

PAPER DETAILS

TITLE: Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançların Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlamlık ve Fiziksel Aktivite Düzeyini Belirleyici Rolü

AUTHORS: Ceren YAMAN,Seda KAYA,Nazmi BAYKÖSE

PAGES: 356-372

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1427972>

Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançların Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlamlık ve Fiziksel Aktivite Düzeyini Belirleyici Rolü

Ceren YAMAN¹, Seda KAYA¹, Nazmi BAYKÖSE²

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Akdeniz Üniversitesi,
Edebiyat Fakültesi
Antalya/Türkiye

² Akdeniz Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi
Antalya/Türkiye

Öz

Bu araştırmanın amacı görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Çalışmaya 118 kadın, 162 erkek toplam 280 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Craig ve ark., tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlamasını Öztürk'ün gerçekleştirdiği "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu", Rosenberg'in geliştirdiği ve Türk kültürüne uyarlamasını Çuhadaroglu'nun yaptığı "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", Smith ve ark. tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlamasını Doğan, (2015)'in yaptığı "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve Schaefer ve ark.'ın geliştirdiği, Türk kültürüne uyarlaması Cihan, Bozo, Scheafer ve Thompson tarafından gerçekleştirilmiş olan "Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançlar Ölçeği Revize-4 (SATAQ-4R)" kullanılmıştır. Verilerin çözümünde, betimsel istatistik yöntemleri ve Çoklu Adımsal Regresyon Analizden yöntemlerinden yararlanılmıştır. Analizlerin yapımında SPSS paket programı kullanılmış ve bu çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < .05$ kabul edilmiştir. Sonuç olarak araştırma bulguları katılımcıların benlik saygılarının belirleyicisinin medya olduğunu gösterirken, psikolojik sağlamlığın medya ve aile ile ilişkilendirilebileceği gözlemlenmiştir. Son olarak Fiziksel aktivite düzeylerinin kaslı görünüm isteği ile negatif ilişkide olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançlar, Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlamlık, Fiziksel Aktivite Düzeyi

Sorumlu Yazar:
Nazmi BAYKÖSE
Orcid ID: 0000-0001-
6941-8390

The Role of Sociocultural Beliefs in Appearance Determining the Level of Self-esteem, Psychological Stability and Physical Activity

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

02.12.2020

Kabul Tarihi:

15.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:

10.38021/asbid.835041

Abstract

The aim of this research was to examine the role of self-esteem, psychological robustness and the level of physical activity of sociocultural beliefs for appearance. A total of 280 people volunteered to study 118 women and 162 men. To achieve the purpose of the research; Craig et al. and adapted to Turkish culture by Öztürk, the "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form" developed by Rosenberg and adapted to Turkish culture by Çuhadaroglu." The "Short Psychological Resilience Scale" developed by Smith et al., adapted to Turkish culture by Doğan , and Schaefer, et al. and adapted to Turkish culture by Cihan, Bozo, Scheafer, and Thompson , "Sociocultural Beliefs Towards Appearance Scale Revise-4 (SATAQ-4R)" was used. Descriptive statistical methods and Multiple Stepwise Regression Analysis methods were used in the solution of the data. The analyzes were made in the SPSS package program and the significance level in the study was taken as $p < .05$ As a result, while the research findings show that the media is the determinant of the participants' self-esteem, it has been observed that psychological resilience can be associated with the media and family. Finally, it can be said that physical activity levels have a negative relationship with the desire for a muscular appearance.

Keywords: Sociocultural Beliefs Regarding Appearance, Self-esteem, Psychological Resilience, Physical Activity Level.

Giriş

Kişiler günlük hayatlarında dış görünüşleri üzerinde baskı hissetmelerine yol açan birçok uyarana karşılaşmaktadırlar. Bu uyarılar reklamlar, dergiler, moda, mağazalar, bireylerin gündelik diyalogları ve estetik operasyonların fazlaşması gibi etmenlerle kişilere ulaşmaktadır (Tiggemann, 2011). Beden imajını Cash (1989) “bireyin kendi bedeniyle ilgili duygu, düşünce ve algılamaları” şeklinde tanımlamaktadır. Yani bireylerin yalnızca fiziksel görünüşleriyle ilgili olmayıp kendilerini ne şekilde gördükleriyle ilgili kişisel bir resimdir. Beden imajı “olumlu beden imajı” ve “olumsuz beden imajı” olmak üzere iki şekilde ifade edilmektedir (Cash, 2004). İnsanlar diğer insanlar üzerinde olumlu bir etki bırakmak istediklerinden, bu olumlu etkiyi bırakamayacaklarını düşünürlerse kaygı yaşarlar (Leary ve Kowalski, 1995). Kişinin olumsuz bir beden imajına sahip olduğunu düşündüğünde hissettiği kaygı; sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır. (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftci, 2019). Algılarımız, tutumlarımız ve davranışlarımız beden imajını oluşturan bileşenleri oluşturmaktadırlar.

Bir bakışa göre ise beden imajı davranışsal, zihinsel ve duygusal katmanlardan oluşur ve bazı içsel (biyolojik ve psikolojik olgular) ve dışsal faktörler (kültürel ve sosyal olgular) tarafından şekillenir (Goswami, vd. 2012). Dışsal faktörlerden olan kültürel ve sosyal olgular ise medya ve medyanın beden imajı üzerindeki etkileridir (Sönmez ve Özgen, 2017). Literatürde medyanın beden imajı üzerine etkisi genel olarak sosyo-kültürel yaklaşımla ilişkili olarak ele alınmaktadır. Sosyo-kültürel yaklaşım üçlü bir modeldir. “Üçlü Model” (Tripartite) olarak da adlandırılan bu yaklaşım medya, aile ve arkadaşlar etmenlerini kapsar. Bu modele göre her toplum ideal bir beden imajına sahiptir. Bu ideal beden imgesi medyada çeşitli kavramlarla betimlenerek insanlara ulaştırılmaktadır. Zayıflık, kaslılık ve fiziksel zindelik genç yaş ile özdeşleştirilerek yaşlanmış bir bedenin kişi için kaygı kaynağı haline gelmesine neden olmaktadır. Aynı durum şişmanlık, bakımsızlık gibi durumların kaçınılması gereken durumlar olarak sunulmasıyla da kendisini göstermektedir (Özbolet, 2011). Toplumlara sunulan ve kabul edilen ideal beden imajları kültürler arasında farklılık göstermektedir. Her kültürde sosyo-kültürel kanallar (medya, aile, akranlar) yoluyla yayılan ideal beden imgesi; bireylerin içselleştirdiği bedenleriyle ilgili olumlu ya da olumsuz beden imajına sahip olmasına sebep olabilir. (Tiggeman, 2011). Hem kadın hem de erkeklerin beden imajı üzerine yapılan araştırmalarda ortaya çıkan sonuca göre; sosyo-kültürel faktörlerden medya, aile ve arkadaşlar kişilerin bedenlerini değiştirmelerine yönelik fikirlerini etkilemektedir (Irving, 1990). Medyaya bakıldığında ise dergi, televizyon, gazete, sosyal medya gibi araçların kişilerin beden imajı algılarını etkilediği ve ideal bedenin nasıl olması gerektiğine yönelik düşünceleri de yaydığı düşünülmektedir (Silverstein, vd., 1986). Beden imajını etkileyen araçlardan biri olan sosyal medya son dönemlerde çevrimiçi platformların ortaya çıkması, kullanımının oldukça yaygınlaşması ve insanların

birbirleriyle daha kolay etkileşime geçebilmesini sağlaması açısından önemini arttırmıştır (Hollenbeck ve Kaikati, 2012: 395). Medya, aile ve akranların beden imajı üzerindeki etkisi konusunda araştırmalar olsa da literatürde sosyal medya ile ilgili çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Yapılan bir araştırma sonucunda sosyal medya kullanan bireylerin internette geçirdikleri zaman, arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi ve güzellik idealleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır (Selfhout, vd., 2009). Yapılan bir başka araştırmaya göre; bir sosyal medya platformu olan Facebook'ta arkadaş olunan kişi sayısı ile bireyin kendini daha iyi hissetmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ve bireyin paylaştığı fotoğraflara Facebook'taki arkadaşlarının yaptığı yorumlar bireyin öz-güvenini arttırmada etkili olmuştur (Lee vd., 2014). Sonuç olarak medyanın beden imajı üzerinde etkisi bulunmaktadır.

Benlik psikolojinin önemli ve sıkça çalışılan konularından biri olagelmıştır. Benlikle ilgili ilk çalışmaları William James 1890'lı yıllarda yapmaya başlamış daha sonra benlik üzerine yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmıştır. Benlik kavramı üzerine çalışan bazı isimler; Freud, Jung, Karen Horney, G. Mead, C.H. Cooley, Eric Erikson ve Rogers'dır (Tukuş, 2010). Bu kadar çok çalışma olmasına rağmen benlik kavramının tanımı üzerinde kesin bir birliğe varılabilmiş değildir. Benlik (Self) “öz” “kendilik” anlamlarında kullanılabilir (Enç, 1974). Rosenberg'e göre benlik; ayırt edici elementleri olan hiyerarşik, karmaşık bir yapıdır ve bireysel olarak ölçülmelidir.: Arzu edilen, Mevcut ve Sunulan benlik olmak üzere benlik üç temel yapıdan oluşur. Ayrıca benlik kişinin kendine yönelttiği duygu ve düşüncelerin toplamıdır (Rosenberg, 1979). Tukuş'a göre Benlik kavramı ilk olarak çocukluk ve ergenlik döneminde oluşmaya başlar ancak yetişkinlik döneminde de sosyal ve psikolojik olarak gelişimini sürdürür. Benlik oluşumunu etkileyen birçok etken vardır bunlardan bazıları iş yaşantısı, aile yaşantısı, sosyal ve kültürel çevredir. Benlik Saygısı benlik kavramının ölçümünü belirleyen etkenlerden biri ve belki de en önemlisidir.

Benlik Saygısı kavramı ise genel anlamıyla ele alınacak olursa; kişinin yaşamı boyunca süren benlik saygısı, kişinin çevresinden aldığı geribildirimlere dayanarak kendini tanıması, değerlendirmesi ve benimsemesi neticesinde benliğine verdiği onaydan kaynaklanan beğenme hali, özsaygı, özsevgi, özgüven ve özdeğer duygularının bütünüdür (Tukuş, 2010). William James'e göre benlik saygısını üç durum etkiler: Birincisi; kişinin kendi istekleri ve değerleridir yani yapmak ve başarmak istediklerimiz ile gerçekten yapabildiklerimiz ve başardıklarımız (James, 1990). İkincisi; kişinin özdeğerleriyle ilgili görüşlerinin, toplumca benimsenen statü ve başarı standartlarına uygunluğudur. Üçüncüsü ise; kişinin kendine ait olan çocukları, akrabaları, arkadaşları, işi, toplumdaki statüsü, malı gibi her şeyin toplamı olan benliğinin uzantılarına verdiği değerdir (James, 1990). Rosenberg ise benlik saygısının bireyin kendini değerlendirirken takındığı tutuma bağlı olarak değiştiğini söyler. Bireyler kendilerini değerlendirirken olumlu veya olumsuz bir tutum içinde olma

eğilimi gösterirler. Olumsuz tutum gösterme eğiliminde olan kişiler düşük bir benlik saygısına sahip olurken, olumlu tutum gösterme eğiliminde olan bireyler daha yüksek bir benlik saygısına sahip olurlar (Rosenberg, 1979).

Geniş ve gelişmiş bir benlik duygusuna sahiplik olgun kişiliğin önemli özelliklerinden ve yordayıcılarından. Benlik saygısı yüksek kişilerin kendi kapasiteleriyle ilgili beklentileri de yüksektir (Mann, Clemens, Herman ve ark., 2004). Bu kişiler kendine güvenli, iyimser, başarılı olma konusunda istekli, güçlüklerden yılmayan, başkalarının değerli bulunma inancı olan olumlu ruhsal özelliklere sahip, kişiler olarak karşımıza çıkar. Bazı durumlarda; sosyal ilişkilerde başarısız olma, Ego gücünün kaybolması, bozulmuş savunma mekanizmaları, işini kaybetme gibi durumlarda ise benlik saygısı azalır (Tukuş, 2010). Benlik saygısı düşük olan bireylerin özgüveni azdır, kolayca umutsuzluğa düşerler, farklı fikirler sunmaktan endişelenirler, katılımcı olmaktan çok dinleyicidirler, sıklıkla sosyal içe kapanma özellikleri gösterirler (Mann, Clemens, Herman ve ark., 2004). Üretkenlik, işlevsellikte artış olması ve hissedilen toplumsal damgalanmanın azalması ise benlik saygısını yükseltir. (Blankertz, 2001). Ayrıca Beck, depresyonun ayırıcı özelliklerinden birinin düşük benlik saygısı olduğunu söylemiştir (Ceylan ve Çetin, 2009). Ayrıca benlik saygısının azalması yaşam kalitesinin bozulmasında önemli bir etkidir. (Markowitz, 2001).

Kişiler yaşamları boyunca birçok örseleyici ve stresli duruma maruz kalırlar. Örneğin boşanma, doğal afetler, yoksulluk, aile sorunları vb. gibi. Her bireyin bu tarz olumsuz deneyimler ve stres durumu karşısında verdiği tepkiler, başa çıkma mekanizmaları ve uyum gösterme düzeyleri farklıdır. Kimi insanlar olumsuz deneyimlerle karşılaştığında yoğun ve uzun süren anksiyete ve depresyon hali yaşar. Kimileri ise bu olumsuz yaşantıları daha kolay atlatır ve kısa sürede olumsuz ruh halinden kurtulur (Kararımak, 2006). Pozitif psikoloji literatüründe bireylerin hızlı şekilde kendini toparlayarak normal yaşantılarına dönme güçleri, psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanır. (Masten, 1994). Son yıllarda insanların güçlü yönlerine odaklanan ve Psikolojik sağlamlığı konu edinen çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Fakat Benlik saygısında da olduğu gibi Psikolojik sağlamlıkla ilgili uluslararası geçerli bir tanım birliği ve kuram bulunmamaktadır (Kararımak, 2006). Araştırmacılar Psikolojik sağlamlık kavramı üzerine farklı tanımlamalar yapmışlardır fakat bütün tanımlarda iki önemli ortak noktadan bahsedilir: önemli bir tehdit veya negatif bir durumla karşı karşıya kalmak ve kişinin gelişimine zarar veren büyük olumsuzlukların varlığına rağmen sağlıklı bir uyumsal süreç gerçekleştirmek (Luthar ve ark. 2000). Psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili vurgulanan bazı özellikler vardır bunlar; koruyucu faktörler, risk faktörleri ve riske karşı gösterilen uyumdur (Anthony ve Cohler, 1987; Rutter, 1987; Garmezy, 1993; Fonagy ve ark., 1994; Fraser ve ark., 1999).

Psikolojik sağamlık terimini ilk kez 1950’li yıllarda Block (1950) kullanmıştır. Stresli koşullara uyum sağlayabilme, bu koşullarda işlevsel olabilme ve stresli koşullar sonrası kendini toparlayabilme ve iyileşme vb. tanımlar yapılmıştır (Carver, 1998; Smith ve ark., 2008). Ayrıca Psikolojik sağamlık; psikolojik sorunlar, hastalıklar, olumsuzluklar ya da stresten çabuk kurtulabilme, kendini toparlayabilme ve iyileşme gücü şeklinde de tanımlanır. Richardson (2002) sağamlık kavramını üç boyutta açıklamaya çalışmıştır. Birinci boyut; koruyucu faktörler, ikinci boyut; olumsuz olaylarla başa çıkılarak koruyucu faktörler geliştirilmesi, üçüncü boyut ise, “doğuştan gelen sağamlık” tır. Kişinin güçlerinin farkına varmasına yardımcı travmatik deneyim sonrası, bireyin büyüme, gelişme yaşadığı, kendini gerçekleştirmeye doğru bir adım attığı boyuttur.

Psikolojik sağamlıkla ilişkili bulunan kişilik özelliklerinden bazıları şunlardır: Öğrenilmiş iyimserlik (Seligman, 1990), Benlik saygısı (Werner, 1989; Dumont ve Provost, 1999), yaşam tatmini (Fredrickson ve ark., 2003), olumlu duygusallık (Tugade ve Frederickson, 2004), ve umut (Kumpfer, 1999). Rutter (1985)’e göre daha yüksek özgüvene sahip kişiler baş etme mekanizmalarını daha etkin kullanırlar. Psikolojik olarak sağlam kişilerin kişilik özellikleri ola; Duyarlılık, sakinlik, uyumluluk, esneklik, iç kontrol odağı, mizahsenlik, çok yönlü bakış açısına sahiplik, entelektüel beceri ve dinsel inanç bunlardan birkaçıdır (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982).

Literatürde birden fazla tanımı bulunan fiziksel aktiviteyi Scott (2008) iskelet kası ile yapılip enerji tüketimiyle sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlamıştır. Gür ve Küçükoğlu (1992) ise günlük hayatta kas ve eklemlerin kullanılmasıyla harcanılan enerji sebebiyle nabızı ve solunumu arttıran ve çeşitli düzeylerde yorgunluklara sebep olan aktiviteler şeklinde tanımlamıştır. Bek (2008) günlük yaşamdaki çeşitli aktiviteleri (yüzme, bisiklet, şınav, mekik vb.) fiziksel aktivite olarak kabul etmektedir. Fiziksel aktivite gerçekleştirilirken tüketilen enerji miktarı, yapılan hareketin süresi ve sıklığına göre değişebilmektedir (Eurobarometer, 2002). Bunlar hafif aktivite (yavaş tempolu yürüyüş), orta şiddetli aktivite (hızlı yürüme, normal hızda bisiklet çevirme, hafif yük taşıma, dans) ve yüksek şiddetli aktivite (kazma, kaldırma, aerobik, futbol, basketbol veya hızlı bisiklet çevirme) olarak üçe ayrılır. Günümüzde görülen hareketsiz yaşam tarzı sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini beraberinde getirmekte ve fiziksel aktivitenin önemini gözler önüne sermektedir. Tüm yaş dilimlerindeki insanların sağlığı için yararlı olan fiziksel aktivite birçok sağlık probleminin önüne geçilmesinde de etkin bir rol oynamaktadır (Edwards ve Thouros, 2006). Çocuk ve gençlerin gelişimlerinde önemlidir. Obezite, kardiyak olayları, depresyon, meme kanseri, safra kesesi hastalıklarını azaltır ve erken mortalite riskini düşürür (Ehrman, Gordon ve Visich, 2005). Fiziksel etkilerinin yanı sıra düzenli fiziksel aktivite kötü alışkanlıklardan kurtulma ve önüne geçilme, sosyalleşme, yaşam kalitesinin artması gibi sosyal konularda da oldukça önem taşır (Baltacı, 2008). Kişilerin çevrelerinden kabul görme düzeyini ve uyumluluklarını artırır, hayattan daha fazla keyif

alabilmeyi sağlar, olumlu bir benlik algısının oluşmasına yardımcı olur ve anksiyete, tükenmişlik sendromu gibi psikolojik rahatsızlıklarla baş edebilme gücünü artırır. (Bozdağ, 2019)

Son yıllarda Fiziksel aktivitenin ölçümüne yönelik çalışmaların önemi ve bu tür çalışmaların sayısı gittikçe artmaktadır. Bireyler için Fiziksel aktivite düzeyi puanları hesaplanırken fiziksel aktivite yoğunluğu, süresi ve frekansı gibi değişkenler kullanılır. Fiziksel aktivite yoğunluğu üç kategoriye ayrılır: düşük şiddetli, orta şiddetli ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite. Fiziksel aktivite süresi ise aktif olarak yapılan fiziksel aktivitenin saat veya dakikasını (dk.) belirtir. Fiziksel aktivite sıklığı da gün, hafta olarak etkinliğe katılım sayısını ifade eder (Welk ve ark., 2000). Fiziksel aktivitenin şiddeti belirlenirken hafif veya düşük, orta ve şiddetli terimleri kullanılarak sınıflandırma yapılır. MET ise ortalama biri için kendine özgü bir fiziksel aktivitenin metabolik hızıyla bazal metabolik hızının birbirine bölünmesiyle ortaya çıkan sonuçtur. Buna göre 1 MET dinlenme anındaki oksijen yakımına eşit olup 3.5mL/kg/dk'dır (Öztürk, 2005). Yapılan fiziksel aktivite düzeyi; örneğin: haftada 6 gün 45 dk şiddetli aktivite yapan birinin MET – dk/hafta skoru, $6 \times 45 \times 8 = 2160$ olarak hesaplanır (Öztürk 2005). Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanterinin puan hesaplamasına göre çıkan aktivite skoru haftada 3000'den fazla ise yüksek, 600-3000 aralığında ise orta, 600MET-dk'dan az ise düşük, olarak değerlendirilir (Öztürk, 2005).

Bu araştırmada ise görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı, psikolojik sağlık ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyici rolünün olduğu düşünülmüştür. Bu rolü belirlemek ve literatüre katkı sağlamak amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırma 2020 yılında Akdeniz Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemi Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenci olan 118 kadın (%42.1) 162 erkek (%57.9) toplam 280 öğrenci oluşturmaktadır (Bakınız: Tablo 1). Araştırmaya dahil edilen bireylerin yaşları 18-31 arasında çeşitlilik göstermekte olup yaş ortalamaları ise Ort = 21,15 Ss: 2,24 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 1

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımları

	N	%
Kadın	118	42,1
Erkek	162	57,9

Toplam	280	100,0
--------	-----	-------

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Envanteri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği , Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Görünüme Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumlar Ölçeği (SATAQ-4R) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)dir. Veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgi aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Envanteri: Katılımcıların demografik bilgileri kapsamında katılımcının sosyo-demografik özelliklerini (yaşı, cinsiyet, bölüm, boy, kilo, günde ortalama sosyal medya kullanım süresi ve lisanslı sporcu geçmişi olup olmadığı) saptamak için araştırmacıların geliştirdiği kişisel bilgi envanteri kullanılmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi: Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) 15-65 yaş aralığındaki kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini ölçer. UFAA'nın geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Türkiye'de Öztürk (2005) yapmıştır. Tüm aktiviteler değerlendirilirken her aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapılması ölçüt olarak kabul edilir. Yapılan aktivitenin dakika, gün ve MET skoru çarpılır böylece MET skoru elde edilmiş olur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Morris (1963)'in geliştirdiği bireylerin benlik saygılarını değerlendirmeyi hedefleyen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini 63 madde ve 12 alt boyut oluşturmaktadır. Birbirinden ayrı olarak kullanılabilen bu 12 alt boyut arasından araştırmada kullanılmak üzere seçilen alt boyut 'Benlik Saygısı'dır. Ölçekte 5 adet olumlu 5 adet olumsuz madde toplamda 10 adet madde bulunmaktadır. Çuhadaroğlu (1986)'nın Türkçeye uyarladığı 4'lü likert tipinde olan ölçekten elde edilen skor yükseldikçe benlik saygısı düşmekte skor azaldıkça ise benlik saygısı yükselmektedir (Morris, 1963 akt. Çuhadaroğlu, 1986). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iki temel güvenilirlik yönteminden yararlanılmıştır bunlardan ilki olan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .71 iken güvenilirlik kapsamında ele alınan diğer bir parametre olan Cronbach Alfa katsayısı ise .76 olarak rapor edilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Smith ve diğerleri (2008)'nin geliştirdiği, Doğan (2015)'in Türkçeye uyarladığı ölçek kişilerin psikolojik sağlamlıklarını değerlendirmektedir. 5'li likert tipinde olan ölçek toplamda 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır. Doğan'ın (2015) çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlık kat sayısını .83, Cronbach alfa güvenilirliğini .81 olarak hesaplamıştır.

Görünüme Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumlar Ölçeği (SATAQ-4R): Kişilerin zayıf veya kaslı görünümle alakalı düşüncelerini saptamak amacıyla Schaefer, Harriger ve ark. (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin tekrar düzenlenmiş şeklidir. Ölçek 5'li likert tipinde olup 7 alt boyut ve 31

maddeden oluşmaktadır. Kaslılık, Genel Çekicilik, Zayıf/İnce Beden, Medya Baskısı, Akran Baskısı, Aile Baskısı, Diğerlerinin Baskısı ölçeğin alt boyutlarıdır. Türkçeye uyarlamasını Cihan, Bozo, Schheaffer ve Thompson (2016) yapmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa katsayısı .84 ve .96 arasında değişmekte olup toplam Cronbach Alfa katsayısı ise .92 olarak rapor edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmanın amacı görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmamızın bağımlı değişkenleri; benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyi iken bağımsız değişkenleri ise görünüme yönelik sosyokültürel inançlar ölçeğinin alt boyutları olan aile, akranlar, medya, kaslılık, genel çekicilik, zayıf/ince beden olarak belirlenmiştir. Veri toplama sürecinde eksik/hatalı doldurulan 10 ölçek işleme alınmamış, analiz sürecine dahil edilmemiştir. Ayrıca analiz sürecinde ise veri setinde bulunan 3 uç değer silinerek işleme alınmamıştır. Araştırma verilerinin analizi sürecinde ortalama, standart hata, standart sapma, minimum ve maximum değerler incelenmiş olup; histogram grafikleri, çarpıklık ve basıklık değerlerine de bakılarak araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Normallik incelemelerine ilişkin olarak ayrıca frekans analizi ve kolmogorow-smrnnow analizi yapılmıştır. Uç değerlerin belirlenmesi amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri oluşturulmuş, analizleri olumsuz etkileyecek uç değere rastlanmamıştır. Ayrıca test maddelerinin birbirleriyle ilişkileri incelenmiş, .80 üzerinde bir değer olmadığı için (en yüksek .64) çoklu doğrusal bağlantı problemine rastlanmamıştır (Büyüköztürk, 2011). Ölçeğin madde geçerliğini sınamak amacıyla madde-toplam puan ve madde-faktör toplam puan korelasyon katsayıları kullanılmıştır

Tüm bu normallik varsayımlarına ilişkin yapılan incelemeler sonucu verilerin analiz sürecinde parametrik testlerin kullanımı uygun görülmüştür. Verilerin analiz ve yorumlanmasında SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde araştırma tasarımına uygun olarak adımsal regresyon analizi ve betimsel istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 2

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyi arasında bulunan istatistiksel ilişki

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Zayıflığı içselleştirme	r	1								
2.Kaslılığı içselleştirme	r	,323**	1							
3.Aile	r	,361**	,214**	1						
4.Akran	r	,349**	,303**	,514**	1					
5.Diğer kişiler	r	,378**	,339**	,558**	,751**	1				
6.Medya	r	,360**	,208**	,322**	,473**	,424**	1			
7.Genel Çekicilik	r	,229**	,390**	,051	,118*	,174**	,130*	1		
8.Psikolojik Sağlamlık	r	,179**	-,018	,251**	,144*	,149*	,224**	-,048	1	
9.Benlik Saygısı	r	-,098	-,095	-,163**	-,144*	-,076	-,181**	,064	-,390**	1

** p<0.01

*p<0.05

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, kaslılığı içselleştirme aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve medya alt ölçeklerinin psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelendiğinde;

Psikolojik sağlamlığın, görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler ve medya değişkenleri ile düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Benlik saygısının ise aile akran medya ve psikolojik sağlamlık ile düşük düzeyli negatif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Görünüme yönelik sosyokültürel inançların fiziksel aktivite düzeyini yordayıcılığı

Model	B	Beta	t	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	F	p
1 Sabit	9952,749		9,162					
Kaslılık	1953,252	-,289	5,036	,289	,084	,080	25,361	,000

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve medya alt ölçekleri fiziksel aktivite düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamadığı için bu değişkenler analiz sürecine dahil edilmemiştir. Tablo 1 de

görüldüğü üzere görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden kaslılık içselleştirme değişkeni aşamalı regresyon analizinde işlem görmüştür ve analiz tek aşamada gerçekleşmiştir.

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden kaslılık içselleştirme değişkeni kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($p = ,000$) yordamakta ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin toplam varyansı tek başına yaklaşık olarak %8 oranında açıklamaktadır ($R = -,289$, $R^2 = ,084$, $F(6,280) = 25,361$). Kaslılık içselleştirme değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) ,389 olarak rapor edilmiştir.

Çıkan sonuca bakıldığında artan kaslılık dürtüsünün fiziksel aktivite düzeyinin artmasının negatif yönlü bir belirleyicisi olacağı söylenebilir.

Tablo 4

Görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı düzeyini yordayıcılığı

Model	B	Beta	t	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	F	p
1 Sabit	2,169		20,038					
Medya	-,106	-,181	-3,069	,181	,033	,029	9,420	,002

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve kaslılığı içselleştirme alt ölçekleri benlik saygısını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamasından kaynaklı olarak yukarıda bahsi geçen değişkenler aşamalı regresyon analizine dahil edilmemiştir. Tablo 1 de görüldüğü üzere görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden medya değişkeni aşamalı regresyon analizinde işlem görmüştür ve analiz tek aşamada gerçekleşmiştir.

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden medya değişkeni kadın katılımcıların benlik saygısını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($p = ,000$) yordamakta ve toplam varyansı tek başına yaklaşık olarak %3.3 oranında açıklamaktadır. ($R = -,181$, $R^2 = ,033$, $F(6,280) = 9,420$). Medya değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) -,106 şeklinde rapor edilmiştir.

Çıkan sonuca bakıldığında artan medya düzeyinin benlik saygısının artmasının negatif yönlü bir belirleyicisi olacağı söylenebilir.

Tablo 5

Görünüme yönelik sosyokültürel inançların psikolojik sağlamlık düzeyini yordayıcılığı

Model	B	Beta	t	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	F	p
1 Sabit	2,470		11,689					
Aile	,281	,251	4,330	,251	,063	,060	18,763	,000

2 Sabit	2,215		9,614					
Aile	,223	,200	3,294	,293	,086	,080	13,053	,000
Medya	,145	,169	2,637					

Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve kaslılığı içselleştirme alt ölçekleri psikolojik sağlamlık düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamasından kaynaklı olarak yukarıda bahsi geçen değişkenler aşamalı regresyon analizine dahil edilmemiştir. Tablo 1 de görüldüğü üzere görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden aile ve medya değişkeni aşamalı regresyon analizinde işlem görmüştür ve analiz iki aşamada gerçekleşmiştir.

Analizin birinci aşamasında Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden aile değişkeni analize girmiştir. Aile değişkeni psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($p = ,000$) yordamakta ve psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansı yaklaşık olarak %6,3 oranında açıklamaktadır. ($R = ,251$, $R^2 = ,063$, $F(6,280) = 18,753$). Aile değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) ,251 şeklinde rapor edilmiştir.

İkinci aşamasında da ise Görünüme yönelik sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden medya değişkeni analize girmiştir. Medya değişkeni aile değişkeni ile birlikte psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın yaklaşık %8,6'sını açıklamaktadır ($R = ,293$, $R^2 = ,086$, $F(6,280) = 13,053$). Bu aşamada aile değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ,200 iken medya değişkenine ait standardize edilmiş regresyon katsayısı ise ,160 şeklinde rapor edilmiştir. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişime bakıldığında medya değişkeni toplam varyansı %2,3 oranında açıklamaktadır ($F(6,280) = 13,053$, $p = ,000$).

Son aşamada standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde; psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olan yordayıcı değişkenlerin önem sırası; aile ve medya şeklindedir. Bu yordayıcı değişkenlerden medya ve ailenin β değerleri sırasıyla ,200 ve 160'dır. Regresyon katsayılarının anlamlılığını inceleyen t testi sonuçlarına göre; aile değişkeninin ,000 ve medya değişkeninin ,000 düzeyinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Tartışma

Bu araştırmanın amacı görünüme yönelik sosyokültürel inançların benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançlar alt ölçeklerinden kaslılık alt ölçeği arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Benlik saygısı puanlarının medya değişkeni

ile psikolojik sağamlık puanlarının medya ve aile değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Medyanın Benlik saygısını yordadığına yönelik bulguyu destekleyen bir araştırma sonucuna göre; DEHB bulunan ergenlerin sosyal medya bağımlılığıyla benlik saygıları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Uzun, Yıldırım ve Uzun,2016). Yine yapılan başka çalışmalara göre ise; vücut imajı düzeyi yüksek kız ergenlerin benlik saygıları da yüksek, vücut imajı düzeyi düşük kız ergenlerin benlik saygıları da düşük bulunmuştur (Oktan ve Şahin, 2010). Hawi ve Rupert (2017) yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, benlik saygısı düşük olan bireylerin sosyal medya kullanımlarının yüksek olduğunu bulmuştur. Yine başka bir araştırma sonucuna göre düşük benlik saygısına sahip olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, nazaran daha yüksek benlik saygısına sahip olan ergenlerinkinden anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Düşük benlik saygısına sahip olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Yüksel-Sahin ve Öztoprak ,2019). Şahin ve Kumcağız'ın (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmaların sonucunda da düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise Sosyal Medya Bağımlılığı Anketi (SMAQ) kullanılmıştır ve sosyal medyanın bağımlılık yaratan kullanım düzeyinin benlik saygısı ile negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur (Hawi ve Samaha, 2017). Sosyal medyanın ergenlerin benlik saygısını negatif yönde etkilediğini gösteren birçok araştırma olsa da olumlu bir etkisi olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Çalışmamızdaki bulguyu desteklemeyen bir araştırmaya göre; Valkenburg, Peter ve Schouten (2006) yapmış oldukları araştırma sonucunda, sosyal medyadan profilleriyle ilgili olumlu geri bildirim alan ergenlerin benlik saygısı ve iyilik halinin yüksek çıktığını; olumsuz geri bildirim alan ergenlerin benlik saygısı ve iyilik halinin düşük olduğunu bulmuşlardır (Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006).

Bu araştırmada bulunan medyanın psikolojik sağamlığı yordadığına yönelik bulguyu destekleyen bir çalışmaya göre Algılanan psikolojik sağamlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki gözlenmiştir (Bilgin ve Taş, 2018). Ailenin psikolojik sağamlığı yordadığına yönelik bulguyu destekleyen başka bir araştırmaya göre ise, ailenin ekonomik düzeyi, bireyin psikolojik sağamlığı için koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Gizir, 2007). Ayrıca literatürde demokratik aile tutumu ile psikolojik sağamlık düzeyi arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu gösteren araştırma sonuçları da olduğu görülmektedir (Aydın, 2010; Gündüz-Algünerhan, 2017). Bu araştırmalara göre, aile ilişkilerinin demokratik olduğu ve bir birey olarak kabul edilen ortamlarda yetişen gençlerin özgüven duyguları arttırmakta ve bu gençler psikolojik olarak daha sağlıklı bireyler olmaktadır (Yılmaz, 2007). Yine bu konuda yapılan başka araştırmaların sonuçlarına göre; düzenli bir aile hayatı/yaşamına sahip olmayan ergenler ile yapılan bir araştırmada; psikolojik sağamlık; yalnızlık, umutsuzluk ve yaşam için tehdit oluşturan davranışların aralarında negatif yönlü bir ilişki

saptanmıştır. Ek olarak, sağlamlık ile cinsiyet arasında ilişki bulunmadığı da görülmüştür (Rew ve ark., 2001). Yine başka bir çalışmada Smokowski, Reynolds ve Bezruczko (2000) ergenlerin risk grubunda olma durumlarına ilişkin koruyucu faktörleri belirlemeyi amaçlayan çalışmalarında psikolojik sağlamlığın önemli belirleyicileri olarak; iyimserlik, gelecekle ilgili beklentiler, kararlılık ve bireyin olumsuz geçmiş yaşantılarını değerlendirebilmesi etmenlerini bulmuşlardır. İyi arkadaşlıklar kurabilme ve bunu yıllarca sürdürebilme, psikolojik olarak sağlam kişilerin özellikleri arasında yer almaktadır (Werner, 1996).

Bu çalışmada bulunan Kaslılık dürtüsünün Fiziksel aktivite düzeyini yordadığına yönelik bulguyu destekleyen birkaç çalışmaya göre erkek ve kadınlarda Fiziksel aktivite davranışı (Erkeklerde %74,6; Kadınlarda %73) Kaslılık güdüsüyle (DFM) ilişkili bulunmuştur (Bratland-Sanda ve Sundgot-Borgen, 2012). Kaslılık Fiziksel aktivitenin nedenleri ile ilişkilendirilmiş ancak fiziksel aktivite miktarıyla ilişkilendirilememiştir (Topçu, 2017) Günümüz toplumunda fiziksel çekicilik standartları giderek artmakta ve bunun bir etkisi olarak kadınlar zayıflığa, erkekler kaslı bir vücut yapısına yönelmektedir. Bu yönelimin temelinde her ne kadar aile, sosyal medya ve akranlar gibi faktörler de olsa, kültürel bağlamda etkinin de bu konuda son derece önemli bir faktör olduğu söylene bilir. Kültürel bağlamda; fiziksel çekicilik, kilo ve vücut şekline yönelik olarak cinsiyet değişkenine bağlı standartlar oluşturmaktadırlar (Solomon ve ark., 2001). Kadın sporcuların cinsiyet rolleri ve beden algıları üzerine yapılan bir çalışmada ise, spor yapmanın kişilerde beden algısını artırdığı, spor yapan kadınların görünüşe ve fiziksel yeterliğe verdikleri önemin arttığı ve kaslı vücutları sebebiyle bedenlerinden memnun oldukları görülmüştür (Baştuğ ve Kuru, 2009).

Sonuç olarak fiziksel aktivite düzeyi ile sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve medya alt ölçekleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmezken kaslılık alt ölçeği ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Benlik saygısı değişkeni ile sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, aile, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve kaslılık alt ölçekleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmezken medya değişkeni ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık değişkeni ile sosyokültürel inançlar alt ölçeklerinden zayıflığı içselleştirme, akran, diğer kişiler, genel çekicilik ve kaslılık alt ölçekleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmezken aile ve medya değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan değişkenlerin önem sırasının ise aile ve medya şeklinde olduğu bulunmuştur.

Araştırmamızın sınırlılıkları arasında örnekleme oluşturan sporcular branşlarına göre ayrılmamıştır. Daha sonraki çalışmalarda sporcuların branşlarına göre benlik saygısı araştırılabilir.

Anlamlı ilişki bulunamayan alt ölçek boyutlarıyla ilgili (akran, diğer kişiler, genel çekicilik) daha detaylı çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Anthony, E. J., ve Cohler, B. J. (1987). The in- vulnerable child. New York: Guilford Press.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Baştuğ G, Kuru E. Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2): 533-555, 2009.
- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Ankara: Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, 722.
- Bilgin, O. ve Taş, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri.
- Blankertz L, Cognitive components of self esteem for individuals with severe mental illness. Am J Orthopsychiatr, 71(4): 457-65, 2001.
- Block, J. H. (1950). An experiemental Investi- gation of the construct of Ego control. Unpublished doctoral dissertation, Standford University, 1950.
- Bozdağ, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2012). Symptoms of eating disorders, drive for muscularity and physical activity among Norwegian adolescents. European Eating Disorders Review, 20(4), 287-293.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future.
- Ceylan ME, Çetin M, Genel bilgiler. Araştırma ve Uygulamada Biyolojik Psikiyatri (Editörler: Ceylan ME, Çetin M), İstanbul, 1: 83-125, 2009.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F., & Çiftci, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 10(17), 904-922.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93-102.
- Dumont, M ve Povost, M. A. (1999). Reilience in adolescents: protective role of coping starategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. Journal of Youth and Adolescence, 28, 3, 343-356.
- Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi. Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.
- Ehrman JK, Gordon PM, Visich PS, et al. Clinical Exercise Physiology. 2nd ed. USA: Human Kinetics Publishers; 2005: 17-19.
- Enç M, Ruhbilim Terimler Sözlüğü. Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, ss. 56-58, 1974.
- European Opinion Research Group (2002). Special Eurobarometer 183-6, 2002. Physical Activity, wave: 58 (2), 1-49.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What food are positive emo- tions in criese? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 2, 365-376.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. Social Work Research, 23, 129-208.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, (3),113-128.

- Goswami, S., Sachdeva, S., & Sachdeva, R. (2012). Body Image Satisfaction Among Female College Students. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 168-172.
- Gündüz-Algünerhan, R. (2017). 12-14 Yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Gür, H., ve Küçükoglu S. (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İstanbul: Roche.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hollenbeck, C. R., & Kaikati, A. M. (2012). Consumers' Use of Brands to Reflect Their Actual and Ideal Selves on Facebook. *International Journal of Research in Marketing*, 29(4), 395-405.
- Irving, L. M. (1990). Mirror Images: Effects of The Standard of Beauty on the Self-and BodyEsteem of Women Exhibiting Varying Levels of Bulimic Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 230-242.
- James W, Consciousness of self. *Principles of psychology* (Çeviri Editörleri:Michael GJ, Tracy BH), New Jersey, ss. 291-299, 1990.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142. <https://dergipark.org.tr/pub/tpdrd/issue/21446/229856> adresinden erişildi.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and process contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz, ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. (pp. 179- 224). New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.
- Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social Media Use, Body Image and Psychological Well-Being: A Cross-Cultural Comparison of Korea and the United States. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343-1358.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mann M, Clemens MHH, Herman PS ve Ark., Self-Esteem in a broad spectrum approach for mental health promotion. *Health Educ Res*, 19(4): 357-372, 2004.
- Markowitz FE, Modeling processes in recovery from mental illness: relationships between symptoms, life satisfaction, and self-concept. *J Health Soc Behav*, 42(1): 64-69, 2001.
- Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Masten, A.S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461- 473.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.
- Özbolet, A. (2011). Postmodern Dönemde Bedenin Tüketim Temelinde Yeniden İnşası. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(38), ss. 317-334.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.

- Rosenberg M, Conceiving the self. Basic Books, New York, ss. 56-68, 1979.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 3, 307-321.
- Rupert, M. S., & Hawi, N. S. (2017, July). Analysis using spectral clustering to predict Internet gaming behaviours. In *Proceedings of the 21st International Database Engineering & Applications Symposium* (pp. 1-5).
- Rutter, M, (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 589-611.
- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Scott, S. (2008). *Able bodies balance training*. New York: Human Kinetics.
- Selfhout, Maarten H.W., Branje, Susan J.T., Delsing, M., Bogt, Tom F.M. ve Meeus, Wim, H.J. (2009). Different Types of Internet Use, Depression and Social Anxiety: The Role of Perceived Friendship Quality. *Journal of Adolescence*, 32, ss. 819-833.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York: Random House.
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B. ve Kelly, E. (1986). The Role of the Mass Media in Promoting a Thin Standard of Bodily Attractiveness for Women. *Sex Roles*, 14(9), 519-532.
- Smokowski, P.R. , Reynolds, A.J. , & Bezruczko, N. (2000). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425-448.
- Solomon M, Venuti J, Hodges J, Lanuzzelli J, Chambliss C. Educational Responses to Media Challenges to Self Esteem, Body Image Perceptions Among Undergraduate Students, *Eric Document*, (ED 457444) 2001.
- Şahin, C., & Kumcağız, H. (2017). The predictive role of narcissism and self-esteem on social media addiction. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8(30), 2136-2155.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*, 12-19.
- Topçu, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ile Bozulmuş Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tukuş, L. (2010). The Self Esteem Rating Scale-Short Form (Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu) Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışması (Tıpta Uzmanlık). Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., & 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).
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, 9(5), 584-590.
- Welk, G.J., Corbin, C.B., ve Dale, D. (2000). Measurement issues in the assesment of physical activity in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 59-73.
- Werner, E. ve Smith, R., (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. Adams, Bannister, and Cox, New York
- Werner, E. (1996). How kids become resilient: Observations and cautions. *Resiliency in Action*, 1, 1,

- Yılmaz, Y. (2007). Anne-Baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarıları ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Yüksel-Sahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 363-377.