

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

SOSYAL MEDYADA BEDENİN YENİDEN ÜRETİMİ: GEÇ ERGENLİK
DÖNEMİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS

Kübra TÜRKEL

EKİM-2022
GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

SOSYAL HİZMET YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

**SOSYAL MEDYADA BEDENİN YENİDEN ÜRETİMİ: GEÇ ERGENLİK
DÖNEMİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA**

**BODY REPRODUCTION IN SOCIAL MEDIA: A QUALITATIVE STUDY ON
LATE ADOLESCENCE**

YÜKSEK LİSANS

Kübra TÜRKEK

**EKİM-2022
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

SOSYAL HİZMET YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

**SOSYAL MEDYADA BEDENİN YENİDEN ÜRETİMİ: GEÇ ERGENLİK
DÖNEMİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA**

**BODY REPRODUCTION IN SOCIAL MEDIA: A QUALITATIVE STUDY ON
LATE ADOLESCENCE**

YÜKSEK LİSANS

Kübra TÜRKEK

Danışman: Doç. Dr. Sefa ERBAŞ

**EKİM-2022
GÜMÜŞHANE**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Sosyal Medyada Bedenin Yeniden Üretimi: Geç Ergenlik Dönemi Üzerine Nitel Bir Araştırma**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

13/10/2022

.....
Kübra TÜRKEK

TEŞEKKÜR

Tez konusunun belirlenmesinden sonuçlanmasına kadar her aşamada yanımda olarak bilgi birikimi ve deneyimlerini benimle paylaşan, bu süreci kolaylaştırarak bir öğrenme yolculuğu haline çeviren, sabırlı, güler yüzlü, destekleyici ve anlayışlı tutumuyla akademik hayatıma ışık tutan değerli danışman hocam Doç. Dr. Sefa ERBAŞ'a sonsuz ve en derin teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma sınavımda jüri üyesi olmayı kabul eden, kıymetli zamanlarını ve bilgilerini benimle paylaşarak bu çalışmaya katkı sunan değerli hocalarım Doç. Dr. Orhan BİNGÖL'e ve Dr. Öğr. Üyesi Erkan DİKİCİ'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazma sürecinde bilgi ve birikimleriyle bana her zaman destek olan ve beni motive eden sevgili arkadaşlarım Gülveda SEZGİN'e, Ece Mine OZAN'a ve Yeliz YALVAÇ'a, iş hayatımda bana destek veren sevgili çalışma arkadaşlarım Mervenur YILMAZ YİĞİT ve Merve KILIÇ'a teşekkür ederim.

Tez sürecimde katkılarını esirgemeyen Gümüşhane Üniversitesi'nde görev yapan Habibe ÖNER'e, Muhammed Enes ARSLAN'a ve Buse DUMLUPINAR'a teşekkür ederim.

Araştırmama katılan ve katkı sunan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında beni destekleyen, bana güç veren ve yanımda olan dostlarım Özge Nur DOĞAN'a, Melike TÜRKMEN'e, Eda KAYA'ya; son olarak, emekleri, fedakarlıkları ve paha biçilemez destekleri için ablam Tuba TÜRKEK'e, anneme, babama ve kardeşime en derin teşekkürlerimi sunarım.

Kübra TÜRKEK
GÜMÜŞHANE – 2022

ÖZET

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal ve cinsel gelişiminde değişimlerin yaşandığı önemli bir dönemdir. Bu dönemin etkisiyle ergenler, duygusal dalgalanmalar, yetersizlik hissi ve kendini beğenmeme gibi durumlarla karşılaşmaktadır. Bu olumsuz durumların sebeplerinden biri, ergenlerin sosyal medyayı kullanım sıklığının artmasına bağlı sosyal medyada karşılaştıkları ideal beden görünümleriyle kendi bedenlerini kıyaslamalarıdır. Çünkü sosyal medyada bir beden nasıl olması gerektiğine dair oldukça fazla uyaran mevcuttur. Bu nedenle bu araştırmada, geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden ve ideal beden algısını etkileyen değişkenlerin ve beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejilerinin neler olduğunu ve sosyal medyanın beden inşasına etkisini incelemeyi amaçladım. Bu amaç doğrultusunda çalışmayı nitel araştırma desenine göre dizayn ettim. Araştırmada, veri toplama aracı olarak görüşme tekniğinden faydalandım. Araştırmanın katılımcılarını belirlemede amaçlı örneklem yöntemini kullanarak, belirtilen kriterleri karşılayan geç ergenlik dönemindeki 24 bireyle amaca yönelik derinlemesine görüşmeler gerçekleştirdim. Görüşmelerden elde ettiğim verileri çözümlemede, katılımcıların birebir aktardığı görüşler için betimsel analizden faydalandım. Ayrıca, MAXQDA 2022 programı aracılığı ile *Beden İnşası* temasını; *beden algısının gelişimi*, *beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejileri*, *ideal beden algısı ve sosyal medya* olmak üzere dört ana kategoride inceledim. Beden inşasının şekillenmesinde *ergenlik döneminin*, *ailenin*, *akranların*, *partnerin*, *toplumun*, *benlik algısının ve sosyal medyanın* önemli rolü olduğu sonucuna ulaştım. Sosyal medyada sunulan *ideal beden görünümlerinin* ergenlerin beden inşasında önemli bir etkiye sahip olduğu kayda değer bir diğer sonuçtur. Bu araştırmanın konusu nicel araştırma teknikleri ile daha önce ölçümlendiği halde alanyazında nitel tekniklerin kullanıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle, görüşme tekniği ile toplanan veriler, konu ile ilgilenenlere temel kaynak olması açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Beden algısı, Benlik algısı, Geç ergenlik, İdeal beden, Sosyal medya

SUMMARY

Adolescence is a period of physical, mental, psychological, social, and sexual development. With the impact of this period, adolescents experience emotional fluctuations, feelings of inadequacy, and self-hatred. One of the reasons for these negative states is that adolescents compare their bodies with the ideal body appearances they encounter on social media (SoMe) due to the increased frequency of SoMe use and excessive stimuli from SoMe about the ideal body. Therefore, in this study, I aimed to examine the variables affecting the body and ideal body perception of individuals in late adolescence and their coping strategies with body dissatisfaction, and the SoMe's effect on body construction. For this purpose, I designed the study within the framework of qualitative research design. Using the purposeful sampling method, I conducted semi-structured interviews with 24 individuals in the late adolescence period, who met the criteria in accordance with the scope of the study. I used descriptive data analysis and examined the theme of "Body Construction" through the MAXQDA 2022 program in four main categories: development of body perception, coping strategies with body dissatisfaction, ideal body perception, and SoMe. I concluded that adolescence, family, peers, partner, society, self-perception, and SoMe play an important role in shaping body construction. Another significant result is that the ideal body appearances presented on SoMe have a significant impact on adolescents' body construction. Qualitative research implementing interview technique is novel in this research field and the study will provide the researchers and readers with an in-depth understanding of this phenomenon.

Keywords: Body perception, Self-Perception, Late adolescence, Ideal body, Social media.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET.....	VI
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLolar DİZİNİ	XI
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XII
EKLER DİZİNİ.....	XIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	XIV
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi	5
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
2. KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1. Ergenlik.....	9
2.1.1. Ergenlik Kavramı	9
2.1.2. Ergenlik Dönemleri.....	11
2.1.3. Ergenlik Döneminde Gelişim Aşamaları	14
2.1.3.1. Ergenlik Dönemi ve Fiziksel Gelişim	14
2.1.3.2. Ergenlik Dönemi ve Psikolojik Gelişim	17
2.1.3.3. Ergenlik Dönemi ve Bilişsel Gelişim.....	19
2.1.3.4. Ergenlik Dönemi ve Kimlik Gelişimi	20
2.1.3.5. Ergenlik Dönemi ve Cinsel Gelişim	21
2.2. Beden Algısı.....	23
2.2.1. Beden Algısının Bileşenleri	25
2.2.2. İdeal Beden Algısı.....	25
2.2.3. Beden Algısı ile İlgili Yaklaşımlar	27
2.2.3.1. Sosyokültürel Yaklaşım (Üçlü Etki Modeli).....	27
2.2.3.2. Bilişsel Davranışsal Yaklaşım.....	28
2.2.3.3. Psikodinamik Yaklaşım	28

2.2.3.4. Feminist (Nesneleştirme) Yaklaşımı.....	29
2.2.4. Beden Algısı Memnuniyetini Etkileyen Etmenler	30
2.2.4.1. Beden Algısı Memnuniyetini Etkileyen Biyolojik Etmenler	31
2.2.4.2. Beden Algısı Memnuniyetini Etkileyen Psikolojik Etmenler	33
2.2.4.3. Beden Algısı Memnuniyetini Etkileyen Çevresel Faktörler	36
2.3. Sosyal Medya	38
2.3.1. Sosyal Medya Platformları	39
2.3.2. Sosyal Medya Kullanım Amaçları	41
2.3.2.1. Ergenlikte Sosyal Medya Kullanımı	43
2.3.3. Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı	44
2.3.4. Sosyal Medyada Beden İnşası.....	45
2.3.5. Sosyal Medyada Benlik İnşası	48
2.3.6. Sosyal Medya ve Beden Algısı Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	50
3. YÖNTEM	55
3.1. Araştırmanın Dizaynı	55
3.1.1. Araştırmanın Katılımcıları	56
3.1.2. Örneklem Büyüklüğü	58
3.1.3. Veri Toplama Araçları	59
3.1.4. Veri Analizi Stratejileri	60
3.1.5. Güvenilirlik ve Geçerlik	62
3.2. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	63
3.2.1. Açık Kodlama	65
3.2.1.1. In Vivo Kodlama.....	66
3.2.1.2. Süreç Kodlama	68
3.2.1.3. Betimsel Kodlama.....	68
3.2.2. Eksen Kodlama	69
3.2.2.1. Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden İnşasını Etkileyen Algısal Değişkenler	70
3.2.2.2. Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden Memnuniyetsizliği ile Baş Etme Stratejileri	85
3.2.2.3. Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin İdeal Beden Tiplerleri.....	92
3.2.2.4. Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden İnşasında Sosyal Medyanın Etkisi	95
3.2.3. Seçici Kodlama	105
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	109

4.1. Tartışma.....	109
4.2. Sonuç.....	116
KAYNAKÇA.....	120
EKLER.....	140
ETİK KURUL KARARI	145
ÖZGEÇMİŞ	146



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri	56
Tablo 2. Katılımcıların tercih ettikleri sosyal medya mecraları.....	57
Tablo 3. Çalışmada uygulanan güvenirlik ve geçerlik önlemleri	62
Tablo 4. Kodlayıcılar arası görüş birliği	63



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Nitel analiz döngüsü	64
Şekil 2. Nitel araştırmada doğrusal olmayan süreç.	65
Şekil 3. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşası etkileyen algısal değişkenler	71
Şekil 4. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını etkileyen fiziksel değişkenler.	72
Şekil 5. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını etkileyen çevresel değişkenler	76
Şekil 6. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşası oluşturan psikolojik değişkenler	84
Şekil 7. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejileri	86
Şekil 8. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin ideal beden tiplerleri	93
Şekil 9. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasında sosyal medyanın etkisi.	96
Şekil 10. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını oluşturan tematik analiz	107
Şekil 11. Örneklemin kelime bulutu frekansı	108

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	140
Ek 2. Tam ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	141



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
Çev.	: Çeviren
SoMe	: Social Media
t.y.	: Tarih yok
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü
vd.	: Ve diğerleri



1. GİRİŞ

Günümüzde internet kullanımı oldukça yaygındır. Her yaş grubundan bireyler gündemi takip edebilmek, sosyal ağları ve sosyal medyayı kullanabilmek için interneti yoğun bir şekilde kullanmaktadır (Gülçay, 2016: 3). Özellikle sosyal medyaya girebilmek amacıyla internet kullanımı, insanların rutinleri arasına girmiştir. İnsanlar sosyal medya aracılığıyla çevrimiçi iletişim kurmakta, bilgi paylaşmakta ve içerik üretmektedir (Kirtiş ve Karahan, 2011: 264). Sosyal medyanın birçok tanımı bulunmakla birlikte genel olarak sosyal medya, kişilerin kendilerini ifade ettikleri ve diğer kullanıcılarla etkileşim halinde olduğu, sosyalleştiği, bilgi edildiği, iletişim kurduğu, duygu ve düşüncelerini paylaştığı yeni bir sanal medyadır (Babacan, 2015: 39; Hazar, 2011: 151). Boyd ve Ellison'un (2008) yaptığı tanıma göre, sosyal medya; kullanıcıların kendi istekleri doğrultusunda birer profil oluşturup, takip etmeyi veya edilmeyi istedikleri insanlardan oluşan arkadaş listesi hazırladıkları, diğer kullanıcılar tarafından görülmesini istedikleri şeyleri sergiledikleri, paylaştıkları, kendilerinin yanı sıra diğer kullanıcıların paylaştıkları profilleri takip edebildikleri ve iletişim kurabildikleri sanal ortamlardır (Boyd ve Ellison 2008'den aktaran Kara, 2012: 1425). Bu sanal ortamları aktif olarak kullanan gruptan biri olan ergenler, medya için en önemli hedef kitlelerinden biri halindedir (Karaboğa, 2016: 49). Ergenlerin gelişimsel gereksinimleri nedeniyle problemlili ve patolojik internet kullanmaya daha eğilimli oldukları ve bu durumun ergenin gelişim aşamalarını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Lin ve Tsai 2002: 414). Tüm bireylerde olduğu gibi ergenler de sosyal medya kullanırken, sosyal medyada inşa edilen ideal beden görünümlerine maruz kalmakta ve bu maruziyet sonucunda gördükleri bedenler ile kendi bedenlerini kıyaslayarak bedenlerine yönelik olumlu veya olumsuz duygular geliştirmektedir (Yılmaz, 2015: 78).

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association) tarafından yayınlanan Psikiyatri Sözlüğü'ne göre ergenliğin tanımı, "Fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, çok da belirli olmayan bir zamanda sona eren kronolojik bir dönem olup, hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterizedir" şeklinde yapılmaktadır (APA, 2002).

Ergenlik döneminin hangi yaşta başlayıp ve hangi yaşta sonlandığına yönelik sınıflandırmalar birbirinden farklılık göstermektedir. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ergenlik dönemi tanımına göre, "Buluğ çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan

çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12-24 yaş arasındaki gruptur.” (Kulaksızoğlu, 2000: 33). UNESCO’nun ergenlik dönemi tanımına göre 15-25 yaş aralığı, Birleşmiş Milletler Örgütü’nün ergenlik dönemi tanımına göre ise 12-25 yaş aralığı ergenlik çağı olarak sınıflandırılmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000: 33; Yavuzer, 2009: 245). Ergenlik döneminde büyüme ve gelişme açısından üç ana evre olduğunu belirten Masland (1983), 10-15 yaş arası dönemin erken ergenlik dönemi, 15-18 yaş arası dönemin orta ergenlik dönem, 18 üstü dönemi ise geç ergenlik dönemi olarak kategorize etmiştir (Masland, 1983: 237). Bu bilgiler ışığında hem sosyal medyayı yoğun kullanması hem de geç ergenlik dönemi olması nedeniyle 18-24 yaş aralığındaki bireylerin nasıl bir beden algısına sahip olduğu, beden algısının oluşması ve gelişmesinde hangi faktörlerin etkili olduğu ve sosyal medyada bedenin yeniden üretiminin beden algısının şekillenmesine nasıl bir role sahip olduğu soruları merak uyandırmaktadır.

Beden algısının yaygın olarak kullanılan ve herkes tarafından kabul edilen bir tanımı yoktur. Bu nedenle literatürde birçok tanımla karşılaşmakta aynı zamanda beden algısı kavramı, beden imajı, beden imgesi ve beden şeması gibi farklı kavramlar olarak da karşımıza çıkmaktadır (Aslan, 2004: 328). Beden algısı kavramı, ilk olarak psikiyatrist, psikanalist ve tıbbi araştırmacı Paul Ferdinand Schilder tarafından 1920 yılında psikolojik ve sosyal açıdan incelenmiştir. Schilder’e göre beden algısı tutum ve duyumsamaların yansıması olması nedeniyle sadece bilişsel bir kavram değil (Grogan, 2017) sosyolojik, psikolojik ve nörolojik bileşenlerden oluşmaktadır (Cash, 2002: 39). Schilder beden algısını çevresel faktörler, kişiler arası ilişkiler ve zamansal faktörlerden etkilenen üç boyutlu bir kavram olarak değerlendirmiştir; bireyin diğer bireyler tarafından nasıl görüldüğüne dair yorumlar, bu yorumlara karşı verdiği tepkiler, bireyin nasıl, nerede ve ne zaman büyüdüğü, yaşamındaki önemli olayların beden algısına nasıl etki ettiği gibi değişkenler, beden algısının oluşumunda ve zaman içinde gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca, Schilder beden algısını, dış dünyadan edinilen duyumlarla iç dünyadaki bedensel ve psikolojik duyumların bir bütünü olarak ele almıştır (McGrath ve Mukerji, 2000: 111; Özbaydar, 1967: 25).

İdeal beden algısı, birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik, güçlü ve sağlıklı olma gibi değerlerle ilişkilendirilmektedir (Uğurlu, 2015: 257). Bireyin kendi bedeniyle toplum tarafından ideal olarak yansıtılan beden arasında uyumsuzluk olduğu takdirde, beden memnuniyetsizliği meydana gelmektedir. Özellikle ergenlik döneminde beden algısı ve beslenme düzeni açısından beden memnuniyetsizliği sorunları yaşandığı görülmektedir. Bireyin beden algısında olumsuzlukların ve bozuklukların yaşanması

durumunda beden algısı kaygısı meydana gelmektedir. Beden algısı kaygısı yaşayan bireylerde, yeme bozukluğu semptomları, düşük öz değer, kişilik gelişiminde olumsuzluklar ve psikiyatrik bozukluklar gözlemlenmektedir (Köknel, 1999: 56; Striegel-Moore ve Franko, 2004: 188). Birçok çalışmada olumsuz beden algısına ve beden memnuniyetsizliğine bağlı, bireylerde depresyon, kaygı (Wiederman ve Pryor, 2000: 92), öz yönelimli mükemmellik, kişinin vücut şekline ve işlevine yönelik önyargı (Myers ve Crowther, 2009: 683), azalan psikolojik iyilik hali, düşük benlik saygısı (Furnham vd., 2002: 585), diyet davranışı, obezite, beden dismorfik bozukluğu (Rosen ve Ramirez, 1998: 444), içe kapanıklık, sosyal fobi, sosyal anksiyete (İzgiç vd., 2000: 633) gibi durumlarla karşılaşıldığı tespit edilmiştir (Dohnt ve Tiggeman, 2006: 138; Littleton ve Ollendick, 2003: 54).

Bireyin toplumsal kabul görülmesinde ve benlik algısında bu denli önemli hale gelen beden; çeşitli düzenlemeler ile (diyet, spor, estetik operasyonlar gibi) ideal bir görünüme kavuşturulmaya çalışılır. Bedenine gerekli ilgiyi gösteremeyenler suçlu olarak görülmektedir. Bedenin duruşu ve konumu, bedeninden sorumlu olan ve “Onu” yeniden tasarlamakla görevli olan sahibinin duruşunun ve konumunun bir yansıması şeklindedir (Özcan, 2007: 218). Sosyal medya ise bedene dair duygu ve düşüncelerin şekillenme sürecinde devreye girerek ideal yapının duyurulmasında önemli faktör haline gelmiştir. Bir yandan ideal olanın ne olduğu konusunda ortak beğeniler yaratma ve tüketme üzerinde toplumda yoğun baskı yaratılırken, diğer yandan bireyin içinde yaşadığı toplumdaki sosyo ekonomik faktörler, kültürel değerler ve inanç sistemleri bu süreci sekteye uğratabilmektedir. Bu nedenle sosyal medyanın toplumda neyin veya kimin iyi olduğu konusundaki parametreleri yaygınlaştırmadaki rolü yadsınamaz.

Toplum tarafından kabul edilme, onaylanma, takdir edilme ve beğenilme arzusu gibi sosyal ihtiyaçların karşılanmasında ve benliğin oluşmasında akranlar kadar sosyal medya da önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü bireyler kabul görme ve onaylanma isteklerini sosyal medya aracılığı ile kolaylıkla karşılayabilmektedir (Tsai ve Lin, 2003: 650). Bunun yanı sıra internet ortamında yoğun zaman harcayan ergenlerde; yalnızlık hissi, düşmanlık, utangaçlık, bağımlılık, yalan söyleme, düşük benlik saygısı, depresyon, duygusal sorunlar ve kişilik problemleri, şiddetli psikiyatrik belirtiler, nevrozizm ve psikotizm belirtilerinin görülme oranı daha yüksektir (Ceyhan, 2008: 110). Çünkü ergenlik dönemindeki bireylerde duygusal dalgalanmalar, yetersizlik hissi, kendini beğenmeme ve hızlı demoralize olma gibi durumlarla çok sık karşılaşılmaktadır. Bu problemlerle başa çıkmada, çatışmaları çözmede, stres yönetiminde ve kişilerarası iletişim konularında becerilerin yetersiz olması bazı

psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000: 27-28). Ergenlik dönemindeki gençlerin riskli davranışlarından biri olan problemlili internet kullanımının, ergenlerin psikolojik ve fiziksel gelişimlerinin, sosyal ilişkilerinin, kişilik özelliklerinin ve okuldaki başarı oranlarının olumsuz yönde etkilendiği ifade edilmektedir (Öztürk vd., 2007). Bu etkiler göz önüne alındığında, ergenlerin bedenlerine yönelik olumlu veya olumsuz algı geliştirmelerinde internet kullanımında en çok tercih edilen sosyal medyanın nasıl bir etkide bulunduğu merak uyandırmaktadır. Sosyal medyadaki idealleştirilmiş beden görünümleri ile karşılaşmanın bireyin beden inşasındaki etkilerini incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu görünümler ile kendi bedenini karşılaştıran bireylerin yaşayabilecekleri psikolojik olumsuzluklar sonucunda bireylerin iyilik hallerinin artırılabilmesi ve psikolojik iyi oluşlarının sağlanabilmesi amacıyla çeşitli koruyucu ve önleyici sosyal hizmet uygulamalarının geliştirilmesi ve dezavantajlı grupların güçlendirilmesi önem arz etmektedir. Sosyal hizmet disiplini, insan ve toplum temelli çalışmalar yürüttüğü için dinamik bir yapıdadır. İnsan ihtiyaçlarıyla paralel olarak, kapsamını yenileyip, genişletme zorunluluğundadır çünkü sosyal hizmet disiplini farklı dönemlerin ihtiyaçlarını tespit ederek, bu ihtiyaçları giderebilecek çözüm mekanizmalarını geliştirmektedir.

Bu çalışmada, geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden ve ideal beden algısının hangi değişkenlerden etkilendiğini ve bu değişkenlere bağlı sosyal medyanın yeni bir beden inşa etmedeki rolünü incelenmeyi amaçladım. Bu amaç doğrultusunda birinci bölümde; araştırmanın problemine, amacına, önemine ve sınırlılıklarına değindim. İkinci bölümde; ergenlik, beden algısı ve ideal beden algısı kavramlarını ve bunlarla ilişkili bazı başlıkları, beden algısı memnuniyetine etki eden değişkenleri, sosyal medyanın beden inşasındaki rolünü tespit etmeye yönelik kavramla ilişkili tanımları ve bazı önemli araştırmaları ele aldım. Üçüncü bölümde; araştırmanın yöntemini, araştırmanın katılımcılarını, veri toplama araçlarını, nitel araştırma tekniği kullanılarak yürütülen veri toplama sürecini, veri analizi stratejilerini, güvenilirlik ve geçerliği açıkladım. Araştırmanın yöntem bölümünde, literatür taramalarımı, deneyimlerime, entelektüel bilgi birikimime dayalı veri çözümlemelerinde ve yorumlamalarında birinci tekil şahıs kipi (APA, 2021) kullandım. Fenomenolojik bir araştırmada bu yazın dilini tercih etmenin daha uygun olduğunu düşündüm. Dördüncü bölümde; görüşmelerden elde edilen veri çözümlemesini, ilgili literatür ışığında tartışmaya açtım ve bu konuda çalışma yapacak araştırmacılara bazı önerilerde bulundum.

1.1. Araştırmanın Problemi

Ergenlik döneminin etkisiyle bireyin biyolojik gelişiminin hızlı bir artış göstermesi ergenin dikkatinin bedenine yönelmesine neden olmaktadır. Çünkü ergenlik dönemi, bedendeki değişimlerin anlaşılmasına çalışıldığı, bedenin nasıl görüldüğüyle ilgilenildiği ve bedensel değişimlere uyum sağlanmak için çaba harcandığı bir dönemdir (Karakurt, 2019: 15; Senemoğlu, 2005: 27). Ergenlik dönemindeki değişimler ve gelişmeler ergen için hem risk teşkil etmekte hem de aynı zamanda fırsat sunmaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi kritik ve hassas bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Steinberg, 2007: 69).

Ergenlik döneminde birey, kendisini idealize edilmiş bedenlerle kıyaslayarak istediği beden görünümüne kavuşmayı arzulamakta ve bu bedene sahip kişilerle kendisini özdeşleştirmektedir. Özdeşim kurulan kişi ergenlerin sosyal medya mecralarında gördükleri bireyler, mankenler, oyuncular, yazarlar, sosyal çevredeki akranlar ve öğretmenler olmaktadır (Karakurt, 2019: 20). Birey bu dönemde başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğü ile fazlaca ilgilenmektedir. Bu nedenle bu dönem bireyin dış faktörlerden etkilenmeye en açık olduğu dönemlerden biridir. Ergen için çevresindeki ve sosyal mecradaki bireyler tarafından beğenilmek, onaylanmak, önemli olmak ve bu önemi hissetmek en temel ihtiyaçlardandır (Özbey ve Gültekin, 2021: 430).

Ergenlik döneminde sosyal kaygı yaşayan bireyler yeni bireylerle tanışmaktan çekinme, tanışılan kişilerle anlamlı ilişkiler geliştirememeye, sosyal açıdan yalnızlaşma gibi birçok sosyal beceride yetersizlik yaşayabilmektedir (Sübaşı, 2007: 5). Ergenin sosyal kaygısının azalması ve olumlu benlik saygısı geliştirebilmesinin en önemli etkenlerinden birisi olumlu beden algısına sahip olmasıdır. Çünkü beden algısı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur (Özbey ve Gültekin, 2021: 430).

Teknoloji kullanımındaki artış ile birlikte ergenlerin sosyal medya kullanımlarında büyük artış olmuştur. Medyada çeşitli içerikler aracılığıyla ergen grupların dikkatini çekmeye yönelik girişimlerde bulunularak ergenler medya için önemli bir kitle haline gelmiştir (Karaboğa, 2016: 49). Ergenlerin sosyal medya kullanımında artış olması sosyal medyada inşa edilen beden görünümüne daha çok maruz kalmasına ve bu görüntülere maruz kaldıktan sonra gördükleri bedenlere özenmelerine neden olarak ergenin yeme bozukluğu, kendini kusturma, yanlış ve kontrolsüz ilaç kullanımı ve diyet programları uygulama gibi ergenin sağlığına zarar verecek davranışlara yönelmesine yol açmaktadır (Yılmaz, 2015: 78). Ergenin maruz

kaldığı ideal beden görünimleri sonucunda çözüm olarak ürettiği bu biyolojik davranış yönelmelerinin yanı sıra medyanın sunduğu doğrudan ve dolaylı mesajlar sonucunda ergen beden dismorfik bozukluğu, sosyal kaygı, düşük özgüven, beğenilme ihtiyacı, kabul edilme arzusu, onay arayışı, alay edilme korkusu, eleştiri ve yargılamaya maruz kalmamak amacıyla sosyal izolasyon ve yalnızlaşma yaşama gibi çeşitli olumsuzluklar da yaşayabilmektedir (Aslan ve Koç, 2018: 74; Dinç, 2010: 37; Sübaşı, 2007: 12).

Beden dismorfik bozukluğun yoğun olarak ergenlik döneminde başladığı çünkü bu yaşlarda bedensel görünüme duyarlılığın fazla olduğu bilinmektedir (Aslan, 2022: 34). Bireyin bedeninde varsaydığı bir kusuru ile aşırı derecede ilgilenmesini ve bu kusuru gizlemek için kompulsif davranışlar geliştirmesini ifade eden beden dismorfik bozukluğu bireyin işlevselliğinde bozulmalara yol açabilmektedir. Bu bozulmalara başka ruhsal hastalıklar da eşlik edebilmektedir (Aslan, 2022: 41). Bu nedenle bireyin psikolojik sağlığının korunması için olumlu beden algısına sahip olması büyük önem arz etmektedir.

Ergenin bedenini sevip kabul edebilmesine ve olumlu beden algısına sahip olabilmesine ya da bedenindeki ufak olsa dahi kusurlara odaklanarak tüm bedenine yönelik memnuniyetsizlik yaşamasına etki eden faktörlerin neler olduğu sorusu merak uyandırmaktadır. Bu nedenle geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden algılarının şekillenmesinde aile, akran, partner, kişilik özellikleri, toplumsal değerler ve özellikle sosyal medyada sunulan beden görünümünün doğrudan veya dolaylı olarak nasıl bir role sahip olduğu sorusuna yanıt aranması ve geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden algılarına yönelik bakış açılarının incelenmesine yönelik alanyazında nitel araştırma yöntemini kullanan araştırmaların sınırlı kalması, bu çalışmanın sorunsalını oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden ve ideal beden algısını oluşturan değişkenleri belirlemek ve bu değişkenler aracılığıyla sosyal medyada beden inşasının nasıl kurulduğunu tespit etmektir. Bu amaç kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını oluşturan değişkenler nelerdir?
2. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden memnuniyetsizlikleri ile baş etme stratejileri nelerdir?

3. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin ideal bedene sahip olmak için arzuladıkları fiziksel özellikler nelerdir?
4. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasında sosyal medyanın etkisi nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi bireyde biyolojik, psikolojik, bilişsel, sosyal ve cinsel gelişimlerin ve değişimlerin yaşandığı, çocukluk döneminin sonlanmaya başladığı ve yetişkinliğe geçişin temellerinin atıldığı kritik bir dönemdir (Genç, 1989: 59; Koç, 2004: 234; Shullman ve Ben-Artzi, 2003: 217). Özellikle biyolojik gelişimin ve değişimin oldukça fazla olduğu bu dönemde birey değişimler karşısında bedenine yönelik memnuniyetsizlik yaşayabilmektedir. Ergenlerin beden algılarının incelenmesine yönelik literatürde çok araştırma mevcuttur (Dinç, 2010; Kaewpradub vd., 2017; Karakurt, 2019; Kırtke, 2015; Kuzu, 2019; McCabe ve Ricciardelli, 2001; Oktan ve Şahin, 2010; Tiggemann ve Slater, 2013a). Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde bu alanda yapılan çalışmalarda daha çok nicel araştırma yöntemi kullanıldığı ve ergenlik dönemindeki bireylerin beden algısının farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiğini gözlemlendim. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden algılarına yönelik duygu, düşünce ve deneyimlerinin kapsamlı bir şekilde ele alındığı çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı, sosyal medyada bedenin yeniden üretimi ve beden algısı konularının derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak incelenmediğini tespit ettim. Bu araştırmada saha çalışmasının nitel araştırma yöntemi ile yürütülmüş olması, konunun derinlenmesine anlaşılmasına ve açıklanabilir olmasına ve literatürde önemli bir eksikliğin giderilmesine imkan tanımıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada amaçlı örneklem yöntemi kullanılmış olması nedeniyle katılımcılar seçilirken bazı kriterler oluşturulmuştur. Bu kriterler; katılımcıların geç ergenlik döneminde (18-24 yaş) olması, katılımcıların en az 2 yıldır aktif olarak sosyal medya kullanması, katılımcıların en az 2 farklı sosyal medya uygulaması kullanması, katılımcıların günde ortalama 2 saat sosyal medya kullanması, katılımcıların sosyal hayatta tanımadıkları fakat sosyal medyada takip ettikleri en az 2 sosyal medya profili olması, çalışmaya katılma ve görüşlerini ifade etme konusunda gönüllü olmalarıdır.

Araştırmacı, veri toplama aşamasının sonlandırılması için verilerin kendini tekrar etmesini yani veri doygunluğuna ulaşılmasını kriter olarak belirlemiştir. Bu kriter saha genişliğinin belirlenmesinde kullanılmıştır.

Araştırmada araştırmacı tarafından literatür taraması yapılmış, literatürde yer alan nicel ve nitel araştırmalar incelenmiş, konuya ilişkin geliştirilen ölçekler ve daha önce benzer çalışmalarda kullanılmış yarı yapılandırılmış görüşme soruları detaylı bir şekilde incelenerek “Sosyo-demografik Bilgi Formu” ve “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” oluşturulmuştur. Araştırma, bu iki formdan elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Nitel araştırmalarda elde edilen veriler genellemeden ziyade, katılımcının araştırma konusuna yönelik duygu, düşünce ve deneyimlerini detaylı bir şekilde değerlendirme amacı taşımaktadır. Bireye özgü farklılıklara ve bireyin derin doğasına odaklanılır (Baltacı, 2019: 369). Nitel araştırmalarda verinin geçerliliği; araştırmacının kavrama, algı ve yorum becerisine dayanır (Türnüklü, 2001: 89). Unutulmamalıdır ki aynı veriyi aynı şekilde kodlayan ve aynı şekilde düşünen iki nitel araştırmacının olması zordur (Saldana, 2022: 82). Bunlar göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın bir diğer sınırlılığı, verilerin araştırmacının perspektifi doğrultusunda özömlenmiş olmasıdır.

2. KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın amacı doğrultusunda bu bölümde ergenlik, beden algısı, sosyal medya kavramları ve bu kavramlarla ilişkili alt başlıklar açıklanarak bu kavramlarla ilgili araştırmalara, yaklaşımlara, beden algısına etki eden faktörlerin neler olduğuna, ideal beden algısına ve sosyal medyada sunulan beden görünümlerinin beden algısına nasıl etki ettiğine değinilmiştir.

2.1. Ergenlik

Ergenlik, bireyin biyolojik, psikolojik, bilişsel, cinsel ve sosyal yönden gelişim ve değişim yaşadığı, son çocukluk ile gençlik çağlarının arasında köprü görevi gören bir çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (Genç, 1989: 59; Koç, 2004: 234; Shullman ve Ben-Artzi, 2003:217). Bu dönemde birey yetişkin rollerini üstlenmeye, kimliğini oluşturmaya ve bağımsızlığını kazanmak için mücadele vermeye başlamaktadır (Shullman ve Ben-Artzi, 2003:217). Ergenlik dönemindeki birey büyüme, değişim, gelişim ve olgunlaşma aşamalarında yeni fırsatlarla karşılaşırken, aynı zamanda kişisel ve sosyal açıdan değişimlere uyum sağlamakta güçlük yaşayabilmektedir (Havighurst 1972’den aktaran Duru ve Arslan, 2014: 36). Bu dönemin detaylı bir şekilde ele anılması amacıyla bu bölümde ergenlik kavramının tanımlarına değinilecek, ergenlik dönemleri açıklanacak ve ergenlik döneminde gelişim aşamaları irdelenecektir.

2.1.1. Ergenlik Kavramı

Ergenlik kavramı ilk kez 1904 yılında ergen psikolojisinin kurucusu olarak bilinen Stanley Hall tarafından “adolescere” terimini kullanması ile insan gelişiminin evrelerinden biri olarak tanımlanmıştır (Hall 1904’ten aktaran Cloutier, 1982: 875; Kulaksızoğlu, 2000: 20). Latince *büyüyen, gelişen, olgunlaşan* anlamına gelen *adolescere* kelimesinin kökünden gelen bu sözcük tek bir durumu değil bir süreci ifade etmektedir (Kulaksızoğlu, 2000: 19; Cloutier, 1982: 875). Hall, insan yaşamının dört evreden oluştuğunu ileri sürerek, bebeklik evresini insan yaşamının hayvanlık aşaması, çocukluk evresini insan yaşamının avcılık ve balıkçılık aşaması, ergenlik evresini yabani ve uygar yaşamın yer aldığı fırtına-stres aşaması, yetişkinlik evresini ise insan yaşamının son evresi olarak sınıflandırmıştır (Hall 1904’ten aktaran Cloutier, 1982: 881). Hall’un *Özünü Yineleme Kuramına* göre insanlar, çocukluk döneminde hayatta kalma güdüsü başta olmak olarak temel insani güdüler sebebiyle hayvanlar aleminin

üyesi olarak dünyaya gelirler. Ergenlik döneminde ise insanlar, sosyal açıdan kendilerini zenginleştirir, sosyal haklarla ve sorumluluklarla karşılaşarak, “tekrar dünyaya gelmiş” şekilde uygar bir insan olarak varlığını inşa ederler (Kulaksızoğlu, 2000: 20). Ergenlik dönemini bireylerin yeniden doğuşu olarak tanımlayan Hall, ergenlik döneminde bireylerin davranışları ve insani değerlerinin çatıştığını, bu çatışmayı ergenlik dönemindeki her insanın deneyimlediğini ve çatışma sonucunda ise stresin meydana geldiğini savunmuştur. Bu nedenle de ergenlik dönemini fırtına ve stres dönemi olarak tanımlamıştır (Kulaksızoğlu, 2000: 19-20).

Cloutier (1982), ergenliği bireyin ne çocuk ne yetişkin olarak sayılabileceği, henüz toplumsal sorumluluklara sahip olmadığı fakat toplumsal rolleri keşfetmeye, sınamaya ve denemeye başladığı, bireyin kimlik ve kişilik kazandığı ara bir evre olarak tanımlamakta ve bu dönemin ergenin kendisine yeni bir yol ve meslek seçtiği mola zamanı olduğunu belirtmektedir (Cloutier, 1982: 875). Ayrıca Cloutier (1982), ergenlik dönemindeki zihinsel gelişim, cinsel olgunlaşma, toplumsal ve cinsel kimlik kazanma gibi gelişim görevleri dikkate alındığında ergenlik döneminin “ara evre” özelliğinin yerini “kargaşa dönemine” bıraktığını vurgulamaktadır (Cloutier, 1982: 875).

Ergenlik dönemi, çocukluk dönemine kıyasla cinsiyet farklılığının ortaya çıktığı, hormonal denge değişimlerinin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde kilo ve boy artışı, vücuttaki kas ve yağ dengesinin değişimi, fiziksel özelliklerin belirginleşmesiyle kadın ve erkek bedenine geçiş aşamasıdır (Alisinaoğlu, 2002: 63).

Ergenlik döneminin çocukluk evresinden yetişkinlik evresine geçiş süreci olduğunu ifade eden Steinberg, yetişkin rolleri için hazırlıklar yapıldığı, bedensel, psikososyal, bilişsel, duygusal, eğitimsel ve kültürel gelişimin yaşandığı bir dönem olarak görmektedir (Steinberg, 2007: 22-23). Goldstein ve Carbo (2018) ise benzer bir tanımlama ile ergenliği, fiziksel ve hormonal değişimlerin yaşandığı, hayatın ilerleyen aşamalarına yönelik seçimlerin yapıldığı, yetişkinliğe geçme ve başarılı olma baskısının yaşandığı bir dönem olarak tanımlamaktadır. Ayrıca deneyim sahibi olmayan ve başa çıkma becerisi yeterli düzeyde olmayan bireylerin bu dönemde, çalkantılı bir süreçten geçtiğini vurgulamaktadır (Goldstein ve Carbo, 2018: 1).

Ergenlik dönemi bireyin gelecek yaşamının temellerini oluşturması nedeniyle diğer yaşam evrelerine göre daha önemli bir konuma sahiptir. Bu temellerin sağlam bir şekilde oluşması için sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri, etkili ve doğru eğitim, sağlıklı akran ilişkileri ve gelişim evrelerinin sağlıklı şekilde tamamlanması son derece önemlidir. Ailesiyle güven ilişkisi içerisinde yaşayan çocuk, ergenlik dönemi ile birlikte ailesinden uzaklaşmaya başlayarak aşk ve arkadaşlık ilişkilerine yönelmeye

başlamaktadır. Çünkü bu dönemde akranlar, diğer tüm sosyal çevrelere göre büyük önem taşımakta olup ergenler, akranlarının olumlu veya olumsuz tutum ve davranışlarından etkilenmeye daha açık yapıdadır (Korkmaz ve Kıran Esen, 2012: 181). Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerine yoğunlaşmanın sebebi, sosyal gelişmenin amacı sayılan toplumsal uyumu sağlamaktır. Ergenler, arkadaşlarının ve akranlarının kendilerine yönelik değerlendirmelerini oldukça fazla önemsemekte, tutumlarını ve davranışlarını sosyal çevrelerine göre değiştirmektedir (Temel ve Aksoy, 2005: 120-121).

Ergenlik dönemindeki gelişim görevlerini Havighurst (1972) sekiz başlıkta incelemiştir;

Bedensel özelliklerin kabul edilmesi ve bedenin etkili bir biçimde kullanılması,

Cinsiyete ilişkin rollerin kabullenilmesi ve toplumsal rollere uygun şekilde davranışlar geliştirilmesi,

Duygusal olarak anne, baba ve diğer yetişkin bireylere karşı bağımsızlık kazanılması,

Akranlar arası ilişkilerin öneminin artmasıyla birlikte işbirliği ve liderlik becerilerinin geliştirilmesi,

Meslek seçiminin önem kazanması ve kendine uygun mesleğin belirlenmesi,

Aile yaşantısına ve evlenme hazırlıklarına başlanması,

Toplumsal yaşama uygun değerler sistemi geliştirilmesi ve yaşam felsefesi oluşturulması,

Öz kimliğin oluşması ve kimliğin kabullenilmesi şeklinde gruplandırmıştır (Havighurst 1972'den aktaran Gander ve Gardiner, 2015: 440).

Havighurst, ergenlerin dönemler arasındaki geçiş sürecinde değişimlere uyum sağlama düzeyinin önemine de vurgu yapmaktadır. Çünkü ergenler büyüme, değişme, gelişme ve olgunlaşma aşamalarında yeni fırsatlarla karşılaşırken, aynı zamanda kişisel ve sosyal uyum sağlamakta güçlük sorunları yaşayabilmektedir (Havighurst 1972'den aktaran Duru ve Arslan, 2014: 36).

2.1.2. Ergenlik Dönemleri

Ergenlik dönemi değişimlerinin ne zaman tamamlanacağı yani ergenliğin ne zaman sonlanacağı, topluma, kültüre ve bireysel özelliklere göre değişiklik göstermektedir. Temel olarak ise bireyin bağımsızlık ve sosyal üretkenlik kazanması ile ergenliğin sonlanacağı ve yetişkinliğe geçişin sağlanacağı düşünülmektedir (Guzey ve Başbuğ, 2016: 45). Avcı kültürlerde sekiz yaşındaki birey yetişkin olarak tanımlanırken;

köy kültüründe erkekler asker dönüşünde, kadınlar ise menstürasyon sürecinin başlamasıyla; kent kültüründe ise birey, lisans veya lisansüstü eğitimini tamamlayıp iş hayatına başlamasıyla yetişkin olarak tanımlanmaktadır (Guzey ve Başbuğ, 2016: 45).

Ergenlik döneminin başlangıcına ve sonlanmasına yönelik yaş sınıflandırmaları birbirinden farklılık göstermektedir. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ergenlik dönemi tanımına göre, "buluş çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12-24 yaş arasındaki gruptur." (Kulaksızoğlu, 2000: 33). UNESCO'nun ergenlik dönemi tanımına göre 15-25 yaş aralığı, Birleşmiş Milletler örgütüne göre ise 12-25 yaş aralığı ergenlik çağı olarak sınıflandırılmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000: 33; Yavuzer, 2009: 245).

Ergenlik çağının sonlanması yetişkinliğe geçiş olarak tanımlanmakta ve her toplumun yetişkinliğe geçiş kriteri farklılık göstermektedir. Bu farklılık bireyin yetişkinlik sorumluluklarını üstlenilebilmesine, zekasına, yetiştirilme koşullarına ve çevresindeki bireylerle kurduğu ilişkiye göre değişmektedir (Kulaksızoğlu, 2000: 33).

Ergenlik dönemi büyümede ve gelişmede üç ana evre olduğunu belirten Masland (1983: 237), 10-15 yaş arası dönemin erken ergenlik dönemi, 15-18 yaş arası dönemin orta ergenlik dönem, 18 üstü dönemi ise geç ergenlik dönemi olarak kategorize etmiştir.

Erken ergenlik dönemi çocukluk döneminin sonu ile ergenlik dönemin başlangıcı arasında kalan, ergen bireyde bedensel değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir süreçtir (Gander ve Gardiner, 2015: 444). Boy uzaması ve kilo artışı gibi bedensel değişimler her ergen birey için farklı sürede ve şekilde yaşanır. Bedensel değişim sürecinde ergen bireyin genetik yapısı, beslenmesi, sağlık durumu gibi faktörler etkin rol oynamaktadır (Masland, 1983: 237). Kızlar için bedensel değişimler ortalama 10-12 yaşlarında başlarken, erkeklerde bedensel değişimler kızlara göre iki yıl geriden gelir ve ortalama on iki ile on altı yaşlarında başlar. Kızlar için büyüme süreci 16-17 yaşına kadar yavaş bir şekilde ilerlerken, erkekler için büyüme süreci on sekiz veya yirmi yaşına kadar kızlara göre daha hızlı bir şekilde devam etmektedir. Büyüme sürecinde boy artışına bağlı olarak ağırlık da artmaktadır. Erken ergenlik döneminde kızlar erkeklere göre daha fazla kilo alırlar. Kızların büyüme süreci yavaş ilerlerken erkeklerin büyüme sürecinin hızlı bir şekilde ilerlemesiyle erkekler büyüme açısından kızları geçer. Büyüme sürecinde eller ve ayaklar bedenin diğer bölümlerine göre daha hızlı büyüdüğü için ergenler bedenlerine alışana kadar geçici bir sakarlık yaşar (Gander ve Gardiner, 2015: 445).

Erken ergenlik döneminde kızlarda 8-13 yaşlarında cinsel olgunlaşmanın ilk belirtileri görülür (Gander ve Gardiner, 2015: 448). Bu belirtiler göğüslerde gelişme, büyüme ve pubertal tüylenmedir. Ayrıca östrojenin etkisiyle rahim ve vajinada da büyüme başlayarak menarş sürecinin biyolojik temelleri oluşur. Kızlarda menarş sürecinden önce doruk büyüme süreci yaşanırken, menarş sonrasında sınırlı büyüme yaşanır (Erdoğan, 1988: 43-44). Üreme fonksiyonunun sağlanabilmesi için menarştan menopoza kadar her ay düzenli bir şekilde menstural döngü yaşanır (Turan ve Ceylan, 2007: 42). Bu dönemde erkeklerde, cinsel olgunlaşmanın ilk belirtileri ortalama on bir yaşından sonra ortaya çıkar. Erkeklerde cinsel olgunlaşma belirtileri sperm salgılayan erbezleri ve erbezlerini içeren erbezi torbasının büyümesidir. Erkeklerde pubertal tüylenme yaklaşık 12-14 yaşlarında, sakalların çıkması pubertal tüylenmeden bir veya iki yıl sonra, peniste büyüme ise yaklaşık 14-16 yaşlarında gerçekleşir (Gander ve Gardiner, 2015: 450).

Orta ergenlik dönemi olarak bilinen 15-18 yaş aralığında cinsiyet kimliği ön plana çıkar ve bu dönem cinsellik önem kazanır (Masland, 1983: 237). Orta ergenlik döneminde anne babadan ayrışma başladığı için ergen birey bağımsızlığını ebeveynlerine kabul ettirmek için çaba gösterir. Ayrıca duygusal açıdan da kendisini ebeveynlerinden uzak tutma çabaları ve özellikle karşı cins olmak üzere akran ilişkilerine verilen önem artar. Bu dönemdeki birey risklerin farkında olmayarak, kendilerini her şeyi yapabilecek yeterlilikte hisseder bu durum, ebeveynlerle çatışma yaşanmasına yol açar (Derman, 2008: 20).

Ergenlik döneminin etkisiyle ergenin kendisine yönelik düşünceleri, akranlarının onun hakkındaki düşüncelerine göre şekillenir. Ergen kendisini akranlarına kabul ettirebilmek ve akranları tarafından onaylanabilmek için bedensel özelliklerine, giyim tarzına ve davranışlarına oldukça önem verir. Akranlar tarafından onaylanmamak ergenin benlik saygısının olumsuz etkilenmesine neden olur (Derman, 2008: 20).

Geç ergenlik dönemi ise 18 yaş civarında başlayarak bireyin kimlik duygusunu kazanması ile sonlanır. Geç ergenlik dönemi bireyin kendisini daha iyi tanımaya başladığı ve kendisini zevkleri doğrultusunda bir topluluğa ait hissetme ihtiyacının arttığı bir dönemdir. Bu dönemde, bireyin kimlik duygusu kazanması ve benlik kavramının oluşması geçişme yaşadığı çatışmalarla ilişkilidir. Yani ergenlik sürecinin başından itibaren yaşanan duygular, deneyimler, edinilen beceriler ve gerçekleştirilen özdeşimler harmanlanarak sentezlenir ve bu sentezin etkisiyle kimlik kazanılır (Derman, 2008: 21).

Toplumun ve kültürün standartlarına göre değişen ergenliğin sonlarında birey, gerçekleştirmesi gereken toplumsal, cinsel ve mesleki gelişimini tamamlayamazsa kimlik karmaşası yaşar. Ergenliğin sonlanmasıyla kimlik duygusu kazanan birey, yakın arkadaşlıklar geliştirme, bu arkadaşlıkları sürdürme, evlilik sürecine girme, işe başlama, gibi toplumsal erişkinlik rollerini karşılayabilecek becerilere sahip olmaya başlar. Aynı zamanda bu dönemin sonlarında aidiyet hissi, ahlak gelişimi, kültürel değerlere bağlılık ve iç görü gelişimi tamamlanır (Derman, 2008: 21).

2.1.3. Ergenlik Döneminde Gelişim Aşamaları

Ergenlik dönemindeki biyolojik değişimler, ergenlerin gelişimsel süreçlerinin yalnızca bir kısmını içermektedir. Ergenlerin beyinlerinin gelişmesiyle birlikte bilişsel akıl yürütme ve soyut düşünme becerileri gelişir. Bunun yanı sıra duygusal açıdan gelişim gösteren ergenler, kim oldukları veya kim olmak istediklerini belirlemek için yoğun çaba sarf etmektedir. Sosyal becerilerini güçlendirilmesine yönelik hem akranlarıyla hem de yetişkinlerle ilişki kurma kabiliyetleri bu dönemde önem kazanır ve yetişkinliğe geçiş aşamasında yeni davranış modelleri gelişir. Ergenlerin yalnızca biyolojik gelişimleri değil aynı zamanda bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal gelişimleri de incelenerek ergenler profesyonellerce desteklenmelidir (APA, 2002). Bu nedenle bu çalışmada ergenlerin kimlik gelişimi ve benlik saygısıyla ilişkili olan beden algısı kavramı incelenecektir.

2.1.3.1. Ergenlik Dönemi ve Fiziksel Gelişim

Ergenlik dönemindeki bireylerde en önemli ve hızlı değişimler fiziksel büyümenin gerçekleşmesi ile yaşanmaktadır. Bu dönemde kemik, kas ve yağ kitlelerinde büyüme ve değişme, hızlı bir şekilde boy ve kilo artışı, solunum ve dolaşım sistemlerinde gelişimler, hormon seviyesinde artış, cinsel organlarda ve cinsel özelliklerde gelişim görülmektedir (Alisinaoğlu, 2002: 62; Hatipoğlu, 2012: 1-11; Parlaz vd., 2012: 11). Bu dönemde fiziksel büyümenin başlamasının yanı sıra zihinsel yapıda ve sosyal ilgilerde de gelişmeler görülür, cinsel gelişim tamamlanır, psikolojik ve sosyal değişimler yaşanmaya başlar (Kulaksızoğlu, 2000: 34; Parlaz vd., 2012: 13). Hormonal değişimlerle birlikte ergende kadın ve erkek görünümü oluşur. Böylece ergenlik dönemi boyunca ergenlerde biyopsikososyal değişimler yaşanmaktadır.

Ergenlik döneminin başlamasında genetik ve çevresel faktörlerin rol alması nedeniyle her bireyde ve cinsiyette ergenlik döneminin başlangıcı farklılık gösterir. Bireylerde büyüme atağının başlamasıyla beden, cinsiyete göre şekil kazanır. Ergenlik

döneminin etkisiyle ergenin boyunda ve vücut yapısında değişiklikler hızlı bir şekilde meydana gelir (Temel ve Aksoy, 2005: 6-11). Erkek ergenlerin omuzları, kalçalarına göre daha fazla genişlerken, kız ergenlerin kalçaları, omuz ve bele göre daha fazla genişlemektedir. Ergenlik dönemi öncesinde kız çocukları erkek çocuklarına göre daha kısa ve zayıfken, kız çocukları erkek çocuklarına göre yaklaşık 2 yıl önce ergenlik dönemine girmektedir. Kız çocukları için ergenliğin başlangıcı, genelde 10-12 yaş iken, erkek çocukları için 12-16 yaştır. Cinsel olgunluk, erkek ve kız çocukları için hemen hemen aynı yaşlarda kazanılmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000: 39).

Kız ergenlerde erken olgunlaşma nedeniyle göğüslerin ve kalçanın büyümesi gibi belirgin fiziksel özelliklerin akranlarına göre daha erken meydana gelmesi, ergen kızların kendilerini akranlarından farklı hissetmelerine ve sosyal ortamda rahatsız olmalarına neden olabilmektedir (Skoog ve Bayram Özdemir, 2015: 506). Ayrıca Skoog ve Bayram Özdemir (2015) tarafından yürütülen çalışmada, kızlarda ergenliğin erken dönemde yaşanmasının, cinsel tacize maruz kalma ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir (Skoog ve Bayram Özdemir, 2015: 498). Erkek ergenlerde erken olgunlaşma, okulda daha popüler olma ve olumlu benlik saygısına sahip olmaya katkı sağlarken, aynı zamanda diğer akranlarına göre daha çabuk olgunlaşmış erkek ergenler, kendilerinden büyük kişilerle arkadaşlık kurma, suç işleme, madde kullanımı ve yaşına uygun olmayan faaliyetlere katılıma daha yatkındır (Kulaksızoğlu, 2000: 53-55).

Erken olgunlaşmanın ergenler üzerindeki olumlu veya olumsuz etkileri kültürel farklılıklara göre değişmektedir. Bazı kültürler için erken ergenlik özsaygıyı, özgüveni ve diğer bazı özellikleri geliştirirken, bazı kültürlerde ise ergenin kendisini akranlarından farklı hissetmesine, sosyal izolasyon yaşamasına, özgüven düşüklüğüne neden olabilmektedir. Erken olgunlaşmanın ergene olumsuz etkileri olduğu gibi geç olgunlaşmada da ergenler için durum karışıktır. Ergenlik döneminde yaşanan biyolojik değişimlerin aynı zamanda sosyal bir boyutu da söz konusudur. Çünkü ergen bu dönemde değişen bedenine ve sosyal rolüne uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu nedenle de yaşlılarına göre erken veya geç olgunlaşma ergenin aşırı stres yaşamasına neden olmaktadır (Kaltiala-Heino vd., 2003b: 1055). Özellikle erkek ergenlerde, erken olgunlaşmanın psikososyal uyuma katkı sağladığı bilinirken, geç olgunlaşmanın erkek ergenleri olumsuz etkilendiği ve benlik algıları için risk olarak anlamlandırdıkları bilinmektedir (Kaltiala-Heino vd., 2003b: 1056). Akranlarına göre daha zayıf ve daha kısa olan erkek ergenler, sosyal çevresi tarafından daha az çekici bulunmaktadır. Bu durum, erkek ergenin sosyal açıdan olumsuz etkilenmesine, benlik saygısında sorunlar yaşanmasına neden olabilmekte ve dezavantajlar yetişkinliğe kadar sürebilmektedir

(Kaltiala-Heino vd., 2003b: 1059). Geç olgunlaşma ergen kızlar için erken olgunlaşmaya göre daha avantajlı olabilir. Geç olgunlaşan ergen kızlar, toplumun idealize ettiği ince ve uzun bacaklı vücut tipine sahip olmaya daha yatkındır (Leen-Feldner vd., 2008: 158).

Ergenlik dönemi cinsiyet hormonlarının endokrin bezleri tarafından salgılanmasıyla cinsiyete özgü belirtilerin ortaya çıktığı puberte olarak adlandırılan cinsel olgunlaşmanın başladığına dair belirtilerin olduğu, cinsel gelişimin ilk belirtilerinden olan ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişmesiyle birlikte erinlik süreciyle başlar (Sanborn ve Hayward, 2003: 40). İkincil cinsiyet özellikleri; kızlarda göğüslerde büyüme, erkeklerde ise genital yapıda şekil ve fonksiyon değişimi, her iki cinsiyette de görülen pubertal kıllanmanın yaşandığı Tanner evrelemesi veya seksüel olgunlaşma aralığı şeklinde adlandırılır (Hatipoğlu, 2012: 3). İkincil cinsiyet özellikleri, ergenin cinsel özelliklerini ve yeterliliğini realist bir şekilde kabul etmesine ve cinsel kimlik duygusunun gelişip olgunlaşmasına katkı sunmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000: 46-47). Çocukluk döneminden farklı olarak ergenler, toplumsal açıdan kız ya da erkek kimliğini algılar. Fiziksel görünümün değişmesi ve dürtülerin artmasıyla birlikte cinsel kimlik önem kazanır ve toplumsal cinsiyet rolleri edinilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin kazanılmasında ve içselleştirilmesinde çevresel tutumların etkisi oldukça büyüktür (Derman, 2008: 20).

Benmerkezcilik teorisine göre Elkind (1967), ergenlerin değişen bedenlerini anlamaya ve keşfetmeye çalıştıklarını, bedenlerinin ve davranışlarının diğer kişiler tarafından nasıl görüldüğüyle ilgiyi yoğun endişelerinin olduğunu ileri sürmüştür (Elkind, 1967: 1029). Ayrıca ergenlik dönemindeki bireyin çevresinden duyduklarını kendi algıladığı gibi genişletme eğiliminde olduğunu savunmuştur (Bayhan ve Artan, 2005: 61). Bu dönem aynı zamanda beden dismorfik bozukluğun da başlangıç yaşı olarak bilinmektedir. Çünkü ergenlik dönemi, bireyin bedensel görünüme en duyarlı olduğu dönemdir (Aslan, 2000: 34).

Ergenlik döneminde fiziksel değişimlerin hızlı bir şekilde yaşanması, benlik kavramının beden imajıyla paralel şekilde gelişmesine neden olmaktadır. Çünkü ergenlik döneminde birey bedenine yönelmekte ve bu dönemde kimlik duygusu kazanmaya başlamaktadır (Montemayor ve Eisen, 1977: 315). Çocukluk döneminde benlik kavramı; fiziksel görünüm, oyun etkinlikleri, sahip olunan somut ve nesnel tanımlamaları ifade ederken, ergenlik döneminde benlik kavramı; soyut ve öznel olan kişisel inançları, kişilerarası ilişkileri ve karakteri ifade etmektedir (Montemayor ve Eisen, 1977: 317).

Allgood Merten ve arkadaşları (1990), beden imajının benlik saygısıyla, ergenlik döneminde beden imajı ile depresyon arasında doğrusal bir ilişki olduğunu saptamıştır (Allgood Merten vd., 1990: 61). Bazı ergenler fiziksel görünüşlerine ilişkin korku, kaygı, çekingenlik, karamsarlık, heyecan ve kargaşa gibi duygular yaşayabilmektedir (Balkaya Çetin, 2015: 30). Beden imajında yaşanan olumsuzluklar, benlik saygısına olumsuz yönde etki etmekte bu nedenle ergenlere olumlu beden imajı kazandırılması için çalışmalar yürütülmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

2.1.3.2. Ergenlik Dönemi ve Psikolojik Gelişim

Bireylerin bedensel ve psikososyal gelişimi ayrı başlıklarda incelenmesine karşın aslında bir bütündür ve bedensel ihtiyaçların karşılanmaması psikososyal gelişimi, psikososyal ihtiyaçların karşılanmaması da bedensel gelişimi etkilemektedir (Gürses ve Kılavuz, 2011: 160).

Ergenlik dönemiyle birlikte hormonlardaki değişim, yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik, sosyal ve duygusal gelişimler ve değişiklikler yaşanmasına da etki etmektedir. Bu dönemin bir geçiş evresi olması nedeniyle ergenler sürecin nasıl ilerleyeceğini bilememekte, artan beklenti duygusuyla karşı karşıya kalmaktadır (Balkaya Çetin, 2015: 30). Artık çocuk olmadığının bilincinde olan ergenler, kendilerini yetişkin yaşamına hazırlarken, sorumluluk duyguları da gelişmeye başlar. Bu dönemde ergenler, toplumun değer yargılarını öğrenerek, bu değerlere uygun hayat kurmaya ve toplumsal değerlerle kişisel değerler arasında denge kurmaya çalışır.

Psikanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud, psiko-seksüel gelişim evrelerini oral evre (0-1,5 yaş), anal evre (1,5-3 yaş), fallik evre (3-6 yaş), gizil evre (6-11 yaş) ve genital evre (12-18 yaş) olarak sınıflandırmıştır (Freud 1915'ten aktaran Geçtan, 2014; 32-42). Freud özellikle çocukluk dönemiyle yoğun olarak ilgilenmiş, ergenlik dönemine ise ikinci derecede önem vererek ergenliği önemli bir gelişim dönemi olarak ele almamıştır. 5-12 yaşlarında gizil dönemin sessizliği ve dengesinin sonrasında gelen ergenliği, çocukluk döneminde yaşanan çelişkilerinin tekrarı şeklinde nitelendirmiştir (Ummanel ve Dilek, 2016: 46).

Sigmund Freud'un kızı olan Anna Freud, babasının çocukluk dönemine ilişkin temel prensiplerinden farklı olarak, ergenlik döneminde artan cinsel duyguların, id'in dürtülerini kontrolsüz noktalara taşıdığını, egonun bu güçle uyum sorunu yaşayabileceğini, ergenlik döneminde denetim ve libidinal doyum arasında dengenin sağlanması amacıyla ergenin iç savaş verdiğini belirtmiştir. Aynı zamanda bastırılan cinsel duyguların, ergeni suçluluk duygusuna iteceğini belirterek, cinsel duyguların

yoğun şekilde denetlenmesinin ego işlevinde farklı sorunlara neden olabileceğine dikkat çekmiştir. Ergenlik dönemi boyunca ergen, aşka karşı nefret, benmerkezciliğe karşı özerklik, yalnızlığa karşı sosyalleşme gibi her iki uç durumlarla karşılaşabilir. Hall'ın belirttiği gibi Anna Freud da bu zıtlıklar nedeniyle ergenlik dönemini “fırtına ve stres dönemi” olarak tanımlamıştır (Dinçel, 2006: 19-20).

Mc Candless (1970), Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramında belirttiği başlıca esasları ergenliğe uyarlayarak, dürtülerin insan davranışına etki ettiğini savunmuştur (Mc Candless 1970'ten aktaran Kulaksızoğlu, 2000: 24). Öfke, saldırganlık, endişe, hayal kırıklığı, merak, bağımlılık gibi eylem ve düşüncelerde, öğrenmenin rolüne dikkat çeken Mc Candless, bu dürtülerin bireyi eyleme geçirdiğini iddia etmiştir. Aynı zamanda çeşitli dürtülerin farklı kültürlerde farklı sonuçlar doğurduğunu, cinselliğin baskılanmasının, diğer bireylere bağımlılık geliştirilmesinin ve saygı duy(ul)ma gibi unsurların kültürden etkilendiğini, ergenin öğrendiklerinin ve toplumun ergenden beklentilerinin uyuşmadığı durumlarda ergenin bunalım yaşayacağını belirtmiştir (Kulaksızoğlu, 2000: 24-25). Bandura ise ergenlik döneminin çevreden gelen uyarıcılarla şekillendiğini belirtmiş, ergenlik döneminin bunalımlı ve buhranlı bir dönem olduğu fikrine katılmayarak sevgi bağlarının güçlü olduğu, istikrarlı ve düzenli ailelerde büyüyen, sosyalleşmesi için destek sunulmuş ergenlerin bu dönemi sorunsuz ve sancısız geçireceğini belirtmiştir (Dinçel, 2006: 26; Kulaksızoğlu, 2004: 25). Bu dönem, yaşanan karmaşaların çözülmemesinden kaynaklı ağır ruhsal belirtilerin yaşandığı ciddi psikiyatrik hastalıklara neden olabilmektedir (Parlaz vd., 2012: 11).

Deci ve arkadaşlarına göre (2001: 931), bir bireyin evrensel olarak kabul edilen üç psikolojik ihtiyacı bulunmakta olup bunlar ilişki, yeterlik ve özerkliktir. İlişki ihtiyacı, bireylerin birbirlerine karşı karşılıklı saygı duydukları ve güven içinde ilişkiler kurma arzusunu ifade etmektedir. Yeterlik ihtiyacı, başarılı olma ve arzulanan hedeflere ulaşım dönütlerinin kazanılmasını ifade etmektedir. Özerklik ihtiyacı, bireyin kendi tercihlerini denemesini ve tercihlerinin sorumluluğunu taşıma isteğini ifade etmektedir. Bu üç temel psikolojik ihtiyaç bireyin hayatta kalmasına, gelişmesine ve diğer bireylerle sosyalleşebilmesine imkan sağlayan kaynaklardır. Bu ihtiyaçların karşılanamaması bireyde çeşitli davranış problemlerine yol açabilir (Deci vd., 2001: 931).

Genel olarak değerlendirildiğinde ergenlik dönemi ilgi odağı olma, çabuk ilişki kurma/koparma, akranlardan kolay etkilenme, toplum içinde sivrilme ve rol sahibi olma gibi çabaların yoğun olarak yaşandığı, ebeveyn ve eğitimcilerinin ikinci planda olduğu akran gruplarının ön planda yer aldığı, çevresinde idol olarak gördüğü ve ona benzemek istediği kişiler aradığı, özdeşleşme yaparak kimliğine şekil verdiği, hem yetiştiği

çevrenin sosyo-kültürel ve ekonomik koşullarından etkilendiği hem de özerkliğini sağlamaya çalıştığı, toplumsal uyum, saygınlık ve statü gereksinimlerinin önemli olduğu bir dönemdir (Ocakçı, 2015: 3; Yavuzer, 2009: 251).

Ergenlik döneminde bireyde fiziksel değişimlerin yaşanmasının yanı sıra benlik kavramında da bazı değişimler yaşanmaktadır. Benlik saygısını, kişinin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz değerlendirmesi olarak tanımlayan Rosenberg, kişinin kendisini değerlendirirken olumlu tutum sergilemesi durumunda benlik saygısının yüksek olacağını, olumsuz bir tutum sergilemesi durumunda ise düşük olacağını belirtmiştir (Rosenberg 1965'ten aktaran Yılmaz, 2015: 14). Bu nedenle ergenlere olumlu beden algısı kazandırılması ve güçlendirilmesi için çalışmalar yürütülmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

2.1.3.3. Ergenlik Dönemi ve Bilişsel Gelişim

Biliş kavramı, duyumsama, dikkat, algılama, düşünme, akıl yürütme, problem çözme, imgeleme ve diğer bazı içsel zihinsel unsurların tümünü ifade etmektedir (Bayhan ve Artan, 2005: 37). Bilişsel gelişim, doğum ile başlayıp bireyin çevreye uyumunu ifade eden bir süreçtir. Bu uyum sürecinde çevreden gelen uyarıcıların alınması, işlenmesi, değiştirilmesi veya olduğu gibi kabul edilmesi, koordineli bir biçimde sentezlenmesi ile bilişsel gelişim sağlanmaktadır (Ahioğlu-Lindberg, 2011: 2). Ergenlik döneminde bilişsel sistemin gelişimi biyolojik süreçlerin kontrolü altında olgunlaştığı için bu dönem ergen için oldukça kritik ve hassastır (Steinberg, 2007: 73). Ergenlerin ergenlik dönemi boyunca mantıklı ve işlevsel bir kimlik oluşturmaları, kabiliyetlerini, yeterliliklerini, ilişkilerini, davranışlarını ve tutumlarını geliştirmesi beklenmektedir (Ticusan, 2012: 1592). Bu dönemde karşılaşılan travmatik deneyimler ergenin bilişsel gelişim sürecinde aksaklıklara neden olmaktadır (Türkmen, 2021: 14).

Ergenlerin bilişsel gelişimiyle ilgili sistematik çalışmalar yürüten Jean Piaget'e göre bilişsel gelişim dört temel evreden oluşur. Bu evreler duyu-hareket (0-2 yaş), işlem öncesi (2-7), somut işlem (7-12 yaş) ve soyut işlem (12 yaş ve üzeri) şeklindedir (Bayhan ve Artan, 2005: 41). Her bir evre kendinden önceki evreden gelişir. Piaget'in kuramına göre ergenler soyut işlem evresindedir çünkü varsayımsal (hipotetik) düşünme, muhakeme yapabilme ve karmaşık sorunları analiz etme yeteneğine sahiptir (Bayhan ve Artan, 2005: 61; Kaufman ve Lichtenberger, 2005: 522).

Jean Piaget erken ergenlik döneminde, tümevarım ve tümdengelim akıl yürütme yeteneklerinin, mantık, ahlak ve fedakarlık kavramlarının gelişmeye başladığını, bilişsel işlevselliklerin erken ergenlikte henüz somut düzeyde gerçekleştiğini bunun yanı sıra

erken ergenlik dönemindeki bazı bireylerin soyut düşünme, analitik yetenekler, problem çözme becerisi ve geçiş becerilerinin gelişmeye başladığını belirtmektedir (Zhou ve Brown, 2015: 13). Orta ergenlik döneminde, soyut düşünme ve anlama yeteneğinin daha iyi durumda olduğunu, bu dönemde yaratıcılığın geliştiğini, ergenin kendi davranışlarını gözlemleme ve eleştirel yaklaşarak akranlarıyla kendisini kıyaslaması, güçlü ve zayıf yönlerini analiz edebildiğini, nelerin değişmesi gerektiğini belirleyerek eylem planı geliştirebildiğini, yeni formülasyonlar bularak bunları uygulayabildiğini öne sürmektedir (Zhou ve Brown, 2015: 13). Geç ergenlik döneminde ise ergenlerin daha gerçekçi olduklarını, geleceğe yönelik hedefler belirleme ve karar verme, kişisel değerlerin tanımlandığını, entelektüel kapasitenin geliştiğini, karmaşık stratejilerin geliştirilebildiğini, rekabetçi ve uzmanlaşma yeteneğine sahip olduklarını savunmaktadır (Zhou ve Brown, 2015: 13).

Lev Vygotsky sosyokültürel bilişsel kuramında, Piaget'den farklı olarak bilişsel gelişim esnasında çocukların kişisel süreçlerden ziyade, yetişkinlerin çocukların gelişimine sistematik şekilde katkı sağladıklarını ve çocukları bilişsel açıdan güçlendirecek faaliyet ve eylemler sunduklarını, gelişimin her aşamasında başarıya ulaşılması için çocukların desteklediklerini, kültür ve sosyal etkileşimin bilişsel gelişime etkisini vurgulamaktadır (Bayhan ve Artan, 2005: 65; Ünveren Kapanadze, 2019: 182).

Ergenlik dönemiyle birlikte devam eden olgunlaşmanın duygusal, davranışsal ve entelektüel gelişime etkisinin incelendiği araştırmalarda, ergenlik dönemindeki bireyin beyin yapısı ve işlevinde değişim yaşandığına yönelik bulgulara ulaşılmıştır (Steinberg, 2007: 69). Bu araştırmalarda muhakeme, karar verme ve risk alma süreçlerinin bilişsel gelişimi etkileyerek sosyal ve duygusal işleve sahip olduğu bulunmuştur (Steinberg, 2007: 71). Çocukluk döneminde edinilen bilgiler, ergenlik dönemi boyunca ergene ışık tutmaktadır.

2.1.3.4. Ergenlik Dönemi ve Kimlik Gelişimi

İnsanın yaşam boyunca psiko-sosyal gelişiminin devam ettiğini ileri süren Erik Erikson, bireyin temel kişilik özelliklerinin yalnızca yaşamın ilk yıllarına bağlı olmadığını, bireyin, yaşamı boyunca farklı krizlerle karşılaştığını, bu krizlerle başa çıkabilmesinin sağlıklı psiko-sosyal gelişim ile gerçekleştirilebileceğini belirtmiştir (Gürses ve Kılavuz, 2011: 155). Bireyin cinsel gelişiminden ziyade sosyal gelişimini temel alması nedeniyle Erikson'un kuramı, psiko-sosyal gelişim kuramı olarak adlandırılmıştır. Erikson bireyin kimlik gelişiminin ömür boyu devam ettiğine vurgu

yapmıştır. Erikson için psiko-sosyal gelişim kuramının anahtarı kimlik gelişimidir (Atak, 2011: 166).

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre bir bireyin yaşamında sekiz kritik psiko-sosyal bunalım dönemi vardır (Bacanlı, 2002: 87). Bu psiko-sosyal dönemler yaşam sürdürme ve büyüme için kaçınılmaz parçalardır. Her psiko-sosyal dönemde karar verilmesi güç olan zıtlıklar, krizler ve çatışmalar mevcuttur (Atak, 2011: 168; Gürses ve Kılavuz, 2011: 155). Ergenlik dönemi "kimliğe karşı rol karmaşasının" yaşandığı 12-18 yaş aralığındaki dönemdir. Bu dönemde ergenin üstesinden gelmesi gereken en temel kriz, kimlik karmaşasıdır çünkü ergen kim olduğuna yanıt arayarak, kimlik kazanma sürecini geliştirmekte ve kendine çeşitli roller seçerek, kendi kimliği hakkında karar vermeye çalışmaktadır (Gander ve Gardiner, 1993: 491-493).

Gelişim döneminde yaşanan karmaşaların felaket olmadığını belirten Erikson, bireyin potansiyelini ortaya çıkarabilmesi için karmaşaların, zıtlıkların ve çatışmaların birey açısından dönüm noktası olduğunu, her bireyin dönüm noktasının bireysel ve kültürel farklılıklardan etkilendiğini, sağlıklı kimlik kazanmanın karmaşalarla başa çıkılabildiği müddetçe mümkün olduğunu, karmaşalarla başa çıkıldığında bir sonraki gelişim dönemindeki karmaşalarla baş edilebilmesi için sahip olması gereken donanımın kazanılacağını, zıtlık ve çatışmaları çözümleyemeyen ergenlerin rol karmaşası yaşayacaklarını ve baş edilemeyen aşamanın bütün gelişim aşamalarının önünü tıkayacağını belirtmiştir (Senemoğlu, 2005: 83-84).

2.1.3.5. Ergenlik Dönemi ve Cinsel Gelişim

Çocukluk döneminden itibaren bireyin kendisinin ve diğerlerinin değerini fark edebilmesi, saygı duyabilmesi ve sağlıklı bir şekilde sosyal ilişkiler gerçekleştirebilmesi sağlıklı bir cinsel gelişimle mümkün olacaktır (Celiloğlu, 2022: 286).

Cinselliği insan hayatının en temel parçalarından biri olarak tanımlayan ve cinselliğin doğal bir eylem olduğunu belirten Freud tarafından geliştirilen Psiko-seksüel Gelişim Kuramına göre, bireyler neo-natal dönemden itibaren farklı aşamalardan geçer ve bu aşamalar kişilik gelişiminin oluşmasında ve şekillenmesinde önemlidir (Freud 1971'den aktaran Yılmaz Esencan ve Rathfisch, 2017: 75). Freud cinselliği yalnızca cinsel organların birleşmesi olarak dar bir bakış açısıyla değerlendirmemekte olup organizmanın cinsel açıdan haz verici herhangi bir uyarana yönelmesi olarak anlamlandırmaktadır (Oral, 2016: 91).

Freud'a göre bireyin psiko-seksüel gelişimi, beş dönemde ele alınmalıdır. Bu aşamalar oral, anal, fallik, latent ve genital dönem şeklinde adlandırılmıştır (Freud

1971'den aktaran Yılmaz Esencan ve Rathfisch, 2017: 75). 11 ile 13 yaşlarında başlayan genital dönem bireyin erinlik dönemine adım atmasını ifade etmekte ve genç yetişkinlik sürecine kadar olan dönemi tanımlamaktadır (Geçtan, 2014: 40). Bu dönemde cinsel uyarıda odak nokta cinsel organlardır. Genital dönemde çocuk, fizyolojik olgunluğa erişir ve hormonların etkisiyle cinsel nitelikli çeşitli dürtülerin etkisi altına girer (Freud 1971'den aktaran Yılmaz Esencan ve Rathfisch, 2017: 79). Çocukluk döneminde edinilen cinsel deneyimlerin yetişkinlik dönemindeki cinsel yeterlilik üzerinde güçlü etkisi olduğunu belirten Freud, bireyin oral, anal, fallik ve latent dönemlerinde yaşadığı çatışmaların genital dönemde tekrarlandığını ve bireyin bu çatışmalara bu dönemde çözüm yolları aradığını belirtmiştir (Geçtan, 2014: 41). Ayrıca çözüm yollarının üretilmesiyle çocukluk döneminden yetişkin kimlik kazanılan döneme geçiş sağlandığını ileri sürmüştür (Geçtan, 2014: 42; Yılmaz Esencan ve Rathfisch, 2017: 79; Yılmaz Esencan ve Kızılkaya Beji, 2015: 302).

Ergenlik döneminde hormon seviyesinde artış yaşanır ve ergenlik dönemi cinsel ilişkiye geçiş dönemidir. Hormonlar cinsel davranış üzerinde doğrudan bir etki yaratmak yerine fiziksel olgunlaşma ve cinsel çekiciliği uyarak dolaylı bir etki yaratmaktadır (Crockett vd., 2003: 374). Ergenlik döneminde testosteron hormonunda 10 ila 20 kat artış yaşanmaktadır (Halpern vd., 1993: 437). Bu dönemde kız ve erkeklerde birincil ve ikincil cinsiyet yapısı gelişir ve bu gelişimin nasıl ilerleyeceğini ergenin sosyoekonomik, etnik ve kültürel yapısı belirlemektedir (Santrock, 2017: 352).

Ergenlik dönemiyle birlikte çocuk cinsel bilgi arayışına girer, cinsel gerçeklere ulaşmaya çalışır, cinsel fanteziler geliştirir ve kendisini çeşitli denemeler içerisinde bulur. Bu dönemde ergeni merak duygusu sarar ve cinsel açıdan hangi özelliklere sahip olduğu, çekicilik düzeyi, cinsel birlikteliğin nasıl gerçekleşeceği ve ileriki dönemde nasıl bir cinsel hayata sahip olacağı konusunda çeşitli düşünceler kaplar (Santrock, 2017: 357).

Geç ergenlik döneminde fiziksel ve cinsel değişiklikler yavaşlamaya başlar. Genellikle bu dönemde romantik ve cinsel ilişkiler gerçekleştiren bireyler, genç yetişkinlik dönemine geçmektedir. Ergenliğin son aşaması olan geç ergenlik dönemi bireyin bağımsızlık kazandığı, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde dengenin kazanıldığı, kimlik duygusunun, kişisel değerlerin ve gelecek planların geliştiği bir dönemdir (NSVRC, 2022).

2.2. Beden Algısı

Beden kavramı, temelde fizyolojiye dayanmakta olup beden algısı kavramı fiziksel, sosyal ve psikolojik deneyimleri içermektedir. Bireylerde beden algısı yalnızca bedensel özelliklerle değil aynı zamanda bireyin hem yaşadığı toplumun bedene ilişkin değerleri hem de bireyin kendine yönelik tüm duygularından, düşüncelerinden ve algılardan meydana gelmektedir (Öngören, 2015: 29).

Beden algısının yaygın olarak kullanılan ve herkes tarafından kabul edilen bir tanımı yoktur (Varlık, 2006: 19). Bu nedenle literatürde birçok tanımla karşılaşılmaktadır. Aynı zamanda beden algısı kavramı, beden imajı, beden imgesi ve beden şeması gibi farklı kavramlar olarak da karşımıza çıkmaktadır (Güzel, 2016: 5). Beden algısı kavramı, ilk olarak psikiyatrist, psikanalist ve tıbbi araştırmacı Paul Ferdinand Schilder tarafından 1920 yılında psikolojik ve sosyal açıdan incelenmiştir. Daha önce yapılan çalışmalarda olumsuz beden algısının beyin hasarından kaynaklandığına dair araştırmalar yapılmasına rağmen Schilder *İnsan Vücudunun İmajı ve Görünümü* adlı kitabında beden algısı kavramının sadece bilişsel açıdan ele alınamayacağını, beden algısının şekillenmesinde kişilerarası tutumların ve ilişkilerin etkisinin olduğunu belirterek beden algısını “bedenimizin zihnimizdeki resmi ve bedenimizin kendimize nasıl görüldüğü” olarak tanımlamıştır (Schilder 1950’den aktaran Grogan, 2017:1-3; Haspolat ve Kağan, 2017: 141; Sönmez ve Özgen, 2017: 80-81). Schilder’e göre beden algısı, tutum ve duyumsamaların yansıması olması nedeniyle sadece bilişsel değil sosyolojik, psikolojik ve nörolojik bileşenlerden oluşmaktadır (Schilder 1950’den Grogan, 2017: 4). Aynı zamanda Schilder beden algısını, çevresel faktörlerden, kişiler arası ilişkilerden ve zamansal faktörlerden etkilenen üç boyutlu bir kavram olarak değerlendirmiştir. Schilder beden algısını, bireyin diğer bireyler tarafından nasıl görüldüğüne dair yorumlara maruz kalıp kalmadığı, yorumlara maruz kaldıysa bu yorumlara karşı verdiği tepkilerin nasıl olduğu, bireyin nasıl, nerede ve ne zaman büyüdüğü, yaşamındaki önemli olayların beden algısına nasıl etki ettiği gibi değişkenlerin beden algısının oluşumunda ve zaman içinde gelişmesinde önemli bir role sahip olduğunu savunarak dış dünyadan edinilen duyumlarla iç dünyadaki bedensel ve psikolojik duyumların bir bütünü olduğunu ileri sürmüştür (McGrath ve Mukerji, 2000: 107).

Psikanaliz biliminin kurucusu Sigmund Freud, beden algısının bireylerin ego gelişiminde önemli bir etken olduğunu ve çocukluk döneminde başlayan beden algısının, zihindeki egoyu temsil ettiğini belirtmiştir (Gündoğan, 2006: 10). Psikodinamik kuramın öncülerinden olan Alfred Adler, bireylerin zihnindeki ideal

bedene sahip olamadıklarını, beden memnuniyetsizliği yaşadıklarını, bedenlerinde kusur buldukları zaman aşağılık ve yetersizlik duyguları baş etmek durumunda kalacaklarını ifade etmiştir. Adler'e göre bireyin bedeninin küçük bir bölümünden memnun olmaması tüm bedeninden hatta benliğinden memnun olmamasına neden olabilir (Adler, 2000: 50).

Beden algısına yönelik çalışmalar yapan ve fiziksel görünümün psikolojiyle ilgisini araştıran Thomas F. Cash'a (2004) göre beden algısı, benliğin bedensel görünüme ve becerilerine ilişkin duygu, düşünce ve algıları kapsayan, bireyin kendi bedenine yönelik inançlarını, tutumlarını ve davranışlarını içeren çok boyutlu bir kavramdır (Cash, 2004: 2). Aynı zamanda beden algısı kişinin bedenini nasıl resmettiğinin yanı sıra bedeninin başkalarına nasıl görüldüğüne dair düşünceleri, duyguları ve tavırları da beden algısı olarak tanımlanabilir (Grogan, 2017: 2). Beden algısını Gündoğan (2006: 10), bireyin kendi bedeninin bölümlerini değerlendirerek bedeni hakkında olumlu ya da olumsuz tutuma sahip olması olarak tanımlamıştır (Gündoğan, 2006: 10).

Beden algısı kavramının yalnızca fizyolojik boyutuyla ele alınması psikolojik ve sosyal boyutların göz ardı edilmesine neden olacaktır. Çünkü beden algısı yalnızca fiziksel görünümü değil aynı zamanda bireyin kişisel yapısını ve toplumun bedene yüklediği anlamları da taşımaktadır (Erkal ve Pek, 1993: 62; Potur, 2003: 8).

Beden algısı Dionne ve Davis'e (2012) göre iki bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenlerden ilki, bedenin şekline ve ölçülerine dair farkındalığı ve bilgiyi içeren bedenin algısal bileşeni, diğeri ise bedenden memnun olup olmamaya ilişkin görüşü içeren duygusal bileşendir (Dionne ve Davis, 2012: 137).

Beden algısına etki eden faktörlerin incelenmesi, beden algısının anlamlandırılması ve kavranmasında önemli bir role sahiptir. Bu nedenle bireyin bedenini keşfettiği ve bedeninde büyük ölçüde değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemindeki bireyin beden algısının gelişiminde rol oynayan bireysel özelliklerin, akran gruplarının, ebeveyn tutumlarının, toplumsal yapının ve sosyal medyanın etkilerinin neler olduğunun irdelenmesinin beden algısının nasıl şekillendiğini anlamlandırma konusunda fayda sağlayacağı düşünülmektedir (Allen vd., 2008: 268; Smolak, 2004: 20).

2.2.1. Beden Algısının Bileşenleri

Beden algısı bireyin bedeni hakkındaki duygu, düşünce ve tutumuna göre farklılık gösteren üç farklı bileşenden meydana gelmektedir. Bu bileşenler gerçek beden, ideal beden ve beden sunumudur.

Gerçek Beden: Bir bedene bakıldığında beden hakkında objektif, ölçülebilen, işlevsellik ve anatomik yapıyı ifade eden, genler ve çevresel faktörlere göre şekillenen ve bedeni olarak ifade eden kavramdır (Çiftçi, 2012: 14).

Beden ideali: Bireyin gerçek görünümünde edindiği olumsuz deneyimleri başkaları ile kıyaslayarak belirli standartlar geliştirdiği, bu standartlar sonucunda görünümünde olmasını arzu ettiği ve bu görünüme ulaşmak için çaba harcadığı bedeni ifade etmektedir (Morrison vd., 2004: 572). Beden ideali bireyin dahil olduğu grubun tercih ettiği beden görünümüne göre şekillenmektedir (Martin, 2010: 98).

Beden sunumu: Gerçek bedenle ideal bedenın kıyaslanması sonucunda bireyin bedeninde memnun olmadığı özellikleri değiştirmek için sergilediği bireysel davranışları ve arzu edilen bedene ulaşmak için sergilenen çabayı ifade etmektedir (Morrison vd., 2004: 572). Cash ve Szymanski (1995), bireyin gerçek bedeni ile içselleştirilmiş idealleri arasındaki farklılıkları ve tutarsızlığı gidermek için beden sunumuna ihtiyaç duyduğunu ileri sürmektedir (Cash ve Szymanski, 1995: 467).

2.2.2. İdeal Beden Algısı

İdeal beden görünümüne yönelik beklenti, yaşanan toplumun kültürel yapısına ve zamana göre farklılık göstermekte olup ideal beden kavramı, o kültür ve dönemdeki en güzel beden görünümüne ulaşmayı ifade etmektedir (Martin, 2010: 98). 21. yüzyılda Batı toplumlarında zayıf ve narin görüntü, ideal beden görünümü olarak tanımlanmakta olup ideal beden görünümüne sahip olma ile mutluluk, başarı, gençlik ve sosyal kabul edilebilirlik arasında ilişki olduğu; fazla kiloya sahip olma ile tembellik ve irade eksikliği arasında ilişki olduğu varsayılmaktadır (Grogan, 2017: 11). Bu toplumlarda kadın bedeninin zayıf ve kıvrımlı olması, erkek bedeninin ise zayıf ve kaslı olması beklenmektedir. Bu beklentileri karşılayamayan bireyler ise fiziksel açıdan çekici bulunmamakta ve olumsuz özelliklerle ilişkilendirilmektedir (Kaltiala Heino vd., 2003a: 4; Grogan, 2017: 11). Thomas Cash (1990) aşırı kilolu olmanın çocukluk döneminden itibaren baskıya maruz kalınmasına neden olduğunu, çocukların kilolu akranlarıyla oynamamayı tercih ettiklerini ve kilolu insanlara pasif, tembel, başarısız, popüler olmayan gibi olumsuz sıfatlar atfedildiğini belirtmektedir (Cash 1990'dan aktaran Grogan, 2017: 13).

Bordo (2004) toplumun zayıf olmaya nasıl bir anlam yüklediğini irdelemek amacıyla yürüttüğü çalışmasında kilolu olmak ile kişisel yetersizlik ve düşük ahlaka sahip olmak arasında; ince olmak ile kontrol sahibi, iradeli ve başarılı olmak arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır (Bordo, 2004: 190). Bordo (2004) bu çalışmasında, bedensel çeşitliliğin vurgulandığı kültürel söylemlerin yanı sıra 21. yüzyılda hala ince ve sıkı bir bedene sahip olmanın ideal olduğuna yönelik baskının devam ettiğini belirtmektedir (Bordo, 2004: 190).

Farklı dönemler ve farklı kültürler açısından beden şeklini araştıran araştırmacılar çalışmalarında, biyolojik faktörlerin zayıf olma arzusundaki rolünün çok küçük olduğu, zayıf olmaya yüklenen kültürel anlamların bireyler tarafından öğrenildiği ve yeni nesillere aktarıldığı görüşünü ileri sürmüştür (Grogan, 2017: 15). Toplumlarda bedene; zayıf olmak gençlik, mutluluk, sağlık, başarı, irade gücü ve sosyal kabul edilebilirlik anlamları yüklenmiştir. Fazla kilolu olmak, düşük ahlak, iradesizlik, kişisel yetersizlik, çekici olmamak, sağlıksız olmak ve diğer olumsuz özelliklerle eşdeğer tutulmaya başlanmıştır (Grogan, 2017: 11). İnsan, doğası gereği her zaman ince ve kaslı bir bedene sahip değildir. Bu ideallere ulaşmak için spor ve diyet doluyula çaba harcanması gerekmektedir (Grogan, 2017: 11). Bedene yüklenen kültürel çıkarımlar sonucunda ideal beden görünümüne uymayan bireyler, bireysel ve sosyal açıdan çeşitli sorunlar yaşamaktadır. İdeal beden görünümünden etkilen ve kendi bedenleri ile ideal bedenleri kıyaslayan bireyler, bedenlerinde olumsuzluklar olmamasına rağmen standartlaştırılmış idealden farklı olmaları nedeniyle beden memnuniyetsizliği yaşayabilmektedir (Kaltiala-Heino vd., 2003a: 8).

Literatüre bakıldığında ABD ve İngiltere’de 1980 yıllarında zayıflığın tüberküloz ve AIDS ile ilişkilendirildiği (Yingling, 1991: 291) ancak 21. yüzyıla gelindiğinde kilolu olmanın sağlıksız, zayıf olmanın ise sağlık göstergesi olduğuna (Murray, 2016: 11) yönelik çelişkiler olduğu, bu çelişkilerin kaynağının ise farklı toplumların farklı tarihlerde ideal bedene yüklediği anlamdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Feminist araştırmacılar, ideal kadın bedeni görünümünün medya aracılığıyla kadınlara sunulduğunu, kadınların bu idealleştirilmiş beden görünümünü içselleştirdiğini fakat içselleştirilen bu beden görünümünün gerçekdışı güzellik normları olduğunu, aslında kadınlar için bu ideal beden görünümünün biyolojik açıdan da imkansız olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca Feminist araştırmacılar gerçekdışı beden ideallerinin kadınların enerjilerini yalnızca mükemmel görünüme harcamaya yönlendirdiğini bu durumun ise onları ikinci konumda tutmanın bir yolu olduğu görüşünü savunmuştur (Grogan, 2017: 65).

Sheila Jeffreys'in (2014) *Beauty and Misogyny* isimli kitabında kozmetik cerrahi uygulamalarının (botoks, epilasyon vb.) ve tehlikeye yol açan kıyafetlerin (yaralanmalara yol açan ve yürümeyi zorlaştıran topuklu ayakkabılar gibi) kadınlar açısından zararlı olduğunu bu uygulamaların güzellik adı altında normalleştirilmeye çalışıldığını ileri sürmüştür (Grogan, 2017: 68). Martin (2010: 102) çalışmasında ultra inceliğin modelleme endüstrisi tarafından giyim, kozmetik, mücevher diğer ürünlerin pazarlanması için bireylere empoze edildiğini iddia etmiştir (Martin, 2010: 102).

Kadınlarda idealleştirilmiş ince beden algısının yanı sıra erkeklerde de kaslı beden algısı idealleştirilmiştir. Özellikle reklamlar ve fitness dergileri aracılığıyla ideal beden görünümüne ulaşmanın yolları hakkında bilgi verilmektedir (Labre, 2005: 224). Pope ve arkadaşları (2000) medyada sunulan gerçektışı beden görüntüleri karşısında medya kullanıcılarının bilinçlendirilmesi gerektiğini ve medyada sunulan beden görüntülerinin içselleştirilmesinin önüne geçilebilmesi için idealleştirilmiş ince beden algısının göreceli olduğunu ve bu görsellerin aslında çeşitli fotoğraf teknikleri ile sağlandığını psikoeğitimsel müdahale teknikleriyle (medya okuryazarlığı) medya kullanıcılarına aktarılmasının beden algısını olumlu yönde etkileyeceğini öne sürmüştür (Pope vd. 2000'den aktaran Grogan, 2017: 187).

2.2.3. Beden Algısı ile İlgili Yaklaşımlar

Bu bölümde beden algısına etki eden faktörleri irdelemek ve anlamak amacıyla bazı yaklaşımlara değinilecektir.

2.2.3.1. Sosyokültürel Yaklaşım (Üçlü Etki Modeli)

Sosyokültürel yaklaşımın (üçlü etki modeli) öncüleri Thompson, Coovert ve Stormer'a (1999) göre, ideal bedene yönelik aile, akranlar ve medya aracılığıyla bireye bazı mesajlar iletildiği, bu mesajların birey tarafından içselleştirildiği ve bu içselleştirmenin olumsuz beden algısı ile sonuçlandığı ileri sürülmektedir (Thompson vd. 1999'dan aktaran Hardit ve Hannum, 2012: 470; Lev-Ari vd., 2014: 398; Shroff ve Thompson, 2006: 18; Thompson vd., 2004: 1007). Bu yaklaşıma göre kadınlar ve erkekler için ideal beden görünümünde ince ve kaslı olmanın arzu edildiği vurgulanmaktadır (Shroff ve Thompson, 2006: 18). Bu arzunun oluşmasında toplumsal görünüm standartlarının içselleştirmesi ve görünüme yönelik karşılaştırmalar yapılması yatmakta olup, birey bedenine yönelik ideal görünüm beklentisini karşılayamadığında beden memnuniyetsizliği yaşanmaktadır. Beden memnuniyetsizliğinin bulimik nevroza neden olduğu varsayılmaktadır (Shroff ve Thompson, 2006: 18). Toplumsal

ideal beden standartları ve sosyokültürel idealleri bireyin çekiciliğini değerlendirmek için gerçekçi kriterler olmamakla birlikte bireyi baskı altında hissettirmekte ve beden memnuniyetsizliği yaratmaktadır (Tiggemann, 2012: 759).

Thompson ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmada, ideal beden görünümünü içselleştirme ve farkındalık ile ilgili iki ölçeğin yeme problemleriyle ilgili olduğu sonucuna ulaşmıştır (Thompson vd., 2004). Bu çalışmada, medyada çekici olarak gösterilen ideal beden görünümüne maruz kalan genç kadınların baskı hissedip hissetmedikleri değerlendirilmiş ve kadınların bu görünümünden etkilendiği tespit edilmiştir. Tylka ve Subich (2004) tarafından yürütülen bir çalışmada, kadın lisans öğrencilerinin ince ideal bedenini içselleştirmesi ile beden algısı bozukluğu arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmuştur (Tylka ve Subich, 2004).

2.2.3.2. Bilişsel Davranışsal Yaklaşım

Beden algısına yönelik Thomas Cash (2012), doğrudan ya da dolaylı olarak psikolojinin bilişsel davranışçı yaklaşımdan yararlandığını ileri sürmüştür. Bilişsel davranışçı yaklaşımın diğer yaklaşımlara göre ayırt edici özelliği, teorik açıdan üretilen hipotezlerin ve uygulamaların geçerliliğinde psikolojik bilime verilen önemdir (Cash, 2012: 334). Beden algısının şekillenmesinde Cash (2012: 335), kültürel sosyalleşmenin, kişilik özelliklerinin, fiziksel özelliklerin ve kişilerarası özelliklerin önemini vurgulamaktadır (Cash, 2012: 335). Bu yaklaşım ile çevresel olayların, fiziksel, bilişsel ve duyuşsal süreçlerin bireyin bedenine yönelik duygu ve düşüncelerini belirlemede etkin rol oynadığı savunulmaktadır. Cash beden memnuniyeti (beden imajı değerlendirmesi) ve beden imajı yatırımı (bedenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal önemi) ayrı ayrı ele almıştır. Bu yaklaşımla kavramların geçerliliği desteklenmekte ve beden imajının ölçümüne rehberlik edilerek müdahaleler üretilmektedir (Grogan, 2017: 5).

Bilişsel davranışsal yaklaşım ile Bandura (1977)'nin geliştirdiği sosyal bilişsel kuramda, "üçlü karşılıklı nedensellik" olarak tanımlanan bireyin iç dünyasında, dış çevresel olaylar (duygular, düşünceler ve algılar gibi) ve kişinin davranışları arasında karşılıklı bir etkileşimin nedensellik döngüsü oluşturduğu izah edilmektedir (Bandura 1977'den aktaran Cash, 2012: 335).

2.2.3.3. Psikodinamik Yaklaşım

Freud beden imajı, beden algısı, beden imgesi kavramlarının yerine bedensel benlik/kendilik kavramı ya da bedensel ego kavramını kullanmayı tercih etmiştir (Freud

1940'tan aktaran Dinç, 2010: 15; Özbey, 2019: 20). Freud yaşamı, psikoseksüel gelişim dönemlerine ayırmakta ve belli sorunlar ve gelişim ödevleri içeren gelişim dönemlerine aynı zamanda libido yapısı ve sosyal beklentilerin eşlik ettiğini belirtmektedir (Freud 1940'tan aktaran Hanley, 2004: 24). Bir başka psikanalist ve tıbbi araştırmacı olan Schilder beden şeması kavramını geliştirerek günlük hayattaki aksaklıkları bulmanın, bireye davranışları konusunda rehberlik etmenin, diğer bireylerle etkileşim sağlamanın önemini vurgulamış ve beden algısının aslında biopsikososyal açıdan ele alınması gerektiğini ileri sürmüştür (Schilder 1978'den aktaran Hanley, 2004: 24).

Psikanodinamik alanda araştırma yürüten Fisher ve Cleveland (1958) ise beden algısını detaylı bir şekilde anlayabilmek için çeşitli deneyler yapmışlardır ve bireyi anlayabilmek için kişinin kendisine ve bedenine yönelik duygu ve düşüncelerini ele almak gerektiğini savunmuşlardır (Fisher ve Cleveland 1958'den aktaran Hanley, 2004: 30).

Bedensel benliğin ortaya çıkmasında zihinsel işleyiş ve bireyin psişik ve fiziksel deneyimleri önemli etkenlerdir. Bu psişik ve fiziksel deneyimlerin bütünleşmesi sonucunda bireyin bedenine yönelik farkındalığı oluşmaktadır. Birey bebeklik döneminden itibaren beden yüzey sınırlarını keşfetmeye başlar. Bebeğin bakımını sağlayan kişi, bebeğin bedenine dokunarak bedeninin sınırlarını tanımlar bu şekilde bebekte sınır algısı gelişir, biçimlenir ve güçlenir. Yaşamın ilerlemesiyle de beden sınırları tekrar tekrar tanımlanır. Bu esnada dinamik yapıya sahip olmaları nedeniyle bedensel kendilik ve benlik kavramları iç içe bir şekilde gelişim gösterir (Dinç, 2010: 15; Özbey, 2019: 20).

2.2.3.4. Feminist (Nesneleştirme) Yaklaşımı

Feminist (nesneleştirme) yaklaşımı, kadınların cinsiyet, yaş, etnik köken, sınıf, fiziksel ve kişisel özellikleri nedeniyle nesneleştirildiğine odaklanmaktadır. Bu yaklaşımda; kadınların psikolojik deneyim dizisini anlamak amacıyla belirli bir çerçeve sunulur, kadınların psikolojik durumlarına yönelik riskler analiz edilir, kadınların hayatlarındaki ampirik veriler düzenlenir ve hipotezler sunularak ampirik çalışmalara rehberlik edilir. Tüm kadınları kapsayacak şekilde bir kuramsallaştırma yapılması amaçlansa da ampirik literatürün çoğunluğunun beyaz ve orta sınıf kadınlardan oluşması çeşitlilik açısından kısıtlılığa yol açmıştır (Fredrickson ve Roberts, 1997: 175). Bu yaklaşım kadın bedeninin bakıldığı, incelendiği ve potansiyel olarak nesneleştirildiği bir kültürün var olduğunu ve bu nesneleştirmeden kaynaklı birçok kadının psikolojik

açından etkilendiğini ileri sürerek (Fredrickson ve Roberts, 1997: 177), kadınların beden algısının sosyal inşasını anlamaya ve beden algısını iyileştirmek için müdahale geliştirilmesine (Grogan, 2017: 5) katkı sağlamıştır.

Feminist yaklaşım, cinsel olarak nesneleştirilen bir kültürde bazı kadınların durumsal olarak kendini nesneleştirdiğini, bazı kadınların da kronik olarak kendini nesneleştirdiğini öne sürmektedir. Bu kültürlerde kadınlar bedenlerini nesne olarak görmekte, bedenlerini izlemekte ve irdelemekte, bedenleri hakkında endişe, kaygı ve utanç duymaktadır. Kendini nesneleştirme, her yaştan kadında beden memnuniyetsizliğine yol açmaktadır (Grippio ve Hill, 2008: 174). Yapılan çalışmalarda göre kadınların bedenlerini nesneleştirme eğilimleri ile beden memnuniyetsizliği arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Tiggemann ve Lynch, 2001: 247; Tiggemann ve Slater, 2001: 62).

Feminist yaklaşım Batı kültüründe kadınları nesneleştirilerek bedenlerinin başkaları tarafından kişisel değerlerini değerlendirmenin aracı olarak kullanıldığını savunmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997: 174). Kadınlar sosyalleşme esnasında öz değerlerini, diğer insanların onları nasıl gördüğüyle içselleştirir ve bu durum, kadınların bilinçaltında daimi olarak sosyal karşılaştırma yapmalarına neden olmaktadır. Bedene yönelik memnuniyetsizlikle birlikte yeme bozukluğunun arttığı düşünülmektedir (Levari vd., 2014: 397-398).

Sosyal ortamlarda kadınların erkeklere oranla çevredeki bireyler tarafından bakışlara daha fazla maruz kaldığını belirten Fredrickson ve Roberts (1997) çalışmasında, kadınların “bakıldığını hissetme” olasılıklarının yüksek olduğunu, erkeklerin kadınlara yönelik bakışlarını daha çok cinsellik düşüncesiyle gerçekleştirdiğini tüm bu durumların kadınları büyük ölçüde rahatsız ettiğini ve bakışların aşağılayıcı özelliğe sahip olduğunu belirtmektedir. Ayrıca yine aynı çalışmada, cinsel açıdan bakışların sosyal ve kişilerarası karşılaştırmaları betimleyen görsel medya uygulamalarına da yoğun bir şekilde aktarıldığını, analiz edilen reklamlarda erkeklerin aksine kadınlara daha çok bakıldığını, erkeklerin kadınları bedensel açıdan incelediğini ileri sürmüştür (Fredrickson ve Roberts, 1997: 174).

2.2.4. Beden Algısı Memnuniyetini Etkileyen Etmenler

Thompson vd. (1999) beden algısını bireyin fiziksel görünümünü nesnel olmaktan ziyade öznel olarak değerlendirerek bireyin kendi bedenine yönelik duygu, düşünce ve ifadelerini içerdiğini bu nedenle beden algısı için kesin ve her zaman geçerli olan kalıp yargı bulunmadığını belirtmiştir (Thompson vd. 1999'den aktaran Calogero ve

Thompson, 2009: 157). Çünkü beden algısı bireyin gerçek fiziksel özelliklerinin yanı sıra kendi bedenine yönelik kişisel duyularının zihninde oluşturduğu tablodur (Kapıkıran, 2003: 15). Beden algısı öznel olmanın yanı sıra dinamik bir kavramdır. Her bireyin beden algısı cinsiyetine, yaşına, vücut ağırlığına, bireysel özelliklerine, ebeveyn tutumuna, yaşam öyküsüne, yaşadığı toplumsal ve kültürel yapıya, medyaya ve dönemin moda kavramlarına göre farklılaşabilmektedir (Neagu, 2015: 32; Smolak, 2004: 66).

Beden algısının olumlu veya olumsuz olması bir diğer ifadeyle beden algısı memnuniyeti, bireyin işlevselliğini büyük ölçüde etkilediği (Allen ve Walter, 2016:79) için bu bölümde beden algısı memnuniyetini etkileyen faktörler irdelenecektir. Beden memnuniyetini etkileyen etmenleri biyolojik, psikolojik ve çevresel etmenler başlıkları altında kategorize etmek mümkündür. Bireyin beden algısı memnuniyetine bu etmenlerden yalnızca birinin etki ettiğini iddia etmek yanlış olacaktır çünkü bu etmenler birbirleriyle etkileşerek beden algısı memnuniyetini doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir (Neves vd., 2017: 355-356).

2.2.4.1. Beden Algısı Memnuniyetini Etkileyen Biyolojik Etmenler

Biyolojik temelli görüş farklılıkları, toplumların kültürel yapısına ve zamana göre ideal beden standartlarında farklılıklar yaratmaktadır. Toplumda genel kabul gören ideal beden standartları bireyin sağlık açısından değil de estetik açıdan kaygı yaşamasına ve bu nedenle beden memnuniyetsizliği yaşamasına, toplumsal baskıya maruz kalmasına ve bedeninin toplumun standartlarına uymadığı düşüncesine neden olmaktadır (Grogan, 2017: 31). Beden algısı memnuniyeti yaş, cinsiyet ve vücut ağırlığı gibi biyolojik etmenlere göre şekillenmektedir. Biyolojik etmenler bireyin beden algısını psikolojik ve çevresel faktörlerin de etkisiyle şekillendirmektedir (Kırteke, 2015: 25).

Beden algısının gelişimi doğum itibarıyla başlar, yaşam boyu gelişip değişir. Büyümenin etkisiyle yaşanan bedensel değişimler bireyin çevresindeki kişilerin de etkisiyle beden algısında değişime neden olmaktadır. Bedensel değişimlerin yoğun olarak yaşandığı ergenlik döneminde ergenler, bedensel değişimler karşısında nasıl davranacağı ve hissedeceği konusunda güçlük yaşar (O'Brien, 1980: 36). Ergenlik dönemine girişte kızların hızlı ağırlık artışı yaşamasıyla birlikte bedenlerinin üst bacak, bel ve kalça bölümlerinde yağ depolama artar. Erkeklerde ise daha geniş omuz, kas artışı ve uzama şeklinde bedensel değişimler yaşanmaktadır. Bu bedensel değişimler her bireyin yaşamı için normal bir değişim olup biyolojik sürecin etkisiyle yaşanır (Levine ve Smolak, 2004: 76).

Ergenlik dönemindeki bireyler, kendilerini diğer bireylerle kıyaslamaya ve başkalarının görüşlerinden etkilenmeye oldukça açıktır. Bu dönemde kızlarda ideal beden algısı, ince bir bedeni ifade ederken erkeklerde ideal beden algısı, ince ve kaslı bir bedeni ifade etmektedir. Kaslı olmak bireyler tarafından erkeksi değerlendirilmekte olup, kızlar kendi bedenlerinde yalnızca ince olmayı arzu etmektedir (Grogan, 2017: 145). Ayrıca, ergen birey bedensel değişimler karşısında nasıl davranacağı ve olumsuz duygu durumları ile nasıl baş edeceği konusunda güçlük yaşar. Ergenlik döneminin sonlanması ile bedensel değişimlerin yavaşlaması ayrıca bireyin olgunlaşmaya başlaması beden algısındaki dalgalanmaların azalmasına katkı sağlar (O'Brien, 1980: 37). Yetişkinlikte, ideal beden görünümüne sahip olmak gençlik ile ilişkilendirilir. Toplumlar tarafından özellikle kadınların genç bir görünüme sahip olmaları beklenir (Grogan, 2017: 145).

Cinsiyet katılımı ile belirlenir fakat her toplum kadın ve erkek için cinsiyetten bağımsız olarak bazı görevler atfeder. Toplum tarafından bireye cinsiyeti sebebiyle atfedilen görevlerden biri de ideal beden görünümüne sahip olmasıdır. Her toplum için kadın ve erkek bedeninden beklenen ideal beden görünümü farklılaşmaktadır. Cinsiyet beden algısında tek başına etkide bulunan bir faktör değildir. Bireyin beden algısının şekillenmesinde; kişiler arası ilişkiler, ebeveyn tutumu, akran ilişkileri, medya, toplumun bireyden beklediği ideal beden görünümü, sosyal ve kültürel baskılar aracılığıyla bireye iletilen mesaj rol oynamaktadır. Olumsuz beden algısı, yaş fark etmeksizin kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğuna yönelik algı mevcuttur. Toplumun ideal beden görünümünü kadından beklemesine ve kadının bu ideal beden görünümünü karşılayamaması durumunda baskıya maruz kalması sebebiyle cinsiyet faktörünün beden algısını etkileyen bir faktör olduğu düşünülmektedir (Grogan, 2017: 145).

Beden görünümüne yönelik kaygının daha çok kadınlarla ilişkilendirilmesi, araştırmaların da kadın beden algısına yoğunlaşmasına neden olmuş, erkekler daha çok karşılaştırma grubu olarak çalışmalara dahil edilmiştir. (Dinç, 2010: 35). Cepanec ve Payne (2000) çalışmalarında, kadınlara yönelik toplumsal baskının erkeklere göre daha fazla olmasında kozmetik sektörünün büyük bir rol üstlendiğini savunmuştur. Ayrıca, güzellik ve gençliğin bazı toplumlarda eşdeğer anlam ifade ettiğini, kendisini yeterince güzel hissedemeyen bireylerin cerrahi operasyonlarla bedenlerini iyileştirmeyi, istedikleri bedene ve ideal görünüme kavuşmayı arzu ettiklerini belirtir (Cepanec ve Payne, 2000: 122).

Beden algısı memnuniyetine etki eden faktörlerden vücut ağırlığı diğer biyolojik faktörler gibi bireyin doğrudan olumsuz beden algısının oluşumuna etki etmez. Beden kitle indeksi toplum standardında olmayan bireylere yönelik toplumsal tutum, cinsiyet ve etnik köken gibi faktörlerle bireyin beden algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Beden kitle indeksinde genetik faktörlerin etkisi fazladır. Vücut ağırlığının istenilen düzeyden az ya da fazla olması sosyal ve psikolojik aktarımla dolaylı olarak beden algısı memnuniyetini etkilemektedir. Çünkü beden kitle indeksi ile beden özsaygısı arasında negatif bir ilişki mevcuttur (Smolak, 2004: 17).

Kadınlarda diyet aracılığıyla kilo verme, erkeklerde beden şeklini değiştirme arzusu daha baskındır. Toplumda V şeklinde bir erkek figürü, kadınlar için daha kıvrımlı ve ince bir beden görünümü ideal beden olarak kabul edilmektedir. Fazla kilo kadar az kilo da bireylerde memnuniyetsizliğe yol açmaktadır. Erkeklerde kilo alma kas kazanma amacından dolayı, kadınlarda kilo alma vücut hatlarının belirginleşmesi ve daha dolgun görünüm için istenilmektedir (Furnham ve Calnam, 1998: 59).

2.2.4.2. Beden Algısı Memnuniyetini Etkileyen Psikolojik Etmenler

Bireyin bedeninin diğer bireyler tarafından nasıl değerlendirildiği ve bedensel görünümü ile kabul edilip edilmediği beden algısını önemli oranda etkilemektedir. Birey, kendine değer vermeyi ve kendini kabul etmeyi yakın çevresindeki kişilerin kendisini değerlendirme ve kabul etme şekline göre belirler. Çünkü çocukluk döneminden itibaren bireyin değer verilme ve kabul edilme duygusunun gelişmesinde çevresi büyük rol oynamaktadır (Kırteke, 2015: 24)

Smolak ve Levine (2001) düşük özerkliğe sahip bireylerin beğenilme duygularının daha yoğun olduğunu, bedene yönelik mesajlardan daha fazla etkilendiğini ve bu mesajlara cevap olarak vücut ağırlığı ve şekline daha fazla önem verdiğini, mesaj ileten kanalların ise özellikle akran ve medya olduğunu ileri sürmüştür (Smolak ve Levine, 2001: 42).

Araştırmalar beden algısı olumsuz olan ergen kızlarda (Button vd., 1997: 42) ve ergen erkeklerde (Furnham ve Calman, 1998), anksiyete, depresyon ve diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ile düşük benlik saygısı arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Pokrajac-Bulian ve Živčić- Bećirević, 2004: 55).

Benlik saygısı, bireyin kendini sevmesi, kabul etmesi ve öz yeterlilik anlamlarını taşıyan kendine güvenme, kendini sosyal ve ahlaki açıdan değerlendirme, onaylama ve bedensel özellikleri değerlendirme gibi bileşenlerden oluşan bir kavramdır (Dinç, 2012: 65; Oktan ve Şahin, 2010: 548). Rosenberg'e göre birey, kendisini nasıl bir tutumla

değerlendiriyorsa benlik saygısı da bu tutuma göre değişmektedir. Örneğin birey kendisine yönelik olumlu bir tutuma sahipse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutuma sahipse benlik algısı düşük olur (Dinç, 2012: 65).

Benlik kavramı bireyin kendine has özelliklerini vurgulayan, bu özellikler sayesinde bireyleri birbirinden ayırt edici özelliğe sahip olan dinamik ve öznel bir kavramdır. Bandura (1982) bireyin benliği ile öz yeterliliği arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu, öz yeterlilik kavramının bireyin kendi performansında en üst seviyeye ulaşabileceğine dair güveni ifade ettiğini savunmaktadır (Bandura 1982'den aktaran Rosenberg vd., 1995:144). Bandura (1982) özyeterlilik sağlayamayan bireylerin çevrelerindeki olumsuz faktörlerle baş etme becerilerinin yetersiz olduğunu, yüksek duygusal uyarılma yaşadıklarını, bireysel eksiklikleriyle fazla meşgul olduklarını ve olumsuzluklar karşısında olduğundan fazla kaygı geliştirdiklerini belirtmiştir (Bandura 1982'den aktaran Rosenberg vd., 1995:144). Owens (1993), özgüven ve öz değer bileşenlerinin benlik saygısında büyük rol oynadığını ileri sürmüştür (Owens 1993'ten aktaran Rosenberg vd., 1995:142).

Benlik kavramı ele alındığında maddi, sosyal ve ruhsal benlik şeklinde benliğin üç temel yönü olduğu görülmektedir. Maddi benlik, insanın fiziksel özellikleri, kıyafetleri, ailesi, sahip olduğu ev ve araba gibi mülklerinden oluşmaktadır. Sosyal benlik, birey hakkında diğer bireylerin sahip olduğu düşünceleri içermektedir. Ruhsal benlik ise bireyin algılayabilme, düşünebilme ve hissedebilme gibi ruhsal faaliyetlerini ifade etmektedir (Güney, 2011: 212-213).

Benlik saygısı bireyin beden algısıyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle bedeninden memnun olan bireylerin benlik saygıları olumlu yönde etkilenirken bedeninden memnun olmayan bireylerin ise benlik saygıları olumsuz etkilenmekte olup kendileri hakkında olumsuz düşünebilmektedir. Aynı zamanda bedensel özelliklerinde herhangi bir olumsuzluk olmayan bireyler düşük benlik saygısına sahipse bedenlerinde ufak kusurlar da olsa bu kusurlara yoğun şekilde odaklanmakta ve olumsuz beden algısı geliştirmektedir (Dinç, 2012; 64).

Bailey ve Ricciardelli (2010: 111), olumsuz yoruma maruz kalan genç yetişkin kadınların bedenlerini başka kişilerle karşılaştırdığı, bedenlerine yönelik olumsuz algının ve yeme bozukluğu eğilimlerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır (Bailey ve Ricciardelli, 2010: 111).

Olumlu beden algısına sahip bireylerin, kişisel başarı düzeylerinin yüksek olduğu ve sosyal ilişkilerde kendine güvenen bireyler oldukları, kendilerini değerlendirirken dış görünüşün kimliklerini belirleyen etken olmadığının bilincinde olduğu, olumsuz beden

algısına sahip bireylerin ise öz değerlendirme yaparken kendilerine eleştirel yaklaştıkları ve değersiz olduklarına dair düşüncelerin yaygın olduğu görülmektedir (Ben, 2017: 36-39).

Birey, kim olduğu konusunda nispeten kalıcı ve istikrarlı bir anlayışa sahip olsa da sosyal geri bildirimlerle kendisine yönelik düşüncelerinde kolayca değişim yaşayabilmektedir. Birey benlik algısını doğrulayan sosyal geri bildirimlere ihtiyaç duymakta, hem geçmişte almış olduğu geri bildirimleri hem de şu anki geri bildirimleri kendisine hatırlatarak benliğini doğrulama sürecinden geçmektedir (Swan ve Read, 1981: 352).

Birey, nesneler ve insanlar hakkındaki genel kanıları çürütmekten ziyade doğrulayacak kanıtlar arama eğilimdedir. Bu durum bireyin kendine yönelik düşünceleri için de geçerlidir. Birey benliğini doğrulayan geri bildirimleri, benliğini onaylamayan geri bildirimlere göre daha ikna edici ve faydalı bulmakta ve benlik algısını doğrulayan geri bildirimlere daha fazla değer verme eğilimi gerçekleştirmektedir (Seih vd., 2013: 170). Bu durum da insanın benliğini doğrulama amacıyla sosyal geri bildirim almaya çalışmasına neden olmaktadır (Swan ve Read, 1981: 353). Benliği doğrulamaya yönelik sosyal geribildirimlerin pragmatik ve epistemik olmak üzere iki temel işlevi vardır. Pragmatik işlev davranışa rehberlik eden, epistemik işlev ise olması gerektiği gibi olduğu hissini onaylamayan görüşleri ifade etmektedir (Seih vd., 2013: 170).

Olumlu benlik saygısına sahip bireyler benliği doğrulama ve kendini geliştirme çabası sergilerken olumlu değerlendirmeler teşvik verici iken, olumsuz benlik saygısına sahip bireylerin benliği doğrulama çabaları sergilerken olumsuz değerlendirmeler daha teşvik verici unsurlardır. Mesela, kendisini yeterli düzeyde güzel bulmayan bir birey güzelliğine yönelik olumlu değerlendirmeleri ikinci plana atarak olumsuz değerlendirmeleri daha çok önemsemektedir. Bu durumda kendini doğrulama çabası pozitiflik çabasını geçersiz kılmaktadır (Seih vd., 2013: 170).

Kwang ve Swann (2010) tarafından yürütülen meta-analiz çalışmasında duygusal ve bilişsel tepkilerin bireydeki etkileri incelenmiştir. Bireyi değerlendirmeye yönelik duygusal tepkilerin bireyde kendini geliştirme güdüsünü, bilişsel tepkilerin ise bireyin kendini doğrulama güdüsünü etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Kwang ve Swann, 2010: 275). Bu çalışmada katılımcılar kendi görüşlerini doğrulayan değerlendirmeler aldıklarında bu değerlendirme olumsuz olsa bile olumlu bilişsel tepkiler gösterme olasılıkları daha yüksek bulunmuştur (Kwang ve Swan, 2010: 275).

2.2.4.3. Beden Algısı Memnuniyetini Etkileyen Çevresel Faktörler

Beden algısı memnuniyetinde çevresel etmenler incelendiğinde ebeveyn, akran, medya ve toplumsal değerlerin büyük rol oynadığı görülmüştür (McCabe ve Ricciardelli, 2001: 330). Kız ve erkek için ideal beden görünümünün zayıf olması gerektiği, kilolu insanların daha az arkadaş olduğu gibi beden görünümüne yönelik çarpıtılmış inançlar çocukluk döneminden itibaren aile, sosyal çevre, akranlar ve medyanın etkisiyle bireye empoze edilir. (McCabe ve Ricciardelli, 2001: 330).

Çocukluk döneminde beden algısı özellikle aileden, ergenlik döneminde akranlardan, yetişkinlikte ise romantik ilişkilerden etkilenmektedir (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2002: 111). Ebeveyn, akran ve toplumsal değerlerden yalnızca kilolu bireylere yönelik değil her bedenden kadına yönelik baskı söz konusudur. Bu baskılar bireylerde yetersizlik duygusuna ve beden memnuniyetsizliğine neden olmaktadır (Hardit ve Hannum, 2012: 473).

Birey, ebeveynleri tarafından direkt alay edilerek, eleştiriye veya kilo kaygılarına maruz kalarak doğrudan olumsuz beden algısına yol açacak durumlarla karşılaşabilir. Bu davranışların yanı sıra ebeveynlerin kendi bedenlerine yönelik memnuniyetsizlik yaşamaları, görünüş odaklı bakış açısına sahip olmaları veya ideal beden standartları doğrultusunda başka kişilerin bedenlerine yönelik yorumlarda bulunmaları da bireye dolaylı olarak mesajlar iletebilir ve bu mesajlar beden algısı memnuniyetinde değişime neden olabilir (Hardit ve Hannun, 2012: 470; McCabe ve Ricciardelli, 2001: 330). Yapılan araştırmalarla annelerin kendi bedenlerine yönelik memnuniyetsizlik yaşamaları ile kızlarının beden memnuniyetsizliği arasında pozitif ilişki olduğu, aynı zamanda babaların beden ölçülerine yönelik tutumları ile erkek çocuklarının beden algısı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Neves vd., 2017: 335).

Smolak ve Levine'in (2001: 43) beden algısı memnuniyeti için önerdiği modele göre akran ve ebeveyn yorumlarının kilo ve beden şeklinde odaklanmaya yol açtığı belirtilerek beğenilme arzusunun yüksek olduğu bireylerde bedene yönelik mesajlara yanıt olarak kilo ve beden şekline önem verildiği ve bu önemin akran ve medya faktörleri ile ilişkili olacağı ileri sürülmüştür (Smolak ve Levine, 2001: 43).

Akranlar arasında gerçekleşen ideal bedene yönelik konuşmalar, güzelliği kişisel değerlerle ilişkilendirme, bedene yönelik kıyaslamalar ve sosyal karşılaştırmalar, diyet önerileri, alay etme, lakap ve eleştiri gibi durumlar olumsuz beden algısının oluşmasına önemli bir faktördür (Lawler ve Nixon, 2010: 60; Lev-Ari vd., 2014: 398; McCabe ve Ricciardelli, 2001:330). Genç kızlar ve erkekler için karşı cinsiyetten akranları tarafından daha çok beğenilmek ve sevilmek ince bir beden görünümü talep

edilmektedir (Oliver ve Thelen, 1996: 35). Bireyler zayıf bir bedene sahip olduklarında daha çok sevileceklerini ve kabul edileceklerini sosyokültürel etkenler aracılığıyla öğrenebilirler. Birey, akranları tarafından reddedildiğine veya alay edildiğinde daha zayıf olmanın akranlar tarafından kabul edilmenin bir şartı olduğunu düşünebilir (Oliver ve Thelen, 1996: 35).

Akran faktörünün yeme ve beden sorunları arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik Oliver ve Thelen (1996) tarafından yürütülen çalışmada çocukların yeme kaygılarında akranların etkisinin bulunduğu, akranların mesajları ve akranlar tarafından beğeni arzusu ile beden algısı kaygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca zayıf bir bedene sahip olmanın akranlar tarafından beğeni artıracağı inancının kız çocuklarında erkek çocuklarına göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Oliver ve Thelen, 1996: 34). Wertheim vd. (1997: 349) tarafından yürütülen nitel çalışmada katılımcı kız çocukları, akranları tarafından alay edilmediklerini veya kilo vermeleri konusunda doğrudan bir baskıya maruz kalmadıklarını bildirmiş fakat katılımcıların yarısının kendilerini arkadaşlarıyla kıyasladıklarını, arkadaşlarının diyet programlarından ve kilolarıyla ilgili yorumlarından etkilendiklerini tespit etmiştir. Ayrıca aynı çalışmada akranlar arasında idealleştirilmiş ince bedeni diğerlerine baskılayan kişilerin popüler kızlar olduğu, popüler kızların bedene yönelik standartlar belirlediği diğer kişilerde ise popüler olmak için bu standartlara uymak, zayıf ve güzel olmak gerektiği algısının mevcut olduğu ileri sürülmüştür (Wertheim vd., 1997: 349).

Kültürlere göre ideal beden görünümünden beklentiler farklılaşmaktadır. Yoksul ülkelerde zayıf olmak yetersiz beslenme, hastalık ve yoksulluk anlamı taşıırken kilolu olmak sağlık, refah ve zenginlik göstergesidir. Grogan, (2017) Fiji’de yürütülen bir çalışmada kadınların büyük kalçaya sahip olmasının sağlık, çekicilik ve çocuk doğurma yeteneği anlamlarını taşımakta olduğunu, Japonya’da yürütülen bir çalışmada ise zayıf vücutlara hakkında olumsuz düşünceler atandığını, 1980’lerden sonra kilolu olmanın değerli olduğu kültürlerde inceliğin tercih edildiği ve ideal beden görünümünün zayıf ve kaslı olma yönünde değiştiğini belirtmiştir (Grogan, 2017: 29). Bu örnekten de anlaşılacağı üzere toplumsal ve kültürel yapı, zaman içerisinde değişmekte ve her toplumun kendi kültürel yapısına göre ideal beden görünümü farklılaşabilmektedir.

Sosyokültürel faktörler gibi televizyon, sosyal medya uygulamaları ve dergi gibi medya araçları yoluyla da idealleştirilmiş ince beden görünümünü medya kullanıcılarına sunulmakta ve sunulan ideal beden görüntülerinin kullanıcılar tarafından içselleştirilmesiyle birlikte bedene yönelik kıyaslamalar meydana gelmekte bu durum ise beden memnuniyetsizliğine yol açmaktadır (Clark ve Tiggeman, 2008: 1125;

Smolak, 2012: 214). Güzellik ideallerine ulaşmanın tarih boyunca arzu edilen olduğunu belirten Derenne ve Beresin (2006) kitle iletişim araçlarının hem kadınlarda hem erkeklerde beden memnuniyetsizliğini artırdığını savunmaktadır (Derenne ve Beresin, 2006: 257).

Medyada sunulan ideal kadın bedenlerini analiz eden araştırmacılar bu imajın genç, çekici ve genellikle beyaz model olduğunu ileri sürmüştür. Genelde medyada sunulan ideal kadın bedenleri benzer görünümlere sahip, ince ve narindir. Bu görsellerin altında yatan mesaj ise kadınların başarılı ve mutlu olabilmek için bu bedenlere sahip olmaları gerekliliğidir. Yaşlı kadınlar genellikle klişe rollerde yer alırken ana karakterler için ideal beden görünümüne sahip kadınlara yer verilmektedir (Grogan, 2017: 146). Clark ve Tiggemann (2008), beden memnuniyeti ile medyada sunulan ideal bedenlerin akranlar arasındaki ideal görünüm konuşmaları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Anschutz ve arkadaşları, (2011) ise televizyon izlemenin 7-9 yaşındaki kızlarda ideal beden algısını dolaylı olarak etkilediği ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Anschutz vd., 2011).

2.3. Sosyal Medya

İnsan, diğer insanlarla iletişim kuran, sosyal hayatın içerisinde birlikte hareket eden, duygu ve düşüncelerini paylaşan ve kendini ifade edilen sosyal bir varlıktır. İnsanlar, sosyal yetenekleri kazanmayı ve geliştirmeyi öncelikle aile ve yakın sosyal çevresi aracılığıyla öğrenmekte ve geliştirmektedir (Karaca, 2016: 632). Teknolojik gelişmelerin en büyük unsuru olan ve oldukça geniş bir kitleye hitap eden internet, çeşitli sosyal medya kanalları aracılığıyla insanlara istedikleri ortamda, ihtiyaç duyulan her anda her konuda hızlı bir şekilde bilgiye ulaşmayı, karşılıklı etkileşim ve iletişim kurmayı, yeni sosyal alanlar oluşturmayı ve daha birçok fırsatı sunmakta olup insanlar için yeni bir kendini ifade etme ve var oluş biçimi yaratmıştır (Ekşi ve Ümmet, 2013: 91-93). Bu katkıları nedeniyle günümüzde aile ve yakın sosyal çevre ile fiziki ortamlarda sosyalleşmenin yerini sosyal medya mecraları almıştır. Sosyal medya uygulamaları geliştirildiğinde ilk etapta yazı ve resim paylaşımı özellikleri oldukça aktifken zaman içerisinde ses ve görüntü aktarımı özelliklerinin geliştirilmesiyle insanlar arasındaki iletişim imkanları da gelişmiştir (Çalışkan ve Mencik, 2015: 256).

Dünya çapında sosyal medya kullanımının artması ve daha fazla insanın sosyal medya kullanıcısı olması nedeniyle sosyal medya, insanların duygu, düşünce, davranış, tutum ve algısında kritik bir önem arz etmeye başlamıştır. Sosyal medyadan önce kullanılan medya araçlarında duygu, düşünce, bilgi ve haberler tek yönlü olarak

insanlara sunulmaktayken, sosyal medya aracılığıyla insanlar arasında interaktif süreç başlamıştır (Çalışkan ve Mencik, 2015: 256-258). Bu imkân bazı ülkelerde bireylerin kolay ve hızlı bir şekilde birbirlerine ulaşmasına olanak sağlamıştır. Sosyal medya aracılığıyla bireyler kişisel bilgilerini paylaşabilir, duygu ve düşüncelerini ifade edebilir, çeşitli gruplara katılarak etkin rol alabilir, diğer kullanıcılarla karşılıklı etkileşime girebilir ve sosyal ilişkiler geliştirebilir (Çalışkan ve Mencik, 2015: 255).

Teknolojinin hızlı gelişimi ve kolay ulaşılabilir bir yapıda olması insanlara avantaj sağlarken, aynı zamanda bazı riskleri de beraberinde getirir. Çünkü diğer tüm teknolojiler gibi internet de her zaman doğru şekilde kullanılmamaktadır. Doğru internet kullanımının sağlanamaması bireylerde internet bağımlılığına yol açarken, aynı zamanda bireylerde siber dışlama, siber nefret, kötü niyetli ve öfke içerikli e-postalar gibi anti-sosyal davranışların gelişmesine neden olmaktadır (Ekşi ve Ümmet, 2013: 93).

2.3.1. Sosyal Medya Platformları

We Are Social ve Hootsuite'in ortak çalışmasıyla oluşturulan Dijital 2022 Küresel Genel Bakış Raporunda Facebook, YouTube, Whatsapp, Instagram ve Tiktok uygulamalarının kullanıcılar tarafından en çok tercih edilen uygulamalar olduğu belirtilmiştir. Boyd ve Ellison (2007: 211) sosyal medya uygulamaları hakkında üç konuya vurgu yapmaktadır. Bunlardan ilki, uygulamaların kullanıcılara kendi istekleri doğrultusunda yarı açık veya açık profil oluşturma imkânı sağlaması, ikincisi, kullanıcıların bağlantı paylaşan diğer kullanıcıların listelerine ulaşabilmesi ve üçüncüsü ise uygulamayı kullanan diğer kullanıcıların bağlantılarının görülebilmesidir. Bağlantılara verilen isimler her uygulamada farklı bir isim olarak uygulamaya özel olarak değişmektedir (Boyd ve Ellison, 2007: 211).

Bireyin başka bireyler ile iletişim sağlamasına ve sosyalleşmesine olanak sunan Facebook uygulaması 2004 yılında Harvard Üniversitesi'nde Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından kurulmuştur (Liebert, 2011: 16). İlk yılında uygulama akademik camia tarafından kullanılmaktayken, 2006 yılından itibaren şu an kullanılan özellikleri ile kullanıma sunulmuştur (Hazar, 2011: 156). Facebook uygulamasında kullanıcılar, istedikleri fotoğrafları ve bilgiyi diğer kullanıcılarla paylaşırken hangi paylaşımın kim tarafından ne ölçüde görebileceğine yönelik kısıtlamalar yapabilmekte, kullanıcı sayfasını istediği şekilde kişiselleştirebilmekte, fotoğraf paylaşmadan önce fotoğraf üzerinde çeşitli düzenlemeler yapabilmektedir (Bayköse ve Esin, 2019: 71). Facebook uygulamasında ortak arkadaşların arkadaşlarını takip etme ve yeni arkadaşlıklar geliştirme imkanının olduğunu belirten Köseoğlu (2012: 72), bu uygulama aracılığıyla

birinin profilinin kolayca incelenebileceğini, ortak hobilerin keşfedilebileceğini, kişinin zamanını nasıl ve nerede geçirdiği gibi bilgilere erişerek kişiler hakkında bilgi sahibi olunabileceğini, bu uygulamalar sayesinde diğer kullanıcılar ile mesajlaşma sağlanabileceğini ifade etmiştir (Köseoğlu, 2012: 72).

Özellikle fotoğraf ve video paylaşmaya olanak sunan bir diğer uygulama Instagram, 2010 yılında mobil sosyal ağ sitesi şeklinde kurulmuştur (Bulut ve Doğan, 2017, 73; Yeniçıktı, 2016: 94). Instagram kelimesi anlık manası gelen instant ve telgraf manasına gelen telegram kelimelerinin birleşmesiyle oluşturulmuştur (Gibbs vd., 2014: 258). Bu uygulama kullanıcıların fotoğraflarını paylaşmadan önce fotoğrafın gölgelendirme, sıcaklık, parlaklık gibi özelliklerinde düzenleme imkanı sunmakta ve çeşitli filtre ve efektlerle fotoğraf çekilirken kişinin bedensel görünümünde değişiklikler yapabilmesine olanak tanımaktadır (Gibbs vd., 2014: 258). Instagram uygulamasında 2011 yılında yapılan güncelleme ile kullanıcılar diğer kullanıcılar tarafından üretilen benzer içeriklere hashtag (#) ile kolayca ulaşabilir hale gelmiştir (Hu vd., 2014: 596). Instagramda 24 saat aktif olan ve anlık durum paylaşımı olarak bilinen story paylaşımları yapılabilmektedir (Avyüzen Zobar, 2019: 722). Instagram uygulaması 2012 yılında Facebook tarafından satın alınarak hızla gelişmeye devam etmiştir (Yeniçıktı, 2016: 95). Dijital 2022 raporunda 2022 yılının başlarında Instagram kullanıcı sayısının 1,5 milyara ulaştığı ve uygulamanın son 2 yılda ortalama %60 oranında bir büyüme sağladığını belirtilmektedir (WeAreSocial, 2022).

İletişim kurmada aktif olarak tercih edilen uygulamalardan biri olan Whatsapp, 2009 yılında Jan Joum ve Brian Acton tarafından California'da geliştirilmiştir (Göncü, 2018: 595). Bu uygulama kullanıcılarına mesajlaşma, ses kaydı yollama, görüntülü ve sesli konuşma, fotoğraf, dosya, konum ve video paylaşımına imkanı sunmaktadır (Göncü, 2018: 592). Dijital 2022 Raporu verilerine göre Whatsapp uygulaması internet kullanıcılarının %15'inin en çok tercih ettiği ve sevdiği uygulama olarak seçilmiş ve ayda 2 milyar kullanıcıya sahip olması nedeniyle en çok tercih edilen uygulamalar arasında 3. sırada yerini almıştır (WeAreSocial, 2022). Göncü (2018) tarafından yürütülen çalışmada, Whatsapp uygulamasının tercih edilme nedenleri arasında sosyalleşme fırsatı sunması, ücretsiz olması, pratik bir kullanım özelliği taşıması, multimedya özelliğine sahip olması, profesyonel ihtiyaçları karşılaması ve eğlence için kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Göncü, 2018).

2006 yılında San Francisco'da kurulan Twitter uygulaması, diğer sosyal paylaşım ağları arasında temel yapı taşı özelliği taşımaktadır. Twitter uygulamasının genel amacı, kişinin günlük hayatında gözlemlediği, duyduğu, yaşadığı, hissettiği duyguları,

düşünceleri ve deneyimleri web ortamında kısa cümleler kullanarak diğer kullanıcılar ile paylaşmasıdır. Bu uygulamada kullanıcılar, üretilen içerikleri takip ederek tüketici konumundayken bir yandan da kendilerinin içerik üretme imkanına sahip olmaları nedeniyle üretici konumundadır (Cemiloğlu Altunay, 2010: 36). Twitter uygulaması diğer sosyal medya uygulamalarına göre farklı özellik taşımaktadır. Bu özellik, kullanıcıların 140 karaktere kadar paylaşım yapmasıdır. Hem içerik üreten hem tüketen kullanıcılar için pratik bir uygulamadır. Karakter kullanma sınırı ve anlık mesaj gönderme durumu; hızlı, spontane ve kısa akışta gündelik yaşamın ilerlemesine işaret etmektedir (Cemiloğlu Altunay, 2010: 37).

2005 yılında video paylaşımı ve izleme amacıyla hizmet sunmaya başlayan YouTube uygulaması, diğer uygulamalar gibi zamanla işlevsel değişikliklerle kullanıcılarına çeşitli alternatifler sunmuştur. Bu uygulama ile kullanıcılar kendilerine özel kanallar açarak çevrimiçi video paylaşımı yapabilmekte ve diğer kullanıcılar paylaşılan bu videoları istedikleri zaman istedikleri mekânda takip edebilmektedir (Köse ve Çal, 2012: 4). Dijital 2022 verilerine göre dünyadaki her üç kişiden biri Youtube reklamlarına ulaşmaktadır. Birçok Batı ülkesinde bu reklamlara 18 yaş üzeri yetişkinlerin dörtte üçünden fazlası, 14 ülkede ise yetişkinlerin %90'ından fazlası ulaşmaktadır. Bu uygulama günümüzde 2,56 milyar kullanıcı tarafından aktif olarak kullanılmakta olup, Türkiye'de Youtube erişim oranı 2022 yılında %73'e yakındır (WeAreSocial, 2022).

Video paylaşım uygulamalarından bir diğeri olan Tiktok uygulaması, 2021 yılında dünya genelinde en çok indirilen mobil uygulamadır (WeAreSocial, 2022). Bu uygulama Türkiye'de ve dünya genelinde büyük bir kitleye ulaşmıştır. Tiktok uygulaması, video düzenleme, efekt, filtre ve etiketlerle ilgi çekici görsel ve sesler üretme, diğer kullanıcılarla etkileşim sağlama gibi imkanlar sağlamaktadır (Gül Ünlü vd., 2020: 117).

2.3.2. Sosyal Medya Kullanım Amaçları

Sosyal medya, bireyin tanıdığı veya tanımadığı kişileri takip ettiği, iletişim kurabildiği, yeni arkadaşlıklar edinebildiği, haberleşme ve görüşme imkanı sunan ve gerçek olmayan bir ortamda sosyalleşmeyi sağlayan sanal bir dünyadır (Karaca, 2016: 643). Sosyal medya uygulamaları sadece sohbet etme ve paylaşım yapma amacı taşımamakla birlikte kullanıcılar bu uygulamalar sayesinde kişiler ve kurumlar hakkında hızlı bir şekilde bilgi sahibi olabilmekte, ihtiyaç duyulan ürün ve hizmetlere kolaylıkla ulaşabilmektedir (Kırık, 2017: 241).

Bireylerin sosyal medya uygulamalarını kullanımında; boş zaman değerlendirme, iletişim kurma, kendini iyi hissetme, eğlenme, gündemi takip etme, kişisel gelişim sağlama, sosyal ve politik katılım sağlama ve bilgi edinme gibi amaçlar olduğu bulunmuştur (Çömlekçi ve Başol, 2019: 183).

Sosyal medya uygulamalarının bireysellik, özgürlük ve kullanıcı destekli içerik ekleme olanakları, kullanıcılarına sunduğu en temel özelliklerdir. Kullanıcılar sosyal paylaşım uygulamalarının kurallarına uyararak, tercihleri doğrultusunda istedikleri içerikleri istedikleri ölçüde diğer kullanıcılarla paylaşmaktadır (Tonta, 2009: 742).

Sosyal medya uygulamaları aracılığıyla bireylerin göz önünde olduğunu ve yaşadığı her anı diğer kullanıcılara gösterme ihtiyacı duyduğunu savunan Avyüzen Zobar (2019) aslında bireyin sosyal hayatta karşılayamadığı görülme ihtiyacını sanal ortamda kendisini ve sahip olduklarını sergileyerek karşıladığını ve bu durumun bireyin görüldüğü ölçüde kendini önemli hissetmesinden kaynakladığını ifade etmiştir (Avyüzen Zobar, 2019: 723). Ayrıca Avyüzen Zobar (2019), kullanıcıların sosyal medya uygulamalarında yaptıkları paylaşıma yönelik beğeni ve olumlu yorum alması sayesinde bireyin geçici bir mutluluk elde ettiğini, sosyal medyada sanal bir kimlik oluşturarak yalnızca diğer kişilere yansıtmak istediği görünümü ve hayatı paylaştığını, diğer kişilerden gizlemek istediği özelliklerini kolaylıkla saklayabildiğini, özet olarak sanal ortamda bireyin geçici ve sahte bir şekilde “olmak istediği kimliğe” büründüğünü ileri sürmüştür (Avyüzen Zobar, 2019: 723).

Bireyler sosyal medya uygulamaları aracılığıyla ihtiyaçlarına daha hızlı ve pratik bir şekilde karşılık bulmaktadır. Bu durum, bireyler için sosyal medyayı cazip hale getirmektedir (Taş, 2017: 28). Her bireyin sosyal medya uygulamalarını kullanma amacında farklılıklar görülmektedir. Bireyin sosyal yaşantısında ihtiyaç duyduğu ve karşılayamadığı duygusunu sanal ortamda karşılama olanağına sahip olması, sosyal medyanın kullanım amaçlarını şekillendirmektedir. Sosyal medya yalnızca bireyin çevresindeki kişilerle değil, farklı yerlerde yaşayan tanıdığı ve tanımadığı bireylerle temas kurmasına olanak sağlamakta bireyin sosyalleşme, beğenilme, takip etme ve takip edilme gibi ihtiyaçları karşılamaktadır (Tektaş, 2014: 853).

Sosyal medyada aktif olarak kullanılan özçekim (selfie) paylaşımlarının sekiz farklı işlevi olduğu sonucuna varan Uzundumlu (2015), bu işlevleri; benmerkezcilik, mutluluğu gösterme isteği, görünür olma arzusu (beni gör-bir ses ver-like at), kimliğin ögesi, teşhir ve dikizcilik, patolojik bir sorun, güzellik amacı ve tüketim amacı olarak sınıflandırmıştır (Uzundumlu, 2015: 97-149).

2.3.2.1. Ergenlikte Sosyal Medya Kullanımı

Ergenlik öncesi dönemde ve ergenlik döneminde sosyal medya kullanımı artış göstermektedir (O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011: 800). Sosyal medya uygulamalarının doğru bir şekilde kullanılmaması, ergenler için oldukça büyük bir risk faktörü haline gelmiştir. Çünkü ergenin yaşına ve gelişimine uygun olmayan içeriklere, uygunsuz reklamlara, çevrimiçi tacize ve siber zorbalığa maruz kalması ve çevrimiçi gizliliğin istenilen düzeyde sağlanamaması risk teşkil etmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin bu risk faktörleriyle karşılaşması depresyon, kaygı, sosyal izolasyon ve intihar gibi çeşitli psikososyal problemlere neden olabilir (O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011: 801).

Ergenlik dönemi sosyal gelişimin ve değişimin en yoğun şekilde yaşandığı dönemdir. Erikson’a göre bu dönemde ergen, kimlik arayışında olması ve “ben kimim?” sorusuna cevap araması nedeniyle çeşitli kimlik denemeleri yapabilir (Bacanlı, 2002; 87). Kimlik arayışı içerisinde olan ergen, çevresindeki bireyler tarafından onaylanma ve kabul edilme ihtiyacını yoğun olarak hissetmektedir. Sosyal medya, ergenin bu ihtiyacını karşılama noktasında devreye girer, sosyal hayatta karşılanamayan ihtiyaçların sosyal medya uygulamaları aracılığıyla karşılamasına olanak sunar (Tsai ve Lin, 2003: 650).

Sosyal medya uygulamalarında kimlik bilgilerinin gizlenebilmesi ve kullanıcıların farklı kimliklerle hesap açabilme olanağına sahip olması ergenler için bir risk faktörü teşkil etmektedir. Çünkü ergenlerin sosyal medya uygulamalarında yansıttıkları görünüşleri ve kimlikleri aslında onların gerçek hayatta arzu ettikleri ve ideal olarak belirledikleri fakat ulaşamadıkları görünüm ve kimlikler olmaktadır. Ergenin sanal dünyada idealleri doğrultusunda oluşturduğu sahte kimliği fazla benimsemesi, gerçek hayatta doyuma ulaşamamasına, psikolojik açıdan kırılgan duruma gelmesine, gerçek dışı bir görünümü ve kimliği özümsemesine, hayal kırıklığı yaşamasına, sorumluluklarını yerine getirmekte güçlük yaşamasına, gerçek kimliğinden kaçmasına ve kimlik karmaşası yaşamasına neden olmaktadır (Ceyhan, 2008: 111).

Ergenlerin sosyal medya uygulamalarındaki idealleştirilmiş beden görünüşlerine maruz kalması, gördükleri bedenlere özenmelerine neden olmakta ve bu durum da yeme bozukluklarına, kendini kusturmaya, yanlış ve kontrolsüz ilaç kullanımına ve diyet programları uygulamaya yol açmaktadır (Yılmaz, 2017: 78). Bu sorunlarla baş edebilmek için çocukların, ergenlerin ve ebeveynlerin medya okuryazarlığı konusunda bilinçlendirilmesi, sosyal medyanın taşıdığı risk faktörlerinden çocukları ve ergenleri korunmak için en temel çözüm yoludur (O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011: 802).

2.3.3. Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı

2021 yılı Ağustos ayı TÜİK verilerine göre Türkiye’de nüfusun %82.6’nın internet kullandığı, bir önceki yıl bu oranın %79 olduğu, cinsiyete göre internet kullanımında erkeklerin %87.7’sinin kadınların ise %77.5’inin aktif internet kullanıcısı olduğu bildirilmiştir (TÜİK, 2021a). TÜİK tarafından 2021 yılı Aralık ayında yapılan Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması’na göre, 6-15 yaş arasındaki çocukların 2021 yılı internet kullanımının %82.7 olduğu, erkek çocuklarında internet kullanımının %83.9, kız çocuklarında ise %81.5 olduğu, düzenli olarak internet kullanan çocukların %31.3’ünün sosyal medya kullanma amacıyla interneti kullandığı, düzenli olarak sosyal medya kullandığını belirten çocukların hafta içi günde ortalama 2 saat 54 dakika kullanım süresi, hafta sonu ise 2 saat 44 dakika kullanım süresi olduğunun tespit edildiği bildirilmiştir (TÜİK, 2021b).

We Are Social ve Hootsui’tin ortak çalışmasıyla oluşturulan Dijital 2022 Küresel Genel Bakış Raporu’nda son bir yılda sosyal medya kullanıcı sayısının çift hanelere ulaşmasının, Instagram, Youtube ve Tiktok uygulamaları ve bu uygulamaların kullanıcılarının büyük kazançlar elde etmesinin, sosyal medya kullanım tercihlerinde dünya genelinde yeni bilgilerin, sosyal medya reklamcılığının güç kazanmasının, reklamcılıkla alakalı rahatsız edici durumların ve sosyal ticarete yükselişin en dikkat çekici noktalar olduğu vurgulanmıştır. 2021 yılında dünya nüfusunun %59.5’inin internet kullandığı rapor edilmişken (WeAreSocial, 2021) 2022 yılının başında dünya nüfusunun %65.5’inin internet kullandığı belirtilmiştir. Ocak 2022 verilerinde dünya çapında sosyal medya kullanıcı sayısının 4.62 milyar olduğu bu sayının ise toplam dünya nüfusunun %58.4’üne eşit olduğu, bir önceki yıla göre %10’dan fazla büyüme olduğu, her saniye yaklaşık 13.5 yeni kişinin sosyal medya kullanıcısı olduğu, fakat bu sayıların içerisinde kurum ve kuruluş hesapları ile birden fazla hesaba sahip olan kişilerin de dahil olduğunun göz ardı edilmemesi gerektiği bildirilmiştir. Yine aynı raporda en çok tercih edilen favori sosyal medya uygulamaları araştırılmış ve ilk dört sırada Facebook, YouTube, Whatsapp ve Instagram’ın yer aldığı, Android telefonlarda Facebook’ta kullanıcıların her ay ortalama 19.6 saat, YouTube’da 23.7 saat, Whatsapp’ta 18.6 saat zaman geçirdiği belirtilmiştir. Raporda dünya genelinde günlük internet kullanımının geçen yıla oranla 4 dakika artarak günde ortalama 6 saat 48 dakikaya çıktığı, sosyal medya kullanımının dünya genelinde ortalama 2 saat 27 dakika olduğu, bu oranın internette geçirilen sürenin yaklaşık %35’i olduğu ve 2021 yılına göre %1.4 (2 dakika) oranında arttığı, Türkiye’de ise günlük internet kullanım süresinin yaklaşık 8 saat olduğu, sosyal medya kullanım süresinin 2 saat 27 dakika olduğu, dünya

genelinde interneti benimseme oranı %65.5 iken Türkiye’de bu oranın %82 olduğu, nüfusun %80’inin sosyal medya kullandığı, her bir internet kullanıcısının 8 sosyal platform hesabının bulunduğu, kullanıcıların yaklaşık %13’ünün Influencer takip ettiği, ülke nüfusunun yarısından fazlasının Facebook’a erişim imkânına sahip olduğu, Youtube erişim oranının %73 olduğu, Instagram erişim oranının ise %76.5 olduğu raporlanmıştır (WeAreSocial, 2022).

2.3.4. Sosyal Medyada Beden İnşası

Sosyal medya uygulamalarının bireylerin beden algısına etkisi, geleneksel kitle iletişim araçlarının etkisine göre farklılık göstermektedir (Tiggemann ve Slater, 2013b: 616). Sosyal medyada sunulan idealleştirilmiş beden görünümüne ulaşmak ve bu görüntüleri detaylı bir şekilde incelemek, geleneksel kitle iletişim araçlarına göre daha kolaydır (Perloff, 2014: 366). Çünkü sosyal medyayla kullanıcılar, istedikleri zamanda istedikleri mekanda istedikleri içerikleri takip edebilme, kaydedebilme ve tekrar tekrar ulaşabilme imkanına sahiptir. Bu açıdan sosyal medya, kullanıcılarına geleneksel kitle iletişim araçlarının sunamadığı kadar fazla fırsat sunmaktadır (Perloff, 2014: 366). Sosyal medya uygulamalarında karşılıklı etkileşim söz konusudur. Yani sosyal medya uygulamalarıyla kullanıcılar, hem alıcı hem de kaynak olmaktadır (Kırık, 2017: 235).

Günümüzde sosyal medyada sunulan ideal bedene, ideal benliğe ve ideal hayata sahip olunduğuna dair stratejik paylaşımlar için uzun saatler harcanmaktadır. Sosyal medya bireylerin kolay bir şekilde iletişim kurmalarına olanak sağlarken, bazen de sağlıksız kıyaslamalar yapmalarına neden olmaktadır (Taşdelen, 2020: 178). Euronews Ocak 2020 verisine göre her 1 saniyede Instagram uygulamasına yaklaşık 1.000 fotoğraf yüklendiği belirtilmiştir (Euronews, 2020). Bu veriden hareketle sosyal medyada çok fazla görüntülere maruz kalındığını (Taşdelen, 2020: 178) bu durumun, sosyal karşılaştırmaya yol açacağını ve bireyin beden memnuniyetsizliği yaşamasına neden olacağını (Fardouly vd., 2015: 38) söylemek mümkündür.

Bireyin dış görünüşünü Giddens (2014:133), kişisel kimlikle birlikte toplumsal kimliği ile yansıttığını belirtmektedir. Çünkü dış görünüşü toplumsal cinsiyet, mesleki statü ve sınıfsal konumun göstergesi olarak ele almaktadır. Ayrıca, bireylerin kıyafet seçimlerinde bireysel farklılıklardan ziyade sosyoekonomik farklılıkların ve reklamcılığın büyük etkisi olduğunu belirtmektedir. Medyada özellikle kadın bedeninin güzel, ince, erotik ve seksi özellikler taşıması için görseller sunulmaktadır. Erkekler tarafından arzu edilmek için kadın bedeninin bu özelliklere sahip olması

gerektiği en temel şart olarak lanse edilerek kadın bedeni, örtük mesajlarla nesneleştirilmektedir (Silkü, 2010: 112).

Sosyal medyada idealleştirilmiş beden görselleri, bireylerin kendi bedenleri ile medyada tasvir edilen sanal bedenleri karşılaştırmalarına neden olmaktadır. Bu sosyal karşılaştırmalar bireylerde beden memnuniyetsizliğine ve bireyin kendisine yönelik olumsuz duygular geliştirmesine neden olmaktadır (Bardone-Cone ve Cass, 2007: 538; Kaya ve Dalkıç, 2020: 51). Medyada tasvir edilen ince ideal bedenler, aslında ortalama kadın ve erkek bedenine göre oldukça farklı bir bedeni temsil etmektedir ve bu görünümlere doğal yollarla ulaşmak mümkün değildir (Bardone-Cone ve Cass, 2007: 544). Sosyal medyanın bireyin beden algısına etkilerini araştıran çalışmalarda, sosyal medya aracılığıyla ince-ideal beden görünümüne maruz kalmanın beden memnuniyetsizliğinin yanı sıra yeme bozukluklarına, anoreksiya ve bulimia nevrozaya yol açtığı bulunmuştur (Bardone-Cone ve Cass, 2007: 538). Ayrıca ultra ince beden sunumlarının bireyde depresyon, suçluluk ve utanç duygularına neden olduğu görülmüştür. Tiggemann ve Slater (2013b: 616) tarafından yürütölen çalışmada, sosyal medyada geçirilen zaman ve ince ideal beden arzusu arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tiggemann ve Slater, 2013b: 616).

Sosyal medya, insanların günlük hayatında bazı değişiklikler yaşamasına ve önceliklerinin değişmesine neden olmaktadır. Çünkü sosyal medyada hayatlar ve beden görünümleri, insanlara kusursuzlaştırılmış, idealize edilmiş ve tek tipleşmiş formlar olarak sunulmaktadır (Taşdelen, 2020: 176; Güzel, 2013: 82).

Geleneksel medya aracılığıyla sunulan ideal beden görünümlerine maruz kalma, kız ergenlerde diyet yapmaya erkek ergenlerde ise kas miktarında artış için efor göstermeye neden olmaktadır (Trekels vd., 2018: 199). Dergiler, televizyon programları ve reklamlar aracılığıyla sunulan ideal bedenler (Markula, 1995: 424) günümüzde sosyal medya aracılığıyla sunulmaya devam etmekte ve araştırmacılar ideal beden dayatmasında sosyal medyanın rolüne yönelik çalışmaları yürütmektedir (Holland ve Tiggemann, 2016). Erbaş'ın (2018: 84) da belirttiği üzere ideal imajlarla çevrili sanal ve sahte dünyada özellikle kadın bedeni, reklam sektöründe hem özne hem nesne olarak izleyicilere sunulmaktadır (Erbaş, 2018: 84).

Sosyal medya uygulamalarında kullanıcılar, profil oluştururlar, başkalarının profilleri ile bağlantı kurarlar ve paylaştıkları içerikleri istekleri doğrultusunda görüntülerler (Trekels vd., 2018: 199). Bu özellikler, bireyin başkaları tarafından görünmesini istediği şekilde profil oluşturmasına olanak sağlar (Vogel vd., 2014: 207).

Kullanıcılara bu sayede beden ve benlik sunumunu kontrol etme imkânı verilir (Boyd, 2010: 42).

Sosyal medya aracılığıyla kullanıcılara genç, güzel ve ince olma ile seksi görünüme sahip olma eşdeğer hale getirilerek kadınlar için çağdaş görünümün bu özelliklere sahip olarak sağlanabileceği fikri (Ganahl vd., 2003: 545; Markula, 2011: 424) ve idealize edilmiş gerçek dışı beden görünümlerine maruz kalmanın etkisiyle kadınların hiçbir zaman beden görünümünden memnun olamayacağı kanısı (Erbaş, 2018: 85) vurgulanmaktadır. Ayrıca her şeyin bir kalıba sığdırılmaya çalışılması, diğer kişilere sergilenmesi gerektiği düşüncesi ve hayranlık uyandırma arzusu sosyal medya aracılığıyla her geçen gün daha fazla kişi tarafından benimsenmektedir. Bireyin sosyal medyada kendini gösterme arzusu ve ifşa etme güdüsü bir yandan bireyi zihinsel olarak köleleştirirken diğer yandan da psikolojik bazı olumsuzluklara neden olmaktadır (Taşdelen, 2020: 176).

İnsanların ideal beden algısı, sosyal medyada sıradanlaşan ve tek tipleşen beden görünümlerine maruz kalmasıyla birlikte değiştirime uğramaktadır. Sosyal medyada, kusursuz beden görünümleri için çaba gösterilmekte ve kusursuzluk ulaşılması gereken bir şey olarak sunulmaktadır. Bu nedenle bireyin popülerlik kazanması ve romantik ilişkiler geliştirmesi için sosyal medyada sunulan görseller “olması gerek beden görünümü” olarak empoze edilmektedir (Klein ve Shiffman, 2006: 353).

Sosyal medya uygulamaları aracılığıyla yaratılan tüketim toplumunda, mükemmellik ve kusursuzluk algısına odaklanılmakta ve bireyin belirli ideallere uyması için dayatılan baskılar, çekici görünmenin sırrı olarak vurgulanmaktadır. Bu baskı sonucunda, birey gerçek hayatta sağlayabiliyorsa gerçek hayatta, sağlayamıyorsa da sosyal medya uygulamalarıyla kendisini yeniden inşa ederek var olmaya çabalamaktadır (Feltman ve Szymanski, 2018: 312). Beden ne kadar kusursuzsa o ölçüde beğenilir, takdir edilir ve imrenilir düşüncesi aslında bedenın sosyal medyada metalaştırılması ve tüketim nesnesi haline gelmesinin sonucudur (Türk ve Bayrakcı, 2019: 121). Her gün sosyal medyada sınırsız sayıda sunulan ideal beden görünümleri bedenın nesneleştirilmesine, genç kadın ve erkeklerin bedenlerine ve görünümlerine daha fazla yatırım yapmalarına, kadınların ince, sıkı ve genç olmak; erkeklerin ise kaslı ve yağsız bir vücuda sahip olmak için spor, diyet, estetik gibi endüstrilere yönelmelerine neden olmaktadır (Taşdelen, 2020: 178). Bu durum, standart güzellik kalıpları oluşturmakta ve aslında farklılaşmak ve biricikleşmek isteyen kişiler birbirine benzeyen ve aynılan kişiler haline gelmektedir (Türk ve Bayrakcı, 2019: 121). Ayrıca, sosyal medya uygulamaları aracılığıyla her bireyin kendi bedeninden sorumlu olduğu, bedendeki

kusurların giderilmesine yönelik spor, diyet ve estetik gibi uygulamalar aracılığıyla ideal bedene ulaşılabilceğı, bu yöntemlerin kullanılmamasının ve ideal görünüme kavuşulmamasının bireyin kendisini kurtarma çabasının olmaması ve kendisine önem vermemesi olarak lanse edildiğı düşünölmektedir (Taşdelen, 2020: 178).

Sosyal medya aracılığıyla sunulan kusursuz ve ideal beden dayatması filtre, efekt ve photoshop gibi programları ve estetik uygulamaları sıradan bir ihtiyaç haline getirmiştir. Sosyal medyanın bu dayatmacı rolü, sadece kadınlar için değil erkekler için de bedenleri ile ön planda olmaya, en iyi bedene ve imaja sahip olma arzusu taşımalarına, her kullanıcı sanki ünlü biriymiş gibi sayfasını belli temalar doğrultusunda dizayn ederek fotoğraflarını paylaşmalarına ve bu çabanın karşılığında diğer kullanıcılar tarafından beğeni almaya endekslidir (Türk ve Bayrakcı, 2019: 119). Sosyal medyada daha çok kelimeler ve imajlar yer alsa da aslında sosyal medyanın ideal dayatması sonucunda insan, fiziki dünyada ve tüm bedeninde kusursuzluğa erişmeyi arzu etmektedir (Türk ve Bayrakcı, 2019: 120).

Baudrillard (2001:75) biricikleşmeye ve farklılaşmaya çalışan insanların aslında öznelliklerini yitirdiklerini ve metalaşmaya başladıklarını “anlamı yitirme pahasına kendi görüntüsüne kapılmanın kışkırtıcılığı” ifadesiyle vurgulamaktadır sermektedir (Baudrillard, 2001: 75). Aynı zamanda biricikleşmenin yok edilmesi ve tek tipleşmenin yaygınlığını “makyaj da yüzü geçersiz kılmanın bir yoludur; daha güzel gözlerle gözler geçersiz kılınır; daha kusursuz dudaklarla dudaklar ortadan kaldırılır” ifadesiyle gözler önüne sermektedir (Baudrillard, 2001: 116). Sosyal medya, her kullanıcının sıradan olan hayatını ve bedensel görünümünü yıldızlaştırmaya olanak sunmakta kullanıcıların beğeni, ilgi ve takdir için sahte bir beden ve benlik üretmelerini desteklemektedir (Türk ve Bayrakcı, 2019: 120).

2.3.5. Sosyal Medyada Benlik İnşası

Sosyal medya bireyin kendisine yönelik düşüncelerini etkileyerek benlik saygısını şekillendirir (Şahin ve Öztoprak, 2019: 366). Bireyin kendisine yönelik duygu ve düşünceleri ve kendisini nasıl gördüğü ruhsal açıdan iyilik halini, benlik saygısını ve sosyal etkileşimini büyük ölçüde etkilemektedir (Uzun vd., 2016: 143; Valkenburg vd., 2006: 585). Benlik saygısı olumlu olan bireyler, kendilerini sevme ve kabul etme konusunda yetersizlik yaşamamaktadır. Bu bireyler kendilerini tanırlar ve kendileri için ulaşılabilir hedefler koyarlar. Ayrıca stresle başa çıkma becerileri yeterli düzeydedir (Şahin ve Öztoprak, 2019: 366). Düşük benlik saygısına sahip olan birey, kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir ve depresyona meyilleri fazladır. Ayrıca düşük

benlik saygısına sahip bireyler gerçek hayatta iletişim ve etkileşim kurmakta zorlandıkları için sanal ortamda aktif olmayı tercih edebilir (Kırcaburun, 2016: 64). Çünkü kullanıcılar sosyal medya aracılığıyla kendilerini gizleme ihtiyacı duymadan, tanımadıkları kişilerle rahat bir şekilde iletişim kurma ve bu iletişim esnasında ideal benliklerini yansıtabilme imkânına sahiptir (Kıran Esen ve Gündoğdu, 2010: 33).

Sosyal medya uygulamalarında beğeni sayısının fazla olmasının ve olumlu yorum almanın bireylerin benlik saygısı üzerinde olumlu etki sağladığı düşünülmektedir. Ergenlerin sosyal medya kullanımı ve benlik saygısı üzerine çalışma yürüten Valkenburg ve arkadaşları (2006) çalışmalarında, olumlu yorum ve beğeni alan ergenlerin benlik saygılarının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek çıktığı, olumsuz yorum ve yetersiz düzeyde beğeni alan ergenlerin ise benlik saygısının düşük çıktığı sonucuna ulaşmıştır (Valkenburg vd., 2006).

Toplumun nasıl işlediğini/işletildiğini anlamak ve aktarmak için çalışmalar yürüten Erving Goffman, bireylerin birbirlerine karşı sergiledikleri benlik sunumlarına oldukça önem atfetmektedir. Goffman benlik sunumu kavramını anlamak için bireyin diğer bireylerin yanında kendisi hakkında nasıl bir imaj çizdiğinin, benliğini diğer bireylere nasıl sunduğunun ve bu sunum esnasında nasıl stratejiler geliştirdiğinin incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bireyin diğer bireylerle ilişki kurarken aslında diğer bireylerin karşısında sahneye çıktığını belirten Goffman, bireyin bu esnada kendisi hakkında bazı mesajları gizleyerek bazı mesajları da vurgulayarak etkileşim kurduğunu belirtmiştir (Goffman 1967'den aktaran Bayad, 2016: 83). Bireyin kendisi ile ilgili diğer bireylere mesajlar aktarmasında sosyal medya uygulamaları çok pratik bir araçtır. Bireyler bu şekilde aslında günlük hayatta sahip olmak istedikleri özellikleri sanal ortamda kolay bir şekilde diğer kullanıcılara yansıtmaktadır (Ünlü vd., 2020: 118). Sanal ortamda diğer bireylere gösterilen benlik sunumu, gerçek benliği yansıtmaması nedeniyle yapaylık içerir. Çünkü bireyin sanal ortamda yansıttığı benliği, aslında karşısındaki bireylerin görmesini arzu ettiği benlik sunumudur. Bu durumda rol yapma ve diğer kişileri kandırma durumu söz konusudur. Sosyal medyada beden sunumu, bireysel tehlikeler içerebileceği gibi toplumsal açıdan da bazı riskler doğurmaktadır (Avyüzen Zobar, 2019: 720). Sosyal medya ortamlarında oluşturulan iletişim, kültürü dönüştürdüğü için toplumsal açıdan; kişinin düşünce sistemini direkt olarak etkilediği için bireysel açıdan birtakım riskleri de beraberinde getirmektedir (Avyüzen Zobar, 2019: 721).

Bireyin sosyal medyada diğer bireyler tarafından nasıl algılanmak istiyorsa o şekilde benlik sunumu gerçekleştirmesi, sahip olduğu arabayı, gezdiği yerleri, yediği

yemeği, pahalı kıyafetleri ve diğer şeyleri paylaşması; beğenilme, onaylanma, kabul edilme, takdir edilme veya takip eden kişi sayısını artırma amacıyla gerçekleştirilir (Mutluer, 2019: 55). Birey, gününün büyük kısmını ve sahip olduklarını sosyal medya uygulamalarında paylaşırken, kendisine aşırı önem atfedebilir. Avyüzen Zobar (2019) bu durumun kişinin “ben” duygusuna verdiği önemi artıracaklarını ve kişinin narsist kimliğe eğilim göstermesine yol açacağını belirtmiştir (Avyüzen Zobar, 2019: 720).

2.3.6. Sosyal Medya ve Beden Algısı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Son yıllarda teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesiyle birlikte geleneksel medyanın yerini geniş kitlelerce kullanılan sosyal medya almıştır. Kullanıcılara zamandan ve paradan tasarruf gibi avantajlar sağlayan sosyal medya, farkındalık oluşturma, iletişim kolaylığı sağlama ve güncel bilgilere kolay şekilde ulaşma gibi faydalar da sağlamaktadır. Sosyal medyanın kullanımının artması sonucunda ise sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkisinin nasıl olduğu merak uyandırmaktadır. Bu nedenle sosyal medyanın farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği birçok araştırma yürütülmektedir (Bazancir, 2022: 8).

İnternet ve sosyal medya kullanımı ile beden algısı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Doğan (2021), sosyal medya bağımlılığı yüksek olan katılımcıların beden memnuniyetsizliğinin, sosyal medya bağımlılığı düşük olan katılımcılara göre daha fazla olduğunu tespit etmiş ve sebebini de sosyal medyada sunulan standardize edilmiş beden imajlarından kaynaklanabileceğini belirtmiştir. İnternet kullanım süresi ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış fakat günlük 7 saat üzerinde internet kullanan bireylerin beden algılarının daha olumsuz olduğu doğrulanmıştır. Ayrıca, 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların diğer yaş gruplarına göre sosyal medyayı daha fazla kullandığı, yaş ile sosyal medya kullanımı arasında negatif bir ilişki olduğu yani yaş azaldıkça problemlili sosyal medya kullanımının arttığı tespit edilmiştir. Çalışmada katılımcıların eğitim düzeyi ve beden algısı arasındaki ilişki incelenmiş ancak bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Doğan, 2021: 53-56).

Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında Oğuzhan (2021), beden algısı ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelemiş, sosyal medya kullanan genç yetişkinlerin beden algıları ile özgüven düzeyleri arasında ve beden algısı ile ruh hali arasında anlamlı ilişki olduğunu, ruh halindeki iyi oluşun beden algısına olumlu yönde etkide bulunduğunu, kendisiyle barışık ve pozitif düşünce yapısına sahip

bireylerin beden algılarının yüksek olduğunu ayrıca, sosyal medya kullanım süresi ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur (Oğuzhan, 2021: 55-61).

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve beden algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada Sabancı'nın (2021), sosyal medya bağımlılığı ve olumsuz beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca sosyal medyada geçirilen süre ve gönderi paylaşma sıklığı arttıkça sosyal medya bağımlılığının ve sosyal görünüş kaygısının arttığı, fotoğraf paylaşırken filtre kullanan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ve beden algısı ile filtre kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğu, beden kitle indeksi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra bedensel görünümde değişiklik yapma arzusu ile beden algısı, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sabancı, 2021: 65-66).

Görselliğin ön planda tutulduğu Instagram uygulamasında yüz binin üzerinde takipçiye sahip olan sosyal medya kullanıcılarının hesaplarını niteliksel içerik analiz yöntemi ile irdeleyen Bolat (2021) çalışmasında, sosyal medyada sunulan fotoğrafların ideal beden algısına etkisini araştırmıştır. Bu çalışmada Bolat (2021), diyetisyen desteği alan danışanların büyük çoğunluğunun zayıflamayı ve ideal beden görünümüne sahip olmayı istediğini, medya aracılığıyla yansıtılan ideal beden görünümünün özellikle kadınlar tarafından daha fazla benimsendiğini, bunun sebebinin ise toplumun dayattığı güzellik algısı olduğunu ve bu güzellik algısının tek tipleşmeye yol açtığını belirtmektedir (Bolat, 2021: 99-100). Sosyal medyanın beden algısı ve ortoreksiya nevroza etkisini incelediği çalışmada Diba Çakır (2021), kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre sosyal medyada daha fazla vakit geçirdiğini ve gelir düzeyi düşük olan grubun sosyal medya kullanma sürelerinin daha uzun olduğunu saptamıştır. Ayrıca, katılımcıların beden kitle indeksi ve ortoreksiya nevroza eğilimleri arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Diba Çakır, 2021: 45-46).

Genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada Sarıkoç (2021) sosyal medya bağımlılığının bireylerin bedenlerine ve kişiliklerine ilişkin algılarını nasıl etkilediğini incelemiş ve kadın katılımcıların benlik saygılarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu ancak beden algılarının, erkek katılımcılara göre daha düşük olduğunu, katılımcıların beden algısının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, erkeklerin kadınlara göre beden memnuniyetlerinin daha fazla olduğunu, fotoğraflara yapılan photoshop uygulamasını tercih eden bireylerin beden algısının tercih etmeyenlere göre daha düşük olduğunu, benlik saygısı yüksek olan katılımcıların beden algısının olumlu, benlik saygısı daha düşük olan ve olumsuz beden algısına sahip olan katılımcıların

sosyal medya kullanma süresinin daha fazla olduğunu, sosyal medyada günlük dört saat ve üzeri zaman geçiren katılımcıların benlik saygılarının olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmanın nitel kısmında filtre ve efekt kullanım nedenleri irdelenmiş, katılımcıların cevapları doğrultusunda “dikkat çekmek ve eğlenmek, fotoğraf özelliği ve güzellik algısı” olmak üzere üç kategoride sınıflandırma yapılmıştır. Katılımcıların sosyal medyada paylaştığı fotoğrafların beğenilme nedenleri beş kategoride ele alınmıştır. Bu kategoriler “güzellik/beğenilme arzusu, ego tatmini/onaylanma, değerli olma, mutluluk ve özgüven” olarak belirlenmiştir. Sosyal medyada ideal beden görünümlerinin katılımcıları nasıl etkilediği sorusuna yönelik verilen yanıtlar, yedi kategoride sınıflandırılmıştır. Bu kategoriler, “nötr olanlar, güzellik, hayranlık, kıskançlık, mutluluk, sahte güzellik algısının farkında olma ve yetersizlik” olarak belirlenmiştir (Sarıkoc, 2021: 51-59). Kardaş (2021) tarafından yürütülen çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu yani sosyal medya kullanımının artması sonucunda beden memnuniyetsizliğinin oluştuğu, yaş faktörü ile beden memnuniyetsizliği arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu yani katılımcıların yaşı arttıkça beden memnuniyetsizliğinin de arttığı bulunmuştur (Kardaş, 2021: 30-31). Aras Türkcan (2020) tarafından beden algısı ve sosyal medya kullanımını ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanım süresi ile beden algısı ve öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ayrıca öz şefkat ile beden algısı arasında da negatif bir ilişki olduğu ve korelasyon değerlerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (Aras Türkcan, 2020: 31-32).

Sosyal medyada kadınların maruz kaldığı fotoğrafların beden memnuniyetsizliği ile ilişkisini irdeleyen Oğuz Akay (2019), sosyal medya kullanım süresinden ziyade sosyal medyada maruz kalınan fotoğraf içeriklerinin etkililiğini kontrol ve deney grupları aracılığıyla ölçmüştür. Bu amaç doğrultusunda çalışma grubuna sekiz adet ince ideal beden görünümüne sahip kadın fotoğrafı kontrol grubuna ise nötr doğa fotoğrafı gösterilmiş, her iki gruba bu fotoğraflara maruz kaldıktan sonra BSQ anketi uygulanmış ve çalışma grubunun beden memnuniyetsizliği puanı, kontrol grubunun puanına göre daha yüksek bulunmuştur (Oğuz Akay, 2019: 69). Yani katılımcıların maruz kaldıkları fotoğrafların içeriği ile beden memnuniyetsizliği arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Kuzu’nun (2019) genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada, sosyal medya kullanımı ile beden algısı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiş, katılımcıların genel olarak olumlu beden algısına sahip olduğu, katılımcıların yalnızca bedenlerinde kıl dağılımı konusunda memnuniyetsizlik yaşadıkları, cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi

değişkenlerin beden algısına anlamlı bir etkisi olmadığı, sosyal medya kullanan bireylerin beden algılarının genel olarak daha yüksek olduğu, sosyal medya kullanmayan bireylerin ise depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kuzu, 2019). Artan (2017) çalışmasında, katılımcıların sosyal medya kullanma süresi ile beden algısı ölçeği, sosyal karşılaştırma ölçeği ve narsistik kişilik envanteri ölçeklerinden aldıkları puanlarda pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca katılımcıların beden algısı puanları ile narsistik kişilik envanteri ve sosyal karşılaştırma puanları arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulmuştur (Artan, 2017: 49).

Beden algısı ve yeme bozukluğu ile medyanın ilişkini araştıran Aslan (2001) medyada sunulan ideal beden görünümlerinin, katılımcıların beden algısını ve yeme davranışını etkilediği sonucuna ulaşmış ve ideal bedenleri gerçek bedenler olarak özümseyen katılımcıların bu görünümlerle kendi bedenlerini ve arkadaşlarının bedenlerini karşılaştırdıklarını bulmuştur (Aslan, 2001: 46).

Ergenlik dönemindeki bireylerin internette geçirdikleri zaman ile beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen Kaewpradub ve arkadaşları (2017), sosyal medya kullanımı ile beden algısı arasında negatif bir ilişki olduğunu, sosyal medyanın ideal beden görünümü algısını etkilediğini, depresyon açısından risk teşkil ettiğini ve ergenlerin benlik saygısında azalmaya neden olduğunu ileri sürmüştür (Kaewpradub vd., 2017: 215).

Instagram kullanımının bireylerin beden memnuniyetine etkisi, benlik şeması ve benlik tutarsızlığının beden memnuniyetsizliğine etkisini araştıran Ahadzadeh ve arkadaşları (2017), aktif Instagram kullanan bireylerle yürüttükleri çalışmada Instagram kullanımının beden memnuniyetsizliğine neden olduğu, benlik şeması ve benlik tutarsızlığının da beden memnuniyetsizliğine etki ettiği, Instagram kullanımının benlik saygısı düşük olanlarda beden memnuniyetini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmışlardır (Ahadzadeh vd., 2017: 13).

Sosyal medya uygulamalarından biri olan Pinterest platformunun bireylerin bedenlerine yönelik kaygı ve endişelerine etkisini araştıran Lewallen ve Morawitz (2016), çalışmalarında, sosyal karşılaştırmının yeme bozukluğu, beden kitle indeksi ve ince ideal beden görünümlerinin içselleştirme durumlarını nasıl etkilediğini irdelemiştir. Çalışmada, ideal kadın beden görünümüne maruz kalmanın kilo verme isteğini artırdığı diğer yandan bireylerin bu görüntülere maruz kalma sonucunda sosyal karşılaştırma yaptığı sonucuna ulaşılmıştır (Lewallen ve Morawitz, 2016: 5-6).

Facebook uygulaması kullanan ergen kızların internete maruz kalması ile beden algıları arasındaki ilişkiyi inceleyen Tiggeman ve Slater (2013a), internette geçirilen süre ile ince-ideal beden görünümünün içselleştirilmesi ve zayıflık dürtüsü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiş ve Facebook kullanan katılımcıların beden algısı endişesinin kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (Tiggeman ve Slater, 2013a: 632).

Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya aracılığıyla ince ideal beden görünümüne maruz kalması, beden memnuniyetsizliği ve düzensiz yeme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen Chang ve arkadaşları (2013) Tayvan'da 2992 öğrenci ile anket çalışması yürütmüştür. Araştırmalarında ergenlerin haftada en az birkaç kez ince-ideal beden görünümüne maruz kaldığını, kadınlara daha fazla zayıf olma baskısının yapıldığını, kadınların erkeklere oranla ince ideal beden görünümünden daha fazla etkilendiğini, medya baskısının beden memnuniyetsizliğini olumsuz olarak etkilediğini ve kısıtlı yeme ile sağlıksız kilo verme girişimlerine neden olduğunu bulmuşlardır (Chang vd., 2013: 383-384).

Bireylerin medya kullanımının ideal beden tasviri ve yeme bozukluğu semptomlarına etkisini incelendiği meta-analitik çalışmada Hausenblas ve arkadaşları (2013), medyanın sunduğu idealize edilmiş beden görünümünün yeme bozukluğuna depresyon ve öfkede artışa neden olduğu ve bireylerin benlik saygısını azalttığı sonucuna ulaşmışlardır (Hausenblas vd., 2013: 178).

14-16 yaş aralığındakidaki kızların medya tüketimi ve medya modelleriyle özdeşleşmelerini inceleyen Bell ve Dittmar (2011) çalışmalarında, katılımcıların farklı medya formatlarına maruz kalması sonucunda beden algılarının kısa ve uzun vadede nasıl etkilendiğini gözlemlemeyi amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda gönüllü katılımcılarla yürütülen çalışmada, özellikle kendini cinsellikle özdeşleştiren kızların medyada ideal beden görünümünden etkilendiği sonucuna ulaşılmış fakat burada önemli olanın kızların hangi medya türüne maruz kaldığı değil, olumsuz beden algısına karşı savunmasızlığını anlamak olduğu belirtilmiştir (Bell ve Dittmar, 2011: 483).

3. YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın desenine, katılımcılara ilişkin bilgilere, örneklem büyüklüğüne, veri toplama araçlarına, veri analizi stratejilerine, güvenilirlik ve geçerliğe yer verilmiştir.

Bu çalışmanın veri çözümlemesinde, tematik ve betimsel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Tematik analiz yöntemi verilerdeki temaları (örüntüleri) belirleme, analiz etme ve raporlama amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde veri setleri en küçük boyutlarda düzenlenir ve yöntem sayesinde derinlemesine betimleme imkanı sağlanır (Braun ve Clarke, 2019: 875). Betimsel analiz yöntemi, çeşitli veri toplama teknikleri kullanılarak elde edilen verilerin daha önce belirlenen temalara göre özetlenmesini ve yorumlanmasını içerir (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 224). Betimsel analiz yöntemi dört aşamadan oluşmaktadır. Bunlar; betimsel içerik için bir çerçeve oluşturma, tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi, bulguların tanımlanması ve bulguların yorumlanması şeklindedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 224).

3.1. Araştırmanın Dizaynı

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemine göre dizayn edilmiştir. Nitel araştırma olayların ve algıların doğal ortamda bütüncül ve gerçekçi bir şekilde ortaya konulması için izlenen süreci ifade eder (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 39). Nitel araştırma yönteminde amaç, araştırma konusunu bireyin perspektifinden görebilmek, anlayabilmek ve kavrayabilmektir (Firestone, 1987: 20). Bu nedenle ele alınacak konu hakkında nicel araştırma tekniğindeki gibi hipotezler oluşturmak yerine araştırılacak olay ve olgu ile ilgili problem durumu belirlenir ve bu problemi irdelemek için literatür ışığında sorular sormak gerekir (Baltacı, 2019: 373). Nitel veri toplama araçlarından elde edilen verileri genellemek yerine, katılımcının araştırılan sorunsala yönelik duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini detaylı bir şekilde ele almak amaçlanır. Yani, bireye özgü farklılıklara ve bireyin derin doğasına odaklanılır (Baltacı, 2019: 369). Nitel araştırmalarda veriler genellikle öznelidir. Verinin geçerliliği ise araştırmacının kavrama, algı ve yorum becerisine dayanır (Türnüklü, 2001: 89). Nitel araştırmalarda araştırmacının amacı, bilinmeyeni keşfetmek, tanımlamak ve sonuçlara ulaşmaktır (Yıldırım, 1999: 7).

Bu araştırmada nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenoloji (olgubilim) kullanılmıştır. Fenomenoloji, bireylerin yabancı olmadıkları olguların özünü ve

varlığını kavrayabilmesi için fenomen veya kuramla ilgili edinilmiş deneyimlerin ortak anlamını bulmaları, tanımlamaları ve bireysel algılamayı anlamak amacıyla kullanılır (van Mannen, 2007: 12).

Nitel araştırmalarda kullanılan veri formları; gözlemler, görüşmeler (kapalı-açık uçlu), dokümanlar ve görsel-işitsel materyaller olmak üzere dört ana bilgi toplama aracı ile yapılmaktadır (Creswell, 2017: 112). Bu bağlamda sosyal medya kullanan geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden algılarını nasıl anlamlandırdıklarını keşfetmek, duygu ve düşüncelerini kapsamlı biçimde anlamak, beden algısının gelişimine etki eden faktörleri irdelemek, bu algının sosyal medyada nasıl bir sunum malzemesi haline geldiğini ve sosyal medyanın bedenin yeniden üretimine olan etkisini araştırmak amacı ile nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan görüşme tekniğinden faydalandım. Görüşmelerde *Sosyo-demografik Bilgi Formu* ve *Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu* aracılığı ile veri toplama sürecini yönettim. Bu formlara ilişkin sürece, veri toplama araçları başlığı altında daha detaylı değindim.

3.1.1. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıları, amaçlı örnekleme yöntemine göre belirledim. Bu amaç doğrultusunda, en az 2 yıldır aktif sosyal medya kullanan ve günde ortalama 2 saat sosyal medyada zaman geçiren, 18-24 yaş arası geç ergenlik dönemindeki bireyleri örneklem grubu olarak belirledim. Araştırmada veri çeşitliliğinin sağlanmasına yönelik farklı illerde yaşayan, farklı sosyoekonomik düzeye sahip aileleri olan geç ergenlik dönemindeki gönüllü katılımcılara ulaştım. Veri toplama sürecinde 15 kadın ve 11 erkek olmak üzere toplamda 26 katılımcı ile görüşme sağladım ancak Katılımcı-15 (erkek) ve Katılımcı-24 (kadın) görüşmeyi sonlandırma talebinde bulunması üzerine çalışmayı 24 katılımcı ile yürüttüm. Aşağıda Tablo 1’de araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcıların demografik verilerine ve görüşmeye ilişkin bazı bilgilere değindim.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Kod	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Görüşme Süresi	Görüşme Şekli	Görüşme Tarihi
K-1	18	K	Lise (Devam)	23:40 Dakika	Yüz yüze	30.03.2022
K-2	21	K	Lisans (Devam)	29:14 Dakika	Zoom	02.04.2022
K-3	18	K	Lise (Devam)	20:09 Dakika	Zoom	03.04.2022
K-4	20	E	Lisans (Devam)	39:54 Dakika	Zoom	04.04.2022
K-5	20	K	Lisans Mezunu	22:16 Dakika	Yüz yüze	07.04.2022
K-6	18	K	Lise (Devam)	31:12 Dakika	Yüz yüze	08.04.2022
K-7	23	E	Lisans (Devam)	41:48 Dakika	Zoom	08.04.2022
K-8	22	E	Lisans (Devam)	36:07 Dakika	Zoom	12.04.2022
K-9	18	E	Lise (Devam)	26:30 Dakika	Zoom	13.04.2022
K-10	22	E	Lisans Mezunu	31:21 Dakika	Yüz yüze	15.04.2022

Tablo 1. (Devamı)

Kod	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Görüşme Süresi	Görüşme Şekli	Görüşme Tarihi
K-11	22	K	Lisans Mezunu	59:15 Dakika	Zoom	16.04.2022
K-12	22	E	Lisans (Devam)	44:03 Dakika	Yüz yüze	19.04.2022
K-13	22	E	Lisans Mezunu	01:04:12 Dakika	Zoom	20.04.2022
K-14	20	E	Lisans (Devam)	24:44 Dakika	Yüz yüze	21.04.2022
K-15	21	E	Lisans Mezunu	24:45 Dakika	(Katılımını sonlandırdı-Y)	22.04.2022
K-16	22	E	Lisans (Devam)	29:09 Dakika	Yüz yüze	25.04.2022
K-17	21	E	Lisans (Devam)	15:31 Dakika	Yüz yüze	26.04.2022
K-18	22	K	Lisans (Devam)	32:46 Dakika	Yüz yüze	27.04.2022
K-19	20	K	Lisans (Devam)	01:12:08 Dakika	Zoom	28.04.2022
K-20	22	K	Lisans (Devam)	01:10:52 Dakika	Yüz yüze	01.05.2022
K-21	23	K	Lisans (Devam)	50:00 Dakika	Yüz yüze	02.05.2022
K-22	22	K	Lisans (Devam)	29:33 Dakika	Yüz yüze	03.05.2022
K-23	21	K	Lisans (Devam)	49:33 Dakika	Yüz yüze	05.05.2022
K-24	22	K	Lisans (Devam)	22:55 Dakika	(Katılımını sonlandırdı-Y)	10.05.2022
K-25	22	K	Lisans (Devam)	46:13 Dakika	Yüz yüze	10.05.2022
K-26	23	K	Lisans (Devam)	31:05 Dakika	Yüz yüze	10.05.2022

Yukarıda yer alan Tablo 1’de katılımcı mahremiyetini gözettiğinden, katılımcıların isim ve soy isim bilgisi yerine, katılımcının ilk harfi K ve katılımcı numarası birlikte bir gösterimde bulunmayı tercih ettim. Katılımcıların eğitim düzeyine ilişkin; 4 katılımcının lise eğitimine ve 17 katılımcının lisans eğitimlerine devam etmekte olduğu, 5 katılımcının ise lisans eğitimini tamamladığı görülmektedir. 17 katılımcı ile yüzyüze 9 katılımcıyla zoom programı üzerinden görüşme gerçekleştirdim. Katılımcılarla gerçekleştirdiğim görüşmelerin en kısısı 15 dakika 31 saniye, en uzununu 01 saat 12 dakika 08 saniye sürdü.

Tablo 2. Katılımcıların tercih ettikleri sosyal medya mecraları

Kod	Instagram	Facebook	Whatsapp	Twitter	Tiktok	Youtube
K-1	X	X	X			X
K-2			X	X		X
K-3	X	X	X			X
K-4	X	X	X	X		X
K-5	X	X	X	X		X
K-6	X	X	X		X	X
K-7	X		X			X
K-8	X		X	X		X
K-9	X	X	X			X
K-10	X	X	X	X		X
K-11	X		X	X		X
K-12	X	X	X	X		X
K-13	X	X	X			X
K-14	X	X	X			X
K-15	Katılımını sonlandırdı					
K-16	X	X	X	X		X
K-17		X	X			X
K-18	X		X			X
K-19	X		X	X		X
K-20	X	X	X			X

Tablo 2. (Devam)

Kod	Instagram	Facebook	Whatsapp	Twitter	Tiktok	Youtube
K-21	X	X	X	X		X
K-22	X	X	X	X	X	X
K-23	X	X	X	X	X	X
K-24	Katılımını	sonlandırdı				X
K-25	X	X	X	X		X
K-26	X	X	X		X	X

Yukarıda yer alan Tablo 2’de katılımcıların sosyal medya platformlarından hangilerinin kullandığına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Araştırmanın katılımcıları belirlenirken en az iki sosyal medya uygulaması kullanılması kriteri belirledim ve Tablo 2’de görüldüğü üzere katılımcıların en az üç farklı sosyal medya platformu kullanmakta olduğu, katılımcılar tarafından en çok tercih edilen sosyal medya platformlarının Youtube ve Instagram olduğu sonucuna ulaştım.

Veri toplama sürecine 30.03.2022 tarihinde başladım 10.05.2022 tarihinde veri doyumuna ulaşmam nedeni ile süreci sonlandırdım. Veri toplama sürecini yaklaşık 2 buçuk ayda tamamladım.

3.1.2. Örneklem Büyüklüğü

Nicel araştırmalar genelleme esasına dayandığından örneklemin evreni temsil etme gücüne bakılır. Diğer yandan nitel araştırmalarda amaç, konuya ilişkin zengin veri sağlayacak bir örneklemin (katılımcıların) deneyimlerini detaylı bir şekilde ele almaktır (Baltacı, 2018: 269; Baltacı, 2019: 373). Nitel çalışmalar, genellikle küçük gruplarla ve az sayıda örnekleme yürütülür. Araştırmacının zaman ve maddi olanaklarının kısıtlılığı, uzun yıllar nitel araştırma yürütülmesini zorlaştıran unsurlardandır (Baltacı, 2019: 373).

Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen kriterlere uygun katılımcılara ulaşılması istenildiğinden amaçlı örneklem yöntemi kullandım. Amaçlı örneklem yönteminde, araştırmacı tarafından belirlenen kriterleri taşıyan kişilerin araştırma konusu hakkında duyguları, düşünceleri ve deneyimleri analiz edilir (Baltacı, 2018: 244). Amaçlı örnekleme, temel olguyu ortaya çıkarabilmeye yardımcı olacak konu hakkında deneyimli katılımcıları seçme sürecidir (Creswell, 2017: 108). Bu doğrultuda saha araştırmasına başlamadan önce örnekleme dahil edilecek katılımcıların; geç ergenlik döneminde olması (18-24 yaş), katılımcıların sosyal medya kullanım süresinin günde ortalama 2 saat olması, katılımcıların en az 2 farklı sosyal medya hesabının olması, katılımcıların en az 2 yıldır aktif olarak sosyal medya kullanması, katılımcıların sosyal hayatta tanımadıkları fakat sosyal medyada takip ettikleri en az 2 sosyal medya

profili olması kriterlerini esas aldım. Bu kapsamda toplamda 26 kişi ile görüşme yaptım.

Nitel çalışmalarda örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde araştırmacı, verilerin tekrar etmeye başlaması yani veri doyumu (anlam doyumu) noktasına ulaşıldığı düşüncesine vardığında veri toplama sürecini sonlandırılabilir (Creswell, 2017: 110; Sertel ve Günbayı, 2021: 119). Fenomenoloji yaklaşımını benimseyen nitel araştırmalar için Creswell (1998), 5 ile 25 katılımcının yeterli olduğunu belirtmiştir (Creswell, 1998: 64). Bu doğrultuda 24 katılımcıdan elde edilen yanıtlar, veri doygunluğuna ulaşmayı ve örneklem büyüklüğünü sağladığından görüşme sürecini sonlandırdım.

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacı doğrultusunda nitel veri toplama araçlarından biri olan görüşme tekniğinden faydalandım. Görüşme formunu iki kategoriye ayırdım. Öncelikle, katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmeye yönelik *Sosyo-demografik Bilgi Formu* ve araştırmacının gözlemine, entelektüel bilgi birikimine ve literatür taramalarına dayalı sorunsalı ortaya koyacak *Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu* oluşturdum. Formları hazırlanmadan önce literatürde yer alan nicel ve nitel araştırmalardan, konuya ilişkin geliştirilen ölçeklerden ve konu benzerliğine sahip çalışmalardan faydalandım. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun oluşturulma sürecinde; az sayıda, açık ve herkes tarafından anlaşılır sorular oluşturmaya özen gösterdim.

Hazırladığım görüşme soruları hakkında iç geçerlilik ve anlaşılabilirliği artırma amacıyla ergenler ile aktif çalışma yürüten iki psikoloğun uzman görüşünü alarak soruları revize ettim. Uzman değerlendirmesiyle son halini alan görüşme sorularının hedef kitle tarafından anlaşılabilirliğini ve işlevselliğini test edebilmek amacıyla iki pilot görüşme gerçekleştirdim. Pilot görüşmeler aracılığıyla veri toplama aşaması için ihtiyaç duyulan süre ve yöntemler hakkında çıkarımlarda bulundum. Ayrıca pilot görüşmeler sayesinde sorulara hakimiyet düzeyimin, soruların birbiriyle ilişkilendirilme ve görüşmeyi yürütme niteliğim hakkında çıkarımlarda bulunarak araştırma prosedürüne adapte sürecimi tamamladım.

Çalışmanın etik kurallar dahilinde yürütülmesi amacıyla görüşmelere başlamadan önce, katılımcılara görüşmenin amacı ve içeriği hakkında bilgilendirmede bulunup, görüşmenin gizliliği ve gönüllü katılımın önemi konusuna değindim. Katılımcıların çalışmaya gönüllü katılım sağladığına ve çalışma hakkında bilgilendirildiğine dair *Bilgilendirilmiş Onam Formu'nun* görüşme öncesi katılımcı tarafından imzalanması talebinde bulundum. Katılımcıların bilgilendirilmiş onamı doğrultusunda görüşmelerde

ses kayıt aracı kullanarak, veri kaybını önlemeye çalıştım. Her veri kaydını, gizliliğe riayet ederek bilgisayar, cep telefonu hafızası ve hard disk ortamında yedekleyerek güvenilir bir şekilde sakladım. Ayrıca, görüşme esnasında ve deşifre sürecinde tuttuğum kısa saha notlardan oluşan araştırma günlüğümü, katılımcının mahremiyetini gözeterek muhafaza ettim.

3.1.4. Veri Analizi Stratejileri

Bu başlık altında veri toplama hazırlık aşamasına ve görüşme esnasında katılımcılara ilişkin gözlemlerime değindim. Veri toplama süreci başlamadan, tezin yürütüldüğü Gümüşhane Üniversitesi bünyesinde Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan gerekli izinleri aldım. Veri toplama sürecime 30 Mart 2022 tarihinde başlayıp, bu süreci 10 Mayıs 2022 tarihinde sonlandırdım.

Katılımcılarla yaptığım en kısa görüşme, 15 dakika 31 saniye en uzun görüşme, 01 saat 12 dakika 08 saniye sürdü. Görüşme süreleri arasındaki farkın bu kadar fazla olma sebeplerinin; en kısa görüşmenin yapıldığı katılımcının (K-17), bedenine yönelik olumlu veya olumsuz duygulara ve düşüncelere sahip olmaması, beden algısına yönelik daha önce geliştirdiği bir farkındalığın olmaması ve açık uçlu sorulara evet/hayır şeklinde kısa cevaplar vermesinden kaynaklandığı düşünüyorum. Diğer yandan, en uzun süren görüşmede katılımcının (K-19), daha önce bedenine yönelik duygu, düşünce ve deneyimleri üzerine detaylı bir görüşe sahip olması görüşme süresinin bir saati geçmesine sebebiyet verdi.

Veri toplama sürecinin COVID 19 pandemi sürecine denk gelmesi ve bazı katılımcıların şehir dışında (hatta bir katılımcının yurt dışında) ikamet etmesinden kaynaklı 17 katılımcı ile yüz yüze, 9 katılımcı ile Zoom programı aracılığıyla saha çalışmamı yürüttüm. Yüz yüze gerçekleştirdiğim tüm görüşmelerde, katılımcıların bilgilendirilmiş onamı doğrultusunda ses kaydı; Zoom programı üzerinden gerçekleştirilen görüşmelerde yine katılımcıların bilgilendirilmiş onamı doğrultusunda ses kaydı ile birlikte görüntü kaydı aldım. Zoom programı üzerinden görüşülen K-4 internetinin yeterli düzeyde çekmemesi nedeniyle görüşme esnasında görüntüsünü kapattı. K-8, görüşmede görüntüsünün yer almasını istemediğini belirttiğinden görüşme esnasında görüntüsünü açmadı. K-19 ile Zoom programı üzerinden görüşmede teknik sorunların yaşanması, görüşmenin yarıda kalmasına neden olsa da nihayetinde teknik aksaklıkların giderilmesi sayesinde görüşmeyi tamamladım.

Görüşme esnasında K-24'ün ve K-25'in bazı sorulardan olumsuz etkilenmesi ve görüşmeye devam edememeleri nedeniyle görüşme sorularını yöneltemedim. Görüşme

sonrasında K-24, katılımını sonlandırmak istediğini beyan ettiğinden bu katılımcının verilerini araştırma dışı bıraktım. Ayrıca, saha araştırmasını tamamlandıktan sonra K-15, çalışmadan ayrılmak istediğini belirttiğinden, bu görüşmenin verilerini de veri çözümleme aşamasına dahil etmedim.

Katılımcılardan bazıları ilk sorularda aslında olumlu beden algısına sahip olduklarını ve kendilerinde beğenmedikleri herhangi bir bedensel özelliğin olmadığını beyan etse de görüşmenin ilerleyen aşamasında bazı soruları dolaylı olarak sorduğumda katılımcıların bedeninde olumsuz olarak nitelendirdiği özelliklerin olduğu ortaya çıktı. Bu noktada katılımcının görüşme esnasında samimi yanıtlar vermediği düşüncesine değil, daha önce bu hususta katılımcının bedenine yönelik detaylı düşünmediği ve bedeni hakkında ne düşündüğü sorusuna maruz kaldığında kendisini yeterli düzeyde analiz edemediği kanısına vardım.

Görüşmelerde ses kaydının alınması ve bilimsel bir çalışma için görüşmenin yapıldığı düşüncesi, bazı katılımcıların yanıtlarını verirken cümle kurumlarında daha dikkatli yanıt vermesine ve bu katılımcıların istenilen düzeyde samimi katılım sağlayamadıkları düşüncesine yol açtı. Örneğin, saha araştırması esnasında katılımcı (K-12), ses kaydı sonlandırıldıktan sonra “görüşmenin tez çalışmanız kapsamında yapılması nedeniyle daha resmi konuştum, fikirlerimi belirtirken resmi bir üslupla kendimi ifade ettim” şeklinde önemli bir itirafta bulundu ve ses kaydı kapatıldıktan sonra samimi bir dille görüşme soruları hakkında fikrini beyan etti.

Bazı katılımcıların görüşme formunda yer alan sorulara yönelik daha önce detaylı düşünmediklerini, katılımcıların bedenlerine yönelik olumlu veya olumsuz farkındalıklarının olmadığını belirtmeleri, dahası sorulan sorulara yönelik katılımcıların herhangi bir fikrinin olmadığını söylemeleri ve açık uçlu sorular sorulmasına rağmen evet/hayır şeklinde tek cevaplar vermeleri sahada karşılaştığım en büyük güçlük oldu. Bu süreci yönetmede, katılımcının derinlemesine düşünmesini sağlayabilmek için bazı katılımcılara soruları tekrar yöneltme gerekliliği duydum.

Saha araştırmasına dayalı gözlemlerimden belki de en önemlisi, erkek katılımcıların beden konusunda duygu ve düşüncelerini izah ederken güçlük yaşamaları ve sorular karşısında derinlemesine cevap veremeyerek bazı soruları yanıtsız bırakmaları oldu.

Veri toplama sürecinde her görüşme verisini, en fazla üç gün içerisinde deşifre ettim. Deşifreleri kısa sürede yapmanın; görüşme sürecinde katılımcıya ve kendime ilişkin objektif değerlendirmelerde bulunmama, görüşme esnasındaki eksiklikleri tespit ve diğer görüşmelerde bu eksiklikleri telafi etmeme ayrıca, verilerin tekrar edip

etmediği hakkında fikir sahibi olmama, aldığım saha notları sayesinde deşifrelerle birlikte açık kodlama sürecini hızlandırmasına önemli katkısı olduğunu düşünüyorum. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması başlığı altında sürece ilişkin deneyimlerime daha detaylı yer verdim.

3.1.5. Güvenilirlik ve Geçerlik

Hazırladığım görüşme soruları hakkında iç geçerlilik ve anlaşılabilirliği artırma amacıyla ergenlerle aktif çalışma yürüten iki psikoloğun uzman görüşünden faydalandım. Uzman değerlendirmesiyle son halini alan görüşme sorularının veri toplanacak hedef kitle tarafından anlaşılabilirliğini ve işlevselliğini test edebilmek amacıyla iki pilot görüşme sayesinde soruların son halini oluşturdum. Pilot görüşmeler aracılığıyla veri toplama aşaması için ihtiyaç duyulan süre ve yöntemler hakkında bazı çıkarımlarda bulundum. Ayrıca pilot görüşmeler sayesinde sorulara hakimiyet düzeyimin, soruların birbiriyle ilişkilendirilme ve görüşmeyi yürütme niteliğim hakkında çıkarımlarda bulunularak araştırma prosedürüne adapte sürecimi tamamladım.

Tablo 3. Çalışmada uygulanan güvenilirlik ve geçerlik önlemleri

Geçerlik	İç geçerlik	Uzman görüşünün alınması
		Katılımcı teyidi
		Uzun süreli etkileşim
		Doğrudan alıntı
	Dış geçerlik	Veri toplama aracı ve sürecinin açıklanması
		Veri analiz sürecinin açıklanması
		Çalışma grubunun özelliklerinin açıklanması
		Çalışma grubunun seçim şeklinin belirtilmesi
		Çalışmanın uygulama sürecinin betimlenmesi
		Araştırmacının rolünün betimlenmesi
		Kullanılan yöntemin seçim gerekçesinin açıklanması
		Güvenilirlik ve geçerlik önlemlerinin açıklanması
		Amaçlı örnekleme
		Kayıt cihazı kullanılarak veri kaybının önlenmesi
Güvenilirlik	İç güvenilirlik	Bulguların yorum yapılamadan sunulması
	Dış güvenilirlik	Verilerin sonuç kısmında uygun şekilde tartışılması
		Veriler arasında tutarlılığın kontrol edilmesi
		Kodlayıcılar arası görüş birliğinin hesaplanması

Görüşmelerde yanlış anlaşılan kısımları düzeltebilmek amacıyla katılımcıların sorulara verdiği cevapları tekrar ettim ve katılımcıların teyit etmelerini istedim. Her görüşme öncesinde katılımcılarla doğal sohbet ortamı oluşturmaya çalıştım. Katılımcıların ifadelerini birebir yazıya aktardım ve veri çözümlemesi yaparken herhangi bir değişiklik yapmadan alıntıları aktardım. Veri çeşitlemesi (yalnızca görüşme yaptım) yapmamam bu çalışmada iç geçerliği sınırlayacak faktörlerden birisidir.

Dış geçerliği sağlamak amacıyla; araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin çözümlemesi ve çözümlemenin nasıl

yürütüldüğünü ayrıntılı olarak betimledim. Araştırmada amaçlı örneklem kullanarak, katılımcıların araştırmanın amacına katkı sağlayacak uygun bireylerden oluşmasını sağlamaya çalıştım.

Araştırmanın güvenilirliği açısından bir katılımcının görüşme deşifresini, tesadüfi seçerek, başka bir kodlayıcının görüşme deşifresini kodlamasını sağladım. Bu kodlayıcıya kodlama işlemi öncesinde çalışma hakkında detaylı bilgilendirmede bulundum. İki kodlayıcı da kodlama işlemini tamamladıktan sonra kodlayıcılar arasında kodlar ve kodlu bölümler üzerinden fikir birliğine varmaya çalıştık. Bu işlemin ardından başka bir katılımcının deşifresini tesadüf yöntemi ile seçerek, kodlama yaptık ve ikinci kez bir araya gelerek kodlar ve kodlu bölümler üzerinden fikir birliğine ulaştık.

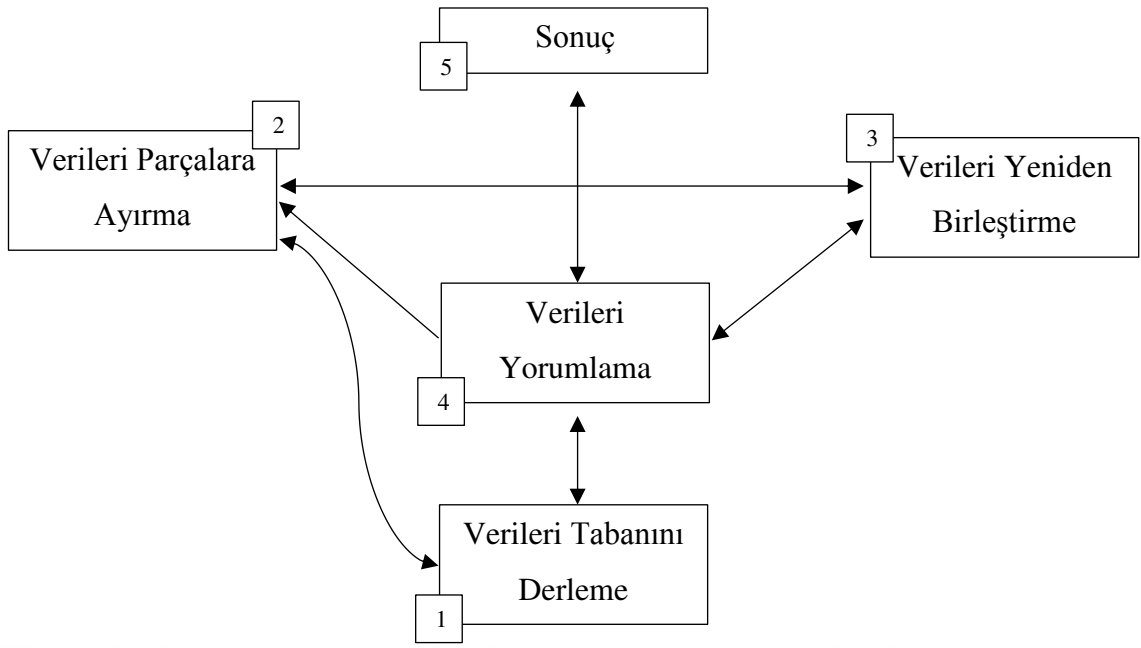
Tablo 4. Kodlayıcılar arası görüş birliği

Kod	İlişkili	İlişkili Değil	Toplam	Yüzde
Toplam	78	9	87	%89.66

Verilerin çözümlenmesi ve kodlayıcılar arası güvenilirlik skorunu belirlemede MAXQDA 2022 programından faydalandım. Tablo 3'te yer aldığı üzere, her iki kodlayıcıya ilişkin güvenilirlik değerini %89,66 olarak buldum. Miles ve Huberman'a (1994) ve Patton'a (2002) göre kodlayıcılar arası görüş birliğinin en az %80 olması gerekir (Miles ve Huberman 1994'ten ve Patton 2002'den aktaran Baltacı, 2017: 8). Mevcut çalışmada bu skor sağlanmıştır.

3.2. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Verilerin çözümlenmesi, yalnızca çözümlemeyi değil daha fazlasını içerir. Yani hem verilerin hazırlanması, veri çözümlemenin adımlarında ilerleme, verilerin kodlanması, kategorileştirilmesi ve temalaştırılması, nitel bir programdan faydalanılması, güvenilirlik ve geçerliğin kanıtlanması gibi detaylı bir süreci gerektirir (Creswell, 2017: 165). Bu doğrultuda ilk olarak görüşmelerden elde ettiğim ses kayıtlarını bilgisayar ortamında yazıya aktararak, deşifre ettim. Ses kayıtlarını tekrar dinleyerek eksik ve hatalı yazımları kontrol ettim ve ham verileri açık kodlamaya hazır hale getirdim. Sonrasında, veri çözümleme aşamasının diğer adımlarına geçerek, Yin'in 2011 yılında yayınlanan *Qualitative Research from Start to Finish* adlı kitabında yer alan ve Kurnaz (2016) tarafından Türkçeleştirilip görselleştirilen Şekil 1'de yer alan nitel analiz döngüsü sürecini takip ettim.



Şekil 1. Nitel analiz döngüsü (Yin, 2011'den aktaran Kurnaz, 2016: 13).

Verilerin çözümülenmesi sürecinin esas amacı, veri toplama sürecinde elde edilen ham veriden anlam çıkarmaktır. Araştırmacı bu amaç doğrultusunda literatür bilgilerini, görüşmeler esnasında gözlemlerini ve katılımcıların ifadelerinden elde ettiği verileri önce parçalara ayırmalı daha sonra bu parçalardan anlamlı bir bütün oluşturarak, yorumlamalıdır (Çelik vd., 2020: 381).

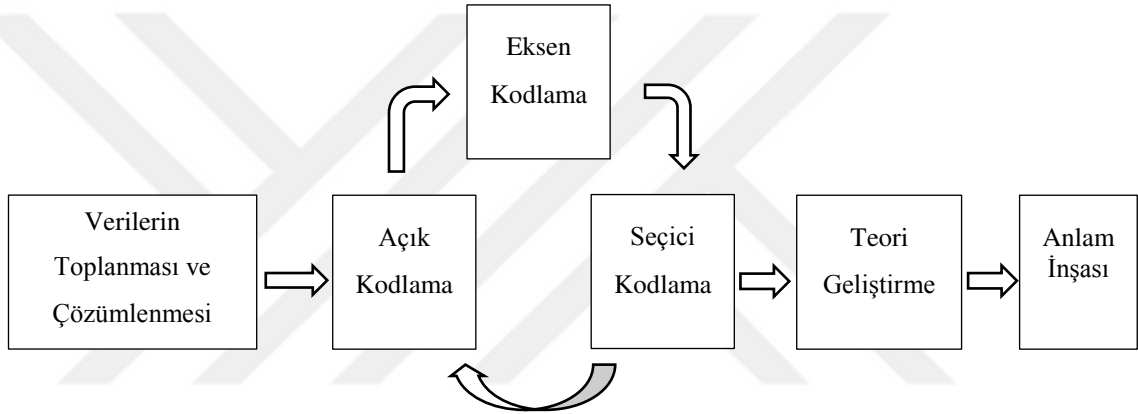
İlk adımda tüm veri dokümanları/deşifreleri baştan sona okudum ve kavramsal notlar aldım. Daha sonra veri dokümanlarını/deşifreleri tekrar okudum metin üzerinde açık kodlama yaptım. Kodların hangi başlıklar altında birleştirileceğinin planlanması için açık ve eksen kodlamayı eş zamanlı yürütmeye çalıştım.

Kodlama aşaması, yalnızca etiketleme değil aynı zamanda bağlantı kurma aşamasıdır (Richard ve Morse, 2013'den aktaran Saldana, 2022: 9). Kodlama tek seferde nadiren mükemmel olacağından (Saldana, 2022: 9-12), ikinci adımda ikinci döngü kodlama yaparak, verilerin en dikkat çekici özelliklerini kodladım. İkinci döngü kodlama yaparken nitel verilerin çözümülenmesinde sosyal bilimciler tarafından kullanılan MAXQDA 2022 programından faydalandım. Ayrıca bu adımda araştırmanın güvenilirliği açısından bir katılımcının görüşmedeşifresini, tesadüfi seçerek başka bir kodlayıcının görüşme verilerini kodlamasını sağladım. Bu kodlayıcıya kodlama işlemi öncesinde çalışma hakkında detaylı bilgilendirmede bulundum. İki kodlayıcı da kodlama işlemini tamamladıktan sonra kodlayıcılar arasında kodlar ve kodlu bölümler üzerinden fikir birliğine varmaya çalıştık. Bu işlemin ardından başka bir katılımcınındeşifresini tesadüf yöntemi ile seçerek, kodlama yaptık ve ikinci kez bir araya gelerek

kodlar ve kodlu bölümler üzerinden fikir birliğine ulaştık. Bu adımların ardından kodlayıcılar arası güvenirlik analizi yaptım.

Saldana'nın (2022) belirttiği üzere kodlar, araştırma konusunun özünü açıklayan en temel unsurlardır. Kodların benzerliklerine ve belirli özelliklerine göre sınıflandırılması ile kategoriler geliştirilir ve bu şekilde kodların arasındaki bağın çözümlenmesi kolaylaşır (Saldana, 2022: 9). Bu nedenle yeni bir bütün oluşturmak için üçüncü adım olarak birinci ve ikinci döngü kodlama sonucunda oluşan kodlar, benzerlik ve belirli özelliklerine göre eksen ve seçici kodlama yöntemi ile kategoriler ve temalar altında sınıflandırılır.

Kodlama süreci Şekil 2'de görselleştirildiği üzere üç kodlama yöntemi arasında hareket eden döngüsel bir süreç olarak ilerlemiştir.



Şekil 2. Nitel araştırmada doğrusal olmayan süreç (Williams ve Moster, 2019: 48).

Dördüncü adımda tüm kodların kategorilere uygun olup olmadığını, kategorilerin eklenmesini, çıkarılmasını veya değiştirilmesini kontrol etmek amacıyla tüm kategorileri gözden geçirdim ve her bir kategoriye temel anlamına ulaşana kadar kategorileri tekrar tekrar tanımladım.

Beşinci adımda, katılımcıların ifadelerinden alıntılar yaparak verilerin çözümlemesini tamamladım. Katılımcıların beden algısının gelişimini etkileyen değişkenleri, beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejilerini, ideal beden algılarını, sosyal medyanın beden inşasındaki etkisini literatürde yer alan bilgiler ışığında yorumlanmaya çalıştım. Verileri kodlamada aşağıda başlıklar halinde değindiğim kodlama biçimlerinden faydalandım.

3.2.1. Açık Kodlama

Kodlama yaparken ilk adım açık kodlamadır. Açık kodlama yaparken kategoriler için kavramlar ve temalar belirlenir. Bu aşamada amaç, verileri ve olguları kavramlar

şeklinde ifade edebilmektir. İfadeler kısa kelime dizileri veya tek kelime şeklinde kodlanır. Bu işleme kavram göstergesi adı verilmektedir. Kavram göstergesinde göstergeler sürekli olarak karşılaştırılır. Bir kavramın göstergesi olarak temalar, tekrar tekrar kodlanmakta ve benzer şekilde kodlanan temalar önceki göstergelerle karşılaştırılmaktadır (Williams ve Moser, 2019: 48).

Veri toplama esnasında belirlenen tematik parçaların ve birleştirici kavramların sistematik bir şekilde ele alınması açık kodlamanın merkezinde yer almaktadır. Nitel araştırmanın veri çözümlemesinde yazılım programları kullanılmadan önce tematik örüntülere yol açan tematik bağların keşfedilmesi için araştırmacı görüşme dokümanlarını, alan notlarını ve literatürü tekrar tekrar okumalıdır. Daha sonra belirlenmiş temalar renklendirilip temalardan küçük parçalar üretilecektir. Bu aşama kategorileştirilecek kodları gözden kaçırmamak ve yanlış kodlamanın önüne geçebilmek amacıyla eksensel kodlama için ön hazırlık aşamasıdır (Williams ve Moser, 2019: 48). Saldana (2022) bu aşamada çıkmaza düşmemek için araştırmacılara bazı önerilerde bulunmuştur. Bu öneriler; bir ayırıcı olarak değil, birleştirici olarak kodlama, seçilen kodları tekrar tekrar kullanma, kodlama sürecinde kodları daha geniş kod veya kategoriler altında kodlama, verilerin yalnızca gerekli kısımlarını kodlama ve analitik not alma şeklindedir (Saldana, 2022: 79-80).

Veri kodlama aşamasında Word ve Excel programlarından faydalanma veya diğer nitel yazılım programları kullanılabilir (Saldana, 2022: 82). Nitel yazılım programları birinci ve ikinci kodlama döngüsünü daha rahat bir şekilde yürütmeyi ve anlam inşasını daha kolay yakalamayı sağlar (Williams ve Moser, 2019: 48). Araştırmada elle metin üzerinde ve MAXQDA 2022 programı aracılığıyla verileri kodladım.

Bu araştırmanın nitel veri çözümlemesinde; In Vivo kodlamadan, süreç kodlamadan ve betimsel kodlamadan oluşan eklektik bir yaklaşım benimsedim.

3.2.1.1. In Vivo Kodlama

In Vivo kodlama yöntemi literatürde, “harfiyen kodlama”, “doğal kodlama”, “motamot kodlama”, “yerli kodlama”, “tümevarımsal kodlama” ve “emik kodlama” olarak da kullanılmaktadır (Saldana, 2022: 105). In Vivo kodlama yönteminde araştırmacı, kodlar için katılımcının dilinden hareket ederek kelime ve kısa ifadeleri hiç değiştirmeden kodlar (Çelik vd., 2020: 386). Bu kodlama yöntemini diğer kodlama yöntemlerinden ayıran temel özellik, katılımcı tarafından kullanılan terimlerin birebir kodlanmasıdır. Özellikle belirli bir kültüre veya alt kültüre ait üyeler tarafından kullanılan söz dağarcığı ve yerel terimleri kodlarken tercih edilir (Saldana, 2022: 105).

Charmaz (2014), In Vivo kodların katılımcı için neyin önemli olup olmadığını kavramak için araştırmacıya kontrol imkanı sağladığını belirtmiştir (Charmaz 2014'ten aktaran Saldana, 2022: 107). Creswell (2017), In Vivo kodlama ile katılımcıların düşüncelerinin araştırmaya gerçekçi bir şekilde yansıtılacağını bu nedenle kodlama türleri arasında en iyisi olduğunu ileri sürmüştür (Creswell, 2017: 160). Bu çalışmada In vivo kodlama yönteminden nasıl faydalandığına dair katılımcıların ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

Verileri kodlama aşamasında bir katılımcı, beden inşasını etkileyen fiziksel değişimleri ifade ederken “burun” büyümesi nedeniyle beden inşasının olumsuz etkilendiğini, “Olumsuz değişiklik “burnum” hakkında oldu. Burnum çocukluk çağında daha normaldi, her çocuk da olduğu gibi, ergenlik çağı ile kemiklerin gelişmesi ile “burnumda” da bir büyüme oldu” cümlesi ile ifade etti (K-5, Erkek, yaş: 22).

Bir diğer örnekte, katılımcıya beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejilerinin neler olduğu sorulduğunda “makyaj” yapmanın kendisine iyi geldiğini ve beden memnuniyetsizliğini azaltmak için *makyajı* tercih ettiğini ifade etti:

Makyajsız dışarıya çıkmam mesela, onu örtebilmek için kamufle edebilmek için beğenmediğim, yüzümdeki beğenmediğim yerleri kamufle edebilmek için “makyaj” yaparım. “Makyaj” yapmadan da asla çıkmam... Daha dengeleniyor tabii ki cilt tonum, burnumun işte büyük gelen noktalarını kamufle etmeye çalışmam, gözüktükteki o şişlikleri kamufle etmem, bunlar iyi geliyor ve tercih ediyorum “makyajı” (K-2, Kadın, yaş: 22).

Başka bir örnekte, yine katılımcılara beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejilerinin ne olduğu sorulduğunda katılımcılar “şükretme” ve “kendini kabul etme” yoluyla beden memnuniyetsizliğini azalttıklarını şu şekilde açıkladılar: “İlk başta bu görünüşü sevmiyordum ama zaman içerisinde bunun sadece görüntüsel bir şey olduğunu ve herhangi bir engel teşkil etmediğini fark ettim. Biraz önce de burun mevzusunda söylediğim gibi hayatımda biraz daha “şükretmeye” başladığım bir süreç yaşadım” (K-26, Kadın, yaş: 23). Diğer katılımcı, “Ya insan olgunlaşmaya başlayınca sanırım “kendisini olduğu gibi kabul etmeye” başlıyor. Değiştirilecek veya değiştirilmeyecek ne varsa ben bu şekildeyim düşüncesine zamanla alışılıyor sanırım” (K-5, Erkek, yaş: 22).

In Vivo kodlama yöntemi, temellendirilmiş kodlamanın ilk aşamasında kullanılan bir yöntemdir. Katılımcının ifade ettiği gerçek sözler kullanılarak ötekileştirilmiş dünyaların ve ifadelerdeki asıl anlamın anlaşılmasına ve bu anlamın diğer kişilere aktarılmasına olanak sağlar (Saldana, 2022: 106). In Vivo kodlar oluşturduktan sonra

kodlar bir sayfada listelenerek daha sonra bu kodlar ait oldukları kategorileri yansıtan gruplara yerleştirilmektedir (Saldana, 2022: 107).

3.2.1.2. Süreç Kodlama

Süreç kodlama yöntemi literatürde *eylem kodlama* olarak da adlandırılır (Saldana, 2022: 111). Bu kodlama yöntemi, In vivo kodların kavramsallaştırıldığı aşamadır. Verideki eylemleri ifade etmek için ulaçlar kullanılır. Süreçler belli bir sıralamada meydana gelen, değişen ve beliren şeyleri, iç içe geçmiş ya da zaman içinde stratejik olarak uygulanan eylemleri ifade eder (Hennink, Hutter ve Bailey 2011 ve Saldana 2003'ten aktaran Saldana, 2022: 111). Bu çalışmada süreç kodlama yönteminden nasıl faydalandığıma dair örnekler aşağıda yer almaktadır.

Bir katılımcı sosyal medyada istediği görünüme ulaşabilmek için etkili fotoğraf çektiği dönemlerde yaşadığı bedene yabancılaşma durumunu şu şekilde açıkladı:

Önceden etkili fotoğraflar çekiyorduk arkadaşlarımla. Bir uygulama vardı, yüz hatlarını değiştiren bir uygulamaydı, herkes onu kullanıyordu yüzü direkt pürüzsüzleştiren bir filtre vardı. Ben sonra onu kullanınca normal bir fotoğrafım olduğunda bir uygulama aracılığıyla gördüğüm fotoğrafa bakıyordum o normal fotoğrafa bakıyordum, aradaki fark beni çok rahatsız etmeye başladı. Bunu fark edince bir daha hiç o uygulamayı kullanmamaya karar verdim. Sadece telefonun kendi kamerasıyla çekmeye başladım ama sosyal medya fotoğraf atarken yine ufak değişimler yapıyorum ama yaptığım değişimler kendi yüz hatlarımı değiştirmek değil de mesela kaşımı yanlış almışım bir tanesi kısa bir tanesi uzun şu an, onu her seferinde düzeltiyorum. Onun dışında sivilce çıktıysa kapatmak istiyorum (K-19, Kadın, yaş: 20).

Süreç kodlama özellikle insan hayatındaki rutin ve ritüelleri, ritim değişim ve tekrarları araştıran çalışmalarda kullanılır. Ön kodlama, odaklı kodlama ve eksen kodlama ile eş zamanlı yürütülebilir. Eylemin veya etkileşimin sonuçlarının incelendiği araştırmaların bir parçasıdır (Saldana, 2022: 111). Katılımcının ifadelerindeki *eğer, olduğunda, çünkü, daha sonra ve dolayısıyla* gibi geçiş kelimeleri o eylemin süreçleri hakkında ipucu sağlar (Saldana, 2022: 112).

3.2.1.3. Betimsel Kodlama

Betimsel kodlama yöntemi literatürde *konu kodlama* olarak da kullanılır (Saldana, 2022: 102). Bu kodlama yöntemi, verideki bir bölümün temel konusunu kısa bir ifadeyle veya bir kelime ile özetlemektir. Walcott (1994: 55), betimlemenin nitel sorgulamanın dayanağı olduğunu ve öncelikli hedefin araştırmacının gördüklerini ve duyduklarını okuyucuya aktarmak olduğunu belirtmiştir (Walcott 1994'ten aktaran Saldana, 2022: 102)

Çalışmada bir katılımcı sosyal medyada ideal beden görünümüne sahip görsellerle karşılaştığında: “Keşke ben de onun gibi olsam diyorum” (K-1, Kadın, yaş: 18) şeklinde tepki verdiğini belirtti. Bu ve benzer ifadeler kodlanırken katılımcıların sosyal medyadaki ideal beden görünümünün etkisiyle ‘özenme’ davranışı geliştirdikleri anlaşılmış ve betimsel kodlama yöntemi kullanılmıştır.

Başka bir katılımcı ise sosyal medyada gördüğü görsellere özendiğini ve özenme sonucunda spora yöneldiğini şu şekilde belirtmiştir:

Mesela birkaç tane fotoğraf görmüştüm spor yapan kişilerde. Bedeni tam istediğim gibiydi. Zaten spor yaparken de o bedene ulaşmak için yapıyorum. Birkaç tane görüntü var. O fotoğraflara baktığımda keşke benim de bedenim böyle olsa, keşke benim de formum böyle olsa diye düşündüğüm birkaç fotoğraf var (K-9, Erkek, yaş: 18).

Betimsel kodlama katılımcıların günlük hayatlarında oluşturdukları, ele aldıkları ve deneyimledikleri somut ürünleri kaydetmek amacıyla kullanılan bir yaklaşımdır (Saldana, 2022: 104). Mevcut çalışmada da bu amaç doğrultusunda bazı veriler kodlanmıştır.

3.2.2. Eksen Kodlama

Kodlama yaparken ikinci aşama eksen kodlamadır. Eksen kodlama, açık kodlama aşamasının tamamlanması ile başlayan seçici kodlama aşamasına hazırlık yapan aşamadır. Açık kodlama aşamasında elde edilen kodlar üzerinde titiz bir çalışma yapılarak açık kodlar arasındaki ilişkiler belirlenir ve sınıflandırmalar yapılarak kategoriler oluşturulur. Bu aşamada, araştırmacı sürekli analiz yapar ve tematik materyalin birbiriyle ilişkisini araştırır (Williams ve Moser, 2019: 50).

Eksen kodlamada amaç, açık kodlama ile bölünmüş veya parçalanmış verilerin stratejik biçimde birleştirilmesidir (Saldana, 2022: 244). Boeije (2010) eksen kodlamanın amacının “Araştırmada hangi kodların daha baskın, hangilerinin ise daha az önemli olduğunu belirlemek... eş anlamlıları çıkararak, gereksiz kodları silerek ve temsil gücü en yüksek kodları seçerek veri setini yeniden düzenlemek” olduğunu belirtmiştir (Boeije 2010’dan aktaran Saldana, 2022: 244).

Eksen kodlamaya ilişkin üç ana yöntem mevcuttur. Bunlardan ilki, veriler kategorileştirilirken, kullanılacak analitik yöntemin özümsemesidir. Araştırmacı açık kodlama ile elde ettiği tematik materyali irdelerken, materyalleri tümevarımsal ve tümdengelimsel analiz bağlamında inceler (Williams ve Moser, 2019: 51). Bu araştırmada tümevarımsal ve tümdengelimsel analiz yöntemi birlikte kullanılmıştır.

Tümdengelimsel akıl yürütmede ampirik veriler toplandıktan sonra teori test edilirken tümevarımsal akıl yürütmede araştırma verilerini çözümlenerek, teori oluşturulmaya çalışılır. Veriler çözümlenirken, hem tümdengelimsel hem tümevarımsal yaklaşımın kullanılması analitik sürecin daha sağlam ilerlemesine katkı sağlar (Williams ve Moser, 2019: 51).

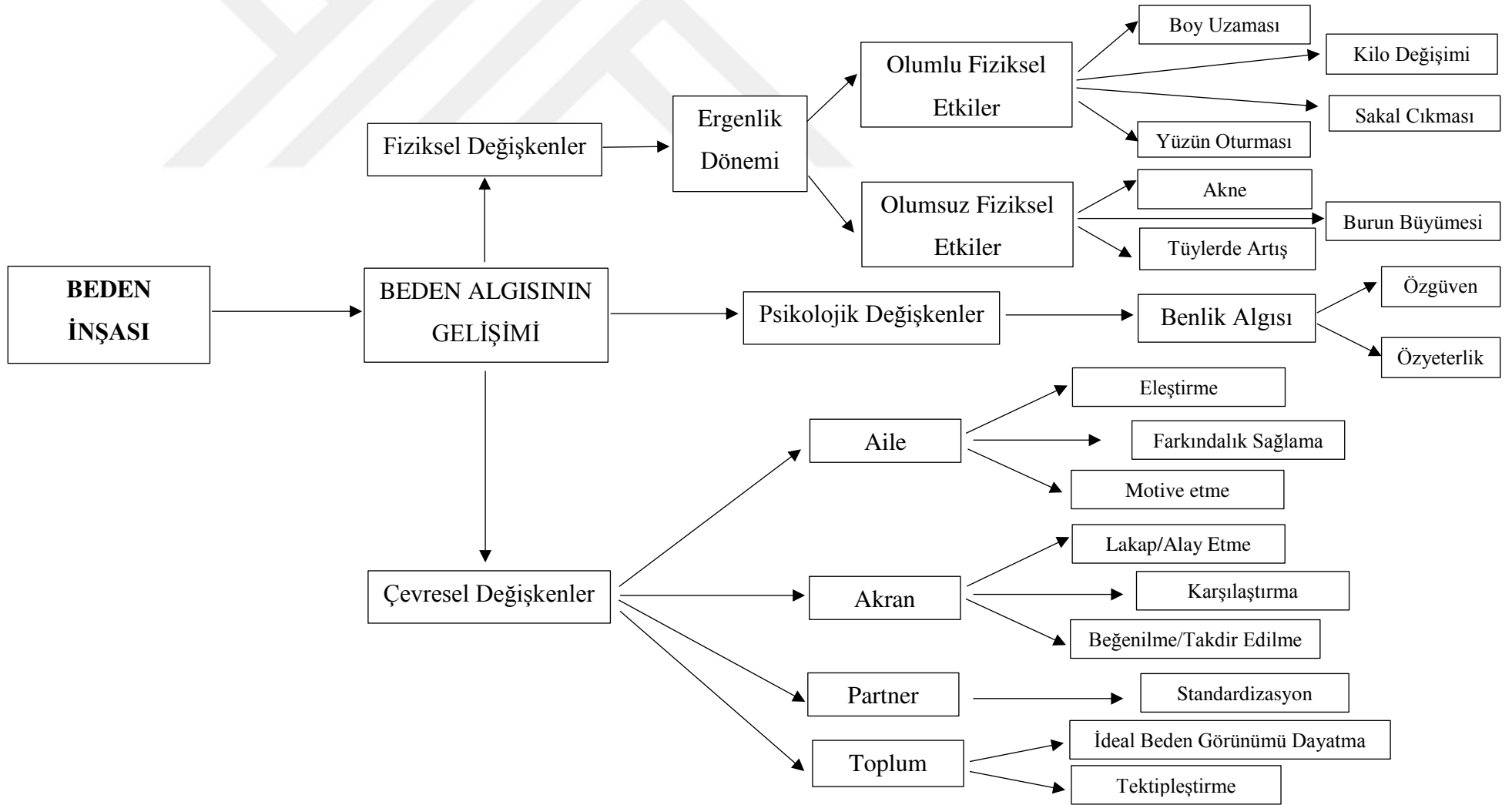
Eksensel kodlamaya ilişkin ikinci yöntem sabit karşılaştırmadır. Seçici kodlamaya hazırlık oluşturmak için sürekli kategoriler oluşturmak, kategorileri iyileştirmek veya yeniden kategori oluşturmak amacıyla araştırmadan elde edilen kodları, kategorileri ve temaları karşılaştırmaktır. Eksen kodlamanın merkezinde tematik karşılaştırma ve analiz yer alır (Williams ve Moser, 2019: 51).

Eksen kodlamaya ilişkin üçüncü yöntem, satır satır kodlamadır. Bir görüşme metninin her satırı detaylı şekilde incelenir. Burada amaç araştırmacının metne odaklanmasının sağlanması, metinle derinlemesine ilişki kurması, görüşmedeki nüansların belirlenmesi, kodlanması ve diğer temalarla tematik bağ kurulmasıdır (Williams ve Moser, 2019: 51). Özetlemek gerekirse eksen kodlama ile tümevarımsal ve tümdengelimli akıl yürütme süreci, sürekli karşılaştırma yöntemi ve satır satır kodlama kullanılarak tematik materyalin özü belirlenmekte ve kategoriler oluşturulmaktadır.

Araştırmada, açık kodlama ile bir arada yürüttüğüm kategorileştirme sürecine aşağıda alt başlıklar halinde değindim.

3.2.2.1. Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden İnşasını Etkileyen Algısal Değişkenler

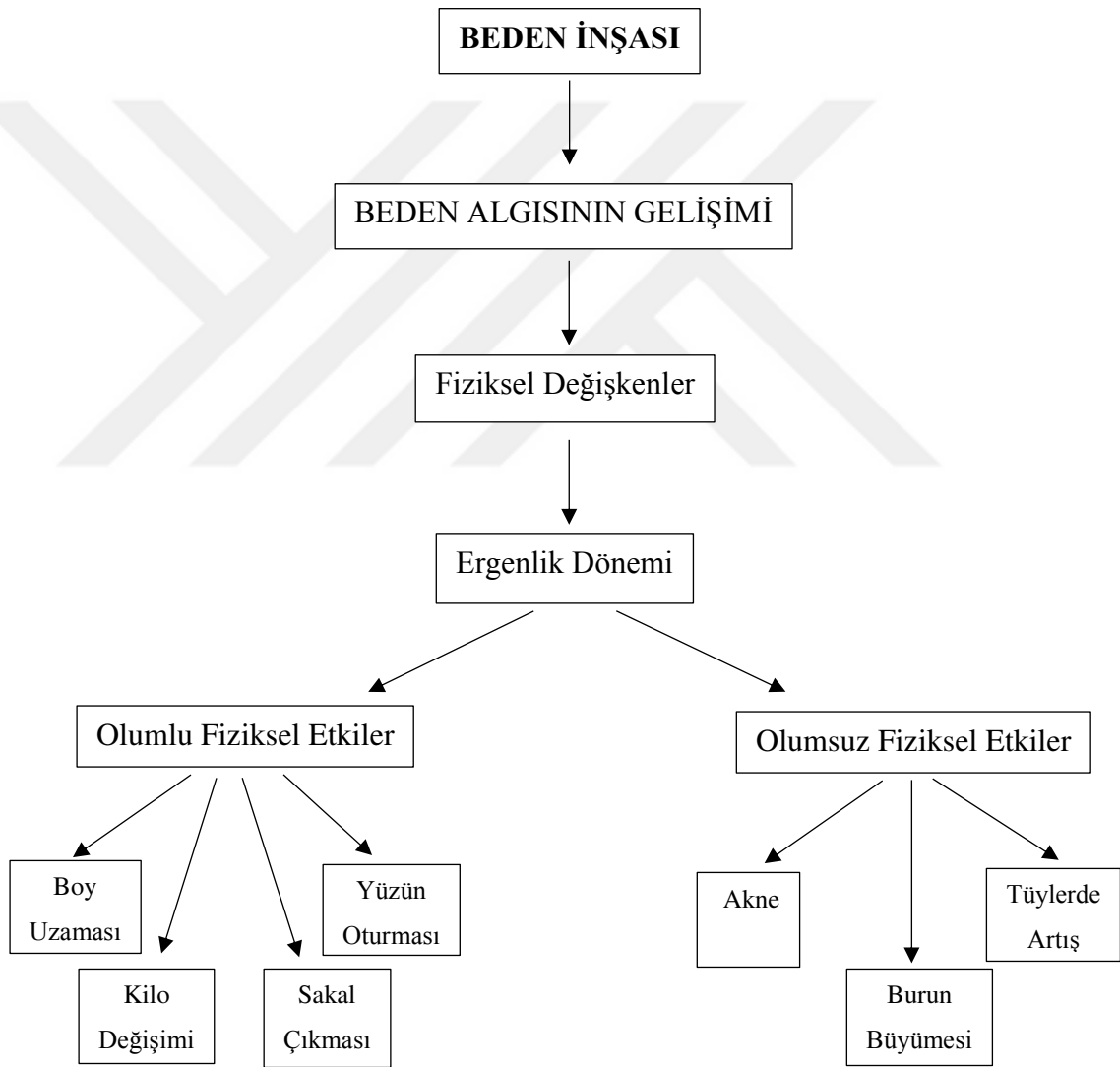
Bu araştırmada, geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşası temasını etkileyen beden algısı gelişim kategorisini; fiziksel değişkenler, sosyal değişkenler ve psikolojik değişkenler olmak üzere üç alt kategoride inceledim. Aşağıda Şekil 3'te bu değişkene ilişkin alt kategoriler ve kodlar yer almaktadır.



Şekil 3. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşası etkileyen algısal değişkenler

Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden İnşasını Etkileyen Fiziksel Değişkenler

Görüşme yapılan geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını etkileyen değişkenlerin irdelenmesi amacıyla katılımcılara, bedenlerine yönelik duygu ve düşüncelerinin nasıl oluştuğuna ve şekillendiğine yönelik sorular yönelttim. Katılımcılar, bedenlerine ilişkin duygu ve düşüncelerinin çocukluk döneminden ziyade ergenlik dönemindeki bazı fiziksel değişimlerden kaynaklandığını belirttiler. Şekil 4'te katılımcıların fiziksel değişimlere ilişkin olumlu ve olumsuz yargıları olduğu görülmektedir.



Şekil 4. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını etkileyen fiziksel değişkenler

Katılımcılar ergenlik döneminin etkisiyle bedenlerinde meydana gelen bazı değişimlerin beden inşalarında olumlu etki yaratırken bazı değişimlerin ise olumsuz etki

yarattığını belirtmişlerdir. Bu ifadeler sonucunda ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimlerin beden inşasında ne denli öneme sahip olduğu görülmüştür.

Çocukluk döneminde boyunun akranlarına göre kısa olduğunu, ergenlik dönemiyle birlikte *boyunun uzadığını* ve bu değişim sayesinde mutlu olduğunu ifade eden bir katılımcı bedenindeki değişime yönelik memnuniyetini şu şekilde izah etti:

Öncesinde hem boyum kısaydı hem çok zayıftım, ergenlikle birlikte boyum uzadı hem de bir miktar kilo aldım yine ortalamanın altındaydı kilom ama insanlar boyum hakkında ‘sen bayağı uzadın’ gibi yorumlar yapınca buna da mutlu oldum çünkü uzamak için özellikle basketbol oynamaya başlamıştım. Ortaokulda arkadaşlarım uzamaya başlamıştı ben kısa kalınca uzun bir süreye basketbol oynadım, onun da meyvesini alınca tabii aşırı mutlu oldum insanlar bunu söylediğinde (K-5, Erkek, yaş: 22).

Katılımcının da ifade ettiği gibi bireyin bedeninin bazı bölümlerine yönelik yaşadığı memnuniyetsizlik, bireyi harekete geçirerek çözüm yolları üretmeye teşvik etmektedir. Başvurulan çözüm yollarının olumlu yanıt vermesi, bireyin beden memnuniyetini artırmakta ve mutlu olmasına katkı sağlayarak emeklerinin karşılığını aldığı düşüncesi yaratmaktadır.

Ergenlik döneminde boy uzamasının yanı sıra yaşanan *kilo değişimi* sayesinde bedenine yönelik memnuniyetinin arttığını ifade eden başka bir katılımcı ise ergenlik döneminin olumlu etkilerini şu şekilde dile getirdi:

Akranlarıma göre boyum hep kısaydı benim ergenlik dönemine kadar, ergenlik dönemi ile beraber gayet hani nasıl desem olması gereken boy 165 cm beni gayet mutlu eder bir boy mesela şu anda da, hani boyumun uzaması güzeldi. Vücudumun tabii şekillenmesi görece güzeldi. Ergenlik döneminde biraz daha kilo alıp o kilonun bir tık daha yaşitlarıma göre dengelenmesi güzeldi. Bu tarz vücudumda olan değişikliklerden memnun olmuştum yani (K-2, Kadın, yaş: 21).

Katılımcıların çocukluk dönemlerinde bedenlerinin bazı bölümlerinde yaşadıkları memnuniyetsizliklerin ergenlik döneminde yaşanan biyolojik değişimler sayesinde azalmasının veya sonlanmasının beden inşalarının olumlu olarak şekillenmesine katkı sağladığını düşünüyorum.

Ergenlik dönemi öncesinde akranları kadar uzun olmadığı için dalga geçildiğini belirten bir katılımcı ergenlik döneminin fizyolojiyi etkilemesiyle etkisiyle hem fiziksel değişim yaşadığı için hem de aile tarafından karşılanan fiziksel bakım ihtiyaçlarının profesyonel meslek grupları tarafından karşılanmaya başlamasıyla bedeninde olumlu değişimler yaşadığını ve bu değişimlerinin bedenine yönelik bakış açısını olumlu olarak etkilediğini şu şekilde ifade etmiştir:

Ergenlik dönemine girmeden önce benim boyum çok kısaydı, aşırı kısaydı. Kız arkadaşlardan falan daha kısaydım, dalga geçiyorlardı neden bu kadar kısasın diye ergenlik dönemine girdikten sonra özellikle lise ikide, bir yazda bayağı boy attım. Tabii özgüvenim açısından çok faydası oldu. O güne kadar bir saç stilim yoktu, yani saçlarımı evde babam tıraş ederken artık kuaföre gitmeye başladım, saçlarımı belli bir şekle göre kestirmeye başladım, beni olumlu yönde etkiledi tabii özgüvenim geldi insanlarla daha rahat konuşmaya başladı (K-5, Erkek, yaş: 22).

Katılımcının yorumu üzerine ergenlik dönemiyle birlikte yaşanan olumlu fiziksel değişimler, bireyin beden algısının ve benlik saygısının olumlu yönde gelişmesine katkı sunabilir. Ayrıca, bireyin bedenine yönelik kendi bakış açısının yanı sıra sosyal çevrenin de bireye olumlu dönütlerde bulunması, olumlu yönde beden algısının oluşmasına olanak sağlayabilir.

Ergenlik dönemi yalnızca büyümenin etkisiyle bireyin olumlu fiziksel değişimler yaşadığı bir dönem değildir. Bu dönemde büyüme hormonlarının etkisiyle *akne*, *tüylerde artış* ve *burun büyümesi* gibi bireyi olumsuz olarak etkileyen fiziksel değişimler de gerçekleşir. Katılımcıların ergenlik döneminde yaşadıkları fiziksel değişimlerin beden algılarını nasıl etkilediğine ilişkin soruya, bir katılımcı bu dönemde yaşadığı olumsuz fiziksel değişimlerden şu şekilde bahsetti:

Kesinlikle sivilce herkesin kâbusu. Yani sivilceler vardı biri çıkıyor, biri patlıyor, biri yine çıkıyor. Onlar yani çok kötüydü. Bir de işte başka olumsuz olarak ergenlik tüyleri var, onlar biraz kötüydü. Sakala dönüştükten sonra onlar da zaten gitti... Kendimi beğenmemeye başladım. O yüzden olumsuz etkilendim onlardan. Yani morali bozuluyordu ve beden algıma olumsuz etki ediyordu (K-9, Erkek, yaş: 18).

Katılımcının ifadelerinden de anlaşıldığı üzere ergenlik dönemi, bireyin çocukluk evresinin sonlandığı ve yetişkinlik evresine geçişin sağlandığı bir ara dönemdir. Bu dönemde bireyin, hem fiziksel ve sosyal hem de psikolojik değişimler yaşaması, bireyin yeni bedenine adapte olmasını zorlaştırmakta ve bu süreçte bireyin beden algısında bazı memnuniyetsizliklerin yaşanmasına neden olmaktadır.

Ergenlik döneminin etkisiyle *akne problemi* yaşadığını ve bu problem nedeniyle bedenine yönelik utanç duyduğunu, bedenindeki bu memnuniyetsizliğin kendisine bakış açısını olumsuz etkilediğini belirten bir katılımcı ergenlik dönemindeki deneyimlerini şu şekilde açıkladı:

Akne problemlerini çok fazla yaşadım aynaya baktığımda 'ya sen çok çirkinsin' deyip ağladığımı biliyorum... Yüzüme sürdüğüm kremler cildimi yakıyordu, canım yanıyordu. Hem canım yandığı için hem de o görüntüye sebep olduğu için sivilcelerimden utanıyordum. Kendimden nefret ediyordum açıkçası. Bu da ister istemez beni moral açısından çökertti. Sonra alerjik bir duruma dönüştü. Yüzüm haricinde vücudumda da aynı şekilde akneler çıktı... Bunu yaşadığım ilk zamanlar o değişimleri bir anda yaşadığım için kafama çok takıp kendimi dibe çekiyordum ama şu an öyle değilim. Cildimi düzelttim (K-23, Kadın, yaş: 21).

Ergenlik döneminde burnuna yönelik memnuniyetsizlik yaşadığını ifade eden bir katılımcı durum hakkındaki görüşünü şu şekilde izah etti: “Bir dönemde bedenimde takıldığım bazı noktalar vardı. Özellikle burnuma ergenlikte çok takılmışım... 18-19 yaşlarımda insanları daha yeni yeni tanıdıkça biraz takıntılı hale gelmişim. Fotoğraf falan çekilirken ilk baktığım şey burnumun nasıl gözüktüğüydü” (K-18, Kadın, yaş: 22 yaş).

Başka bir katılımcı, yine K-18’in ifade ettiği gibi ergenliğin ilk yıllarında burnunun değişiminden olumsuz etkilendiğini şu şekilde açıkladı:

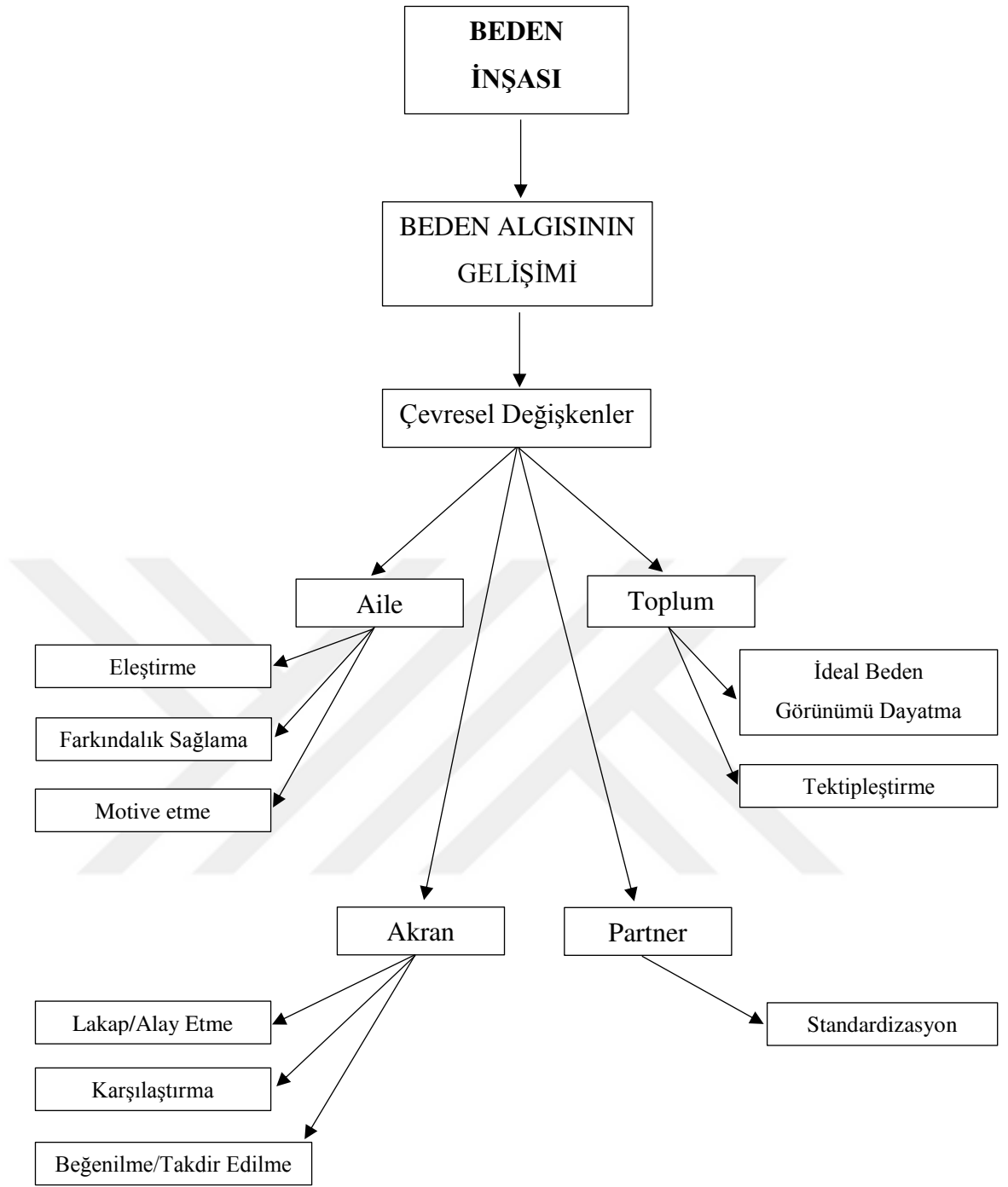
Yüzümü beğeniyorum yani şöyle tabii burnum birazcık büyük ve çirkin diyebiliriz. Buna artık takılmıyorum on yedi, on sekizli yaşlarda ergenliğin ilk dönemlerinde daha fazla takıldığım oluyordu ama şu an onu aştım, şu anda çok takılmıyorum buna... Burnum çocukluk çağında daha normaldi, her çocuk da olduğu gibi, ergenlik çağı ile kemiklerin gelişmesi ile burumda da bir büyüme oldu. İşte bunlar o dönem benim çok takıldığım üzüldüğüm, sorguladığım, düzeltebilir miyim diye düşündüğüm şeylerdi ama şu anda bu yaşında bunları çok fazla düşünmüyorum artık alıştım (K-5, Erkek, yaş: 22).

K-18’in ve K-5’in de belirttiği üzere, ergenlik döneminin etkisiyle bireyin odağının bedeninde olması ve bu dönemde yaşanan fiziksel değişimlere adapte olmak için zamana ihtiyaç duyulması, ergenliğin ilk yıllarında beden memnuniyetsizliklerine yol açabilir.

Tüm katılımcıların ergenlik döneminin etkisiyle bedenlerinde yaşadıkları olumlu ve olumsuz değişimlere ilişkin ifadeler göz önüne alındığında, bireyin beden inşasını etkileyen önemli kategorilerden birinin ergenlik dönemi olduğunu söyleyebilirim.

Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden İnşasını Etkileyen Çevresel Değişkenler

Görüşme sürecinde geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını etkileyen kategorilerden biri; katılımcıların bedenlerine yönelik memnuniyetlerinin veya memnuniyetsizliklerinin oluşumunda ailelerinin, akranlarının, partnerlerinin ve toplumun etkisinin belirleyici olduğu sonucuna ulaştım. Çalışmada çevre etkisini; bireyin yakın ilişkiler kurduğu ortam ve sosyal ortam olarak ele aldım. Şekil 5’te çevresel değişkenleri oluşturan alt kategoriler ve kodlar yer almaktadır.



Şekil 5. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını etkileyen çevresel değişkenler

Katılımcıların beden inşasında ailelerinin nasıl bir rol üstlendiğine dair yönelttiğim soruda; eleştirme, farkındalık sağlama ve motive etme kodlarına ulaştım.

Görüşme esnasında özellikle annesi tarafından bedenine yönelik eleştirilere maruz kalan bir katılımcı bu süreçte yaşadıklarını ve bedenine yönelik duygularını şu şekilde anlattı:

Ya aslında babamın yorumunu tam manası ile hatırlamıyorum ama annem hep ‘zayıf ol zayıf ol, zayıf kadınlar daha iyi’ derdi. Benim mesela şu anda da kilom yok ama lise çağlarımda falan çok çok zayıftım. Çevremdeki insanlar hep çok baskı yapıyordu ‘yemek ye’ diye ama ben kilo alamıyordum. Elimde olan bir durum değildi. Benim psikolojim aşırı bozuldu artık yiyeceklerin kalorilerine bakıyordum, internetten araştırıyordum, ezberlemiştim. Diyetisyene gitmişim, çevrenin baskısıyla bir ay içerisinde 10 kiloya yakın kilo aldım. Boyum normalin altında olduğu için bu sefer de annem basık olduğumu söylüyordu ‘kilo aldın güzel gözükmüyorsun, pantolon giyiniyorsun basenlerin ve bacakların kalın duruyor, daha zayıf daha zarif ol’ gibi baskıyı şaka ile karışık yapıyordu. Kilo aldıktan sonra da *kiloluyum, kilo vermek istiyorum* düşüncesine girdim (K-22, Kadın, yaş: 22).

Annesi tarafından bedensel görünümüne yönelik baskıya maruz kaldığını belirten K-22’ye annesinin bu tutumunun nedeni hakkında ne düşündüğünü sorduğumda şu şekilde cevap verdi:

Annemin de kilo takıntısı var, bana baskıladığı gibi. Bana karşı zayıfla daha iyi olursun dediği şekilde kendisi de zayıf olmaya çalışır, takıntıları var ama buna yönelik çabaladığını görmedim. Ben de şaka ile karışık ona yorum yaparım. Onun herhalde kafasında bir güzellik algısı var, zayıf olmanın iyi olduğunu, sağlıklı olduğunu düşünüyor kendince. O yüzden bana da aşılamaya çalışıyor bence (K-22, Kadın, yaş: 22).

Bu ifadelerden anlaşılabacağı üzere katılımcının bedeni hakkındaki bireysel düşüncelerin temelinde ebeveynini memnun etme çabası vardır. Ayrıca, bedeninde yaşanan değişimlerden ebeveyni memnuniyet duymadığı, baskıcı ve yıkıcı bir tutum sergilediği için katılımcı psikolojik açıdan olumsuz etkilenmiştir. Ebeveynin bu davranışı sergilemesinin nedeninin kendi idealize ettiği beden kalıplarını çocuğuna aşıl原因arak kendi bedenine duyduğu memnuniyetsizliği çocuğu aracılığıyla giderme çabasından kaynaklandığını düşünmekteyim. Ebeveyni katılımcıya yönelik gerçekçi ifadeler kullanmadığı ve zayıf olduğu dönemlerde bile eleştirilerine devam ettiği için katılımcının kusursuzluk arzusu ve yetersizlik hissi yaşadığı varsayımına ulaştım.

Başka bir katılımcı, bedenine yönelik memnuniyetsizlik yaşadığı dönemlerde annesi tarafından beden olumlaması yapıldığını fakat bu süreçte annesinin kendisine yaptığı açıklamaları yetersiz bulduğunu ve beden algısını olumlu açıdan şekillendirmek için kendine göre yöntem geliştirdiğini şu şekilde açıkladı:

Annem bakış açımı değiştirmem konusunda çok fazla konuşmuştu benimle çünkü annem olumsuz beden algısını kabul etmeyen bir insan, yani ne kadar toplumsal eleştiri olursa olsun o umursamaz böyle şeyleri. Bu konuda kendi bakış açısını bana açıklamaya çalışıyordu, ‘ben bu şekilde düşünüyorum çünkü böyle böyle’ gibi ifadeler de bulunuyordu o yüzden annemi dinleyemeye çalışıyordum ama annemin söylediği şeyler bana yeterli gelmiyor gibiydi. Onun bakış açısıydı onun kendince bulduğu yöntemlerdi. Benim de kendimce bulmam gereken şeyler vardı, o yüzden sadece dediğim şey ‘tamam anne’ oluyordu bu şekilde geçiştiriyordum annemi. Ama bana çözüm sunmadılar mesela küçükken beni anneannem giydiriyordu üzerimde turuncu bir tişört kısa kollu, altında mor uzun kollu bir tişört, altında yeşil bir pantolon... Böyle ilginç fotoğraflarım var. Annem çok yoğun olduğu için okula giderken okuldan gelirken çok görüşemiyorduk. Akşamları sadece

görüşebiliyorduk. Okul gezilerindeki fotoğraflarıma bakınca anneme hala söylerim ‘bak anne görüyor musun halimi?’ diye. Şimdi resim çizdiğim için moda ile falan da kendimce ilgilendiğim için istediğim gibi giyinmek, özgürce istediğimi yapmak bana yeterli özgüveni sağlıyor tek çözüm aslında bu kadarmış. Şu an iyi hissediyorum kendimi (K-19, Kadın, yaş: 20).

Katılımcının ifadelerinden, ailesinden olumlu ve destekleyici dönütler alsa da çözüm yolları üretirken kendi perspektifine uymayan çözüm yollarını içselleştirdiği ve kendi ürettiği çözüm yolu aracılığıyla sonuca ulaştığında sürecin aslında algıladığı kadar çetrefilli olmadığını düşündüğünü ortaya koydu.

K-22’nin ve K-19’un ifadeleri üzerinden ebeveyn tarafından bireye henüz hazır olmadığı dönemde yapılan ve objektif olarak değerlendirilemeyen yorumlar, bireyin eleştirildiğini düşünmesine neden olmuştur. K-22’nin annesi idealize edilmiş güzelliği vurgularken, K-19’un annesi, beden olumlamasını ön plana çıkarmaktadır. Her iki durumda da bireye yöneltilen direktifler; birey, hazır olmadığı müddetçe eleştiri ve baskı olarak değerlendirilmektedir. Bu durumun sonucunda bireyin beden inşası olumsuz etkilenmektedir.

Bedensel görünüm açısından farkındalığının sağlanması amacıyla ebeveynleri tarafından objektif yorumlar aldığını belirten bir katılımcı, beden inşasında ailesinin rolünü şu şekilde açıklamıştır:

Kilo alıp verdiğimde evet dışarıdan fark edildiği zamanlar ‘kilo almışsın, zayıfla’ gibi yorumlar alırdım ama yine aynı şekilde kilo verdiğimde nasıl olmuşum dediğimde ‘ay çok güzel olmuş, üstüne çok oturmuş, her şey’ gibi yorumlar alıyordum. Bir şey olduğunda hemen bana fark ettiriyorlardı olumlu veya olumsuz. Olumluysa o yoldan devam etmemi olumsuzsa o yoldan dönmemi söylerlerdi (K-8, Erkek, yaş: 22).

Burada dikkat çeken husus, ailesi tarafından objektif yorum yapıldığını düşünen bireyin bedenine yönelik olumsuz yorum yapılmasını *farkındalık* olarak değerlendirmesidir. Diğer yandan, K-22’nin ve K-19’un ebeveynleri tarafından bedenlerine yönelik yapılan yorumlar katılımcılar tarafından *olumsuz eleştiri* olarak değerlendirilmiştir. Çünkü K-22, zayıf olduğu dönemlerde de annesi tarafından takdir edilmediğini ve annesinin aslında bireysel takıntıları nedeniyle kendisine yönelik olumsuz yorumlara başvurduğunu; K-19 ise ihtiyaçlarının annesi tarafından fark edilmediğini ve annesinin kendi deneyimleri doğrultusunda yönlendirmeler yaptığını düşünmektedir.

Bedenine yönelik olumsuz algıya sahip olduğu dönemlerde ailesi tarafından desteklendiğini ve bu destek sayesinde motive olduğunu ifade eden bir katılımcı,

bedensel görünümünden ziyade sağlığının önemli olduğuna dair düşüncelerinin zeminini şu şekilde izah etti:

Her çocuk annesinin kuzusudur. O yüzden annem mesela ne zaman ‘ben zayıfım neden böyleyim?’ dediğimde ‘oğlum sağlık önemli’ derdi. Hani ‘sağlıklıydın bu yeterli’ derdi. Çünkü ben kan tahlili falan da vermeye giderdim. Kendime baktırırdım doktora, bir sıkıntı mı var acaba diye. Her şey çok sağlıklı çıkardı annem derdi ‘oğlum sağlıklıydın önemli olan sağlık işte seni beğenmeyen olursa da yapacak bir şey yok, kendi bilir, kendine baksın’ derdi. Beni hep motive ederdi babam da böyle. Zayıf olduğumu hiç düşünmediler. ‘İyisin hiç sıkıntı yok, biz de öyleydik gençliğimizde’ diye motive ettiler. Genetik bizde dediler. İyilerdi (K-5, Erkek, yaş: 22).

Katılımcının bu ifadesinde; bedenini olduğu haliyle kabul etmesinde ve görünümünden ziyade sağlığının önemli olduğu düşüncesini içselleştirmesinde ailesinin desteğinin büyük rol oynadığı anlaşılmaktadır. Fakat bu ifadede dikkat çeken diğer bir husus; aile, bireye her ne kadar olumlu açıdan destek sunsa da bireyin bedenini olduğu haliyle kabul etmesinde ve *zayıfsan sağlıksızsındır* şeklindeki çarpıtılmış inancının yıkılması için profesyonellerin doğrulamasına ihtiyaç duyulmasıdır. Buradan hareketle, bireyin yalnızca bir değişkenin etkisiyle beden memnuniyetsizliğini gideremeyeceği, bedenine yönelik algısının ve çarpıtılmış inançlarının değiştirilebilmesi için profesyoneller, akranlar veya partner gibi üçüncü kişiler tarafından onaylanma ihtiyacı duyabilir/duyacaktır.

Görüşmelerde beden inşasını oluşturan çevresel değişkenlerden bir diğeri olan *akran* alt kategorisinin *lakap/alay etme, karşılaştırma ve beğenilme/takdir edilme* gibi kodlar aracılığı ile ifade edildiğini söyleyebilirim.

Damak yapısındaki ve dişlerindeki bozukluk nedeniyle ortodontik tedavi sürecindeyken akranları tarafından alay edildiğini ifade eden bir katılımcı, alay edilmeye maruz kalmamak için tedavi sürecini aksatmayı göze aldığını şu şekilde belirtti:

Diş teli kullandığım zamanlarda dalga geçildiği zamanlar oluyordu tabii ki. Yağmurlu havada dışarı çıkma ya da mıknaş şakaları vs. Tabii bunlar benim atlatabildiğim travmalardı ama bunları atlatamayan birçok insan vardır eminim ki. Yalnız bunları atlattım diyorum ama aklımda kaldığı için atlatabileceğim kategoride de olabilir... Günümüzde diş teli kullanımı ve ortodonti tedavisi arttığı için şu an insanlar çok fazla önemsemiyor ama o dönemde insanlar farklı bir tedavi yöntemi gördüğü için bakıyorlardı. Onların o şekilde bakması da beni ister istemez etkiliyordu. Benim farklı bir ortodontik tedavim vardı, farklı aparatlar kullanıyordum. Bu durum beni etkilediği için tedavimde gecikmeler yaşadım aslında. Çünkü gün içerisinde o aparatları takmam isteniyordu ve ben de gün içerisinde değil evde olduğum vakitlerde takıyordum sadece (K-10, Erkek, yaş: 22).

Burada dikkat çeken hususlardan ilki, katılımcının geçmişte akranları tarafından alay edilmesine bağlı sağlığını ikinci plana atması ve tedavisini aksatması yani bedensel

görünümünü sağlığından daha fazla önemsemesidir. İkinci husus, o dönemde akranları tarafından alay edildiği için travma yaşamasıdır. Dahası, katılımcı bu süreci anlatırken travmayı aştığını belirtmesine rağmen görüşme esnasında travmanın etkisinin devam ettiği yönünde yaşadığı farkındalık oldu.

Akran etkisinin yaşattığı beden memnuniyetsizliğine ve akranların sosyal medyada yer alan idealize edilmiş bedenlerle kendisini *karşılaştırmalarına* bağlı erken yaşlarda estetik operasyon geçirdiğini belirten bir katılımcı, o dönemde akranlarına ilişkin gözlemlerini şu şekilde aktardı:

Benim lisede 16 yaşındayken arkadaşlarımdan estetik olanlar oldu. Herkes sosyal medyadaki görselleri ve toplumun dayatması olan her şeyi kabullenmiş durumda ve bir süre sonra kendilerini de o şekilde yargılamaya başlamışlar. Bu görünümlere uymadıkları zamanlarda kendilerini kötü hissediyorlar. Benim için bir insan sadece görünüşten ibaret değil ama akranlarımdan gözlemlediğim kadarıyla sanki bir şeyden ibaret olması için başlangıçta görünümün belli standartta olması gerekiyormuş gibi bir algı var (K-19, Kadın, yaş: 20).

Ayrıca yine aynı katılımcı ortaokul döneminde akranlarının makyaj yaptıklarını ve kendisinin akranlarına göre daha çocuksu olduğunu düşündüğünü şu şekilde ifade etti:

Ben biraz çocuksu bir insandım hala daha öyleyim çizgi film izlemeyi çok fazla severim, animasyonları hala şimdi de izlerim. O zaman da kızlar makyaj yapmaya başlıyordu ufak tefek. Ben bir şey yapmıyordum, şakalaşmalar oluyordu ‘çirkinsin, güzel değilsin’ gibi hitaplarla karşılaştım. Sınıf arkadaşlarımla aramda geçen diyaloglar oluyordu bazen. Ortaokula başladığında okulum değiştikten sonra bir anda özgüvenim çok düştü iletişim sıkıntıları yaşamaya başladım (K-19, Kadın, yaş: 20).

Katılımcının bu aktarımları, akranlarının küçük yaştan itibaren kendilerini idealize edilen beden görümleri ile karşılaştırdıklarını, bu karşılaştırmaların beden memnuniyetsizliğine yol açtığını ve onları erken yaşta makyaja veya estetik operasyonlara yönlendirdiğini göstermektedir. Katılımcı, aslında akranlarının yaşlarına uygun olmayan davranışlar sergilediğini fark etmesine rağmen makyaj yapmadığı için arkadaşları tarafından maruz kaldığı söylemlere dayanarak, kendisini *çocuksu bir insan* olarak tanımlamaktadır. Ayrıca, burada dikkat çeken diğer bir husus, katılımcı, “Benim için bir insan sadece görünüşten ibaret değil” şeklinde bir söylemde bulunsa da akranları tarafından maruz kaldığı karşılaştırmaya bağlı özgüven eksikliği yaşadığını ve sosyal becerilerinin olumsuz yönde etkilendiğini belirtmesidir.

Akranları ile sohbetleri esnasında idealize edilmiş bedenler üzerine birbirlerine aktarımlarda bulunduklarını ifade eden bir diğer katılımcı, ideal güzellik algısı taşıdıklarını şu şekilde izah etti: “Genelde arkadaşlarımla oturup sohbet ettiğimizde bir

fenomen veya influencer gördüğümüzde ‘şu kadının bedensel özellikleri şöyle’ diye konuşuruz. Genelde arkadaşlarla konuştuğumuz konular günümüzün güzellik algısı ile paralel. Genel standartları hep birbirimize aktarıyoruz” (K-22, Kadın, yaş: 22).

Bu çalışmada katılımcılar, akranların kendilerini birbirleriyle karşılaştırmalarından ziyade aslında idealize edilmiş bedenlerle kendi bedenlerini ve güzellik algılarını karşılaştırdıklarını daha fazla vurguladılar. Bu karşılaştırmalar sonucunda, akran etkisiyle katılımcıların beden inşası oluşturmada çevre değişkenine bağlı özgüven eksikliği ve sosyal izolasyon gibi bazı olumsuzluklar ile karşılaştığını gözlemledim.

Bazı katılımcılar akranların birbirlerine yönelik yalnızca olumsuz etkilerinin olmadığını, alay edilmeye maruz kalmalarına rağmen birbirlerine olumlu katkı sağladıklarını belirtti:

Bir süre için bu dalga geçmekten öteye gitmese de belli bir yaştan sonra belirli bir samimiyet geçtikten sonra aslında vücutlarının nasıl olması gerektiğini birbirlerine çok iyi öğretiyorlar. Çünkü bir arkadaş grubunda bir insan vücudunun nasıl olmasını istiyorsa diğer arkadaşları o bağlamda onu yönlendirebiliyor. Şu görüntü için bunu da yapmalısın, şunu da yapabilirsin, bunu yaparsan istediğin görüntü oluşur gibi yardımcı oluyorlar. Hatta özellikle erkekler için, erkekler genel olarak ağırlık kaldırayım, kas yapayım, büyüyeyim isterler. Bu bağlamda arkadaşlar da birbirini olumlu açıdan etkiliyor (K-12, Erkek, yaş: 22).

Bu yorumlardan yola çıkarak beden inşasında akran gruplarının, olumlu ve olumsuz etkileri olduğu ancak olumsuz etkilerin daha fazla vurgulandığını gözlemledim.

Görüşmelerde katılımcıların beden inşalarında rol oynadığını belirttikleri çevresel alt kategorilerden bir diğeri olan *partner* değişkeninin beden inşasında nasıl bir etkiye sahip olduğuna dair sorduğum sorulardan *standardizasyon* kodunun ön plana çıktığını buldum.

İdeal beden görünümünün partnerler tarafından bireye empoze edildiği, bu durumun tek tipleşmeye yol açtığı ve bu talebe maruz kalan bireylerin de bir süre sonra ideal beden görünümünü arzuladıkları bir katılımcının ifadesinde şöyle yer almaktadır:

Şu anki algıya göre ince bel, dik kalça, göğüs gibi benim saydığım, bedende güzel bulduğum özellikler aslında erkeklerde de beğeni kriteri. Tek tip dediğimiz beden görünümünü arzu ettiklerini düşünüyorum ve bunu da karşı tarafa yansıttıkları için insanlar zaman içerisinde bu bedenlere sahip olmayı arzular hale geliyor bence (K-26, Kadın, yaş: 23).

Bu ifadeden hareketle, bireyin partneri tarafından beğenilmesi veya sevilmesi için belirli beden standartlarına sahip olması gerektiği düşüncesine kapılabileceği, bu

durumun da tek tipleşmeye neden olabileceği ve eğer birey ideal beden standartlarını karşılanmıyorsa yetersizlik hissi yaşayarak ideal bedeni arzular hale gelebileceği sonucunu ulaştırmaktadır.

Bireylerin partnerlerinde belirli standartlar arayarak genelleme yaptıklarını belirten bir katılımcı, ikili ilişkilerde yalnızca erkeklerin değil, kadınların da erkeklere yönelik standartlar geliştirdiğini şu şekilde ifade etti:

Erkeklerin genelleme yaptığını düşünüyorum. İkili ilişkilerde bunu çok fazla gözlemlemedim. Genelleme yaparak kızlar bu şekilde olmalı, bu şekilde olan kızlar daha çok hoşumuza gider gibi genellemeler yaptıklarını gözlemliyorum. Ama bu durum sadece erkeklerin kadınlara yaptığı bir şey değil kadınlar da erkeklere karşı genellemeler yapıyorlar (K-11, Kadın, yaş: 22).

Bu çalışmada, katılımcıların ikili ilişkilerinde partnerleri tarafından beden standartları konusunda baskıya maruz kalmadıkları ve standardizasyonları birebir deneyimlemedikleri fakat toplumda genel olarak karşı cins tarafından tek tipleştirme ve standardizasyon yapıldığı bu nedenle bireyin ideal beden görünümünü arzuladığı yönünde bir görüşe sahip olduğu sonucuna ulaştım.

Katılımcıların beden inşalarında rol oynadığını belirttikleri çevresel faktörlerden bir diğeri olan *toplum* değişkeninin, beden inşasında nasıl bir etkiye sahip olduğunu irdelendiğinde; *ideal beden görünümü dayatma ve tek tipleştirme* yapıldığına dair kodlara ulaştım.

Bir süredir yurt dışında ikamet eden bir katılımcı, toplumun beden inşasında nasıl bir etken olduğunu şu şekilde izah etti:

Her ülkenin daha doğrusu kültürün diyeyim farklı bir ideal beden algısı oluyor. Bu konuda gerçekten kadının bedensel görünümü daha ön planda ama erkeğin bedensel görünümü bu kadar ön planda değil, güçlü olması ve iyi bir işte olması daha önemli olabiliyor ama kadında beden görünümü çok önemseniyo. Mesela Türkiye'de şöyle bir beden algısı görüyorum: uzun boylu, sarışın ve mavi gözlü bir kadın beden ölçüleri de ortalama ise ne zayıf ne şişman, sıkı ve fit olması gerekiyor, tabii ki de cildinin pürüzsüz olması lazım ve keskin yüz hatlarına sahip olmadan, böyle bir genel güzel ideal kadın algısı var fakat benim burada Rus arkadaşlarım var. Gerçekten bu özellikleri taşıyan birçok kız var bu onlar için böyle bir beden görünümü arzusu yok çünkü onlarda da daha farklı beklentiler var. Anladığım kadarıyla onlarda daha farklı görünümdeki kadınları ideal görünüm olarak yorumluyorlar. Genel olarak kadının mükemmel olması tasvir ediliyor hiçbir kusuru olmaması lazım. Erkek için mesela şöyle denilebilir; göbekli olabilir şöyle olabilir böyle olabilir ama kadınla ilgili böyle bir cümle kurulmuyor. Kadın tamamen mükemmel olmak zorunda ve her zaman mükemmelliği korumak zorunda (K-19, Kadın, yaş: 20).

Bu ifadelerde bazı hususlar dikkat çekmektedir: Öncelikle, katılımcı kültürel farklılıklar nedeniyle ideal beden görünümündeki özelliklerin değişiklik gösterebileceğini vurgulamıştır. Bunun sebebini, bir kültürün üyelerinin sahip oldukları ağırlıklı beden özelliklerinden farklılaşmayı, idealize beden ve arzusun kaynağı olarak

nitelendirmelerine dayandırmıştır. Diğer husus, toplumda kadın bedenine yönelik idealize beden dayatması, erkek bedenine göre daha baskı unsuru oluşturmaktadır. Katılımcı, “güçlü olması ve iyi bir işe sahip olması” durumunda *göbekli* olsa bile toplumun o erkeğe baskı yapmadığını, toplumun erkekten ideal beden görünümüne sahip olmayı beklemediğini, kadına ise her daim ideal beden görünümünün dayatıldığını vurgulamıştır.

Toplumda ideal beden görünümünün dayatıldığını belirten başka bir katılımcı, ideal beden özelliklerine sahip olunmadığında dalga geçilmeye maruz kaldığını şu şekilde belirtti:

Özellikle bizim ülkemizde veya şehrimizde de diyebilirim genel manada insanların işte çok ideal kiloda olması çok ideal boyda olması belli bir boyun altında olmaması gerekiyor gibi bir algı var. Özellikle çok kısa boylu insanlarla dalga geçilir, hakeza çok uzun boylu insanlarla dalga geçilir, çok zayıf veya kilolu ile... Her şeyin ideal olması gerektiği kanısı var insanlarımızda, insanlara da bunu dayatıyorlar aslında ve bu şekilde de psikolojisi bozulan birçok insan var. Bunu takıntı haline getiren çok insan var. Kimi kilosundan kimi boyunda dolayı, bence bizim ülkemizde çevremizde genel manada insanların ideal, hani manken vücudu gibi olması gerektiği algısı yaratılıyor (K-5, Erkek, yaş: 22).

Katılımcı, bireylerin toplumun ideal beden standartlarına uymaması nedeniyle maruz kaldığı olumsuz tutumların takıntılara ve psikolojik açıdan bazı olumsuzluklara sebebiyet verdiğini düşünmektedir.

Toplum tarafından bireye iletilen mesajın bireyi tek tipleştirmeye sürüklediğini belirten bir katılımcı şu ifadeleri kullandı: “Bence her insanı bir standarda götürmeye çalışıyorlar. Şöyle bir standart oluyor. Mesela, 180 cm olan insanın 75 kilo olması lazım gibi bir standarda götürmeye çalışıyorlar ve insanın standartlaştığı tek tipleştirilmiş bir vücut yapısına götürüyorlar” (K-12, Erkek, yaş: 22).

Toplumun beden inşası üzerinde tek tipleştirmeye neden olduğunu ifade eden bir diğer katılımcı, konu hakkındaki eleştirilerini şu şekilde izah etti:

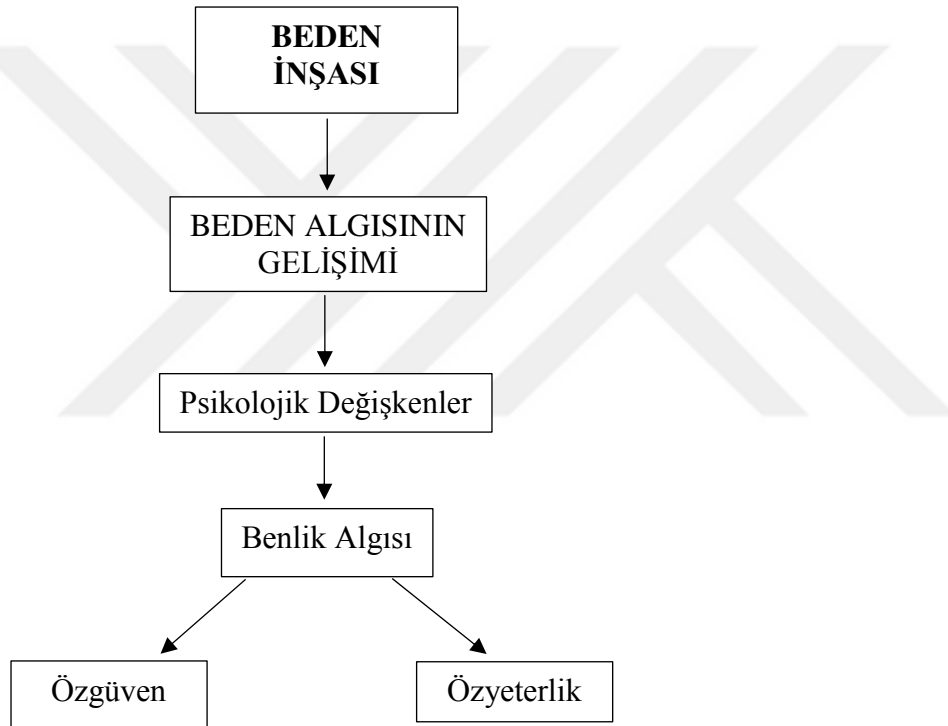
Günümüzde herkes tek bir kalıba göre yaşıyor. Kimse kendisi olmaya çalışmıyor aslında. Makyajla herkes aynı oluyor, aslında herkes birbirine benziyor... Peki, bunu yaparken neden tek bir kalıba sığmaya çalışıyoruz bilmiyorum. Bence çözmemiz gereken şey tek bir kalıba neden sığmak için çabalıyoruz. Biz bir makine veya işletim sistemi değiliz ki hep aynı şeyi yapmak zorunda olalım ya da bir robot değiliz. İşlevimiz ve kesin şunu yapmak zorundasın şeklinde bir görevimiz yok. Böyle bir standart, sadece iş hayatımızda belki bekleniyor olabilir. İnsanlık, karakter ve beden olarak herkesin farklı olması bence daha özeldir (K-12, Erkek, yaş: 22).

Katılımcı, toplumun beden üzerinden dayatmalarda bulunmasının yol açtığı tek tipleşmenin insani özelliklerden kurtulma ve aynılaştırma çabası olduğunu

düşünmektedir. Katılımcı bu çabayı eleştirerek, her bireyin özel olduğu ve standartların insanları mekanikleştirdiğini savunmaktadır.

Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden İnşasını Etkileyen Psikolojik Değişkenler

Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşası geliştirmesinde fiziksel ve çevresel değişkenlerin yanı sıra psikolojik değişkenler de etkili olmaktadır. Bu kategori altında *benlik algısı* alt kategorisini oluşturan özgüven ve özyeterlik kodlarına ulaştım. Katılımcıların beden inşasını etkileyen psikolojik değişkenler, Şekil 6'da yer almaktadır.



Şekil 6. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşası oluşturan psikolojik değişkenler

Görüşmelerde katılımcıların bedenlerine yönelik olumlu veya olumsuz yorumların beden inşasını nasıl etkilediğine yönelik sorular sorulmuştur. Bir katılımcı, özgüveni düşük olduğu dönemlerde insanların kendisine yönelik yargılayıcı bakışlar sergilediğini ve beğenilmeme kaygısı yaşadığını şu şekilde belirtti:

İnsanların yargılayıcı bakışlarını ve düşüncelerini karşımda görmek korkutuyordu beni. Ama özgüvenim çok düşüktü bu yüzden belki. Kimse beni sevmeyecek, kimse beni beğenmeyecek, kimse benimle arkadaş olmak istemeyecek gibi nedense böyle bir duygu vardı içinde ama şimdi bu duyguları yaşamıyorum (K-19, Kadın, yaş: 20).

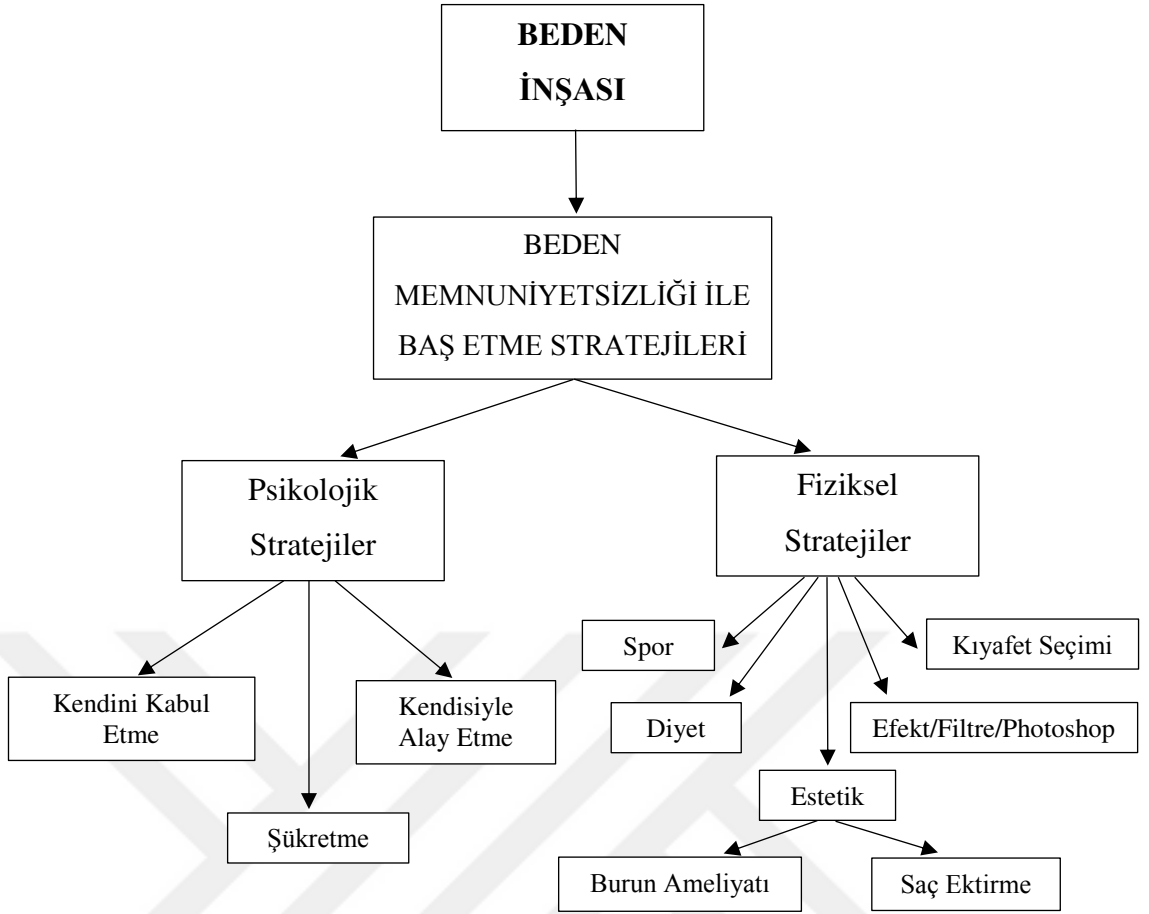
Bir başka katılımcı, güzellik algısı ile kendisini değerlendirme ve özgüvenli olma arasındaki ilişkiyi şu şekilde açıkladı:

Kişinin çevresinden güzel olmadığına yönelik yorum olmasa ama kişi kendini yeterince güzel bulmazsa sosyal olarak kendini geri çekiyor. İnsanların da onun hakkında olumsuz düşündüklerini düşünerek kendisini sosyal açıdan izole ediyor. Aslında bedene yönelik düşünceler ve  zg ven arasında ilişki olduğunu düşünüyorum. Güzel olmanın artısı da zaten kişinin daha özgüvenli olmasıdır. Kişi özgüvenli olunca sosyal olarak daha aktif oluyor ve bu durum kendisini daha çok geliştirmesine katkı sağlıyor (K-25, Kadın, yaş: 22).

Katılımcı 25, bireyin kendisine yönelik olumsuz duygulara sahip olduğu zamanlarda çevresindeki bireylerin de onun hakkında olumsuz duygulara sahip olacağı düşüncesiyle kaygı yaşadığını vurguladı. K-19, benlik algısının düşük olması nedeniyle çevresel uyarıcıları olumsuz olarak değerlendirdiğini ve sevilmemeye korkusu yaşadığını ifade etti. Katılımcıların ifadeleri doğrultusunda; bireylerin çevresel uyarıları yorumlama şeklinin, benlik algılarına bağlı olarak değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaştım. Benlik algısı yüksek olan bireyler, çevresel uyarıları daha olumlu ve objektif yorumlarken, benlik algısı düşük bireylerin, çevresel uyarıları olumsuz yorumladığını gözlemledim.

3.2.2.2. Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden Memnuniyetsizliği ile Baş Etme Stratejileri

Çalışmada, geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını etkileyen bir diğer önemli kategori, beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejileridir. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda “psikolojik baş etme stratejileri” ve “fiziksel baş etme stratejileri” olmak üzere iki alt kategoriye ulaştım. Kategorilere ve kodlara ilişkin detaylar şekil 7’de yer almaktadır.



Şekil 7. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejileri

Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden Memnuniyetsizliği ile Psikolojik Baş Etme Stratejileri

Bu bölümde, katılımcıların beden memnuniyetsizliği yaşadıkları dönemlerde psikolojik baş etme stratejilerinin neler olduğuna değindim. Şekil 7’de görüldüğü üzere geç ergenlik dönemindeki bireylerin *kendini kabul etme*, *kendisiyle alay etme* ve *şükretme* yöntemleri ile beden memnuniyetsizliklerini azalttıkları sonucuna ulaştım.

Ergenlik döneminin etkisiyle yaşadığı bedensel değişimler sonrasında burnuna yönelik olumsuz düşünceler geliştiren ve kendisini sorgulayan bir katılımcı *kabul etme* stratejisi ile beden memnuniyetsizliğini gidermeye ve hayatına devam etmeye çalıştığını şu şekilde belirtti:

Burnum çocukluk çağında daha normaldi, her çocukta olduğu gibi, ergenlik çağı ile kemiklerin gelişmesi ile burumda da bir büyüme oldu. İşte bunlar o dönem benim ‘çok takıldığım, üzüldüğüm, sorguladığım, düzeltebilir miyim?’ diye düşündüğüm şeylerdi ama şu anda bu yaşında bunları çok fazla düşünmüyorum artık alıştım... Şu an en azından olumsuz bir şey söylendiğinde sebebini bulabiliyorum, daha erken bulabiliyorum ve bunu çözebileceksem çözmeye çalışıyorum çözemeyceksem de zaten kabullenmiş bir şekilde yoluna devam ediyorum... Ya insan olgunlaşmaya başlayınca sanırım kendisini olduğu gibi

kabul etmeye başlıyor. Değiştirilecek veya değiştirilmeyecek ne varsa ben bu şekildeyim düşüncesine zamanla alışılıyor sanırım (K-5, Erkek, yaş: 22).

Burada katılımcının olgunlaşmaya başlamasıyla bedenini olduğu gibi kabul etme becerisi arasında ilişki olduğunu, ergenlik döneminin başlarında odağının bedeni olduğunu, geç ergenlik döneminde çözüm odaklı düşündüğünü ve bedensel görünümünden ziyade kendisini kabul etmeye odaklandığını ifade etmesi dikkat çekmektedir. Yine başka bir katılımcı, yaşı ilerledikçe beden memnuniyetsizliğinin azaldığını ve kendisiyle mutlu olmaya başladığını şu şekilde açıkladı: “Genel olarak kendimle mutluyum. Bir dönem bedenimde takıldığım bazı noktalar vardı. Özellikle burnuma ergenlikte çok takılmıştım. Sonrasında yaş ilerledikçe ve bir şeyler yaşayıp tecrübe kazandıkça bunların aslında önemli olmadığını görüyorsun” (K-18, Kadın, yaş: 22).

Çevresi tarafından alay edildiğini ve bu durum karşısında psikolojik baş etme stratejisi geliştirerek *kendisiyle alay ettiğini* belirten bir katılımcı, bedenindeki kusurlarına bakış açısını şu şekilde açıkladı:

Alındığımı belli etmeyip o özelliğimi seviyorum dediğim zamanlar da olurdu ama karşımdaki insana bağlı, karşıdaki insan çok samimi olduğum biriye esprili bir şekilde de cevap veririm veya çok yakın olduğum biri ise kırıldığını da belli ederim ama çok samimi olmadığım bir insana bir şekilde ben de bunun üstüne bir espri yaparım veya konuyu değişecek şekilde bir şeyler yaparak konuyu değiştiririm... Kepçe kulaklarımdan dolayı maymuna benzetildiğim bir dönem oldu ama o dönem biraz böyle gülmeyi seven bir insandım. Esprileri severim çok alınmadım bunları üstüme, güldüm geçtim, hatta bazı ortamlarda ben kendimi böyle kepçe kulaklarımdan dolayı yerden yere vurduğum olmuştur. Bunlarla eğlenmeyi, gülmeyi seviyorum. Her insanda bir kusur var, benim kusurum buysa başka bir insana başka bir kusuru var olabilir herkes kusuruyla bir şekilde iyisiyle kötüsüyle yaşıyor bizde o şekilde yaşıyoruz şu anda (K-5, Erkek, yaş: 22).

Katılımcının bu ifadesinde dikkat çeken husus, *kendisiyle alay etme* ve *kendini kabul etme* stratejileri geliştirerek, beden memnuniyetsizliğiyle baş etme uğraşısı vermesidir.

Bedenine yönelik memnuniyetsizliği azaltabilmek amacıyla *şükretmek* gerektiğini kendisine hatırlatan bir katılımcı, yaşadığı çelişkiyi şu şekilde ifade etti:

Hani bazen kendi kendime diyorum sen de böylesin bir şekilde devam edeceksin daha kötüler de var diyebiliyorum bazen, yine de iyi haline şükret derim mesela ama bazen tabii hiç kendimi tutamıyorum diyorum niye böyle böyle değilim. Herkes çok güzel falan. Tabii bazen böyle üzülüyorum ama yani onun dışında şükrediyorum yani başka bir şey demiyorum (K-6, Kadın, yaş: 18).

Bedeninde memnuniyetsizlik yaşadığı herhangi bir kısım olup olmadığı yönünde bir soruya katılımcı, parmağında genetik faktörlerin etkisiyle var olan çıkıntıdan

rahatsız olduğunu, sonrasında kendisiyle barıştığını ve beden memnuniyetsizliklerine karşı *şükretme* stratejisi geliştirdiğini şu şekilde izah etti:

Parmağım (sol el küçük parmağının kenarında kemiksel bir çıkıntı mevcut) doğuştan gelen genetik bir şey. Bunda da annemin akrabalarından gelen genetik bir faktör rol oynamış ama annemde böyle bir görüntü yok. Benim parmağımda böyle bir yamukluk var... Rahatsız ediyordu ama bununla da barıştım galiba... Yani ilk başta bu görünüşü sevmiyordum ama zaman içerisinde bunun sadece görüntüsel bir şey olduğunu ve herhangi bir engel teşkil etmediğini fark ettim. Biraz önce de burun mevzusunda söylediğim gibi hayatımda biraz daha *şükretmeye* başladığım bir süreç yaşadım. İşlevsellik benim için daha önemli bir hale geldi (K-26, Kadın, yaş: 23).

Beden memnuniyetsizliğine yönelik psikolojik baş etme stratejilerini genel olarak değerlendirdiğimde; ergenlik döneminin başlarında beden memnuniyetsizliğinin artmaya başladığı, artan beden memnuniyetsizliği ile baş etmede bireyin yaşı ilerledikçe odağını memnuniyetsizlik yaşadığı bedensel görünümünden ziyade sağlığa ve işlevselliğe yönelttiği, zamanla bedensel özelliklerini kabul ettiği, *şükretme* eğilimi gösterdiğini veya kendisiyle alay ederek memnuniyetsizliğin üstesinden gelmeye çalıştığı sonuçlarına ulaştım.

Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden Memnuniyetsizliği ile Fiziksel Baş Etme Stratejileri

Çalışmada, geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden memnuniyetsizliği ile fiziksel baş etme stratejileri arasında bedenlerinde memnuniyetsizlik yaşadıkları bölgelere *estetik, makyaj, diyet, spor, kıyafet seçimi ve efekt, filtre, photoshop kullanımı*nı tercih ettiklerini belirttiler.

Katılımcılar beden memnuniyetsizliğinden kaynaklı *estetik* operasyonları tercih edilebileceğini ifade etti. Katılımcılardan yalnızca biri, beden memnuniyetsizliği nedeniyle estetik operasyon geçirdiğini ve saçlarında dökülme yaşadığı için saç ekimi işlemi yaptırdığını ifade etti. Diğer katılımcılar, bedenlerinin herhangi bir bölümünde estetik operasyon gerçekleştirmediklerini ancak bedenlerinde değiştirmek istedikleri kısımları olduğunu ifade etti. Katılımcıların en çok ihtiyaç duyduklarını belirttikleri estetik operasyonlar, burun operasyonu ve saç ekimi operasyonu oldu.

Bir katılımcı konuya ilişkin görüşmenin başında bedenini beğendiğini ve görünümüne önem verdiğini ancak saçlarında dökülme yaşadıktan sonra görünümünden rahatsız olduğunu ve saç ekimi operasyonu tercih ederek bedenine yönelik hissettiği memnuniyetsizliğin üstesinden gelmek için yaşadığı deneyimi şöyle açıkladı:

Bir insan yaptırdığı ve hoş görüldüğü zaman diğer insanlar da kötü özelliğe sahipse o da yaptırıyor. Ki ben de saç ekimi operasyonu geçirdim. Bu süreçte görünüm açısından tabii ki rahatsızdım. Saçlarım daha öncesinde uzundu ve daha sonra döküldüğü zaman insan kötü hissediyor. Saç ekiminden sonra iyi hissettim... Güzel bir vücut yapısına sahibim, öyle söyleyeyim... Görünümüne gerçekten önem veren biriyim (K-10, Erkek, yaş: 22).

Katılımcılar genel olarak estetik operasyonlara olumlu baktıklarını fakat kendilerinin operasyonu tercih etmeme sebeplerinin, estetik sonrası istedikleri görüntüye ulaşamama ihtimalinden kaynaklanmasına, operasyon sonrası acı yaşamaktan korkmalarına veya kusursuzluk arzusu nedeniyle daha fazla estetik operasyona ihtiyaç duyabileceklerine bağladılar. Estetik operasyonlara ilişkin katılımcı 2'nin düşünceleri şöyledir:

Yaptırmadım, yaptıramamamın sebebimde ihtiyacımın olmadığını düşünmem değil. İhtiyacım var aslında bence. Fakat ya daha kötü olursa fikri beni çok kuşkulandırıyor. Dolayısıyla nasıl ifade edeyim, ya daha kötü olursa ve onun geri dönüşü olmayacağı için aslında daha çirkin olma tırnak içinde söylüyorum kaygısı beni bundan alıkoyuyor (K-2, Kadın, yaş: 22).

“Estetik kişiyi bir nevi iyi hissettiriyor evet ama kişiye sıkıntıda yaratabiliyor. Mesela burnumu sevmiyorsam ameliyat olacağım derim ama o acıyı göze alamam” (K-25, Kadın, yaş: 22).

Hem sağlık buna dahil hem de beğenmediği ve bu nedenle özgüven problemi yaşadığı bir noktası varsa bence bunu değiştirmek de ihtiyaç diye düşünüyorum. Bu konuda bence herkes özgür... Ben çok mutlu olurum ama hep daha fazlasını ister miyim korkusu var. Acaba estetik yaparsam o görüntü de mi bana zamanla küçük gelecek diye düşünürüm ve bundan da korkuyorum aslında. (K-22, Kadın, yaş: 22).

Katılımcılardan bir kişi hariç diğerleri estetik operasyon geçirmediklerini belirttikleri için estetik operasyon geçirmeleri durumunda beden algılarında nasıl bir değişim yaşayabilecekleri veya yakın çevrelerinden estetik operasyon geçirmiş kişiler varsa bu kişiler hakkında neler gözlemlediklerini anlatmalarını istedim. Bir katılımcı burun operasyonu gerçekleştirmek istediğini, burnunu kamufle edebilmek amacıyla gözlük taktığını ve operasyon sonrasında burnunu kamufle edecek herhangi bir nesneye ihtiyaç duymayacağını şu şekilde izah etti:

Bir kere kendimi özgüvenli hissedirim (Gururla söyledi). Çünkü ben şu anda bile bir ortamda girdiğim zaman mesela burnumun gözükmemesini istemem, bazen istemem yani görünmek. Gözlük takıyorum mesela. Gözlük takmam, benim gözlerim bozuk onun için takıyorum ama mesela çok da takmak istemiyorum gözlüğü. Aslında gözlüksüz daha güzel oluyorum ama onu takınca da burnumu kapatıyor biraz ondan sebep mesela. Şu an değişirsem özgüvenli de olurum ve ne bileyim yani çıkarım öyle gözlük takma ihtiyacım da olmaz (K-3, Kadın, yaş: 18).

Katılımcının bu ifadesinde dikkat çeken husus, şu an bedeninde yaşadığı memnuniyetsizlik nedeniyle yeterince özgüvenli hissedememesi ve estetik operasyon yaptırdığında özgüveninin artacağı düşüncesidir. Başka bir katılımcı, kuzeninin estetik operasyon sonrası yaşadığı değişime ilişkin şunları paylaştı:

Benim kuzenim yan duramıyordu mesela burnu kemerliydi. Diyordu ki biri baktığında çok rahatsız oluyorum. Ben de açıkçası o durumda olsam, o derece etkilensem kesinlikle yaptırırdım. Psikolojik olarak insanın kendisini iyi hissetmesi gerekiyor. Bir insan sana bakınca neden bu kadar tedirgin olasan ki. O yüzden o yaptırdı ve sonradan kendine güveni geldi. Fotoğraf çekilmeyi de zaten çok seviyordu ameliyattan sonra hep yandan çekilmeye başladı, hiç önden fotoğraf çekilmiyor (K-21, Kadın, yaş: 23).

Bu çalışmada beden memnuniyetsizliği yaşayan bireylerin özgüvenlerinin düşük olduğu, kusurların (!) görünmemesi için bedenlerinde beğenmedikleri kısımları kamufle etmeye ihtiyaç duydukları, estetik operasyon sonucunda bireylerin beden memnuniyetsizliklerinin azalacağı ve özgüven düzeylerinde artış yaşayacakları düşüncesi beden memnuniyetsizliği ile fiziksel baş etmede estetiğin önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşmama yol açtı.

Yüzünde beğenmediği kısımları kamufle etmek ve memnuniyetsizliğini giderebilmek amacıyla *makyaj* yapmayı tercih ettiğini belirten bir katılımcı makyaj sayesinde baş etme stratejisi geliştirdiğini şu şekilde ifade etti:

Makyajsız dışarıya çıkmam mesela... Yüzümdeki beğenmediğim yerleri kamufle edebilmek için makyaj yaparım. Makyaj yapmadan da asla çıkmam... Daha dengeleniyor tabii ki, cilt tonum, burnumun işte... Büyük gelen noktalarımı kamufle etmeye çalışmam, göz altımdaki o şişlikleri kamufle etmem, bunlar iyi geliyor ve tercih ediyorum makyajı (K-2, Kadın, yaş: 22)

Bir başka katılımcı, günlük hayatında her zaman makyaj yapmadığını ve kendisi için makyaj yapmayı zorunluluk olarak değerlendirmedığını fakat arkadaşı ile yaşadığı bir anıyı şu şekilde açıkladı:

Bir arkadaşım ile beraber kalmıştım sabah uyandığımda makyaj yapmıştı ve ben çok şaşırılmıştım. Aslında akşam makyajsız halini görmüştüm ama sabah ben uyanmadan makyaj yapmıştı. Neden yaptığını sorduğumda makyajsız kendisini kötü hissettiğini söylemişti... Kendi açımdan düşünüyorum ben sabah kalkar kalkmaz neden makyaj yapayım diye. O arkadaşım sanırım başkasına güzel görünmek için makyaj yapmayı tercih etti ama güzel görünmeyi istediği kişiler bizlerdik, o yüzden bana farklı gelmişti ama ben bunu tercih etmezdim yani. O bence kendini beğenmediği ve kabul edemediği için tercih etmiş olabilir. Daha iyi görünme arzusu kaynaklıdır diye düşünüyorum (K-26, Kadın, yaş: 23).

Kilolu olduğu zamanlarda bedenine yönelik memnuniyetsizlik yaşadığını ifade eden bir katılımcı memnuniyetsizliğini giderebilmek için *diyet* yaptığını, bu sürecin onu zorladığını fakat sonucunun güzel olduğunu şu şekilde belirtti:

Çok ağır bir diyetle soktum kendimi. İnsanlar sabah bir ekmek öğle bir ekmek küçük küçük azaltıyorlar ama ben sabah yemiyordum öğlen yemiyordum akşam çok az atıştırıyordum ya da 1 gün boyunca hiç yemediğim günleri hatırlıyorum, sırf kilo vermek için. Gideceğim yer en uzak yer bile olsa yürüyordum o kadar yorucu bir dönemdi ki benim için hatta bazen böyle yavaş yavaş bayılma moduna geliyordum açlıktan. Ama yani güzeldi çoğunlukla. Artık daha çok su içiyorum alışkanlık oldu... 20 kilo verdim (K-6, Kadın, yaş: 18).

Katılımcının bedenine yönelik duyduğu memnuniyetsizliğin yüksek olması, sağıksız bir diyet programı uygulamasına ve bu süreçte zorlanmasına rağımen motivasyonunu kaybetmemesi olarak gösterilebilir. Bireyler arzu ettiğı bedene ulaşabilmek için sağılığını arka planda tutabilir. Bu durumun sebebini, bireyin olumsuz beden algısına sahip olmasına, kendisini kabul edememesinden kaynaklı fiziksel baş etme stratejisine yönelmesine bağılıyorum.

Çevresel faktörlerin etkisiyle beden memnuniyetsizliğı yaşadığını ve bu memnuniyetsizliğı giderebilmek için *spor* yaptığını ifade eden bir katılımcı kilo verme sürecini şu şekilde izah etti:

Çocukken kiloluydum. Bayağı kilolu insandım. Sürekli olarak ‘sen çok kilolusun’ lafını duyduktan sonra kendime şöyle bir şey oluşturdum; ‘kilo vereceksin ama insanlar sana söylediğı için değıl sen kendin istediğın için yapacaksın’ dedim. 75-76 kilodan 60 kiloya düştüm birkaç ayda yaptım bunu. Sonra kendimle barıştım. Kendime daha çok değır verdim ve iyiym dedim. (K-23, Kadın, yaş: 21).

Bu ifadelerde dikkat çeken husus, katılımcı kendisi için kilo verdiğini ifade etse de aslında çevresel faktörlerin etkisiyle katılımcının beden memnuniyetsizliğı yaşaması ve bu süreçte kendisiyle barışık olmaması, kilo verdikten sonra kendisi ile barıştığını ve kendisine daha çok değır verdiğini belirtmesidir.

Görüşmeye katılan bir başka katılımcı, boyu kısa olduğu için uzun boylu arkadaşlarının yanına gittiğinde topuklu ayakkabı giymeyi tercih ettiğini şu şekilde ifade etti: “Mesela, diyelim çok uzun bir arkadaşım ile buluşacağım, o gün topuklu giyiniyorum. Çünkü yanında çok kısa durmayayım diye (K-1, Kadın, yaş: 18).

Görüşmenin bir diğıer katılımcısı, kilo aldıktan sonra kendisini görüntü bakımından iyi hissetmek ve rahat etmek amacıyla *kıyafet seçimini* değıştirdiğini şu şekilde açıkladı: “Artık bol giyinmek istemeye başlamıştım kilolar gözükmesin diye. Daha uzun giyinmeye çalıştığımı söyleyebilirim hırkalar falan giyiyordum. Dar

paça pantolonlar yerine daha çok eşofman tarzı rahat ettiğim kıyafetleri tercih etmeye başlamıştım” (K-20, Kadın, yaş: 22).

K-1’in ve K-20’nin bu ifadelerinde bireylerin bedenlerinde memnuniyetsizlik yaşadıkları dönemlerde *kıyafet seçimlerine* dikkat ederek bedenlerinde rahatsız edici buldukları kısımları gizlemeye yeltendiklerini gözlemledim. Beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejileri arasında kıyafet seçiminin önemli bir yere sahip olduğunu düşünüyorum.

Sosyal medyada fotoğraf paylaşırken, *Photoshop programları* aracılığıyla bedeninde bazen değişimler yaptığını ifade eden bir katılımcı bu değişimler sonrasında bedenine yönelik duyduğu memnuniyeti şöyle aktardı:

Genellikle boydan çok fotoğrafım olmuyor, olduğu zaman da biraz bacak boyumu uzatıyorum. Ama bunu çok uçuk bir şekilde yapmıyorum böyle ufak ufak fark ettirmeyecek şekilde yapıyorum. Belimi inceltiyorum mesela. Bel ve bacak boyu yani o kadar. Bu değişiklikleri yaptığımda kendimi daha çok beğendiğim için daha iyi hissediyorum... Aşırı büyük bir filtre kullanmıyorum. Makyajda hafif bir çerçeve yapıyorum dudağıma. Instagram’da belli başlı filtreler var onları kullanıyorum. Genellikle daha temiz bir cilt, daha kırmızı yanaklar, daha büyük dudak için, bu kadar yani (K-22, Kadın, yaş: 22).

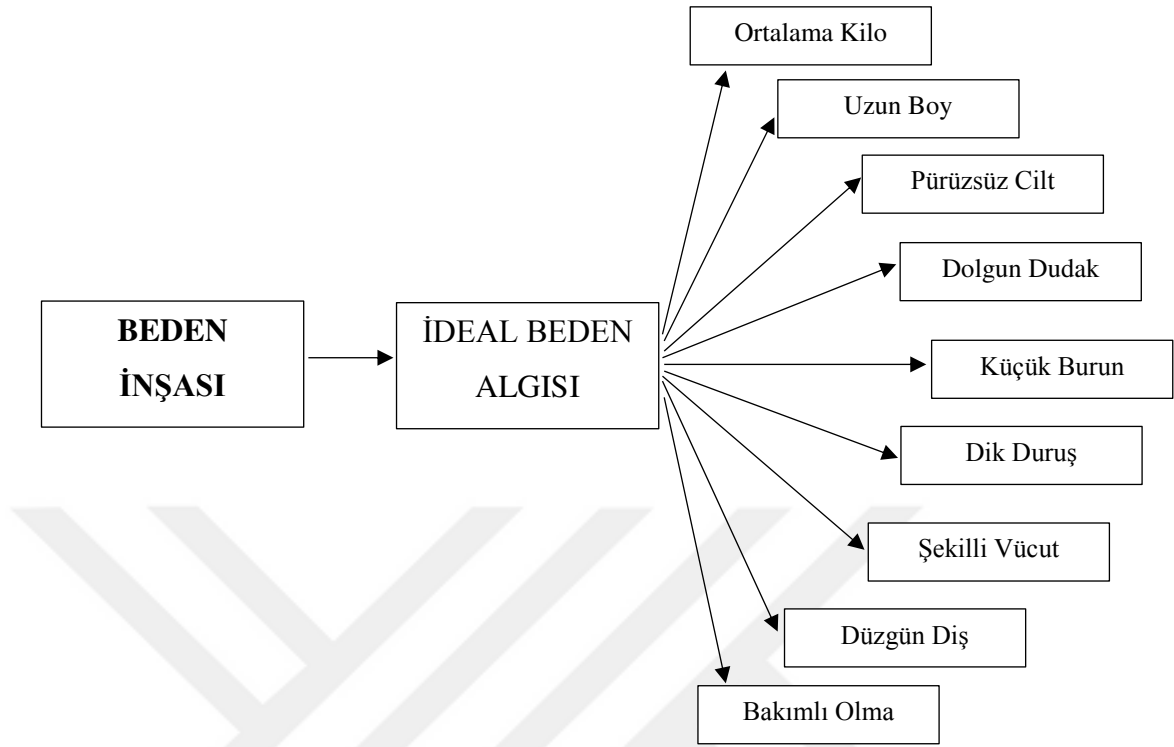
Burada dikkat çeken husus, katılımcının fotoğrafları üzerinde yaptığı programa dayalı değişimin, kendisini daha iyi hissettirmesine yol açtığını vurgulamasıdır. Katılımcının tercihinin altında yatan gerekçenin kusursuzluk arzusunun bir yansıması olduğu sonucuna ulaştım. Çünkü, katılımcı paylaşımlarında küçük değişimler yaptığında bunların onu iyi hissettirdiğinden bahsetti.

Bu çalışmada katılımcılardan bazıları bedensel görünümülerinden memnun olduklarını bazıları ise memnun olmadıklarını belirtti. Bedensel görünümünden memnun olduğunu ifade eden katılımcılar, bedenlerinin belirli kısımlarına yönelik bazı memnuniyetsizlikler yaşamaktadır. Diğer yandan, bedenine yönelik kısmen veya tamamen memnuniyetsizlik duyan katılımcıların, bu memnuniyetsizlikler ile baş etme stratejilerinin; kendilerini daha iyi ve güzel hissettirmesine sosyal açıdan rahatlamalar yaşamalarına, sosyal izolasyonun azalmasına, özgüvenlerinin ve öz değerlerinin artmasına, kendileri ile barışmalarına ve kendilerini kabul etmelerine imkan sağladığı sonucuna ulaştım.

3.2.2.3. Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin İdeal Beden Tiplerleri

Bu araştırmada geç ergenlik dönemindeki bireylerin ideal bedene sahip olmak için arzuladıkları bedensel özelliklerin neler olduğuna ilişkin Şekil 8’de *ortalama kilo, uzun*

boy, pürüzsüz cilt, dolgun dudak, küçük burun, dik duruş, şekilli vücut, düzgün diş ve bakımlı olma kodlarına ulaşıldığı görülmektedir.



Şekil 8. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin ideal beden tiplerini

İdeal beden görünümüne ilişkin arzuladığı özellikleri belirten bir katılımcı, çok kilolu olmak ile çok zayıf bedene sahip olmanın kendisi için ideal olmadığını şu şekilde belirtti:

İdeal bir fizik, bence ne aşırı kilolu ne aşırı zayıf, yani nasıl derler ona... Ne kemikleri gözükecek kadar zayıf ne de vücut yapısı görünmeyecek kadar şişman. Yani ne kendi kemik yapısını gösterebilecek kadar zayıf olmamalı ‘bir deri bir kemik’ dediğimiz tarzda olmamalı bir insan (K-12, Erkek, yaş: 22).

İdeal beden görünümünün özelliklerini bir diğer katılımcı, şu şekilde açıkladı: “Manken diye nitelendirilen uzun boy, zayıf bir vücut, pürüzsüz bir cilt, dolgun dudaklar, küçük burun işte bu şekilde yani” (K-21, Kadın, yaş: 23).

Bireyin hayat yorgunluğu ve yaşadığı stres nedeniyle cildinde kırışmalar olabileceğini fakat kendi bedeninde bunu tercih etmediğini, yaşanan zorluklara rağmen bir kişinin cildinin *pürüzsüz olması*, *bakımlı olması* ve bedenine özen göstermesi gerektiğini savunan bir katılımcı ideal bedene ilişkin görüşlerini şu şekilde açıkladı:

Ya yüz için ben çok kırışıklığı istemiyorum. Bunlar biraz detaylı aslında baktığımız zaman. Kırışıklık demek stres demek. Stres demek hayatın yorgunluğu insanın bıkmışlığı

demek. Ben isterim ki insanlar tamam sorunlar yaşıyor evet ama bunlara çözüm üretebilecek kendine yeni şartlar oluşturabilirsin ve hani o görünüşe dikkat edebilirsin. Mesela 50 yaşına gelen bir insanın tecrübeleri var hayatta yaşanmışlıkları var ama ona rağmen kırış kırış veya yorgun bitkin omuzları düşmüş bir insanı karşımda görmeyi istemem. Tamam ben bir sürü sorunu yaşadım kabul ediyorum ama ben buna rağmen kendime bakabilirim daha iyi görünebilirim (K-7, Erkek, yaş: 23).

Bedeninde memnun olmadığı özelliklerin neler olduğu sorulduğunda bir katılımcı ideal bedene sahip olmak için kendisinde yetersiz bulduğu özellikleri şu şekilde aktardı:

Dik durmaya çok önem veriyorum ve sanırım o hat yani nasıl tarif edebilirim, boyun ve sırt bölgesinin dümdüz olmasını hep isterim ve bilmiyorum bu aslında anatomik olarak da olabilir mi emin değilim, boynumu beğenmiyorum sırtımı beğenmiyorum mesela daha büyük göğüslerim olsun isterdim. Bacaklarımın daha sıkı olmasını isterdim sanırım bu kadar (K-4, Kadın, yaş: 20).

Bir bireyi güzel olarak tanımlamak için şekilli vücut yapısına, açık ten rengine, güzel bir burna ve dolgun dudaklara sahip olması gerektiğini ifade eden bir katılımcı ideal bedenden beklentisini şöyle dile getirdi:

Kalın bir bel beğenmiyorum. İnce bel tercih ediyorum. Kalçaların daha sarkık değil de daha dik durması bana güzel gelir mesela. Bu görüntüye sahip kişilere güzel bir bedene sahip derim genelde. Yüz olarak düşündüğümde ise güzel bir burun, açık renk bir ten, esmer tenden çok fazla hoşlanmıyorum, dolgun dudaklar... Bunlar güzel şeyler bence (K-26, Kadın, yaş: 23).

İdeal beden görünümünde arzu ettiği bedensel özellikleri açıklayan bir katılımcı *boy uzunluğuna ve dişlerin düzgün olmasına* önem verdiğini şu şekilde izah etti:

Boy, ben boyumun biraz daha uzun olmasını isterdim erkekte boy önemli. En azından bir erkek 180-185 arasında olması lazım bence. Onun dışında diş önemli çünkü gülmeyi seven bir insan mecbur dişlerini gösterecek. Tıp da ilerledi dişin yamuksa bir şey taktırırsın, o şekilde güzelleştirsin ama bazı insanlar aman deyip geçiyor. Bakıyorsun 185 boyunda, saç var, güzel gibi görünüyor sonra bir gülüyor keşke görmeseydim diyorsun. Yüzde bence en önemli şey tamam burun eyvallah ama diş daha çok önemli bence. (K-13, Erkek, yaş: 22).

Bu çalışmada katılımcılar ideal beden görüntüsüne dair arzu ettikleri özelliklerden bahsederken, başka özelliklere değinseler de özellikle *bakımlı olunması* gerektiğine daha fazla dikkat çekmiştir: “Boyunun uzun olması lazım. Yani bence yaşına göre ortalama bir boy tabii. Ne çok uzun ne çok kısa. Saç tipi olarak falan kendine bakacak, bakımlı olacak erkek de kız da. Kendine baktıktan sonra zaten ortalama bir insan haline geliyorsun” (K-9, Erkek, yaş: 18). Bir diğer katılımcı, “Cilt olarak herhalde temiz ve sivilcesiz bir cilt olabilir. Aslında kişisel bakımına özen gösteren insanlar genel olarak bana güzel gelir” (K-18, Kadın, yaş: 22) ve “Benim için erkekte önemli olan 1.80 üstü boy, 75-80 kilo, bahsettiğim gibi bakımlı olmak yine erkek kadın fark etmez herkeste

önem verdiğim bir şeydir... Her bedenın güzelliğini benim için bakım ortaya çıkarır. Bakım benim için en kritik nokta” (K-14, Erkek, yaş: 22).

Yine görüşmelerde dikkatimi çeken bir diğer husus, katılımcıların ideal beden görünümüne ulaşmada sosyal medyanın rolü oldu. Güzellik algısının sosyal medyadaki görsellere göre değiştiğini ifade eden bir katılımcı görüşlerini şu şekilde izah etti:

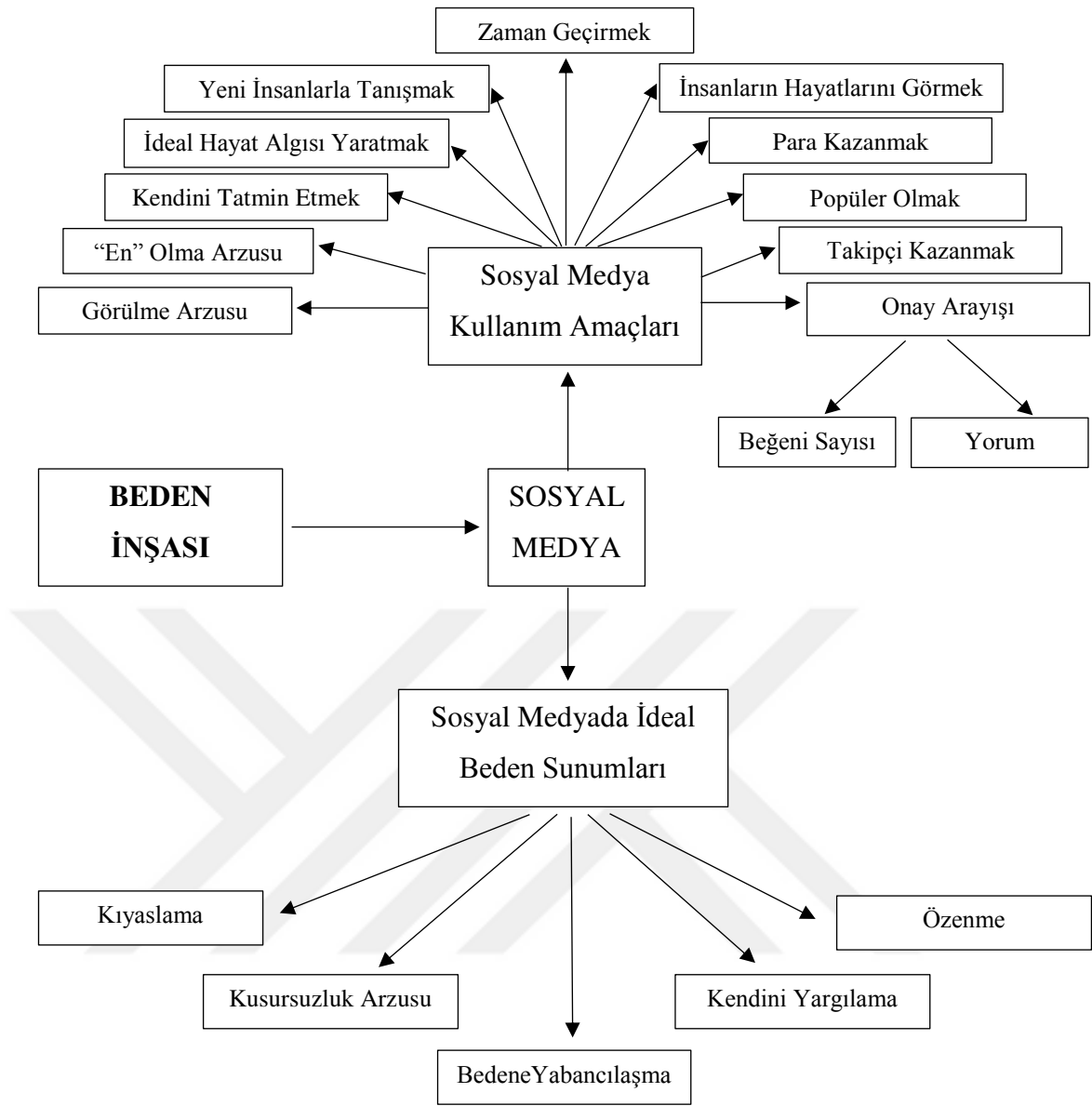
Yani bilmiyorum değişiyor aslında sosyal medyada çok etki ediyor güzellik algıma. Kimi zaman büyük dudaklar çok popüler oluyor ya orada gördüğüm görseller beni de oraya götürüyor mesela artık büyük dudaklar daha çok hoşuma gidiyor veya ince bel çok güzel gözüküyor. Yani aslında sosyal medya çok yönlendiriyor beni (K-22, Kadın, yaş: 22).

Başka bir katılımcı, ideal beden görünümüne ilişkin arzu ettiği özellikleri belirttikten sonra ideal beden görünümüne sahip olmadığına dair düşüncelerini şöyle açıkladı: “Bazen kendimi kötü hissettiğim günlerde sosyal medyadaki beden algısını tamamen kabullenmiş biçimde kendimi yargıladığım da oluyor” (K-19, Kadın, yaş: 20).

Yapılan görüşmelerde bireyin ideal beden algısına dair arzuladığı özelliklerin neler olduğuna ve bu özellikler ile birlikte *sosyal medya* etkisinin beden inşasında önemli bir role sahip olduğu sonucuna ulaştım.

3.2.2.4. Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Beden İnşasında Sosyal Medyanın Etkisi

Bu bölüm, çalışmanın amacı doğrultusunda geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasında sosyal medyanın etkisinin neler olduğuna dair verilerin anlamlı kategorilere ve kodlara dönüştürüldüğü süreci betimlemektedir. Sosyal medyanın beden inşasındaki etkisi, *sosyal medyanın kullanım amaçları* ve *sosyal medyada ideal beden sunumları* kategorileri olarak Şekil 9’da gösterilmiştir.



Şekil 9. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasında sosyal medyanın etkisi

Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları

Görüşmelerde öncelikle katılımcıların hangi amaçlarla sosyal medya kullandıkları belirlendim. Katılımcıların, kendilerine ve etrafındaki kişilerin kullanım nedenlerine ilişkin verdikleri yanıtlardan *görülme arzusu*, *en olma arzusu*, *kendini tatmin etmek*, *ideal hayat algısı yaratmak*, *yeni insanlarla tanışmak*, *zaman geçirmek*, *insanların hayatlarını görmek*, *para kazanmak*, *popüler olmak*, *takipçi kazanmak* ve *onay arayışı* kodlarına ulaştım.

Katılımcılardan biri, özellikle kendisini beğendiği zamanlarda sosyal medyada paylaşım yaparak diğer insanlara *görülme arzusu* taşıdığını şu şekilde açıkladı:

İki üç gün önce pembe tonlu bir makyaj yapmıştım. O gün sosyal medyada bedensel görünümü paylaşmıştım, o gün kendimi ekstra beğendim. Normalde olduğundan çok daha

tatlı ve cici buldum kendimi. O yüzden o gün herkesin beni görmesini istedim. Gecenin bir saatine kadar dışarıda dolaştım. Story ve post attım (K-23, Kadın, yaş: 21).

Diğer bir katılımcı, kendi sosyal medya kullanım amacından ziyade günümüzde sosyal medyanın *para kazanmak, görülme arzusu, popüler olmak, en olma arzusu, yeni insanlarla tanışmak ve takipçi kazanmak* amaçlarıyla kullanıldığını şu şekilde izah etti:

Günümüzde sosyal medya çok kullanıldığı için insanlar artık parayı kolay yoldan kazanmak istiyor, özentilik durumu var. Güzel gözükmek ve kendini reklam edebilmek için tercih edildiğini düşünüyorum. Yoksa kendini daha rahat hissettiği için olduğunu düşünmüyorum. Bir insan neden burnunu kaldırsın veya bedenine sadece fotoğraf için değişiklik yapsın ki? Kesinlikle kendini göstermek, en iyi olduğunu göstermek, popüleriteye ulaşmak ne bileyim yabancı insanlarla tanışmak ve çevre edinebilmek diyebilirim. Bir insan gittiği yerleri paylaşıyor daha fazla takipçi kazanmak için yapıyor diye düşünüyorum... Bir rekabet olduğunu düşünüyorum o rekabet sebebiyle de insanlar kendilerini göstermeye çalışıyorlar bu da medyanın bir etkisi diye düşünüyorum. Sosyal medyada hep senden daha güzeli var bu yüzden hep bir kıyaslama söz konusu (K-13, Erkek, yaş: 22).

Günümüzde bireylerin “en” olma arzusu taşıdıklarını vurgulayan bir katılımcı sosyal medya kullanımına yönelik düşüncelerini şu şekilde belirtti:

Bence artık günümüzde bir karmaşa ve kaos var. Herkes herkesle aynı anda konuşuyor bu gerek sevgililik-flört ilişkileri olsun, gerek normal doğal ilişkiler olsun. O kadar çok trafik var ki konuşma olarak sosyal medyada, insan bu kişi olmazsa bu kişi olur tarzında yedekleme yaparak kendilerini ileriye taşımaya çalışıyorlar. Sosyal medya ile ‘ben daha üstünüm’ demeye çalışıyorlar. Bunun etkilerini bizden 3-4 yaş küçük çocuklarda daha iyi gözlemleyeceğiz. Ben en iyiyim, ben en güzelim, ben en kaslıyım, işte ben bench presste şu kadar kaldırabilirim... Tamam kaldırabiliyorsun. En iyisi sensin. Bunu deyince mutlu oluyorlar en iyisi benim diye (K-12, Erkek, yaş: 21).

Sosyal medya aracılığıyla idealleri doğrultusunda hayatını şekillendirme, beden sunumunun başkaları tarafından görülmesi ve bu şekilde kendini tatmin etme amacı taşıdığını ifade eden bir katılımcı, sosyal medya aracılığıyla insanların “kendilerini tatmin ettiklerini” şu şekilde açıkladı: “İnsanlar kendilerini nasıl görmek istiyorlarsa o şekilde paylaşıyorlar. Belki ellerinden gelmiyor o şekilde olmak ama çeşitli programlarla bunları yapabiliyorlar ve insanlara kendilerini öyle gösteriyorlar. Burada insanlara göstermekten çok kendilerini de tatmin ediyorlar kendilerini o şekilde beğeniyorlar çünkü” (K-8, Erkek, yaş: 22). Katılımcı 8’in bireyin özellikle sahip olmak istediği özellikleri kendisinde varmış gibi düşünüp, kendisini o şekilde beğendiğine vurgu yapması dikkat çekmektedir. Bireyin bedeninde çeşitli programlar aracılığıyla değişiklikler yapması ve resim/fotoğraf düzenleyicisi kullanmadığı zamanlarda kendini beğenmemesi, kendine ve bedenine yabancılaşmasına neden olabilir.

Bireylerin sosyal medyada mutlu görünmek için çaba harcadığını ifade eden bir katılımcı, sosyal medyanın kullanım amaçlarından bir diğerinin *ideal hayat algısı yaratmak* olduğunu şu şekilde açıkladı:

Sosyal medyada paylaşılan fotoğraflar bana hiç gerçekçi gelmiyor. Maalesef sosyal medya çok garip bir yer... Ya aslında sosyal medyada kendi içinde ayrılıyor; Instagram Twitter gibi. Instagram'ı örnek vermek gerekirse herkesin fotoğraf ve video yüklediği bir platform olduğu için genelde insanlar zaten hep mutlu anlarını ya da daha doğrusu mutlu görüldüğü, insanlara kendisini mutlu göstermek için çaba harcadığı bir yer olduğunu düşünüyorum. Ama Twitter için daha farklı düşüncelerim var. Twitter'da herkes fikirlerini ve düşüncelerini yazıyor, fotoğraftan daha bağımsız olduğu için orada da herkes çok mutsuz. Ya aslında bir tezatlık oluştuğunu düşünüyorum çünkü farklı platformları aynı insan kullandığında bir platformda çok mutlu ama diğerinde çok mutsuz şekilde (K-11, Kadın, yaş: 22).

Katılımcının Instagram kullanımında mutlu anlara yer vermesi veya mutlu gibi görünmesi, diğer yandan Twitter kullanımında mutsuz içerikler paylaşması dikkate değer. Buradan hareketle, bireyin sosyal medya araçlarını kullanımına yönelik algısı paylaşımlarına yansımaktadır.

Bireylerin sosyal medya aracılığıyla *para kazandığını* gözlemlendiği ve sosyal medya kullanım şeklini değiştirdikten sonra *yeni insanlarla tanıştığını* ifade eden bir katılımcı, aynı zamanda tanımadığı takipçileri tarafından yapılan geribildirimlere ilişkin yorumlarını şöyle açıkladı:

Ben sosyal medyaya ilk zamanlarda çok kısıtlı kullanırdım fotoğraf paylaşmazdım boydan bir post asla atmazdım. Sonra sürekli insanların sosyal medyayı aktif bir şekilde kullandığını, bundan para kazandığını görmeye başladım. Ben de 'neyim eksik ki' dedim. Aslında birçok insan benden çok daha kilolu veya çok daha zayıftı ama kendisini gösterebiliyordu ben de kendime şunu dedim 'kötü değilsin, fiziğin iyi, yüzün güzel, çok çirkin bir kız da değilsin' bunun sonucunda sosyal medyaya daha aktif kullanmaya başladım ve bu durum bana özgüven kazandırdı. Normalde insan tanımayı hiç sevmezdim yeni insan tanımayı istemezdim ama sosyal medya kullanım şeklini değiştirerek yeni insanlar tanıdım ve bu durum çok fazla arkadaş edinme sebep oldu... Sosyal medyada birisi ile tanışmıştım bir kız var sırf onu görmek için İstanbul'a gitmiştim... Hiç tanımadığım insanlar, yapmış olduğum bir anketten fiziğim, görünüşüm ya da yaptığım spor biçimine yönelik bana tavsiyelerde bulundular, bu benim için güzel bir deneyimdi. Attığım bir story de 'sen spora mı gidiyorsun spora gitmesen bile fiziğin zaten çok güzel yüzün çok güzel sen harikasin' gibi yorumlar duyuyordum. Farklı niyetle yazılmış olsa bile bu tarz yorumlar almak beni iyi hissettiriyor (K-23, Kadın, yaş: 21).

Katılımcı olumlu geribildirimlerin kendisinde özgüven artışına ve kendisini iyi hissettmesine yol açtığını vurguladı. Sosyal medyaya yönelik diğer katılımcıların verdikleri yanıtlardan farklı değerlendirmelerde bulunan K-23, sosyal medyanın bireyin sosyalleşmesine, özgüveninin artmasına, kendisini iyi hissetmesine ve tatmin duymasına katkıda bulunduğunu belirtti.

Sosyal medyanın kullanım amaçlarının *popüler olmak, zaman geçirmek ve insanların hayatlarını görebilmek* olduğunu ifade eden bir katılımcı, “Sosyal medyayı insanlar genel olarak çok farklı sebeplerle kullanıyor. Ne bileyim ünlü olma telaşı, boş vakit geçirmek için... Şahsen ben öyle yapıyorum ya da böyle özendiği insanların hayatlarını görmek için de kullanıyor olabilirler” (K-8, Erkek, yaş: 22) yorumunda bulundu.

Bu çalışmada katılımcılar tarafından sosyal medyanın kullanım amacı olarak en çok belirtilen unsur “onay arayışı” oldu. Birçok katılımcı sosyal medyanın “beğeni” ve “yorum” özelliği sayesinde diğer kullanıcılar tarafından onay ihtiyacının karşılandığını belirtti. Bir katılımcının konu hakkında görüşü şu şekildedir:

İnsanlar sanırım dışarıdan onay almak istiyorlar. Güzel görüneyim, insanlar bana yorum yapsın, beğeni alayım ihtiyacında oluyorlar. Beğeni sayısı ne kadar yüksekse kendilerini o kadar iyi hissediyorlar. Yorum sayısı ise... Yorumlar ne kadar güzelse kendilerini o kadar iyi hissediyorlar. Sanırım diğer insanlar tarafından onaylanma ihtiyacı duyuyorlar. O yüzden filtre ve photoshop uygulamaları kullanıyorlar. Bu görünümünün gerçeği yansıtmadığını düşünüyorum. Kendinde beğenmediği bir şeyi sosyal medyada da sunmak istemiyor çünkü beğeni almayacağını düşünüyor. Bu nedenle bunları da düzeltip kendince nasıl hoş görünüyorsa ona göre paylaşıyor ve onu paylaştıktan sonra iyi yorumlar alıyorsa beni bu şekilde daha çok beğeniyorlar gibi sahte bir gerçeklik oluşturuyorlar kendilerine (K-11, Kadın, yaş: 22).

Katılımcının ifadelerinden bireyin sosyal hayatta karşılayamadığı onay arayışını sosyal medya uygulamaları aracılığıyla karşılamaya çalıştığı, onay alabilmek amacıyla bedenlerinde beğenmedikleri özellikleri değiştirdikleri ve aslında “sahte bir gerçeklik oluşturulduğunu” vurgulaması dikkatimi çekti. Bir diğer katılımcı sosyal medya aracılığıyla onay arayışı hakkında: “Bence hem sosyal yaşantıda hem de sosyal medyada beğenilmek insanlara kendisini daha iyi hissettirir, muhtemelen o yüzdendir. Aa beğeni sayım arttı, beni beğeniyorlar, sanırım popülerlik de hoşlarına gidiyor insanların, ayrıca onaylanma arzusu sebebiyle de olduğunu düşünüyorum” (K-22, Kadın, yaş: 22) değerlendirmesinde bulundu.

Katılımcıların ifadeleri doğrultusunda sosyal medya mecralarının beğeni ve yorum özellikleri bireylerin onay arayışında büyük rol oynamaktadır. Bir katılımcı beğeni sayısını önemseme nedenini şu şekilde açıkladı: “Güzel miyim? Beğenildim mi? diye düşünürüm. Ben beğendim ama insanlarda beğeniyorlar mı? diye sorgularım, belki bir onay arayışı sebebiyle beğeni sayılarını önemsemiş olabilirim” (K-26, Kadın, yaş: 23).

Beğeni sayısının katılımcılar için önemine yönelik sorular sorulduğunda bir katılımcı beğeni sayısını önemseydiğini ve az beğeni aldığında sinirlenerek bir süre sosyal medyadaki fotoğraflarını kaldırdığını şu şekilde açıkladı:

Oldukça, çok bakarım. Çok beğenilen fotoğraflarım da 300-400'e yakın beğeni aldığımı da bilirim ama bazen bir tane fotoğraf atarım 10-15 kişi beğenmiş, hemen O fotoğrafı kaldırırım. Sinirlenirim bu 400 beğeni olanı da kaldırırım. Derim ki o kötüyse bu da kötü o zaman. Kaldırıyorum... Yani güzel olmadığımı ve çirkin olduğumu tekrar yüzüme vuruyor. Diyorum ki yine çirkin oldum. Tekrar bununla yüzleşiyorum strese giriyorum sıkıntıya giriyorum. Bu sefer her şeyi temizliyorum Instagram'da bir süre hiçbir şey paylaşmıyorum kendimi toparlayana kadar sonra tekrardan başa sarıyorum. Çoğunlukla fotoğrafımı komple siliyorum ama çok beğendiğim bir fotoğrafım arşivliyorum dursun diyorum yine benim stresim sinirim geçer yeniden paylaşırım diyorum öyle kenarda duruyorlar (K-6, Kadın, yaş: 18).

Katılımcı sosyal medyada yeteri kadar beğeni almadığını gördüğünde bunun yalnızca o fotoğraf için geçerli olduğunu düşünmesi ve buna bağlı, katılımcının sosyal medyanın sanal bir ortam olduğunu fark edemeyerek gerçek hayatta da kendisini sorgulamaya başlaması ve beğenilmediğine dair çarpıtılmış bir inanç geliştirmesi dikkate değerdir.

Sosyal medyada paylaşım yaptığında beğenilmeyi ve yorum almayı umduğunu belirten bir katılımcı özellikle kötü yorum alması durumunda nasıl davranacağına yönelik düşüncelerini şu şekilde izah etti:

Yani hani bazen evet bu bizde de takıntı olabiliyor ister istemez. İnsan istiyor ki oraya fotoğraf koyunca insanlar yorum yazsın fotoğrafları beğensin güzel gördüğüm şeyler olsun fakat bunların hiçbirisi olmuyor tabii ki de. Kötü bir yorum gelse sanırım tuhaf hissederim veya yorumu silerim görmemek için. O kişiye sorarım yorum atma cesaretini gösterip yorum yazdıysa herkesin görebileceği bir şey yazdıysa kendisine mesaj atarım veya ararım sorarım yüz yüze geldiğim zaman (K-7, Erkek, yaş: 23).

Olumsuz yorum alması durumunda kendisini kötü hissedeceğini ifade eden bir katılımcı, geçmişte bu durumdan daha çok etkilendiğini, farkındalık geliştirerek bu durumu aşmaya başladığını şu şekilde açıkladı:

Beğeni sayısına hiç takılmıyorum ama olumsuz yorum alsam kötü hissederim. Ben biraz kişilik olarak da sadece görünüş açısından değil genel olarak insanların söylediği şeylere en azından ilk anda çok fazla önem verip sanki benim görüşümmüş veya çok yakınımın görüşüymüş gibi önem vererek o yorumu içselleştirebiliyorum. Bu durum zamanla azaldı ve farkındalığım arttı fakat yine de olumsuz bir şey geldiği zaman o negatiflik direkt beni rahatsız ediyor (K-19, Kadın, yaş: 20).

Katılımcı yukarıdaki açıklamasında olumsuz yorum aldığında rahatsızlık hissetse de farkındalık geliştirerek içselleştirme düzeyini geçmişe göre azalttığını vurguladı. Bu

ifadeden hareketle, bireyin olumsuz yoruma maruz kaldığında farkındalık geliştirerek etkilme düzeyini azaltılabileceği sonucunu çıkardım.

Sosyal medyada paylaşımlarına olumsuz yorum yapılması durumunda katılımcıların ne yapacağını ve nasıl hissettiğini sorduğumda şu şekilde yanıtlar aldım: “Direkt kaldırırım galiba, çok önemli olumsuz yorumlar benim için, direkt kaldırırım ve çok üzülürüm” (K-4, Kadın, yaş: 20 yaş). Bir diğer katılımcı, “Fotoğraflarımı silmem ama belki yorumu silerim, biraz kararsız kaldım. Ama fotoğraf sayfamda kalmasına rağmen ara ara bakarım neden bu yoruma aldım neden o kişi bana böyle söyledi diye incelerim” (K-26, Kadın, yaş: 23). Başka bir katılımcı, “Kesinlikle direkt değiştiririm direkt değiştiririm yani bunu kimin söylediği ebetteki önemlidir fakat yüzde doksan dokuz değiştiririm” (K-2, Kadın, yaş: 22).

Yani beni çok olumsuz yönde etkiler. Çünkü üzülürüm eğer o fotoğrafı paylaştığımda çok istekli olarak paylaştıysam ve istediğim yorum ve beğeni gelmediyse şahsen çok üzülüyorum. Ondan sonra o fotoğrafa bakarım eksikliğim ne var diye. Dışarıdan bakmaya çalışırım. Dışarıdan baktığımda bu fotoğrafta ne görüyorum, neyi göremedim açısından. Eğer bir sorun görürsem onu düzeltmeye çalışırım, onun üzerine giderim. Göremezsem de yapacak bir şey. Ama beni olumsuz yönde oldukça kötü bir şekilde etkiler (K-9, Erkek, yaş: 18).

Bedenimle alakalı ufak bir görüntüden kaynaklı ise buna bazen takılırım. Acaba silsem mi derim. Ara ara geçmiş fotoğraflarıma bakarak geçen seneki halimle şu anki halim arasında farklılık olduğunu düşündüğüm için birçok fotoğrafımı silerim. Böyle yorumları kesinlikle kaldıramam o yüzden çok önem veririm. Eleştiriye açık bir insanım ama bu konuda eleştiriye sevmem (K-23, Kadın, yaş: 21).

Katılımcıların sosyal medya kullanımı ile onaylanma ihtiyacı arasında olumlu bir ilişki olduğunu gözlemledim. Beğeni sayısı ve yorumlar beklentiye karşılamadığında katılımcılar onaylanmadıklarını düşünmekte ve kötü hissetmektedir.

Katılımcılardan biri sosyal medyada fotoğraf paylaşmadan önce görüşlerine güvendiği insanlara fotoğraf hakkında fikirlerini sorduğunu şu şekilde açıkladı:

Genelde ben fotoğraf atacağım zaman herkese danışırım ama tabii yakın olduğum ve güvendiğim insanlara sorarım bu fotoğrafı atayım mı atmayayım mı diye. Mesela o güvendiğim insanlar fotoğrafa kötü dediği zaman atmak istemem. Çünkü yorumlarına güvendiğim için benim hakkımda doğru teşviklerde bulunacağını düşünürüm (K-22, Kadın, yaş: 22).

Katılımcının sosyal medya içeriklerinin beğeni ve olumlu yorum alabilmesi için paylaşım öncesinde başkalarından fikir alması, onay arayışının bir göstergesidir.

Sosyal Medyada İdeal Beden Sunumları

Sosyal medya kullanımının geç ergenlik dönemindeki bireyler için önemli bir role sahip olduğu katılımcıların ifadelerinde vurgulanmıştır. Katılımcıların, *sosyal medyada ideal beden sunumları* ile karşılaşmasının, onlarda hangi duygu ve düşünceye yol açtığı sorusunu yönelttim. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medyanın etkisiyle *kıyaslama, özenme, bedene yabancılaşma, kusursuzluk arzusu ve kendini yargılama* davranışları geliştirdikleri sonucuna ulaştım.

Sosyal medyanın etkisiyle kendi bedenini diğer kişilerle “kıyasladığını” ifade eden bir katılımcı sosyal medyanın etkisini şu şekilde açıkladı:

Sosyal medyada gördüğümüz Photoshop ve bazı programlar kullanılarak daha da mükemmelleştirilmiş insan bedenleri bir algı yaratıyor. Dolayısı ile insan kendi bedeni ile o bedenleri karşılaştırma ihtiyacı duyuyor ister istemez. O karşılaştırma sonucu da tabii ki aslında hüsrarla sonuçlanıyor. Çünkü zaten o gördüklerimizin de belki yüzde yüzü gerçek değil biz de ideal bedene tabii yakın değiliz çok fazla o aradaki fark da açıldıkça tabii insanda depresif bir ruh hali açılıyor kendi adıma konuşayım (K-2, Kadın, yaş: 22).

Katılımcının bu ifadesinde, sosyal medyada ideal beden sunumları için çeşitli programlardan faydalandığı ve paylaşılan görsellerin gerçeği yansıtmamasına rağmen kendi bedeni ile “kıyaslama” yoluna gitmesi dikkat çekmektedir. Dahası, bu kıyaslamanın katılımcının depresif ruh hali yaşamasına yol açmasıdır. Katılımcıya sosyal medyadaki görsellerin gerçekle ilişkili olmadığı halde kendi bedeni ile bu kıyaslama yoluna gitmesinin gerekçesini sorduğumda, “Gerçeklikten uzak olduklarına yönelik bir kanıtım olmadığı için belki gerçekler, sonuçta doğal hallerini görme fırsatım olmadığı için ideal beden algım çerçevesinde birçok bedenle kendi bedenimi karşılaştırıyorum ve mutsuz oluyorum ister istemez ama karşılaştırma sürekli var” (K-2, Kadın, yaş: 22) şeklinde yorumladı.

Burnundan dolayı memnuniyetsizlik yaşamasında sosyal medyanın etkisinin olduğunu ifade eden bir diğer katılımcı, sosyal medyadaki görsellerle bedenini *kıyasladığını* ve bunun da bedeninin diğer kısımlarını sorgulamasına sebebiyet verdiğini şöyle açıkladı:

Ben burnumdan rahatsızım. Burnumun biraz daha küçük olmasını isterdim ama çevremdeki hiç kimseden buna yönelik bir dayatma yaşadığını düşünmüyorum. Sanırım bu rahatsızlığım sosyal medyadan kaynaklanıyor. Sosyal medyada gördüğüm burunlar hep çok küçük ve kalkık burun ucu top gibi bir yapıda. O yüzden de ben neden öyle değilim diye bir sorgulama yaşadım. Burnumun yüzüme göre büyük olduğunu düşünüyorum. Bazı dönemlerde çok zayıflıyoruz ve burnumuz daha çok ortaya çıktığı için göze batabiliyor. Bir de zayıfladıkça çenem uzuyor. Aslında burunla ilgili hiç şeyim yoktu burnumu yaptırayım gibi bir istek değil de dönem dönem de düşünüyorum (K-20, Kadın, yaş: 22).

Sosyal medyada karşılaştığı insanlarla kendisini kıyasladığını ifade eden başka bir katılımcı sosyal medyanın beden inşasındaki etkisini şu şekilde belirtti:

Aynaya baktığım zaman kendimi çok sıradan buluyorum, normal sıradan bir surat. Sosyal medyada o kadar güzel insanlar görüyoruz ki kendimi onlarla kıyasladığımda dediğim gibi özgüven probleminden kaynaklı değil ama objektif değerlendirdiğimde onlar varken neden ben güzel olarak tanımlanayım ki diye düşünüyorum. Kendimi farklı bir kadınla farklı bir güzellikle kıyaslıyorum. Hep benden daha iyisi oluyor bence (K-22, Kadın, yaş: 22).

K-22'nin sosyal medyada paylaşılan *ideal fotoğrafların* kendisinde bir özgüven sorunu yaşatmadığı ancak “Onlar varken neden ben güzel olarak tanımlanayım ki” şeklinde ifadede bulunması dikkat çekicidir. Katılımcı özgüvene ve diğer insanlarla kendisini kıyaslamasına yönelik düşüncelerini şu şekilde izah etti:

Özgüven bana söylemiş gibi gelir; sen çok zeki birisindir ama başka bir insan senden daha zekidir, onun yanındayken o insanın çok zeki olması benim çok umurumda olmuyor. Sen çok zengin bir insansındır, senden daha zengin bir insan düşünüyorsun ve benden daha zengini var diyorsun bu şekilde özgüven gidiyor yani. Bilmiyorum benim için özgüven böyle bir şey herhalde anlayamıyorum. Normalde özgüvenli bir insanımdır kaygım yoktur. Kendimi ifade edebilirim, rahat bir şekilde konuşabilirim, düşüncelerimi ifade edebilirim, çekinmem ama bedensel özellik söz konusu olduğunda dediğim gibi benden daha güzel insanların olması benim güzel olmamı eksik kılıyor (K-22, Kadın, yaş: 22).

Katılımcının “Benden daha güzel insanların olması benim güzel olmamı eksik kılıyor” ifadesinde, sosyal medyada ideal beden görünümlerinden etkilendiği ve bu içerikler karşısında hissettiği yetersizliğin *kusursuzluk arzusuna yol açtığını gözlemledim*.

Sosyal medyanın kişiler üzerinde oluşturduğu etkilerden biri olan, *kusursuzluk arzusu* bir katılımcının ifadesine şu şekilde dile getirildi:

Önceden etkili fotoğraflar çekiyorduk arkadaşlarımla. Bir uygulama vardı yüz hatlarını değiştiren bir uygulamaydı herkes onu kullanıyordu yüzü direkt pürüzsüzleştiren bir filtresi vardı. Ben onu kullanınca normal bir fotoğrafım olduğunda bir uygulama aracılığıyla gördüğüm fotoğrafa bakıyordum o normal fotoğrafa bakıyordum, aradaki fark beni çok rahatsız etmeye başladı. Bunu fark edince bir daha hiç o uygulamayı kullanmamaya karar verdim sadece telefonun kendi kamerasıyla çekmeye başladım ama sosyal medya fotoğraf atarken yine ufak değişimler yapıyorum ama yaptığım değişimler kendi yüz hatlarımı değiştirmek değil de mesela kaşımı yanlış almışım bir tanesi kısa bir tanesi uzun şu an, onu her seferinde düzeltiyorum. Onun dışında sivilce çıktıysa kapatmak istiyorum (K-19, Kadın, yaş: 20).

Katılımcının ifadelerinde geçmişte etkili fotoğraf çektiğini ve bu efekt sayesinde yüz hatlarının değiştiğini, bir süre sonra efektsiz fotoğraflarından rahatsız olduğunu belirtmesi dikkat çekicidir. Katılımcının çeşitli uygulamalar aracılığıyla bedeninde yaptığı değişimler, *bedenine yabancılaşmasına*, sonrasında farkındalık

kazanarak bu durumu aşmasına sebep olmuştur. Bir diğer katılımcı, çevresindeki bazı bireylerin ideal beden görünümüne ulaşabilmek amacıyla bedenlerinde yaptığı değişimleri sosyal medyada paylaştıklarını, bu durumun “bedene yabancılaşmaya” yol açtığını şu şekilde ifade etmiştir:

Çeşitli birçok program aracılığıyla bazen insanın kendisini tanıyor sun fotoğrafına bakıyorsun kesinlikle eşleştiremiyorsun aynı insan değ ilmiş gibi geliyor. İşte yapılmaya çalışılan şey de o ideal bedene yaklaşmaya çalışması insanın. Bu da ne yaratıyor? Bence insanın kendine yabancılaşması, çünkü düşünsenize yani o siz değ ilsiniz bunu ben görebiliyorsam sizde görebiliyorsunuz ama o sizmişsiniz gibi o olmasını o kadar istiyorsunuz ki onu paylaşacak kadar istiyorsunuz dolayısıyla insanın kendisine yabancılaşması ve kendi bedenini aslında kısmen reddi bence bu (K-2, Kadın, yaş: 22).

Sosyal medyadaki görsellerin kullanıcılarda kusursuz güzellik algısı oluşturduğunu ifade eden bir katılımcı bu görsellerden etkilenerek onlara benzeme çabası geliştirildiğine şöyle değ indi:

Bence çok takıntılı insanların bedenlerindeki takıntıları daha da artırıyor. Çünkü sürekli Instagram veya televizyonda hep filtreler ve photoshop programları kullanıldığı için insanlar herkesi kusursuz güze lliğ e sahip zannediyorlar ve kendilerine baktıklarında aynı oranda güzelliğ i göremeyince kötü hissediyorlar kendilerini. Bunun sonucunda da onlara benzeme çabası doğ uyor (K-18, Kadın, yaş: 22).

Katılımcı ifadesinde sosyal medyanın etkisiyle önce kusursuz beden algısının oluştuğ una, sonrasında bireyin *özenme* davranışı sergileyerek bu görünümlere ulaşma çabasına girdiğ ine dikkat çekti.

Sahip olmak istediğ i beden görünümüne sosyal medyada rastlayınca, bu bedene ulaşma gayreti gösteren bir katılımcı, spor yapmaya başladığını şekilde açıkladı: “Mesela birkaç tane fotoğraf görmüş tım spor yapan kişilerde. Bedeni tam istediğ im gibiydi. Zaten spor yaparken de o bedene ulaşmak için yapıyorum. Birkaç tane görüntü var. O fotoğraflara baktığımda keş ke benim de bedenim böyle olsa, keş ke benim de formum böyle olsa diye düşündüğ üm birkaç fotoğraf var” (K-9, Erkek, yaş: 18).

Diğ er katılımcıların ifadelerinde sosyal medyanın etkisiyle depresif ruh haline bürünme, kötü hissetme, kendini yetersiz bulma ve kusursuzluğ u arzu etme gibi olumsuz duygu ve düşünceler gözlemlenirken, K-9’un bu görsellerle karşılaşmasının onu spora yöneltmesi yüceltme mekanizması geliştirdiğ ini gösterir.

Sosyal medyada gördüğ ü bedenlerle kendi bedenini kıyaslamadığını ifade etmesine rağmen katılımcının *kendini yargıladığı* şu ifadesinden anlaşılmaktadır:

Çoğ unlukla kıyaslamıyorum çünkü motivasyonumu düşürmek istemiyorum. Ondan dolayı güzel kızlara hiç bakmıyorum. Çoğ unlukla keş fette dolaşıyorum kız gördüğ üm zaman

değiştiriyorum çünkü onlarla kendimi karşı karşıya getirdiğim zaman diyorum ki bu kız güzel beni niye böyle yaratmış Allah diyorum (K-6, Kadın, yaş: 18).

Katılımcı sosyal medyadaki görsellerle kendi bedenini kıyaslamamasının nedenini, kıyaslama yaptığı zaman motivasyon kaybı yaşamasına bağlamıştır. Ayrıca, katılımcı güzel olarak nitelendirdiği kadın görselleri ile karşılaştığında kendini yargılayarak, “Beni niye böyle yaratmış Allah” diye sorgulamalar da yapmaktadır.

Sosyal medya uygulamalarında yansıtılan beden görünümünün gerçekliğini sorgulayan bir katılımcı, sosyal medya uygulamalarında bireyin kendisini olduğundan farklı şekilde yansıttığını düşündüğünü şu şekilde ifade etmiştir:

Sosyal medyada paylaşılan fotoğraflar bana hiç gerçekçi gelmiyor. Maalesef sosyal medya çok garip bir yer... Ya aslında sosyal medyada kendi içinde ayrılıyor; Instagram Twitter gibi. Instagram'ı örnek vermek gerekirse herkesin fotoğraf ve video yüklediği bir platform olduğu için genelde insanlar zaten hep mutlu anlarını ya da daha doğrusu mutlu görüldüğü, insanlara kendisini mutlu göstermek için çaba harcadığı bir yer olduğunu düşünüyorum ama Twitter için daha farklı düşüncelerim var. Twitter'da herkes fikirlerini ve düşüncelerini yazıyor, fotoğraftan daha bağımsız olduğu için orada da herkes çok mutsuz. Ya aslında bir tezatlık oluştuğunu düşünüyorum çünkü farklı platformları aynı insan kullandığında bir platformda çok mutlu ama diğerinde çok mutsuz şekilde, bu nedenle doğru ve gerçekçi gelmiyor bana sahte geliyor. (K-11, Kadın, yaş: 22)

Katılımcının bu ifadesinde en çarpıcı husus, bireyin farklı sosyal medya uygulamalarında kendisini farklı şekillerde yansıtarak sosyal medya uygulamaları aracılığıyla hem bedenini hem de benliğini yeniden inşa etmesidir.

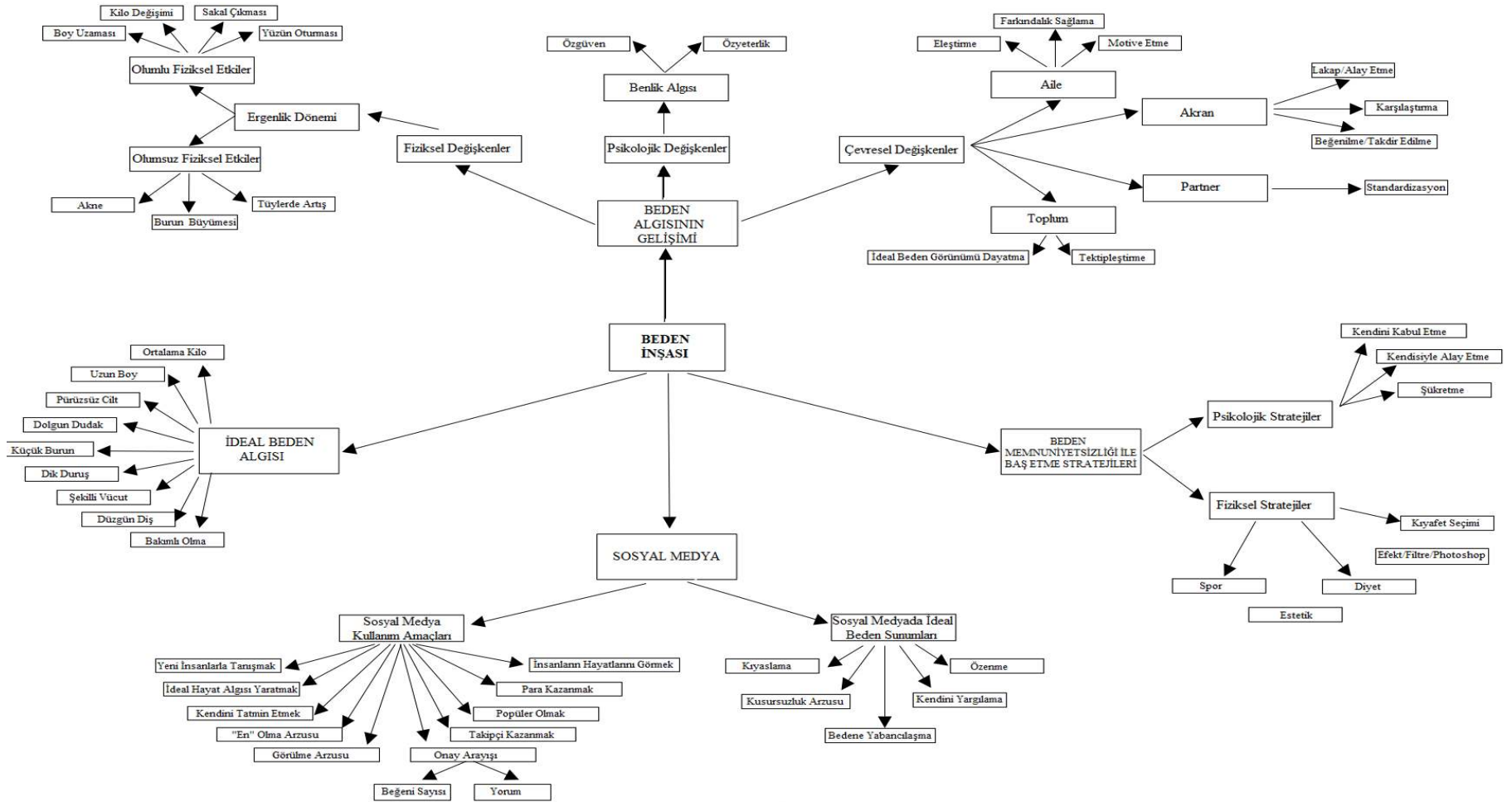
3.2.3. Seçici Kodlama

Kodlama yaparken üçüncü aşama seçici kodlamadır. Eksen kodlama ile organize edilen veri kategorilerinin bütünleştirildiği, ana temaların belirlendiği ve kategorilerle temanın sistematik olarak ele alındığı aşamadır. Bu aşamada veriler çerçevelendirilir, anlam inşa edilir ve tematik özgülük yani teorileştirme süreci gerçekleştirilir. Seçici kodlama sadece teorik yapıların ortaya çıktığı değil ayrıca anlamın yaratıldığı ve bulguların inşa edildiği zorlu bir aşamadır. Seçici kodlama ile araştırmacı aşamalı olarak yürüttüğü kodlama sürecini doğru ve güçlü bir şekilde sonuçlandırır yani anlam inşası sağlanarak araştırma verileri çözümlenir (Williams ve Moser, 2019: 52).

Bu çalışmada elde edilen verileri çözümlerken seçici kodlama aşamasında tüm kodların temaya uygun olup olmadığı, tema eklenmesine, çıkarılmasına veya değiştirilmesine gerek olup olmadığını kontrol ederek “beden inşası” temasını oluşturdum. Bu temayı elde ederken beden algısının gelişimi, beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejileri, ideal beden algısı ve sosyal medya kategorilerini sistematik

olarak ele alıp çerçvelendirdim. Şekil 10'da bu temalaştırmayı oluşturan ağaç diyagramı yer almaktadır.





Şekil 10. Geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını oluşturan tematik analiz

Bulut gösteriminde her kelime, frekansının boyutu ile doğru orantılı olacak şekilde gösterilir. Yani, büyük olan kelimenin frekansı küçük olan kelimenin frekansından büyük olduğu anlamına gelir. Aşağıda Şekil 11’de kelime frekans bulutu yer



Yukarıda bulut gösterimini gösteren Şekil 11’de *güzel* kelimesinin büyük yazılı olması dikkat çekmektedir. Bu kelimenin şekilde daha görünür olması, görüşme metinlerinde bu kelimenin daha sık kullanılmasından kaynaklanmaktadır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, görüşmelerden elde edilen veri çözümlenmesini ilgili literatür ışığında tartışmaya açtım ve bu konuda çalışma yapacak araştırmacılara bazı öneriler sundum.

4.1. Tartışma

Bu bölümde, çalışmanın temelini oluşturan dört araştırma sorusuna ilişkin veri çözümlenmesini ilgili literatürde yer alan kavramlar ve araştırma sonuçları ile karşılaştırmalı bir şekilde ele aldım. Çalışmanın amacı doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularını; *geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasına etki eden değişkenler, geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejileri, geç ergenlik dönemindeki bireylerin ideal bedende arzu ettikleri unsurlar ve geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasında sosyal medyanın etkisini* literatürde yer alan benzer araştırma sonuçları ile benzerlikleri ve farklılıkları üzerinden tartışmaya açtım.

Katılımcılarla gerçekleştirdiğim görüşmelerden elde ettiğim verileri tematik ve betimsel analiz yöntemi kullanarak çözümledim. Kullandığım yöntemlerin bir aradalığı, okuyucuya konuya ilişkin katılımcı yorumlarını görmesine ve görüşmelerden elde edilen verilerin anlamlı kodlar ve kategoriler aracılığı ile temalara dönüştürülmesi sürecinin nasıl gerçekleştiğinin anlaşılmasına imkan sağlamaktadır.

Çalışmada, geç ergenlik dönemindeki bireylerle yaptığım görüşme verilerinden *beden inşasını; beden inşasını etkileyen değişkenler, beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejileri, ideal beden algısı ve sosyal medya* olmak üzere dört ana kategoride inceleyebileceğim sonucuna ulaştım. İlk kategori olan, *Beden inşasına etki eden değişkenlerin, fiziksel değişkenler, sosyal değişkenler ve psikolojik değişkenler* olmak üzere üç alt kategoriye ayrılması gerektiğini açık kodlama sürecinde fark ettim. Fiziksel değişkenleri incelediğimde ergenlik döneminin beden inşasına etki eden en önemli değişkenlerden biri olduğu dikkatimi çekti. Ergenlik döneminde birey, fiziksel değişimlerin neden yaşandığı, değişimlere nasıl uyum sağlayacağı ve değişimler karşısında memnuniyetsizlik meydana geldiğinde olumsuz duygularla nasıl baş edeceği konusunda çelişkiler yaşamaktadır (O'Brien, 1980: 37). Bu dönemde birey aynaya baktığında değişen fiziksel özellikler nedeniyle içsel bir çatışma yaşamaktadır (Ertaş Sinirlioğlu, 2006). Ergenlik döneminin sonlarına doğru fiziksel değişimlerin azalması

ve bireyin olgunlaşmaya başlaması, beden algısındaki dalgalanmaların azalmasına katkı sağlamaktadır (O'Brien, 1980: 37). Bu araştırmada da katılımcıların ifadelerinden ergenlik dönemiyle birlikte yaşanan fiziksel değişime uyum sağlamakta bireyin güçlük yaşadığı ve özellikle ergenliğin ilk dönemlerinde beden inşasında olumsuzluk duyusunun hakim olduğu sonucuna ulaştım. Bu bağlamda, ergenliğin ilk dönemlerinde dikkatin bedene yöneldiğini ancak ergenliğin sonlarına doğru fiziksel değişimlerin azalması ve olgunlaşmanın tamamlanması nedeniyle bedene odağın azaldığını bu sonuçlar doğrultusunda ergenlik döneminin beden inşasını etkileyen önemli bir kategori olduğu sonucuna ulaştım. Ayrıca, ergenlik döneminin bireyin beden inşasında sadece olumsuz bir etkisinin olmadığını aynı zamanda gelişimin etkisiyle bazı olumlu değişimlere de ön ayak olduğunu ve bu olumlu değişimlerin beden inşasına önemli katkılar sunduğunu buldum.

Cinsiyet değişkeni ile beden algısı arasında anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşan Kılıç (2019), erkek ergenlerin beden memnuniyetinin kız ergenlere göre daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur (Kılıç, 2019). Bir diğer araştırmada Çok (1990), Türk ergenlerin beden algısı doyumunu incelenmiş ve erkeklerin kızlara göre beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Çok, 1990). Karakurt (2019) tarafından yürütülen çalışmada ise, ergenlerin cinsiyetlerine göre beden algısı anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Karakurt, 2019: 65). Mevcut çalışmada da Karakurt'un (2019) çalışmasında olduğu gibi direkt olarak cinsiyet sebebiyle beden memnuniyetsizliği yaşandığı yönünde veriye rastlanmamıştır.

Her toplumda ideal kadın ve erkek bedeninden beklenen unsurlar farklılaşmaktadır. Toplumların ideal beden görünümünü özellikle kadından beklemesi kadının ideal beden görünümü beklentisini karşılayamadığı zamanlarda baskıya maruz kalmasına yol açmaktadır (Grogan, 2017: 145). Mevcut çalışmada Grogan (2017)'ın belirttiği gibi toplumsal değerler sonucunda kadın bedeninden beklentilerin daha fazla olduğuna, kadın bu beklentileri karşılayamadığında ise eleştiri, yargılama, kıyaslama gibi toplumsal baskıya maruz kalındığına dair veriler elde edilmiştir.

Smolak (2004) vücut ağırlığının istenilen düzeyden az ya da fazla olması sosyal ve psikolojik aktarımla dolaylı olarak beden algısı memnuniyetini etkilediğini belirtmektedir (Smolak, 2004: 17). Bu çalışmada vücut ağırlığının beden inşasına etkisine yönelik katılımcılardan bir veriye ulaşamadım.

Beden inşasına etki eden çevresel faktörler incelendiğinde aile, akran, medya ve toplumsal değerlerin önemli unsurlar olduğu görülmektedir (McCabe ve Ricciardelli, 2001: 330). Kız ve erkek çocuklar için ideal beden görüntüsünün zayıf görünmeye

karşılık gelmesi, kilolu insanların sosyal çevre tarafından baskı ve eleştiriye maruz kalacağı yönündeki çarpıtılmış inançlar, çocukluk döneminden itibaren bireye empoze edilmektedir (McCabe ve Ricciardelli, 2001: 330). Thompson Coover ve Stormer'a (1999) göre, ideal bedene yönelik aile, akranlar ve medya aracılığıyla bireye bazı mesajlar iletildiği, bu mesajların birey tarafından içselleştirildiği ve bu içselleştirmenin olumsuz beden algısı ile sonuçlandığı ileri sürülmektedir (Thompson vd. 1999'dan aktaran Hardit ve Hannum, 2012: 470; Lev-Ari vd., 2014: 398; Shroff ve Thompson, 2006: 18; Thompson vd., 2004: 1007). Thompson ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen sosyokültürel yaklaşıma göre (üçlü etki modeli) çevresel faktörlerin beden inşasına etki eden önemli değişkenlerden biri olduğu görüşü, bu araştırmadan elde edilen sonuçlar ile benzerdir (Thompson vd., 1999).

Birey, çevresel faktörler (özellikle aile ve akran) tarafından alay edilerek veya eleştiriye maruz kalarak doğrudan olumsuz beden algısına yol açacak durumlarla karşılaşabilir. Bu davranışların yanı sıra, aile üyelerinin veya akranların kendi bedenlerine yönelik memnuniyetsizlik yaşamaları, ideal beden görünümü odaklı bakış açısına sahip olmaları ve ideal beden görünümü doğrultusunda diğer kişilerin bedenlerine yönelik eleştiriler yapmaları bireye dolaylı olarak mesajlar iletebilir ve bu mesajlar sonucunda bireyin beden inşası olumsuz yönde etkilenebilir (Hardit ve Hannun, 2012: 470; McCabe ve Ricciardelli, 2001: 330). Mevcut çalışma ile bireyin çevresel faktörler tarafından olumsuz yoruma maruz kalması sonucunda, beden memnuniyetsizliği yaşadıkları sonucuna ulaştım. Ayrıca, katılımcıların ifadeleri doğrultusunda, özellikle sosyal çevre tarafından, doğrudan eleştiriye maruz kaldığı, aile üyeleri tarafından ise hem doğrudan hem de dolaylı olarak bedene yönelik mesajlar iletildiği bilgisine ulaştım.

Neves ve arkadaşları (2017) çalışmalarında, annelerin kendi bedenlerine yönelik memnuniyetsizlik yaşamaları ile kızlarının beden memnuniyetsizliği arasında pozitif bir ilişki olduğu, aynı zamanda babaların beden ölçülerine yönelik tutumları ile erkek çocuklarının beden algısı arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (Neves vd., 2017: 335). Bu çalışmada, anne ve babalarının kendi bedenlerine yönelik yaşadıkları memnuniyetsizlik, katılımcıların beden inşasında önemli bir role sahip olduğundan Neves ve arkadaşlarının (2017) elde ettiği çalışma bulguları ile benzerlik taşımaktadır.

Alay etmenin çocukların beden imajına etkisini irdelemek amacıyla Kostanski ve Gullone (2006) tarafından yürütülen bir çalışmada, ebeveynlerin çocuğun bedensel görünümüne yönelik alaycı mesajlarda bulunmasının; beden inşasının gelişimini

olumsuz yönde etkilediği ve bu durumun ergenlik döneminde patolojik yeme davranışlarının güçlü bir yordayıcısı olacağı sonucuna ulaşılmıştır (Kostanski ve Gullone, 2006). Çalışmadan elde ettiğim verilere dayanarak, katılımcılar ebeveynleri tarafından eleştiriye maruz kaldıklarını belirtmeler de ebeveynleri tarafından alay edildiklerine yönelik herhangi bir ifadeden bahsetmediler. Kostanski ve Gullone'ın (2006) çalışma verilerini destekleyecek bir sonuca bu çalışma kapsamında ulaşamadım.

Akranlar arasında ideal bedene yönelik gerçekleştirilen konuşmalar, güzelliği kişisel değerlerle ilişkilendirme, beden karşılaştırmaları ve sosyal karşılaştırmalar, diyet önerileri, alay etme, lakap ve eleştiri gibi durumlar olumsuz beden algısının oluşmasında önemli faktörlerdir (Lawler ve Nixon, 2010: 60; Lev-Ari vd., 2014: 398; McCabe ve Ricciardelli, 2001:330). Thompson ve arkadaşlarının (1995) yürüttükleri çalışmada, genç kadınlarda beden memnuniyetsizliği ile beden hakkında alay etme sıklığı arasında bir ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Thompson vd., 1995). Hardit ve Hannum (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, akranlar tarafından alay edilmenin beden memnuniyetsizliğinde önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hannum, 2012). Bu çalışmada, akranların bedensel görünümünü birbirleriyle kıyaslamalarından ziyade ideal beden algısına dayalı kendi bedenlerini kıyasladıklarını, akranların özellikle ergenlik döneminde lakap ve alay etme davranışları sergilediğini ancak güzelliği kişisel değerle ilişkilendirmediklerini gözlemledim. Ayrıca, katılımcıların akranlar tarafından yalnızca olumsuz davranışlara maruz kalmadıkları aynı zamanda akranların birbirlerine yönelik beğendiklerini ifade etme ve takdir etme davranışı sergilediği sonucuna da ulaştım.

Kostanski ve Gullone (2006) tarafından yürütülen çalışmada, çok zayıf veya kilolu olmanın özellikle erkek çocuklar arasında alay etme davranışına yol açtığı, erkek çocukların güçlü ve kaslı olmasına yönelik sosyokültürel baskının olduğu sonucu, bu çalışmadan elde edilen, çok zayıf veya kilolu olmanın bireyi alay konusu haline getirme verileri ile benzerdir.

Ergen kızlarda kilolu olmanın romantik ilişkilere ve cinsel faaliyetlere etkisini inceleyen Key ve Lindgren (1999) çalışmalarında, kilolu olmanın romantik ilişkileri engelleyici bir neden olduğu, ergen kızların ne kadar zayıf olurlarsa romantik ilişki kurma olasılıklarının o kadar fazla olacağını düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır (Key ve Lindgren, 1999). Mevcut çalışmada, katılımcıların beden görünümünün romantik ilişkileri etkilediğine yönelik bir veri olmamakla birlikte, partner unsurunun, beden inşasında bireyi tek tipleştirmeye götürdüğü yorumuna ulaştım.

Her toplumda kültürel yapıya ve zamana göre ideal beden görünümünden beklentiler farklılaşmaktadır. Grogan (2017) Fiji’de Becker (1995) tarafından yürütülen bir çalışmada kadınların büyük kalçaya sahip olmasının sağlık, çekicilik ve çocuk doğurma yeteneğiyle özdeşleştirildiğini, Japonya’da Iwawaki ve Lerner (1974) tarafından yürütülen bir çalışmada, zayıf bedenlere olumsuz düşünceler atfedildiğini, kilolu olmanın değerli olduğu kültürlerde 1980’lerden sonra inceliğin tercih edildiğini, zayıf ve kaslı olmanın ideal beden görünümü olarak tanımlandığını vurgulamıştır (Grogan, 2017). Bu çalışmada, bazı katılımcılar her toplumun ideal beden görünümünden beklentisinin farklı olduğunu, toplum tarafından bireyin bedensel görünümünde standartlar oluşturduğunu ve bu standartlara uyulmadığı takdirde eleştiriye ve dışlanmaya maruz kalacağı yönünde çarpıtılmış inançların empoze edildiğini ifade ettiler. Ayrıca, katılımcıların Türkiye’de ortalama kilo, uzun boy, şekilli vücut gibi özelliklerin ideal beden görünümünde arzu edilen unsurlar olduğunu belirtmeleri, toplumun beden inşasına etki eden önemli unsurlardan biri olduğu gerçeğini ortaya koydu.

Cinsiyet, aile, arkadaş, sosyal medya, benlik saygısı ve sosyal destek ile ergenlerin beden algısı, yeme tutum ve davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen Ata ve arkadaşları (2007), düşük benlik saygısının ergenlerde beden memnuniyetsizliğine yol açtığı sonucuna ulaşmıştır (Ata vd., 2007). Owens (1993), özgüven ve öz değer bileşenlerinin benlik saygısında büyük rol oynadığını ileri sürmüştür (Owens 1993’ten aktaran Rosenberg vd., 1995:142). Canpolat ve arkadaşları (2005) tarafından yürütülen çalışmada, benlik saygısı ile beden algısı arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Canpolat vd., 2005). Bu çalışmada, katılımcılar genel olarak beden memnuniyetlerine yönelik kesin yargıda bulunmadı. Katılımcıların yorumlarından olumsuz beden algısına sahip oldukları, bedenlerinin yalnızca bazı bölümlerine yönelik memnuniyetsizlik duydukları ve beden algılarının düşük olduğu sonucuna ulaştım.

Ergen kızlarla yürüttüğü çalışmasında Oktan ve Şahin (2010), beden algısı yüksek olan ergenlerin, benlik saygılarının yüksek olduğu, beden algısı düşük ergenlerin ise benlik saygılarının düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır (Oktan ve Şahin, 2010). Murray ve arkadaşları (2017) ile Pesa ve arkadaşları (2000) beden algısının, benlik saygısını etkileyen önemli bir değişken olduğunu bulmuştur. (Murray vd., 2017; Pesa vd., 2000). Bu çalışmada, benlik saygısının beden algısını etkileyen önemli bir değişken olduğu ve birbirlerini etkilemesi, bahsettiğim araştırma sonuçları ile benzerdir.

Kozmetik sektörünün etkisiyle kadınlara yönelik baskının erkeklere göre daha fazla olduğunu ileri süren Capanec ve Payne (2000), güzellik ve gençliğin bazı

toplumlarda eşdeğer anlam taşıdığını, beden memnuniyetsizliği yaşayan bireylerin bedenlerini iyileştirebilmek için estetik operasyonları tercih ettiğini belirtmiştir (Cepanec ve Payne, 2000: 122). Araştırmanın katılımcıları estetik operasyonları, beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejisi olarak değerlendirdiğini, erkeklerin estetik operasyonlardan özellikle saç ekimini ve burun operasyonunu, kadınların ise burun operasyonu ve botoksu tercih ettiğini gözlemledim. Ayrıca çalışmada, bazı katılımcıların Bradley'in (2017) çalışmasında değindiği ile benzer şekilde estetik operasyon sonrası bedenlerinde başka kısımlara odaklanarak tekrar değişim yapmayı arzu edip daha fazla estetik operasyon geçirme isteği duymaktan çekindiğini gözlemledim.

Bu çalışmada beden memnuniyetsizliği ile baş etme stratejilerinde spor yapmanın, beden algısının gelişmesinde ve beden memnuniyetsizliği ile baş etmede önemli bir unsur olduğu sonucu, Şakar ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçları ile benzerdir. Canpolat ve arkadaşları (2005) çalışmalarında, ergen kızların ergen erkeklere göre zayıf olmayı daha çok arzuladıkları, vücut ağırlıklarından duydukları memnuniyetin daha az olduğu, çalışmaya katılım sağlayan kız ergenlerin %49.6'sının, erkeklerin ise %22.1'inin diyet yaptığı sonucuna ulaşmaları, bu çalışmadan elde edilen diyetin beden memnuniyetsizliğinde ve arzu edilen beden görünümüne ulaşmada önemli bir baş etme stratejisi olduğu görüşü ile benzerdir.

Malezyalı kız ve erkek ergenlerle yürüttükleri çalışmada Khor ve arkadaşları (2009), ergenlerin büyük çoğunluğunun sağlıklı görünmeme kaygısından dolayı beden memnuniyetsizliği kaygılarının yüksek olduğunu, erkek ergenlerin ideal bedende iri ve kaslı olmayı diğer yandan kız ergenlerin zayıf modelleri tercih etme eğiliminde olduklarını ve kadınların erkeklere göre daha fazla görünüş odaklı olma eğilimi sergilediklerini bulmuştur (Khor vd., 2009). Bu çalışmada, Khor ve arkadaşları (2009) tarafından yürütülen çalışmada olduğu gibi sağlıklı olmanın birçok katılımcı tarafından beden memnuniyetinde önemli bir kriter olduğu ancak kadınların erkeklere göre daha fazla görünüş odaklı olduğuna dair bir veriye ulaşamadım.

Ergenlerin sosyal medya kullanım amaçlarına yönelik yürüttüğü çalışmada Üstündağ (2022), iletişim kurmak, bilgiye erişmek, eğlenmek, rahatlamak, boş zamanı değerlendirmek, insanları daha iyi tanımak ve olayları/gündemi takip etmek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Üstündağ, 2022). Mevcut çalışmada ergenlerin sosyal medyayı insanlarla tanışma, iletişim kurma ve zaman geçirme amaçları kullanımları, Üstündağ'ın (2022) çalışma sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Ayrıca, ergenlerin sosyal medyada görülme arzusunu karşılaması, onay arayışı, kendini tatmin etme, en olma arzusunu

karşılama, başkalarının hayatlarına tanıklık etme gibi amaçlarla da sosyal medya kullandığını belirtmesi bu çalışma kapsamında elde edilen önemli verilerden biridir.

Ergenlik dönemindeki kızlarla yürüttükleri çalışmada Tiggemann ve Slater (2013b), sosyal medyada ince beden idealize edilmesine maruz kalan ergenlerin bu durumu içselleştirdiği, bedene yönelik algılarının azaldığı ve ergenlerin diyetle yöneldikleri sonucuna ulaşmıştır (Tiggemann ve Slater, 2013b). Bu çalışmada sosyal medyadaki idealleştirilmiş görünümünden ergenlik döneminde daha fazla etkilenildiği, bu etkilenmenin sonucunda beden memnuniyetsizliği oluştuğu ve diyetin beden memnuniyetsizliğini gidermede önemli bir unsur olduğu sonucu, Tiggemann ve Slater'in (2013b) yürüttükleri çalışma sonuçları ile benzerdir. Wagner ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen çalışmada medyada tasvir edilen ince, idealize edilmiş kadın bedenlerinin katılımcıların kendi bedenlerini değerlendirme şeklini değerlendirmelerini etkilediğini bulmuştur (Wagner vd., 2016). Mevcut çalışmada, katılımcıların sosyal medyada sunulan ideal beden görünümünün kendi bedenlerini değerlendirmede etkili olduğu sonucu, Wagner ve arkadaşlarının (2016) araştırmalarından elde ettikleri sonuç ile benzerlik taşımaktadır.

Sosyal medyada ideal beden olarak sunulan görünümlere yönelik yapılan çalışmalarda, medyada yer alan zayıf modellerle kendi bedenini kıyaslamamanın beden inşasında olumsuz etkilere yol açtığı ortaya koyulmaktadır (Bergstrom vd., 2009: 264). Bergstrom ve arkadaşlarının (2009) tarafından yürütülen çalışmada, medyanın neden olduğu beden memnuniyetsizliği ve ideal beden görünümlerine maruz kalma tehdidi ile baş edebilme yöntemleri incelenmiş, katılımcılardan bazılarının ideal beden görünümlerine maruz kaldıktan sonra kendini olumlama ve onaylanma sürecine girdiği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmayla ise medyanın beden inşasında kıyaslamaya, kusursuzluk arzusuna, bedene yabancılaşmaya, kendini yargılamaya ve özenmeye yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada elde edilen bu sonuç, Bergstrom ve arkadaşlarının (2009) araştırmalarından elde ettikleri sonuç ile benzerlik taşımaktadır. Tiggemann ve Slater (2013b) tarafından ergenliğin ilk dönemlerindeki kızlarla yürütülen çalışmada, sosyal medyada geçirilen zaman ile ince ideal beden içselleştirilmesi ve bu idealize bedene yönelik arzu duyulması arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tiggemann ve Slater, 2013b: 616). Ayrıca, ergenlerin ideal beden görünümleri ile kendi bedenleri arasında sosyal karşılaştırma yaptıkları ve bu karşılaştırma sonucunda beden görünümüne yönelik endişelerin arttığı da tespit edilmiştir. Bu çalışmada, sosyal medyanın etkisiyle katılımcıların kendi bedenlerini yargıladıkları, kıyaslama yaptıkları, ideal beden görünümlerine özendikleri

ve kusursuz beden görünümünü arzu ettikleri sonucu, Tiggemann ve Slater (2013b) tarafından yürütülen çalışmayı desteklemektedir.

Sosyal medyanın geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasına etkisi üzerine nitel bir çalışmaya ilgili literatürde rastlanmamıştır. Bu araştırmadan elde edilen veriler, yukarıda değinilen bazı araştırmaların nicel bulguları ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca, görüşme sorularının hazırlanmasında gösterilen özene dayalı nitel teknikle toplanan verilerin, kişilerin kendi görüşlerine dayalı fenomenleri ortaya koyması açısından konunun anlaşılabilirliğini/açıklanabilirliğini olumlu yönde etkilediği kanaatindeyim. Literatürde araştırma konusu ile benzer nitel bir çalışmaya rastlanmamış olması, bu çalışmanın ilgili yazına kaynak eser olarak önemli katkılar sunması açısından önemlidir.

4.2. Sonuç

Modern dünyada internet erişiminin ve kullanımının artmasıyla birlikte, sosyal medya platformları aracılığıyla istenilen zamanda ve mekanda istenilen içeriklere kolay bir şekilde ulaşılmaktadır. Sosyal medyanın her yaş grubundaki bireyler tarafından kolay ulaşılabilir olması, avantaj sağladığı gibi bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir (Perloff, 2014: 366). Sosyal medya uygulamalarında sunulan ideal beden, ideal benlik ve ideal hayatlarla sık sık karşılaşmak bireyin sahip olduğu bedene, benliğe ve hayata eleştirel yaklaşmasına neden olmakta ve bu ideallere sahip olunmadığında bireyde memnuniyetsizlikler meydana gelmektedir (Taşdelen, 2020: 178). Çünkü ideal bedene ve ideal benliğe sahip olunduğuna veya ideal hayat yaşandığına dair sosyal medyada yaratılan izlenim, hayatın her alanında normalleştirilerek, bu ideallere sahip olmamak anormal olarak yansıtılmaktadır. Bu durumun sonucunda da bazen sosyal medya uygulamalarında kullanıcılar kimliklerini ve beden görünümlerini idealleri doğrultusunda yansıtarak gerçekdışı bir kimliği ve görünümü benimsemekte veya kendini gizleme davranışı sergilemektedir (Balcı vd., 2019 :176).

Sosyal medya kullanımının ve bedene yönelimin en yoğun olduğu dönemin ergenlik dönemi olması (Senemoğlu, 2005: 27) bu çalışmanın konusunu belirlemede önemli bir faktör olmuştur. Bu çalışmada, geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden ve ideal beden algısını oluşturan kodlar aracılığı ile kategorileri belirlemeyi ve bu kategoriler aracılığıyla sosyal medyada beden inşasının nasıl kurulduğunu tespit etmeyi amaçladım. Bu bağlamda sosyal medya kullanan geç ergenlik dönemindeki 24 bireyle yaptığım derinlemesine görüşmelerde elde ettiğim veriler aracılığı ile beden inşası temasını oluşturan; beden algısının gelişimini etkileyen değişkenler, beden

memnuniyetsizliği ile baş etme stratejileri, ideal bedene sahip olma arzusunu etkileyen unsurlar ve sosyal medyanın beden inşasına etkisi kategorilerine ulaştım.

Görüşmeler aracılığıyla geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasını oluşturan değişkenleri tespit etmek amaçlı öncelikle beden algısının gelişimini oluşturan etkenleri ortaya koymaya çalıştım ve bu süreçte kodlamalar yaparken, fiziksel, çevresel ve psikolojik alt kategorilerine ulaştım. Ergenlik döneminde bedende yaşanan değişimlerin geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşasının şekillenmesinde önemli bir role sahip olduğunu verileri çözümleme aşamasında gözlemledim. Aile, akran, partner ve toplum tarafından bireye yöneltilen eleştiri, kıyaslama, alay etme, lakap takma, standardizasyon, ideal beden görünümünü dayatma ve tek tipleştirmenin beden inşasını etkileyen olumsuz çevresel değişkenler olduğu, beğenilme/takdir edilme, farkındalık sağlama ve motive etmenin ise beden inşasını etkileyen olumlu çevresel değişkenler olduğu sonucuna ulaştım. Ayrıca, benlik algısının beden inşasını etkileyen önemli bir psikolojik değişken olduğu, özgüven ve öz yeterliğin yüksek olmasına bağlı beden inşasının da olumlu etkilendiği sonucuna ulaştım.

Çalışmada katılımcılar, beden memnuniyetsizliği yaşadığı durumlarda kendini kabul etme, kendiyle alay etme ve şükretme gibi duygu ve düşüncülerden hareketle psikolojik baş etme stratejileri geliştirdiklerini, ayrıca estetik, spor, diyet, kıyafet seçimi ve efekt/filtre/photoshop gibi fiziksel baş etme stratejileri geliştirdiklerini ve bu stratejilerin bedenlerine yönelik memnuniyetsizliği azalttığını veya giderdiğini belirttiler.

Araştırmada, geç ergenlik dönemindeki katılımcılar ideal bedene sahip olmak için arzu ettikleri fiziksel özellikleri; ortalama kilo, uzun boy, pürüzsüz cilt, dolgun dudak, küçük burun, düzgün diş, dik duruş, şekilli vücut ve bakımlı görünmenin önemi ile eşleştirdiler. Ayrıca, ideal beden algılarının gelişiminde aile, akran, partner, toplumsal değerler ve sosyal medyanın etkisine değindiler. Çalışmada, katılımcılar tarafından beden algısına ve ideal beden algısına yönelik en büyük etkinin sosyal medya aracılığı ile gerçekleştiği, görüşme verilerin çözümlenmesi başlığı altında daha detaylı incelenebilir.

Çalışmada, beden inşasında sosyal medyanın etkisini belirlemek amacı ile sosyal medya kullanım amaçlarının neler olduğu sorusunu yönelttim. Burada en dikkat çekici kullanım amaçları, onay arayışı, görülme arzusu, en olma arzusu, ideal hayat algısı yaratma yanıtları oldu. Özellikle onay arayışına yönelik sosyal medyanın beğeni ve yorum özelliklerini aktif bir şekilde kullanıldığı, bireyin beğenilirliği ve olumlu yorumlar alması devam ettikçe kendisini iyi hissettiği ve bedenine yönelik memnuniyet

yaşadığı dikkate değer bir diğer husustur. Sosyal medyanın bireyde kıyaslamaya, özenmeye, kendini yargılamaya, bedene yabancılaşmaya ve kusursuzluk arzusuna neden olduğu, ayrıca sosyal medyanın sayılan bu etkileri nedeniyle bireylerin beden memnuniyetsizliği yaşamasına yol açtığını gözlemledim. Araştırmadan elde ettiğim verileri çözümlerken, geç ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya uygulamalarında karşılaştıkları idealleştirilmiş beden görünümleri sonucunda yaşadıkları olumsuzlukların önüne geçilebilmesi, beden algıları ve benlik saygılarının olumlu gelişebilmesi, olumsuz beden algısı ve benlik saygısı nedeniyle bireyin yaşayabileceği psikolojik sorunların önlenmesi amacıyla koruyucu ve önleyici sosyal hizmet modellerinin geliştirilmesi gerektiği sonucuna ulaştım. Çünkü sosyal hizmet uygulamaları sayesinde bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması, fiziksel, psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlarının karşılanması dahası self determinasyon sağlanması nihai hedeflerdir.

Bu araştırmadan elde edilen veriler göz önüne alındığında şu önerilerde bulunmak mümkündür:

1. Türkiye’de geç ergenlik dönemindeki bireylerin beden inşası üzerine gerçekleştirilen çalışmaların yeterli düzeyde olmadığını gözlemledim. Özellikle nitel çalışmalara ağırlık verilmesi, ergenlerin duygularının ve düşüncelerinin detaylı bir şekilde ele alınmasında fayda sağlayacaktır. Ayrıca heterojen ergen gruplarına yönelik sosyal medyada geçirilen zaman ve ideal beden görünümlerine maruz kalmanın beden inşasını nasıl etkilediğine yönelik yer aldığı boylamsal çalışmalar yürütülmesi, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

2. Sağlık eğitimi ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerine ilkökul ve ortaokul döneminden itibaren müfredata zorunlu dersler konulması, ergenlik döneminin beden inşasındaki olumsuz etkilerini azaltmaya fayda sağlayabilir. Bu dersler için hazırlanmış özenli içeriklerin, idealize edilmiş beden sunumlarına maruz kalmanın kız ve erkek çocuklarında ve yetişkinlerde yaratacağı olumsuz etkilerin azaltılmasına fayda sağlayacağını düşünüyorum.

3. Ergenlerin beden memnuniyetsizliği nedeniyle yaşadığı yetersizlik hissi, sosyal izolasyon, anksiyete ve kendini değersiz bulma gibi sorunların bireyde hasar bırakmasını önleme, özellikle okul sosyal hizmeti sayesinde kendini kabul grupları oluşturularak, bireylerin kendileri ve bedensel görünümleriyle ilgili algılarını iyileştirme için koruyucu ve önleyici sosyal hizmet çalışmaları yapılmalıdır.

4. Ebeveynlere yönelik farkındalık çalışmaları yapılması için atölye çalışmaları yürütülmelidir. Fiziksel aktivitelerin ergen ruh sağlığı ve bedensel görünümü üzerinde

olumlu etki sağlayabilmesi nedeniyle atölye çalışmalarında ebeveynlerin ergenleri spora yönlendirilmesi ve kilo yönetimi konusunda bilgilendirilmesi için rehberlik hizmeti sunulabilir.

5. Sosyal medya aracılığıyla empoze edilen idealleştirilmiş beden görünümlerinin etkisinin azaltılabilmesi için sosyal medyada beden nötrlemesine veya beden olumlamasına yönelik farkındalık çalışmaları yürütülebilir.

6. Bireyi yanlış yönlendiren, beden algısını ve benlik saygısını olumsuz etkileyen görsellerin etkisinin azaltılabilmesi amacıyla çocukluk döneminden itibaren bireylere medya okuryazarlığı eğitimi verilebilir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (2000). *Bireysel Psikoloji, Sosyal Roller ve Kişilik*. (T. Yörükân, Çev.). (1. Baskı), Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 27(123), 62-63.
- Allen, K. L., Byrne, S. M., McLean, N. J. ve Davis, E. A. (2008). Overconcern with weight and shape is not the same as body dissatisfaction: Evidence from a prospective study of pre-adolescent boys and girls. *Body Image*, 5(3), 261–270. doi:10.1016/j.bodyim.2008.03.005.
- Allen, M. S. ve Walter, E. E. (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body Image*, 19, 79–88. doi:10.1016/j.bodyim.2016.08.012.
- Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P. M. ve Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 55–63. doi:10.1037/0021-843x.99.1.55.
- Anschutz, D. J., Spruijt-Metz, D., Van Strien, T. ve Engels, R. C. M. E. (2011). The direct effect of thin ideal focused adult television on young girls' ideal body figure. *Body Image*, 8(1), 26–33. doi:10.1016/j.bodyim.2010.11.003.
- Aras Türkcan, H. K. (2020). *The effect of self-compassion on the relationship between body image and social media usage*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Ankara, (620261).
- Artan, T. (2017). *Benlik saygısı, vücut algısı, narsisizm ve sosyal karşılaştırmanın sosyal medya kullanımı üzerine etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.
- Aslan, H. (2000). Beden dismorfik bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam Dergisi*, 13(13), 33-41.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Aslan, H. ve Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı Düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 14 (1), 41- 47. 12 Mart 2022 tarihinde

<https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1588245553-en.pdf>
tarihinde adresinden erişildi.

APA. (2002). <https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>. 20 Ocak 2022.

APA. (2021). <https://apastyle.apa.org/blog/first-person-myth>. 10 Ekim 2022.

Ata, R. N., Ludden, A. B. ve Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024-1037.

Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 3(1), 163-213.

Avyüzen Zobar, J. (2019) Bir kitle iletişim aracı olarak sosyal medya ve kimlik ilişkisi. Trakya Üniversitesi İnsan ve Toplum Araştırmaları, 2. Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Kongresi Bildirileri, 711-725.

Babacan, M. E. (2015). Gençliğin sosyal medya kullanım pratikleri ve sosyal sermaye ilişkisi, *T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 37-65.

Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve Öğrenme*. (6. Baskı), Ankara: Nobel Yayınevi.

Bailey, S. D. ve Ricciardelli, L. A. (2010). Social comparisons, appearance related comments, contingent self-esteem and their relationships with body dissatisfaction and eating disturbance among women. *Eating behaviors*, 11(2), 107-112.

Balcı, Ş., Gölcü, A. ve Gölcü, A.A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumu arasında bir bağlantı var mı?, *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 173-190.

Balkaya Çetin, A. (2015). *Ergenlerin internet ve problemli internet kullanım davranışlarının bazı psiko-sosyal özellikler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, (361709).

Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.

Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.

Bardone-Cone, A. M. ve Cass, K. M. (2007). What does viewing a pro-anorexia website do? an experimental examination of website exposure and moderating effects. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 537-548. doi:10.1002/eat.20396.

- Baudrillard. J. (2001). *Baştan Çıkarma Üzerine*. (A. Sönmezay, Çev.). (6. Baskı), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bayad, A. (2016). Erving Goffman'ın benlik kavramı ve insan doğası varsayımı. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 36(1), 81-93.
- Bayhan, P. S. ve Artan, İ. (2005). *Çocuk Gelişimi ve Eğitim*. (1. Baskı), İstanbul; Morpa Kültür Yayınları.
- Bayköse, N. ve Esin, İ. (2019). Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi: Sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde facebook kullanımının beden imajına etkileri üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80.
- Bazancir, M. (2022). *Sosyal medyada kadın bedeninin inşası: Instagram örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Bell, B. T. ve Dittmar, H. (2011). Does media type matter? The role of identification in adolescent girls' media consumption and the impact of different thin-ideal media on body image. *Sex Roles*, 65(7-8), 478–490. doi:10.1007/s11199-011-9964-x.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul, (460423).
- Bergstrom, R. L., Neighbors, C. ve Malheim, J. E. (2009). Media comparisons and threats to body image: Seeking evidence of self-affirmation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(2), 264–280. doi:10.1521/jscp.2009.28.2.264.
- Bordo, S. (2004). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Univ of California Press.
- Boyd, D. (2010). Social network sites as networked publics: Affordances, dynamics, and implications. *In Networked Self: Identity, Community, and Culture on Social Network Sites*, 39-58.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Bradley, E. (2017). *Desire for cosmetic procedures: An investigation of associated factors*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Essex, Colchester.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2019). The use of thematic analysis in psychology. *Journal of Qualitative Research in Education*, 7 (2).
- Bulut, Z. A. ve Doğan, O. (2017). The ABCD typology: Profile and motivations of Turkish social network sites users. *Computers in Human Behavior*, 67, 73–83. doi:10.1016/j.chb.2016.10.021.

- Button, E. J., Loan, P., Davies, J. ve Sonuga-Barke, E. J. S. (1997). Self-esteem, eating problems, and psychological well-being in a cohort of schoolgirls aged 15-16: A questionnaire and interview study. *International Journal of Eating Disorders*, 21(1), 39-47.
- Calogero, R. M. ve Thompson, J. K. (2009). Potential implications of the objectification of women's bodies for women's sexual satisfaction. *Body image*, 6(2), 145-148.
- Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. ve Özbay, M. H. (2005). The relationship between dieting and body image, body ideal, self- perception, and body mass index in Turkish adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 150-155.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. doi:10.1016/s1740-1445(03)00011-1.
- Cash, T. F. (2012). Encyclopedia of body image and human appearance. *Academic Press*.
- Cash, T. F. ve Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the body-image ideals questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466-477. doi:10.1207/s15327752jpa6403_6.
- Cash, T.F. (2002). *Cognitive-behavioral perspectives on body image*, in T.F. Cash and T. Pruzinsky (Ed.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 38-46.
- Celiloğlu, B. (2022). Cinsel gelişimde freud'un psiko-seksüel gelişim aşamaları ve cinsel eğitim. *Contemporary Trends in Education Sciences*, 285.
- Cemiloğlu Altunay, M. (2010). Gündelik yaşam ve sosyal paylaşım ağları: Twitter ya da "pıt pıt net". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (12), 31-56.
- Cepanec, D. ve Payne, B. (2000). "Old Bags" under the knife: Facial cosmetic surgery among women. in B. Miedema, J.M. Stoppard and V. Anderson (Ed.) *Women's Bodies, Women's Lives*, 121-41.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Chang, F.-C., Lee, C.-M., Chen, P.-H., Chiu, C.-H., Pan, Y.-C. ve Huang, T.-F. (2013). Association of thin-ideal media exposure, body dissatisfaction and disordered eating behaviors among adolescents in Taiwan. *Eating Behaviors*, 14(3), 382-385. doi:10.1016/j.eatbeh.2013.05.002.

- Clark, L. ve Tiggemann, M. (2008). Sociocultural and individual psychological predictors of body image in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 44(4), 1124–1134. doi:10.1037/0012-1649.44.4.1124.
- Cloutier, R. (1982). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. (B. Onur, Çev.). *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 875-904.
- Creswell, J. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W. (2017). *Nitel Araştırmacılar İçin 30 Temel Beceri*, (H. Özcan, Çev. Ed.). (1. Baskı), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Crockett, L. J., Raffaelli, M. ve Moilanen, K. L. (2003). *Adolescent sexuality: behavior and meaning*. In G. R. Adams ve M. D. Berzonsky (Ed.), *Blackwell handbook of adolescence*. 371–392.
- Çalışkan, M. ve Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.
- Çelik, H., Başer Baykal, N. ve Kılıç Memur, H. N. (2020). Nitel veri analizi ve temel ilkeleri. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi. *Journal of Qualitative Research in Education*, 8(1), 379-406.
- Çiftçi, F. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, (329169).
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 25(98), 409.
- Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. doi:10.1177/0146167201278002.
- Derenne, J. L. ve Beresin, E. V. (2006). Body image, media, and eating disorders. *Academic Psychiatry*, 30(3), 257–261. doi:10.1176/appi.ap.30.3.257.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, 63(1), 19-21.

- Diba akır, R. (2021). *Sosyal medya kullanımının ortoreksiya nevroza ve beden algısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Din, B. (2010). *Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dionne, M.M. ve Davis, C. (2012). *Body Image and Personality*. T. F., Cash, (Ed.), *Encyclopedia Of Body Image and Human Appearance*. 135-140. Norfolk: Academic Press.
- Doğan, T. (2021). *İnternet ve sosyal medya kullanım sıklığının yeme bozuklukları, beden algısı ve yeme davranışı ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul, (680214).
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik alışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 121-129.
- Dohnt, H. K. ve Tiggemann, M. (2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 135-145.
- Duru, E. ve Arslan, G. (2014). Evlenmek amacıyla evden kaçan kız ergenler: Bir olgu bilim alışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 36-48.
- Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.
- Elkind, D. (1967). *Egocentrism in Adolescence*. (Cilt 38). New Jersey.
- Erbaş, S. (2018). Varolmanın dayanılmaz zorluğu: Kadın olmak. *LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 75-88.
- Erdoğan, E. (1988). Pubertal gelişim ve menstruasyon. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(1), 43-48.
- Erkal S, Pek H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni*, 7(30), 61-71.
- Ertaş Sinirlioğlu, H. (2006). *Yeme Bozuklukları: Anoreksiya, Bulimia ve Diğerleri*. (1. Baskı), Timaş Yayınevi: İstanbul.

- Esen, B. K. ve Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Euronews. (2020). 04 Nisan 2022 tarihinde euronews.com/2020/01/20/internette-1-saniye-icinde-neler-oluyor adresinden erişildi.
- Fardouly, J., Diedrichs, C. P., Vartanian, R. L. ve Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Feltman, C. E. and Szymanski, D. M. (2018). Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles*, 78(5-6), 311-324.
- Firestone, W. A. (1987). Meaning in method: The rhetoric of quantitative and qualitative research. *Educational researcher*, 16(7), 16-21.
- Fredrickson, B. L. ve Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Furnham, A. ve Calnan, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 6(1), 58-72.
- Furnham, A., Badmin, N. ve Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.
- Ganahl, D. J., Prinsen, T. J. ve Netzley, S. B. (2003). A content analysis of prime time commercials: A contextual framework of gender representation. *Sex Roles*, 49(9/10), 545–551. doi:10.1023/a:1025893025658
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2015). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (8. Baskı), (A. Dönmez ve N. Çelen, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*. (16. Baskı), İstanbul: Metis Yayınları.
- Genç, G. (1989). Ergenlik puberte'te fizyolojik değişiklikler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(2), 59-67.
- Gibbs, M., Meese, J., Arnold, M., Nansen, B. ve Carter, M. (2014). Funeral and Instagram: Death, social media and platform vernacular. *Information, Communication and Society*, 18(3), 255–268.

- Giddens, A. (2014). *Modernite ve Bireysel Kimlik- Geç Modern Çağda Benlik ve Toplum*. İstanbul: Say Yayınları.
- Goldstein, N. S. ve Carbo, C. (2018). Application of Metatheory of Resilience in Adolescent Pregnancy and Substance Use Disorders.
- Göncü, S. (2018). Kullanımlar ve doyumlar kullanım şeklinde kuşağının whatsapp kullanımında bir inceleme. *TRT Akademi*, 3 (6), 590-612.
- Grippio, K. P. ve Hill, M. S. (2008). Self-objectification, habitual body monitoring, and body dissatisfaction in older European American women: Exploring age and feminism as moderators. *Body Image*, 5(2), 173–182. doi:10.1016/j.bodyim.2007.11.003.
- Grogan, S. (2017). *Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children*. (3. Baskı), Routledge.
- Guzey, M. ve Başbuğ, S. (2016). Ergenlerde Zihinsel ve Gelişimsel Değerlendirmede Çoklu Bileşenlerin Rolü Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics*, 1(1), 44-54. 5 Mayıs 2022 tarihinde, https://www.researchgate.net/publication/322071678_Ergenlerde_Zihinsel_ve_Gelisimsel_Degerlendirmede_Coklu_Bilesenlerin_Rolu_Uzerine_Bir_Gozden_Gecirme adresinden erişildi.
- Gül Ünlü, D. Kuş, O. ve Göksu, O. (2020). "Videolarda gerçek hayattaki gibi değilim, rol yapmaktayım": TikTok kullanıcılarının benlik performansları üzerine bir inceleme. *Intermedia International e-Journal*, 7(12), 115-128.
- Gülçay, H. (2016). Sosyal medyanın iletişim alanlarındaki etkileri. 7. *Hukukun Gençleri Sempozyum Dizisi: Sosyal Medya ve Gündelik Hayata Etkisi*, 1(7), 1-10
- Gündoğan, F. (2006). *Sirozlu hastaların beden imajı ve benlik saygılarının değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, (194834).
- Güney, S. (2011). *Davranış Bilimleri*. (6. Baskı), Ankara: Nobel Yayınları.
- Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Güzel, E. (2013). Güzellik dayatması altında tüketim nesnesine dönüşen kadın. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 4(7), 81-96.
- Halpern, C. T., Udry, J. R., Campbell, B. ve Suchindran, C. (1993). Testosterone and pubertal development as predictors of sexual activity: A panel analysis of

- adolescent males. *Psychosomatic Medicine*, 55(5), 436–447. doi:10.1097/00006842-199309000-00007.
- Hanley, F. (2004). *The dynamic body image and the moving body: A theoretical and empirical investigation*. Yayınlanmamış doktora tezi, Victoria University, Melbourne.
- Hardit, S. K. ve Hannum, J. W. (2012). Attachment, the tripartite insuence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image*, 9(4), 469–475. doi:10.1016/j.bodyim.2012.06.003.
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hatipoğlu, N. (2012). Pubertal dönem ve sorunları. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 16, 1-13.
- Hausenblas, H. A., Campbell, A., Menzel, J. E., Doughty, J., Levine, M. ve Thompson, J. K. (2013). Media effects of experimental presentation of the ideal physique on eating disorder symptoms: A meta-analysis of laboratory studies. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 168–181. doi:10.1016/j.cpr.2012.10.011
- Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-Bir alan çalışması, *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Holland, G. ve Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008.
- Hu, Y., Manikonda, L. ve Kambhampati, S. (2014). What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. Proceedings of the Eighth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media, 595-598.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Dogan, O. ve Kugu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207.
- Kaewpradub, N., Kiatrungrit, K., Hongsanguansri, S. ve Pavasuthipaisit, C. (2017). Association among internet usage, body image and eating behaviors of secondary school students. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 29(4), 208-217.
- Kaltiala-Heino, R., Kautiainen, S., Virtanen, S. M., Rimpelä, A. ve Rimpelä, M. (2003a). Has the adolescents' weight concern increased over 20 years?. *The European Journal of Public Health*, 13(1), 4-10.

- Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M., Rantanen, P. ve Rimpelä, M. (2003b). Early puberty is associated with mental health problems in middle adolescence. *Social Science and Medicine*, 57(6), 1055-1064.
- Kapıkıran, N. A. (2003). İdeal ve gerçek benlik kavramı ölçeğinin güvenirliği. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(16), 14-25.
- Kara, T. (2012). Sosyal medya ağlarının sosyal ticaret ağına dönüşümü: Facebook örneği, *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 11(4), 1419-1439.
- Karaboğa, T. (2016). *Medya sosyolojisi bağlamında televizyon dizilerinde tüketim olgusu ve dizilerin bireylerin tüketim eğilimleri üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Karaca, M. (2016). Sosyolojik perspektiften iletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(57), 626-648.
- Karakurt, R. B. (2019). *Ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarının sosyal medya kullanımı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul, (555496).
- Kardaş, İ. (2021). *İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencileri arasında sosyal medya kullanımının beden algısı ve olası ortoreksiya nervoza ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, (669911).
- Kaufman, A.S. ve Lichtenberger, E.O. (2005). *Assessing Adolescent and Adult Intelligence*. Canada: John Wiley ve Sons.
- Kaya, Z. ve Dalkıç, A. (2020). Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerde beden algısı ve öz-yeterliğin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8, 48-74.
- Key, S. W. ve Lindgren, M. (1999). Study confirms girls' belief: More fat means fewer dates. *Women's Health Weekly*, 05(10), 14-16.
- Khor, G. L., Zalilah, M. S., Phan, Y. Y., Ang, M., Maznah, B. ve Norimah, A. K. (2009). Perceptions of body image among Malaysian male and female adolescents. *Singapore Medical Journal*, 50(3), 303.
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul, (556234).
- Kırık, A. M. (2017). Yeni medya aracılığıyla değişen iletişim süreci: sosyal paylaşım ağlarında gençlerin konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 230-261.

- Kırteke, S. (2015). *Ergenlerin beden imgeleri ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kirtiş, K. A. ve Karahan, F. (2011). To be or not to be in social media arena as the most cost-efficient marketing strategy after the global recession. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 24, 260-268.
- Klein, H. ve Shiffman, K. S. (2006). Messages about physical attractiveness in animated cartoons. *Body image*, 3(4), 353-363.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Korkmaz, M. ve Kıran-Esen, B. (2012). The effects of peer-training about secure internet use on adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38).
- Kostanski, M. ve Gullone, E. (2006). The impact of teasing on children's body image. *Journal of Child and Family Studies*, 16(3), 307-319. doi:10.1007/s10826-006-9087-0
- Köknel, Ö. (1999). *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*. (1. Baskı), İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Köse, U. ve Çal, Ö. (2012). Web 2.0 servislerinin sosyolojik değerlendirilmesi. *XIV. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri-Uşak Üniversitesi*, 1-8.
- Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal Ağ Sitesi Kullanıcılarının Motivasyonları: Facebook Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 7(2), 58-81.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik Psikolojisi*. (3. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurnaz, Z. (2016). *Türkiye'de Siyasal Korku ve Akademik Hayatın İnşası*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kuzu, A. (2019). *Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımı ile Beden Algısı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul, (587899).
- Kwang, T. ve Swann, W. B., Jr. (2010). Do people embrace praise even when they feel unworthy? A review of critical tests of self-enhancement versus self-verification. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 263-280.
- Labre, M. P. (2005). The male body ideal: perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. *The Journal of Men's Health and Gender*, 2(2), 223-229. doi:10.1016/j.jmhg.2005.03.001.

- Lawler, M. ve Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59-71. doi:10.1007/s10964-009-9500-2
- Leen-Feldner, E. W., Reardon, L. E., Hayward, C. ve Smith, R. C. (2008). The relation between puberty and adolescent anxiety: Theory and evidence. *Anxiety in Health behaviors and physical illness*, 155-179.
- Lev-Ari, L., Baumgarten-Katz, I. ve Zohar, A. H. (2014). Mirror, mirror on the wall: How women learn body dissatisfaction. *Eating behaviors*, 15(3), 397-402.
- Levine, M. P. and Smolak, L. (2004). *Body Image Development In Adolescence*. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Ed.), *Body Image a Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Lewallen, J. ve Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media Society*, 2(1), doi:10.1177/2056305116640559.
- Liebert, E. (2011) *Facebook Masalları*, (N. Güler, Çev.), İstanbul: Derin Kitap.
- Lin, S. S. ve Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in human behavior*, 18(4), 411-426.
- Littleton, H. L. ve Ollendick, T. (2003). Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: what places youth at risk and how can these problems be prevented?. *Clinical child and family psychology review*, 6(1), 51-66.
- Markula, P. (1995). Firm but Shapely, fit but sexy, strong but thin: The postmodern aerobicizing female bodies. *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 424-453. doi:10.1123/ssj.12.4.424.
- Martin, J. B. (2010). The development of ideal body image perceptions in the United States. *Nutrition Today*, 45(3), 98-110. doi:10.1097/nt.0b013e3181dec6a2.
- Masland, R. P. (1983). The adolescent: Athletics and development. *Journal of Adolescent Health Care*, 3(4), 237-240. doi:10.1016/s0197-0070(83)80244-7
- McCabe, M. P. ve Ricciardelli, L. A. (2001). Body image and body change techniques among young adolescent boys. *European Eating Disorders Review*, 9(5), 335-347. doi:10.1002/erv.389.
- McGrath, M. H. ve Mukerji, S. (2000). Plastic surgery and the teenage patient. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 13(3), 105-118.

- Mezarcı, F. K. (2018). *Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Etkisi: Düzce Örnekleme*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu (489128).
- Montemayor, R. ve Eisen, M. (1977). The development of self-conceptions from childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 13(4), 314.
- Morrison, T. G., Kalin, R. ve Morrison, M. A. (2004). body-image evaluation and body-image among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155).
- Murray, M., Dordevic, A. L. ve Bonham, M. P. (2017). Systematic review and meta-analysis: the impact of multicomponent weight management interventions on self-esteem in overweight and obese adolescents. *Journal of pediatric psychology*, 42(4), 379-394.
- Murray, S. (2016). *The 'Fat' Female Body*, London: Palgrave
- Mutluer, T. (2019). *Sosyal Medyada Benlik Sunumu: Instagram Anneleri Örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Myers, T. A. ve Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683.
- Neagu, A. (2015). Body image: A theoretical framework. *In Proc. Rom. Acad., Series B*, 17(1), 29-38.
- Neves, CM, Cipriani, FM, Meireles, JFF, Morgado, FF da R. ve Ferreira, MEC (2017). Imagem Corporal Na Infância: Uma Revisão Integrativa Da Literatura. *Revista Paulista de Pediatria*, 35(3), 331-339.
- O'Keeffe, G. S. ve Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. doi:10.1542/peds.2011-0054
- O'Brien, J. (1980). Body image: mirror, mirror, why me?. *Nursing Mirror*, 150(17), 36-37.
- Ocakçı, A. F. (2015). *Yetişkinliğe Bir Adım Kala: Ergen Sağlığı*. (1. Baskı), Göktuğ Basım ve Yayın Dağıtım.
- Oğuz Akay, Ş. *Sosyal medya paylaşımlarının kişisel beslenme alışkanlıklarına ve beden algısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

- Oğuzhan, N. T. (2021). *Sosyal Medya Kullanan Genç Yetişkinlerde Beden Algısı ve Öz güven Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 543-556.
- Oliver, K. K. ve Thelen, M. H. (1996). Children's perceptions of peer influence on eating concerns. *Behavior Therapy*, 27(1), 25-39. doi:10.1016/s0005-7894(96)80033-5.
- Oral, T. (2016). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*. (2. Baskı), Ankara: Egiten Yayıncılık
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Özbaydar, B. (1967). *Vücut İmajı ve İç Dönüklük-Dış Dönüklük*. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Özbey, H. (2019). *Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Akşehir ilçesi örnelemi)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Özbey, H. ve Gültekin, M. (2021). Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441.
- Özcan, B. (2007). Geç kapitalist tüketim toplumunun tüketici kimliklerine ev sahipliği yapan "Meta Beden". *Humanities Sciences*. 2(3). 217-238.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex roles*, 71(11), 363-377.
- Pesa J. A., Syre T.R., Jones E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 26(5), 330-337.
- Pokrajac- Bulian, A. ve Živčić- Bećirević, I. (2005). Locus of control and self- esteem as correlates of body dissatisfaction in Croatian university students. *European*

- Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 13(1), 54-60.
- Pope, H. G., Pope, H., Phillips, K. A. ve Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. English: Free Press.
- Potur, D. C. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Rosen, J. C. ve Ramirez, E. (1998). A comparison of eating disorders and body dysmorphic disorder on body image and psychological adjustment. *Journal of Psychosomatic Research*, 44(3-4), 441-449.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. ve Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 141-156. doi:10.2307/2096350.
- Sabancı, İ. G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve olumsuz beden algısı ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.
- Saldana, J. (2022). *Nitel Araştırmacılar İçin Kodlama El Kitabı*. (A. Tüfekci Akcan ve S. N. Şad, Çev. Ed.). (2. Baskı), Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Sanborn, K. ve Hayward, C. (2003). Hormonal changes at puberty and the emergence of gender differences in internalizing disorders. *Gender Differences at Puberty*, 29-58. doi:10.1017/cbo9780511489716.004
- Santrock, J.W. (2017). *Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi*. (G. Yüksel, Çev. Ed.), (13. Baskı), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sarıkoç, F. (2021). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Seih, Y.-T., Buhrmester, M. D., Lin, Y.-C., Huang, C.-L. ve Swann, W. B. (2013). Do people want to be flattered or understood? The cross-cultural universality of self-verification. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 169–172. doi:10.1016/j.jesp.2012.09.004.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. (12. Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sertel, G. ve Günbayı, İ. (2021). SCID analizine göre nitel veri toplama sürecinin yönetilmesi/management of qualitative data collection process according to SCID analysis. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(1), 107-139.

- Shroff, H. ve Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 17–23. doi:10.1016/j.bodyim.2005.10.004.
- Shulman, S. ve Ben-Artzi, E. (2003). Age-Related differences in the transition from adolescence to adulthood and links with family relationships. *Journal of Adult Development*, 10(4), 217–226. doi:10.1023/a:1026006025155.
- Silkü, H. Aydan. (2010). Medyada Kadının Temsili. 21. Yüzyılın Eşiğinde Kadınlar: Değişim ve Güçlenme. (Cilt 4, s. 104-114). İzmir: Uluslararası Multidisipliner Kadın Kongresi.
- Skoog, T. ve Bayram Özdemir, S. (2015). Explaining why early-maturing girls are more exposed to sexual harassment in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 36(4), 490-509. doi:10.1177/0272431614568198.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here?. *Body image*, 1(1), 15-28.
- Smolak, L. ve Levine, M. P. (2001). *Body image in children*. In J. K. Thompson ve L. Smolak (Ed.), *Body image, eating disorders and obesity in youth: Assessment, prevention & treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sönmez, E. E. ve Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (27), 78-95.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (F. Çok, Çev. Ed.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Striegel-Moore, R.H. ve Franko, D.I. (2004). *Body image issues among girls and women*. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Ed.), *Body Image a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Swann, W. B. ve Read, S. J. (1981). Self-verification processes: How we sustain our self-conceptions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17(4), 351–372. doi:10.1016/0022-1031(81)90043-3.
- Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.
- Şakar, M., Bayındır, M. ve Kılıç, T. (2021). 11-14 yaş arası kadın sporcuların beden algıları. *Progress in Nutrition*. 23(2), 1-9.
- Tantleff-Dunn, S. ve Gokee, J. L. (2002). Interpersonal influences on body image development. *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, 108-116.

- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 4(1), 27-40.
- Taşdelen, B. (2020). İdeal yaşam örneği: Sosyal medyanın mükemmel bedenleri. *The Journal of Social Science*, 4(7), 175-190.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 851-870.
- Temel, Z. F. ve Aksoy, A. B. (2005). *Ergen ve Gelişimi; Yetişkinliğe İlk Adım*. (2. Baskı), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N. ve Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S. ve Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 293– 304.
- Ticusan, M. (2012). Low self-esteem, premise of depression appearance at adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 1590–1593. doi:10.1016/j.sbspro.2012.12.103.
- Tiggemann, M. (2011). 'Sociocultural perspectives on human appearance and body image', in T.F. Cash and L. Smolak (Ed.) *Body image: A handbook of science, practice and prevention*. (2. Baskı), New York: Guilford.
- Tiggemann, M. (2012). 'Sociocultural perspectives on body image', in T.F. Cash (Ed.) *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Elsevier.
- Tiggemann, M. ve Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243–253. doi:10.1037/0012-1649.37.2.243
- Tiggemann, M. ve Slater, A. (2001). A Test of Objectification Theory in Former Dancers and Non-Dancers. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 57–64. doi:10.1111/1471-6402.00007.
- Tiggemann, M. ve Slater, A. (2013a). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. doi:10.1002/eat.22141.
- Tiggemann, M. ve Slater, A. (2013b). NetTweens. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606–620. doi:10.1177/0272431613501083

- Tiggemann, M. ve Slater, A. (2014). NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620.
- Tonta, Y. (2009). Dijital yerliler, sosyal ağlar ve kütüphanelerin geleceği. *Türk Kütüphaneciliği*, 23(4), 742-768.
- Trekels, J., Ward, L. M. ve Eggermont, S. (2018). I “like” the way you look: How appearance-focused and overall Facebook use contribute to adolescents' self-sexualization. *Computers in Human Behavior*, 81, 198-208.
- Tsai, C. C. ve Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), 649-652.
- Tsai, C.-C. ve Lin, S. S. J. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *CyberPsychology and Behavior*, 6(6), 649–652. doi:10.1089/109493103322725432.
- Turan, T. ve Ceylan, S. S. (2007). 11-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin menstruasyona yönelik bilgileri ve uygulamaları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 41-54.
- TÜİK. (2021a). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. 30 Mayıs 2022 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden erişildi.
- TÜİK. (2021b). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. 30 Mayıs 2022 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> adresinden erişildi.
- Türk, G. D. ve Bayrakçı, S. (2019). Sosyal medya ve toplumda değişen estetik işlem yaptırma algısı. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 10(39), 118-135.
- Türkmen, M. (2021). *Kötü muameleyle maruz kalan ergenlerde öz-yeterlik çalışmaları: Bir sistematik derleme*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (669626).
- Türnüklü, A. (2001). Eğitim bilim alanında aynı araştırma sorusunu yanıtlamak için farklı araştırma tekniklerinin birlikte kullanılması. *Eğitim ve Bilim*, 26(120).
- Tylka, T. L. ve Subich, L. M. (2004). Examining a multidimensional model of eating disorder symptomatology among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 314–328. doi:10.1037/0022-0167.51.3.314
- Uğurlu, Ö. (2015). Kadının benlik sunumunun güncel bir aracı olarak sosyal ağlar bir tasarım unsuru: “Kusursuzlaştırma”, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1). 231-248.

- Ummanel, A. ve Dilek, A. (2016). *Gelişim ve Öğrenme*. Editör: S. Çelenk., *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi, 35-52.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V. ve Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3).
- Uzundumlu, Ö. (2015). *Bir iletişim formu olarak sosyal medyada fotoğraf paylaşımı: Selfie örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Ünveren Kapanadze, D. (2019). Vygostky'nin sosyo-kültürel ve bilişsel gelişim teorisi bağlamında türkçe öğretiminin değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(47), 181-195.
- Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(42), 169-190.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. ve Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology and behavior*, 9(5), 584-590.
- Van Manen, M. (2007). Phenomenology of Practice. *Phenomenology and Practice*, 1(1), 11-30. doi:10.29173/pandpr19803.
- Varlık, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinde düşünce davranış kaynaşması ve düşünce beden kaynaşması'nın yeme tutumları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. ve Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206.
- Wagner, C. N., Aguirre Alfaro, E. ve Bryant, E. M. (2016). The relationship between Instagram selfies and body image in young adult women. *First Monday*, 21(9).
- WeAreSocial. (2021). Digital 2021 Raporu. 30 Mayıs 2022 tarihinde <https://recrodigital.com/dijital-2021-raporunda-turkiye-ve-dunyada-internet-ve-sosyal-medya-kullanimi-karsilastirmasi-ocak-2021/> adresinden erişildi.
- WeAreSocial. (2022). Digital 2022 Raporu. 30 Mayıs 2022 tarihinde <https://recrodigital.com/dunyada-ve-turkiyede-internet-sosyal-medya-kullanimi-2022/> adresinden erişildi.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K. ve Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(4), 345-355.

- Wiederman, M. W. ve Pryor, T. L. (2000). Body dissatisfaction, bulimia, and depression among women: The mediating role of drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 27(1), 90-95.
- Williams, M. ve Moser, T. (2019). The art of coding and thematic exploration in qualitative research. *International Management Review*, 15(1), 45-55.
- Yavuzer, H. (2009). *Ana-Baba ve Çocuk*. (20. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeniçaktı, N. T. (2016). Hakla ilişkiler aracı olarak instagram: sosyal medya kullanan 50 şirket üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 9(2), 92-115.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).
- Yıldırım, A. ve Şimsek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (8. Baskı), Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz Esencan, T. ve Kızılkaya Beji, N. (2015). Günümüze değin cinsellik konusunda yapılan çalışmaların irdelenmesi. *Androloji Bülteni*, 17(63), 301-310.
- Yılmaz Esencan, T. ve Rathfisch, G. (2017). Psikoseksüel gelişim kuramının kadın hastalıkları ve doğum hemşireliği alanına yansımaları. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 3(2), 68-82.
- Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yingling, T. (1991). Postmodern governance, identity, and experience. *Inside/Out: Lesbian Theories, Gay Theories*, 291.
- Zhou, M. ve Brown, D. (2015). *Educational Learning Theories*. (2. Baskı), Nobel Akademik Yayın: Ankara.
- www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf. 20 Ocak 2022.
- www.nsvrc.org/sites/default/files/2014-01/saam_2014_overview-of-adolescent-sexual-development.pdf. 20 Haziran 2022.

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı Kapsamında Doç. Dr. Sefa ERBAŞ'ın danışmanlığında Sos. Hiz. Uzm. Kübra TÜRKEK tarafından yürütülmektedir. Bu çalışmada; geç ergenlik dönemindeki bireylerin bedenlerine ilişkin duygu ve düşüncelerinin beden memnuniyetlerini nasıl etkilediğini belirlemek, beden algısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve sosyal medya kullanımına bağlı sosyal onay arzusunun bedenin yeniden inşası üzerine rolünü incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın, sosyal hizmet disiplininin uygulama alanındaki koruyucu ve önleyici çalışmaların yürütülmesine ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada veri elde etmek amacıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu ve Görüşme Soruları kullanılacaktır. Bu görüşmede kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Elde edilen bilgiler araştırmacı tarafından akademik araştırma amaçlı kullanılacaktır. Sizden istenen, bedeninize yönelik duygu, düşünce ve deneyimlerinizi görüşme esnasında en rahat şekilde açıklamaktır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. İstenildiği takdirde araştırmanın sonuçları sizinle paylaşılacaktır. Çalışma ile ilgili bilgi almak, soru sormak ya da görüş bildirmek isterseniz Kübra TÜRKEK ile irtibata geçebilirsiniz.

Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından görüşme sorularını duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde içtenlikle yanıtlamanız önemlidir.

Çalışmayla ilgili verilen bilgileri okudum, araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

KatılımcınınAdı/Soyadı

Tarih/imza

Ek 2. Tam ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Tam yapılandırılmış görüşme soruları

1. Cinsiyetiniz
2. Yaşınız
3. Kilonuz
4. Boyunuz
5. Eğitim durumu
Lise () Lise terk () Lisans* () Lisans mezunu** ()
*Lisans ise hangi bölümde okuyorsunuz?.....
**Ne işle meşgulsünüz?
6. Sizin/ailenizin gelir durumu
() 4254 TL ve altı () 4255-6000 TL
() 6001-8000 TL () 8001 TL ve üzeri
7. Hangi sosyal medya araçlarını aktif olarak kullanılıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)
() Facebook () Instagram
() Twitter () Tiktok
() Youtube () Whatsapp
() Diğer
8. Kaç yıldır sosyal medya kullanmaktasınız?
9. Sosyal medyada günde ortalama kaç saat geçiriyorsunuz?
() 0-1 saat () 2-3 saat () 4-5 saat () 6 saatten fazla
10. Sosyal medyada hangi sayfaları takip ediyorsunuz?
() Arkadaşlarım () Akrabalarım
() Beğenilen ünlü (medyatik) insanlar () Estetik sayfaları
() Moda sayfaları () Araba Sayfaları
() Spor Sayfaları () Beslenme/Diyet Sayfaları
() Diğer
11. Sosyal medyayı hangi amaçla kullanıyorsunuz?
() Fotoğraf/video paylaşmak ve takip etmek
() Sosyal aktiflik sağlamak
() Diğer kullanıcılarla iletişim sağlamak
() Yeni insanlarla tanışmak
() Güncel olayları takip etmek

- ☐ Moda ve güzellik sayfalarını takip etmek
☐ Influencer, Youtuber gibi medyatik insanları takip etmek
☐ Diğer

12. Sosyal medyada ne tür paylaşımlar yaparsınız?

- ☐ Bedenime ait fotoğraflar
☐ Bedenim dışında fotoğraflar
☐ Hobilerime ait fotoğraflar
☐ Toplumsal olaylara ait fotoğraf ve yazılar
☐ Siyasi içerikler
☐ Müzik, resim gibi sanatsal içerikleri
☐ Diğer

13. Aynaya baktığınızda bedeninizin hangi bölümlerine dikkat edersiniz?

- | | | |
|-------------------------------------|---|--------------------------------------|
| ☐ Saçlarım | ☐ Fiziksel Görünüşüm | ☐ Kıvrımlarım |
| ☐ Gözlerim | ☐ Boyum | ☐ Kal alarım |
| ☐ Kaşlarım | ☐ Omuz Genişliğim | ☐ G ğ slerim |
| ☐ Burnum | ☐ Kollarım | ☐ Tüylerim |
| ☐ Kulaklarım | ☐ Bacaklarım | ☐ Bel oyuntum |
| ☐ Dudaklarım | ☐ Ellerim | ☐ Kaslarım |
| ☐ Dişlerim | ☐ Ayaklarım | ☐ Ten rengim |
| ☐ Yanaklarım | ☐ Bedenimin duruşu | ☐ Bileklerim |
| ☐ Diğer..... | | |

14. Fotoğraf paylaşımı yapmadan önce kendi fotoğraflarınız üzerinde photoshop ile değişiklik yapıyor musunuz?

- ☐ Evet ☐ Hayır

15. Eğer bir önceki soruya evet dediyseniz düzenleme yaptığınız yerleri işaretleyiniz

- ☐ Y z mde ☐ Vücudumda ☐ Y z mde ve Vücudumda

16. Fotoğraf çekilirken filtre uygulamaları kullanır mısınız?

- ☐ Evet ☐ Hayır

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Tanışma

Hobilerinizden bahseder misiniz?

1. Aynaya baktığınızda fiziksel görünüşünüz hakkında ne düşünürsünüz/hissedersiniz?
2. Bir ortama girdiğinizde insanların fiziğinize odaklanmaları ve sizi incelemeleri kendinizi nasıl hissettirir? Tanıdığınız/tanımadığınız insanlar, sizi incelerken ne düşünür?
3. Bedeninizle ilgili olumlu duygular hissettiğiniz bir anınızı paylaşır mısınız?
4. Sizin için sakıncası yoksa, bedeninizle ilgili olumsuz duygular hissettiğiniz bir anınızı paylaşır mısınız?
5. Bedeninizle ilgili duygularınızın, düşüncelerinizin nasıl geliştiğini merak ediyorum. Mesela;
 - Ergenlik döneminde bedeninizdeki değişimler sizi nasıl etkiledi?
 - Ergenlik dönemine erken veya geç giren arkadaşlarınızın durumları, akranlar arasında nasıl karşılandı?
 - Ergenlik döneminde bedeninizde yaşadığınız olumlu değişimleri paylaşır mısınız?
 - Ergenlik döneminde bedeninizde yaşadığınız olumsuz değişimleri paylaşır mısınız?
 - Ailenizden bedeninizle ilgili neler öğrendiniz?
 - Arkadaşlarınızdan bedeninizle ilgili neler öğrendiniz?
 - Partnerlerinizden bedeninizle ilgili neler öğrendiniz? (Bir partneri olup olmadığı sorulduktan sonra soru yöneltilecektir)
 - Toplumdan bedeninizle ilgili neler öğrendiniz?
6. Bedeninizle ilgili olumsuz duygulara, düşüncelere kapıldığınızda bunlarla nasıl baş edersiniz? Bu duygularla baş etmede size yardımcı olan deneyimleri (nasıl öğrendiğiniz) paylaşır mısınız?
 - Estetik uygulamalara yönelik bakışınızı paylaşır mısınız? Estetik yaptıracak olsanız bedeninizin hangi bölgesini/bölgelerini değiştirmek istersiniz?
 - Günlük hayatınızda makyaj yapar mısınız?
 - Makyaj yaptığınızda yüzünüzün hangi bölümünü ön plana çıkarmak istersiniz?

- İlerleyen yaşlarda bedeninizin hangi bölgesinin/bölgelerinin aynı kalmasını istersiniz?
7. Başkaları tarafından bedeninizle ilgili olumsuz görüşler/bildirimler aldığınızı farz edelim. Bu olumsuz görüşler/bildirimler sizi nasıl etkiler?
 8. Bir kadının/erkeğin bedeninin ideal olması için hangi özelliklere sahip olması gerekir?
 9. Sosyal medyada paylaşılan fotoğrafların gerçekliği hakkında ne düşünüyorsunuz? Gerçeklikten uzak beden sunumları ile sizin paylaşımlarınızı karşılaştırdığınızda aralarında ne gibi benzerlikler ve farklılıklar var?
 10. Sosyal medyada paylaştığınız fotoğraflara beklediğiniz düzeyde beğeni ve yorum gelmemesi sizi nasıl etkiler? İstenilen düzeyde beğeni ve yorum almamak sizin için ne anlam ifade eder?

Sonlandırma

Benim sormadığım ama önemli olduğunu düşündüğünüz ve paylaşmak istediğiniz bir şey var mı?

- Bugün burada konuşmak, bu görüşmeye katılmak kendinizi nasıl hissettirdi?

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-95674917-044-129016

Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Sefa ERBAŞ

“SOSYAL MEDYADA BEDENİN YENİDEN ÜRETİMİ: GEÇ ERGENLİK DÖNEMİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA” “BODY REPRODUCTION IN SOCIAL MEDIA A QUALITATIVE STUDY ON LATE ADOLESCENCE” konulu etik kurul başvurunuz, Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun **23/03/2022 tarih ve 2022/2** sayılı Etik Kurul Toplantısında görüşülmüş olup ; projenin (tezli yüksek lisans tez çalışmanızın) yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Kübra TÜRKEK, 2007 yılında Erzincan Anadolu Lisesi'nde lise öğrenimini tamamladı. 2011 yılında Düzce Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü'nü kazandı. 2015 yılında Sosyal Hizmet Bölümü'nde lisans eğitimini tamamladı. 2015 yılında Rize Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğünde Sosyal Hizmet Uzmanı olarak göreve başladı. 2018 yılı Ağustos ayında Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Yönetimi Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans eğitime başladı. 2020 yılında tayin yoluyla Erzincan Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne geçiş yaptı ve halen bu görevine devam etmektedir.

