katılımcıların dindarlık düzeyleri sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısını etkilediğini belirten katılımcılara göre daha yüksektir” hipotezi desteklenmiştir.

Dindarlık ile bedeni beğenme arasında bir bağıntı olup olmadığını tespit etmek maksadıyla yapılan analizlerde anlamlı bulgulara ulaşılmıştır. “Dindar kişi bedeninden şikayet etmez” diyen katılımcıların dindarlık düzeyleri, “dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha az şikayet eder”, “dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha fazla şikayet eder”, “dindarlıkla bedenine bakışın bir ilişkisi olduğunu düşünmüyorum” diyen ve bu konuda fikri olmayan katılımcılara göre daha yüksektir. Yine “dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha az şikayet eder” diyen katılımcıların dindarlık düzeyleri, “dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha fazla şikayet eder” ve “dindarlıkla bedenine bakışın bir ilişkisi olduğunu düşünmüyorum” diyen katılımcılara göre daha yüksektir. “Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha fazla şikayet eder” diyen katılımcıların dindarlık düzeyleri ise “dindarlıkla bedenine bakışın bir ilişkisi olduğunu düşünmüyorum” diyen ve bu konuda fikri olmayan katılımcılara göre daha düşüktür. Böylelikle *“bedenlerini beğenenlerin dindarlık düzeyleri bedenlerini beğenmeyenlere göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Beden algısının cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların erkeklere göre bedenlerini daha fazla beğendikleri sonucu elde edilmiştir. Böylelikle *“erkeklerin beden algısı kadınlara göre daha olumludur”* hipotezi desteklenmemiştir.

Beden algısı ve ekonomik durum arasındaki ilişkide de ekonomik durum arttıkça bedeni beğenmenin de arttığı saptanmıştır. Böylelikle *“ekonomik durumu iyi olanların beden algısı ekonomik durumu iyi olmayanlara göre daha olumludur”* hipotezi desteklenmiştir.

Okul başarı algısının da beden algısını etkilediği ve okulda kendini başarılı bulma düzeyi arttıkça bedeni beğenmenin de arttığı analiz sonuçlarında karşımıza çıkmıştır. Böylelikle *“okulda kendini başarılı bulanların beden algısı, okulda kendini başarısız bulanlara göre daha olumludur”* hipotezi desteklenmiştir.

Beden algısının spora gitme sıklığı ile ilişkisi incelendiğinde spora gitme sıklığı arttıkça bedeni beğenmenin de arttığı bulgulanmıştır. Böylelikle “*spor yapanların beden algısı spor yapmayanlara göre daha olumludur*” hipotezi desteklenmiştir.

Bedeni beğenme ile fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olmanın ne sıklıkla arzulandığı ilişkini tespit edebilmek amacıyla yapılan analiz negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Buna göre fiziksel olarak olunandan daha çekici/güzel olmayı arzulamak azaldıkça bedeni beğenme de artmaktadır. Böylelikle “*fiziksel olarak çekici olmayı arzulama düzeyi ile beden algısı arasında negatif ilişki bulunmaktadır*” hipotezi desteklenmiştir.

Fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslama azaldıkça ise bedeni beğenme artmaktadır. Böylelikle “*fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslamayanların beden algısı fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslayanlara göre daha olumludur*” hipotezi desteklenmiştir.

Beden algısı ile çevre tarafından çekici bulunmaya yönelik algı ilişkisi ele alındığında; katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenler, çevresi tarafından biraz, oldukça, çok çekici bulunduğunu düşünenlere ve bu konuda fikri olmayanlara göre bedenlerini daha az beğenmektedirler. Yine Katılımcılardan çevresi tarafından biraz çekici bulunduğunu düşünenler, çevresi tarafından oldukça ve çok çekici bulunduğunu düşünenlere göre bedenlerini daha az beğenmektedirler. Çevresi tarafından oldukça ve çok çekici bulunduğunu düşünenler ise bu konuda fikri olmayanlara göre bedenlerini daha çok beğenmektedirler. Böylelikle “*çevre tarafından çekici bulunduğuna yönelik algı ile beden algısı arasında pozitif ilişki vardır*” hipotezi desteklenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapan katılımcılar bedenlerini daha az beğenmektedirler. Böylelikle “*ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapmayanların beden algısı ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapanlara göre daha olumludur*” hipotezi desteklenmiştir.

Bedeni beğenme ile sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergilerin katılımcıların bedenlerini sevip sevmemelerine neden olup olmadığı arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla yapılan analizlerde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bedenini sevip sevmemesinde sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin hiç etkisi olmadığını belirten katılımcılar, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde ve daha çok olumlu yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre bedenlerini daha çok beğenmektedirler. Yine sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılar, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine bazen olumlu bazen olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre bedenlerini daha az beğenmektedirler. Sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine bazen olumlu bazen olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılar ise sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumlu yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre bedenlerini daha çok beğenmektedirler. Böylelikle “*sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını belirten katılımcıların beden algısı sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısını etkilediğini belirten katılımcılara göre daha olumludur*” hipotezi desteklenmiştir.

Beden algısı ile ibadet ve dini kurallara uymak açısından katılımcıların kendilerini ne kadar dindar gördükleri arasındaki ilişkide de ibadet ve dini kurallara uymak açısından kendisini dindar gören katılımcıların bedenlerini beğendikleri sonucu elde edilmiştir. Böylelikle “*ibadetler ve dini kurallara uymak açısından kendilerini dindar görenlerin beden algısı ibadetler ve dini kurallara uymak açısından kendilerini dindar görmeyenlere göre daha olumludur*” hipotezi desteklenmiştir.

Özsaygı ile cinsiyet arasındaki ilişkide kadınların lehine bir sonuç elde edilmiştir. Yapılan analizde kadınların özsaygısı erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Böylelikle “*kadınların özsaygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir*” hipotezi desteklenmiştir.

Özsaygı ile yaş ilişkisinde ise yaş arttıkça özsaygının da arttığı tespit edilmiştir . Böylelikle *“yaşça büyük olanların özsaygı düzeyleri gençlere göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Ekonomik durumun özsaygıyı etkilediği ve ekonomik durum arttıkça özsaygının da arttığı saptanmıştır. Böylelikle *“ekonomik durumu iyi olanların özsaygı düzeyleri ekonomik durumu iyi olmayanlara göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Özsaygı ile eğitim durumu arasındaki bağıntı incelendiğinde, yüksek eğitim durumuna sahip olanların özsaygılarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Böylelikle *“eğitim durumu lisansüstü olanların özsaygı düzeyleri eğitim durumu ortaokul olanlara göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Yine okul başarı algısı arttığında özsaygının da arttığı gözlemlenmiştir. Böylelikle *“okulda kendini başarılı bulanların özsaygı düzeyi, okulda kendini başarısız bulanlara göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Özsaygı ve medeni durum arasındaki ilişki ele alındığında bekarların özsaygı düzeylerinin evlilere kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Böylelikle *“evlilerin özsaygı düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir”* hipotezi desteklenmiştir.

Spora gitme sıklığı arttıkça özsaygının arttığı, fiziksel olarak daha çekici/güzel olmayı arzulamak ve fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslama arttıkça özsaygının düştüğü yine bulgular arasında karşımıza çıkmaktadır. Böylelikle *“spor yapanların özsaygı düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksektir”, “fiziksel olarak çekici olmayı arzulama düzeyi ile özsaygı arasında negatif ilişki bulunmaktadır” ve “fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslamayanların özsaygı düzeyleri fiziksel görünüşünü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslayanlara göre daha yüksektir”* hipotezlerinin tümü desteklenmiştir.

Özsaygı çevre tarafından çekici bulunmaya yönelik algı ile de ilişkilidir. Buna göre, katılımcılardan çevresi tarafından hiç çekici bulunmadığını düşünenlerin özsaygıları, çevresi tarafından biraz, oldukça ve çok çekici bulunduğunu düşünenlere

ve bu konuda fikri olmayanlara göre daha düşüktür. Yine katılımcılardan çevresi tarafından biraz çekici bulunduğunu düşünenlerin özsaygıları, çevresi tarafından oldukça ve çok çekici bulunduğunu düşünenlere göre daha düşüktür. Katılımcılardan çevresi tarafından oldukça ve çok çekici bulunduğunu düşünenlerin özsaygıları ise bu konuda fikri olmayanlara göre daha yüksektir. Böylelikle “*çevre tarafından çekici bulunduğuna yönelik algı ile özsaygı düzeyi arasında pozitif ilişki vardır*” hipotezi desteklenmiştir.

Ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapan katılımcıların özsaygıları daha düşük bulgulanmıştır. Böylelikle “*ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapmayanların özsaygı düzeyleri ailesi başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapanlara göre daha yüksektir*” hipotezi desteklenmiştir.

Bedenini sevip sevmemesinde sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin hiç etkisi olmadığını belirten katılımcıların özsaygıları, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha yüksektir. Sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine daha çok olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcıların özsaygıları, sosyal medya uygulamalarının, televizyon ve dergilerin bedenini sevip sevmemesine bazen olumlu bazen olumsuz yönde etki ettiğini belirten katılımcılara göre daha düşüktür. Böylelikle “*sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını belirten katılımcıların özsaygı düzeyleri sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının beden algısını etkilediğini belirten katılımcılara göre daha yüksektir*” hipotezi desteklenmiştir.

Özsaygının ideal bir beden ölçüsünün bulunup bulunmadığına göre farklılaşma durumu incelendiğinde ideal bir beden ölçüsünün bulunduğunu fakat keskin sınırlar çizmenin doğru olmadığını belirten katılımcıların özsaygılarının, bu konuda fikri olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Böylelikle “*ideal bir beden ölçüsünün bulunduğunu düşünen katılımcıların özsaygı düzeyleri ideal bir beden ölçüsünün bulunmadığını düşünen katılımcılara göre daha yüksektir*” hipotezi desteklenmiştir.

Son olarak ibadet ve dini kurallara uymak açısından kendisini dindar gören katılımcıların özsayıgılarının da yüksek olduğu bulgular arasında yerini almıştır. Böylelikle “*ibadetler ve dini kurallara uymak açısından kendisini dindar görenlerin özsayıgı düzeyleri ibadet ve dini kurallara uymak açısından kendisini dindar görmeyenlere göre daha yüksektir*” hipotezi desteklenmiştir.

Araştırma bağlamında öneriler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. Araştırma farklı ve spesifik bir örneklem ile yeniden tekrarlanabilir.
2. Bu çalışma nicel bir çalışma olup, sonraki araştırmalar nitel veya karma desen ile yeniden çalışılabilir.
3. Araştırmada dindarlık, beden algısı ve özsayıgı ana değişkenleri hem kendi aralarında hem de muhtelif alt değişkenlerle analizlere tabi tutulmuştur. Sonraki çalışmalarda alt değişkenler çeşitlendirilebilir, farklı bakış açıları ile yeni sorular geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

Akçay, A.: 2004

“**Beden**”. Ahmet Cevizci (Ed.), Felsefe Ansiklopedisi 2 içinde, İstanbul: Etik Yayınları, 231-237.

Akgül, M. H., Kaplan, T.: 2017

“Popüler Spor Kültürü ve Din”. **Journal of Human Sciences**, 14(3), 2386-2398.

Aktay, Y.: 2003

“İktidarın Nesnesi ve Kaynağı Olarak Beden ve Kimlik Politikaları: Kamusal Alan Tartışmalarına Bir Dipnot”. **Sivil Toplum Dergisi**, 1(2).

Albayrak, A.: 1998

“İkbal’de Dinamik İnsan Anlayışı”. **Divan Dergisi**, 2, 241-254.

Alıcıküşu, M.: 2013

“Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Akademik Başarı İlişkisi Kahramanmaraş Örneği”. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.

Altıntaş, A., Aşçı, F.H.: 2005

“Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları”. **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, III(3), 101-104.

Anlı, G., Akın, A., Eker, H., Özçelik, B.: 2015

“Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”. **The Journal of Academic Social Science Studies**, 36,

505-511.

Antony, M.M., Swinson, R.P.: 2008

The Shyness&Social Anxiety Workbook. Accessible Publishing Systems Pty, 2.edition.

Arslan, A., Çaylak, M.: 2018

“Tesettür Giyimi Etkileyen Tüketim Kültürü Faktörleri Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma”. **Akademik İncelemeler Dergisi**, 13(1), 41-70.

Arslangiray, N.: 2013

“Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini”. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Aslan, E.: 1992

“Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri”. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 4, 7-14.

Aslan, D.: 2004

“Beden Algısı İle İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları”. **TTB Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi**, 13, 326-329.

Aslan, H., Koç, Z.: 2018

“Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri”. **Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi**, 4(3), 65-77.

Ata, A., Vural, A., Keskin, F.: 2014

“Beden Algısı ve Obezite”. **Ankara Med J**, 14(3), 74-84.

Ayaz, S.: 2008

“Estetik ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Beden Algısı”. **Turkish Medical Journal**, 2, 24-29.

Aydoğan, H.: 2016

“Profesyonel Futbolcuların Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. **International Journal of Science Culture and Sport**, 4(1), 278-290.

Aygör, N.: 2010

“12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumu ve Beden İmajının Değerlendirilmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Ayten, A.: 2005

“Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”. **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 29, 185-204.

Ayten, A.: 2009

“Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü”. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bäck, E. A.: 2011

“Effects Of Parental Relations And Upbringing In Troubled Adolescent Eating Behaviors”. **Eating Disorders**, 19, 403-424.

Bacanlı, H.: 2003

Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Bakırcıoğlu, R.: 2012

Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Anı Yayıncılık.

Başterzi, A.D., Tüzer, V., Alagöz, M.Ş., Uysal, A.Ç., Göka, E.: 2003

“Estetik Cerrahi Hastalarında Yeme Tutumu ve Beden Algısı”. **Yeni Symposium Dergisi**, 41(1), 3-6.

Bayraktar, C.: 2003

“Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi”. **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 17(1), 19-36.

Bayyığıt, M.: 1989

“Üniversite Gençliğinin Dini İnanç Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Bilgin, N.: 2003

Sosyal Psikoloji Sözlüğü Kavramlar, Yaklaşımlar. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Bingöl, O.: 2017

“Bedenin Sosyolojisi: Nasıl? Niçin?” **Mavi Atlas**, 5(1), 86-96.

Bodur, H.E., Korkmaz, S.: 2017

“İlahiyat Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi”. **Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 30, 329-351.

- Brausch, A.M., Muehlenkamp, J.J.:2007 “Body Image And Suicidal Ideation In Adolescents”. **Body Image**, 4(2), 207–212.
- Bulam, N.: 2019 “Kadınlardaki Benlik Saygısı ve Depresyonun Eğitim Düzeyiyle İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Campagna, K.K.: 1994 “The Impact of Religion on Female Self-Esteem”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Arlington.
- Cash, T.F., Jakatdar, T. A. & Williams, E.F.: 2004 “The Body Image Quality Of Life Inventory: Further Validation With College Men And Women”. **Body Image**, 1, 279- 287.
- Chrzanowski, G.: 1981 “The Genesis And Nature Of Self-Esteem”. **American Journal Of Psychotherapy**, 35, 38-46.
- Cirhinlioğlu, Z.: 2001 **Sağlık Sosyolojisi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Commerford, M.C., Reznikoff, M.: 1996 “Relationship Of Religion And Perceived Social Support To Self-Esteem And Depression In Nursing Home Residents”. **The Journal of Psychology**, 130(1), 35-50.

- Corbin, A., Courtine, J.J., Vigarello, G.: **Bedenin Tarihi Cilt 1 Rönesans'tan Aydınlanma'ya.** (Çev. Saadet Özen). 2008
İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Çapar, B.: 2008
“Farklı Ortaöğretim Öğrencilerinde Dindarlık ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Çeber, M., Yıldız, T., Eren, E., Malak, A.: 2016
“Semptomatik Makromastili Kadınlarda Küçültme Mammoplastinin Vücut Algısı, Yaşam Kalitesi ve Depresyon Düzeyleri Üzerine Etkileri”. **Int J Basic Clin Med**, 4(1), 17-28.
- Çetin, Ü.F.: 2010
“Ortaöğretim Düzeyi Gençlerde Dindarlık-Empati İlişkisi (Isparta Örneği)”. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö.F., Sümer, H.: 2006
“Sivas İl Merkezinde Sosyoekonomik Düzeyi Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi”. **Klinik Psikiyatri**, 9, 116-122.
- Çetinkaya Uslusoy, E., Paslı Gürdoğan, E., Kurt D.: 2016
“Hemşirelerde Mesleki Benlik Saygısı ve Meslektaş Dayanışması”. **SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, 7(1), 29-35.
- Çok, F.: 1990
“Body Image Satisfaction İn Turkish Adolescents”. **Adolescence**, 25 (98),

409-412.

Demirer, Y.: (2010,Ağustos, 16)

“Beden Algısı ve Ruh Sağlığı”. Acil servis.(Çevrimiçi)
<https://www.acilservis.pro/beden-algisi-ve-ruh-sagligi>.

Demmrich, S., Atmaca, S., Dinç, C.: 2017

“Body Image And Religiosity Among Veiled And Non-Veiled Turkish Women”. **Journal Of Empirical Theology**, 30(2), 127-147.

Demo, D.H.: 1985

“The Measurement Of Self-esteem: Refining Our Methods”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 48, 1490-1502.

Dönmez, A.: 1985

“Denetim Odağı, Kendine Saygı ve Üç Değişken: Çevre Büyüklüğü, Yaş, Aile Ortamı”. **Eğitim ve Bilim**, 4-15.

Eker, E.: 2021

“Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlığın Sosyal Kaygı, Sosyal Beceri ve Öz-Saygı (Benlik Saygısı) Açısından İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Eraslan, M., Aydoğan, H.: 2016

“Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezinde Spor Yapan Bireylerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi”. **CBÜ**

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 50-57.

Erkal, S., Pek, H.: 1993

“Beden İmajında Değişimler ve Hemşirenin Rolü”. **Hemşirelik Bülteni**, 7(30), 61-71.

Esnaola, I., Rodríguez, A. & Goñi, A.: 2010

“Body Dissatisfaction And Perceived Sociocultural Pressures: Gender And Age Differences”. **Salud Mental**, 33, 21-29.

Eşer, H.: 2005

“Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Eysenck, H.J., Wilson, G.: 1995

Kişiliğinizi Tanıyın. (Çev. E.Erduran). Remzi Kitabevi.

Fabrega, H., Miller, B.: 1995

“Adolescent Psychiatry As a Product Of Contemporary Anglo-american Society”. **Social Science&Medicine**, 40(7), 881-894.

Featherstone, M.: 2010

“Body Image And Affect İn Consumer Culture”. **Body&Society**, 16(1), 193-221.

Francis, L.J.: 2005

“God Images And Self Esteem A Study Among 11-18 Year-Olds”. **Research in the Social Scientific Study of Religion**, 16, 105-123.

- French, S.A., Perry, C., Leon, G., Fulkerson, J.: 1996 “Self-esteem And Change İn Body Mass Index Over Three Years İn a Cohort Of Adolescents”. **Obesity Research**, 4(1), 27-33.
- Fromm, E.: 2003 **Sahip Olmak Ya Da Olmak**. (Çev. Aydın Arıtan). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Geçtan, E.: 1994 **İnsan Olmak**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gortmaker, S., Must, A., Perrin, J., Sobol, A., Dietz, W.: 1993 “Social And Economic Consequences Of Overweight İn Adolescence And Young Adulthood”. **The New England Journal Of Medicine**, 329:1008-1012.
- Göle, N.: 2011 **Modern Mahrem Medeniyet ve Örtünme**. Metis.
- Güçlü, M., Yentür, J.: 2008 “Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeyleri İle Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması”. **SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 6(4), 183-192.
- Güçray, S. S.: 1993 “Çocuk Yuvasında ve Ailesinin Yanında Kalan 9-10-11 Yaş Çocuklarının Öz saygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler”. **Aile ve Toplum**, 3(1), 58-66.

Gün, E.: 2006

“Spor Yapanlarda Ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı”. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Gündoğan, F.: 2006

“Sirozlu Hastaların Beden İmajı Ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Güneş, C.: 2019

“Marka Bağlılığında Materyalist Eğilimlerin Ve Beden Algısının Etkilerinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Güney, C.: 2018

“15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Güngör, A.: 1989

“Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler”. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Güngörmüş, H.A.: 2007

“Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdöleyen Faktörler”. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., “Obezitenin benlik Saygısı ve Beden

Yeşildağ, Ş.: 2015

Algısı Üzerine Etkisi”. **Türk Aile Hekimliği Dergisi**, 19(3), 122-128.

Hardal, F.S.: 2020

“Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Ve Ruhsal Rahatsızlıklara Karşı Damgalama İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Harman, Ö.F., Apaydın, H.Y., Bardakoğlu, A., Dönmez, İ.K., Erkal, M., Kılavuz, A.S.,

İlmihal. 24.baskı. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Uludağ, S., Yücel, İ.: 2018

Haspolat, N.K.: 2016

“Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Benlik Saygısı ve Sosyal Fobinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan.

Haspolat, N.K., Kağan, M.: 2017

“Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı”. **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 19(2), 139-152.

Horozcu, Ü.: 2010

“Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat İle Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”. **Milel ve Nihal: İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi**, 7, 209-240.

Horozcu, Ü., Güneş, A.C.: 2020

“Allah Merkezlilik Ölçeği (AMÖ): Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması”. **Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 6(2), 297-327.

Johnson, B.R., Tompkins, R.B. ve Webb, D.: 2002 “Objective Hope: Assessing the Effectiveness of Faith-Based Organizations: A Review of the Literature”, Baylor University Center for Civic Innovation, Manhattan.

Jones J.M.,Bennett S., Olmsted M.P.,Lawson M.L.,RodinG.: 2001 “Disordered Eating Attitudes And Behaviors İn Teenaged Girls: A School-based Study”. **CMAJ**, 165(5), 547-552.

Kağıtçıbaşı, Ç.: 2010

Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kahoe, R.D., Meadow, M.J.: 1981

“A Developmental Perspective On Religious Orientation Dimensions”. **Journal Of Religion And Health**, 20(1), 8-17.

Kara, Z.: 2012

“Günahkâr Bedenlerden Referans Bedenlere: İslam’da Beden Algısı Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme”. **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 12(1), 31-54.

Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., Kafkas, M.E.: 2010

“Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka”. **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 18(2), 653-674.

Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B.:

“Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı

- 2006 ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi”. **Anatolian Journal of Psychiatry**, 7, 162-166.
- Karaman, H., Çağrı, M., Dönmez, İ.K., Gümüş, S.: 2003 **Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Karasar, N.: 2011 **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karlı, B.: 1993 “**Cisim**”. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi içinde, cilt:8, İstanbul, 28-31.
- Karlı, N.: 2017 “Gençlerde Öz Saygı-Dindarlık İlişkisi”. **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 4(6), 16-46.
- Kaya, T.: 2020 “Ergenlerde Saldırganlık ve Dindarlık İlişkisi”. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Kendler, K.S., Gardner, C.O., Prescott, C.A.: 1999 “Clarifying The Relationship Between Religiosity And Psychiatric İllness: The Impact Of Covariates And The Specificity Of Buffering Effects”. **Twin Research and Human Genetics**, 2(2), 137-144.
- Kertechian, S., Swami, V.: 2017 “The Hijab As a Protective Factor For Body Image And Disordered Eating: A Replication İn French Muslim Women”.

Mental Health, Religion & Culture,
19, 1056-1068.

Kıloğlu, N.T.: 2021

“Sosyal Medya Kullanan Genç Yetişkinlerde Beden Algısı Ve Özgüven Arasındaki İlişki”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Kımtır, N.: 2008

“Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi”. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Kımtır, N.: 2018

Benlik Saygısı ve Din. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Kocagöz Uzun, S.: 2019

“Narsisizm ve Dindarlık İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Koç, B.: 2002

“Kişilik ve Din”. **Tabula Rasa**, 4, 89-95.

Koç, M.: 2009

“Dindarlık İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 18(1), 473-493.

Koç, M.: 2010

“Demografik Özellikler İle Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**,

19(2), 217-248.

Korkmaz, N.H.: 2007

“Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”. **Eğitim Fakültesi Dergisi**, XX (1), 49-65.

Kostanski, M., Fisher, A., & Gullone, E.: 2004

“Current Conceptualisation Of Body Image Dissatisfaction: Have We Got It Wrong?”. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 45 (7), 1317–1325.

Kristjansson, K.: 1998

“Self-respect, Megalopsychia And Moral Education”. **Journal of Moral Education**, 27(1), 5-17.

Kurt, A.: 2009

“Dindarlığı Etkileyen Faktörler”. **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 15, 47-62.

Martı, H.: 2009

“Hz. Peygamber’in Hadislerinde Bir Değer Simgesi Olarak Beden ve Mahremiyeti”. **Marife Dergisi**, 9:2, 9-23.

Mehmedoğlu, Y.: 2001

Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi. İstanbul: Rağbet Yayınları.

Merten, B. A., Lewinsohn, P. M., & Hops, H.: 1990

“Sex Differences And Adoloescent Depression”. **Journal of Abnormal Psychology**, 99 (1), 55-63.

- Moksnes, U.K., Espnes, G.A.: 2013 “Self-esteem And Life Satisfaction In Adolescents-gender And Age As Potential Moderators”. **Quality of Life Research**, 22(10), 2921-8.
- Montemayor, R., Eisen, M.: 1977 “The Development Of Self-conceptions From Childhood To Adolescence”. **Developmental Psychology**, 13(4), 314-319.
- Morrison, T.G., Kalin, R., Morrison, M.A.: 2004 “Body İmage Evaluation And Body İmage İvestment Among Adolescents: A Test Of Socioculturel And Social Comparison Theories”. **Adolescence**, 39, 571-592.
- Mussap, A.: 2009 “Strength Of Faith And Body İmage İn Muslim And Non-Muslim Women”. **Mental Health, Religion & Culture**, 12(2), 121-127.
- Mutlu, K.: 1989 “Bir Dindarlık Ölçeği (Sosyolojide Yöntem Üzerine Bir Tartışma). **İslamî Araştırmalar Dergisi**, 3, 194-199.
- Mutlu, S.: 2006 “Kalıcı Abdominal Stomalı Hastalarda Beden İmajı Değişiminin Yaşam Kalitesine Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö., Kirazcı, S., Aşçı, F.H.: 2006 “Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden

İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri”.
Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(1), 9-16.

Nalbant, H.: 2010

“Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ile Başarı Algısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (MAKÜ Örneği)”. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Eisenberg, M.E., Story, M., Hannan, P.J.: 2006
“Overweight Status And Weight Control Behaviors İn Adolescents: Longitudinal And Secular Trends From 1999 To 2004” **Preventive Medicine**, 43(1), 52–59.

Oktan, V., Şahin, M.: 2010

“Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, 7(2), 543-556.

Okumuş, E.: 2008

“Marifetnâme’de Beden”. **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, VIII, sayı:1, 1-35.

Okumuş, E.: 2009

“Bedene Müdahalenin Sosyolojisi”. **Şarkiyat İlmî Araştırmalar Dergisi**, sayı:2, 1-15.

Onay, A.: 2001

“Dindarlık Ölçme Çalışmaları: Dindarlık Ölçümünde Üç Farklı Yaklaşım ve

Ölçmenin Esasları”. **İslamî Araştırmalar Dergisi**, 14, 439-449.

Orth, U., Trzesniewski, K.H., Robins, R.W.: 2010 “Self-esteem Development From Young Adulthood To Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study”. **Journal Of Personality and Social Psychology**, 98(4), 645-58.

Öner Altıok, H., Ek, N., Koruklu, N.: 2010 “Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi İle İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi”. **Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 1(1), 99-120.

Öngören, B.: 2015 “Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi”. **Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi**, 34, 25-45.

Öngün Yılmaz, H.: 2009 “Obez Bireylere Verilen Beslenme Eğitiminin Beden İmgesiyle Uğraşıya, Beslenme Davranışına Ve Kilo Vermeye Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Özmen, D., Özmen, E., Ergin, D., Çetinkaya, A., Şen, N., Dünder, P., Taşkın, E.: 2007 “The Association Of Self-esteem, Depression And Body Satisfaction With Obesity Among Turkish Adolescents”. **BMC Public Health**, 7:80.

Özmert, E.N.: 2006 “Erken Çocukluk Gelişiminin Desteklenmesi-III: Aile”, **Çocuk Sağlığı**

ve Hastalıkları Dergisi, 49, 256-273.

Öztürk, E.E.: 2013

“İyimserlik ve Dindarlık”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Pargament, K.: 2005

“Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”. (Çev.: A.U.Mehmedoğlu). **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 5(1), 279-313.

Park, B., Cho, H.N., Choi, E., Seo, D.H., Kim, S., Park, Y.R., Choi, K.S., Rhee, Y.: 2019

“Self-perceptions Of Body Weight Status According To Age-groups Among Korean Women: A Nationwide Population-based Survey”. **PloS One**, 14(1):e0210486.

Parlar, H., Gençal Yazıcı, S.: 2017

“Evli ve Bekar Yetişkinlerin Genel Özyeterlik ve Benlik Saygılarının İncelenmesi”. **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 31, 207-247.

Pınar, R.: 2002

“Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”. **C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 6(1), 30-41.

Pruzinsky, T.: 2004

“Enhancing Quality Of Life İn Medical Populations: A Vision For Body İmage Assessment And Rehabilitation As

- Standards Of Care”. **Body Image**, 1, 71-81.
- Ressler, A.: 1998 “ “A Body To Die For”: Eating Disorders And Body-image Distortion İn Women”. **Int J Fertil Women’s Med**, 43(3), 133-138.
- Sayaca, Ç., Sevgili, Y.E.: 2020 “Vücut Geliştirme Sporı Yapan Bireylerde Alt ve Üst Ekstremitte İşlevsel Performans Düzeyi İle Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. **Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, 46(2), 151-155.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T.İ., Kırıktas, H.: 2015 “Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”. **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 4(2), 210-217.
- Schimmel, A.: 2004 **Tanrı’nın Yeryüzündeki İşaretleri.** (Çev. Ekrem Demirli). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Siegel, J.M.:2002 “Body Image Change And Adolescent Depressive Symptoms”. **Journal of Adolescent Research**, 17(1), 27–41.
- Smith, G. T., Simmons, J.R., Flory, K., Annus, A.M., Hill, K.K.: 2007 “Thinness And Eating Expectancies Predict Subsequent Binge-eating And Purging Behavior Among Adolescent Girls”. **Journal of Abnormal**

Psychology, 116(1), 188–197.

Swami, V., Miah, J., Noorani, N., Taylor, D.: 2014
“Is The Hijab Protective? An Investigation Of Body İmage And Related Constructs Among British Muslim Women”. **British Journal Of Psychology**, 105, 352-363.

Şahin, A.: 1999

“İlahiyat Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Şahin, A.: 2005

“Ergenlerde Dindarlık-Benlik Saygısı İlişkisi”. **Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 19(19) , 187-198.

Tarhan, S.: 1995

“Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tan, M., Karabulutlu, E.: 2004

“Sürekli Ayaktan Periton Diyalizi (Sapd) Uygulanan Hastaların Benlik Saygısı Ve Beden İmajını Algılayışları”. **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 7(3), 67-73.

Taş, K.: 2010

“Dindarlığa Yüklenen Anlamlar:

- Üniversite Öğrencileri Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma”. **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 15, 47-62.
- Taşdan, T.: 2020 “Ergenlerde Özgüven Düzeyi Beden Algısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki”. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Tektaş, Soy, İ. ve Kocataş, S.: 2020 “Madde Bağımlılığı Tanısı Almış Bireylerde Benlik Saygısı ve Sosyal Dışlanma Algıları Arasındaki İlişki”. **EGEHFD**, 36(2), 73-86.
- Tezcan, B.: 2009 “Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar”. Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Tiggemann, M.: 2004 “Body Image Across The Adult Life Span: Stability And Change”. **Body Image**, 1, 29-41.
- Tiggemann, M.: 2005 “Body Dissatisfaction And Adolescent Self-esteem: Prospective Findings”. **Body Image**, 2(2), 129–135.
- Tiryaki, M.Ş., Moralı, S.: 1992 “Sportif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi”. **Spor Bilimleri Dergisi**, 3(1), 1-9.
- Tosun, L.P., Çoban, A.: 2020 “Sosyal Ağ Sitelerinde Fiziksel

- Görünüm Karşılaştırmaları, Bedeni Beğenme ve Depresyon”. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 12(1), 52-69.
- Tukuş, L.: 2010 “(Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği - Kısa Formu) Türkçe Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması”. Uzmanlık Tezi, Kocaeli.
- Turner, B.S.: 2008 **The Body And Society**. Sage Pub.
- Tümer, G.: 1994 “**Din**”. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi içinde, cilt:9, İstanbul, 312-320.
- Uğurlu, N., Akın, H.: 2007 “Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri İle İlişkisi”. **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 11(4), 38-47.
- Vocks S., Hechler T., Rohrig S., Legenbauer T.: 2009 “Effects Of a Physical Exercise Session On State Body Image: The Influence Of Pre-experimental Body Dissatisfaction And Concerns About Weight And Shape”. **Psychol Health**, 24(6), 713–728.
- Voltan Acar, N., Yıldırım, İ., Ergene, T.: 1996 “Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 12, 45-56.

- Wilhelm, L., Hartmann, A.S., Becker, J.C., Kisi, M., Waldorf, M., Vocks, S.: 2019 “Thin Media İmages Decrease Women’s Body Satisfaction: Comparisons Between Veiled Muslim Women, Christian Women And Atheist Women Regarding Trait And State Body İmage”. **Front. Psychol.**, 10:1074.
- Yaman, C., Kaya, S., Bayköse, N.: 2020 “Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançların Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlamlık ve Fiziksel Aktivite Düzeyini Belirleyici Rolü”. **Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi**, 3(2), 356-372.
- Yapıcı, A., Zengin, Z.S.: 2003 “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyleri İle Psikososyal Uyumları Arasındaki İlişki”. **Ç.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 3(2), 65-127.
- Yapıcı, A., Kayıklık, H.: 2005 “Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Özsaygı ve Kaygı İle İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği”. **Değerler Eğitimi Dergisi**, 3(9), 177-206.
- Yenidünya, A.: 2005 “Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, M.: 1998 “Dini Hayat ile Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir

Araştırma”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Yıldız, M., Çapar, B.: 2010

“Ortaöğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. **Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10(1), 103-131.

Yılmaz, D.E.: 2020

“Sosyal Medya Kullanan Genç Yetişkin Bireylerde Beden Algısı Ve Sosyal Görünüş Kaygısının İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

Yılmazel, G., Günay, O.: 2012

“Çorum İli Kargı İlçesi’nde Öğrenim Gören 12–17 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Özsaygı ve Depresyon”. **Sağlık Bilimleri Dergisi**, 21(1), 20-29.

Yüksekkaya, S.: 1995

“Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Zekioğlu, A.: 2003

“Spor Yapan ve Sedanter Yaşayanlarda Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

EKLER

EK-1 : Kişisel Bilgi Formu

1	Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek
2	Yaşınız? ()
3	Ekonomik durumunuz? () Temel ihtiyaçlarımı bile karşılayamıyorum (çok düşük) () Temel ihtiyaçlarımı zorlukla karşılıyorum (düşük) () Temel ihtiyaçlarımı karşılıyorum ama ekstra harcamalarda zorlanıyorum (orta) () Ekstra harcamalarda zorlanmıyorum (Yüksek) () Dilediğim kadar harcayabilecek geniş imkanlara sahibim (Çok yüksek)
4	Eğitim durumunuz? () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü
5	Okul hayatınızdaki başarı durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz? () Çok başarısız () Başarısız () Orta () Başarılı () Çok başarılı
6	Medeni durumunuz? () Bekar

	☐ Evli ☐ Eşini kaybetmiş/ayrılmış
7	Yaşadığınız yer? ☐ Köy ☐ İlçe ☐ Şehir ☐ Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)
8	Spor yapıyor musunuz? ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Ara sıra ☐ Sık sık ☐ Daima/düzenli olarak
9	Fiziksel görünüşünüzü diğerlerinin fiziksel görünüşü ile kıyaslar mısınız? ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Ara sıra ☐ Sık sık ☐ Her zaman
10	Fiziksel olarak olduğunuzdan daha çekici/güzel olmayı ne sıklıkla arzularsınız? ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Ara sıra ☐ Sık sık ☐ Her zaman
11	Makyaj sizin için ne kadar önemlidir? (SADECE KADIN KATILIMCILAR CEVAP VERMELİ) ☐ Hiç makyaj yapmam ☐ Sadece özel zamanlarda yaparım

	☐ Dışarı çıkarken genellikle yaparım ☐ Makyaj yapmadan dışarı çıkmam
12	Vücut geliştirmek veya şekillendirmek üzere spor salonlarına gider misiniz? ☐ Hiç gitmedim ☐ Geçmişte gittim, bir süredir gitmiyorum ☐ Zaman zaman gidiyorum ☐ Müdavim sayılırım (düzenli giderim)
13	Etrafınızdaki insanlar sizi çekici bulur mu? Lütfen bu konudaki görüşünüzü belirtiniz. ☐ Hayır hiç çekici bulmaz ☐ Evet biraz çekici bulur ☐ Evet oldukça çekici bulur ☐ Evet çok çekici bulur ☐ Fikrim yok
14	Aileniz başka insanların bedensel görünümü hakkında yorum yapar mı(ydı)? ☐ Hayır hiç ☐ Nadiren ☐ Ara sıra ☐ Sıklıkla ☐ Çok sık
15	Sosyal medya uygulamaları, televizyon ve dergiler bedeniniz hakkındaki yorumlarınızı etkiliyor mu? (Bedeninizi sevmeniz veya sevmemenize neden olur mu)? ☐ Hayır etkilemiyor ☐ Evet, daha çok olumsuz yönde etkiliyor ☐ Evet bazen olumlu bazen olumsuz etkiliyor ☐ Evet, daha çok olumlu yönde etkiliyor
16	Sizce dindar olmakla ve kişinin bedenini beğenmesi arasında bir ilişki var mıdır?

	☐ Dindar kişi bedeninden şikayet etmez ☐ Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha az şikayet eder ☐ Dindar kişi dindar olmayanlara göre bedeninden daha fazla şikayet eder ☐ Dindarlıkla bedenine bakışın bir ilişkisi olduğunu düşünmüyorum ☐ Fikrim yok
17	Sizce kadın ve erkek için ideal bir beden ölçüsü var mıdır? ☐ Kesinlikle yoktur ☐ Vardır ama keskin sınırlar çizmek doğru değil ☐ Belli ideal ölçüler vardır ☐ Fikrim yok
18	İbadetler ve dini kurallara uymak açısından kendinizi ne kadar dindar görürsünüz? ☐ Hiç dindar görmem ☐ Biraz dindar görürüm ☐ Ortalama bir dindar görürüm ☐ Ortalamanın üzerinde bir dindar görürüm ☐ Ortalamanın çok üzerinde dindar görürüm

EK-2: Allah Merkezlilik Ölçeği (AMÖ)

1	Yaptığım işlerde öncelikle Allah'ın rızasını gözetirim Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
2	Allah'ın beni gördüğünü bildiğim için kötülük yapmam Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
3	Allah'a hesap vermeye olan inancım beni nefsimin istediği birçok şeyi yapmaktan alıkoyuyor Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
4	Hem insanların hem de Allah'ın sevmediği şeyleri yapmaktan kaçınıyorsam bu daha çok Allah korkusundandır Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
5	Kıyafetim Allah'ın emirlerine uygunsa, başkasının ne düşüneceği pek umurumda olmaz Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
6	Bir işte Allah rızası olduğunu bilirsem insanların ne düşündüğünü çok da önemsemem Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
7	Hem insanların hem de Allah'ın sevdiği şeyleri yaparken daha çok insanlar için yaparım Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
8	Çoğu zaman Allah'ın rızasına aykırı olduğu için nefsimin istediği şeyleri yapmıyorum Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman

EK-3 : Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)

1	Bedenime saygı duyarım () Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim () Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim () Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
4	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim () Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım () Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
6	Bedenimi seviyorum () Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim () Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür () Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
9	Bedenim bana huzur verir () Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
10	Medyatik (modeller, artistler) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum

	() Asla () Nadiren () Bazen () Genellikle () Her zaman
--	---

**EK-4: Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği- Kısa Formu
(BSDÖ-KF)**

1	Diğer insanlarla birlikteyken onların benimle olmaktan hoşnut olduklarını hissederim Asla () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 Her zaman
2	İnsanların benimle konuşmaktan gerçekten hoşlandıklarını hissederim Asla () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 Her zaman
3	Arkadaşlarımın beni ilgi çekici bulduklarını hissederim Asla () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 Her zaman
4	İnsanların benimle birlikteyken iyi zaman geçirdiklerini hissederim Asla () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 Her zaman
5	Arkadaşlarım bana çok değer verir Asla () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 Her zaman
6	İnsanlarla geçinme konusunda kendime güvenirim Asla () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 Her zaman
7	Başka insanlar üzerinde iyi bir izlenim bıraktığımı hissederim Asla () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 Her zaman
8	İyi bir espri anlayışım olduğunu hissederim Asla () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 Her zaman

9	Çok becerikli bir kişi olduğumu hissederim Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
10	İstediğim zaman yeni ilişkiler başlatabileceğime dair güvenim tamdır Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
11	Başka biri olmayı isterdim Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
12	Başka insanlara göre kendimi daha aşağıda hissederim Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
13	Başkalarına aptal gibi göründüğümü hissederim Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
14	Bu şekilde biri olduğum için kendime kızarım Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
15	Başkalarının benden çok daha iyi şeyler yaptığını hissederim Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
16	Kendimden utanırım Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
17	Başkaları gibi olabilseydim o zaman kendimi daha iyi hissederdim Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
18	Başka insanlarla birlikteyken ortadan kaybolmayı isterdim Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
19	Yaptığım şeylerde başarısız olabileceğimi hissederim

	Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman
20	Başkalarına kıyasla daha fazla itilip kakıldığımı hissedirim Asla ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 Her zaman



EK-5: Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu
Başkanlığı



Sayı :E-35980450-663.05-539375
Konu :Neslihan Sümeyra BATMAZ

Sayın Neslihan Sümeyra BATMAZ

İlgi : 25.08.2021 tarihli, 423329 sayılı yazı

Sorumlu araştırmacılığımı üstlendiğiniz 2021/184 dosya numaralı "Dindarlık, Beden Algısı ve Öz Saygı İlişkisi: Din Psikolojisi Bağlamında Nicel Bir Araştırma" başlıklı çalışma, Kurulumuzun 06.09.2021 tarih ve 08 sayılı toplantısında görüşülerek etik yönden uygun bulunmuş olup, karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. N. Tolga SARUÇ
Başkan

Ek: Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Kararı



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Tarih ve Sayı: 29.09.2021-804541



İlgili makama,
İstanbul Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi
Neslihan Sümeyra BATMAZ “Dindarlık, Beden Algısı ve Öz Saygı İlişkisi: Din Psikolojisi
Bağlamında Nicel Bir Araştırma” başlıklı, **2021/184** dosya numaralı 25.08.2021 tarih ve **423329**
sayılı başvurusu ile İ.Ü. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’na başvurmuştur.
06.09.2021 tarihinde gerçekleştirilen inceleme sonucunda, adı geçen çalışmada etik açıdan bir sorun
olmadığına oybirliği ile karar verilmiştir. Gereğini bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Unvanı / Adı / Soyadı	Kurumu	Araştırma ile ilişkisi	Karar	İmza
Prof. Dr. Naci Tolga SARUÇ (Başkan)	İktisat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Doç. Dr. Çiğdem Börke TUNALI (Başkan Yardımcısı)	İktisat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Prof. Dr. Eray YURTSEVEN (Başkan Yardımcısı)	İstanbul Tıp Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Prof. Dr. Aydın TOPALOĞLU	İlahiyat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Prof. Dr. Yasemin İŞIKTAÇ	Hukuk Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Prof. Dr. Selahattin KARABINAR	İktisat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Prof. Dr. Seyhan NİŞEL	İşletme Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Prof. Dr. Mustafa Hamdi SAYAR	Edebiyat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	İZİNLI
Prof. Dr. Selim YAZICI	Siyasal Bilgiler Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	İZİNLI
Prof. Dr. Rasim İlker GÖKBULUT	Ulaştırma ve Lojistik Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Prof. Dr. Enes KABAECİ	Edebiyat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Prof. Dr. Haluk ZÜLFİKAR	İktisat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Doç. Dr. Hanife Özlem SERTEL BERK	Edebiyat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Doç. Dr. Şerife Sema KARAKELLE	Edebiyat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Dr. Öğr. Üyesi Göklem TEKDEMİR YURTDAS	Edebiyat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Dr. Öğr. Üyesi Bengi PİRİM DÜŞGÖR	Edebiyat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Elif YAVUZ SEVER	Edebiyat Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Güven GÜNVER	İstanbul Tıp Fakültesi	E ● H ●	● Onay ● Katılmadı ● Ret ● M.Katılmadı	