

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİLİM DALI

ERGENLERİN BEDEN İMGELERİ İLE KARŞI CİNSLE İLİŞKİDE SOSYAL
YETKİNLİK BEKLENTİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Sami KIRTEKE

Danışman: Doç. Dr. Erdal HAMARTA

Yüksek Lisans Tezi


KONYA-2015



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı	Sami KIRTEKE
Numarası	138301051002
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Tezin Adı	Ergenlerin Beden İmgeleri ile Koruyucu Cinle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.


Öğrencinin imzası
(İmza)



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin

Adı Soyadı Sani, KIRTEKE

Numarası 138301051002

Ana Bilim / Bilim Dalı Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Programı Tezli Yüksek Lisans

Tez Danışmanı Doç.Dr.Erdal HAMARİA

Tezin Adı Ergelelerin Beden İngeleri ile Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ^{Ergelelerin Beden İngeleri ile Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi} başlıklı bu çalışma 09.12.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Doç. Dr. Erdal Hamarîa - Danışman

Doç. Dr. Costun ALSUAN - Üye -

Yrd. Doç. Dr. Hilren Özteke KÖZAN - Üye -

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sami KIRTEKE
	Numarası	138301051002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin Adı	Ergenlerin Beden İmgeleri İle Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

ÖZET

Bu araştırmanın genel amacı lise öğrencilerinin beden imgeleri ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, 2014–2015 eğitim-öğretim yılında Konya ilindeki çeşitli liselerde öğrenim gören 639 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin beden imgelerini belirlemek amacıyla geçerlilik, güvenilirlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılan “Vücut Algısı Ölçeği”, karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisini belirlemek amacıyla “Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (Ünlü, 2004)” ve kişisel ve ailesel özelliklere ilişkin bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyet ve karşı cinsten yakın arkadaşlık durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için bağımsız gruplar için t-testi, kız ve erkek öğrencilerin ayrı ayrı karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisini, alt boyutlarını ve beden imgesini yordayıp yordamadığını analiz etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi ve beden imgesinin karşı cinsle ilişkide ilişkiyi başlatabilme, sürdürebilme ve bitirebilme düzeylerini yordayıp yordamadığını analiz etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Testi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, karşı cinsle ilişkide, ilişkiyi başlatabilme ve sürdürebilme konusunda erkeklerin, kızlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Ayrıca karşı cinsle ilişkide, ilişkiyi sonlandırabilme konusunda kızların erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.



Bunun yanı sıra karşı cinsle ilişkide, ilişkiyi başlatabilme ve sürdürebilme konusunda karşı cinsten yakın arkadaşı olan öğrencilerin olmayan öğrencilere göre daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Ayrıca karşı cinsle ilişkide, ilişkiyi sonlandırabilme konusunda karşı cinsten yakın arkadaşı olmayan öğrencilerin olan öğrencilere göre daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden İmgesi, Çıkma-Flört, Karşı Cins, Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Yetkinlik Beklentisi.

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sami KIRTEKE
	Numarası	138301051002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin İngilizce Adı	Analysing The Relationship Between Body Image Of Adolescents And Social Self Efficacy In Relationship With Opposite Sex.

SUMMARY

The purpose of this study is to investigate the relationship between high school students' body image and social self-efficacy in relation with opposite sex according to different variations. Study was applied to 639 high school students in Konya in 2014 – 2015 educational year. For determining students' body image, validity and reliability study “Body Image Scale” created by Hovardaoğlu was used, for determining social self-efficacy, “Social Self-efficacy in Opposite Sex Relationship Scale (Ünlü, 2004) was used and for getting information about personal and family issues “Personal Information Form” was exploited.

T-test for independent samples was used whether social self-efficacy scales' sub-dimensions differentiate in relationship with opposite sex according to sex and friendship with opposite sex. One-way analysis of variance was exploited to analyze whether the scale predict social self-efficacy of each sex on relationship with opposite sex, sub dimensions and body images. In analyzing whether body image predict starting, maintaining and finishing levels of relationship with opposite sex, Multiple Linear Regression Test was exploited.

According to the findings, it is seen that in relationship with opposite sex, in starting and maintaining the relationship, males get higher points. In relationship with opposite sex, it is found that females get higher marks in finishing relationship.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



In starting and maintaining the relationship, students with close friends from the opposite sex get higher points. In finishing the relationship, students with no close friend from the opposite sex get higher points.

Keywords: Body image, flirt, Opposite sex, Social Self efficacy, Competence, Self-Efficacy.

ÖNSÖZ

İnsan yaşamının önemli geçiş noktalarından birisi olan ergenlik hayatın dönüm noktalarını oluşturacak kararların alındığı bir dönemdir. Bu dönem çocukluk ve yetişkinlik arasında git geller yaşayan ergenleri karmaşıklığa sürüklemektedir.

Bu dönemde ergenler birçok alanda gelişim gösterirler. Bu gelişim alanlarından biriside bedensel gelişimdir. Bu dönemdeki hormonal dengeler ergenin bedensel gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu gelişim iki sonuç doğurur ergenler bu gelişimi ya olumlu karşılar ya da bu gelişimden şikâyetçi olurlar. Bu yaşanan değişimler aynı zamanda ergenin ruhsal dengesini de etkilemektedir. Kendindeki bedensel gelişimi olumlu olarak algılayan ergenlerin diğer bireylerle olan ilişkileri de olumlu etkilemektedir, bu durumdan şikâyetçi olan ergenlerin ise diğer bireylerle olan ilişkileri olumsuz etkilemektedir.

Ergenlerin bu dönemdeki ilgisi ailelerden, arkadaşlarına doğru kaymaktadır. Artık ergen arkadaşlarının kendisini daha iyi anlayacağını düşündüğü için paylaşımlarını arkadaşlarıyla yapmaya başlayacaktır. Arkadaşlık ilişkilerinin belirleyicilerinden birisi ise ergenin sahip olduğu bedensel gelişimdir. Hızlı gelişen erkek ergenler daha güçlü ve çekici bulunurken, hızlı gelişim gösteren kız ergenlerde bu durum tam tersidir ve akranlarıyla arkadaşlık etmekte zorlanırlar.

Ergenlikteki en hassas ve en çok düşündürülen konulardan biri ise karşı cinsle arkadaşlıktır. Ergenlik döneminde bireyler bir taraftan karşı cinsle tanışıp zaman geçirmek isterken bir taraftan da kabul edilmeme korkusuyla karışık duygular yaşar. Ergenlik dönemindeki önemli noktalardan biriside ergenin karşı cins tarafından nasıl algılandığıdır. Karşı cinsten alınan geri dönütler bireyin beden algısını etkilemektedir. Bu durum karşı cins tarafından beğenilen ve çekici bulunan ergenlerin beden algılarını olumlu, karşı cins tarafından beğenilmeyen ve itici bulunan ergenlerin ise beden algılarını olumsuz olarak değerlendirmelerine sebep olur.

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin beden imgelerinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bireylerin beden imgeleri ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne baba öğrenim durumu, anne baba çalışma durumu, ailenin sosyo ekonomik düzeyi, kardeş

sayısı, karşı cinsten arkadaşlık durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır.

Yüksek lisans eğitimim boyunca alandaki değerli bilgilerinden yararlandığım, çalışmaları ve başarıları ile örnek edindiğim, çalışmam süresince beni cesaretlendiren ve destek olan ve mesleki tecrübelerinden yararlanırken yardım anlayışı, sabrı ve hoşgörüsünden dolayı değerli hocam, tez danışmanım sayın Doç.Dr. Erdal HAMARTA'YA teşekkür ederim.

Yaşamımın tüm alanlarında yanımda olan ve desteklerini benden esirgemeyen, beni sürekli olarak değerli hissettiren bana güç veren annem Nezaha KIRTEKE, babam Salih KIRTEKE ve abim Volkan KIRTEKE'YE teşekkür ederim. Tezimin tüm aşamalarında yanımda olan, sıkıntıya düştüğümde başarabileceğim konusunda yüreklendiren, çalışmamda ve hayatımın her aşamasında mutlu olmam için tüm fedakârlıklarından dolayı eşim Hatice KIRTEKE'YE teşekkür ederim. Verilerin toplanmasında yardımcı olan ve örnekleme gönüllü olarak yer alan öğrencilere, Çalışmama yaptıkları finansal katkılardan dolayı TÜBİTAK'A teşekkür ederim.

Sami KIRTEKE

Kasım, 2015

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ	v
TABLolar LİSTESİ.....	x
EKLER LİSTESİ	xi
BÖLÜM 1	
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi:.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı:	5
1.3. Araştırmanın Önemi:.....	5
1.4. Sayıtlar:	7
1.5. Sınırlılıklar:	8
1.6. Tanımlar:	8
BÖLÜM 2	
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri:	9
2.2. Ergen ve Beden İmgesi:	12
2.2.1. Beden imgesinin tanımı ve önemi:	16
2.2.2. Beden imgesinin gelişimi:	20
2.2.3. Beden imgesini etkileyen faktörler:.....	24
2.2.3.1. Biyolojik faktörler:	25
2.2.3.2. Sosyokültürel etmenler:	26
2.2.3.2.1. Aile:.....	26
2.2.3.2.2. Akranlarla ilişkiler:	28
2.2.3.2.3. Medya:.....	30
2.2.3.3. Psikolojik etmenler:	30
2.3. Yetkinlik Beklentisi:	31
2.3.1. Yetkinlik inancının bilgi kaynakları:	34
2.3.1.1. Başarılı (Tamamlanmış) performanslar:	34
2.3.1.2. Dolaylı yaşantılar (Model Alma) yoluyla öğrenme:	35
2.3.1.3. Sözel ikna:.....	35
2.3.1.4. Bireyin fizyolojik durumu:	36
2.3.2. Yetkinlik inancının boyutları:.....	36
2.3.2.1. Düzey	36

2.3.2.2.Genelleme:	36
2.3.2.3.Dayanıklılık	37
2.3.3.Yetkinlik inancının süreçleri:	37
2.3.3.1.Bilişsel süreçler:.....	37
2.3.3.2. Motivasyonel süreçler:.....	38
2.3.3.3.Duygusal süreçler:	39
2.3.3.4.Seçme süreçleri:	39
2.3.4. Yetkinlik inancının etkilediği davranışlar ve işlevi:.....	40
2.3.4.1.Seçim yapma davranışı:	40
2.3.4.2.Çabalama ve ısrar davranışı:.....	40
2.3.4.3.Düşünce kalıpları ve duygusal tepkiler.....	40
2.3.4.4.Üretici olma davranışı.....	41
2.3.5. Sosyal yetkinlik beklentisi ile ilgili kuramsal açıklamalar:.....	41
2.3.6. Karşı cinsle ilişkiler:.....	43
2.3.6.1.Yakın ilişkiler:	45
2.3.6.1.1. Yakın ilişkilerin gelişimi.....	46
2.4. Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi:.....	47
2.5. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar	49
2.5.1.Sosyal yetkinlik beklentisiyle ilgili yurtiçinde yapılmış araştırmalar	49
2.5.2.Sosyal yetkinlik beklentisiyle ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar	52
2.5.3. Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı üzerine yurt içinde yapılan araştırmalar	53
2.5.4.Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı üzerine yurt dışında yapılan araştırmalar	56
2.5.5. Beden imgesi ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar.....	56
2.5.6. Beden imgesi ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.....	58
BÖLÜM 3	
YÖNTEM	60
3.1. Araştırmanın Modeli:	60
3.2. Evren ve Örneklem:	60
3.3. Veri Toplama Araçları:	66
3.3.1. Kişisel bilgi formu:.....	66
3.3.2. Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği:.....	66
3.3.3. Vücut algısı ölçeği:.....	68
3.4. Verilerin Toplanması:	68

3.5. Verilerin Analizi:	69
BÖLÜM 4	
BULGULAR	70
4.1. Lise Öğrencilerin Cinsiyete Göre Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	70
4.2. Lise Öğrencilerin Karşı Cinsle Yakın Arkadaşlık Durumuna Göre Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular	71
4.3. Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	72
4.4.Kız Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları ve Vücut Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi.....	74
4.5. Erkek Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları ve Vücut Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi.....	76
BÖLÜM 5	
TARTIŞMA VE YORUM	79
5.1. Cinsiyet ve Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi:.....	79
5.2. Karşı Cinsten Yakın Arkadaşlık Durumu ve Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi	80
5.3. Beden İmgesi ve Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi:.....	82
5.4. Kız Ve Erkek Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları Ve Vücut Algısı:	83
BÖLÜM 6	
SONUÇ VE ÖNERİLER	85
6.1. Sonuçlar.....	85
6.2. Öneriler	86
6.2.1. Gelecekteki araştırmalara yönelik öneriler.....	86
6.2.2. Uygulamalara yönelik öneriler	87
KAYNAKÇA	88
ÖZGEÇMİŞ	104

TABLolar LİSTESİ

Tablo-1 Örnekleme Giren Öğrencilerin Cinsiyete Göre Genel Dağılımı	61
Tablo-2 Örnekleme Giren Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Genel Dağılımı	61
Tablo-3 Örnekleme Giren Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Genel Dağılımı.....	62
Tablo-4 Örnekleme Giren Öğrencilerin Anne Öğrenim Durumuna Göre Genel Dağılımı.....	62
Tablo-5 Örnekleme Giren Öğrencilerin Baba Öğrenim Durumuna Göre Genel Dağılımı	63
Tablo-6 Örnekleme Giren Öğrencilerin Anne Çalışma Durumuna Göre Genel Dağılımı.....	63
Tablo-7 Örnekleme Giren Öğrencilerin Baba Çalışma Durumuna Göre Genel Dağılımı	64
Tablo-8 Örnekleme Giren Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Genel Dağılımı	64
Tablo-9 Örnekleme Giren Öğrencilerin Karşı Cinsten Yakın Arkadaşlık Durumuna Göre Genel Dağılımı	65
Tablo-10 Örnekleme Giren Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Genel Dağılımı.....	65
Tablo-11 Örnekleme Giren Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Genel Dağılımı	66
Tablo-12 Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	70
Tablo-13 Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Karşı Cinsle Yakın Arkadaşlık Durumuna Göre T-Testi Sonuçları.....	71
Tablo-14 Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide İlişkiyi Başlatabilmesini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	72
Tablo-15 Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide İlişkiyi Sürdürebilmesini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	73
Tablo-16 Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide İlişkiyi Sonlandırabilmesini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	73
Tablo-17 Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide İlişkiyi Sosyal Yetkinlik Beklentisini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	74
Tablo-18 Kız Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları ve Vücut Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi.....	75
Tablo-19 Erkek Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları ve Vücut Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi.....	77

EKLER LİSTESİ

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	100
EK-2 KARŞI CİNSLE İLİŞKİDE SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ ÖLÇEĞİ.....	101
EK-3 VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ.....	102

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi:

Birey, yaşam çizgisi boyunca çocukluk, gençlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi gelişim dönemlerinden geçmektedir. Bu gelişim dönemleri birbiriyle farklı olan fizyolojik ve psikolojik özellikler gösterir. Bu dönemler içinde ergenlik; bilimsel çalışmalar içinde en çok ele alınan, birçok yönü ile araştırılan ve ilgi çeken gelişim dönemidir. İnsan yaşamının kritik dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi kaygıların, çatışmaların sıklıkla yaşandığı, sosyal becerilerin geliştiği bir dönem (Hamurcu, 2011).

İnsanın hayatında ergenlik evresi birçok yeniliği içeren dönemlerden birisi sayılmaktadır. Hem bireylerin hayatında kaydedeğer bir konumda olması hem de fiziksel, cinsel, zihinsel, sosyal ve duygusal birçok yeniliğin meydana geldiği bir evre olmasından dolayı ergenlik günümüze kadar birçok çalışmada ele alınmıştır (Şencan, 2009). Hayat boyunca büyüme evrelerinde iniş çıkışlar yaşanmaktadır. Büyümenin hızlı olduğu iki dönem ve büyümenin yavaşladığı iki dönem bulunmaktadır. Büyümenin hızlı olduğu bu dönemlerden biri ergenliktir (Siyez, 2010).

Bu çalışmada ele alınan bir diğer değişken de sosyal yetkinlik beklentisi değişkenidir. Bandura (1986) yetkinlik inancını “kişinin, bazı davranışları sergilemek için gereken aktiviteleri planlayıp başarılı bir şekilde yerine getirme potansiyeline dair kendi inancı” diye tanımlamıştır. Bireylerarası ilişkilerde kişisel yeteneğe göre sergilenen davranışla ilgili kişinin kendilik beklentisi sosyal yetkinlik inancıdır ve kişinin kendisini sosyal ilişkilerde başarılı bir şekilde görmesine yardımcı olur (Bandura, 1977).

Ergenin sosyal hayatını ergenlik süresince yaşanan ani duygusal ve bedensel değişiklikler etkilemektedir. Birey bu değişikliklere uyum sağlamakta çoğunlukla güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Bütün bu değişikliklerle beraber ergen kişilerarası ilişkileri kurabilmeye ilgili kendini yeterli bulma, farklı cinsiyet ve yaştaki kişilerle ilişki kurabilme gibi sosyal gelişime dair vazifelerini tamamlama gayreti içindedir (Muus ve Portah, 1999).

Ergen için erken ve orta ergenlik dönemindeki arkadaşlık grubu ve arkadaşları gittikçe artan bir önem kazanmaktadır. Çünkü birey için arkadaş edinmek, önemli bir sosyal başarı ve yetkinliğin belirleyicisidir. Bununla birlikte bu dönemdeki arkadaşlık, karşılıklı olarak, özel paylaşım ve kendini ifade etmekle biçimlenmektedir. Kendine daha az değer veren bir ergene göre kendini olumlu olarak değerlendirmeyi başaran bir ergen; bu tip arkadaşlıkları kurmaya veya başkalarına açık olmaya, belki de düşüncelerini, duygularını açıklamaya daha çok hazırdır (Decovic ve Meeus, 1997).

Bireylerin sosyalleşmelerinde sosyal yetkinlik inancı kaydadeğer bir yer tutmaktadır. Kişinin eylemini şekillendiren etkenler sosyal yetkinlik ve sosyal çevredir. Ergenlik döneminde sosyal yetkinlik seviyesini barındırma duygusu, ergenin gelecekteki sosyal ilişkilerinin başlamasında önemli bir yer tutmaktadır (Gresham, 1984).

Yüksek ya da düşük yetkinlik beklentisinin olması, o bireyin edindiği tecrübelerdeki başarı ve başarısızlık durumları, olumlu ya da olumsuz dönütleri, bedensel yeterlilik ya da yetersizlik durumları sonucunda ortaya çıkar. Karşımızda psikolojik bir örüntü olarak meydana gelen “Sosyal Yetkinlik İnancı”nın başka eylemlerden etkilenmemesi söz konusu değildir (Başaranoğlu, 2011).

Romantik ilişkiler insanlık tarihiyle yaşıttır. İnsan var olduğu sürece gerek içgüdüler gerek sosyalleşme arzusu kişileri romantik ilişki kurmaya itecektir. Romantik ilişkiler bireylerin yaşamlarının vazgeçilmeyen bir yönünü oluştururlar. Sosyal bir varlık olan insanın kendini iyi ifade edebildiği alan yakın ilişkileridir. Karşı cinsle kurulan ilişki yakın ilişkiler arasında en özel ve en çok anlam içerendir (Küçük, 2012).

İnsanoğlu doğumundan itibaren çeşitli gereksinimlerini karşılamak için çevresindeki diğer bireylerle etkileşim kurmak zorundadır. Bireylerin yaşamlarının ilk yıllarından itibaren çevresindekilerle, özellikle yakın çevresindeki kişilerle kurmaya çalıştıkları ilişki gerek biyolojik varlığını devam ettirme, gerekse ilerleyen yıllarda çevresindeki değişikliklere uyum sağlayabilmesi için gereklidir. Birey büyüdükçe insanlarla kurmuş olduğu ilişkiler çeşitlenmekte, bu ilişkiler bireyin farklı ihtiyaçlarının doyurulmasına hizmet etmekte ve bireylerin gelişimi için gerekli temeli oluşturarak davranışlarını ve düşüncelerini şekillendirmektedir (Aydoğdu, 2010).

Çocuğun doğumuyla birlikte, kendisi, yakın ilişkide olduğu insanlar ve sosyal çevresi arasında, insan olmanın gerektirdiği, yaşam boyu sürecek karşılıklı uyum süreci başlamış olur. Yakın etkileşimler ve ilişkiler, kişinin tüm hayatında, gelişiminin her evresinde değişen ihtiyaç ve durumlara uyumunu etkiler. Yaşamın erken dönemlerinden kalma yakınlık etkileşimleri, sonraki dönemlerde hangi ilişkilerin şekilleneceğini belirler. Bireyin uymak zorunda kalabileceği çevresel koşullar bu ilişkilerden köken alır. Diğer insanların ilişki kurma tarzına uyabilmek için, kişi kendi davranışlarını ayarlamak zorunda kalabilir (Cardillo, 2004, Akt. Bike, 2007).

Çocuklar, ergenlik döneminin başlamasıyla beraber karşı cinsle ilgilenmeye başlamaktadırlar, fakat bazı güçlüklerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Romantik bir ilişki mi, arkadaşlık mı? yani nasıl bir ilişki istediklerini belirlemek zorundadırlar. İlki, bütünüyle yeni olan bir ilişki çeşididir (Furman ve Wehner, 1997). Özellikle ergenlik çağı ile birlikte bireylerin yaşamaya başladığı romantik ilişkilerin bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri vardır. İnsanlar yaşamları boyunca yaşadıkları romantik ilişkilerle karşı tarafa nasıl yaklaşacağını deneyimler ve kendi davranış stiline bu kazanımları aktarır. İlişki süresince bireyler yeni davranışlar kazanabilirler. Öte yandan bireyler romantik ilişkilere değişik ihtiyaçlarını karşılamak için gereksinim duyarlar. Bu ihtiyaçlar mutluluk, sevme, sevilme, cinsellik, güven vb.dir (Büyükşahin-Çevik, 2007).

Bireyin bedeninden memnun olma seviyesi, vücut imajından memnun olma diye tanımlanır. İnsanların vücutlarından memnun olma isteği, onları ideal olan beden biçimi ve boyutlarını elde etme gayretine sürüklemektedir (Güneş, 2009). Hayatı boyunca insanlar yaşadıkları süre boyunca değişik evrelerden geçmekte, vücut şekline ve yaşına bağlı olarak bu evrelerde birbirinden değişik özellikler sergilemektedirler. Bireyler yaşamları boyunca altı dönemden geçmektedirler. Bu dönemler: çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık, yaşlılık ve ihtiyarlıktır. Bütün bu dönemlerin içerisinde üstesinden gelinmesi gereken gelişim görevleri olduğu gibi bunun yanında her bir evre kendinden sonraki diğer bir evre için temel oluşturmaktadır (Başaranoğlu, 2011).

Gelişimin bedensel, zihinsel, psikososyal alanları birbiriyle ilişkilidir. Bu alanlardan birinde görülen bir olumsuzluk diğer alanları da olumsuz olarak etkilemektedir. Gelişim parça parça oluşmaz tüm alanlarıyla bir bütündür (Eylen-Özyurt, 2010). Ergenlik dönemindeki bedensel gelişim duygusal, sosyal ve bilişsel

olgunlukların temelidir. Yani ergenlik dönemi bireyin vücudundaki biyolojik değişimiyle başlar, fiziksel, bilişsel ve ruhsal gelişmeyle devam eder (Yavuzer, 2001).

Bedensel büyüme ve gelişmenin bireyin kişiliği üzerinde çok önemli etkileri olduğu söylenebilir. Karmaşık bir sistem ve alt sistemlerden oluşan bedensel yapı, insanın yaşamı için gerekli tüm işlev ve davranışları için bir temel oluşturur. Bedensel büyüme ve gelişme bireyin tüm gelişimlerini etkiler. Kişilik bu etkileşimlerin sonucunda oluşur (Rice, 1997, Akt. Dinç, 2010).

Beden kavramı; kişinin gerçekte bedeninin nasıl görüldüğüne, ne biçimde olduğuna ve ne işe yaradığına ilişkin çevreden edindiği algılardan oluşmaktadır. Beden imgesi özlenen beden; beden kavramıysa algılanan gerçek bedendir. Beden imgesi, her zaman insanın bedenine ilişkin gerçekleri yansıtmayabilir. Beden imgesi ile beden kavramının birbirine uyumlu olması ruh sağlığı açısından çok önemlidir. Bu uyum bireyin bedenini kabul etmesini güçlendirmektedir. Beden imgesinin beden kavramıyla çatışması ise, bedenin reddedilmesini artırabilir. Beden imgesiyle beden kavramı birbirini tamamlamaktadır (Başaran, 2005).

Ergenlik dönemi beden imajı kaygılarının en belirgin olduğu dönemdir. Ergenlikte ortaya çıkan beden imajı kaygıları düşük benlik saygısı, yeme bozukluğu gibi olumsuz durumlarla alakalıdır. Bu dönemde ortaya çıkan kaygıların nedeni; belli gelişimsel faktörler, dönemde ortaya çıkan kilo artışı, daha yüksek akademik istekler ve fazlaşan toplumsal mücadelelerden kaynaklanabilir (Stice ve Shaw, 2002).

Ergenlerin bedenlerini algılamalarında cinsiyet farklılığı da vardır. Kız ergenlerin erkek ergenlere göre erenlik boyunca vücutlarından daha az mutluluk duydukları ve daha çok olumsuz vücut imgesine sahip oldukları görülmektedir (Brooks-Gunn ve Paikoff, 1993, Akt.Dinç,2010). Bu değişim süreci boyunca kızların bedenlerinden daha memnuniyetsiz olmasının nedeni, erkeklerde kas artışı olurken, kızlarda yağ oranının artması olabilir (Gross, 1984, Akt. Dinç, 2010).

Ülkemizde beden imgesi ve karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin ayrı olarak farklı konularla ilişkilerini ortaya koyan birçok araştırma yapılmıştır ancak ikisinin birlikte ele alındığı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmanın problemi, ergenlerin beden imgeleri ve karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi

arasında bir ilişki olup olmadığı ve beden imgesi cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, anne ve babanın eğitim durumu, anne ve babanın çalışıp çalışmaması, kardeş sayısına göre; karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, ergenin yakın arkadaşının olup olmamasına göre farklılaşmakta mıdır? sorusuna cevap aranmaktadır.

1.2.Araştırmanın Amacı:

Çalışmanın genel amacı: cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, anne ve babanın eğitim durumu, anne ve babanın çalışıp çalışmaması ve sahip olunan kardeş sayısına göre algılanan beden imgesinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, kardeş sayısı ve ergenin yakın arkadaşı olup olmamasına göre karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda araştırmanın alt amaçları ise şunlardır:

1. Lise öğrencilerinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi (ilişkiyi başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme) cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi (ilişkiyi başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme) karşı cinsle yakın arkadaşlık durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Beden imgesi karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
4. Lise öğrencilerinin beden imgesine göre karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi:

Ergenlik dönemi bireyde, kişinin yetişkinlerin sahip olduğu imtiyazların kendisinde olmadığını düşündüğünde başlayan ve yetişkinlerin bütün gücü ve sosyal statüsü kişiye aktarıldığında son bulan gelişim evresidir (Sieg, 1971, Akt. Gander ve Gardiner, 1998). Ergenlik döneminde kişi ilk olarak kendisine ve bedenine ilgi duyar. Bu dönemde kızlar erkeklere göre dış görünüşlerini daha fazla önemserler. Kızlar devamlı vücut oranlarını ve beden böümlerini kıyaslarlar (Yavuzer, 2001). Beden imgesi hakkında yapılan tanımlamalar incelendiğinde genel bir tanıma rastlanmamış, araştırma yapanın kendi teorik yaklaşım tarzından etkilendiği görülmüştür. Bu

tanımlardan yola çıkarak kişinin görünüşü hakkındaki algısı, fikirleri, tutumları, duygusu ve davranışlarına beden imgesi diyebiliriz (Armağan, 2013).

Ergenin bedeninde oluşan değişimlerin hepsi istediği yönde olmamaktadır. Boyunun istediğinden uzun ya da kısa olması, organlarının ve vücut oranlarının istediği ölçülerde olmaması, yüzündeki sivilceler, diş teli, gözlük vb. araçlar kullanmak, burun ve yüz biçimi ya da organlarından birinde engel bulunması ergen için kaygı ve hoşnutsuzluk kaynağı olabilmektedir. Beden imgesinde olumsuz öğelerin yoğun olarak bulunması, ergenin birey olarak kendini değerlendirmesini de olumsuz etkileyebilmektedir (Türküm, 2002).

Ergenlerin problemlerine dair yapılan çalışmalar, ergenlerin vücutlarının şekli ve görüntüsü hakkında endişe duyduklarını ortaya koymaktadır. Bedenin ve yüzünün görüntüsü, saçının biçimi, uzunluk ve kilo ergenlerin fazlaca üzerinde durdukları durumlardandır. İçinde yaşanan toplumun modası ve kültürünün şekillendirdiği ideal olarak görülen beden şeklinden etkilenen ergen, bir ideal beden imajı oluşturabilir. Kendi görüntüsü ile ideal olarak görülen beden şekli arasında farklılık görüldüğünde bunu kabullenmek ve kendiyile ilgili olumlu beden imajı oluşturmak bireyin başarması gereken gelişimin gereklerindedir (Santrock ve Yussen, 1989; Akt. Kulaksızoğlu, 2006).

Bedensel yönden çekici bulunan bireyler, bilinen, toplum tarafından kabullenilen, iyi öğrenci olan insanlar diye görülmektedir (Rich, 1975, Akt. Gander ve Gardiner, 1998). Çekici olamayan bireyler, özellikle aşırı kilolu olanlar, sosyal ilişkilerde ve akademik yönden zorluklar çekiyor, akranlarınca kabullenilmeyle ilgili kuvvetli kaygılara sahip olarak algılanmaktadırlar (Hammer, 1965; Hendry ve Gillies, 1978; Akt. Gander ve Gardiner, 1998).

Ergenlik döneminde arkadaş ilişkileri önem kazanmaktadır. Bu dönemde kurulan arkadaşlıklar ergen üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Çünkü bundan sonraki hayatının şekillenmesine öncülük etmektedir (Büyükşahin-Çevik, 2007). Sosyal yetkinlik inancı Connolly (1989)'e göre ilişkilerde ortaya çıkan performans, sosyal atılganlık, bir topluluğa veya aktiviteye dâhil olma, arkadaşça tavır ve bireylerle yardımlaşma yeteneklerini içermektedir. Etkili sosyal eylemleri ergen bu yetenekleri neticesinde elde edebilmektedir (Akt. Kaşık, 2009).

Lise dönemi ergenin benlik algısını oluşturduğu ve özellikle arkadaş ilişkilerinin ve akranları tarafından kabul görülme beklentisinin en yoğun olduğu dönemdir. Bu nedenle sosyal yetkinlik beklentisinin en yüksek kaygıyla yaşandığı dönemlerin ergenlik dönemi olduğu söylenebilir (Çakıcı, 2010).

Kendilerini sosyal yetkinliği olmayan kişiler olarak değerlendiren ergenler, arkadaşları tarafından kabul görmeyebilirler ve bu olay ergenlerin kendilik değerlerinde düşüşe sebep olabilir. Ergenlerde arkadaşlarla kurulan ilişki, onların yetkinliğinin gelişmesinde ergenlere katkı sağlar. Yetkinlik duygusunu, ergenin akranlarıyla olan başarı ve başarısızlıkları, olumlu veya olumsuz dolaysız olarak etkilemektedir (Bandura, 1997).

Öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerinin gerekli seviyede olmaması eğitim hayatındaki akademik başarısının yanı sıra çevresindeki bireylerle kurulan ilişkilerine de olumsuz olarak etki etmektedir. Bu sebepten dolayı bu çalışmanın amacı, ergenlerin sahip oldukları beden imgeleri ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve beden imgeleri ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, anne ve babanın eğitim durumu, anne ve babanın çalışıp çalışmaması ve kardeş sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir.

Alanda yapılan çalışmalar araştırıldığında, karşı cinsle ilişkiler ile ilgili pek çok çalışmaya rastlanmıştır. Fakat beden imgesi ve karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir çalışma görülmemiştir. Yapılan bu çalışma sonucunda ortaya çıkan bulguların üniversitelerin psikolojik danışma bölümlerinde çalışan psikolojik danışmanlara, okullarda görev yapan rehber öğretmenlere, psikologlara yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisi seviyeleriyle ilgili olabileceği tahmin edilen beden imgesi hakkında bilgi toplamanın yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetleri için gerekli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar:

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin veri toplama araçları olarak kullanılan “Vücut Algısı Ölçeği”, “Karşı cinsle ilişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği” ve

“Kişisel Bilgi Formu”na gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

2. Araştırmaya katılan öğrenciler ölçme araçlarını içtenlikle cevaplamışlardır.

1.5. Sınırlılıklar:

1. Bu araştırma, Konya ili 2014–2015 yılında çeşitli liselerde öğrenime devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Araştırma “Vücut Algısı ölçeği” ve “Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği’nin” ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Bu araştırma sonuçları yalnızca araştırmanın örnekleminde yer alan lise öğrencileri ve benzer nitelikleri taşıyan bireylere genellenebilir.

1.6. Tanımlar:

Yetkinlik Beklentisi: Bireyin yeteneklerini organize ederek, başarılı bir şekilde davranışa dönüştürebilmesi için gerekli olan yetenekleri hakkında sahip olduğu inancıdır (Bandura, 1986).

Sosyal yetkinlik beklentisi: Bireylerarası arkadaşlıklarda kişisel yeteneğe göre sergilenen davranışlarla ilgili kişinin kendilik beklentisi diye tanımlanmaktadır ve kişinin kendisini bireylerarası arkadaşlıklarda başarılı görmesini sağlar (Bandura, 1977).

Beden İmgesi: Kişinin bedenine ve bedensel görünümüne ilişkin duygu, düşünce ve algılamalarından oluşur (Başaran, 2005; Türküm, 2002). Beden imgesi; insanların kendi bedenlerine ilişkin tutumlarını içeren bilişsel, davranışsal ve algısal boyutlara sahip bir ruhsal yapılanmayı temsil eder (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999).

Çıkma: Çoğunlukla çevrenin bildiği, saklanmayan, ilişki yaşanan bireyle yapılan aktivitelerle açıkça dile getirilen romantik ilgi (Diyarbakirli, 2007).

Flört: Kadınla erkek arasındaki duygusal ilişki durumudur (TDK, 2009).

BÖLÜM 2

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri:

Bilişsel, psikolojik, toplumsal ve ahlaki yönden çok taraflı bir gelişmenin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş ve hazırlanma süreci ergenlik dönemi olarak adlandırılır. Bu dönem yaşam boyunca geçilen evreler arasında en önemli farklılıkların yaşandığı, eylemlerde gözle görülür karmaşıklıkların bulunduğu bir evredir. Yine bu dönem ergenlerin değişik duygu ve deneyimler kazandıkları bir evredir (Gür, 1996). Bu dönemdeki bedensel gelişim, sosyal, duygusal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Kısaca, ergenlik, biyolojik değişimle başlar ve bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişmelerle sürer (Yavuzer, 2001).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak görülen ergenlik dönemi cinsel olgunlaşma ile başlayıp yaklaşık 18 yaşa kadar devam eder. Kızlarda 11, erkekler de 13 yaşında başlayan dönem, hızlı büyüme ve gelişmenin getirdiği etkiyle duygusal açıdan oldukça çalkantılı bir dönemdir. Bu dönemde ergen kendine yetme ve yetememe duyguları arasında gide gelir. Bu dönemde ergen kendine ait değerler sistemi ve hayat felsefesi oluşturmaya başlar. Dönemin sonlarına doğru duygusal gelgitlerin ve kararsızlıkların azalması, karşı cinsle olgun ve sağlıklı ilişkilerin kurulup sürdürülmesi, mesleki ilgilerin netleşmesi, hangi mesleği edinmeye dönük hangi üniversiteye gideceğine karar vermesi, yetişkin dünyasına ait sorumlulukların bilincine varması beklenir. Ergenlik dönemi bu özellikleri ile hem gelişimin en hızlı olduğu hem de uyum sağlamanın en zor olduğu bir dönem olarak değerlendirilebilir (Akbağ, 2010).

Birincil cinsiyet özellikleri vajina, uterus gibi üreme organlarının ve beden gelişimi ile ilgili iken, ikincil cinsiyet özellikleri ise kalçaların genişlemesi ve yuvarlaşması, bacak ve kolların daha şekilli olması, vücudun kıllanması, göğüslerin gelişimi gibi cinsel olgunlaşmanın gerçekleşmesidir. Kızlarda ergenliğin ilk belirtisi memelerin büyümesidir. Daha sonra cinsel organlarda ve koltuk altlarında kıllanma olur, daha sonra ise boy uzunluğunda ani bir yükselme görülür. Son olarak ise adet kanaması görülür (Çelik, 2010).

Kızlarda doğurganlık yeteneğinin kazanılması, ilk adet görme olayından yaklaşık bir yıl sonra, olgunlaşmış yumurtanın üretilmesi gerçekleşir. Kızların adet

görme olayına hazırlanması çok önemlidir. Bu olay, kimi zaman yetişkinliğin olumlu bir belirtisi olarak algılanabildiği gibi kimi zamanda korkutucu ya da sarsıcı bir durum olarak algılanabilir (Gander ve Gardiner, 1998). Erkeklerde ise, önce testislerin büyür sonra bunu cinsel organların kılınması takip eder. Bunları boyun ani uzaması ve son olarak penisin büyümesi ve sesin kalınlaşması takip eder (Çelik, 2010). Boy uzunluğundaki ani artışla birlikte yaklaşık 13–14 yaşlarında ilk sperm üretimi gerçekleşir. Erkeklerin olgun sperm hücreleri üretmeye başlamasıyla cinsel olgunlaşma gerçekleşmiş olur (Gander ve Gardiner, 1998).

Erinlik döneminde kızlarda, hızlı bir ağırlık artışıyla birlikte yağlar bel, kalça ve bacakların üst kısımlarında depolanır. Bu durum normal biyolojik süreç içinde gerçekleşir. Erkeklerin bedenleri fiziksel bakımdan olgunlaştıkça, daha geniş omuzlu, uzun ve kaslı olma biçiminde değişim gösterir (Levine ve Smolak, 2004, Akt. Dinç, 2010). Hem kızlarda hem erkeklerde büyüme belirli bir sırayı takip eder. Eller ve ayaklar ilk büyüyen organlardır. Daha sonra kollar ve bacaklar sonra da beden gelişir. Bu nedenle önce ayakkabılar küçülür, daha sonra pantolonlar küçük gelmeye başlar ve en sonunda da gömlek, bluz ve ceketler değişir (Cüceloğlu, 1996).

Ergenlik çağındaki bedensel gelişimin ilginç yönlerinden biri de, kızlar ile erkekler arasındaki ciğer ve kalp gelişimindeki farklılıktır. Erkeklerin ciğer ve kalbi kızlarınkine göre daha büyüktür, kalp atış sayısı beden durgun haldeyken daha düşüktür ve kanın oksijen taşıma kapasitesi daha yüksektir. Bu nedenle ergenlik çağında erkekler kuvvet, hız ve bedensel dayanıklılık bakımından daha yüksek bir etkinlik gösterir (Tanner, 1970, Akt. Cüceloğlu, 1996).

Aniden ortaya çıkan fiziksel farklılıklarla biyolojik yönden başlayan ergenlik döneminde ortaya çıkan bu farklılıklar çoğunlukla bir bireyin erişkin boyuna, kilosuna, fiziksel ve cinsel özelliklerine sahip olmasına yardımcı olur. Ortaya çıkan bu durumdan tüm ergenler memnun olmaz. Bir erkek veya kız ergen kendi boyunu kısa veya uzun olarak değerlendirebilir, kendini beklediği gibi güzel veya yakışıklı olarak değerlendirmeyebilir. Bütün bireyler ‘Ben normal miyim?’ diye kendisine sorar . Bu dönemde ergenin üstesinden gelmesi gereken birinci gelişim görevi ergenin fiziksel özelliklerini kabullenmek ve vücudunu etkili şekilde kullanmaktır (Gander ve Gardiner, 1998).

Fiziksel gelişim ve dış görünüş, ergenlerin kendilerine ilişkin duygularının gelişmesinde önemli bir yere sahiptir. Ergenlerin benlik duyguları, bedenlerine ilişkin sahip oldukları algılarla yakından ilişkilidir. Fiziksel gelişmelerin farkına varılmadığı erken yıllardan farklı olarak ergenler, hem değişim nesnesi, hem de bunların sonuçlarının seyircisi olarak kendi bilinçlerinin farkında olmaktadır. Gözlerinin önünde oluşan fiziksel değişimleri görmeleri, ergenleri büyüleyebilir ya da dehşete düşürebilir. Bireyin bedeni değiştikçe, birey gerçekten kendisi olamamaktadır. Yeni bir benlik ortaya çıkmaktadır (Hamachek, 1995, Akt. Alemdağ, 2013).

Ergenlik döneminde birey fiziksel gelişim durumunu bilmek ister. Bireyler içerisinde, vücut gelişmelerinin değişiklikleri dikkatini çeker ve vücudunu diğerleriyle karşılaştırarak farklılıklarından endişelenir. Oturma ve duruş pozisyonlarında uygun davranmayı ister, birden boy uzunluğundaki artış ile ortaya çıkan kambur görüntüsüne fazlaca yapılan uyarılar üzerine kambur olabileceği kaygısına düşebilir. Birden el ve ayaklarının büyümesinin sebebini bilmek ister, birden ayaklarının büyümesiyle birlikte kendine uygun ayakkabı bulma gereksinimi içine girer. Bu ani değişim sonucunda ayaklarının büyük olduğunu düşünüp endişelenebilir. Ergenlik döneminde daha gelişimini tamamlamamış durumda olan kişi için elbise tercihi problem oluşturur. Birey fiziksel gelişme sonucunda kendisine küçük gelen kıyafetlerindense yakışan ve boyuna uygun kıyafetler ister. Kendisine küçük gelen kıyafetleri giymek ergeni üzebilir (Kulaksızoğlu, 2006).

Ergenlerde, çevresi tarafından sürekli dış görünüşünün izlendiği, bedensel değişimlerin değerlendirildiği, saç, makyaj ve giyim tarzlarının dikkate alındığı gibi benmerkezci düşünceler gelişebilmektedir. Bu yüzden dış görünüşlerine daha çok önem verip, kendilerini toplumda beğenilen kişilere, televizyon ve dergilerde gördükleri modellere benzetmeye çalışırlar. Akran grupları arasında benimsenen tarzda bir dış görünüm oluşturmaya özen gösterirler. Bu algıyı içeren benmerkezci düşünce tarzı ergenliğe özgü olup, dönemin sonlarına doğru etkisini yitirmesi beklenir. Ancak, bazı ergenler çeşitli nedenlere bağlı olarak bedensel görünüşüne ilişkin olumsuz algılar geliştirebilirler (Ceyhan, 2002).

Havighurts ergenin yerine getirmesi gereken gelişim görevlerini şöyle sıralamıştır:

- Fiziksel özelliklerini kabullenmek ve vücudunu etkili bir şekilde kullanmak,
- Erkeksi veya kadınsı sosyal rolü sergilemek,
- Erkek ve kadın akranlarıyla olgun ilişkiler geliştirmek,
- Ebeveynler ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı kazanmak,
- Ekonomik yönden mesleğe yönelik çalışmalar yapmak,
- Sosyal açıdan sorumlu bir eylemi ortaya koymak,
- Eylemlerin yol göstericisi olarak bir dizi değer ve bir ahlak düzeni elde etmek, bir ideoloji oluşturmak,
- Evlenmeye ve bir aile oluşturmaya hazır hale gelmek (Akt. Gander ve Gardiner, 1998).

2.2. Ergen ve Beden İmgesi:

Kişinin tüm beden algısının oluşmaya başlaması çocukluğun bitip ergenliğin başlamasıyla olmaktadır. Fiziği değişir, soyut düşünce yeteneği gelişir (Alagül, 2004). Adölesan dönemi, fiziksel ve psikososyal açıdan değişimin en çok ve şiddetli yaşandığı, bireyin kendisini çevresine ve kendisine kabul ettirme çabalarının arttığı, başkaları ile kıyaslamaların daha fazla yapıldığı bir dönemdir (Aslan, 2004).

Ergenlik fiziksel açıdan değişimlerin en yoğun olarak görüldüğü dönemdir. Değişim ve gelişimlerin hızlı yaşanmasından dolayı vücut imajının en fazla ergenlikte üzerinde durulan bir konu olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu hızlı gelişimin ergen tarafından kabul edilmesi sonucunda vücut imajı değişimi mecbur olur (Doğan, 1993). Bireylerin sahip oldukları duygular ergenlik döneminde fazlaca önem kazanır ve bireyler seçimlerinin çoğuna duygularıyla karar verirler. Bireylerin bu dönemde duygusal olarak sağlıklı bir şekilde gelişebilmeleri için vücutlarındaki farklılıkları kabullenmeleri ve vücutlarındaki farklılıklara dair yeni imajlar oluşturmaları gerekir (Yavuzer, 2005).

Ergenlikteki gelişme sonucunda erkek ve kız ergenler fazlasıyla kendi görünüşleriyle ilgilenirler. Özellikle ergen kızlar, farklı saç şekilleri ve kıyafetler denemek amacıyla zamanlarının çoğunu ayna karşısında harcarlar. Kıyafetler benliğin simgesi durumuna gelir, podyumlar ve mağazalar ergenler için farklı bir anlam taşır. Bir zamanlar anne-babası veya arkadaşları tarafından uyarılmadan kişisel görünümüne önem vermeyen erkek, ergenlik döneminde saçını taramaya, tırnaklarını kesmeye ve düzeltmeye başlar ve kendilerine gösterdikleri bu ilgi, beden imgesinin gelişmesine yardımcı olur (Garrison ve diğerleri, 1975, Akt. Alemdağ, 2013). Erinlik gelişimi her iki cinsiyet açısından fiziksel ve psikolojik değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Erinliğin ve olgunlaşmanın gelişimdeki bu önemi araştırmacıları beden imgesi ile bu dönem özellikleri arasındaki ilişkileri bulmaya sevk etmiştir (Tunç, 2007).

Beden imgesi ergenin kilosunu, boyunu, gülüşünü, çekiciliğini, sesini, giyinişini içermektedir. Ergenlik döneminde beden benliğin simgesidir; bu kavramdaki değişimler çevre ile olan ilişkileri, değerleri, kuralları, sevgi ve nefreti, sevincin niteliğini de etkiler (Karakülhancı, 2000). Ergenlikte bedeni ilgi odağı haline gelir ve bu dönemdeki kusurlar, birey için önemli utanç ve mutsuzluk kaynağı olabilmektedir (Alagül, 2004). Fiziksel görünüm ile ilgilenme ve kendini beğenme duygusu çok yaygındır ve bunlarda gördüğü kusurlar genci bunalıma sürükleyebilmektedir (Ardıç, 1992).

Bedensel değişiklikler hem kız hem de erkeklerde beden imajı sorunlarını ortaya çıkarır. Kas yapısında artışlar olduğu için erkekler genellikle bedenlerindeki değişikliklere karşı olumlu duygular yaşarlar. Kızlar ise bedenlerindeki değişikliklerden çoğunlukla memnun değildir. Çünkü bedendeki yağlanmanın artışı kültürel olarak ideal olan ince beden idealiyle çatışır. Kızlarda fazla kilonun daha olumsuz etkiler oluşturmasını bu durum açıklayabilir (Pesa ve diğerleri, 2000).

Ergenler, vücutlarında görülen değişikliklere karşı çok duyarlıdırlar. Hızlı beden değişikliği kimi zaman şaşkınlığa, kimi zamanda hoşnut olmaya yol açar. Vücut yapısı, imgesi ve görünümü onlar için birer kuşku kaynağıdır. Kendi bedenlerindeki büyüme sürecini anlayabilmek, fiziksel görünüşlerini kabul etmek, vücut bakımlarını gerçekleştirmek, günlük yaşamda ve her tür etkinlikte bedenlerini etkili kullanabilme gereksinimi içindedirler. Beden imgesi, ergenlik döneminde özümlemesi gereken kritik bir psikolojik olgudur (Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004). Ergen başka konulardaki gibi vücutlarıyla ilgili yapılan yorumlara karşı da çok hassastır. Ergenler şüpheli,

kırılgan ve güvensizdir. Kendinden bahsedilmediği halde bile kendisiyle ilgili konuşulduğunu düşünür (Dönmezer, 2001).

Ergenlikte ortaya çıkan önemli değişimlerle beraber, bireyin başarmak zorunda olduğu bir gelişim vazifesi de vücudunu kabullenmektir. Vücudunu kabullenmede bireyin başarılı bir vücut imgesi benimsemesi istenir. Vücut imgesi, kişinin vücudu ile ilgili benimsediği duygular diye ifade edilmektedir. Kişinin sahip olduğu başka özellikler, bedensel görüntüsünü ifade etme ve yorumlama şeklinden sonra meydana gelmektedir. Bireyin vücudunu kabul etmesine yardım etmenin gayesi, vücut şeklinin nasıl olduğuna bakılmaksızın kişinin vücudunu olduğu gibi değerlendirmesine ve bu durumdan hoşnut olmasına yardımcı olmaktır. Bu gelişim vazifesi hakkındaki sorunların en fazla yaşandığı dönem ergenliktir. Çünkü bu dönem yoğun fiziksel değişikliklerin anlaşılması için gayret gösterildiği ve bundan dolayı vücudun görünümünün nasıl olduğuyula ilgili fazlaca üzerinde durulduğu bir dönemdir (Oktan ve Şahin, 2010).

Ergenin değişen bedenini kabul etmesi ve bu değişime uyum gösterebilmesi döneminin başlıca sorunlarından biridir. Ergenin bu değişikliklere hazır olup olmaması, toplumun koyduğu ölçüler ve ergenin olgunlaşmasındaki uyumsuzluk, davranışlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Ergenler genelde kendini yaşlılarıyla kıyaslarlar. Kendilerini onlardan farklı ya da eksik yanlarını gördüğünde üzüntü duyarlar. Sivilceler, terleme, şişmanlık, gibi nedenler önemli üzüntü kaynağı olabilmektedir (Yavuzer, 2001). Ergenler genel görünüm, yüz hatları ve beden yapılarıyla yakından ilgilidirler. Tüm ilgileri üstüne çeken bir görünüşte olma, bireyin başarılı bir vücut imajına sahip olmasını etkiler (Aydın, 2005).

Ergenlik döneminde birey vücudundaki değişiklikleri kabullenmeli ve değişen vücuduna dair farklı imajlar oluşturmalıdır. Ergenin vücudundan memnun olması, yani fiziksel yönden kendinden hoşnut olması gelişimini sağlıklı yönde etkiler. Ergenliğe giriş vakti, bazı bireylerde vücut imajını etkiler. Bu konudaki çalışmalar incelendiğinde, geç olgunlaşan erkek ergenlerin erken ve olması gerektiği anda olgunlaşan erkek ergenlere göre vücut imajlarından memnun olmadıkları görülmüştür. Bunun yanı sıra erken yaşta olgunlaşan kız ergenlerin görünüşlerinden, ağırlık ve uzunluk durumlarından, vücut imajlarından hoşnutsuz oldukları görülmüştür (Gökdoğan, 1988).

Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi, yalnızca bedensel büyüme ve olgunlaşmayla ilgili bir konu değildir. Beden imgesinin gelişimini; bedensel büyüme ve olgunlaşma, bu gelişme ve olgunlaşmanın erken ya da geç olması, çevre ve sosyo kültürel etmenler, bireysel farklılıklar yakından etkilemektedir (Gözüylmaz, 2011).

Ergenler, normalden farklı olan aşırı kilolu, çok zayıf, erken ya da geç olgunlaşan beden tiplerine karşı son derece anlayışsızdırlar. Görsel basın sivilce, diş teli ve kilo problemleri olmayan çekici, taşkın mizaçlı kalıplaşmış modeller sunarak, bu anlayışsızlığa katkı sağlamaktadır. Bu nedenle ergenler, görünüşleriyle ilgili olarak fazlaca hassastırlar. Medyada izledikleri görüntüler ergenlerin kendilerinden şüphe etmelerine ve endişelenmelerine sebep olur. Her iki cinste sivilce ve siyah noktalar konusunda kaygı duyarlar. Onlar için boy ve kaslar çok önemlidir. Kızlar, fazla kilolu veya çok uzun olmaktan aşırı endişe duyarlar. Normal ya da zayıf olsalar bile, sosyal kabulü kilo ile ilişkilendirdikleri için kendilerinin kilolu olduğunu düşünürler. Bu endişeler aşırı boyutlara ulaşırsa yeme bozuklukları ortaya çıkabilir (Craig ve Baucum, 2002).

Erkeklerle nazaran kızlarda ortaya çıkan yeme problemleri, çabuk kilo verme, öğün geçirme, uzun veya kısa zamanlı oruç tutma ve yediklerini tekrar vücuttan atma şeklinde olmakta ve genellikle hâlihazırda kilo sorunu olmamasına rağmen ortaya çıkmaktadır. Ergenlik dönemindeki kızların medyadan etkilendikleri ve aşırı zayıf olan mankenler gibi olmaya gayret etmeleri ağırlıkları hakkında fazlaca endişeler taşımalarına sebep olmaktadır (Öztürk, 2007). Diyet yapan adölesanların ve yeme davranışı bozukluklarının hızlı şekilde artışı, sağlık alanındaki uzmanların bu konuya ciddi şekilde odaklanmasına sebep olmuştur. Bu oranın adölesan kızlarda daha yüksek olduğu yapılan araştırmalarla gösterilmiştir (French ve diğerleri, 1995, Akt. Çiftçi, 2012).

Ergenlik döneminde beden imgesi, özellikle kızlar için toplumsal ve ruhsal bakımdan çok önemlidir. Kız ve erkek ergenlerin beden imgelerini tüm boyutlarıyla değerlendiren büyük ölçekli çalışmalar mevcut değildir. Ancak yapılan araştırmalara bakıldığında, kız ergenlerin yaklaşık % 40–70 arasındaki bir bölümünün, bedenlerinde iki ya da daha fazla özellikten hoşnut olmadığı görülmektedir. Hoşnut olunmayan bölgeler arasında, sıklıkla bedenin alt ya da orta bölümlerinde kalça, karın, üst bacak gibi yağ içeren dokular yer almaktadır. Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarda, kız

ergenlerin % 50–80 arasında bir bölümünün daha zayıf olmak istediği ve onların % 20–60 arasında bir bölümünün belirli aralıklarla diyet yaptığı belirtilmiştir. Erkek ergenlerde beden imgesinin gelişimine ilişkin araştırma sayısı son derece azdır. Bu araştırmalarda, erinliğe giriş zamanının beden imgesine etkileriyle ilgili değişken sonuçlar bulunmaktadır. Tüm bunlara dayanarak, erkeklerde ergenliğin başlangıç zamanının, beden imgesi üzerinde güçlü etkileri olduğu söylenemez (Levine ve Smolak, 2004, Akt. Dinç, 2010).

2.2.1. Beden imgesinin tanımı ve önemi:

Bedenimiz birçok işlevinin yanında sosyal bir nesnedir. Fiziksel görünüşümüz; bize ait cinsiyet, etnik köken, yaş ve hatta sosyoekonomik seviye gibi bilgileri sağlayarak bize sosyal dünyamızda kimlik kazandırır. Böylece bireyin fiziksel olarak ne kadar çekici olduğu, yaşamı boyunca edindiği bireysel ve kişilerarası deneyimleri şekillendirebilir hale gelmektedir (Cash & Fleming, 2002, Akt. Aldan, 2013).

Beden imgesi kavramı, çok boyutlu olması ve farklı disiplinlerde uygulama alanı bulması nedeniyle, geçmişten günümüze kadar pek çok tanımı yapılmıştır. Vücut imajı hakkında önceden yapılan araştırmaları inceleyen Schilder, vücut imajına bireylerarası, çevresel ve kalıcı olmayan faktörleri de katarak bu kavramın kapsamını arttırmış ve vücut imajının kişinin yalnızca kişisel ve ruhsal durumlarını içermediğini, bunun yanında kişi ve toplum açısından sosyolojik bir değere sahip olduğunu da ifade etmiştir (Doğan, 1993).

Schilder (1935/1950) vücut imajının nörolojik, psikolojik ve sosyokültürel bileşenlerinin incelenmesi gerektiğini belirterek; beden imgesi için biopsikososyal bir yaklaşımı öngörmüştür. Böylece, beden imgesinin çok yönlülüğü vurgulanmıştır (Pruzinsky ve Cash, 2004, Akt. Dinç, 2010). Kulaksızoğlu (2006)'na göre beden imgesi, bireyin kendisini algılamasına ve yorumlamasına dair ortaya koyduğu düşünceler diye ifade edilmektedir. Yörükoğlu (1990)'na göre ise, kişinin kendini nasıl gördüğü ve nasıl değer biçtiğini anlatan bir kavramdır.

Vücut imajı, nizami olarak değişiklik ve gelişim gösteren bir algıya sahiptir. Bireyin başka bireylerden kendisini farklı değerlendirmesidir. Bu durum bireyin kendi duygularından etkilendiği kadar, etrafından, toplumca ortaya konmuş eylem ve bedensel görüntüden de etkilenir (Coşkun, 2003). Bireyin olmak istediği kişiye ilişkin

düşüncesi, çocukluktan şimdiye kadar olan yapısal ve anlamsal değişiklikler, beden imgesinin belirlenmesini sağlar. Beden imgesi bireyin geçmiş deneyiminden oluşan bir varoluştur (Şanlı, 1991).

Vücut imajı, vücudun görünümüyle ilgili tutumların yanında bireyin vücudu ile ilgili kişisel algısını ortaya koyan ve objektif olmaktan çok subjektif olan bir kavramdır. Bireyin algısı diğer bireylerin onu değerlendirişi ile aynı olmayabilir ve çoğunlukla diğer bireylerin yargılarından daha olumsuzdur (Cooper, Fairburn ve Hawker, 2003, Akt. Kutlu, 2009).

Beden imgesi çok yönlüdür. Beden imgesinin görsel yanı, kendi kendimize baktığımızda bedenimizde gördüğümüz şeydir. Dış görünüşümüz hakkında düşündüklerimiz bilişsel yanı, ağırlık, boy ve diğer beden özelliklerimizle ilgili hissettiklerimiz duygusal yanı, bedenimizi algılama ve bedeni kontrol etmeye ilişkin kinestetik yanı olmak üzere hepsi bir bütündür. Ayrıca yaşam boyu bedenimizle ilgili memnuniyet, acı, değer ve eleştiri içeren deneyimlerimizde onun tarihsel yanını oluşturmaktadır (Freedman, 1990, Akt. Alemdağ, 2013).

Araştırmacılar beden algısı ve deneyimlerinin çok boyutlu oluşunu vurgulamaktadırlar. Yaşamın herhangi bir noktasında, bir birey farklı beden bölümlerini, çekiciliği ya da beden ölçülerini eşzamanlı olarak gözleyebilir. Beden imgesi, çoğunlukla algısal ve tutumsal bileşenler doğrultusunda farklılaşmaktadır (Radika ve Hayslip, 2004, Akt. Dinç, 2010). Bu yapılan tanımlara karşın, çoğu araştırmacı beden imgesini tanımlamanın zor olduğunu belirtmektedir. Geçmişten günümüze araştırmacılar arasında, beden imgesinin çok boyutlu bir olgu olduğu görüşü artarak kabul görmektedir (Pruzinsky ve Cash, 2004, Akt. Dinç, 2010).

Bedensel görünüm tarih boyunca, bireylerin hayatında önemli bir yer tutmuştur. 1960'lı yıllardan beri batı toplumlarında zayıflığın kültürel olarak ideal görünüm haline getirilmesi özellikle kadınlar arasında yaygınlaşmaya başlamıştır. Bireyler, standart değerlendirmelere göre fazla kilolu olup olmadıklarına bakmaksızın, kendilerini şişman olarak değerlendirmekte, bunun sonucunda gerekli olmayan durumlarda bile kilo vermek için istenmeyen bazı davranışlar sergilemektedirler(Kaltiala-Heino, Kautiainen, Virtanen, Rimpela, Rimpela, 2003).

Bugünün dünyasında, toplum giderek artan şekilde bedensel çekicilik standartlarını aşmakta, kadınların zayıf ve erkeklerin kaslı olmasına önem vermekte ve kültürler; bedensel çekicilik, beden ağırlığı ve beden şekline yönelik cinsiyete bağlı standartlar ortaya koymaktadır (Solomon, Venuti, Hodges, Ianuzzelli, Chambliss, 2001). Bireylerin göbekli oluşu, omuz bölümlerindeki düşüklük, bacaklarının düzgün olmaması veya göğüs kafesinin çökkün olması farkında olunmayan bir ruhsal çökkünlüğe neden olur. Bunun tam tersi ise güzel bir dış görünüş ve uygun bir vücut pozisyonu, bireye güven sağlar ve çevresi tarafından da beğenilmesine katkı sağlar (Erkan, 1998).

Bireyler özellikle de bayanlar için bedenlerinin yağlı olup olmadığı ve vücut ölçülerinin orantılı olup olmadığı çok önemlidir. Toplumdaki rollerinin bu ölçüler sayesinde belirleneceğini düşünürler. Bundan dolayı bu ideal olarak düşündükleri ölçülere ulaşmak için ellerinden geleni yaparlar. Çünkü beden biçimi ve görünüşü hakkındaki doyum büyük ölçüde vücut kitle indeksine bağlıdır (Jankauskiene ve Kardelis, 2005).

Hayatımızın büyük bir bölümünü kapsayan vücut imajı şimdilerde artarak değerlendirilmektedir. Pek çok toplumda sahip olunmak istenen vücut imajı için güzel olma, kuvvetli ve sağlıklı yerinde olma, genç olma gibi bedensel faktörler en değerli bedensel faktörler olarak değerlendirilmekte ve bundan dolayı neredeyse her yerde spor merkezleri, güzellik salonları gibi yerler hizmete girmektedir. Aynı zamanda bütün toplumlarda paranın dış görünüşü güzelleştirici malzemeler ve giyim için aşırı şekilde kullanılması da kişilerin vücutlarına gösterdikleri ilgileri ortaya koyan bir durumdur. Pek çok birey günümüzde fiziksel görüntülerinin hayatlarını fazla etkilemediğini söylemesine rağmen araştırmalar görüntünün toplumsal hayatı fazlaca etkilediğini göstermektedir. Bireylerarası ilişkilerde ilk dikkati çeken kişilerin bulunduğu yaş, dış görüntüleri ve kıyafetleridir. Kıyafet ve dış görüntü kişiye toplum içinde bir statü kazandırır ve başka bireylerin bu kişiye verdikleri önem ile ilgili fikirlerini etkiler (Doğan, 1993).

Bireylerin gerçek fiziksel özelliklerinden bağımsız olarak, görünüşlerine yönelik kendi algıları, inançları ve duyguları; başkalarının kendilerini nasıl gördüğüne dair inançlarını belirleyebilir. Bu nedenle olumlu bir beden imajı, sosyal güveni

kolaylaştırırken olumsuz bir beden imajı sosyal geri çekilmeye ve kaygıya sebep olabilmektedir (Cash & Fleming, 2002, Akt. Aldan, 2013).

Beden algısı üç bileşenden oluşmaktadır:

Gerçek beden: Vücut gerçekliği genlerimizle meydana gelen ve sonrasında alınan besinlerle biçimlenen bedensel bir hammaddedir ve vücudumuzu objektif biçimde değerlendirir. Bedenimizin nasıl görünmesini istediğimizle ya da onu nasıl bulduğumuzla ilgilenmez. Ancak vücut gerçekliği değişken bir kavramdır. Vücut sahip olunan genetiğe ve hayatımızı devam ettirdiğimiz topluma karşı gelişim gösterirken, hızı değişkenlik gösterse de devamlı değişiklik gösterir. Ergenlik döneminde meydana gelen göğüslerdeki büyüme, vücut görüntüsündeki farklılık, kıllanma (yüz, koltukaltı ve pubis) duygularımızı derinden sarsan öz vücut gerçekliği değişkenleridir (Özaltın, 2003).

Beden ideali: gerçek vücut, vücudun nasıl harekete geçeceğini merak ettiğimiz bir idealde devamlı karşılaştırılır ve o ideal elde edilmeye uğraşılır. Bu ideali fikrimizde buldururuz ve bunu sadece kendi gerçek vücudumuza değil, yakın bulduğumuz kişilere de uyarlayabiliriz. Bu kavram ara sıra bilincine vardığımız karışık ve değişim içinde olan bir yönümüzdür. Bireysel beden idealleri alınan eğitim, yetiştirilme tarzı ve içinde yaşanılan toplumun kültürü gibi gerçek vücudu etkisi altında bırakan pek çok faktöre göre biçimlenir (Özaltın, 2003).

Beden sunumu: Bireylerin görünümünün daha iyi olması için sergiledikleri kişisel davranışlardır (Morrison, 2004). Bu davranışlar beden idealinden etkilenir ve beden gerçeğini değiştirebilir. Beden sunumu, yalnızca giyinmek ya da süslenmek değildir, duygu, niyet ve iradeyi ortaya koyan beden duruşunu ve beden hareketlerini de içine alır (Souto and Garcia, 2002).

Bedenlerinin görünüşü ile ilgili tüm bireyler de belli bir düşünce bulunmaktadır. Bunlar, bireyin aynada bedeninin ve yüzünün görünüşüne dair kanılarıdır. Beden organlarının ölçülerinin ve şekillerinin farklılaştığı buluş döneminde büyüme ve gelişme evresinde, bireylerin bedenlerinin nasıl olduğuna ilişkin fikirleri de farklılaşmaya başlar (Berger, 1988, Akt. Kulaksızoğlu, 2006).

Bireyin vücut yapısı, zihninde hayalini kurduğu ideal beden yapısından çok farklı ise beden memnuniyetsizliği görülmektedir. Kişinin sahip olduğu vücut yapısı, algıladığı vücut yapısı ve idealindeki vücut yapısı arasındaki farklar arttıkça beden memnuniyetsizliği de artmaktadır. Bu tanımlamada algılanan vücut yapısı kavramı önemlidir. Çünkü zayıf oluğu halde kendisini şişman olarak tanımlayan bireyler mevcuttur. Bu bireylerde ciddi beden memnuniyetsizliği görülmektedir (Demir, 2006).

2.2.2. Beden imgesinin gelişimi:

Beden imgesinin gelişimi ve biçimlenmesi, yaşamın yalnızca bir dönemiyle ilgili değildir. Yaşamının her döneminde birey, bedene ilişkin farklı deneyimler edinmektedir. Beden imgesinin temelleri çocukluk döneminde atılır ve ilerleyen dönemlerde gelişimini ve biçimlendirmesini sürdürür (Dinç, 2010). Vücut imajının gelişimi, kişinin kendini değerlendirmesi ve başkalarının bireyi değerlendirmesi arasındaki uyumun derecesinden önemli ölçüde etkilenir (Canpolat ve diğerleri, 2003).

Kendiyle ilgili çocuğun öncelikli imajı çoğunlukla kendi bedeniyle ilişkilidir. Hayatın ilk senelerinde vücut imajının gelişimi ortaya çıkar ve süreç içerisinde değişik algıların birleştirilmesiyle meydana gelir. Dünyaya geldiğinde bedensel bir vücut imajına sahip olmayan bebeğin geliştikçe dikkati çoğalır ve vücudunun farklı bölümlerini incelemek ister (Doğan, 1993).

Bebeğin bedeni, yaşamının aracı ve davranışlarının kaynağıdır. Onun bedeni geliştikçe, gerçekleştirebileceği fonksiyonlarda artmaktadır (Ceyhan, 2004). Yeni doğan bebekler kendi bedeni ile çevresini ayıramazlar. Bebeğin bedensel gereksinimlerinden kaynaklanan dürtülerin giderilmesine ilişkin yaşantılar, kendi vücudundan ve dış çevreden gelen uyarıcıların ayrışmasına sebep olur. Bu ayrışma sonucunda bebekler kendi bedeninin sınırlarını dış dünyadan ayırmaya başlar (Kılıççı, 2000).

Süt çocuğu bedensel açıdan beden imgesini algılayamaz. Algısı, duyum seviyesindedir. Ağız çevresine dikkatini vermiştir. Hoşnutluk durumu, doyum, rahatlık ve ağrıyı tecrübe eder. Etrafındaki nesnelere ve kişilerden ayrı olduğunu duymaya ve motor uyarılar aracılığıyla hisseder. Güveninin oluşması ve kendiyle ilgilenmesi ilk tecrübesiyle ilişkilidir. İhtiyaçlarının giderilmesi beraberinde bebekte başarılı “ben”in gelişim göstermesine katkıda bulunur (Velioğlu ve diğerleri, 1992).

Dokunma duyusu, bebeklerin kendi bedenlerini çevrelerinden ayırt etmelerini sağlar. Kendilik ve beden imgesinin gelişiminde; etkili ailesel yansımalar, karşılıklı iletişim, çocuğun deneyimleri, bedenin hem içinden hem de dış yüzeyinden gelen uyarıcıların algılanması ve ayırt edilebilmesi çok önemli yapılarıdır (Krueger, 2004, Akt. Dinç, 2010).

Bebekler yürümeyle birlikte yeni motor beceriler ve deneyimler kazandıkça beden farkındalığı gelişmeye başlar. Beden farkındalığı genellikle ebeveynlerin, kardeşlerin ya da yaşamlarındaki diğerlerinin beden bölümlerini merak etme biçiminde genişler (Driscoll ve Nagel, 1999; Schor, 1999, Akt. Dinç, 2010). Daha sonra çocuklar kendisinin cinsiyeti, fiziksel özellikleri, adı, utangaç ve girişken olma gibi özellikleri ve motor becerileri gibi kimi özelliklerini fark etmeye başlarlar (San Bayhan ve Artan, 2004). Çocuk bu dönemde bedeninin ve duyu organlarının farkındadır. Çocuğun bedenini ve organlarını denetim altına alabilmesi, özerkleşmenin ilk adımlarını oluşturur (Dönmezer, 2001).

Bireyin etrafındaki başka bireyleri ve cisimleri kendisinden farklı bir varlık olduğunu anlamaya başladığı dönem bebekliğin başlarıdır. Bebeğin vücudunu fark etmesinde duyu ile ilgili organların gelişmesi önemli rol oynar. Bir yaşını doldurduktan sonraki dönemde ise vücudu, vücudunun parçaları ve vücudunun işlevleriyle ilgili fikir sahibi olmaya, bunun yanında kendi ve etrafı arasındaki ayrımı fark etmeye başlar (Doğan, 1993).

Çocuklar kendi varlığının bilincinde değildir. "Ben" ile "Ben olmayanı" ayırt edemez. Uyarıların içten mi dıştan mı geldiğini bilemez. Çocuğun kendi benliğinde olanla olmayanı ayırt edebilmesi ise ancak üç yaşından sonra başlar (Yavuzer, 1993). Zamanla ailesinin ve çevresinin çocuğun cinsiyetini de dikkate alarak yaptığı davranışlar onun kendi cinsiyet rollerini de öğrenmesini sağlar. Çocukluktan itibaren bütün yaşam boyu çevredeki insanlarla kurulan ilişkiler, iletişim ve etkileşim, bu gelişmede bir yandan insanın toplumsallaşmasını, öte yandan kendi bedenini tanımasını sağlar (Köknel, 1982).

Okul öncesi çocukların ileride kim olmayı istediğini şekillendirdiği bir aşamadır. Bu dönemdeki çocuğun vücut imgesi zihninde oluşmaya başlar. Bu dönemin en önemli özellikleri ise kendi cinsiyet rolünde takınacağı tutumun belirlenmesi ve kız erkek

arasındaki farklılığı anlamasıdır (Velioğlu ve diğerleri, 1992). Ayrıca 3–5 yaşlar arasında çocuklar tuvalet alışkanlığı, kendi kendine giyinme soyunma, yemeğini yeme gibi birçok davranışı kazanmış ve bedenine hâkim olabilecek düzeye gelmiştir (Kılıççı, 2000).

Çocuklar ile ilgili yapılan araştırmalar vücut imgesi kavramının erken yaşlarda başladığını göstermektedir. Hendy, Gustitus, ve Leitzel-Schwalm (2001) 3-6 yaş arasındaki çocuklarla yaptıkları araştırmada, çocukların vücut imgelerinin olduğunu, hatta beden güveni açısından cinsiyet farklılığının olmadığını ortaya koymuşlardır. Çocuklar beş yaşına kadar diğer çocuklar ile ilgili olarak vücut imgesine dair basmakalıp fikirler geliştirirler (Stager ve Burke, 1982).

Çocuklardan kaslı ve normal vücuda sahip olanlar akıllı, neşeli, mutlu olarak görülürken, şişman bir vücuda sahip olan çocuklar bunun zıttı olarak aptal, sersem ve tembel olarak algılanabilmektedir. Vücudunu algılamada yedi-sekiz yaşlarında cinsiyet farklılıkları çokça görülmektedir. Kız çocuklarında vücutundan memnuniyetsizliğin erkek çocuklara göre daha çok görüldüğüne dair çok sayıda veriye rastlanmaktadır. Kız çocuklar normal kiloya sahip olsalar bile daha zayıf olmayı dilemekte ve zayıf olmanın hoşla giden bir görünüm olduğunu düşünmektedirler (Sands, Tricker, Sherman, Armatas ve Maschette, 1997).

Yaklaşık olarak 6 yaşlarında somut işlemler döneminin başlaması ile çocuklar kendisi ve nesnelere arasında farklılıkları daha iyi algılayabilirler. İlerleyen süreçte soyut yeterliliklerinde belirginleşmesi ile tam bir vücut imgesinin oluşması mümkündür. Vücut imgesinin gelişiminde, bedenin fiziksel olgunlaşması kadar fiziksel çevre ile ilişki ve psikolojik kendilik gelişiminin bütünleştirilmesi çok önemlidir (Krueger, 2004, Akt. Dinç, 2010). Okul çağında bedensel gelişme yavaş bir tempo izler. Bu dönemde çocuklar karmaşık hareketleri yapabilecek düzeye gelirler ve bedensel güçlerinde artış olur (Cüceloğlu, 1996). Bir yandan büyüme sürerken, diğer yandan da kendisinin ve bedeninin farkına varma süreci devam eder. Büyüme ve farkındalık, kendisine ve bedenine karşı kabullenme ve olumlu tutum geliştirme, onu benimseme biçimindedir (Bacanlı, 2002).

Çocuklarda bedensel büyüme ve olgunlaşma aynı seviyede değildir. Mesela 9 yaşına kadar kızlar, erkeklere göre daha kısadır ve kilo yönünden hafiftir. Bununla

birlikte, bazı kız ve erkekler akranlarından daha ufak yapılıdır. Çocuklardaki bu farklılıklar onların vücut imgesini ve benlik kavramını etkileyebilir (Craig ve Baucum, 2002). Kendini fiziksel olarak diğerlerinden farklı bulan çocuklar, çevreye uyum sağlama ve sosyal-duygusal gelişimleriyle ilgili bazı konularda sorunlar yaşayabilirler (Korkmazlar, 1998).

Vücuttan hoşnutsuzluğun genellikle ergenlik döneminde başladığı düşünülür. Fakat yapılan son çalışmalar 8 yaş civarındaki çocukların çoktan vücut tiplerinden hoşnutsuz olduklarını ortaya koymaktadır. Neredeyse 7–13 yaşlarındaki kızların yarısı daha zayıf olmak istemektedir (Gardner, 2004, Akt. Dinç, 2010). Şişman çocuklar vücutlarından hoşnut olmamalarına rağmen, bu durumun erinliğe kadar onların özsaygılarını kesinlikle azalttığı söylenemez. Çocukluk döneminde vücut imgesinin gelişimi çok önemli bir konudur. Ergenlik dönemindeki olumsuz vücut imgesinin temellerinin büyük ölçüde çocukluk dönemine dayandığı düşünülmektedir (Smolak, 2004).

Vücut imgesinde çocuğun gelişimiyle beraber devamlı bir farklılık görülür, motor becerilerinde ilerlemeler görülür, başka kişiler ve etrafla kurulan ilişkiler bireyin vücut imajına etki ederek, vücut imajının değişmesine katkısı olur. Bu sayede erinliğe yaklaştıkça kişi vücudunun biçimi ve boyutları hakkında düşünce geliştirmiş olur (Doğan 1993). Erinlikteki hızlı büyüme ve gelişme hem kızlar hem de erkekler için; cinsel olgunlaşma, kimliğin şekillenmesi, cinsiyet rolünün güçlenmesi, çeşitli alanlarda başarı için gerçekçi fırsatları araştırmak gibi konuların hepsi vücut imgesinin gelişimini etkiler (Levine ve Smolak, 2004, Akt. Dinç, 2010).

Ergenlik döneminde bireyler vücutlarında büyük çaplı farklılıklar olduğunu fark ederler. Bu değişimler karşısında korkuya kapılabilirler ya da bu değişimleri eğlenceyle karşılayabilirler. Ergenlerden bazıları ise bu duruma bir tepki göstermeden bedenindeki farklılıkları gözlemlemektedir (Siyez, 2010). Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi, yalnızca bedensel büyüme ve olgunlaşmayla ilgili bir konu değildir. Beden imgesinin gelişimini; bedensel büyüme ve olgunlaşma, bu gelişme ve olgunlaşmanın erken ya da geç olması, çevre ve sosyo-kültürel etmenler, bireysel farklılıklar yakından etkilemektedir (Dinç, 2010).

45-65 yaşları arasına rastlayan orta yaş döneminde kişi ruhsal, bedensel ve fizyolojik, farklılıkları tecrübe eder. Vücuttaki değişimler cinsiyetler arasında farklılık gösterir. Bayanlarda aşırı kilo, beylerde saç dökülmesi, bayanların ve erkeklerin bedensel kuvvetlerinde düşüklük, vücut imgesinde farklılıklar meydana getirir. Yaşlılık döneminde de ben kavramında belirgin bir değişiklik oluşur. Emeklilik, eşin ya da birinci dereceden akrabaların kaybı ben kavramını etkileyen önemli faktörlerdir. Yaşlı kişilere duygusal açıdan destek olunması, onların yüreklendirilmesi, doğru ilişkiler oluşturmasında yapılan yardım asıl olan vücut algısının algılanmasına katkı sağlar (Velioglu ve diğerleri, 1992).

2.2.3. Beden imgesini etkileyen faktörler:

Beden imajının gelişimi, kişinin çevresiyle olan yaşantılarını değerlendirme şekline göre oluşan dinamik bir süreçtir. Bireyin beden imajı kavramı diğer bireyler tarafından olumlu şekilde değerlendirilme ve kabul edilme ihtiyacından önemli oranda etkilenir. Birey için özellikle kendisine yakın olan bireylerin tutumu çok önemlidir. Kendisini memnun eden veya hayal kırıklığına sebep olan çeşitli yaşantıları sonunda kişi kendisine değer verme duygusunu geliştirir. Kendine değer verme duygusu, diğer bireylerin kendisini değerlendirmeleri sonucu öğrenilerek gelişir (Geçtan, 1988).

Bedensel ve bilişsel gelişim vücut imajını etkilemektedir. Bir bebek ile okula giden bir çocuğun vücut imajları farklılık gösterir. Yürüme davranışı ilk dikkat çeken değişikliklerden birisidir. Bu farklılık bedensel olgunlukla ilgilidir. Bireyin vücut imajını yaşamının ilerleyen aşamalarında ve ergenlik süresince etkisi altına alan hormonal değişiklikler meydana gelir. İhtiyarlıkta görmede, işitmede ve hareket etmede kısıtlamalar meydana gelir. Meydana gelen bu değişiklikler vücut imajına etki eder (Potter ve Perry 1996, Akt. Gözüyılmaz, 2011).

Ergenlik dönemindeki bireylerin sahip oldukları vücut algılamalarını, nasıl bir vücut tipinden hoşlandıklarıyla ilgili toplum tarafından benimsenen normlar kaydadeğer ölçüde etkiler. Sahip olunmak istenen bedenin boyutları arkadaşları, aile ve toplumca ortaya konur (Sprnthal ve Collins, 1984, Akt. Kulaksızoğlu, 2006). Vücut memnuniyetsizliğini etkileyen yaş, cinsiyet, beden kitle indeksi gibi biyolojik faktörler; özsaygı, depresyon, mükemmeliyetçilik, medya etkileri, şişmanlığa ilişkin

değerlendirmeler gibi psikososyal faktörler söz konusudur (Allen, Byrne, McLean ve Davis, 2008, Akt. Dinç, 2010).

2.2.3.1. Biyolojik faktörler:

Vücut imgesinin gelişimini etkileyen biyolojik faktörler arasında yaş, beden kitle indeksi ve cinsiyeti söyleyebiliriz. Biyolojik faktörler diğer sosyokültürel ve psikolojik faktörlerle etkileşime geçerek, vücut imgesinin gelişiminde etkili olur. Mesela; cinsiyetin kalıtımla belirlenmesine rağmen, toplumda hem kadın hem erkek için ideal vücut tipi, bireylerarası ilişkiler, sosyal baskı, aile, akranlar ve medyadan alınan mesajlar, benlik saygısı ve depresyon gibi konuların tümü cinsiyetle etkileşime geçerek, vücut imgesinin şekillenmesinde etkili olacaktır. Çoğunlukla batı toplumlarında zayıf ve uzun olmak mutluluk, başarı, gençlik ve toplumsal kabul ile beraber anılmaktadır. Şişman olmak ise, aptallık, irade zayıflığı ve kontrol edilemez olmak ile ilişkili olarak anılmaktadır. Kadınlar için ideal vücut zayıflıktır. Erkekler için ise ideal vücut ince, uzun ve makul düzeyde kaslı olmaktır (Grogan, 1999, Akt. Alemdağ, 2013).

Vücut ağırlığı ve şekli büyük oranda kalıtımsaldır. Çok kilolu olmak çoğunlukla toplumsal olarak pek istenen bir durum değildir. Fakat beden kitle indeksi doğrudan olumsuz vücut imgesinin oluşumuna yol açmaz. Beden kitle indeksinin yüksek olması, sosyal psikolojik süreçler yoluyla dolaylı olarak olumsuz vücut imgesine neden olabilir (Smolak, 2004).

Kadınlarda hatalı vücut algısı ve vücut memnuniyetsizliği erkeklere göre daha sık görülmektedir. Kadınlara güzelliğin değerli olduğunun öğretildiği, bunun tam tersi, erkeklere ise beden gücü ve becerilerinin değerli olduğunun öğretildiği öne sürülmektedir (Oğuz, 2005). Bayanların toplumdaki değerlerini, diğer alanlarda elde ettikleri başarılarından daha çok sahip oldukları fiziksel görünüşlerinin belirlediği öne sürülmektedir. Bu da bayanları vücut algısına daha çok önem verir hale getirmektedir (Alagül, 2004).

Yaklaşık 5 yaşından itibaren erkekler vücut şeklindeki değişikliklerin farkındadırlar. Bu yaşlarda ortalama büyüklükte, atletik bir yapıyı tercih etme eğilimindedirler (Grogan, 1999, Akt. Dinç, 2010). Bu konuda yapılan araştırmalardan birinde, 5 yaşındaki kız çocukların sahip oldukları vücut tipinden daha zayıf ideal vücut

tipini seçtikleri ve erkek çocuklarına göre vücutlarından daha memnuniyetsiz oldukları görülmüştür (Williamson ve Delin, 2001, Akt. Dinç, 2010).

Araştırma sonuçları ergenlik öncesinde de kız ve erkekler için bedenlerinin önemli olmaya başladığını göstermektedir. 8 yaşındaki kızlar şimdi ve büyüdüklerinde daha zayıf olmak istediklerini ve kilo alma konusunda endişelendiklerini belirtmişlerdir. Erkekler ise daha zayıf ve kaslı olmak istediklerini belirtmişlerdir. Ergenlik öncesinde kızlar ve erkeklere ilişkin araştırma sonuçları karşılaştırıldığında, erkeklerin kaslı bir bedeni istemeleri ve kızların da kaslı olmaktan kaçınmalarına rağmen her iki cinsinde kilolu olmaktan korktukları ve daha zayıf olmayı tercih ettikleri görülmektedir (Grogan, 1999, Akt. Dinç, 2010). Ergenlik dönemindeki yaşları 15 ile 17 arasında değişen 531 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada; erkek öğrencilerin %18,3'ü daha zayıf bir bedene sahip olmayı istediğini belirtirken kız öğrencilerde ise bu oran %43 olarak bulunmuştur (Örsel ve diğerleri, 2004). Yapılan diğer bir çalışmada ise ergenlik dönemindeki 11–18 yaş aralığında 555 öğrenci ile çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre ergenlik dönemindeki erkek öğrencilerin, ergenlik dönemindeki kız öğrencilere göre kendi bedenleriyle daha barışık oldukları saptanmıştır (Çok, 1990).

2.2.3.2. Sosyokültürel etmenler:

Vücut imgesinin gelişimi hayat boyu devam eden bir süreçtir. Küçük çocukların vücut imgesi en çok ailelerinden, ergenlerin vücut imgesi daha çok yaşlılarıyla etkileşimlerinden, yetişkinlerin vücut imgesi ise romantik arkadaşlarından etkilenecektir (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2004, Akt. Dinç, 2010). Sosyokültürel etmenlerin en önemlileri arasında aile, akranlar ve medya yer almaktadır (Smolak, 2004).

2.2.3.2.1. Aile:

Toplum tarafından değer verilen sosyal bilgi, davranış ve tutumların çocuğa kazandırılmasında ilk ve merkezi role sahip olan faktör ailedir. Nasıl anne-babalar ve kardeşler çocuğun davranışlarını etkiliyorsa, çocukta ailenin diğer üyelerinin davranışlarını etkiler (Bukatko ve Daehler, 1992). Ebeveynler davranış, tutum ve tavırlarını çocuklarına aktarırlar. Çocuklar bu tavırlarla ilgili ipuçlarını toplar ve kendileri de benzeri tavırlar sergilerler. Çocuklarının olumlu vücut imgesi geliştirmelerine yardımcı olan ebeveynler daha ilk senelerde gerekli fırsatları oluşturmak, başarılı, mutlu ve gayretli bir biçimde algılanmasını sağlamak için

çocuklarına uygun bir ortam hazırlarlar (Eisenberg ve Delaney, 1993, Akt. Alemdağ, 2013).

Çocuğun vücut imgesi gelişiminde ebeveynlerin tutumları kadar, aile bireylerinin birbirleriyle olan ilişkileri ve birbirlerine karşı tutum ve davranışları da azımsanmayacak oranda etkilidir. Ailedeki bireyler arasında iyi ilişkiler olan ailelerin çocuklarının, ailedeki bireyler arasında kötü ilişkiler olanlara göre daha yeterli bir vücut imgesi oluşturmaları kaçınılmazdır. Ayrıca, ebeveynlerin birbirleriyle iyi ilişkiler içinde olduğu, çocuğun sevgi dolu bir ortamda, kardeşleriyle aşırı kıskançlık, çekişme ve düşmanlık duygularından uzak olarak büyümesi de vücut imgesi gelişimini olumlu bir biçimde etkilemektedir (Ersanlı, 1996).

Bireylerden sosyo ekonomik durumu düşük seviyede olmayanların vücut imgelerinin, sosyo-ekonomik durumu düşük olan kişilere göre beden imgelerinin daha yüksek olduğu, medeni hal açısından bekâr olan kişilerin beden imgelerinin evli olan kişilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiş ve bu sonucun evliliğin kişiye fazladan sorumluluklar yüklemesi ve daha çok pozisyon kaybetmesinden olabileceği söylenmiştir (Doğan, 1993).

Ebeveynler vücut imgesinin gelişimi üzerinde çocuklarının kıyafetlerini seçerek, çocuğun görünüşüne dair belli şekilleri isteyerek, belli yiyecekleri tercih ederek ya da sakınarak etkili olurlar. Aileler çocuğun görünüşünden hoşnut olmalarına rağmen, çoğunlukla onların kilolarıyla ilgili yorum yaparlar ve zayıf olma konusunda yüreklendirirler. Aynı zamanda, ailelerin doğrudan yorumları ve kilo endişesine model olmaları, çocuğun beden özsaygısına dair problem yaşamasına sebep olabilir. Ailelerin; çocuğun fiziksel görünüşüyle ilgili sözleri, sadece kilo kaybetmeye yönelik egzersiz ya da kalori kısıtlamalı diyet uygulamaları, çocuğun vücut tipinden mutlu olmamasına ya da vücuduna odaklanmasına sebep olabilir. Ailelerin kiloyla ilgili yorumları, çocuğun beden hoşnutsuzluğuyla ilişkilidir (Smolak, 2004).

Levine ve arkadaşlarının araştırmasında, ergen kızlarda aile, arkadaş ve medyanın zayıflık konusundaki tavrının baskı oluşturduğu ve bunun sonucunda beden hoşnutsuzluğunun ortaya çıktığı belirlenmiştir (Levine ve diğerleri, 2001, Akt. Çiftçi, 2012). İlköğretim yıllarındaki (8-11 yaş) 64 erkek ve 77 kız olmak üzere toplamda 141 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, hem akranların hem de ailenin adölesan

öncesinde kız ve erkek öğrencilerde vücut imgesi ve kilo kaygısı ile ilgili olduğunu göstermektedir. Ancak kız öğrenciler erkek öğrencilere göre, kilo ve diyetle ilgili ailelerinden daha fazla mesaj aldıklarını ve daha zayıf olmayı arzuladıklarını belirtmişlerdir (Phares, Steinberg ve Thompson, 2004).

Aileler, çocuklarının yaş, kemik yapısı ve kalımsal altyapısına göre gerçekçi bir vücut tipi ve ağırlığı ortaya koyarak, sağlıklı beslenme ve egzersiz düzeni izleyerek, çocuklarına yardım edebilirler. Aynı zamanda aileler tutarlı bir şekilde model olarak, özdeşim süreci yoluyla çocuğun vücudu hakkında iyi hissetmesini sağlayabilir (Kearney-Cooke, 2004, Akt. Dinç, 2010).

2.2.3.2.2. Akranlarla ilişkiler:

İlköğretim yıllarında akranların etkisi ergenlik dönemine göre az olmasına rağmen yine de çocuğun gelişiminde akranlarla ilişkiler oldukça önemlidir. İlköğretimin ilk yıllarında toplumsal karşılaştırma bir faktör olarak karşımıza çıkar. Küçük çocukların dahi şişman olup olmadıklarını nasıl fark ettikleri ve şişman olmak konusunda neden olumsuz hissettiklerini açıklamada, toplumsal karşılaştırma önemli bir sebeptir. Çocukların vücut yağı ile ilgili olumsuz kalıp yargıları fark etmeleri konusunda, akran ilişkilerinin katkısı çoktur. Vücut tipine dair akran mesajları, çocuğun vücut özsaygısını etkileyebilir. Akran mesajları; kilo ve vücut tipi hakkındaki yorumlar, vücut tipi ile ilgili tartışmalar, kilo kontrol yöntemleri ve kilo endişesiyle ilgili konularda model olma şeklinde görülebilir (Smolak, 2004).

Özellikle yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde, ergenlerin akranlarıyla kurmuş olduğu ilişkiler onların kimlik gelişimlerinde, sosyal davranış geliştirmelerinde, akademik başarılarında, genel psikolojik gelişimlerine önemli katkıları vardır (Berndt, 1982; La Greca ve Lopez, 1998; Nurmi, 2004, Akt. Hamarta, 2009). Akranlarla olan ilişkiler ergenlik döneminde artarak önem kazanmaktadır. Ergenlikte akran grubunun etkisi zirvededir ve daha sonra ergenler kendi yollarını çizmeye başladıkça akranların etkisi azalmaya başlar. Kişinin çocukluk döneminden ergenlik dönemine doğru ilerlerken akranlarıyla olan sosyal ilişkileri git gide önem kazanmaktadır. Ergenlik yıllarında gencin akranlarıyla olan ilişkileri büyük bir anlam kazanmaya başlar (Jersild, 1981, Akt. Alemdağ, 2013).

Ergenlik döneminde akranlarla geçirilen vakit artış gösterirken aile ile geçirilen vakit azalmaktadır. Aynı zamanda, ergenin sosyal-bilişsel becerileri çok yönlü bir gelişme sergilediğinden dolayı ilişkilerin niteliği de değişmektedir. Ergenlik döneminde hem kız erkek arkadaşlığı ve flört olayı başlar hem de ilişkilerde daha yakın ve derin bir bağlanma ortaya çıkar (Sigelman ve Rider, 2009).

Vücut imgesinin gelişimini, akranların fiziksel görünüş ile ilgili geribildirimlerde bulunması etkiler. Bunun yanında akranlar model olarak da vücut imgesini etkileyebilirler. Özellikle kızlar için çekicilik ve dış görünüş çok önemlidir. Kız ergenlerin büyük bir kısmı, zaman zaman kilo, biçim ve diyet yapmayla ilgili olarak arkadaşlarıyla konuşmaktadırlar (Levine ve Smolak, 2004, Akt. Dinç, 2010). Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada; aynı cins arkadaş baskısının zayıflama için en etkili sosyokültürel faktör olduğu belirtilmiştir (Demir, 2006).

Ergenin vücut imgesini geliştirmesi ve kendini tanımasında, arkadaş grubu ile kendini kıyaslaması önemlidir. Ergen, arkadaşlarını gözlemleyerek ve kendini onlarla kıyaslayarak vücut imgesi kavramını geliştirir. Kendi vücut algıları ile arkadaşlarının kendisi hakkındaki yargılarını birleştirir (Hamachek, 1995, Akt. Alemdağ, 2013).

Çocuğun akranları içerisinde popüler olmasını onun kontrol edebileceği ve edemeyeceği birçok faktör etkilemektedir. Bu faktörler arasında fiziksel çekicilik, isim, motor beceriler ve sosyal beceriler bulunmaktadır. Eğer bir çocuk çekiciliği veya vücut tipinden dolayı akranlarından ilgi görürse, bununla birlikte bu çocuk sosyal becerilerini de geliştirmek için birçok olanağa sahip olabilir. Bu durum çocuğun akranları tarafından kabulünü daha da kolaylaştırır (Bukatko ve Daehler, 1992).

Popüler olmaya yüz güzelliği ve bilişsel yetenekler yardımcı olmakla beraber birinin duygularına seslenebilmek ve çeşitli sosyal becerilere sahip olmak da popüler olmayı etkiler. Aileleri ile güvenli ilişki içinde olan çocuklar popüler olma eğilimindedir. Çünkü bu çocuklar, aileleriyle olan ilişkilerinde etkileşim yollarını ve çeşitli sosyal yetenekleri öğrenmişlerdir ve bunun sayesinde akranlarıyla daha nitelikli ilişkiler kurabilirler (Sigelman ve Rider, 2009). Bütün arkadaş gruplarında popüler olan ve olmayan kişiler bulunur. Popüler olmayı akademik performans ve atletik beceriler etkilemektedir (Craig ve Baucum, 2002).

Popülerlik bir çocuğun içinde bulunduğu akran grubunun yapısından etkilenir. Sınıf içinde diğer çocuklardan zekâ, ilgiler, etnik köken gibi göze çarpan yanlarda farklılıklara sahip çocukların popüler olması güç olabilir. Erinlik döneminde erken olgunlaşma da popülerliği ve statüyü etkileyen bir durumdur. Diğer faktör ise fiziksel çekiciliktir (Smith, Cowie ve Blades, 2003, Akt. Alemdağ, 2013).

2.2.3.2.3. Medya:

Hayatımızda medya araçları git gide yaygınlaşmaktadır. Medya üzerine yapılan çalışmalar, özellikle genç kızların ve kadınların %83'ünün moda dergilerini okuduğunu ortaya koymaktadır. Artık neredeyse her evde bir televizyon bulunmaktadır. Bir yaşın üstündeki çocuklar ve ergenler televizyon izlemeye uyumaktan ve diğer faaliyetlerden daha çok vakit harcamaktadırlar (Tiggeman, 2004, Akt. Alemdağ, 2013).

Medyanın ergenler ve yetişkin bireylerde vücut imgesi üzerindeki etkileri oldukça karmaşık ve şaşırtıcıdır. İlköğretimin yıllarının bitimi ile ergenlik döneminin başlarında kızların vücut imgesi, dergilerden elde edilen güzellik ve kilo bilgileri ile ilişkili bulunmuştur. Kızlar kendilerini modellerle karşılaştırarak olumsuz duygulara kapılırlar. Kızların kendi içinde yaptıkları böyle karşılaştırmalar kilo endişesini fazlalaştırabilir. Aynı durum erkekler için de söylenebilir. Erkekler potansiyel olarak zarar verici ideal vücut görüntüleri, ulaşılmaz bir şekilde sunulabilmektedir. Fakat sınırlı sayıdaki veriler, erkeklerde kızlara göre, içselleştirilen medya görüntülerinin vücut imgesi ile daha az ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Smolak, 2004).

Vücut imgesi ergenlikteki kişilerin reklamlarda önerilen beden ölçülerinden ve tanınmış bireylerin görünüşlerinden etkilenmektedir (Koç, 2004). Bayanlar için medyada belirlenmiş ideal vücut ölçüsü kesinken erkekler için böyle bir kesinlik söz konusu değildir (Demir, 2006). Medya araçlarının vücut ile ilgili hoşnutsuzluğu çoğalttığı ileri sürülmektedir. Sunulan görüntüler, hoşnutsuzluk duygularını harekete geçirmektedir. Kişilerin kendi vücutlarını değerlendirmelerinde bu araçlardaki imgelerin, etkili olduğu kesin şekilde belirtilmiştir (Oğuz, 2005).

2.2.3.3. Psikolojik etmenler:

Bedensel sağlığın yanında ruhsal sağlıktaki değişimler de vücut imajına etki eden faktörlerdendir. Psikiyatri alanındaki hastalıklardan olan şizofreni vücut imajında

değişime neden olmaktadır. Şizofreni rahatsızlığında ortaya çıkan ikilemler, belirsizlikler, vücut kısımlarındaki kayıp, hakikati yorumlamanın yanlış yapılması, vücudunu ve çevreyi ayırmada zorluk, vücut egosunun ve hakikat tanımlamalarının yanlış yapılması vücut imajlarında değişikliklere neden olmaktadır. Aynı zamanda depresif yönelimler içerisindeki bireyin ego alanlarının güçsüzleştiği, bu durumun da vücut imajlarını değerlendirmeye etki ettiği söylenmektedir. Normal kişilerin vücut imgesi düzeyinin, depresyon tanısı alan kişilerin vücut imgesi düzeyine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Özdemir, 1990).

Noonan (1981) kişinin karşılaştığı bedensel veya psikolojik değişimin vücut imajında bir değişiklik ile ortaya çıktığını ve vücut imajını altı tip değişimin zarara uğratabileceğini ifade etmektedir. Bu değişiklikler:

1. Normal gelişim seyriindeki fiziksel değişimler (ergenlik, yaşlılık, doğum),
2. Birden oluşan fiziksel değişimler (organ kayıpları, travmalar),
3. Gelişimi yavaş olan fiziksel değişimler (artritler, multiple sclerosis, kalp sorunları),
4. Kalıcı olmayan bedensel değişimler (kateter, elastik bandaj, diğer tıbbi uygulamalar),
5. Teknolojiyle ilgili fiziksel değişimler (protez, organ nakli),
6. Anksiyete neden olan ya da etkisini çoğaltan değişimler (boşaltım, temizlik, bakım gibi görevlerin diğer bireylerden destek alınarak yerine getirilmesi, vücudun gizli bölümlerinin görülmesi gibi) (Akt. Gözüyılmaz, 2011).

2.3. Yetkinlik Beklentisi:

Herhangi bir işe başladıkları zaman kişiler bu işte başarılı olup başarılı olamayacaklarını düşünürler. Bazı kişiler bu işte başarılı olacak yetenek ve beceriye sahip olduklarını düşünürken bazı kişiler bu yetenek ve beceriye sahip olmadıklarını düşünerek umutsuzluğa düşerler. Böylece işi başarma yeteneğine sahip olduklarını düşünen kişiler o işe başlama ve sürdürmede daha başarılı olurken, sahip olmadıklarını düşünenler o işi başlatma ve devam ettirmede sorun yaşar ve başarısız olurlar. Bu durum “yetkinlik beklentisi” olarak açıklanabilir (Çakıcı, 2010).

Bu alanda çalışma yapan kişilere göre yetkinlik, kendini yetkin bulma; kişinin var olan kapasitesi, gerçekleştirdiği görevlerde başarılı oluşu ve güdülerini başka parçaların bir bileşenidir. Kendini yetkin bulmanın, bütün eylemlerin yapıp yapılmayacağını, ortaya konulan eylemin sürekli olup olmayacağını gösteren bir etkisi vardır (Kuzgun, 2000). Aynı zamanda yetkinlik beklentisi kişinin gelecekte karşısına çıkabilecek zorlukları çözümlenmede ne oranda başarılı olabileceğine dair kendisiyle ilgili yargıları diye de tanımlanabilir (Senemoğlu, 2001). Korkmaz'a (2009) göre ise yetkinlik beklentisi bireyin kendinin farkında olmasıdır. Birey yerine getirmesi gerekli olan performans ile sahip olduğu kapasitesini kıyaslayıp sonuca göre hareket eder. Yetkinlik beklentisi, kişinin karşısına çıkan zorluklar karşısında nasıl başarılı olabileceğine dair kendisi hakkındaki inançlarıdır.

İlk kez 1977 yılında yetkinlik beklentisi kavramını Bandura "Bilişsel Davranış Değişimi" kapsamında dile getirmiştir. Bu kapsamda yetkinlik inancını, 'bir performansı başarılı bir şekilde ortaya koyabilmek için gereken davranışları planlama ve bu davranışları ortaya koyabilme becerileri ile ilgili ifadeler' diye tanımlamıştır (Bandura, 1986).

Yetkinlik inancının çok fazla değer kazanmasında bazı temel nedenlerden bahsedilmektedir (Bandura, 1986). Bunlardan ilki yetkinlik kavramının, gelecek performansı geçmiş performanstan ve bilişsel yetenek seviyesinden daha iyi yordamadığının çalışmalarla ortaya konmuş olmasıdır. İkinci olarak yetkinliğin ilerlemesinin performansı da arttırdığının belirlenmiş olması ve bunlardan daha önemli olanı, yetkinlik inancının doğrudan değiştirilebilir olmasıdır. Üçüncü olarak yetkinlik kavramının "gayret" üzerindeki etkisidir.

Kişinin yetkinlik inancı ne kadar kuvvetli olursa, kişinin direnci ve gayreti o kadar kuvvetli olur. Kişinin sorun çözme, düşünme ve davranışlarını etkiler. Yüksek yeterlilik duygusuna sahip olanlar zorluklarla karşılaştıklarında daha çok çaba sergilerler. Hedefleri büyüktür ve zor işleri başarmak için daha fazla uğraş gösterirler. Bireylerin yetkinliği yüksek olduğunda;

- Daha yüksek hedefler belirlenir ve bunların gerçekleştirilmesi için daha çok çaba sarf edilir.

- Kompleks karar verme durumlarında daha etkili ve görev merkezli olunur.
- Davranışlar için çeşitli yapıcı yol göstericiler sağlanır.
- Deneme sayısı artırılır ve ısrarcı olunur.
- İlerleyen dönemler için daha olumlu bir fikre sahip olunur.

Yetkinlik inancı düşük olan kişiler için ise, bu maddelerin zıttı söz konusudur (Mutlu, 2003).

Yetkinlikleri düşük olan bireyler, durumları olduğundan güç olarak algırlar, bütün durumları küçük bir pencereden değerlendirirler (Çelikkaleli, 2004). Bu kişilerin hedeflerine varmada isteksizlik ve yetersiz sorumluluk alma davranışları gösterdikleri söylenmektedir (Bandura, 1986). Yine bu kişiler, davranışlarında ısrar, arzu eksikliği ve güçlükler karşısında gayretle devam etme yönünden zayıftırlar (Matsumotu, 2009). Bu nedenle yetkinlik, kişilerin başarılarını kuvvetli bir biçimde etkilemektedir. Kendilerine olan güvensizlikleri öğrenme güdüsü yaratır ancak daha önceden edinilen yeteneklerin ustalıklarla kullanımını engeller (Woolfolk Hoy, 2004, Akt. Türk, 2008).

Yetkinlik inançlarının yaşamımızda önemli bir yeri vardır (Bandura, 2001). Buna göre yetkinlik inançları;

- Bireyin pozitif ya da negatif düşünmesini,
- Hayatında ne türlü amaçlar belirleyeceğini,
- Yaşam biçiminin nasıl olacağını,
- Güçlükler karşısında ne oranda gayret sarf edeceğini,
- Çabalarının ürünü nasıl olacağını,
- Genel anlamda ne kadar stresli olacağını etkiler (Akt. Kiremit, 2006).

Yetkinlik inancı yüksek olan bir kişi kendisine daha güç hedefler koyar ve bunu başarmak için kendini sorumlu hisseder. Böylelikle başarı durumunu artırır. Düşük yetkinlik inancına sahip kişi ise kendisine güç hedefler koymaktan kaçınır ve kendini başarısızlığa iter. Mesela kişinin matematik dersine karşı yetkinlik inancı düşük ise ne kadar çalışırsa çalışsın yüksek not alamayacağına inanır ve akabinde de o dersten başarısız olur (Çelikkaleli, 2004).

Bireylerin geçmişte düşündükleri ve birçok kez tekrarladıkları hayallerden yetkinlik algısı etkilenir. Yüksek yetkinlik inancı kişinin düşlerinde başarılı senaryolar kurmasıyla oluşturulur, kişiye zihinsel tekrarlarla performans ve sorunları halletmede önemli yararlar kazandırır. Düşlerinde başarısız senaryolar oluşturan bireyin yaptığı işteki hâkimiyeti düşer, yetkinlik algısı da azalır ve bu olay kişiyi yanlış fikirlere ve yönlere iter (Bandura, 1989). Yetkinlik inancı davranışların ve davranış değişikliklerinin ana belirleyicisi olarak tanımlanmaktadır. Bandura'nın çalışmaları, bireyin becerilerine dair inançlarının sadece davranışlarını değil, motivasyonunu ve başarısını da etkilediğini ortaya çıkarmaktadır (Pajares, 2002, Akt. Kaşık, 2009).

Kişilerin kendi yeterliklerinin, *öz-yetkinlik* ve *sonuç alma etkililiği* olarak iki yapıdan oluştuğu belirtilmektedir (Bandura, 1977). Öz yetkinlik; kişinin kendi değer yargısı ve verilen bir işi etkileyen kişisel yeterliliklerle ilgili inançlardır. Sonuç beklentisi ise; bireyin bir görev karşısında ortaya koyacağı performansa olan inancının bir ifadesidir. Bireyin görev başında istemi dışında gerçekleşebilecek bir durumun üstesinden gelip gelemeyeceğine, yeterli davranıp davranamayacağına olan inancıdır (Bandura, 2001, Akt. Aydın, 2008). Birbiriyle ilişkili olan iki yapı yetkinlik ve sonuç beklentisidir ve sonuç beklentisi öz yetkinliğin bir çıktısı konumundadır. Mesela; yüzmede düşük yetkinlik inancına sahip olan kişi suya düşer ise, sonucunda da boğulacağını tahmin eder (Yılmaz, 2007).

2.3.1. Yetkinlik inancının bilgi kaynakları:

Yetkinlik inancının bilgi kaynaklarını ortaya koyan Bandura (1986) bunları dört başlık altında toplamış ve şöyle açıklamıştır:

2.3.1.1. Başarılı (Tamamlanmış) performanslar: Kişinin doğrudan kendi yaptığı başarılı faaliyetlerden edindiği bilgilerdir (Bandura, 1986). Bireyin yaşamış olduğu tamamlanmış performanslar arttıkça yetkinlik inancının seviyesi gelişir. Bunun tam tersi olarak kişinin geçmişinde üst üste başarısızlıklar varsa bu tecrübeler de bireyin yetkinlik inancını azaltacaktır (Bandura, 1977). Bireyin başarısız tecrübelerinin çok olması kişinin bu işi asla yapamayacağı yönünde inanç geliştirmesine sebep olabilir (Burger, 2006).

Yüksek yetkinlik inancına sahip bireyler, bazen yaşadıkları başarısız performansların nedenini yetersiz gayretle ilişkilendirir ve kullandığı güçsüz stratejilerle

açıklar bu durumun üstesinden gelebilmek için sorunlarla mücadelede gayretini arttırır. Birey yaşadığı başarısız performanslara bedensel yetersizliklerin sebep olduğunu düşünürse, yetkinlik inancı eksilmez, ortaya konulan bu durum da dış etkenlere bağlanır (Akdeniz, 2009).

2.3.1.2.Dolaylı yaşantılar (Model Alma) yoluyla öğrenme: Kişinin kendisine benzettiği bireylerin başarılı veya başarısız faaliyetleri, bireyin kendisinin gerçekleştireceği faaliyetleri başarabileceğine veya başaramayacağına dair düşüncesini etkiler (Bandura, 1986). Kişi, diğer bireylerin ortaya koydukları davranışları izleyerek de yetkinlik inancını yükseltebilir. Bireyler başarılı insanları izleyerek kendisinin de onların ortaya koydukları davranışları yapabileceği yönünde bir düşünceye sahip olabilir (Bandura, 1977).

Kişi, gözlemlediği bireyin kendisine ne kadar fazla benzediğini düşünüyorsa, gözlemlediği bireyin başarısı ya da başarısızlığı da o kadar ikna edici olacaktır. İnsanlar, kendileri ile benzer özelliklere sahip olduklarını düşündükleri kişilerin yaptıklarını görerek ve izleyerek kendilerinin benzer bir durumda nasıl performans gösterecekleri konusunda bir sonuca ulaşırlar. Diğer taraftan kişi, gözlemlediği kişinin kendisine pek benzemediğini düşünüyorsa yetkinlik inancı gözlemlediği kişinin başarı ya da başarısızlıklarından çok da fazla etkilenmeyecektir (Bıkmaz, 2004).

2.3.1.3.Sözel ikna: Kişiye ortaya koyduğu performansı hakkında verilen geridönütlerdir. Bu geridönütler kişinin yetkinlik inancını arttırabilir, azaltabilir. Ortaya koyacağı faaliyeti tamamlayabilme yetisine sahip olduğu ile ilgili olumlu geridönütler alan birey harekete geçmek ve devam etmek konusunda daha çok gayret gösterir (Çakıcı, 2010).

Kişinin sahip olduğu yetkinlik inancını, başarılı olabileceğine veya başarısız olacağına ilişkin isteklendirmeler veya verilen öğütler belli seviyede etkiler. Yetkinlik inancını geliştiren bir diğer durum ise başkalarının bireyin becerilerine duyduğu güvendir (Efe, 2007). Bireyin etrafından aldığı teşvik ve cesaret onun yetkinlik inancına olumlu şekilde katkı sağlar. Diğer insanların bireylerle ilgili isteklendirici sözleri bireyleri motive eder (Betz, 2000). Sözel yolla ikna edilme çalışmalarında ikna eden bireyin sahip olması gereken bazı özellikler vardır Feltz ve diğerleri (2008) ikna etme

gücünün ikna eden bireyin saygınlığı, inanırlığı, güvenilirliği ve tecrübesine göre farklılaştığını söylemektedir (Akt. Çakıcı, 2010).

2.3.1.4. Bireyin fizyolojik durumu: yetkinlik inancını etkileyen kaynaklardan birisi de kişinin fizyolojik durumudur. Kişinin fizyolojik olarak kendini iyi hissediyor olması ortaya koyacağı davranış sırasında sahip olduğu yetkinlik inancını etkilemektedir (Bandura, 1977).

Fiziksel ve ruhsal yönden kişinin kendini iyi hissetmesi, sergilemek istediği davranışları, verilen vazifeleri yerine getirme olasılığını yükseltecektir. Fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık, kuşku durumlarının olduğu anlarda kişinin kendini yeterli görme inancını zayıflatacaktır ve öncelik fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü sağlama ve iyi olma halini temin etme olacaktır (Bıkmaz, 2004). Yetkinlik inançlarının artırılmasında en önemli unsurların başında bedensel yeterliliği arttırmak, stres seviyesini düşürmek, olumsuz duygusal yönelimler ve fiziksel durumların yanlış değerlendirilmesi gelmektedir. (Bandura, 1986).

2.3.2. Yetkinlik inancının boyutları:

Yetkinlik inancının üç boyuttan oluştuğunu belirten Bandura (1986) bunların kişinin göstereceği performansta da önemli olduğunu ifade etmiştir. Bu üç boyut: düzey, genelleme ve dayanıklılıktır.

2.3.2.1. Düzey: Bir kişinin başarabileceğini düşündüğü görevin zorluk seviyesini göstermektedir. Birey ne derece güç bir görevin üstesinden gelebileceğine güveniyorsa o işteki yetkinlik inancının seviyesinin de o oranda fazla olacağı ifade edilebilir (Kuzgun, 2000). Kişilerin üstesinden gelmesi gereken bir mani yoksa başarılı performansın sergilenmesi kolayca gerçekleşecek ve bireyler aldatıcı bir şekilde yüksek yetkinlik inancının kendilerinde olduğunu düşüneceklerdir (Bandura, 1997).

2.3.2.2. Genelleme: Kişinin belli bir olay karşısında ortaya çıkan yetkinlik inancının başka olaylara genellenebilmesidir (Bandura, 1977). Bu boyut bir bireyin kendisini yetkin olarak algıladığı olayların türünü ortaya koyar (Kuzgun, 2000). Geçmiş yaşamında kişinin başarılı yetkinlik tecrübelerinin olması hem yetkinlik inancını artırır hem de başka alanlara da genellenmesini kolaylaştırır (Hamurcu, 2011).

Yetkinlik beklentisinin genellenebilmesi pek çok farkı kritere göre olabilmektedir. Bu kriterler; ortaya konulacak olan davranışın benzerlik derecesi, yeterliliklerin sergileniş şekli, davranışların nitel özellikleri ve kişilerin özellikleridir (Bandura, 1997).

2.3.2.3. Dayanıklılık: Kişinin sergileyeceği performans ile ilgili inancıdır (Bandura, 1977). Kişinin davranışını sergilemesine mani olacak şartlara rağmen davranışı devam ettirmeye çalışmasıdır. Bireylerin yetkinlik inancının yüksek olması onların olumsuz durumlarla karşılaşınca davranışlarını devam ettirmekte sabırlı ve ısrarcı olmalarını sağlarken, yetkinlik inancı zayıf olan kişiler ise olumsuz durumlarla karşı karşıya kalınca davranışlarını değiştirmektedirler (Kuzgun, 2000).

Yetkinlik inancı zayıf olan kişiler olumsuz yaşantılar karşısında kolayca zarar görebilirken, yetkinlik inancı güçlü olan kişiler olumsuz yaşantılara karşın bu durumlarla başa çıkmada daha fazla çaba gösterirler (Bandura, 1977). Yani sağlam, güçlü bir yetkinlik inancına sahip olan bireyler, güçlüklerle karşılaşınca güçlüklerle başa çıkmada daha üst seviyede gayret sarfetmektedirler. Yetkinlik inancının bu boyutu kişinin güçlüklerden başarı ile çıkabilmesi için önemli bir şarttır (Hamurcu, 2011).

2.3.3. Yetkinlik inancının süreçleri:

Bireylerin düşünceleri, hisleri, davranışları, motivasyonları yetkinlik inancından etkilenmektedir. Yetkinlik ile ilgili inançların dört süreçle düzenlendiği ifade edilmektedir (Bandura, 1993). Bunlar ise bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçme süreçleridir.

2.3.3.1. Bilişsel süreçler: kişilerin gelecekleriyle ilgili hayallerinde canlandırdıkları senaryolarda yetkinlik beklentisinin bilişsel süreçteki etkisi açık bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Yetkinlik beklentisi kişilerin durumları değerlendirilme şeklini etkileyerek bireylerin hayallerinde gelecekleriyle ilgili kurguladıkları senaryolar üzerinde etkili olabilmektedir (Bandura, 1997).

Bireylerin zayıf yetkinlik inancına sahip olması onların hayatlarıyla ilgili başarısız senaryolar kurmalarına ve yaptıkları işlerin nasıl daha kötüye gideceğini düşünmelerine neden olur. Yetkinlik inancının zayıf olması bireyin motivasyonunu azaltarak, ortaya koyacağı performansı olumsuz olarak etkiler. Kişilerin güçlü yetkinlik

inancına sahip olmaları ise onların hayatlarında başarılı olabilecekleri senaryoları hayallerinde kolayca düşünmelerini ve bunun yanında sorunlar karşısında iyi çözümler üretmelerini sağlar. Kişilerin hayallerinde düşündükleri başarılı senaryolar, etkili davranışların oluşmasını sağlar (Bandura, 1993).

Bouffard-Bouchard, Parent ve Larivée, (1991) tarafından becerileri yönünden aynı fakat yetkinlik beklentisi açısından ayrı olan öğrencilerle yapılan araştırmada, güçlü yetkinlik beklentisine sahip olan bireylerin daha etkili bir stratejiyi kullanmak için hatalı olan bilişsel stratejiyi kolaylıkla terk edebildiğini, yarar sağlayan bir yöntemi ise bırakmayla ilgili daha dayanıklı olduklarını ifade etmektedirler (Akt. Çelikkaleli, 2010).

2.3.3.2. Motivasyonel süreçler: Bireyin motivasyonu üzerinde yetkinlik inancı önemli bir etkiye sahiptir. Kişinin sahip olduğu yetkinlik inancı ortaya koyacağı bir davranış esnasında göstereceği gayreti ve mani oluşturacak durumlar karşısında takınacağı ısrarı da etkilemektedir. Bireyler ortaya koyacakları davranışlara önceden tasarlayarak karar verirler ve kendilerini motive ederler. Karşılaştıkları güçlükler sonucunda kapasiteleriyle ilgili kuşkuları olan bireyler, gayret etmekten vazgeçip, sakinleşirler ya da vaktinden önce başarısız eylemlerde bulunabilirler. Buna karşın kapasiteleri hakkında güçlü bir inanca sahip olanlar, gayretlerinde daha ısrarcı olurlar, hemen pes etmezler, eylemlerinde de daha başarılı olurlar. Bundan dolayı bireyler başarılı olabilmek için lazım olan gayreti devam ettirebilmek için sağlam bir yetkinlik inancını benimsemelidirler (Bandura, 1989).

Başarısız performanlarını güçlü yetkinlik inancına sahip olan kişiler yetersiz gayretle, planlarını etkili biçimde kullanmamalarıyla ve uygunsuz çevresel koşullarla açıklarken, zayıf yetkinlik inancına sahip olanlar ise başarısız performanlarını yetersizlikleriyle açıklarlar (Bandura,1997). Gayret göstermenin yeni yeteneklerin kazanılmasında yeterli olmadığını ve becerilerin doğuştan getirilebileceğini düşünen bireylerin yetkinlik beklentileri ile yüksek gayret arasında olumsuz doğrultuda bir ilişki olduğu, buna karşın gayret göstererek yeni becerilerin kazanılabileceğini düşünenlerin yetkinlik beklentileriyle yüksek gayret arasında olumlu doğrultuda bir ilişki olabileceği ifade edilmektedir. Kişilerin sergilediği başarıların kendi beceri ve yüksek gayretlerinden olduğu şeklinde bir düşünce oluşturmaları yüksek yetkinlik inançları sayesinde olmaktadır. Bunun sayesinde birey ortaya koyacağı davranışta hem daha çok

motive olacak hem de sonra yapacağı eylemlerde daha gayretli olacaktır (Bandura, 1997).

2.3.3.3.Duygusal süreçler: Bireylerin beceriyleri hakkındaki düşünceleri, motivasyon seviyelerini etkilemekle beraber tehdit olarak algıladıkları olaylarda hissettikleri kaygı, stres ve depresyonu da etkilemektedir. Bireyler tehdit edici durumlardan ve faaliyetlerden kuşku duyduklarından dolayı değil, tehdit edici durumlarla başa çıkmada yetersiz kalacaklarına inandıklarından uzaklaşırlar. Karşılaştıkları engellerin üstesinden gelebileceğini düşünen bireyler, engellerin üstesinden gelemeyeceğini düşünen bireylere nazaran daha az endişe duyarlar ve bu engelin üstesinden gelebileceğine dair inanç geliştirerek harekete başlarlar (Bandura, 1989).

2.3.3.4.Seçme süreçleri: Kişilerin hayatları süresince karşı karşıya kaldıkları en önemli problemlerden biri seçim sürecidir bu seçim süresi bireylerin önlerine çıkan seçeneklerden hangisine karar vereceklerini belirlemeleridir. Bireyler hayatları boyunca değişik pek çok faaliyet içinden seçim yapma mecburiyetindedirler. Bu farklı seçenekler içinden en doğru olana karar vermek ise insanların hayat şeklini önemli oranda etkileyebilmektedir. Bu seçimler bireylerin istedikleri hayat şeklini sunduğu için veya bu hayat şeklinin önünde bir mani oluşturduğu için önem arz etmektedir (Bandura, 1997).

Bireyler, seviyelerini aştığını düşündükleri faaliyetlere girişmekten uzak dururlar, fakat bilerek uğraş isteyen faaliyetlere girişirler ve kavrama seviyesinin olduğunu düşündükleri olayları seçerler. Bu demek oluyor ki yetkinlik inancının doğru bir şekilde algılanması önemlidir. Gerçek dışı yüksek bir yetkinlik inancına sahip olan bireyler, becerilerinin üstünde bir görevi üstlendiklerinde başarısızlığa düşebilirler. Buna karşın zayıf bir yetkinlik inancına sahip olan bireyler ise seviyelerinin aşağısındaki eylemleri seçer ve seviyelerini tam anlamıyla kullanmazlar (Bandura, 1995). Bireylerin yetkinlik inançları ne derece kuvvetli olursa, kariyer seçeneklerinin o derece çok olacağı, bireylerin bu seçeneklere ilgi duyacakları ve çeşitli mesleklerin eğitimsel gereklerini ortaya koymayla ilgili hazırlıklar yapacakları ifade edilmiştir (Betz ve Hackett, 1986, Akt. Çelikkaleli, 2010).

2.3.4. Yetkinlik inancının etkilediği davranışlar ve işlevi:

Becerileriyle ilgili kuvvetli bir inancı olan bireylerin nasıl bir eylem sergiyecekleri ile ilgili olarak, düşünce biçimlerinin oluşmasında ve tecrübe ettikleri olayların gerektirdiği duygusal tepkilerin nasıl olacağı hakkında etkili olabileceği ifade edilmektedir. Kişilerin sahip oldukları yetkinlik inancı hayatlarında bazı önemli davranışları etkilemektedir (Bandura, 1986).

2.3.4.1. Seçim yapma davranışı: Günlük hayatlarında kişiler pek çok yeni ve değişik olaylarla karşılaşmaktadırlar. Bu olaylar içerisinde en doğru olanı seçmek çok önemlidir. Yapılan bu seçimler ve bu seçimleri etkisi altında bırakan etmenler bireylerin gelişimini ve yaşam tarzını fazlaca etkileyebilmektedir (Bandura, 1989). Bütün bu durumlar değerlendirildiğinde, kişilerin herhangi bir konuyla ilgili seçim yaparken yetkinlik beklentilerini gerçekçi bir şekilde algılamaları oldukça önemlidir (Bandura, 1986). Hatalı bir yorumlama yapılacak olursa, yüksek yetkinlik inancına sahip olan kişiler, zayıf yeterlilik isteyen görevlere; zayıf yetkinlik inancına sahip olan kişiler ise yüksek yeterlilik isteyen görevlere yönlendirilebilecek ve gelecekte düzeltilmesi mümkün olmayan sonuçlara sebep olabilecektir (Telli, 2010).

2.3.4.2. Çabalama ve ısrar davranışı: Bireyin bir durum karşısında başarılı olabilmesi ve ortaya çıkan bir sorunu çözebilmesi için genellikle ısrarlı bir çaba göstermesi gerekmektedir. Yetkinlik beklentisi kişinin ısrarcı bir şekilde sarf edeceği çaba oranında belirleyici olmaktadır. Bu inanç bireyin sorunlarla karşı karşıya kaldığında ne derece çaba sarf edeceğine ve ne zamana kadar ısrarcı bir tutum takınacağını etkilemektedir (Bandura, 1986). Kuvvetli bir yetkinlik inancına sahip olduğunu düşünen bir kişinin bu algısı karşısına çıkan problemleri çözebilmek, çeşitli çözümler geliştirebilmek ve başarılı olmak için daha çok çaba sarf etmesini ve devamlı bir çaba içinde olmasını etkilemektedir (Telli, 2010).

2.3.4.3. Düşünce kalıpları ve duygusal tepkiler: yetkinlik inancı zayıf olan kişilerin etraflarında olan olayların gerçekliklerinden daha çok inanmaya yönelimlidirler. Bireyin ortaya koyduğu bu tutum karşısına çıkan sorunlara çözüm üretmesinde stres oluşturur ve bireyin sorunlara geniş bir pencereden bakabilmesine mani olur. Bunun tam tersi güçlü yetkinlik inancına sahip olanlar sahip oldukları yetenekleri kullanıp farklı

çözümler üretmek kararlarını verirler ve kendilerine mani olan olayların üstesinden gelmeyi başarabilirler (Telli, 2010).

2.3.4.4. Üretici olma davranışı: Güçlü bir yetkinlik beklentisine sahip olan kişiler, değişik bir biçimde hareket ederek, düşünerek ve hissederek yalnızca gelecekleri hakkında varsayımlarda bulunmak yerine çoğunlukla geleceklerine kendileri yön verirler. Buna karşın zayıf bir yetkinlik beklentisine sahip olan kişiler gayret isteyen işlerden uzak dururlar, gayretlerinde azalma olur, güçlüklerle karşı karşıya kalınca işlerini bırakırlar, yetersizlikleri üzerinde çok fazla dururlar, iş için gerekli olan dikkatlerinde bir zayıflama görülür, ulaşılmak istenen amaçlarında azalma oluşur ve kaygı yaşarlar. Bu kaygı, bireylerin sarf edecekleri çabaları engeller. Deneyimlerinde başarısız olmaları bireylerin isteklerinde azalmaya sebep olarak güçlüklerle karşı karşıya kalınca hemen mücadeleden vazgeçmelerine sebep olur (Bandura, 1986).

2.3.5. Sosyal yetkinlik beklentisi ile ilgili kuramsal açıklamalar:

Yetkinlik, kişisel, sosyal ve davranışsal yeteneklerin düzenlenerek değişik amaçlarda kullanılmasında ve değişik davranış biçimlerine dönüştürülmesinde kullanılan bir üreticidir. Yetkinlik inancı ise kişinin bireylerarası ilişkilerinde kendisini yetkin reaksiyonlar sergileyebilecek birisi gibi düşünmesidir. Yetkinlik inancı, kişinin uygun toplumsal eylemlerle ilgili bilgisi, eylemlerinde aktif olabileceğine ilişkin kendine güveni, sosyal yetkin eylemlerinin diğer kişilerce desteklenmesini kapsamaktadır. Kişilerin yetkin olduğu eylemleri yapması ve bu eylemlerin başkalarının yetkin olduğunun düşünülmesi, bunun da bireye aktarılması sosyal yetkinlik inancının gelişmesinde etkilidir (Bandura, 1997). Sosyal yetkinlik beklentisinin gelişmesi çoğunlukla kişinin etrafındaki insanlarla olan yaşanmışlıklarına, özellikle duygusal açıdan yakın hissettiği bireyler ile olan deneyimlerine dayanmaktadır (Coleman, 2003).

Yetkinlik inancı hakkında ortaya konulan tanımların yanında asıl konumuz olan sosyal yetkinlik beklentisi kavramına gelecek olursak; Sosyal yetkinlik beklentisi bireylerarası ilişkilerde kişisel yeteneğe göre sergilenen performans ile ilgili kişinin kendilik inancıdır (Bandura, 1977). Sosyal yetkinlik inancı Connolly (1989)'e göre kişinin toplumsal bir ilişkiye başlamadan bu ilişkiyi başlatabileceğine ilişkin düşüncesidir.

Bireyin eylemlerinin önemli destekleyicilerinden birisi sosyal yetkinlik ya da çevreyi etkileme duygusudur (Gresham, 1984). Bireyin kuvvetli bir sosyal yetkinlik beklentisine sahip olması olumlu sosyal ilişkilerin temel koşullarındandır. Sosyal yetersizlik eğilimleri ise bireyin yabancılaşma eylemlerine sebep olabilecektir. Zayıf sosyal yetkinlik beklentisine sahip olan kişilerin incinebilirlik duyguları çok olduğundan gereken sosyal destek oluşturulamadığından strese ve depresyona sürüklenebilmektedir. Bireye sağlanan sosyal destek değersizlik duygularını, stres, depresyon ve bedensel rahatsızlıkları zayıflatabilir ancak sosyal desteğin kendisi, sosyal ilişkilerdeki zararlı, yıkıcı tarzdaki kişilere karşı bir düzenleme yapamaz. Kişiler sosyal çevre içinde bulunmak arkadaşlıklar kurmak mecburiyetindedirler. Bu bireylerle destekleyici biçimde ilişkiler devam ettirmeleri gerekmektedir. Bu bireylerarası beceriye kavuşmak için kişilerin sosyal yetkinlik beklentisine sahip olmaları gerekmektedir (Bandura vd., 1999, Akt. Hamurcu, 2011).

Sosyal yetkinlik inancının ilerlemesinde doğrudan olmayan yaşantılar ve sosyal kıyaslamalar önemli etmenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal karşılaştırmalar, akran modelleri içerisinde, becerilerimize dair kişisel algılayışlarımızı etkisi altına almaktadır. Burada üzerinde durulacak konu kişilere verilen bir işi yapabileceklerine ya da yapamayacaklarına dair bir düşünceleri yoksa veya bu durumla ilgili tecrübeleri kısıtlı ise bu şartlarda dolaylı yaşantılara daha duyarlı hissetmeleridir. Aslında sosyal yetkinlik seviyesinin ilerlemesinde sosyal ilişkilerinde ailelerinden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden izlenimleri sonucu oluşan sosyal deneyimleri önemli olmaktadır (Schunk, 1983). Kişilerin sorunların üstesinden gelmesi, etrafındaki bireylerin eylemlerini izleme ve onların davranışlarını tekrarlama yani taklit etme yoluyla öğrendikleri ifade edilmektedir (Bandura, 1986).

Kişilerin sosyal yetkinlik inançları, aile ve arkadaş ilişkileri, ders çalışma yetenekleri, akademik başarı, stres gibi birçok eylemi etkiler. Kişinin kendini toplumsal açıdan yetersiz biri olarak değerlendirmesi, kişinin eylemlerinde pasif olmasına, düzensiz ders çalışmasına, plansız olmasına, motivasyonun düşmesine, akademik yönden başarısız olmasına, sosyal ilişkilerde kısıtlılık ve yetersizlik duygularına neden olmaktadır. Buna karşın kişi kendisini sosyal yönden yeterli bir kişi olarak değerlendirirse, ilişkilerinde daha kararlı olur ve yol göstericiler sayesinde daha doğru veriler elde edilebilir (Bilgin, 1996).

Kişilerin etrafındaki yakın bireyler ile olan deneyimleri sosyal yetkinlik inancını etkilemektedir. İlk yıllarda anne-babayla oluşturulan güvenli bağıllık, çocukların sosyal yetkinlik seviyeleri, akranlarınca kabul edilmesi ve arkadaş çevresinde sevilen biri olmasına bağlıdır (Coleman, 2003).

Sosyal yetkinliğin gelişimi alınan eğitim boyunca, sosyal beceriler ile beraber algılanmaktadır. Sosyal gelişimlerle akademik beceriler beraber ele alındığında sosyal yetkinlik önem kazanmaktadır. Bu becerilerin gelişmesi sosyal yetkinlik olarak algılanan gelişmelerdir. Bu beceriler; kendini ifade etme, kendine güven, arkadaşlar, aile üyeleri ve diğer önemli kişilerce kabullenilme, toplumsal özgürlük ve destek olan toplumsal çevre diye ifade edilebilir (Akkök, 1999).

2.3.6. Karşı cinsle ilişkiler:

Gelişim psikolojisine göre bütün bireylerin duygusal ve cinsel açıdan karşı cinsle bir yöneliminin varlığı en doğal özelliklerden biridir. Bu duruma göre karşı cinsle arkadaşlık ve yakınlık kurmamak elde değildir (Onur, 2000). Kapsamlı bir terim 'Karşı Cinsle İlişkiler' kişinin kendisine dair yoğun bir görüş sağlamasının yanında bireyler arası ilişkileri başlatma ve sürdürmede bireyi geliştirmektedir (Türkoğlu, 2013).

Bireyin başkalarıyla karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler içinde olabilmesi için gereken becerilere sosyal beceriler denir. Bunun sayesinde bireyler birlikte yaşamını devam ettirirler, toplumsal düzen bu şekilde yürür ve bireylerarası ilişkileri başlatma, devam ettirme ve uygun biçimde sonlandırabilme becerileri sosyal beceriler kapsamında yer alır (Bacanlı, 1999). Ergenlerden pek çoğu, akranlarla ilişki kurmada zorluk, karşı cinsle ilişki kurmada ürkek tavırlar, duygularını dile getirmede yoğun güçlükler çektiğinden, bireyler arası ilişkiler kurmada sosyal becerilerini iletmemeleri için yönlendirilmeye ihtiyaç duymaktadırlar (Uzamaz, 2000).

Ergenlik evresi karşı cinsle yakın ilişkilerin kurulmaya ve bu ilişkilere bağlı bazı yeteneklerin oluşmaya başladığı önemli bir evredir. Bireylerin yaşamında sosyal ilişkiler önemli bir yer kaplar. Sosyal ilişkilerin önemli bir bölümü karşı cinsle ilişkilerden meydana gelmektedir. Sosyal ilişkilerde meydana gelen problemlerin çoğu karşı cinsle ilişkilerde de görülmektedir. Yapılan çalışmalarla karşı cinsle ilişkilerde ortaya çıkan problemlerin ileride oluşturulacak olan ilişkileri ve evliliği negatif yönde etkileyeceği ortaya konulmuştur (Duran, 2010).

Karşı cins ile kurulan arkadaşlıkların çocukluk yıllarında başladığı, erkeklerle kızlar karşılaştırıldığında erkeklerin kızlara göre karşı cins ile arkadaşlık ilişkilerinde daha rahat oldukları ve ergenlik döneminde karşı cinsle arkadaşlığın öneminin arttığı görülmektedir (Büyüksahin-Çevik, 2007). Ergenlik yıllarında arkadaş grupları ve diğerleri ergen için git gide değer kazanmaktadır. Bu dönemde sosyal başarı ve sosyal yetkinliğin belirleyicisi olarak arkadaş edinmek önemli olmaktadır. Bunun yanında ergenlik dönemindeki arkadaşlıklar karşılıklı bir biçimde özel paylaşım ve kendini anlatmakla şekillenmektedir. Kendisini olumlu bir şekilde değerlendiren bir ergen kendisini olumsuz olarak değerlendiren ergene göre diğer kişilerle yakın arkadaşlıklar oluşturmaya ve diğerlerine karşı açık olmaya, duygularını, düşüncelerini ifade etmeye daha çok hazırdır (Decovic ve Meeus, 1997).

Ergenlik döneminde gençler karşı cins tarafından hem arkadaşlık isteği almaktan korkarlar hem de almamaktan. Bunun nedeni ise yeteri kadar güzel olmadıkları düşüncesidir. Erkekler kızlara göre genellikle daha hür hareket ederler bundan dolayı erkeklerin çekingenlik gösteren kız arkadaşlarına anlayışlı ve sabırlı davranmaları gerekir. Ergenlik döneminde bir kişi kendisinin etrafındakilerce değerli olduğunu düşünürse, diğer kişileri de kendisi gibi aynı seviyelerde görebilecektir. Kurallara dikkat eden, düşünceli bir kişi olacaktır. Arkadaşları tarafından sevilen bir kişi durumuna gelecektir. Bireyin bir diğer bireyi gerçek manada arkadaş olarak görmesinde sadece cinsel çekiciliğin ve ikna kabiliyetinin yeterli olmayacağını anlayacaktır (Yavuzer, 2001).

Ergenlikteki kişiler akranlarınca kabul ve değer görmeye ihtiyaç duyarlar. Kabul gördüklerinde güzel duygulara kapılırlar bunun tam tersi grup dışına itildiklerinde strese kapılırlar. Ergenlerin pek çoğu arkadaşları tarafından nasıl göründüklerine çok önem verirler (Santrock, 2012). Ergenlik dönemindeki bir kız aynanın önünde dakikalarca kalabilir. Bir sivilceyle tüm gün vaktini geçirir, endişelenir. Ergenlik dönemindeki bir erkek ise boyasız ayakkabısıyla ilgilenmez fakat saçını uzatabilir. Kilolu ya da zayıf olmak, kısa ya da uzun boylu olmak yüz çizgilerinin durumu problem oluşturabilir (Yörükoğlu, 1998).

Akranlarla kurulan ilişkide kabul edilmek, statü ve karşı cinsle kurulan ilişkiler öğretmenlerden, anne babalardan bazen de hukuk kurallarından daha etkin olabilmektedir. Bundan dolayı ergenlik döneminde birey yaralanmayı, hukuksal açıdan

başının derde girmesini, ölümü, akranlarınca kabul edilmemeye ve onay görmemeye yeğleyebilir (Muuss, 1980, Akt. Siyez, 2010).

Ergenlik döneminde bireyler hem cins akranlarıyla, karşı cinsle nasıl sohbet etmeli, neyle ilgili sohbet etmeli ve nasıl ilgilerini çekmeli gibi durumlar üzerinde konuşurlar. Kendinden büyük birine veya bir öğretmene aşık olabilirler veya çocukça bir aşka kapılabilirler. Birbirleriyle uğraşmaya, şakalaşmaya, birbirlerine kırılmış gibi davranmaya ve karşı cinsle arkadaşlıklarında rahat olmaya uğraşırlar ve en sonunda birbirleriyle çıkarlar (Gander ve Gardiner, 1998). Bireyler gelişim evrelerinde, özellikle ergenlik döneminde birçok kez aşık olurlar. Tek ortaöğretimde değil üniversitede de bireylerde aşık olma sürmektedir. Fakat katı geleneklerin hüküm sürdüğü toplumlarda bu hoş görülmez ve bireyler farklı baskılara maruz kalırlar (Özkan, 2006).

Ortaöğretimde başlayan ilk karşı cinsle ilişkinin neredeyse yarısı ortaöğretimin sonuna kadar sürmemektedir. Bu durum ergenlik dönemindeki bireylerin kimlik oluşturma durumunun sürmesinden kaynaklanmaktadır. Kimlik oluşturma durumunun sürmesi, belli bir sürede karşılıklı olarak birbirine bazı duygular besleyen bireylerin belli bir zaman geçtikçe çok az benzerliklerinin olduğunu görmelerine neden olmaktadır (Siyez, 2010).

Ergenlik döneminin ilk yıllarında cinsel yakınlaşma yönelimleri daha çok grup içinde birlikte olmayı kapsarken, ilerleyen yıllarda ise karşı cinsten belirli kişilere karşı romantik duygular şeklinde görülür (Başaranoğlu, 2011). Karşı cinsle kurulan romantik ilişkiler ergenlik döneminde bireylerin kendisini ve karşı tarafı tanımasını sağlamaktadır. Bu romantik ilişkiler erkeklerin duygularını karşı tarafa aksettirebilmesine, kızların ise seçme hakkını değerlendirebilmesine, kendilerine gösterilen saygıyı ve verilen değeri görebilmesine, ilişkinin sonlanmasıyla da tecrübelerini kontrol edebilmesine olanak verir (Ünlü, 2004).

2.3.6.1.Yakın ilişkiler:

Bireyler yakın ilişkiler kurma gayreti göstermektedirler. Hayat boyunca süren yakın ilişki kurma çabası, çok erken yaşlarda başlamaktadır. Bireyin ve karşısındaki kişinin yaşanılan ilişkide kendileri olmayı başarabilmeleri yakınlık olarak ifade edilebilir (Lerner, 1994, Akt. Özen ve Gülaçtı, 2010).

Sosyal ilişkilerin en önemli konusu karşılıklı olarak birbirini anlamada ve duygularını paylaşmada gayretli olan bireylerin kurduğu yakın ilişkilerdir. Yaşam boyunca geçirilen evrelerde ortaya çıkan gereksinimlerin karşılanması ve yaşanma ihtimali olan zorluklara ayak uydurabilmek kişinin etrafındaki bireylerle arasındaki yakın ilişkilerden etkilenir (Hamarta, 2004).

Yakınlığa sosyal psikolojik yönden bakan Brehm (1992) pek çok tanımdan, davranışsal olarak birbirine bağlı olma, gereksinimlerin karşılanması ve duygusal bağlanmayı ortak ifadeler olarak dile getirmiştir. Davranışsal olarak birbirine bağlı olma, arkadaşların her birinin diğeri üzerindeki karşılıklı etkisi olarak tanımlanmıştır. Böyle bir ilişkide, hayatlar paralel değil birbirine sarılmıştır. Yakın kişiler arasındaki birbirine bağlılık sıktır, güçlüdür, çeşitlidir ve sürekli dir (Akt. Bike, 2007).

2.3.6.1.1. Yakın ilişkilerin gelişimi:

Yakın bir ilişkinin esasını birbirine bağlı olmak oluşturmaktadır. Bağlılık, bir kişinin düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının diğ er kişileri etkilemesidir. İki kişinin birbirine bağlılık derecesini birisinin yaşamış oldu ğu durumun iki kişiyi de aynı zamanda etki altına alması belirlemektedir. Yakın ilişkilerin ayırt edici unsuru bağlılıktır (Papalia ve Olds, 1988; Bernstein, Roy ve Srull, 1991; Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003, Akt. Tüfekçi, 2008).

İnsanların ilişkileri, gelişimleriyle beraber gereksinimleri ve yetenekleri değ iş tikçe bundan etkilener ek değ iş im göstermektedir. Bireydeki ve ilişkiyi çevreleyen sosyal hayattaki değ iş ikliklerle beraber kurulan bütün ilişkilerin buna bağlı olarak ayarlanması gerekmektedir (Laursen ve Bukowski, 1997).

Bernstein, Roy ve Srull (1991), Freedman, Sears ve Carlsmith (2003); iki bireyin birbirine bağ lanma aşamalarını ortaya koyan aşamalı bir ilişki gelişim modelini şöyle açıklamışlardır.

1. “Sıfır İlişki/Temas Düzeyi”nde iki birey tamamen birbirinden habersizdir ve iki birey arasında hiçbir ilişki yoktur.
2. “Farkındalık Düzeyi”nde iki insandan biri diğ er kişinin ya da her iki birey de birbirinden haberdardır. Bu farkındalık, bireylerin birbirini izleyerek ya da bir baş ka

kişiden birbirleriyle ilgili bilgi toplayarak oluşur. Ancak bu bireyler arasında doğrudan bir ilişki daha oluşmamıştır. Bireylerin birbirleriyle ilgili fikir oluşturduğu dönem bu aşamadır. Bu aşama iki bireyi birbirlerini tanıma gayretine yönlendirdiği için önemlidir.

3. “Yüzeysel İlişki/Temas Düzeyi”nde, iki bireyin doğrudan etkileşim kurmaya başladığı dönemdir. Bu iki birey bu sürece gelene kadar birbirini tanımadığından aralarındaki ilk konuşmalar yüzeyseldir. İki bireyin de birbirleri etkileme düzeyleri zayıftır.

4. “Ortaklık Düzeyi”nde iki kişinin gerçek anlamda birbirine bağlanma durumu ve birbirlerini özel hissetme durumu ortaya çıkmaktadır. Bireyler birbirlerine karşı inanç, tercih, hedef, felsefe vb. konularda açılma gösterirler. Bu aşama bireylerin birbirleri ile ilgili özel konulardaki paylaşımı ve bu duruma bağlı olarak git gide güçlenen bir psikolojik ortaklığın gelişimi ile daha da kuvvetlenir (Akt. Tüfekçi, 2008).

2.4. Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi:

Bireyin sosyal eylemleri ile ilgili olarak fikir sahibi olması, eylemlerinde aktif olabileceğine inanması ve etrafındaki diğer insanların sosyal yetkin eylemlerine destek olmasından sosyal yetkinlik beklentisi meydana gelmektedir. Kişilerin yetkin eylemler ortaya koyması ve diğer bireyler tarafından yetkin bir eylem olduğuna dair geri dönütler alması sosyal yetkinlik beklentisinin ilerlemesini sağlar (Bandura,1997).

Olumlu sosyal ilişkilerin en önemli koşullarından birisi bireyin dayanıklı bir sosyal yetkinlik beklentisine sahip olmasıdır. Kişilerin sosyal çevre içine girmesi ve arkadaşlıklar kurması gerekir. Bireyler bu kişilerle destek sağlayıcı şekilde ilişkileri devam ettirmelidirler. Bireylerin bu bireylerarası yetenekleri kazanabilmeleri için sosyal yetkinlik beklentisine sahip olmaları gerekmektedir (Bandura vd. 1999, Akt. Hamurcu, 2011).

Bireyler sürekli olarak çevreleriyle etkileşim içerisinde, oluşturduğu ilişkiler ile varlığını devam ettirme ve temel gereksinimlerini giderme şansına sahiptir. Kişilerarası ilişkilerin başlamasında, sürdürülmesinde ve sonlandırılmasında kişiler gibi kişiyle ilişki içerisinde olan diğer bireylerin de seçim ve özellikler, belirleyici etmenler de rol oynamaktadır (Graham ve Lafollette, 1989, Akt. Başaranoğlu, 2011).

Kişilerin bir ilişkiyi başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilmesi karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi olarak tanımlanabilir. Kişilerin karşı cinsle ilişkileri ile ilgili olarak, bu ilişkilerin kendilerini tanıma konusunda yardımcı olmasının yanında ilerde başlama ihtimali olan ilişkilerinde daha devamlı, inanılabilir, güvenli ve yetkin olmasını karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi sağlar (Ünlü, 2004). Aile, akademik performans, arkadaş ilişkileri, karşı cinsle ilişkiler vb. pek çok davranış kişilerin sahip olduğu sosyal yetkinlik beklentilerinden etkilenir. Karşı cinse ilgide ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde bir çoğalma görülür. Bu durum bireyin hem ilişki kurduğu kişiyi hemde kendisini tanımasını sağlar (Bilgin, 1996).

Kendilerini sosyal olarak yetkin görmeyen kişilerin bu durumları karşı cinsle ilişki kurmada ve devam ettirmede problemlerle karşı karşıya kalmalarına, ilişki sürecinde güvensiz düşüncelere kapılmalarına ve etkili ilişkiler kuramamalarına sebep olabilmektedir. Bunun tam tersi olarak karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi gençlik yıllarında pozitif benlik algısının ilerlemesine katkı sağlayabilecek ve yetişkinlik yıllarında da karşı cinsle doğru etkileşimler kurabilmesine katkı sağlayabilecektir (Türkoğlu, 2013).

Sosyal yetkinlik beklentisi ile ilgili Şencan'ın yaptığı bir çalışmada, çalışma sonuçları incelendiğinde cinsiyet ile sosyal yetkinlik beklentisi seviyeleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Yani cinsiyetler arasında bir farklılık bulunamamıştır. İlişkileri başlatma ve devam ettirmede sosyal yetkinlik beklentisi kendini yetkin bulmayla alakalıdır (Şencan, 2009).

Başaranoğlu (2011) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyet ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi arasında bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Bu çalışma sonucunda erkeklerin ilişkiyi başlatabilme puanlarının kızların aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu görülürken, öğrencilerin karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sürdürebilme ve sonlandırabilme puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Ünlü (2004) tarafından yapılan araştırmada erkek öğrencilerin ilişkiyi başlatabilme puanlarının kız öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. İlişkiyi sürdürebilme ve sonlandırabilme puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bunun tam tersi Türkoğlu (2013)'nun yaptığı çalışmada

erkeklerin kızlara nazaran ilişkiyi sonlandırabilme puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu iki araştırmadaki farklılığın nedeni erkek öğrencilerin toplum tarafından karşı cinsle ilişkilerle ilgili destek görmelerinden, ilişki süreciyle ilgili kontrolün daha çok kendi ellerinde olduğunun hissettirilmesinden dolayı olabilir. Bu doğrultuda, karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sonlandırabilme puanlarının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olmasının toplumun beklentilerinden kaynaklandığı düşünülebilir. İlişkiyi başlatabilme puanlarının kız öğrencilere göre erkek öğrencilerde daha yüksek olması ataerkil bir toplum anlayışından, erkeklerin bu konuda destek almalarından kaynaklanıyor olabilir (Türkoğlu, 2013).

Messina (2003) tarafından yapılan araştırma incelendiğinde, Erkekler, ilişkiyi başlatmaya, toplum tarafından yapılan baskıyı kontrol altına almaya ve cinsel ilişkiye başlamaya odaklanmışlardır. Kızlar ise kendilerine ait bir ortam oluşturmaya, erkeklerin oluşturduğu ilişki sürecinde var olmaya ve erkeklerin cinsel konulardaki beklentilerine karşılık vermeye odaklanmışlardır (Akt. Ünlü, 2004).

Güneri, Sümer ve Yıldırım (1999) tarafından yapılan bir çalışma sonucunda karşı cinsle ilişkiyi başlatma yetkinliğinin erkeklere ait olduğu bulunmuştur. Bu durumun nedenini içinde yaşadığımız toplumun kültüründen, içinde yaşadığımız toplumdaki namus anlayışından kaynaklanıyor olabilir. Toplumumuzda kızlar erkeklere göre evde daha çok vakit geçirmekte, evin işleriyle daha çok ilgilenmektedir ve erkeklere nazaran kızların daha çok bağımlı davranmaları istenmektedir.

2.5. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar:

2.5.1.Sosyal yetkinlik beklentisiyle ilgili yurtiçinde yapılmış araştırmalar:

Çelikkaleli (2004) yaptığı araştırmada liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi düzeyleriyle psikolojik ihtiyaçlarının ilişkisini incelemek amacıyla 86'sı meslek lisesi, 55'i fen lisesi, 129'u genel lise, 57'si turizm meslek lisesi ve 69'u Anadolu lisesi olmak üzere toplam 396 öğrenciyle çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda lise türlerine göre öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinden aldıkları puanlar incelendiğinde anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi seviyelerinin başka liselerde öğrenim gören bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer bir bulguda ise sosyal yetkinlik beklentisi düzeyi ile

psikolojik ihtiyaçlardan olan düzen, sebat ve uyarlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Fırıncıoğlu (2005), Adlerian odaklı grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi seviyesini arttırmadaki etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmasında resmi genel liselerde eğitim gören her sınıf düzeyinden 100'ü erkek, 100'ü kız 200 öğrenci olmak üzere toplam 600 öğrenciyle çalışmıştır. Uygulanan sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği sonucunda sosyal yetkinlik beklenti seviyesi düşük olan öğrencilerden 10 tanesi erkek, 10 tanesi kız olmak üzere toplamda 20 kişi deney grubuna seçilmiştir. Deney grubuna alınan öğrencilere on oturumdan oluşan psikolojik danışma yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına baktığımızda cinsiyete ve akademik performans seviyelerine göre lise öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklenti puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir, bunun yanı sıra sınıf seviyelerine ve ailelerinin ekonomik seviyelerine göre lise öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklenti puanları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Asgari ücretin kıstas olarak alındığı çalışmada gelir durumu asgari ücretin üzerinde olan öğrencilerin, asgari ücretten az olan öğrencilere göre sosyal yetkinlik beklentisi seviyesinin yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında çalışma kapsamında yapılan psikolojik danışmaların sahip olunan sosyal yetkinlik beklentisi seviyesinin artmasını sağladığı bulunmuştur.

Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Mentеш'in (2006) beraber yaptıkları araştırmada ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşünceleriyle, ergenlerin yaşadıkları sosyal alan ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini 321'i kız, 134'ü erkek olmak üzere toplam 455 ergen oluşturmaktadır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde; öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi seviyeleri ile otomatik düşünce ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşünce ölçeği puanları ile yaşadığı sosyal alan arasındaki ilişkiyi incelediğimizde yurttan yaşayan öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi düzeyinin aile ve akraba yanında yaşayan öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Yurttan yaşayan öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği puanlarının aile ve akraba yanında yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşünce ölçeğinden aldıkları puanlar ile cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığımızda, öğrencilerin

sosyal yetkinlik beklentisi düzeyi ve otomatik düşünceler ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Efe (2007)'nin yaptığı çalışmada 14-16 yaş grubundaki kişilerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmasında deney ve kontrol grubu kullanan Efe toplam 250 öğrenci üzerinde çalışmıştır. İki gruba da öntest uygulanmıştır. Haftada 2 gün dokuz ay boyunca deney grubu branşa yönelik temel spor çalışmalarına tabi tutulmuştur. Bu sürecin bitiminde iki gruba ayrı ayrı yapılan son test sonucunda alınan bu eğitimin kişilerin sosyal yetkinlik inancını ve atılganlık seviyelerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Kaşık (2009) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin karar verme tarzları ve algılanan sosyal destek seviyeleri sosyal yetkinlik beklentisi ve bazı değişkenler yönünden araştırılmıştır. Araştırma örneklemini 18 yaşını doldurmuş 205'i kız, 140'ı erkek olmak üzere toplam 345 üniversite 1. Sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgular kısmını incelediğimizde; Sosyal yetkinlik beklentisi ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum bize algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça sosyal yetkinlik beklentisinin arttığını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra çekingen karar verme stilleri ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki varken, dikkatli karar verme tarzı ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu da bize yetkinlik beklentisi seviyesi düştükçe çekingen karar verme stilini kullanma düzeylerinin artmakta olduğunu, tam tersi olarak yetkinlik beklentisi seviyesi yükseldikçe dikkatli karar verme tarzını kullanma seviyelerinin artmakta olduğunu göstermektedir.

Şencan (2009) tarafından yapılan çalışmada ise ergenlerin arkadaşlarından ve ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi seviyeleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmasında örneklem olarak resmi genel liselerden seçkisiz olarak seçtiği 400'ü kız, 278'i erkek olmak üzere 678 öğrenci ile çalışmıştır. Çalışma bulguları incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyeleri ile sosyal yetkinlik seviyeleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin kardeş sayıları ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Yakın arkadaşları olup olmama durumu ile sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiye baktığımızda, yakın arkadaşı olan öğrencilerin sosyal

yetkinlik beklentisi seviyeleri yakın arkadaşı olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek seviyesi ile sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiye baktığımızda ise ayrı ayrı aileden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek seviyesi ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.5.2.Sosyal yetkinlik beklentisiyle ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar:

Lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal ilişkilerinin yetkinlik beklentisi üzerindeki etkisini belirlemek için Innes ve Thomas (1989) tarafından bir çalışma ortaya konmuştur. Bu çalışmada örneklem olarak yaş aralığı 15-17 olan 91 öğrenci ile çalışılmıştır. Bu çalışma sonucunda öğrencilerin sosyal ilişkilerinde başarılı olma ve başarılı olmamalarında sosyal çekinme, engellenme ve utanmanın kalıcılığa sebep olduğu, bu davranışları sergileyen öğrencilerin sosyal durumlarda yetkinlik beklentisinin zayıf olduğu ortaya konulmuştur.

Adölesan dönemdeki öğrencilerin aileleri ve arkadaşlarıyla oluşturdukları ilişkilerle ilgili Dekovic ve Meeus (1997) bir çalışma ortaya koymuşlardır. Araştırma örneklemini olarak yaş aralığı 12-18 olan 508 öğrenci ve onların ailesi seçilmiştir. Bu çalışmanın bulgularını incelediğimizde; anne babasıyla olumlu ilişkiler oluşturan bireylerin, bu ilişkiyi kuramayan bireylere göre daha yüksek sosyal yetkinlik algılarının olduğu ve bu farkın arkadaş ilişkilerine de yansıdığı anne babasıyla olumlu ilişkiler kuran öğrencilerin kuramayanlara göre arkadaşlarıyla ilişkilerinde daha hoşnut olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz yeterlik inançlarının ılımlı olma ve aile çevresi değişkenleri ile arasındaki ilişkiyi kıyaslayarak Bradley ve Corwyn (2001) incelemişlerdir. Araştırma örneklemini olarak yaş aralığı 10-15 olan Avrupa kökenli Amerikan olan 100 öğrenci ve Afrika kökenli Amerikan olan 72 olmak üzere toplamda 172 öğrenci seçilmiştir. Çalışmanın bulgularını incelediğimizde Avrupalı ve Afrikalı öğrencilerin tümünü etkileyen öz yeterlik inançlarının okul ve aile ile ilgili işlevlerinde, sosyal aktivitelerinde ve sorunlu olan tüm davranışlarında uzlaştırmacı işlevinin bulunduğu ancak Avrupa kökenli Amerikan öğrencileri daha çok etkilediği görülmüştür.

Ergenlik dönemindeki sosyal yeterlik beklentisi ve bireylerarası ilişkilerde ortaya çıkan stres arasındaki ilişkiyi Matsushima ve Shiomi (2003) araştırmışlardır. Araştırma örneklemini lisede öğrenim gören 180 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularını incelediğimizde; bireylerarası ilişkilerde ortaya çıkan stres ile bireylerin sahip oldukları sosyal yeterlik beklentisi arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaşanan bu stresin etkisinin düşürülmesinde sosyal yeterlik beklentisinin etkili bir yöntem olduğu anlaşılmıştır.

Glasgow Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeğini Payne ve Jahoda (2004) yaptıkları araştırmayla geliştirmişlerdir. Araştırma sonucunda sosyal yetkinlik beklentisi güçlü olan bireylerde sosyal yetkinlik beklentisi zayıf olanlara göre depresif belirtilerin daha zayıf olduğu ortaya çıkmıştır.

2.5.3. Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı üzerine yurt içinde yapılan araştırmalar:

Ünlü (2004) tarafından yapılan çalışmada karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi ölçeğinin geliştirilmesi ve bu sayede karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisini başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme boyutlarıyla ortaya koymak amaçlanmıştır. Lise öğrencileriyle yapılan bu çalışmada öğrencilerin yaşadıkları ilişkilerde kendilerini duygusal olarak anlatabilmelerinin, benliklerini keşfetmelerine ve kimlik gelişimlerine önemli derecede katkı sağladığı düşünülmektedir. Duygusal olarak yaşanan problemlerin bireylerin yaşamlarının tüm aşamasında karşılarına çıkacağı düşünüldüğü için bunun keşfedilmesi ve kesinlikle çözüm bulunması gerektiği ifade edilmiştir.

İmamoğlu (2004) tarafından yapılan bir araştırmada psiko-sosyal bakımdan üniversite gençliği arasında karşı cins ilişkileri incelenmiştir. Araştırma örneklemini olarak Sakarya Üniversitesi'nde okuyan 151'i kız 199'u erkek olmak üzere toplam 350 öğrenciyle çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarını incelediğimizde örneklem olarak belirlenen öğrencilerin çoğu evlenmeden önce flörtün gerekli olduğunu fakat yeterli olmadığını düşünmektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerden yarıdan fazlası evlenmeden önce karşı cinsle olan ilişkilerinde dış görünüşün önemli olduğunu düşünmektedir. Çalışma sonucunda erkeklerin dış görünüşe kızlardan daha çok önem verdikleri ortaya çıkmıştır.

Ercan (2008) tarafından yapılan araştırmada genç yetişkinlerin aşk Şekilleri ve benlik tipleri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini karşı cinsle ilişki deneyimi olan 24-30 yaş aralığındaki 590 bireyden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarını incelediğimizde; aşk biçimlerinin benlik tiplerine göre karşılaştırılmasına baktığımızda, arkadaşça aşk ve oyun gibi aşk puanları arasında benlik tipleri açısından anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir bunun yanı sıra ise tutkulu aşk, mantıklı aşk, sahiplenici aşk ve özgeci aşk puanları arasında benlik tipleri açısından anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu durum bize tutkulu aşk, mantıklı aşk, sahiplenici aşk ve özgeci aşkın puanlarının benlik tiplerine bağlı olarak anlamlı bir Şekilde değişmekte olduğunu göstermektedir.

Dinçer (2008) tarafından yapılan araştırmada alt ve st sosyo-ekonomik seviyede lise ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin anne baba tutumlarını algılamaları ile arkadaşlık ilişkilerini incelemiştir. Araştırmada rneklem olarak lise ikinci sınıfta eğitimine devam eden 150'si kız, 150'si erkek olmak üzere toplam 300 ergenle çalışılmıştır. Araştırma bulgularını incelediğimizde alt ve st sos.-eko. düzeydeki ergenlerin karşı cinsten arkadaşı olup olmaması ile anne baba tutum puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir sonuç olarak st sos.-eko düzeye sahip ergenler alt sos.-eko düzeye sahip ergenlere göre daha pozitif arkadaş ilişkileri puanlarına sahip olmuşlardır. st sos.-eko. düzeye sahip ergenlerin alt sos.-eko. düzeye sahip öğrencilerden daha fazla puana sahip olması arkadaşlarıyla daha fazla beraber olmasına ve sosyal aktivitelere daha fazla katılma fırsatına sahip olmaları olabilir.

Kahraman (2008) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde arkadaşlık ilişkisi ile mizah duygusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada rneklem olarak 168'i kız 183' erkek olmak üzere toplam 351 sekizinci sınıf öğrencisiyle çalışılmıştır. Ergenlerin arkadaşlık ilişkileriyle mizah duygusu arasındaki ilişkiye baktığımızda arkadaşlık ilişkileri puanları ile mizah duygusu puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani mizah duygusu arttıça arkadaşlık ilişkilerinin de arttığı bulunmuştur. Aynı zamanda öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır fakat kızlarda arkadaşlık puanlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Tüfekçi (2008) araştırmasında romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka dair tutumları ve kişilik özellikleri: transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir

değerlendirmeyi ortaya koymuştur. Araştırmada örneklem olarak belilediği 20-30 yaş aralığındaki 350 öğrenci ile çalışmıştır. Aşk tutumları alt ölçek puanlarının şundaki ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelediğimizde özgeci aşk ve tutukulu aşk ile şunki ilişki durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bulunan bu ilişkinin ise şunda bir ilişkisi olan genç yetişkin öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür. Aşk tutumları alt ölçekleri ile cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığımızda cinsiyet ile tutkulu aşk puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu ilişki kız öğrencilerin lehine çıkmıştır. Özgeci aşk ve oyun gibi aşk tutumları ile cinsiyet arasında yine anlamlı bir fark bulunmuştur ancak bu fark erkek öğrencilerin lehine çıkmıştır.

Başaranoğlu (2011)'nin yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik doğum sırası ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 236'sı kız, 185'i erkek olmak üzere toplamda 421 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmada ortaya çıkan sonuçları inceleyecek olursak; cinsiyet ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi alt ölçekleri arasındaki ilişkiye baktığımızda ilişkiyi sürdürebilme ve sonlandırabilme puanları bakımından bir fark bulunamazken, ilişkiyi başlatabilme puanlarını incelediğimizde erkek öğrencilerin lehine bir farklılık ortaya çıkmıştır. Psikolojik doğum sırası ve karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, psikolojik doğum sırası ile ilişkiyi başlatabilme, ilişkiyi sürdürebilme ve ilişkiyi sonlandırabilme puanları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür.

Küçük-Helvacı (2012) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkilerde problem çözme ve sosyal ilginin aşka ilişkin tutumlarla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada romantik ilişkisi bulunan 214 kız 116 erkek öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmada romantik ilişkilerde sorun çözme ile aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelediğimizde fiziksel istismar ile tutkulu aşk arasında negatif bir ilişki, oyun gibi aşk ile pozitif bir ilişki olduğu ancak diğer aşk biçimleriyle herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür. Duygusal istismar ile tutkulu aşk, arkadaşça aşk, özgeci aşk arasında negatif bir ilişki bulunurken oyun gibi aşk arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer aşk biçimlerinden sahiplenici aşk ve mantıklı aşk ile herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Diğer bir değişken olan sorun çözme ile oyun gibi aşk arasında

negatif bir ilişki bulunurken tutkulu aşk, özgeci aşk ve arkadaşça aşk arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Diğer aşk biçimleri ile ise herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

2.5.4. Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı üzerine yurt dışında yapılan araştırmalar:

Amerikan kökenli ve çin kökenli bireylerin çıkma hakkındaki tutum ve davranışları Tang ve Zuo (2000) tarafından ortaya konmuştur. Araştırma sonuçlarını incelediğimizde Amerikan kökenli ve çin kökenli öğrenciler arasında ilk çıkma yaşı ve yaşanan bu arkadaşlıkta cinsel ilişkide bulunma durumlarında farklılıkların olduğu bulunmuştur.

Reifman vd. (2004) bireylerin karşı cinsle kurdukları ilişkide her iki tarafın karşılıklı olarak birbirinde bulmak istedikleri özellikler hakkında bir araştırma ortaya koymuşlardır. Araştırma sonuçlarını incelediğimizde karşı cinslerin birbirlerinde görmek istedikleri özellikler arasında erkeklerin karşı cinsten cinsel doyum ve fiziksel cazibe bayanların ise karşı cinsten yüksek maddiyat ve sosyal statü özelliklerinin daha ön plana çıktığı görülmüştür.

141 ergenle yapılan çalışmada Hand ve Furman (2009) öğrencilerin romantik ilişkilerini, karşı cinsten arkadaşlıklarını ve aynı cinsiyetten arkadaşlıklarını birbirleriyle kıyaslayarak araştırmışlardır. Bu araştırmada öğrencilere açık uçlu sorular sorulmuştur. Bu ilişki türlerinde tecrübe ettikleri olumlu ve olumsuz yönler sorulmuştur. Öğrenciler romantik ilişkilerin olumlu yanları olarak aşk, kişisel tatmin, karşı cinsle ilgili fikir sahibi olma, onları tanıma ve yakınlığı söylemişlerdir. Öğrenciler romantik bir ilişkinin olumsuz yanı olarak ise, bu ilişkinin özgürlüklerini sınırlandırdığını dile getirmişlerdir.

2.5.5. Beden imgesi ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar:

Çetinkaya (2004) tarafından yapılan araştırmada beden imajı, beden organlarından hoşnutluk, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma seviyesinin demografik değişkenlere göre farklılaşması incelenmiştir. Araştırma örneklemini 17-61 yaş aralığındaki 261'i bayan 270'i erkek olmak üzere toplamda 531 kişiden oluşmaktadır. Araştırma bulgularını incelediğimizde beden imajı ile beden organlarından hoşnutluk arasında pozitif yönde oldukça yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Beden imajı ile sosyal kıyaslama arasında pozitif yönde anlamlı bir

ilişki olduğu bulunmuştur. Beden imajı ile yaşam doyumları ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer bir sonucunda ise kişilerin beden organlarından hoşnutlukları fazlalaştıkça sosyal kıyaslama yapmaya yönelmelerinin arttığı bulunmuştur. Beden organlarından hoşnutlukları fazlalaştıkça benlik saygılarının da arttığı görülmüştür. Ayrıca beden organlarından hoşnutluk düzeyi yükseldikçe yaşam doyumlarının da arttığı bulunmuştur.

Demir (2006) tarafından yapılan çalışmada lisede öğrenimini sürdüren kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 15-18 yaş aralığında bulunan 200 kız öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma bulgularını incelediğimizde beden memnuniyetiyle ilgili sonuçlarda öğrencilerin boylarıyla ilgili olarak gerçekte sahip olduklarından daha uzun olduklarını düşündükleri ve daha uzun olmayı istedikleri görülmüştür. Aynı şekilde öğrencilerin olduklarından daha zayıf olmayı arzuladıkları bulunmuştur.

Kalafat (2006) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin beden hoşnutluğu seviyeleri ile sosyal beceri seviyeleri arasındaki ilişkiyi karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma örneklemini için 571'i kız 483'ü erkek olmak üzere toplam 1054 öğrenci seçilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet ile beden hoşnutluğu ve sosyal becerilerin alt boyutları arasındaki kıyaslamalı ilişkiye baktığımızda kız öğrencilerin beden hoşnutluklarının erkek öğrencilere göre daha az olduğu saptanmıştır. Diğer bir sonuç olarak sosyal beceri değişkeninin alt ölçeklerine baktığımızda duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık alt ölçeklerinden kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlar alırken duyuşsal kontrol, sosyal kontrol alt ölçeklerinden ise erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha yüksek puan almışlardır. Sosyal beceri ölçeğinden alınan toplam puanları incelediğimizde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Bu sonuçlar da gösteriyorki beden hoşnutluk düzeyleri ile sosyal beceri alt ölçekleri puanları arasında herhangi bir ilişki yoktur.

Göksan (2007) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde beden imgesi ve beden dismorfik bozukluğu incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 14-17 yaş aralığındaki 124'ü kız 147'si erkek toplamda 271 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma sonuçlarını incelediğimizde normal ve çok kilolu ergenler hem de normal ve zayıf ergenler beden bölgeleri ve kiloyla ilgili endişeleriyle kıyaslandığında klinik yönden anlamlı bir fark

bulunmamıştır. Normal ve zayıf beden kitle indeksine sahip ergenler beden bölgeleri ve kiloyla ilgili endişeleriyle kıyaslandığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma sonuçlarına baktığımızda bedenlerinden memnun olmayan kız ergenlerin erkek ergenlere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Kız ergenlerin erkek ergenlere göre kilolarıyla ilgili daha fazla endişe duydukları bulunmuştur.

Güneş (2009) tarafından yapılan araştırmada medyada yer alan kadın vücut imajları ve kadınlarda vücut imajı memnuniyetsizliği incelenmiştir. Araştırmada örneklem olarak 67'si düzenli spor yapan sporcu öğrencilerden 76'sı spor yapmayan öğrencilerden olmak üzere toplamda 143 kız öğrenciyle çalışılmıştır. Çalışma bulgularını incelediğimizde sporcu olan öğrencilerin dışadönüklük, özdenetim, gelişime açıklık ve yumuşak başlılık puanlarının sporcu olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal tutarsızlık açısından ise sporcu olmayan öğrenciler daha yüksek puan almışlardır. Bu durumda bize sporla uğraşmayan öğrencilerin duygusal açıdan daha tutarsız olduklarını göstermektedir. Sporla uğraşan öğrencilerin beden imajı hoşnutluğunun sporla uğraşmayanlara göre daha fazla olduğu, ayrıca sosyal fizik endişe seviyesinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Beden imajı hoşnutluğu puanlarına bakıldığında sporla uğraşmayan bayanlara medyada yer alan idealize edilmiş fotoğrafların gösterilmesinin beden imajı hoşnutluğunu azalttığı ancak bu azalmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Selcen-Çiftçi (2012) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada örneklem olarak birinci öğretimde eğitim hayatını sürdüren 517'si kız 350'si erkek toplamda 867 öğrenciyle çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarını incelediğimizde beden algısı ile yeme tutumları arasında bir ilişkinin bulunduğunu, bunun yanında beden algısını etkileyen etmenlerin olduğunu, öğrencilerin alanında uzman olmayan kişileri dikkate alarak zayıf beden algılarından dolayı kilo vermek için farklı metodları denedikleri görülmüştür.

2.5.6. Beden imgesi ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar:

Ergenlerde aile, arkadaş ve medyanın beden imajı ve beden şekli değiştirme yöntemleri üzerindeki etkileri MacCabe ve Ricciardelli (2001) tarafından araştırılmıştır. Araştırma örneklemini 644'ü kız 622'si erkek toplamda 1266 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışma bulgularını incelediğimizde kızların erkeklere göre bedenlerinden daha az hoşnut oldukları ve zayıflamayı daha çok istedikleri sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda kız öğrencilerin medyada gösterilen ideal beden şeklinden daha fazla etkilendikleri bulunmuştur. Zayıflama konusunda ebeveynlerden ve arkadaşlardan alınan geri dönütlerin kız öğrenciler üzerinde daha çok etkiye sahip olduğu görülmüştür. Erkek ergenlerde ise kaslarını geliştirmenin daha önemli olduğu bulunmuştur.

Kilo endişesi ve diyet yapma oranına aile, arkadaşlar ve medyanın etkisiyle ilgili Field ve diğerleri (2001) tarafından bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini yaş aralığı 9-14 olan 12000 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularını incelediğimizde yapılan bu boylamsal çalışmada gözlenen bireylerin sahip oldukları kilolarıyla ilgili olarak endişe duymalarında, arkadaşlarından daha çok medyada gördükleri hemcinslerinden etkilendikleri ve onlar gibi olmak için gayret sarf ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir sonuç olarak araştırmaya katılan bireylerde kilo verme konusunda babalarının arkadaşlarına göre daha etkili olduğu bulunmuştur. Tüm bunlar bize gösteriyor ki bu durumlar karşısında ailenin ve medyanın daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergen bireylerde cinsiyetin beden hoşnutsuzluğu üzerine etkileriyle ilgili Bearman, Martinez, Stice ve Presnell (2006) tarafından bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 247'si kız 181'i erkek toplamda 428 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularını incelediğimizde yapılan bu boylamsal çalışmada kız ergenlerin erkek ergenlere göre bedenlerinden daha çok hoşnutsuz oldukları ve bu zaman dilimi içerisinde kız ergenlerin hoşnutsuzluklarının giderek artmasına rağmen erkek ergenlerin hoşnutsuzluklarının giderek azaldığı sonucuna varılmıştır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizler ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli:

Araştırma, ergenlerin algıladıkları beden imgeleri ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi ve algıladıkları beden imgeleri ve karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin bazı değişkenler bakımından anlamlı farklılıklar olup olmadığını ortaya koymaya dair tarama modelinden betimsel bir çalışmadır. Çalışmamızda bağımlı değişken olarak karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi, bağımsız değişken olarak ise beden imgesi yer almaktadır.

Büyük grupları içine alan, evrenden belirlenen örnekleme yapılan araştırmalar tarama modelleri olarak adlandırılır (Bal, 2001). İki ya da daha fazla değişken içinden beraber farklılaşmanın olmasını ya da derecesini ortaya koymayı hedefleyen araştırma modelleri ilişkisel tarama modelleri olarak adlandırılır (Karasar, 2002).

Değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri ilişkisel tarama modellerinde iki farklı türde ele alınmaktadır. Bunlar: korelasyon türü ve karşılaştırma türüdür. Korelasyon türünde değişkenlerin beraber değişim gösterip göstermediğini, beraber değişim gösteriyorsa bunun nasıl olduğunu belirlemeye uğraşılır. Diğer bir ilişkisel tarama modeli olan karşılaştırma türünde ise iki veya daha fazla değişken vardır bu değişkenlerden bağımsız olanına bağlı olarak gruplar belirlenir, diğer değişken olan bağımlı değişkene göre aralarında bir farklılaşma meydana gelip gelmediğine bakılır (Karasar, 1999).

3.2. Evren ve Örneklem:

Araştırmanın evrenini, 2014–2015 eğitim-öğretim yılında Konya ilinin çeşitli liselerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, 2014–2015 eğitim-öğretim yılında Konya ilinde öğrenim gören öğrenciler arasından seçilen 639 öğrenciden oluşmaktadır.

Örnekleme giren 639 lise öğrencisinin 339'u kız, 300'ü erkektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin, 178'i 9.sınıf, 152'si 10.sınıf, 147'si 11.sınıf ve 162'si 12.sınıftır. Örnekleme giren öğrencilerin genel dağılımı ve demografik özellikleri aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo-1 Örnekleme Giren Öğrencilerin Cinsiyete Göre Genel Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kız	339	53.1
Erkek	300	46.9

Tablo-1'de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin %53.1'ini kız, %46.9'unu erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo-2 Örnekleme Giren Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Genel Dağılımı

Sınıf Düzeyi		N	%
9	Kız	103	30.4
	Erkek	75	25
10	Kız	84	24.8
	Erkek	68	22.7
11	Kız	84	24.8
	Erkek	63	21
12	Kız	68	20.1
	Erkek	94	31.3

Tablo-2'de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin %30.4'ü 9. Sınıf, %24.8'i 10. Sınıf, %24.8'i 11. Sınıf, %20.1'i 12. Sınıf düzeyindedir. Erkek öğrencilerin ise %25'i 9. Sınıf, %22.7'si 10. Sınıf, %21'i 11. Sınıf, %31.3'ü 12. Sınıf düzeyindedir.

Tablo-3 Örnekleme Giren Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Genel Dağılımı

Kardeş Say.		N	%
1-2	Kız	135	39.8
	Erkek	116	38.7
3-4	Kız	156	46
	Erkek	147	49
5-6	Kız	37	10.9
	Erkek	29	9.7
Daha Fazla	Kız	11	3.2
	Erkek	8	2.7

Tablo-3'te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin %39.8'i 1 ya da 2 kardeşe, %46'sı 3 ya da 4 kardeşe, %10.9'u 5 ya da 6 kardeşe, %3.2'si 7 ya da daha fazla kardeşe sahiptirler. Erkek öğrencilerin %38.7'si 1 ya da 2 kardeşe, %49'u 3 ya da 4 kardeşe, %29'u 5 ya da 6 kardeşe, %2.7'si 7 ya da daha fazla kardeşe sahiptirler.

Tablo-4 Örnekleme Giren Öğrencilerin Anne Öğrenim Durumuna Göre Genel Dağılımı

Anne Öğrenim Dur.		N	%
Okuryazar Değil	Kız	19	5.6
	Erkek	19	6.3
İlkokul	Kız	172	50.7
	Erkek	126	42
Ortaokul	Kız	63	18.6
	Erkek	75	25
Lise	Kız	56	16.5
	Erkek	52	17.3
Üniversite	Kız	23	6.8
	Erkek	24	8
Lisansüstü	Kız	6	1.8
	Erkek	4	1.3

Tablo-4'te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin annelerinin %5.6'sı okuryazar değil, %50.7'si ilkokul, %18.6'sı ortaokul, %16.5'i lise, %6.8'i

üniversite, %1.8'i lisansüstü eğitime sahiptirler. Erkek öğrencilerin annelerinin %6.3'ü okuryazar değil, %42'si ilkokul, %25'i ortaokul, %17.3'ü lise, %8'i üniversite, %1.3'ü lisansüstü eğitime sahiptirler.

Tablo-5 Örnekleme Giren Öğrencilerin Baba Öğrenim Durumuna Göre Genel Dağılımı

Baba Öğrenim Dur.		N	%
Okuryazar Değil	Kız	6	1.8
	Erkek	3	1
İlkokul	Kız	108	31.9
	Erkek	77	25.7
Ortaokul	Kız	77	22.7
	Erkek	77	25.7
Lise	Kız	77	22.7
	Erkek	92	30.7
Üniversite	Kız	60	17.7
	Erkek	45	15
Lisansüstü	Kız	11	3.2
	Erkek	6	2

Tablo-5'te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin babalarının %1.8'i okuryazar değil, %31.9'u ilkokul, %22.7'si ortaokul, %22.7'si lise, %17.7'si üniversite, %3.2'si lisansüstü eğitime sahiptirler. Erkek öğrencilerin babalarının %1'i okuryazar değil, %25.7'si ilkokul, %25.7'si ortaokul, %30.7'si lise, %15'i üniversite, %2'si lisansüstü eğitime sahiptirler.

Tablo-6 Örnekleme Giren Öğrencilerin Anne Çalışma Durumuna Göre Genel Dağılımı

Anne Çal. Dur.		N	%
Çalışıyor	Kız	66	19.5
	Erkek	66	22
Çalışmıyor	Kız	273	80.5
	Erkek	234	78

Tablo-6'da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin annelerinin çalışma durumları %19.5'i çalışıyor, %80.5'i çalışmıyor olarak, erkek öğrencilerin annelerinin çalışma durumları %22'si çalışıyor, %78'i çalışmıyor olarak belirlenmiştir.

Tablo-7 Örnekleme Giren Öğrencilerin Baba Çalışma Durumuna Göre Genel Dağılımı

Baba Çal. Dur.		N	%
Çalışıyor	Kız	311	91.7
	Erkek	282	94
Çalışmıyor	Kız	28	8.3
	Erkek	18	6

Tablo-7’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin babalarının çalışma durumları %91.7’si çalışıyor, %8.3’ü çalışmıyor olarak, erkek öğrencilerin babalarının çalışma durumları %94’ü çalışıyor, %6’sı çalışmıyor olarak belirlenmiştir.

Tablo-8 Örnekleme Giren Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Genel Dağılımı

Sosyo-Eko. Düz.		N	%
Alt Sosyo-Eko. Düz.	Kız	28	8.3
	Erkek	27	9
Orta Sosyo-Eko. Düz.	Kız	256	75.5
	Erkek	236	78.7
Üst Sosyo-Eko Düz.	Kız	55	16.2
	Erkek	37	12.3

Tablo-8’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin %8.3’ü alt sosyo-ekonomik düzeye, %75.5’i orta sosyo-ekonomik düzeye, %16.2’si üst sosyo-ekonomik düzeye sahip oldukları, erkek öğrencilerin %9’u alt sosyo-ekonomik düzeye, %78.7’si orta sosyo-ekonomik düzeye, %12.3’ü üst sosyo-ekonomik düzeye sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo-9 Örnekleme Giren Öğrencilerin Karşı Cinsten Yakın Arkadaşlık Durumuna Göre Genel Dağılımı

Karşı Cins Ark Dur.		N	%
Evet	Kız	209	61.7
	Erkek	229	76.3
Hayır	Kız	130	38.3
	Erkek	71	23.7

Tablo-9’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin %61.7’sinin karşı cinsten yakın arkadaşı olduğu, %38.3’ünün karşı cinsten yakın arkadaşı olmadığı, erkek öğrencilerin ise %76.3’ünün karşı cinsten yakın arkadaşı olduğu, %23.7’sinin karşı cinsten yakın arkadaşı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo-10 Örnekleme Giren Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Genel Dağılımı

Sosyo-Eko. Düz.		N	%
Alt Sosyo-Eko. Düz.	Evet	32	7.3
	Hayır	23	11.4
Orta Sosyo-Eko. Düz.	Evet	331	75.6
	Hayır	161	80.1
Üst Sosyo-Eko. Düz.	Evet	75	17.1
	Hayır	17	8.5

Tablo-10’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan karşı cinsten yakın arkadaşı olduğunu belirten öğrencilerin %7.3’ü alt sosyo-ekonomik düzeye, %75.6’sı orta sosyo-ekonomik düzeye, %17.1’inin üst sosyo-ekonomik düzeye sahip oldukları, karşı cinsten yakın arkadaşı olmadığını belirten öğrencilerin %11.4’ü alt sosyo-ekonomik düzeye, %80.1’i orta sosyo-ekonomik düzeye, %8.5’inin üst sosyo-ekonomik düzeye sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo-11 Örnekleme Giren Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Genel Dağılımı

Sınıf Düzeyi		N	%
9	Evet	96	21.9
	Hayır	82	40.8
10	Evet	111	25.3
	Hayır	41	20.4
11	Evet	108	24.7
	Hayır	39	19.4
12	Evet	123	28.1
	Hayır	39	19.4

Tablo-11’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan karşı cinsten yakın arkadaşı olduğunu belirten öğrencilerin %21.9’u 9. sınıf, %25.3’ü 10. sınıf, %24.7’si 11. Sınıf, %28.1’i 12. Sınıf düzeyinde, karşı cinsten yakın arkadaşı olmadığını belirten öğrencilerin %40.8’i 9. sınıf, %20.4’ü 10. sınıf, %19.4’ü 11. Sınıf, %19.4’ü 12. Sınıf düzeyinde oldukları belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları:

Çalışmada yer alan grubun kişisel bilgileri ile ilgili durumlarının belirlenmesi için “Kişisel Bilgi Formu”, beden imgesinin belirlenmesi için “Vücut Algısı Ölçeği” ve karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin belirlenmesi için “Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği”nden faydalanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçme araçları hakkındaki bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu:

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından ergenlerin cinsiyet, sınıf seviyesi, ayrı ayrı ebeveynlerin eğitim durumu, ayrı ayrı ebeveynlerin çalışıp çalışmaması, kardeş sayısı ve ergenin yakın arkadaşı olup olmaması ile ilgili bilgileri elde edebilmek için oluşturulmuştur.

3.3.2. Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği:

Bu ölçek Türkiye’deki liselerde öğrenim gören öğrencilerin karşı cinsle kurdukları flört ilişkilerinde ilişkiyi başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme alt

boyutlarını ölçmek için yapılmıştır. Ölçeğin oluşturulma aşamasında kapsam, yapı ve ölçüt bağıntılı geçerliliği ile test tekrar test güvenilirliği denemeleri yapılmıştır. Bu ölçeğin ilişkinin her aşamasını ayrı ayrı ele alan üç alt boyutu bulunmaktadır “Başlatabilme, Sürdürebilme ve Sonlandırabilme”. Bütün maddeler için ölçek üzerinde 4’lü Likert tipi derecelendirme (Hiçbir zaman ve Her zaman aralığında derecelendirilen) yapılmıştır (Ünlü, 2004).

Ünlü (2004) tarafından yapılan faktör analizi sonrasında, 12 maddeden oluşan ölçme aracında toplam puan yerine her bir alt ölçekten alınan puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Ölçeğin tamamından elde edilen puanların hesaplanması öğrencilerin hangi alt boyutta sosyal yetkinlik beklentisinin zayıf ya da güçlü olduğunun net olarak belirlenmesine engel olabilmektedir. Bu durumlar göz önüne alındığı için bütün boyutlar ayrı ayrı ele alınarak hesaplama yapılacaktır. Ayrı ayrı ele alınacak olursa 12 maddeden oluşan ölçeğin 5 maddesi başlatabilme alt boyutunda, 4 maddesi sürdürebilme alt boyutunda, 3 maddesi sonlandırabilme alt boyutunda yer almaktadır.

Hesaplama yapılırken alt ölçeklerden sonlandırabilme boyutunun maddeleri tersine çevrilecektir. Alt ölçeklerden elde edilebilecek puan aralıkları şöyledir: başlatabilme alt boyutu için 5-20 puan aralığında, sürdürebilme alt boyutu için 4-16 puan aralığında, sonlandırabilme alt boyutu için 3-12 puan aralığındadır. Bu ölçeklerden alınacak puanların yüksek olması sosyal yetkinlik inancının da yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya koymak için yapılan açıklayıcı faktör analizinden, önceden tespit edilen kriterlere göre üç faktörlü bir yapı ortaya konulmuştur. Bu üç faktörlü yapının belirlenen toplam varyansının %46.85 olduğu çıkmıştır. Ortaya çıkan bu yüzdellik geçerlilik için sınır kabul edilen %41’in üzerindedir ve bu durum ölçeğin üç faktörlü olarak yorumlanmasını sağlamaktadır. Başlatabilme faktörü 5 maddeden meydana gelmekte ve bu maddelerin faktör yükü .52 ile .77 aralığındadır. Sürdürebilme faktörü 4 maddeden meydana gelmekte ve bu maddelerin faktör yükü .62 ile .71 aralığındadır. Sonlandırabilme faktörü 3 maddeden meydana gelmekte ve bu maddelerin faktör yükü .58 ile .71 aralığındadır (Ünlü, 2004)

Ölçek güvenilirliğini kontrol etmek için test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. 83 kişinin örnekleme alındığı bu çalışma 3’er haftalık aralıklarla ölçeğin tekrar yapılmasıyla sonuçlandırılmıştır. Alt ölçeklerin korelasyon katsayıları şöyledir: başlatabilme alt ölçeğinin .75, sürdürebilme alt ölçeğinin .70 ve sonlandırabilme alt

ölçeğinin .71 olarak bulunmuştur. Bu değerler $p < 0.01$ seviyesinde anlamlı bulunmuştur (Ünlü, 2004).

3.3.3. Vücut algısı ölçeği:

Bu ölçek 1953 tarihinde Secord ve Jourard tarafından ortaya konmuştur. Vücut algısı ölçeği bireylerin vücutlarındaki farklı bölgelerden ve farklı vücut işlevlerinden ne derecede memnun olduklarını belirlemek için geliştirilmiştir. Vücut algısı ölçeğinin aslı iki bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci bölümü vücut kısımları ve işlevlerini içine alan 46 maddeden, ölçeğin ikinci bölümü ise benliği ve benliğin farklı taraflarını içine alan 55 maddeden meydana gelmektedir (Uğur, 1996).

Hovardaoğlu (1993) Vücut algısı ölçeğinin ülkemizdeki geçerlilik araştırmasını yapmıştır. Ülkemizde geliştirilen bu form 40 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipi kullanılmaktadır. Maddeler 1-5 puan aralığındadır, bunlar şu şekildedir: 1= Çok beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 200 iken en düşük puan 40'tır. Ölçekten yüksek puanların alınması bireylerin beden kısımlarından veya beden işlevlerinden duyduğu hoşnutluğun azalmasını, bunun tam tersi olan düşük puanların alınması ise hoşnutluğun arttığı anlamına gelmektedir (Hovardaoğlu, 1993).

Hovardaoğlu (1993) vücut algısı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını 200 kişiden oluşan örnekleme yapmıştır. Güvenirlik araştırmasında elde edilen sonuçlarda iki yarım güvenirliği .75, madde test korelasyonları .45 ile .89 aralığında ve Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı .91 olarak elde edilmiştir. Geçerlik araştırmasında iki farklı ölçekle çalışılmıştır elde edilen sonuçlar ise Durumluk Kaygı Ölçeğiyle .39, Sürekli Kaygı Ölçeği ile korelasyonu .48 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması:

Araştırma grubuna, veri toplamak için Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları 2014-2015 eğitim öğretim yılında Konya ilinin çeşitli liselerinde öğrenime devam eden öğrencilere her uygulamada, yapılacak

olan çalışmanın amacı hakkında ve ölçekleri nasıl cevaplamaları gerektiği hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilere yapılan uygulamalar 40-45 dk arasında srmuştur ve sınıf ortamında uygulanmıştır. Öğrencilere araştırmaya katılmada gönüllülüğün esas olduğu söylenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi:

Ölçekler araştırmacı tarafından toplandıktan sonra öğrencilerin ölçekleri yönergelere uygun olarak kodladıklarını teyit ettikten sonra Excel dosyasına aktarılmıştır. lekleri tam ve doğru olarak kodlayan öğrencilerin formları değerlendirmeye dâhil edilmiştir. Toplamda 670 öğrenciye formlar uygulanmış, formları eksik ve yanlış dolduran 31 öğrencinin formları değerlendirmeye alınmamıştır. Toplamda 639 ğrencinin verileri değerlendirmeye alınmıştır. Daha sonra excel dosyasında bulunan veriler SPSS 18 versiyonunda analiz edilmiştir.

Lise ğrencilerinin beden imgesi puanlarını belirlemek amacıyla Vct Algısı leği, ilişkiyi başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme puanlarını belirlemek amacıyla ise Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi leği kullanılmıştır.

Cinsiyete göre karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancının farklılaşıp farklılaşmadığına dair bağımsız gruplar T- testi uygulanmıştır. Karşı cinsten arkadaşı olup olmama durumuna ilişkin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancının alt boyutlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Beden imgesinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı leğinin bütün alt boyutları için ayrı ayrı çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Kız ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı vct algısının karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı ve alt boyutlarına göre farklılık oluşturup oluşturmadığına dair tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçlarına ilişkin yapılan istatistiksel işlemler sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Lise Öğrencilerin Cinsiyete Göre Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular:

Çalışmanın birinci hedefi, ergenlerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı (ilişkiyi başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme) düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Bu hedef için, ergenlerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancının cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Öğrencilerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo-12 Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	S	Sd	t	p
İlişkiyi Başlatabilme	Kız	339	9.50	4.10			
	Erkek	300	13.20	3.72	637	-11.88	.000
İlişkiyi Sürdürebilme	Kız	339	9.11	3.53			
	Erkek	300	11.37	3.07	637	-8.548	.000
İlişkiyi Sonlandırabilme	Kız	339	9.23	2.39			
	Erkek	300	8.39	2.31	637	4.459	.000

Tablo 12’de görüldüğü gibi cinsiyete göre öğrencilerin karşı cinsle ilişkiyi başlatabilme puanları ($t=-11.88$, $p<.05$), karşı cinsle ilişkiyi sürdürebilme puanları ($t=-8.548$, $p<.05$), karşı cinsle ilişkiyi sonlandırabilme puanları ($t=4.459$, $p<.05$) arasında anlamlı farklılık göstermektedir. İlişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi sürdürebilme

puanlarında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. İlişkiyi sonlandırabilme puanlarında da kızların lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir.

4.2. Lise Öğrencilerin Karşı Cinsle Yakın Arkadaşlık Durumuna Göre Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular:

Çalışmanın ikinci hedefi, ergenlerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı (ilişkiyi başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme) düzeylerinin karşı cinsle yakın arkadaşı olup olmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Bu hedef için, ergenlerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin karşı cinsle yakın arkadaşı olup olmamasına bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Öğrencilerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşı cinsle yakın arkadaşı olup olmamasına göre t-testi sonuçları Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo-13 Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Karşı Cinsle Yakın Arkadaşlık Durumuna Göre T-Testi Sonuçları

	Karşı Cins. Yakın Ark.	N	- X	S	Sd	t	p
İlişkiyi Başlatabilme	Evet	438	12.68	3.93			
	Hayır	201	8.10	3.45	637	14.19	.000
İlişkiyi Sürdürebilme	Evet	438	10.91	3.09			
	Hayır	201	8.55	3.79	637	8.313	.000
İlişkiyi Sonlandırabilme	Evet	438	8.35	2.28			
	Hayır	201	9.89	2.28	637	-7.92	.000

Tablo 13'te görüldüğü gibi karşı cinsle yakın arkadaşlık durumuna göre öğrencilerin karşı cinsle ilişkiyi başlatabilme puanları ($t=14.19$, $p<.05$), karşı cinsle ilişkiyi sürdürebilme puanları ($t=8.313$, $p<.05$), karşı cinsle ilişkiyi sonlandırabilme puanları ($t=-7.92$, $p<.05$) arasında anlamlı farklılık göstermektedir. İlişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi sürdürebilme puanlarında karşı cinsten yakın arkadaşı olduğunu belirten öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. İlişkiyi sonlandırabilme

puanlarında karşı cinsten yakın arkadaşı olmadığını belirten öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir.

4.3. Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı Olup Olmadığına İlişkin Bulgular:

Çalışmanın dördüncü hedefi, vücut algısının karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını ortaya koymaktır. Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin her bir alt ölçeğinin, vücut algısı tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için üç ayrı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo-14 Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide İlişkiyi Başlatabilmesini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	9.239	1.134		8.150	.000		
Vücut Algısı	.013	.007	.071	1.787	.074	.071	.071
R=0.071		R ² =0.005					
F(1.637)=3.195		p=0.074					

Tablo 14’te görüldüğü gibi vücut algısı ile karşı cinsle ilişkide ilişkiyi başlatabilme pozitif yönde düşük bir ilişki vermektedir (R=.071). Vücut algısı karşı cinsle ilişkide ilişkiyi başlatabilmedeki toplam varyansın %05’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş Beta katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, vücut algısı değişkenlerinin ilişkiyi başlatabilmeyi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir (F (1.637)=3.195, p>.05).

Tablo-15 Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide İlişkiyi Sürdürebilmesini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	8.934	.917		9.778	.000		
Vücut Algısı	.008	.006	.053	1.337	.182	.053	.053
R=0.053		R ² =0.003					
F(1.637)=1.786		p=0.182					

Tablo 15'te görüldüğü gibi vücut algısı ile karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sürdürebilme pozitif yönde düşük bir ilişki vermektedir (R=.053). Vücut algısı karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sürdürebilmedeki toplam varyansın %03'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş Beta katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, vücut algısı değişkenlerinin ilişkiyi sürdürebilmeyi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir (F (1.637)=1.786, p>.05).

Tablo-16 Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide İlişkiyi Sonlandırabilmesini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	6.917	.622		11.126	.000		
Vücut Algısı	.012	.004	.123	3.127	.002	.123	.123
R=0.123		R ² =0.015					
F(1.637)=9.781		p=0.002					

Tablo 16'da görüldüğü gibi vücut algısı ile karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sonlandırabilme pozitif yönde düşük bir ilişki vermektedir (R=.123). Vücut algısı karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sonlandırabilmedeki toplam varyansın %01'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş Beta katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, vücut algısı değişkenlerinin ilişkiyi sonlandırabilmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (F (1.637))=9.781, p<.05).

Tablo-17 Vücut Algısının Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	25.120	1.553		16.17	.000		
Vücut Algısı	.032	.010	.131	3.346	.001	.131	.131
R=0.131		R ² =0.017					
F(1.637)=11.198		p=0.001					

Tablo 17’de görüldüğü gibi vücut algısı ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi pozitif yönde düşük bir ilişki vermektedir (R=.131). Vücut algısı karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisindeki toplam varyansın %01’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş Beta katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, vücut algısı değişkenlerinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (F (1.637))=11.198, p<.05).

4.4.Kız Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları ve Vücut Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi:

Çalışmanın dördüncü hedefi örnekleme oluşturan Kız Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Alt Boyutları ve Vücut Algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda; Kız Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Alt Boyutları ve Vücut Algısı ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo-18 Kız Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları ve Vücut Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi

		İlişkiyi Başlatabilme	İlişkiyi Sürdürebilme	İlişkiyi Sonlandırabilme	Sosyal Yetkinlik Beklentisi	Vücut Algısı
	n	339	339	339	339	339
İlişkiyi Başlatabilme	r	1	.51**	-.48**	.86**	-.11*
	p		.000	.000	.000	.035
	n		339	339	339	339
İlişkiyi Sürdürebilme	r		1	-.57**	.77**	-.14*
	p			.000	.000	.012
	n			339	339	339
İlişkiyi Sonlandırabilme	r			1	-.29**	.16**
	p				.000	.003
	n				339	339
Sosyal Yetkinlik Beklentisi	r				1	-.10
	p					.063
	n					339
Vücut Algısı	r					1
	p					

Tablo 18’de görüldüğü gibi $r=.51^{**}$ ile kız öğrencilerin karşı cinsle ilişkiyi ilişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi sürdürebilme puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca karşı cinsle ilişkide ilişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi sonlandırabilme puanları arasında $r=-.48^{**}$ ile orta düzeyde negatif yönde ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca karşı cinsle ilişkide ilişkiyi başlatabilme ve Sosyal Yetkinlik Beklentisi puanları arasında $r=.86^{**}$ ile yüksek düzeyde pozitif yönde ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak karşı cinsle ilişkide ilişkiyi başlatabilme ve vücut algısı puanları arasında $r=-.11^*$ ile düşük

düzeyde negatif yönde ancak ($p < 0,05$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18’de görüldüğü gibi $r = -.57^{**}$ ile kız öğrencilerin karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sürdürebilme ve ilişkiyi sonlandırabilme puanları arasında orta düzeyde negatif yönde ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sürdürebilme ve Sosyal Yetkinlik Beklentisi puanları arasında $r = .77^{**}$ ile yüksek düzeyde pozitif yönde ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sürdürebilme ve vücut algısı puanları arasında $r = -.14^*$ ile düşük düzeyde negatif yönde ancak ($p < 0,05$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18’de görüldüğü gibi $r = -.29^{**}$ ile kız öğrencilerin karşı cinsle ilişkide ilişkiyi Sonlandırabilme ve Sosyal Yetkinlik Beklentisi puanları arasında düşük düzeyde negatif yönde ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sonlandırabilme ve vücut algısı puanları arasında $r = .16^{**}$ ile düşük düzeyde pozitif yönde ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18’de görüldüğü gibi $r = -.10$ ile kız öğrencilerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi ve vücut algısı puanları arasında düşük düzeyde negatif yönde ($p > 0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.5. Erkek Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları ve Vücut Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi:

Çalışmanın beşinci hedefi örneklemini oluşturan Erkek Öğrencilerin Karşı Cinsle ilişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Alt Boyutları ve Vücut Algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda; Erkek Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Alt Boyutları ve Vücut Algısı ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo-19 Erkek Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları ve Vücut Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi

		İlişkiyi Başlatabilme	İlişkiyi Sürdürebilme	İlişkiyi Sonlandırabilme	Sosyal Yetkinlik Beklentisi	Vücut Algısı
	n	300	300	300	300	300
İlişkiyi Başlatabilme	r	1	.44**	-.42**	.78**	.09
	p		.000	.000	.000	.120
	n		300	300	300	300
İlişkiyi Sürdürebilme	r		1	-.28**	.78**	.14*
	p			.000	.000	.013
	n			300	300	300
İlişkiyi Sonlandırabilme	r			1	-.02	.18**
	p				.736	.002
	n				300	300
Sosyal Yetkinlik Beklentisi	r				1	.23**
	p					.000
	n					300
Vücut Algısı	r					1
	p					
	n					300

Tablo 19’da görüldüğü gibi $r=.44^{**}$ ile erkek öğrencilerin karşı cinsle ilişkiyi ilişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi sürdürebilme puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca karşı cinsle ilişkide ilişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi sonlandırabilme puanları arasında $r=-.42^{**}$ ile orta düzeyde negatif yönde ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca karşı cinsle ilişkide ilişkiyi başlatabilme ve Sosyal Yetkinlik Beklentisi puanları arasında $r=.78^{**}$ ile yüksek düzeyde pozitif yönde ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak karşı cinsle ilişkide ilişkiyi başlatabilme ve vücut algısı puanları arasında $r=.09$ ile düşük

düzeyde pozitif yönde ancak ($p > 0,001$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 19’da görüldüğü gibi $r = -.28^{**}$ ile erkek öğrencilerin karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sürdürülebilirlik ve ilişkiyi sonlandırabilme puanları arasında düşük düzeyde negatif yönde ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sürdürülebilirlik ve Sosyal Yetkinlik Beklentisi puanları arasında $r = .78^{**}$ ile yüksek düzeyde pozitif yönde ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sürdürülebilirlik ve vücut algısı puanları arasında $r = .14^*$ ile düşük düzeyde pozitif yönde ancak ($p < 0,05$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 19’da görüldüğü gibi $r = -.02$ ile erkek öğrencilerin karşı cinsle ilişkide ilişkiyi Sonlandırabilme ve Sosyal Yetkinlik Beklentisi puanları arasında düşük düzeyde negatif yönde ($p < 0,001$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca karşı cinsle ilişkide ilişkiyi sonlandırabilme ve vücut algısı puanları arasında $r = .18^{**}$ ile düşük düzeyde pozitif yönde ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 19’da görüldüğü gibi $r = .23^{**}$ ile erkek öğrencilerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi ve vücut algısı puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönde ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, çalışmada ortaya çıkan sonuçlar, toplanan literatür bilgileri doğrultusunda değerlendirilip tartışılmıştır. Literatür taraması yapıldığında beden imgesi ve karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi konularının beraber yer aldığı çalışmaların olmadığı saptanmıştır. Bundan dolayı çalışmada ortaya çıkan sonuçlar benzer araştırmalarla birlikte değerlendirilip tartışılmıştır.

5.1. Cinsiyet ve Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi:

Yapılan çalışmada ele alınan konulardan ilki karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi alt boyutlarının (başlatabilme, sürdürebilme, sonlandırabilme) cinsiyete göre incelenmesidir. Çalışmada ortaya çıkan sonuçlara göre, erkek öğrencilerin ilişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi sürdürebilme boyutlarından aldıkları puanlar, kız öğrencilerin aldıkları puana göre daha yüksek çıkmıştır. Bir diğer boyut olan sonlandırabilme boyutunda ise kız öğrencilerin aldıkları puanlar, erkek öğrencilerin aldıkları puana göre daha yüksek çıkmıştır. Literatürde cinsiyet ve karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ise;

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik doğum sırası ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik inancı seviyeleri arasındaki ilişki Başaranoğlu (2011) tarafından araştırılmıştır. Araştırma örneğine 236 tanesi kız, 185 tanesi erkek toplamda 421 öğrenci seçilmiştir. Araştırma bulgularına baktığımızda erkek öğrencilerin ilişkiyi başlatabilme boyutundan aldıkları puanlar, kız öğrencilerin aldıkları puanlardan daha yüksek çıkmıştır.

Messina (2003) tarafından yapılan araştırma incelendiğinde, Erkekler, ilişkiyi başlatmaya, toplum tarafından yapılan baskıyı denetim altına almaya ve cinsel ilişkiye başlamaya dikkatlerini vermişlerdir. Kızlar ise kendilerine ait bir ortam oluşturmaya, erkeklerin oluşturduğu ilişki sürecinde var olmaya ve erkeklerin cinsel konulardaki beklentilerine karşılık vermeye dikkatlerini vermişlerdir (Akt. Ünlü, 2004). Yapılan diğer bir çalışmada ise Güneri, Sümer ve Yıldırım (1999) karşı cinsle ilişkiyi başlatma yetkinliğinin erkeklere ait olduğunu bulmuşlardır.

Toplumlardaki kültürel yapı karşı cinsle ilişki durumunu etkileyen en önemli unsurlardan birisi olarak göze çarpmaktadır. Bazı toplumlar ergenlerin karşı cinsle ilişki yaşamasına izin verici bir tutum sergilerken, bazı toplumlarda ergenlerin karşı cinsle ilişki yaşamasının uygun karşılanmadığını görüyoruz aynı zamanda bazı toplumlarda da ilişkinin başlatılması, sürdürülmesi sadece erkeklerin yapabileceği bir durum gibi algılanmaktadır. Bu tip kültürel etkiler ergenlerin karşı cinsle arkadaşlık durumunu büyük oranda etkilemektedir.

Modernleşme ile geleneksel yaşam arasında sürekli gitgeller yaşayan ülkemizde karşı cinsle ilişki ile ilgili bilinenler kısıtlıdır. Onur (2005)'un dile getirdiği gibi, tarihsel zaman dilimi içerisinde özellikle dinin etkisi ile kadınlar ve erkekler birbirlerinden ayrı toplumsallaşmaya mecbur kalmışlar ve birbirleri ile ilgili gerçek olmayan imgeler ortaya koymuşlardır kadınlar cinselliği olmayan, meleksi, dokunulmaz olarak, erkekler ise tehlikeli, kırabilir, yaralayabilir olarak imgelenmiştir.

Bizim toplumumuzda karşı cinsle ilişki ve cinsiyet arasındaki ayrım kız ve erkek ergenlerin yetiştirilme tarzlarından ve toplum tarafından kendilerine yüklenen rollerden kaynaklanıyor olabilir. Üre (2001)'nin ifade ettiği gibi, erkeklerden istenen daha çok sosyal ilişkilerde başarılı bir performans göstermeleridir. Bunun yanında samimi ilişkilerin başlatılmasında ve devam ettirilmesinde kendini açma önemlidir. Kendilerini açarak birbirlerini ödüllendiren bireyler zaman içerisinde birbirlerini daha iyi tanımaya ve birbirlerine daha çok bağlanmaya başlarlar (Akt. Hamarta, 2004). Toplumumuzda kızları erkeklerle kıyasladığımızda kızlar evde daha çok vakit geçirmekte, evin işleriyle daha çok ilgilenmektedir ve erkeklere nazaran kızların daha çok bağımlı davranmaları istenmektedir. Bunun yanı sıra erkekler daha serbest davranmaları için yüreklendirilmektedir, toplum tarafından özgür olmak ve daha fazla dışarıda vakit harcamak konusunda desteklenmektedirler (Güneri, Sümer ve Yıldırım, 1999).

5.2. Karşı Cinsten Yakın Arkadaşlık Durumu ve Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi:

Çalışmada ele alınan bir diğer konuda karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi boyutlarının (başlatabilme, sürdürebilme, sonlandırabilme) karşı cinsten yakın arkadaşlık durumuna göre incelenmesidir. Elde edilen bulgulara göre, karşı cinsten yakın arkadaşı olduğunu belirten öğrencilerin ilişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi

sürdürebilme alt ölçeği puanları karşı cinsten yakın arkadaşı olmadığını belirten öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır.

Elde edilen bir diğer sonuca göre ise karşı cinsten arkadaşı olmadığını belirten öğrencilerin ilişkiyi sonlandırabilme alt ölçeği puanları, karşı cinsten arkadaşı olduğunu belirten öğrencilerin aldıkları puanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu konuda yapılmış benzer araştırmalar incelendiğinde:

Karşı cinsle arkadaşlığın, sosyal ve duygusal yönden fonksiyonu ve sosyal destek üzerindeki etkisi Annette ve arkadaşları (1999) tarafından araştırılmıştır. Araştırma örneklemini olarak yaş aralığı 15-18 olan 223 öğrenci ile çalışılmıştır. Çalışmada ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde karşı cinsten arkadaşına sahip olan öğrencilerin olmayan öğrencilere göre arkadaş ilişkilerinde sosyal ve duygusal yönden kendilerini yeterli buldukları, arkadaşları tarafından daha çok kabul edildikleri ve daha çok destek gördükleri bulunmuştur.

Ergenlerin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeyleri bazı değişkenler açısından Şencan (2009) tarafından araştırılmıştır. Örneklem olarak resmi genel liselerden seçkisiz olarak seçtiği 400 tanesi kız, 278 tanesi erkek toplamda 678 kişi ile çalışmasını gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yakın arkadaşları olup olmama durumu ile sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiye baktığımızda, yakın arkadaşı olan öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi seviyeleri yakın arkadaşına sahip olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Bireylerin başka kişilerle ilişkiyi başlatabilme ve devam ettirebilmesi sosyal yetkinlik beklentisiyle alakalıdır, bu ilişki çeşitlerinden birisi de karşı cinsle ilişkidir. Bireylerin oluşturdukları ilişkilerin devamlı olabilmesi için bireyler karşısındaki kişiden olumlu duyguların ifade edilmesini isterler. Bundan dolayı da olumlu duygular ilişki gereksinimini karşılayabilir. Aksi takdirde ilişki gereksinimini olumsuz duygu sergileyen bireylerle gideren kişiler devamlı olarak kendilerini değersiz görebilirler bu da ilişkilerin bozulmasına sebep olabilir (Hamarta, 2009).

Kişilerin oluşturduğu karşı cinsle ilişki ve bu ilişkilerden elde ettikleri geri bildirimlerin sosyal ilişkiler üzerinde etkisinin olduğunu dile getirebiliriz. Ergenlerden

pek çoğu, akranlarla ilişki oluşturmada zorluk, karşı cinsle ilişki kurmada ürkek tavırlar, duygularını dile getirmede yoğun güçlükler çektiğinden, bireyler arası ilişkiler kurmada sosyal becerilerini ilerletmeleri için yönlendirilmeye ihtiyaç duymaktadırlar (Uzamaz, 2000). Bundan dolayı karşı cinsle ilişki oluşturabilen ve bu ilişkiyi devam ettirebilen kişilerin sosyal yetkinlik beklentisi yüksek olabilir.

5.3. Beden İmgesi ve Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi:

Bu çalışmada beden imgesinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi seviyelerinin (başlatabilme, sürdürebilme, sonlandırabilme) anlamlı bir yordayıcısı mıdır? sorusuna cevap aranmıştır. Bu sorunun cevabına ulaşmak için “Çoklu Doğrusal Regresyon” analizinden faydalanılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, beden imgesi değişkeninin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bunun yanısıra beden imgesinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi tüm alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Literatürdeki bu alanla ilgili yapılan çalışmaları incelediğimizde:

Kız ergenlerde kilolu olmanın flört ve cinsel faaliyetler üzerindeki etkisi Key ve Lindgren (1999) tarafından araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 200 ergen kız oluşturmaktadır. Araştırma bulgularını incelediğimizde kilolu olmanın flört etmeyi engelleyici bir neden olduğunun düşünüldüğü bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre ise ergen kızlar ne kadar zayıf olurlarsa karşı cinsle bir ilişki kurma olasılıklarının da o derece fazla olacağını düşündükleri bulunmuştur.

Kişinin vücudunu tanımaya başladığı ergenlik evresinde kişiler romantik ilişkilerle de ilgilenmeye başlarlar. Beden imgesinin kendini kabullenme, kendine güvenme, karşı cins için popüler olma ve atletik becerilerle ilgisi bulunmaktadır (Canpolat ve ark. 2003).

Romantik ilişki ve arkadaşlıkların kurulmasını Bilgin (1995) dört öge ile açıklamıştır. Bu öğeler: fiziksel yakınlık, fiziksel görünüş, kişisel benzerlik, karşılıklı olumlu yaklaşımdır. Kişiler yabancı oldukları ortamlarda veya ilk defa gittikleri bir yerde fiziksel yönden yakın hissettikleri insanlarla iletişim kurarlar. Ortaya çıkan bu sonuç ise bize insanların sahip oldukları beden imgesinin karşı cinsle arkadaşlık ilişkilerini etkileyen faktörlerden biri olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin beden imgeleri hakkındaki düşüncelerini dış görünüşüyle ilgili olarak kendisinin ve kendisi için önemli olduğunu hissettiği kişilerin (karşı cins, eşi, arkadaşları vb.) duygu ve düşünceleri etkilemektedir. Bu bireylerin olumlu duygu ve düşünceleri ergenin beden imgesini olumlu olarak, olumsuz duygu ve düşünceleri de olumsuz olarak etkileyecektir.

5.4. Kız Ve Erkek Öğrencilerin Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Alt Boyutları Ve Vücut Algısı:

Bu çalışmada ele alınan son konu ise karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi, alt boyutları (başlatabilme, sürdürebilme, sonlandırabilme) ve beden imgesinin ayrı ayrı kız ve erkek öğrencilere göre incelenmesidir. Elde edilen bulgular incelendiğinde kız öğrencilerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin başlatabilme ve sürdürebilme alt boyutlarından aldıkları puanlar ile beden imgesi ölçeğinden aldıkları puanlar arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmışken, erkek öğrencilerde düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer sonuca göre ise kız ve erkek öğrencilerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin sonlandırabilme alt boyutundan aldıkları puanlar ile beden imgesi ölçeğinden aldıkları puanlar arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Son olarak kız öğrencilerin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği ile beden imgesi ölçeğinden aldığı puanlar arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmışken, erkek öğrencilerde ise düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bukatko ve Daehler (1992), arkadaşlar arasındaki popülerliğini çocuğun kontrol edebildiği ve edemediği birçok faktörün etkilediğini dile getirmişlerdir. Bu faktörler: Fiziksel çekicilik, isim, motor beceriler ve sosyal becerilerdir. Bir çocuk beden şekli veya fiziksel çekiciliğinden dolayı akranlarından ilgi görürse, bunun yanında bu çocuk sosyal becerilerini de geliştirmek için birçok fırsat yakalayabilir. Burdan çıkarılacak sonuç çocuğun arkadaşları arasında kabul edilmesinin daha da güçlenmesini sağlayabilir.

Literatür taraması yapıldığında beden imgesi ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisini birlikte inceleyen çalışmalar görülmemiştir. Yapılacak olan yeni çalışmalar kıyaslamaların yapılmasına ve yeni verilerin elde edilmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmamızın verilerinden çıkan bu sonucu birçok nedene bağlamak mümkün olabilir bunlardan birisi de ergenlerin gelişim hızlarıdır. Erken olgunlaşan erkek ergenler daha çekici ve güçlü olarak algılanacağı için bu durum ergenin sahip olduğu beden imgesine olumlu katkıda bulunacaktır ve ergenin sosyal becerileri de bu yönde gelişim gösterecektir. Kız ergenler içinse bunu söylemek pek mümkün değildir erken olgunlaşan kız ergenlerin hızlı gelişimleri arkadaşları tarafından itici bulunacağı için kız ergenlerin beden imgesini olumsuz olarak algılamasına sebep olacaktır bu durum da kız ergenlerin sosyal becerilerinin gelişimini geriletecektir.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmanın bulgularının genel değerlendirilmesi yapılmıştır. Ayrıca gelecekte ortaya konulacak olan çalışmalara ışık tutacak önerilerden bahsedilmiştir.

6.1. Sonuçlar:

Bu araştırma ergenlerin beden imgeleri ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bunun yanı sıra karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi düzeyinin cinsiyet ve karşı cinsten yakın arkadaşı olup olmamasına göre; beden imgesinin cinsiyet ve karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi alt boyutlarına (Başlatabilme, Sürdürebilme, Sonlandırabilme) göre incelendiği bir çalışmadır.

Araştırma sonuçlarına genel olarak bakacak olursak, karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi boyutlarının (başlatabilme, sürdürebilme, sonlandırabilme) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bulguların karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi boyutlarından ilişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi sürdürebilmede erkek öğrencilerin lehine, ilişkiyi sonlandırabilmede kız öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bize erkeklerin ilişkiyi başlatabilme ve sürdürebilmede kızlardan daha yetkin olduğunu göstermektedir.

Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi boyutlarının (başlatabilme, sürdürebilme, sonlandırabilme) karşı cinsten arkadaşı olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Sonuçların karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi boyutlarından ilişkiyi başlatabilme ve ilişkiyi sürdürebilme de karşı cinsten arkadaşı olduğunu belirten öğrencilerin lehine, ilişkiyi sonlandırabilme de karşı cinsten arkadaşı olmadığını belirten öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür.

Beden imgesinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi alt boyutlarını yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çalışma bulgularına göre; beden imgesinin ilişkiyi başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme boyutlarını düşük düzeyde yordadığı ortaya çıkmaktadır.

6.2. Öneriler:

6.2.1. Gelecekteki araştırmalara yönelik öneriler:

1. Literatür taraması yapıldığında beden imgesi ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin beraber araştırıldığı bir çalışma görülmemiştir. Bundan dolayı çalışmada elde edilen bulguların kontrol edilebilmesi için bu alanda yapılacak yeni çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

2. Bu araştırmada ergenlerin beden imgelerinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Başka bir çalışmada karşı cinsle ilişki aile, kitle iletişim araçları, kültürel ve bölgesel faktörler açısından ele alınabilir.

3. Beden İmgesiyle ilgili daha kapsamlı ve genel geçer sonuçlara ulaşmak için araştırma örneklemini genişletilerek ve örnekleme farklı yaş gruplarından kişiler dahil edilerek benzer araştırmaların yapılmasının ve elde edilen sonuçların karşılaştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

4. Beden imgesi, ergenlerin kendini karşı cins tarafından nasıl algıladığını etkileyen en önemli etkenlerden birisidir. Araştırmalarda beden imgesi ve sosyal yetkinlik beklentisini yordamada katkısı olabileceği düşünülen sosyal beceri, sosyal destek, iletişim becerileri gibi değişkenlerin ele alınmasının anlamlı olabileceği düşünülmektedir.

5. Farklı ve çeşitli ölçme araçları kullanılarak yapılacak çalışmalarda karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisinin farklı alanlarla ilişkisi olup olmadığını ortaya koyacak çalışmalara yer verilebilir.

6. Beden imgesi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde çalışmalar genel anlamda ergenlik dönemini kapsayacak şekilde ve bayanlar üzerinde yoğunlaşmıştır. Gelişimi bir bütün olarak ele alacak olursak çocukluk, yetişkinlik gibi dönemlerle ilgili yapılacak çalışmalarda elde edilecek sonuçların bağlantısını ortaya koyabilir.

7. Ergenlik dönemindeki öğrencilere atılganlık eğitimi verilerek alınan bu eğitimin karşı cinsle ilişki kurmada etkili olup olmadığı kontrol edilebilir.

6.2.2. Uygulamalara yönelik öneriler:

1. Ergenlerin sahip oldukları beden algısı sosyal yetkinlik beklentisinin en önemli yordayıcılarından birisidir. Sosyal yetkinlik beklentisinin ergenlerin en çok zorlandığı durumlardan birisi olduğu ve psikososyal gelişime etkisi bulunduğu düşünülürse alanda uzman olan kişiler ve psikolojik danışmanlar tarafından sosyal yetkinlik beklentisini yükselteceğini düşündüğümüz iletişim, sosyal destek, sosyal beceri eğitimleri ergenlere verilebilir.

2. Ergenlikte beden imgesinin karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi üzerindeki etkisi düşünülerek, rehber öğretmenler tarafından öğretmenlere, ailelere ve öğrencilere ergenlikteki bedensel gelişim ve ergenlikteki arkadaş ilişkileri konularında eğitim seminerleri düzenlenebilir.

3. Sosyal yetkinlik beklentisinin üç alt boyuttan oluştuğunu (başlatabilme, sürdürebilme, sonlandırabilme) ve bu boyutların karşı cinsle ilişkinin temel anatomisini oluşturduğunu düşünürsek, okullarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisine karşı cinsle ilişki durumu ile ilgili gelen öğrencilere bu boyutlar ayrı ayrı ele alınarak yardımcı olunmaya çalışılabilir.

4. Ergenlik döneminin karşı cinsle ilişki en önemli konularından birisi olmasına rağmen bu konuyla ilgili eğitsel programlara çok az yer verilmektedir. Bu programlara yer verilmesinin ergenin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. Okullarda ergenlik dönemindeki öğrencilere yönelik düzenlenen sosyo kültürel faaliyetler artırılarak öğrencilerin farklı kişilerle tanışması ve onlarla arkadaşlık ilişkileri kurması sağlanabilir bu sayede sosyal yetkinlik beklentisine katkıda bulunulabilir.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M. (2010). Gelişim Psikolojisi Konularına Giriş: Kavramlar, İlkeler, Dönemler. M. Engin Deniz (Ed.), *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Maya Akademi.
- Akdeniz, S. (2009). *Ergenlerin Meslek Kararı Verme Yetkinlik Algılarının, Algılanan Anababa Tutumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Akkök, F. (1999). *İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi Öğretmen El Kitabı* (2.Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aldan, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ardıç, F. (1992). *Ankara'nın İki Lisesindeki Adölesanların Üreme Sağlığı Konusunda Bilgi ve Tutumları Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Armağan, A. (2013). *Obez Kadınlarda Benlik Saygısının Beden İmgesi Üzerindeki Etkisinde Biçimleyici Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aslan, D. (2004). Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *STED*, 13(9), 326-329.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi* (2.Baskı). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Aydın, N. (2008). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının ve Öğretmenlerinin Çevre Eğitimine Yönelik Özyeterlik İnançları Üzerine Sınıf Düzeyi, Kıdem ve Değer Yönelimlerinin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Aydoğdu, İ. (2010). *Romantik İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve Öğrenme* (5.Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bal, H. (2001). *Bilimsel Araştırma Yöntem ve Teknikleri* (1.Baskı), Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Yayınları.
- Balcı-Çelik, S. (2010). Bedensel ve Devinimsel Gelişim. M. Engin Deniz (Ed.), *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Maya Akademi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Actions: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs, Nd: Prentice-Hall, 399-449.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175–1184.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning, *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1995). *Self- Efficacy in Changing Societies*, Australia: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman Company, 259-179.
- Başaran, İ. E. (2005). *Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme ve Ortam* (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Başaranoğlu, Y. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik Doğum Sırası ile Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik İnancı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bearman, S.K., Martinez, E., Stice, E. ve Presnell, K. (2006). The Skinny On Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study Of Adolescent Girls And Boys. *Journal Youth Adolescence*, 35(2), 217–229.
- Betz, N. E. (2000). Self-Efficacy Theory As A Basis For Career Assessment. *Journal of Career Assessment*, 8(3), 205-222.

- Bıkmaz, H. F. (2004). Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz Yeterlik İnancı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 31(161), 172-180.
- Bike-Yücalan, Ö. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinin Bazı Değişkenler ve Baskın Ben Durumları (Ta) Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bilgin, M. (1996). *Grup Rehberliğinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bilgin, N. (1995). *Sosyal Psikolojiye Giriş*. İzmir: İzmir Kitaplığı Yayınları.
- Bradley, R.H. and Corwyn, R.F. (2001). Home Environment and Behavioral Development During Early Adolescence. *Journal of Developmental Psychology Merril-Palmer Quarterly*, 47 (2), 165–187.
- Bukatko, D. and Daehler, M. W. (1992). *Child development*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükşahin Çevik, G. (2007). *Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri ve Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. ve Özbay, M. H. (2003). Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının Ve Beden Kitle İndeksinin Rolü, *3P Dergisi*, 11(2), 143-154.
- Ceyhan, A. (2002). Fiziksel Gelişim. G. Can (Ed.), *Gelişim ve Öğrenme*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ceyhan, A. (2004). Bebeklik Döneminde Gelişim. E. Ceyhan (Ed.), *Çocuk Gelişimi ve Psikolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Coleman, P. K. (2003). Perceptions Of Parent-Child Attachment, Social Self-Efficacy and Peer Relationships In Middle Childhood. *Infant and Child Development*, 12, 351-368.
- Connoly, J. (1989). Social Self-Efficacy in Adolescence; Relations with Self- Concept, Social Adjustment, and Mental Health, *Canadian Journal of Behavior Science Review*, 21 (3).
- Craig, G. J. and Baucum, D. (2002). *Human development*. (Ninth Edition). New Jersey: Prentice Hall.

- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakıcı, D. (2010). *Spor Lisesi ve Genel Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çelikkaleli, Ö. (2004). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Psikolojik İhtiyaçlar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çelikkaleli, Ö. (2010). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları İle Depresyon, Benlik Saygısı, İç-Dış Kontrol Odağı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çok, F. (1990). Body Image Satisfaction In Turkish Adolescents. *Adolescence*. 25 (98), 409-422.
- Decovic, M. ve Meeus, W. (1997). Peer Relations in Adolescence Effets of Parenting and Adolescents' Self-Concept, *Journal of Adolescence*. 20(2), 163-176.
- Demir, B. D. (2006). *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Dinç, B. (2010). *Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi Üzerine Aile, Akran ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dinçer, B. (2008). *Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumlarını Algılamaları ile Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diyarbakirli, H. (2007). *Ergen ve Yetişkin Kadınların Ergenlik Dönemindeki Flört İlişkilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Doğan, S. (1993). *Organ ve Fonksiyon Kaybı Olan Hastaların Beden İmajındaki Değişmeler ve Hemşirelerin Yaklaşım Güçlükleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dönmezer, İ. (2001). *Ailede İletişim ve Etkileşim* (3.Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duran, Ş. (2010). *Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Çatışma İletişim Tarzları Ve İlişki İstikrarları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Efe, M. (2007). *14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Ercan, H. (2008). *Genç Yetişkinlerin Aşk Biçimleri ve Benlik Tipleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*, Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Ersanlı, K. (1996). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri*. Samsun: Eser Ofset.
- Fırıncıoğlu, H. (2005). *Adlerian Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Öğrencilerin Sosyal Yetkinlik Beklenti Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Field, A.E., Camargo, C.A., Taylor, C. B., Berkey, C.S., Roberts, S. B. and Colditz, G.A. (2001). Peer, Parent, And Media Influences On The Development Of Weight Concerns And Frequent Dieting Among Preadolescent And Adolescent Girls And Boys. *Pediatrics*, 107 (1), 54–60.
- Furman, W. and Wehner, E. (1997). Adolescent Romantic Relationships: A Developmental Perspective. *New Directions For Child Development*, 78, 21- 36.
- Gander, M. J. , Gardiner, H. W. (1998). *Çocuk ve Ergen Gelişimi* (3.Baskı), Çev: Bekir, O. Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1988). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gökdoğan, F. (1988). *Ortaöğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Göksan, B. (2007). *Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu*, Uzmanlık Tezi, Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

- Gözüylmaz, A. (2011). *Evli Ergenlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gresham, F. M. (1984). Social Skills and Self-Efficacy For Exceptional Children, *Exceptional Children*, 51(3), 253-264.
- Güneri, O., Sümer, Z. ve Yıldırım, A. (1999). Sources of Self-identity Among Turkish Adolescents. *Adolescence*, 34, 135, 535-546.
- Güneş, İ. (2009). *Medyada Yer Alan Kadın Bedeni İmgeleri Ve Kadınlarda Beden İmgesi Hoşnutsuzluğu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gür, A. (1996). *Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740, [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordama da Psikolojik İhtiyaçlar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hand, L., S. and Furman, W. (2009). Rewards and Costs in Adolescent Other-sex Friendships: Comparisons to Same-sex Friendships and Romantic Relationships. *Social Development*, 18, 270-287.
- Hendy, H. M., Gustitus, C., ve Leitzel-Schwalm, J. (2001). Social Cognitive Predictors of Body Image in Preschool Children. *Sex Roles*, 44 (9/10), 557- 569.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1, 26.
- Innes, J.M. ve Thomas, C. (1989). Attributional Style, Self- Efficacy and Social Avoidance and Inhibition Among Secondary School Students, *Personality and Individual Differences*, 10 (7), 757- 762.
- İmamoğlu, A. (2004). Psiko-Sosyal Açıdan Üniversite Gençliği Arasında Karşı Cins İlişkileri, *Ekev Akademi Dergisi*, 18 (8), 243.

- Jankauskiene, R., Kardelis, K. (2005). Body Image and Weight Reduction Attempts Among Adolescent Girls Involved in Physical Activity Lithuanian Academy of Physical Education, Lithuania, *Medicina* (Kaunas), 41(9).
- Kahraman, F. (2008). *Ergenlerde Arkadaşlık İlişkisi ile Mizah Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kalafat, T. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Kaltiala, Heino, R., Kautiainen, S., Virtanen, S. M., Rimpela, A., Rimpela, M. (2003). Has the Adolescents Weight Concern Increased Over 20 Years? *European Journal of Public Health*, 13, 4-10.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Menteş, Ö. (2006). Lise Öğrencilerinde Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Otomatik Düşüncelerin, Yaşanılan Sosyal Birim ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 35- 45.
- Karakühancı, B. (2000). *Okul Türlerine Göre Orta Öğretimdeki Öğrencilerin Benlik İmgelerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (9.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Kaşık, D. Z. (2009). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değerşkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Key, S.W. ve Lindgren, M. (1999). Study Confirms Girls' Belief: More Fat Means Fewer Dates. *Women's Health Weekly*, 05.10.14-16.
- Kılıççı, Y. (2000). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kiremit, H. (2006). *Fen Bilgisi Öğretmenliği Öğrencilerinin Biyoloji İle İlgili Öz-Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 231-256.
- Koç-Telli, M. (2010). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri İle Yetkinlik Beklentilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Korkmaz, İ. (2009). Sosyal Öğrenme Kuramı (5.Baskı). Binnur Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim psikolojisi*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Korkmazlar, Ü. (1998). Son Çocukluk Dönemi. Haluk Yavuzer (Ed.), *Ana-Baba Okulu* (s.79- 88). (7. Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (3.Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi* (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kutlu, B. (2009). *Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeye İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kuttler, Ami Flam, La Greca, Annette M., Prinstein, Mitchell J. (1999). Friendship qualities and social-emotional functioning of adolescents with close, cross-sex friendships, *Journal of Research on Adolescence*, 9, 3.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı Kuramlar Uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçük-Helvacı, F. (2012). *Romantik İlişkilerde Sorun Çözme ve Sosyal İlginin Aşka İlişkin Tutumlarla İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Laursen, B. ve Bukowski, W. M. (1997). A Developmental Guide To The Organisation of Close Relationships. *International Journal of Behavioral Development*. 21 (4) 747-770.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. UK: Cambridge University Press.
- Matsushima R. ve Shiomi K. (2003). Social Self Efficacy And Interpersonal Stres in Adolescence, *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31 (4), 323.

- Morrison TG, Kalin R, Morrison MA. (2004). Body İmge Evaluation And Body İmge Investment Among Adolescents: A Test Of Sociocultural And Social Comparison Theories. *Adolescence*, 39 (155), 571-587.
- Mutlu, S. (2003). *Öz Yeterlilik, Eşitlik Duyarlılığı Ve Çalışma Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Muus, R.,E. ve Portah, H., D. (1999). *Adolescent Behavior and Society: A Book of Readings* (5. Baskı). McGraw-Hill Compss. 113-174.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 4 (1), 31-37.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi*, (5. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Onur, B. (2005). *Anılardaki Aşklar Çocukluğun ve Gençliğin Psikoseksüel Tarihi*. İstanbul: Kitap Yayınları.
- Örsel, S., Canpolat, B., Akdemir, A., Özbay, H. (2004). Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 5-15.
- Özaltın, G. (2003). Beden Algısı Değişimine Yaklaşımlar, İ.U. *Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*, Nevin K. (Ed.), (8) 51, 4-14, İstanbul.
- Özdemir, Y. D. (1990). *Şizofrenik ve Majör Depresif Hastaların Beden İmgelerinden Doyum Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Duyuşsal Alan Öğrenilerinden Sevgi Ve Sevgi Kuramları (Sevgiye Dair Söylenceler). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 135-149.
- Özkan, M. (2006). Karşı Cinsle İlişkiler. Adem Solak (Ed.), *İnsan İlişkileri ve İletişim*. Ankara: Hegem Yayınları.
- Öztürk, S. (2007). *Ergen Eğitim Programının, Ergenlerin Gelişim Bilgilerine, Beden ve Benlik İmajlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özyurt, B.E. (2010). Gelişim Konularına Genel Bakış. Alim Kaya (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* (4.baskı) Ankara: Pegem Akademi.

- Payne, R. ve Jahoda, A. (2004). The Glasgow Social Self-Efficacy Scale- A New Scale for Measuring Social Self-Efficacy in People with Intellectual Disability. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11 (4), 265-274.
- Pesa, J.A., Syre, T.R., Jones, E. (2000). Psychosocial Differences Associated with Body Weight Among Female Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 26,330-337.
- Phares, V., Steinberg, A. R. and Thompson, J. K. (2004). Gender Differences Peer and Parental Influences: Body Images Disturbance, Self-Worth, and Psychological Functioning in Preadolescent Children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 421-429.
- Reifman & others (2004). Sexual moral attitudes, love styles and mate selection. *The Journal of Sex Research*, 41(2), 121-148.
- San Bayhan, P. ve Artan, İ. (2004). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Sands, R., Tricker, J., Sherman, C., Armatas, C. and Maschette, W. (1997). Disordered Eating Patterns, Body Image, Self-Esteem and Physical Activity in Preadolescent School Children. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 159-166.
- Santrock, J. (2012). Adolescence (14.Baskı), Çev: Diğdem Müge Siyez. Ankara: Nobel Yayınları.
- Schunk, D. H. (1983). Developing Children's Self-Efficacy and Skills: The Roles of Social Comparative Information and Goal Setting, *Contemporary Education Psychology*, 8, 76-86.
- Selcen-Çiftçi, F. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Senemoğlu, N. (2001). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim* (3. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sigelman, C. K. , Rider, E. A. (2009). *Journal of Youth and Adolescence* (Sixth Edition). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Siyez, D. M. (2010). Kişilerarası İlişkilerin Başlangıcı ve Gelişimi. Alim Kaya (Ed.), *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Siyez, D. M. (2010). *Ergenlerde Problem Davranışlar* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Smolak, L. (2004). Body Image Development in Children. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image a Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (p.65–73). New York: The Guilford Press.
- Solomon, M., Venuti, J., Hodges, J., Ianuzzelli, J., Chambliss, C. (2001). Educational Responses to Media Challenges to Self Esteem: Body Image Perceptions Among Undergraduate Students. *Eric Document*.
- Souto, CMRM, Garcia T.R. (2002). Construction and Validation of a Body Image Rating Scale: a Preliminary Study. *Int J Nurs Terminol Classif* 13(4), 117–126.
- Stager, S. E and Burke, P J. (1982). A Reexamination of Body Build Stereotypes. *Journal of Research in Personality*, 16, 435–446.
- Stice, E., and Shaw, H. E. (2002). Role of Body Dissatisfaction in The Onset and Maintenance of Eating Pathology, A Synthesis Of Research Findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 985–993.
- Şanlı, T. (1991). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkileri Etkileyen Temel Kavramlar. R. Geylan (Ed.), *Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Şencan, B. (2009). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tang, S. & Zuo J. (2000). Dating attitudes and behaviours of American chinese college students. *The Social Science Journal*, 37, 67-78.
- TDK. (2009), *Türkçe Sözlük*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Temel, M. (2005). Beden İmajını Etkileyen Faktörler Ve Beden İmajı Doyumu. *Sendrom Dergisi*, 62–65.
- Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M.N. and Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exactng Beauty Theory, Assessment and Treatment of Body İmage Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tunç, A. (2007). *Ergenlerin Ohumsuz Beden İmgelerine Yönelik Geliştirilen Bilişsel-Davranışçı ve Değiştirilmiş Sanat Terapisi Programlarının Etkililiklerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tüfekçi, S. (2008). *Romantik İlişkilerde Genç Yetişkinlerin Aşka İlişkin Tutumları ve Kişilik Özellikleri: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir*

- Değerlendirme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türk, Ö. (2008). *İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin Öz Yeterlikleri ve Meslek Doyumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Türkoğlu, İ. E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Flört Davranışlarına Göre Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul-Ret ve Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik İnancının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Türküm, S. (2002). Ergenlik Döneminde Gelişim. E. Ceyhan (Ed.). *Çocuk Gelişimi ve Psikolojisi* (s.163–182). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uğur, G. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Uzamaz, F. (2000). *Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Kişilerarası İlişki Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ünlü, V. (2004). *Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Velioğlu, P., Pektekin, C., Şanlı, T. (1992). *Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler*, AOF Yayınları.
- Yavuzer, H. (1993). *Anne-Baba ve Çocuk* (8. Baskı), İstanbul: Remzi.
- Yavuzer, H. (2001). *Çocuk Psikolojisi* (21.Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan İnanç, B., Bilgin ,M. ve Kılıç Atıcı , M. (2004). *Gelişim Psikolojisi, Çocuk ve Ergen Gelişimi* (1.Baskı) Adana: Nobel Kitabevi.
- Yılmaz, G. (2007). *Sınıf Öğretmenleri Adaylarının Öğretmenlik Uygulaması Deneyimlerinin Fen Öğretimi Öz Yeterlik Ve Sınıf Yönetimi İnançlarına Olan Etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Çocuk Ruh Sağlığı*, (22. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.

EK-2 KARŞI CİNSLE İLİŞKİDE SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Sevgili arkadaşlar, aşağıda karşı cinsle yaşanan arkadaşlıklarda (çıkma, flört), kişinin arkadaşlığı başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme davranışlarıyla ilgili birtakım ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerde “doğru ya da yanlış” yoktur. Sadece sizin görüşleriniz sorulmaktadır.

Lütfen her soruyu dikkatlice okuyun ve kendinize uygun olan seçeneğe çarpı

İşareti (X) koyunuz.

Seçenekler;

1. Hiçbir Zaman
2. Ara Sıra
3. Sık Sık
4. Her Zaman, anlamlarına gelmektedir.

LÜTFEN HİÇBİR MADDEYİ BOŞ BIRAKMAYINIZ.	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Karşı cinsten ilgimi çeken biri olduğunda, tanışmak için fırsatlar yaratabilirim.	1	2	3	4
2. Çıktığım arkadaşım küçük bir hata yaptığında ona sabır gösterebilirim.	1	2	3	4
3. Çıkmak istediğim kişinin bulunduğu ortamlara girerek dikkatini çekebilirim.	1	2	3	4
4. Karşı cinsten hoşlandığım birisiyle konuşmak için başkalarından yardım isteyebilirim.	1	2	3	4
5. Çıktığım arkadaşıma, ayrılma kararımı açıklamak isterken, konuya giremeyebilirim.	1	2	3	4
6. Sinirli olduğum zamanlarda dahi çıktığım arkadaşımı kırmamak için gayret edebilirim	1	2	3	4
7. Çıktığım arkadaşımı kırdığımda, ondan özür dileyebilirim.	1	2	3	4
8. Çıkmak istediğim kişinin ilgi alanlarına yönelerek bana ilgi duymasını sağlayabilirim	1	2	3	4
9. Çıktığım arkadaşıma, ayrılma isteğimi nasıl ve ne zaman söyleyeceğim konusunda kararsız kalabilirim.	1	2	3	4
10. Karşı cinsten hoşlandığım biriyle çıkabilmek için gayret gösterebilirim.	1	2	3	4
11. Çıktığım arkadaşım, bir davranışından hoşlanmıyorsa, düzeltmek için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4
12. Çıktığım arkadaşımın tepkisinden çekindiğim için, ayrılma kararımı erteleyebilirim.	1	2	3	4

EK-3 VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Bu ankette, yapmanız gereken, bir beden özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektedir. İnsanların kendi bedenleri hakkında nasıl duygulara sahip olduğunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.

		(5) Çok Beğeniyorum	(4) Oldukça Beğeniyorum	(3) Kararsızım	(2) Pek Beğenmiyorum	(1) Hiç Beğenmiyorum
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumun Kıl Dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	İdrar Dışı Düzenim					
9	Kas Kuvvetim					
10	Belim					
11	Enerji Düzeyim					
12	Sırtım					
13	Kulaklarım					
14	Yaşım					
15	Çenem					
16	Vücut Yapım					
17	Profilim					
18	Boyum					
19	Duygularımın keskinliği					
20	Ağrıya dayanıklılığım					
21	Omuzlarımın genişliği					
22	Kollarım					
23	Göğüslerim					

24	Gözlerimin şekli					
25	Sindirim sistemim					
26	Kalçalarım					
27	Hastalığa direncim					
28	Bacaklarım					
29	Dişlerimin Şekli					
30	Cinsel gücüm					
31	Ayaklarım					
32	Uyku düzenim					
33	Sesim					
34	Sağlığım					
35	Cinsel faaliyetlerim					
36	Dizlerim					
37	Vücudumun duruş Şekli					
38	Yüzümün şekli					
39	Kilom					
40	Cinsel organlarım					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Sami KIRTEKE

Uyruğu: T.C.

Doğum Yeri ve Tarihi: Akçadağ-19/08/1991

Telefon: 05462601122

e-mail: Sami_44-88@hotmail.com

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Lise	: Elmalı Anadolu Lisesi Elmalı/ANTALYA	2009
Üniversite	: Necmettin Erbakan Üniversitesi	2013
Yüksek Lisans	: Necmettin Erbakan Üniversitesi	

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2013-...	Karabağ 75.Yıl İlkokulu	Rehberlik

YABANCI DİLLER

İngilizce