

Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi

The Effect Of Body Image On Quality Of Life

Birgül ALAKAŞ¹ , Semra ELMAS² 

ÖZ

Bireyin bedeni, onun sahip olduğu ve müdahale edebildiği kendilik kavramının merkezi iken beden imgesi bireyin kendisi hakkında nasıl hissettiği ve ne düşündüğü ile ilgilidir. Günümüzde sağlıklı bedenin tıbbi-biyolojik faktörlerin yanı sıra kültürel ve sosyal unsurlara dayandığı, beden imgesinin ise hem fizyolojik hem kültürel bir yapısı olup, bedenin göstergesel bir nitelik sergilediği düşünülmektedir. Beslenme alışkanlıklarından egzersize, genel sağlıktan estetik-kozmetiğe, çevresel korumadan medyanın etkisine ve hastalığın tıbbi boyutlarına uzanan ve bunların birey tarafından algılanma biçimini içeren beden imgesi doğrudan yaşam niteliğini de etkilemektedir. Bu geleneksel derlemede de, beden imgesi ile yaşam niteliğinin ilişkisi açıklanmaya çalışılmış ve etkileyen faktörler literatür doğrultusunda ele alınmıştır. Beden imgesinin yönetiminin iyi yapılmasının hem algılamının hem de yaşam niteliğinin yükseltilmesinde olumlu katkı sağlayacağı hemşirelik gibi kutsal bir mesleğin hem çalışanları hem de bakım verdiği ve etkileşimde bulunduğu tüm bireyler için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden İmgesi, Beden İmajı, İmaj, Yaşam Niteliği

ABSTRACT

While the individual's body is the center of the self-concept that he or she has and can intervene in, body image is about how the individual feels and thinks about himself or herself. Today, it is thought that the healthy body is based on cultural and social elements as well as medical-biological factors, and that body image has both a physiological and cultural structure, and that the body exhibits a semiotic quality. Body image, which ranges from eating habits to exercise, from general health to aesthetics-cosmetics, from environmental protection to the impact of the media and the medical dimensions of the disease and includes the way these are perceived by the individual, directly affects the quality of life. In this traditional review, the relationship between body image and quality of life was tried to be explained and the factors affecting it were discussed in line with the literature. It is thought that a sacred profession such as nursing, in which good body image management will contribute positively to both perception and quality of life, will be beneficial for both its employees and all the individuals it cares for and interacts with.

Keywords: Body Image, Body Image, Image, Quality of Life

Derleme makale olduğu için etik kurul izni alınmamıştır. Herhangi bilimsel bir kongrede sunulmamıştır.

¹ Öğr. Gör. Birgül ALAKAŞ, Bingöl Üniversitesi MYO, balakas@bingol.edu.tr, ORCID No: 0000 0003 4360 0826

² Dr. Öğr. Üyesi. Semra ELMAS, Lefke Avrupa Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü, selmas@eul.edu.tr, ORCID No: 0000 0002 6510 1799

İletişim/Corresponding Author:

Birgül ALAKAŞ

Geliş Tarihi/Received : 28.11.2023

E-posta/E-mail:

balakas@bingol.edu.tr

Kabul Tarihi/Accepted: 11.01.2024

Yayın Tarihi/Published: 30.04.2024

GİRİŞ

Beden imgesi ya da imajı, bireyin genel fiziksel görünümünü ve kendisini nasıl algıladığı, kendine olan tutumlarını nasıl yorumladığı olarak tanımlanmıştır (1). Bireyin kendi varlığını hissetmesi ve bunu dışı vurumu olarak da ifade edilmektedir (2,3). Beden imgesi duyuşsal (duygusal olarak birinin görünüşüne yönelik tutumlar), bilişsel (zihinsel olarak görünüme verilen değer ve inançlar), davranışsal (kilo değişimi ve dış görünüş üzerindeki oynamalar) ve algısal (birinin görünüş algılarının varlığı) unsurları içeren psikolojik, biyolojik, sosyal, kültürel çok boyutlu bir yapıdır (4). Ayrıca benlik saygısının temelini oluşturan ana öğelerden biri olarak kabul edilmiştir (5).

Beden İmgesi Kaygısı: Beden ile ilgili ilk çalışmaları yapan araştırmacı Paul Schilder, beden imgesinin sadece bilişsel/algısal bir yapı olarak görmeyip, aynı zamanda bireyin değerlerin ve tutumların etkileşimlerinin bir sonucu olduğunu savunmaktadır (6). Beden imgesi kaygısı, vücut görüntüsünün tüm unsurlarının rahatsızlıklarını tanımlayan, insan bedeninin zihinsel olarak şekillenmesinde vücudun nasıl algılanmasını sağlayan, tüm tecrübelerin ve zihne ulaşan olumlu olumsuz her uyarının incelenmesini kapsayan genel bir terimdir. Beden imajı bozukluğu, bedenin iç yapısından başlayarak, dış görünümünün tüm bileşenlerine ve duygusal süreçleri ile ilgili olarak bireyin tüm algısal ve bilgisini içine alır. Bu bozukluğa sebep olan vücut ile ilgili durumların varlığı endişe düzeyinin artmasına sebep olmaktadır. Endişe düzeyi arttıkça beden imajı kaygısıyla ilişkili olduğu düşünülen faktörler ortaya çıkmakta veya etkileri artmaktadır (1,7). Literatürde, beden imgesi kaygısının kilo kontrolünün sağlanamaması, kronik diyet, düşük benlik saygısı, depresyon, yeme bozuklukları, yaşam doyumu düzeylerinin azalması ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (8,9).

Yaşam Niteliği: Yaşam niteliği, bireyin kendi yaşamı için belirlediği kriterlerin bedensel, psikolojik ve sosyal doyumu ile ilişkisidir. Bireyin kendi esenliği ve sağlığı hakkında subjektif görüşü ve mutluluk durumu olarak tanımlanabilir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşam niteliğini, bireyin yaşadığı sosyo-kültürel ve değerler sistemi içindeki kendi hayatını algılama şekli olarak tanımlar. Görüldüğü gibi yaşam niteliği, bireyin bedensel sağlığından, psikolojik durumundan, inançlarından, sosyal ilişkilerinden ve çevresindeki olaylardan, kültürel yaklaşımlarından, ekonomik ve politik görüşlerinden etkilenen geniş bir kavramdır. Bu anlamda yaşam niteliğine birçok farklı açıdan bakılabilir (10). Sağlık alanında son yıllarda yaşam niteliği veya kalitesi kavramından sıkça söz edilmektedir. Bu kavram özellikle kronik hastalıklarda ayrıca önem kazanmaktadır. Kronik hastalığa sahip bireyde amaç sadece işlevsel olarak hayatta kalabilmek değil aynı zamanda kaliteli yaşam süresini arttırmaktır (10,11).

Beden İmgesi ve Yaşam Niteliği İlişkisi

Beden imgesine bağlı yaşam niteliği; bireyin sadece fiziksel görünüşü ile kalmayan aynı zamanda bireyin bedeni ve kendilik değeri algısına karşı tutum ve davranışlarını da kapsayan çok içerikli ve farklı bir kavramdır. Ayrıca kişinin fiziksel durumlarını, psikolojik durumlarını ve sosyal çevredeki buna aile de dahil ilişkilerini ve inançlarını içine alan ve bunları doğrudan veya dolaylı etkileyen bir kavram olmaktadır (12). Kişilerin birbirinden farklı hayat ve davranış tecrübeleriyle örtüşen yaşam kalitesi olduğu düşünüldüğünde, beden imgesinin yaşam tecrübelerini etkilediği bu etkilerin olumlu veya olumsuz yönde olabileceği belirtilmektedir. Bireyin bedeni, onun sahip olduğu ve müdahale edebildiği kendilik kavramının tam merkezidir ve bireyin kendisi ile ilgili nasıl hissettiği, ne düşündüğü ve nasıl hareket ettiği yaşam niteliğini etkiler. Örneğin; bireyin bedenindeki herhangi bir kaybı (uzuv veya organ kaybı gibi) tanımlamak, ona verdiği önemi, yaşam alanını ya da niteliğini nasıl etkilediğini incelemek ve ortaya koymak önemli bir yer tutmaktadır (12,13).

Beden imgesinin etkilediği yaşam niteliği üzerindeki etkisi her insanda farklı yönde eğilim göstermektedir. Bazı insanlarda olumlu yönde olurken, bazılarında olumsuz olabilir. Bu farklılığa yaş ve cinsiyet gibi faktörler neden olabilir. Çünkü her yaş gelişim döneminin özellikleri farklıdır. Özellikle benlik arayışı içinde olan ergenlik ve genç yetişkin dönemdeki bir bireyin bedenine ait görüntüsünü ve memnun olup olmama halini oldukça önemseydiği görülmüştür. Kadınlarda bu durumun daha fazla olduğu, ilerleyen yaşlara doğru günlük yaşantı üzerindeki etkisinin azaldığı görülmesine rağmen kadınlar için hala önemli olduğu belirtilmiştir (14,15).

Yapılan çalışmalarda beden imgesini ve algısını olumsuz etkileyen faktörlerin bireylerin yaşam niteliğini ve bununla ilişkili olan psikolojik ruh halini de olumsuz etkilediği bildirilmiştir. Yaşam niteliği ve psikolojik ruh hali olumsuzlukları sağlığın tanımındaki fiziksel iyilik, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halini getirmemektedir (13). Öngören (2015) yaptığı araştırma sonucunda beden algıları düşük olan bireylerin beden görünümü yüzünden sosyal ortamlardan ve sosyalleşmekten uzaklaştıkları bildirmiştir (16). Polat (2007) yaptığı çalışmada ise beden hastalık ve fiziksel değişim gibi durumlarının, bireylerin beden algılarının azalmasına yol açtığı ve hastaların bedensel görünüşleri yüzünden farklı sosyal ortamlardan ve sosyalleşmekten kaçındıklarını belirtmiştir (17). Eryılmaz ve Kara (2018)'nin çalışmasında da beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumunu olumlu yönde artırmada bedeni koruma ve bedene olumlu duygulanım gönderme öne çıkmaktadır (18). Karanki (2016) düşük özsaygının sebebinin bireyin olumsuz beden imajı algısının artması olduğunu ve bunun da bireyin yaşam niteliği/kalitesini düşürdüğünü vurgulamıştır (19). Karanlı (2014) çalışmasında beden kitle indeksi yüksek bireylerin normal beden kitle indeksine sahip bireylere göre bedenlerinden memnuniyetsizliğin daha yüksek, öz saygılarının ve yaşam niteliğinin daha düşük olduğunu saptamıştır (20). 14-18 yaş arasındaki kızlarla yapılan bir başka çalışmada, üzerinde oynanmış sosyal medya görsellerine maruz kalmanın düşük beden imajına yol açtığı ve dolayısı ile yapay ve gerçek karşılaştırma yapma eğilimi yüksek olan kızların yaşam kalitelerinin olumsuz etkilendiği bulunmuştur (21).

Beden İmgesini ve Yaşam Niteliğini Etkileyen Faktörler

Beden imgesi ve yaşam niteliği kavramları geçmişten günümüze kadar sürekli değişim geçirmiştir (2,6). Bu değişimle birlikte kavramları etkileyen faktörler de çeşitlilik göstermiştir. Taylor ve arkadaşları (1998) çalışmalarında; beden imgesini etkileyen olguları dört alana sınıflamışlardır. Bunlar; biyolojik alan (cinsiyet, bedensel gelişim, yaş, etnik köken, genetik), psikolojik alan (düşük öz saygısı, duygusal düşüklük, baş etme becerisi, bilişsel esneklik), kişiler arası alan (güvenli bağlanma, akran baskısı, olumsuz aile tutumu, çevresel ve kültürel alan (medya baskısı, maddi refah düzeyi,) faktörlerdir (22). Eryılmaz ve Kara (2018) olumlu beden imgesi oluşturmaya dair yetişkinlerde yapmış oldukları çalışmada bedeni korumanın, bedeni kabul etmenin, bedene yönelik olumlu duygulanım ve bedene anlam yüklemenin etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bedeni korumanın ve bedene yönelik olumlu duygulanımın beden imgesine bağlı yaşam niteliği ve yaşam doyumunu arasında bir ilişkisi olduğunu da saptamışlardır (18).

Literatürde yaşam niteliğini etkileyen etmenlere bakıldığında genel olarak yaşlı olmak, kadın olmak, eğitim ve gelir seviyesinin düşük düzeyde olması, akut veya kronik bir hastalığa sahip olmak, beden memnuniyetsizliği, yüksek BKİ gibi faktörlerin yer aldığı görülmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda da beden yağ oranı, beden ölçüleri, yeme tutumu, cerrahi bedensel değişimler, hastalıklar veya kronik birtakım hastalıklar, hamilelik gibi beden imgesini ve algısını etkileyebilecek faktörlerin ve beden kitle indeksindeki dalgalanmaların bireylerin psikolojik ruh halini ve yaşam niteliğini olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (13). Muz ve arkadaşları (2012) hemodiyaliz tedavisi alan bireylerde yaptıkları çalışmalarında, beden imgesinin yaşam niteliğine etkisinin önemli bir faktör olduğunu bildirmişlerdir (23). Soest ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir çalışma sonucunda da bireylerin estetik ameliyat sonrası beden imajında olumlu duygulanımların olduğu bildirilmiştir (24). Geneci (2019) çalışmasında

beden imgesine bağlı yaşam niteliği ölçeğinin davranış/tutum alt boyutu ile yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir (25). Bireylerde en fazla etkiye sahip olan faktörlere bakıldığında bunların cinsiyet, yaşlanma, beden kitle indeksi (BKİ) ve medya etkisi olduğu görülmektedir (22).

Cinsiyet: Araştırmalarda genellikle kadınların dış görünüşlerine karşı daha olumsuz duygulanım içinde olduklarını belirtmektedir (1). Kadınlar vücutlarıyla ve dış görünüşleriyle daha fazla hoşnutsuzluk yaşarken, kilo hakkında daha fazla hassastırlar. Kadınlarla aynı yaş grubundaki erkekler beden imgesinden daha fazla memnun, kilo hakkında endişeleri daha az ve yüksek benlik saygısına daha fazla sahiptirler. Vücut dış görünüş memnuniyetsizliğine bakıldığında, kadınlar erkeklere oranla kendilerini daha fazla kilolu olarak gördüklerini ifade etmişler ve bu nedenle de beden imajı kaygısı taşıdıkları, beden hoşnutsuzluğu ve kilo verme eylemlerinin daha fazla oranda görüldüğü bildirilmiştir. (26-29). Kadın ve erkek bireylerin beden imajlarına yükledikleri farklı algılardan dolayı yeme davranışlarına karşı farklı tutumlarının olduğu öne sürülmüştür (27,28). Çalışmalar genç kadınların, sosyol ve kültürel standartların oluşturduğu baskıya karşı estetik güzellik konusunda daha savunmasız olduklarını bunun da yeme bozukluğunun ve sağlıksız beslenmenin ve davranışlarının artmasına neden olabileceğini göstermiştir (29). Nitel bir çalışmadan elde edilen bulgular, kadınların bedenlerini bir bütün olarak ele almadıklarını vücudun çeşitli parçalardan oluştuğunu düşündüklerini, erkeklerin ise bedenlerini bir bütün olarak ele alıp kavramsallaştırdıklarını göstermiştir. Yeme tutumlarındaki farklılıkları belirlemek için yapılan bir çalışmada, erkeklerin yiyecekleri haz alma ve doymak için gördükleri, kadınların ise yiyecek tüketimi konusunda daha fazla kaygı duydukları görülmüştür. Kadınların, sağlık durumlarına ve kilo kontrollerine göre beslenmeye yüksek derecede önem verirken erkeklerin kilo kontrolünü pek önemsemediği, yeme hakkında daha az endişe duyduğu, sıklıkla sağlığa yararı olduğu için egzersiz ve spora daha çok önem verdiği bildirilmiştir (27,28).

Yaşlanma: Kadınlarda yaşlanmanın daha az toplum baskısı görmesine rağmen, yaşlanma gibi biyolojik bir sürecin dış görünüm ve fiziksel değerler hakkında olumsuz duygu ve düşüncelere yol açabileceği görülmektedir. Kadınlarda çekicilik ve gücün, genç olmaya bağlı olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle yaşlanmaya karşı oluşturdukları davranışlar, kadınların güç ve çekiciliği kaybetmemek için kilo kontrolü davranışları sergilemektedir. Bunlar hem sağlıklı hem de sağlıksız kilo kontrolü davranışlar olabilmektedir. Fakat araştırmalardaki farklı yaş grupları kıyaslamasına göre daha yaşlı kadınların vücut kontrol davranışlarını azalttıklarını, daha düşük vücut imajı kaygısı taşıdıklarını, daha düşük bir oranda diyet yaptıklarını ve ideal bir vücut şekli seçtiklerini rapor etmiştir. Erkekler yaş aldıkça, yaş alan kadınlara göre görünüşlerine daha az odaklanmış olmalarına karşılık yaşlanma erkeklerde fiziksel yetenekleri üzerinde olumsuz etkilere sebep olmasına rağmen erkeklerin çekiciliği üzerinde olumlu etkiye sebep olmuştur (1,30,31).

Beden Kitle İndeksi (BKİ): Beden kitle indeksi kişinin boyuna göre vücut kilosunun normal olup olmadığının anlaşılması için sağlık ekiplerince kullanılan bir tür parametredir. Ergenler, kadınlar ve yetişkinler arasında vücut hoşnutsuzluğunun/memnuniyetsizliğinin önemli faktörlerinden biri olarak görülmektedir. Beden imgesi ile BKİ ve vücut memnuniyetsizliği arasında güçlü bir ilişki olduğu ileri sürülmüştür. BKİ skoru daha yüksek olan kişilerin görünüşlerinden memnun olmama veya daha ince görünme isteklerinin olduğu belirtilmiştir. BKİ'leri 20'den az olan kişiler düşük kiloda olmalarına rağmen kendilerini ideal kilolarında görüyorken, BKİ'leri 20-22 arasında olan kadın bireyler, ideal kilolarının mevcut kilolarından 3 kg daha az olmasını istemişler, aynı kategorideki erkekler ise ideal kilolarına ulaşmak için 7 kg almak istemişlerdir. Araştırmalar BKİ'nin etkisinin kadınlarda erkeklere oranla daha güçlü ve daha önemli olduğunu göstermiştir (32,33,40,41). Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği (BİYNEÖ) kullanarak beden imgesinin günlük yaşamdaki etkisini incelemek için yapılan bir çalışmada, BKİ skorları arttıkça ölçek puanlarının düştüğü görülmüştür (34,35).

Demiralp ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışmada da beden kitle indeksi ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasında negatif ve zayıf ama anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (13). Aynı şekilde Cash ve ark. (2004) çalışmalarında BKİ düşük olan kadınların beden imgesinin yaşam niteliğine etkisinin daha olumlu olduğu sonucuna ulaşmışlardır (5). Beden kitle indeksi oranı yukarı çıktıkça beden imgesinin etkisiyle yaşam niteliğinin olumsuz yönde ilerlemesi, beden kitle indeksinin bireysel sağlığın yanında, günlük yaşamda, sosyal ortamda ve iş hayatı gibi birçok alanda insan yaşamını olumsuz etkiliyor olmasından kaynaklanıyor olabilir. Beden kitle indeksinin normalin çok üstünde olması farklı sağlık sorunlarına sebebiyet vermesinden dolayı kişinin yaşam niteliğini/kalitesini düşüren çok etkili bir faktördür (36). Depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sağlık problemlerinin beden kitle indeksi arttıkça arttığını gösteren araştırma sonucu da bulunmaktadır (37).

Medya: Farklı yaş gruplarından olan neredeyse her kadına standart bir zayıflık imajı vermede büyük öneme sahiptir. Özellikle standartlaşmış vücut imajının sürekli medya tarafından sunulması insanları en çok da kadınları farklı yönlerden etkileyebilir. Bu etki son zamanlarda internet siteleri başta olmak üzere televizyon, film, müzik videoları, dergiler gibi birçok medya kaynağından aktarılmaktadır. Bu ideal beden görüntüsüne sürekli maruz kalmanın, benimsemeyi ve farkındalığı arttırabileceği ve bu durumunda yüksek düzeyde beden imgesi kaygısını oluşturabileceği bildirilmiştir. Çalışmalar, medyadaki ideal beden görüntüsünün beden imajı kaygısına ve vücut ağırlığı kontrol yöntemlerinin sağlıksız yapılmasına zemin hazırladığını göstermektedir (38,39).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireyin beden imgesine ve yaşam niteliğine yönelik meydana gelen değişimle başa çıkabilmesi için kendinin beden imgesini nasıl algıladığını ve kendine yüklediği anlamı bilmesi gerekmektedir. Cinsiyet, yaşlanma, beden kitle indeksi, medya gibi yapıların beden imgesini şekillendirdiği ve buna paralel olarak yaşam niteliğini de etkilediği görülmektedir. Beden imgesinin yönetiminin iyi yapılmasıyla hem algılamının hem de yaşam niteliğinin yükseltilmesi sağlanabilir. Sağlıklı bireylerde veya hastalarda farklı hastalıklar veya yaşam biçimleri nedeniyle yaşam niteliği etkilenmiş grupların belirlenmesiyle; bireysel iyi olma durumunun yanında, kişisel sağlık için de multidisipliner yaklaşımlar planlanabilecektir. Özellikle kronik hastalık veya hastalıklara sahip bireylerin hastalıklarının kontrol altında tutulması, oluşacak olan olumsuz durumların en aza indirilmesi, hastalıkların ve tedavilerin oluşturduğu olumsuz süreçlerle baş edebilmeleri için hastalar ve hasta yakınlarına beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi konusunda gerekli tüm desteğin ve bilginin zamanında sağlık profesyonellerince verilmesi gerekmektedir. Ayrıca beden imgesinin yaşam niteliğine etkisini belirlemede nitel çalışmaların daha fazla ve kapsamlı yapılması bu konuda detaylı çıkarımların yapılmasını ve girişimlerin planlanmasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Pokrajac-Bulian A, Zivcic-Becirevic I (2005). "Locus of control and self-esteem as correlates of body dissatisfaction in Croatian university students", *European Eating Disorders Review*, 13: 54-60.
2. Öngören, B (2011). Fiziyojik, sosyal ve kültürel açılardan sağlıklı beden imgesi: (Muğla örneği). Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
3. Öngören B, Öngören Z, Aydemir İ (2018). Yaşam Evinde Kalan Yaşlıların Yaşam Kalitesi ve Beden Algıları. *Araştırma Makalesi. Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(2): 98-113.
4. Banfield SS, McCabe MP (2002). "An evaluation of the construct of body image." *Adolescence*, 37(146): 373-393.
5. Cash TF, Jakatdar TA, Williams EF (2004). "The Body Image Quality of Life Inventory: further validation with college men and women", *Body Image*, 1: 279-287.
6. Grogan S (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York, NY: Routledge.
7. Shih M-Y, Kubo C (2002). "Body shape preference and body satisfaction in Taiwanese college students", *Psychiatry Res*, 111(2-3): 215-228.
8. Croll J (2005). "Body image and adolescents", *Guidelines for Adolescent Nutrition Services*, 155-166.
9. Sarkodie SA, Owusu PA (2015). "Media Impact on Students Body Image", *IJRASET*, 3: 460-469.
10. Testa MA, Simonson D (1992). "Assesment of quality-or-life outcomes," *Soc. Policy Adm.*, vol. 26, no. 3, pp. 835-840.
11. Yildirim A, Akinci F, Gozu H, Sargin H, Orbay E, Sargin M (2007). "Translation, cultural 45 adaptation, cross-validation of the Turkish diabetes quality-of-life (DQOL) measure," *Qual. Life Res.*, vol. 16, no. 5, pp. 873-879.
12. Avcı K, Pala K (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2); 81-85.
13. Demiralp M, Demiralp B, Sarıkoç G, İyigün E, Açikel C, Başbozkurt M. (2015). Turkish version of the Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI): a validity and reliability study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16: 82-90.
14. Boylu Aydın A, Paçacıoğlu B (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15): 137-150
15. Aydın M, Vural GZ (2018). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgelerinin Yaşam Niteliklerine Etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 111-121.
16. Öngören B (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34): 25-45.
17. Polat A (2007). Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
18. Eryılmaz A, Kara A (2018). Beliren yetişkinlerin gözünden olumlu beden imajı oluşturmaın öğeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 6(3); 394-409.
19. Karankı İ. (2016). İdiyopatik skolyozlu kız adölesanlarda beden algısı ve özsaygı düzeyinin yaşam kalitesi ve tedaviye gösterilen uyuma etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
20. Karlı G. (2014). Obez bireylerde beden algısı benlik saygısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
21. Kleemans, M., Daalman, S., Carbaat, I. and Anschutz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110.
22. Taylor CB, Sharpe T, Shisslak C, Bryson S, Estes LS, Gray N, McKnight KM, Crago M, Kraemer HC, Killen JD (1998). "Factors associated with weight concerns in adolescent girls". *Int J Eat Disord*, 24: 31-42.
23. Muz G, Eğlence R (2012). Hemodiyaliz uygulanan hastalarda öz bakım gücü ve öz yeterliliğin değerlendirilmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1): 15-21.
24. Soest, T., Kvaalem, I. L., Roald, H. E., ve Skolleborg, K. C. (2009). The effects of cosmetic surgery on body image, self-esteem, and psychological problems. *Journal of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery*, 62(10): 1238-1244.
25. GENECİ G. (2019). Beden İmgesi Ve Sosyal Medya Etkileniminin Beden İmgesine Bağlı Yaşam Niteliğine ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
26. Polce-Lynch M, Myers BJ, Kilmartin CT, Forssmann-Falck R, Kliever W (1998). "Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self-esteem: A Qualitative analysis", *Sex Roles*, 38: 1025-1048.
27. Kiefer I, Rathmanner T, Kunze M (2005). "Eating and dieting differences in men and women.", *The Journal of Men's Health & Gender*, 2(2): 194-201.
28. Kostanski M, Fisher A, Gullone E (2004). "Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong?" *J Child Psychol Psychiatry*, 45(7): 1317-1325.
29. Oliveira Fpd, Magalhaes ML, Vigario Pds, Vieira Rds (2003). "Eating behavior and body image in athletes." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 9(6): 348-356.

30. McCabe MP, Ricciardelli LA (2004). "Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature" *J Psychosom Res*, 56(6): 675-685.
31. Halliwell E, Dittmar H (2003). "A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging", *Sex Roles*, 49: 675-684.
32. Smolak L (2004). "Body image in children and adolescents: where do we go from here?", *Body Image*, 1: 15-28.
33. Olmsted MP, McFarlane T (2004). "Body weight and body image", *BMC Women's Health*, 4: 5.
34. Dağdelen M, Küçük-Öztürk G, Muz G, Turaç N. (2018). Hemodiyaliz Tedavisi Alan Bireylerde Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 15 (4): 228-234.
35. Akdeniz B (2017). Yoga yapan bireylerin cinsel doyumlarının, beden farkındalıklarının ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji, İstanbul.
36. Eker E, Şahin M (2002). Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. *Sted*, 11(7): 246-249.
37. Pahalı C (2015). Beden kitle indeksinin anksiyete ve depresyon belirtileri ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
38. Forbes GB, Doraszewicz K, Card K, Adam-Curtis L (2004). "Association of the thin body ideal, ambivalent sexism, and self-esteem with body acceptance and the preferred body size of college women in Poland and the United States", *Sex Roles*, 50: 331-345.
39. George VA, Johnson P (2001). "Weight loss behaviors and smoking in college students of diverse ethnicity", *American Journal of Health Behaviors*, 25(2): 115-124.
40. Davison KK, Markey CN, Birch LL (2000). "Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls", *Appetite*, 35: 143-151.
41. Wong Y, Chen SL, Chan YC, Wang M, Yamamoto S (1999). "Weight satisfaction and dieting practices among college males in Taiwan", *J Am Coll Nutr*, 18(3): 223-228.