



Üniversite Ö rencilerinde Beden imajı, Öz-efkat, Depresif Duygulanım ve Cinsiyet

Body Image, Self-Compassion, Depressive Affection and Sex on Undergraduate Students

Öznur BAYAR*

• Geli Tarihi: 06-08-2018 • Kabul Tarihi: 24-01-2019 • Yayın Tarihi: 22-05-2019

Öz

Bu çalınmanın amacı, üniversite öğrencilerinde öz-efkat, depresif duygulanım ve cinsiyetin beden imajı, yordayıcı yordamad, tırtıl testi edilmesidir. Ara tırmanın çalınma grubu Ankara'da bulunan büyük bir üniversitede lisans düzeyinde eğitimini sürdüren 230 katılımcıdan (%77.4'ü kadın ve %22.6'sı erkek) oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Beden imajı Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin D-5: Depresif Duygulanım boyutu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu ara tırma ilişkisel tarama modellerinden korelasyonel ara tırma türündedir. Öz-efkat, depresif duygulanım ve cinsiyetin beden imajı, yordayıcı yordamad, tırtıl analizleri, doğrusal regresyon analizi ile üç model kurularak incelenmiştir. Kurulan üç modelde anlamlı bulunmuş ve bulgulara göre öz-efkat, depresif duygulanım ve cinsiyet değişkenleri birlikte beden imajı puanlarını yaklaşık %37'sini açıklamaktadır. Beden imajı, en güçlü yordayıcıdır, ise öz-efkattir. Bu ara tırmanın sonuçları, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin beden imajı, açıklayıcı faktörleri ortaya koymasına, bakımından literatüre katkı sağlar, dır ünlülmektedir.

Anahtar sözcükler: beden imajı, öz-efkat, depresif duygulanım, cinsiyet.

Atıf:

Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-efkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 175-190. doi: 10.9779/pauefd.451180

* Arş. Gör., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Ankara. ORCID: 0000-0002-9385-8641. oznur.bayar@hacettepe.edu.tr

Abstract

The aim of the study is to test whether self-compassion, depressive affect and sex predict body image of university students. The study group consisted of 230 participants (77.4% women and 22.6% men) who continued their undergraduate education at a large university located in Ankara. "Body Image Scale", "Self-Compassion Scale", Rosenberg Self-Esteem Scale and "D-5: Depressive Affection" dimension and "Personal Information Form" were used as data collection tools. This study was a quantitative correlational research. Whether or not self-compassion, depressive affection and sex predicts body perception were investigated with 3 models by using stepwise linear regression analysis. All the three models were found to be meaningful, and according to findings, self-compassion, depressive affection, and sex together explained approximately 37% of the variance of body image. The strongest predictor of body image is self-compassion. The findings of this study is considered important in terms of revealing the variables that effect university students' body image in Turkey.

Keywords: body image, self-compassion, depressive affection, sex.

Cited:

Bayar, Ö. (2019). Body Image, self-compassion, depressive affection and sex on undergraduate students. *Pamukkale Üniversitesi Eitim Fakültesi Dergisi*, 46, 175-190. doi: 10.9779/pauefd.451180

Giri

Bireylerin en s,k de erlendirilmeye maruz kalan özelliklerinden birinin beden görünü leri oldu u söylenebilir. Ki iler, yak,n çevresindeki di er ki ilerın görü leri, toplumdaki di er insanlar,n görü ve idealleri ve de bu konudaki kendi ideallerinden yola ç,karak bedenleriyle ilgili olumlu ile olumsuz aras,nda bir yarg,ya varabilmektedir. Ki ilerın kendi bedenleriyle ilgili bu de erlendirmeleri öbeden imaj,ö olarak adland,r,lmaktad,r. Beden imaj, ile ilgili öncü çal, malar yürüten Cashø göre (2012), bireylerin d, görünü leri ile ilgili deneyimleri iki yap,dan olu maktad,r. Bunlardan biri kendi görünü leri ile ilgili alg,lar,d,r (Örne in, ekısel ve büyüklük olarak nas,l göründükleri ile ilgili zihinsel alg,lar,) ve di eri ise kendi görünü leri ile ilgili tutumlar,d,r. Bireylerin beden imajlar,; alg,, bili ve duygulan,mıardan etkilenmektedir (Cash ve Green, 1986). Bu çal, mada beden imaj, bireylerin bedenleriyle ilgili alg,lar,/ bak, aç,lar, ba lam,nda ele al,nm, t,r ve beden imaj,n,n olumlu (veya pozitif) olmas, beden ile ilgili memnuniyet/ doyum düzeyinin yüksekli ine i aret etmektedir.

Literatürde ki inin beden imaj,n, etkileyen pek çok de i ken tan,mılanm, t,r. Bunlar,n baz,lar, ki inin kendisi ile ilgili iken, baz,lar, ise çevre ile ilgilidir. Cashø göre (2012) bu de i kenler: kültürel sosyalizasyon (Örne in, toplumsal cinsiyet ba lam,nda kad,ns,l,k, erkeksilik alg,lar,), ki ileraras, ili kilerin etkileri (Örne in, ebeveynler, karde ler, arkada lar vb.), fiziksel özellikler ve de i imler (Örne in, kilo durumu, ergenlik dönemindeki h,zl, de i imler, do um yapman,n etkisi vb.) ve ki ilik özellikleri ve di er bireysel farklılıklar (Örne in, dü ük benlik sayg,s,, mükemmeliyetçilik, öz-ele tirinin yüksek olmas,, öz-de erin dü ük olmas,n,n olumsuz etkileri vb.) olarak s,ralanmaktad,r.

Bu çal, mada da bireylerin beden alg,lar,na ili kin doyumlar,yıla ili kili olabilecek, *ki ilik özelli i/ bireysel farklılık* kapsam,nda ele al,nabilecek olan baz, de i kenler seçilmi tir. Çal, man,n ilerleyen k,sm,nda ara t,rma kapsam,na al,nan öz- efkat, depresif duygulan,m ve cinsiyet ile beden imaj, aras,ndaki olası ili kiler kuramsal olarak daha ayrınt,l, bir biçimde ele al,nm, t,r.

Beden maj, ve Öz- efkat

İlgili literatür incelendi inde öself-compassionö kavram,n,n Türkçeye ööz-duyarlıkö (Ak,n, Ak,n ve Abac,, 2007; Öveç, 2007), ööz-anlay, ö (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve ööz- efkatö (Bayramolu, 2011) olmak üzere farklı ekillerde çevrildi i görülmektedir. Kavram,n bile enleri de dü ünülerek kavram,n çevirisinde, ac,ma duygusunun az, sevecenli in çok vurguland, , efkat kelimesinin kullan,ımas, uygun bulunmaktad,r. Öz- efkat (self-compassion) genel olarak öbireyin kendisine yönelik sa l,kl, yakla ,m,ö olarak dü ünülebilir. Tan,m,na bak,ld, ,nda öz- efkat öbireyin kendi ac,s,na ve olumsuzluklar,na kar , aç,k olmas, ve ac,lar,ndan duygusal olarak etkilenmesi, ac, ve olumsuzluklar,ndan kaç,nmamas, ve onlarla olan ba lant,s,n, koparmamas,; kendi ac,s,n, yat, t,rma iste i üretmesi ve kendisini efkatle iyile tirmesiödir (Neff, 2003a, s. 86).

Öz- efkatin bireylerin kendilerine yönelik içsel de erlendirmelerinin bir parças, olarak beden imaj,yıla ili kili oldu u dü ünülmektedir. Di er bir ifadeyle bu sa l,kl, yakla ,m,n (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007) bir parças,n, da bireyin bedenine yönelik de erlendirmelerinin ac,mas,zl,ktan, yarg,lamadan uzak olmas, olu turmaktad,r. Yap,lan baz, betimsel ara t,rmalar öz- efkat ile beden imaj, aras,nda ili ki oldu unu göstermektedir (Albertson, Neff, ve Dill-

Shackelford, 2014; Breines, Toole, Tu ve Chen, 2014; Kramer, 2014). Örne in, düzenli olarak spor yapan kad,nlarda ve kad,n atletlerde öz- efkatin, sosyal fizik kayg,s, ile negatif yönde ili kisi oldu u ortaya konmu tur (Koç ve Ermi , 2016; Magnus, Kowalski ve McHugh, 2010; Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick ve Tracy, 2011).

Yap,lan baz, deneysel çal, malar da öz- efkat ve beden görünü üne yönelik alg,lar,n ili kili oldu unu ortaya koymaktad,r. Örne in Tylka, Russel ve Nealøn (2015) çal, mas,nda öz- efkati yüksek olan bireylerin ideal beden imaj, olarak yans,t,lan görüntüleri kendi görünümlelerini ac,mas,zca ele tirmelerine neden olacak bir tehdit olarak alg,lamad,klar, ortaya konmu tur. Bir ba ka deyi le, öz- efkat bireylerin beden imajlar,n,n olumsuz olmas,na kar , koruyucu bir faktör olarak görülmektedir. Braun, Part ve Gorin (2016) yapt,klar, literatür incelemesinde öz- efkatin yeme bozukluklar,na kar , koruyucu bir faktör oldu u sonucuna varm,lard,r. Kelly ve di erleri ise (2014) yeme bozuklu u olan bireylerin öz- efkatlerini geli tiren programa kat,lmas,yla birlikte yemeye ilgili utanç duygular,n,n azald, ,n, ve psikolojik belirtilerinin iyiye do ru gitti ini ortaya koymu tur. Adams ve Learyønün deneysel (2007) çal, mas,nda ise, diyet yapan kat,l,mc,lara öz- efkat yükseltici müdahaleler yap,lmas,yla birlikte, diyetlerini bozsalar da ya ad,klar, suçluluk duygusunun daha az oldu u ve diyetlerini bozma ihtimallerinin görece daha az oldu u ortaya konmu tur.

Her ne kadar öz efkat ve beden imaj, ile ilgili çal, malar yap,lmas,na ra men literatür incelendi inde beden imaj, söz konusu oldu unda, pek çok çal, man,n benlik sayg,s, kavram,na yöneldi i görülmektedir. Söz konusu çal, malarda dü ük benlik sayg,s, olan bireylerin beden imaj,n,n daha dü ük, bir ba ka deyi le daha negatif oldu u ortaya konmu tur (Cash ve Fleming, 2002; Cooley ve Toray, 2001). Ancak, bireylerin kendine yakla ,mlar,yla ilgili artan say,da çal, maya konu olan görece yeni bir kavram olan öz- efkat de (Neff, 2003a; Neff, 2011) beden imaj, ile birlikte de erlendirilebilecek bir de i ken olarak kar ,m,za ç,kmaktad,r. Benlik sayg,s,n,n narsisizmle pozitif yönde anlaml, ili kiler kuran bir kavram olmas, (Morf ve Rhodewalt, 2001) ve bireyin kendine ili kin de erlendirmesinin di erleriyle kar ,la t,rmas,na ve ideallere ula mas,na ba l, olmas, (Neff, 2009); bireyin benli ine yakla ,m,nda kendine ac,ma ve öz-ele tiriden ba ,ms,z bir kavram olan öz- efkatin (Neff, 2003a; Neff, 2003b), beden imaj,n, aç,klamada s,kl,kla kullan,lan benlik sayg,s,na alternatif bir kavram olup olmad, ,n, akla getirmektedir. ~~Nitekim~~ Yap,lan baz, çal, malar bu yönde bulgular ortaya koymu tur. Örne in, Wasylkiw, MacKinnon ve MacLennan (2012) üniversite lisans ö rencisi kad,nlarda yüksek öz- efkatin beden ile ilgili daha az kayg,y, benlik sayg,s,ndan ba ,ms,z bir ekilde yordad, ,n, bulmu tur. Öte yandan öz- efkatin benlik sayg,s,ndan ba ,ms,z bir ekilde beden alg,s,n, yordad, , bulgusu Kramerøn (2014) çal, mas,nda desteklenmemi tir. Yine de bahsedilen her iki çal, mada da öz- efkatin bedenle ilgili doyumun anlaml, yorday,c,s, oldu u bulunmu tur.

Türkiye'de ise sosyal fizik kayg,s, ile öz- efkat ili kisini inceleyen bir çal, maya rastlansa da (Koç ve Ermi , 2016), beden imaj, ve öz- efkat ili kisini inceleyen herhangi bir çal, maya rastlanmam, t,r. Söz konusu bilgilerden hareketle, öz- efkatin beden imaj,n, yorday,p yordamad, ,n,n test edilmesine karar verilmi tir. Yukar,da bahsedilen kuramsal dayanaklara ba l, olarak, çal, ma kapsam,na al,nan de i kenler aras,nda beden imaj,n, en güçlü ekilde yordamas, beklenen öz- efkatin olu turulacak a amal, regresyon modeline ilk s,rada al,nmas,na karar verilmi tir.

Beden maj, ve Depresif Duygulan,m

Depresyon pek çok ara t,rmada olumsuz beden imaj, ile ili kilendirilmi tir (Rotenberg, Taylor ve Davis, 2004). Örne in bir çal, mada kad,nlarda depresyonun negatif duygular, artt,rmas,yla birlikte bu duygular,n bedene ili kin olumsuz duygular ya anmaya ba lamas,na da yol açabilece i ifade edilmi ve depresyonun yeme bozuklu u olan kad,nlarda beden memnuniyetsizli ini yordad, , bulunmu tur (Keel, Mitchell, Davis ve Crow, 2001). Bir ba ka boylamsal ara t,rmada ergen kad,nlarda beden imaj,n,n depresyonla ili kili oldu u ortaya konmu tur (Stice, Hayward, Cameron, Killen ve Taylor, 2000).

Yap,lan ara t,rmalar depresif duygulan,m,n bireylerin bedenine ili kin doyumunun azalmas, için risk faktörü oldu unu ortaya koymaktad,r (Ogden ve Evans, 1996; Paxton, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2006; Presnell, Bearman, ve Stice, 2004). Bir ba ka ifadeyle depresif duygulan,m bireylerin beden imaj,n,n olumlu olmas,na engel olabilmektedir. Türkiye'de yap,lan bir çal, ma da bu bilgiye paralel bir bulgu ortaya koymu tur. Ceyhan, Ceyhan ve Kurty,lmaz (2009) üniversite ö rencilerinde beden imaj, olumlu olanlar,n depresif semptomlar,n,n, beden imaj, olumsuz olanlara göre daha dü ük oldu unu belirtmektedir. Buradan hareketle depresif duygulan,m,n,n üniversite ö rencilerinde beden imaj,n, yordamas, beklenmektedir.

Beden maj, ve Cinsiyet

Cinsiyet (sex) kavram olarak biyolojik bir yap,ya kar ,l,k geliyor gibi görünse de, aslen çevre etkisinden ba ,ms,z dü ünülemez (Unger, 1979). Toplumsal cinsiyetin gerekliliklerinden biri, bireylerin görünümününün de, t,pk, davran, lar, gibi standartla t,r,lmas,d,r. Dolay,s,yla cinsiyet de beden imaj, ile ili kili bir kavramd,r (Jackson, Sullivan ve Rostker, 1988; Calogero ve Thompson, 2010). Kad,nlardan genellikle ince bir beden görünümüne sahip olmalar, (Garner, Garfinkel, Schwartz ve Thompson, 1980); erkeklerden ise kasl, ve/ veya fiziksel olarak güçlü olmalar, (Leit, Gray, Pope, 2002) beklenmektedir. Söz konusu beklentilerin Türkiye kültüründe de benzer oldu u çe itli ara t,rmalarla ortaya konmu tur (Bayar, Haskan Avc, ve Koç, 2017; O uz, 2005). Tüm bu beklentiler kad,n ve erkeklerin beden alg,lar,nda cinsiyetin etkisinin oldu unu göstermektedir. Nitekim Esnaola, Rodríguez ve Goni (2010) taraf,ndan yürütülen çal, mada cinsiyetin beden imaj,n, yordad, , bulunmu tur. Buradan hareketle cinsiyetin üniversite ö rencilerinde beden imaj,n,n yorday,c,lar,ndan biri olup olmad, , söz konusu ara t,rma kapsam,nda ele al,nm, t,r.

Bu do rultuda bu çal, mada a a ,daki ara t,rma sorular,na yan,t aranmaktad,r:

1. Öz- efkat beden imaj,n, anlaml, bir ekilde yordamakta m,d,r?
2. Öz- efkat ve depresif duygulan,m birlikte beden imaj,n, anlaml, bir ekilde yordamakta m,d,r?
 - 2.1. Depresif duygulan,m,n modele eklenmesi aç,klanan varyans, anlaml, ekilde artt,rm, m,d,r?
3. Öz- efkat, depresif duygulan,m ve cinsiyet birlikte beden imaj,n, anlaml, ekilde yordamakta m,d,r?
 - 3.1. Cinsiyetin modele eklenmesi aç,klanan varyans, anlaml, bir ekilde artt,rm, m,d,r?

Yöntem

Bu çal, mada birden fazla de i kenin birbiriyle olan ili kileri incelenmi tir. Beden imaj,n, öz-efkat, depresif duygulan,m ve cinsiyetin yorday,p yordamad, ,n, belirlemeyi amaçlayan bu çal, ma nicel desendedir. Bir de i kenin bilinen de erinden yola ç,karak bilinmeyenlerin kestirilmeye çal, ,lmas,ndan dolayı, (Karasar, 2009) ili kisel bir çal, ma oldu u söylenebilir. Kesitsel ara t,rmalarda önceden belirlenmi bir gruptan, belli zaman diliminde tek bir ölçüm al,n,r (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011). Dolay,s,yla bu çal, ma kesitsel nitelik ta ,maktad,r.

Çal, ma Grubu

Bu ara t,rman,n çal, ma grubunu 2016-2017 e itim-ö retim y,l,nda Ankara'da büyük bir üniversitede çe itli fakülte ve bölümlerde ö renim görmekte olan 230 lisans ö rencisi olu turmaktad,r. Kat,l,mc,lar seçilirken elveri li ö rneklemeye yolu kullan,lm, t,r. Veri toplama i lemi gerekli izinler al,nd,ktan sonra, s,n,f ortam,nda kâ ,t- kalem kullan,larak gerçekleştirilmi tir. Kat,l,mc,lar,n 178ø (%77,4) kad,n; 50øsi (%21,7) ise erkektir. Ara t,rmaya kat,lan kat,l,mc,lar,n 2øsi ise (%0,9) cinsiyetini belirtmemi tir. Ara t,rmaya dâhil edilen kat,l,mc,lar,n ya lar, 18-25 aras,nda de i mektedir (Ort.: 20,6 Ss: 1,51). Kat,l,mc,lar,n s,n,f düzeylerine göre da ,l,m,na bak,ld, ,nda ise 11ønin 1.s,n,f (%4,8); 123ønin 2.s,n,f (%53,5); 56ø,n,n 3.s,n,f (%24,3) ve 40ø,n,n 4.s,n,f (%17,4) oldu u görölmektedir. Kat,l,mc,lar,n 169ø (%73,5) E itim Fakültesinde; 60ø ise (%26,1) dari ve ktisadi Bilimler Fakültesinde ö renim görmektedir. Bir kat,l,mc, ise (%0,4) fakültesini belirtmemi tir.

Çal, mada Kullan,lan Ölçme Araçlar,

Beden maj, Ölçe i (B Ö)

B Ö 1953 y,l,nda Secord ve Jourand taraf,ndan geli tirilmi , 1989 y,l,nda Hovardao lu (Hovardao lu, 1990) taraf,ndan geçerlik ve güvenilirli i yap,larak Türkçeye uyarlanm, t,r. Geçerlik ve güvenilirlik çal, malar, 70 erkek ve 56 kad,n üniversite ö rencisinde yap,lm, t,r. Testin iki yar, güvenilirli i beden doyumu için $r=.81$, benlik için $r=.90$ olarak elde edilmi tir. Maslow Psikolojik Güvenlik-Güvensizlik Testi ile beden imaj, korelasyonu $r=-.32$, benlik puanlar, ile korelasyonu $r=-.52$ bulunmu tur. Hovardao lu (1993) ise 200 kat,l,mc,dan olu an bir çal, ma grubu üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çal, mas, yapm, t,r. ki yar, güvenilirli i .75, madde test korelasyonlar, $r=.45$ ile $r=.89$ aras,nda ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsay,s, .91 ($p<0.01$) olarak bulunmu tur. Ölçek 40 maddeden olu maktad,r ve her bir madde bir organ ya da vücudun bir bölümü (kol, bacak gibi) ya da bir i levi (cinsel faaliyet düzeyi gibi) ile ilgilidir. Her bir madde için 1øden 5øe kadar øHiç be enmiyorumø ve øÇok be eniyorumø aras,nda de i en derecelendirme yap,lm,as, istenir ve ölçekten yüksek puan al,nmas, ki inin beden imaj,na ili kin doyumunun da yüksek oldu unu gösterir (Akt. Alagül, 2004). Bu çal, mada ölçe in tamam, için hesaplanan Cronbach Alfa güvenilirlik katsay,s, .93øtür.

Öz-Anlay, Ölçe i

Ara t,rmac,lar, Türkçe Öz-Anlay, Ölçe i (ÖAÖ)ønin orijinali (Self-Compassion Scale) Neff (2003b) taraf,ndan geli tirilmi tir. As,l ölçekte 3 boyut ve 6 alt boyut bulunmaktad,r. Türkçeye uyarlanmas,nda ise ölçek tek boyutlu bir yap, göstermi tir. Ayr,ca uyarlama çal, mas,nda madde toplam korelasyonu .30øun alt,nda olan 2 madde ç,kar,larak 24 maddelik bir form elde edilmi tir. Ölçe in güvenilirli i için madde analizine ba l, olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç

tutarlılık katsayısı, .89'dur. Ölçüt geçerli sonuçlara bakıldığında, öz-anlayış puanları ile benlik saygısı puanları arasında $r = .62$; yaşam doyumu puanları arasında $r = .45$; pozitif duygulanım puanları arasında $r = .41$ ve negatif duygulanım puanları arasında $r = -.48$ düzeyinde anlamlı ilişkiler oldu (p<.05) saptandı. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120, en düşük puan ise 24'tür. Elde edilen yüksek puan öz-anlayışta, yüksek oldu anlamına gelmektedir (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008). Bu çalışmada ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı, .93'tür.

Depresif Duygulanım Ölçeği

Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 12 alt ölçek ve 63 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması, Çuhadarolu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin öD-5: depresif duygulanım alt boyutu kullanılmıştır. Bu çalışmada söz konusu alt ölçeğin kendine özgü puanlama anahtarı kullanılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan depresif duygulanımın fazla olduğunu göstermektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kimlik cinsiyeti, yaş, fakültesi ve bölümü ile ilgili bilgiler araştırılmak üzere, tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır.

Yöntem

Veriler sınıf ortamında, araştırılmak üzere, tarafından gönüllü katılımcılara ulaştırılarak toplanmıştır. Katılımcılara araştırılmak üzere, istedikleri anlaşılabilecekleri belirtilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 23.0 Paket programı kullanılmıştır. Araştırmada hata payı, %5 olarak belirlenmiştir.

Veri analizi yöntemi olarak amaçlı regresyon analizi kullanılmıştır. Bilinmeyenlere ilişkin ölçeğin kapsamında değerlendirilen değişkenler, analize yeni bir yapay değişken eklenerek kodlanarak dâhil edilebilir (Büyüköztürk, 2006). Bu çalışmada da cinsiyet değişkeni kategorik olduğundan, analize alınması için kadınlara=1, Erkekler=0 olarak kodlanmıştır (dummy) değişkeni olarak kodlanmıştır. Regresyon varsayımlarının incelenmesi için ise betimsel istatistiklerin hesaplanması, Pearson Korelasyon Katsayısının hesaplanması ve çeyrekler ve grafikler incelenmiştir. Ayrıca kullanılan ölçeklerin güvenilirliği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılacak olan 236 veri üzerinde tek yönlü uç değerler için z puanları hesaplanmıştır ve -3 ile +3 aralığında olmayan 4 veri analizden çıkarılmıştır. Çok yönlü uç değerler ise Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmıştır ve çok yönlü uç değer olarak nitelendirilen 2 gözlem analizden çıkarılmıştır. Dolayısıyla analizlere 230 kişiden toplanan verilerle analize devam edilmiştir. Regresyon analizi için kontrol edilmesi gereken bir dizi varsayım ise çoklu bağımlılık, çoklu bağımlılık olmaması için bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonların .80'den düşük olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Dolayısıyla değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır ve betimsel istatistiklerle birlikte Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. De i kenlere li kin Korelasyon Katsay,lar, ve Betimsel statistikler

De i kenler	1.	2.	3.	4.	Ort.	Ss.	Çarp,kl,k	Bas,kl,k
1. Beden imaj,	1.00				144.19	23.05	-.050	.061
2. Öz-efkat	.57***	1.00			77.59	16.68	.062	-.404
3. Depresif duygulan,m	-.41***	-.45***	1.00		1.99	1.23	.287	-.396
4. Cinsiyet	-.20**	-.14*	.013	1.00	.77	.42	-1.318	-.265

*p<.05; **p<.001; ***p<.000.

Tablo 1'de görüldü ü üzere beden imaj, ile öz-efkat aras,nda pozitif yönde anlaml, bir ili ki ($r=.57$; $p<.000$); beden imaj, ile depresif duygulan,m aras,nda negatif yönde anlaml, bir ili ki ($r=-.41$; $p<.000$), beden imaj, ile cinsiyet aras,nda negatif yönde anlaml, bir ili ki ($r=-.20$; $p<.001$) bulunmaktadır. Depresif duygulan,m ile öz-efkat aras,nda ise negatif yönde anlaml, bir ili ki ($r=-.45$; $p<.000$); depresif duygulan,m ile cinsiyet aras,nda negatif yönde anlaml, ($r=-.14$; $p<.05$) bulunmaktadır. Dolay,s,yla ba ,ms,z de i kenler aras,nda .80'den yüksek düzeyde ili ki olmad, , ve buradan hareketle çoklu ba lant,1,1,k sorunu olmad, , (Tabachnick ve Fidell, 2013) söylenebilir.

Betimsel istatistikler incelendi inde çarp,kl,k-bas,kl,k katsay,lar,n,n -2 ile +2 aral, ,nda bulunmas, sebebiyle normal aral,кта oldu u söylenebilir. ncelenen P-P grafi i ve histogram grafikleri normallik ve do rusall,k varsay,m,lar,n,n kar ,land, ,n, göstermektedir.

Ba ,ms,z de i kenler için hesaplanan varyans art, faktörünün (VIF) 10'dan küçük olmas,, tolerans de erinin .20'den dü ük ç,kmamas,, durum indeks (CI) de erinin 30'dan yüksek ç,kmamas, de i kenler aras,nda çoklu ili kiler olmad, ,n, gösterir (Keith, 2006). Bu çal, mada yorday,c, de i kenler aras,nda tolerans de erleri 0.783 ile 0.979 aras,nda, VIF de erleri 1.022 ile 1.278 aras,nda bulunurken, en yüksek CI de eri 16.393 olarak bulunmu tur. Gözlenen de erler aras,nda ard, ,k ba ,ml,1,k (oto-korelasyon) varsay,m, için Durbin-Watson de eri incelenmi ve kabul edilir de erde oldu u (2.041) görülmü tür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Dolay,s,yla incelenen tüm varsay,m,lar veri setinin a amal, regresyon analizine uygun oldu unu göstermektedir.

Bulgular

Beden imaj,n,n yorday,c,lar,na ili kin yap,lan a amal, regresyon analizinin sonucunda elde edilen 3 modele ili kin bulgular Tablo 2'de verilmi tir.

Tablo 2. Beden imaj,n,n yordanmas,na ili kin a amal, regresyon analizine ili kin bulgular

Model	De i kenler	B	SH _B	t	p	R	R ²	ΔR ²	
1	Sabit (B)	83.57	5.99	13.96	.000***	.57	.32	.32***	
	Öz- efkat	.78	.08	.57	10.36				.000***
2	Sabit (B)	100.18	7.78	12.88	.000***	.59	.35	.03**	
	Öz- efkat	.66	.08	.48	8.00				.000***
	Depresif D.	-3.65	1.12	-.20	-3.25				.001**
3	Sabit (B)	108.49	8.38	12.95	.000***	.61	.37	.02*	
	Öz- efkat	.63	.08	.46	7.64				.000***
	Depresif D.	-3.80	1.11	-.20	-3.42				.001**
	Cinsiyet	-7.33	2.94	-.13	-2.50	.013*			

Anlaml,l,k testi Model 1 F=107.25; p<.000; Model 2 F=61.17; p<.000; Model 3 F=43.797; p<.000.

***p<.000; **p<.001; *p<.05.

Elde edilen birinci modele beden imaj,n,n yorday,c,s, olarak yaln,zca öz- efkat de i keni al,nm, t,r. Bu modele ili kin varyans analizi sonucuna göre model istatistiksel olarak anlaml,d,r ($R^2=0.32$ F(1,228)=107.247; p<.000) ve beden imaj,n,n toplam varyans,n,n yakla ,k %32'ini aç,klamaktad,r. Ard,ndan ikinci modele depresif duygulan,m de i keni eklenmi tir. Bu modele ili kin varyans analizi sonucuna göre model istatistiksel olarak anlaml,d,r ($R^2=0.35$ F(2,227)=61.172; p<.000) ve iki de i ken birlikte beden imaj,n,n toplam varyans,n,n yakla ,k %35'ini aç,klamaktad,r. Birinci modelle ikinci model aras,ndaki varyans de i iminin anlaml, oldu u görölmektedir (p<.001). Üçüncü modele ise cinsiyet de i keni eklenmi tir. Bu modele ili kin varyans analizi sonucuna göre model istatistiksel olarak anlaml,d,r ($R^2=0.37$ F(3,226)=43.797; p<.000) ve üç de i ken birlikte beden imaj,n,n toplam varyans,n,n yakla ,k %37'ini aç,klamaktad,r. kinci modelle üçüncü model aras,ndaki varyans de i iminin de anlaml, oldu u görölmektedir (p<.05).

Elde edilen regresyon katsay,lar, () ve anlaml,l,k de erleri (p) incelendi inde a amal, regresyon analizine en çok katkı sa layan de i kenin öz- efkat, ard,ndan depresif duygulan,m ve cinsiyet oldu u görölmektedir. Standartla t,r,lmam, regresyon katsay,lar,n,n yönü incelendi inde öz- efkatin beden imaj, ile pozitif, depresif duygulan,m ve cinsiyet ile negatif yönde yorday,c,-yordanan ili kisi kurdu u görölmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre beden imaj,n,n yorday,c,lar,na ili kin a a ,daki regresyon denklemi kurulabilir.

Beden imaj, puan,= Sabit +0,46(öz- efkat) ó 0,20(depresif duygulan,m) - 0,13(cinsiyet) + hata(e)

Tart, ma ve Sonuç

Beden imaj,n,n yorday,c,lar,n,n incelendi i bu çal, mada, beden imaj,n,n en anlaml, yorday,c,s,n,n öz- efkat oldu u bulunmu tur. Öz- efkat beden imaj, varyans,n,n yakla ,k %32'ini yordamaktad,r. Ayn, zamanda öz- efkat, depresif duygulan,m ile birlikte beden alg,s,n,n yakla ,k %35'ini yordamaktad,r. Öz- efkat, depresif duygulan,m ve cinsiyet ayn, anda modele al,nd,klar,nda ise beden imaj,n,n yakla ,k %37'ini yordamaktad,r.

Öz- efkat, beden imaj,n, pozitif yönde yordarken, depresif duygulan,m ve cinsiyet negatif yönde yordamaktad,r. Bir ba ka deyi le bireylerin öz- efkat düzeylerinin yüksek olu u beden alg,lar,n,n olumlu olu unu aç,klamaktad,r. Bireylerin depresif duygulan,m,lar,n yüksek olu u ise beden alg,lar,n,n olumsuz olu unu aç,klamaktad,r. Bu çal, mada cinsiyet bak,m,ndan yap,lan analize göre, kad,n olman,n beden imaj,n, negatif yönde aç,klad, , sonucuna ula ,lm, t,r.

Benlik sayg,s, ile beden imaj,n,n ili kisi uzun y,llard,r bilinmesine ra men, öz- efkat ile olan ili kisi görece yeni ekillenmektedir (Wasylikiw, MacKinnon ve MacLennan, 2012). Bu ara t,rman,n bulgular,n,n literatüre ilk katk,s,, Türkiye kültüründe üniversite düzeyindeki bireyler için beden imaj,n,n aç,klanmas,nda öz- efkatin rolünü ortaya koymu olmas,d,r. Hem söz konusu ara t,rma hem de literatür göstermektedir ki, bireyin bedeni ile ilgili de erlendirmelerinin belirleyicilerinden biri kendi olumsuzluklar,, eksiklikleri ve ac,lar,na nas,l yakla t, ,n, gösteren öz- efkatinin seviyesidir (Adams ve Leary, 2007; Albertson, Neff, ve Dill-Shackleford, 2014; Breines, Toole, Tu ve Chen, 2014; Koç ve Ermi , 2016; Kramer, 2014; Magnus, Kowalski ve McHugh, 2010; Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick ve Tracy, 2011; Tylka, Russel ve Neal, 2015). Dolay,s,yla elde edilen bu bulgu literatürle paraleldir.

Beden imaj,, farkl, kaynaklardan elde edilen bilgi ve dönütlere de dayanarak ki ilerinin kendi bedenlerine ili kin de erlendirmeleri ile ortaya konmaktadır. Öz- efkat de benzer ekilde bireyin kendine olan de erlendirmeleri ve yakla ,m, ile ilgili bir kavramd,r. Öz- efkat, bireyin kendi zay,f yönlerine, s,n,r,l,l,klar,na ve ba ar,s,zl,klar,na yarg,lay,c, bir ekilde yakla mamas,d,r (Neff, 2003a). Kendine efkati yüksek olan bireylerin, kendi olumsuzluk ve yetersizliklerine kar , daha nazik ve daha az yarg,lay,c, oldu u göz önünde bulunduruldu unda, bireyin benli inin bir parças, olan bedeni ve bedensel i levlerine de benzer bir yakla ,m sergileyebilecekleri dü ünülmektedir. Buradan hareketle öz- efkatin beden imaj,n,n güçlü bir aç,klay,c, olmas, beklendik bir sonuç olarak görülebilir.

Çal, man,n bulgular,na göre depresif duygulan,m, öz- efkate birlikte beden imaj,n, anlaml, ekilde yordamaktad,r. Ayn, zamanda depresif duygulan,m da beden imaj,n,n belirleyicilerindedir. Yap,lan ara t,rmalar göstermektedir ki, bireylerin negatif duygulan,m,lar, ve depresif belirtileri bedenlerinden ald,klar, doyumla negatif bir ili ki kurmaktadır (Ceyhan, Ceyhan ve Kurty,lmaz, 2009; Presnell, Bearman ve Stice, 2004; Paxton, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2006; Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan ve Eisenberg, 2006; Rotenberg, Taylor ve Davis, 2004). Beck (1973; 1976) depresif belirtileri olan ki iler kendi d, görünü leri ile ilgili gerçe i çarp,tt,klar,n, belirtmektedir. Bir ba ka deyi le depresif ki iler bedenlerini daha olumsuz de erlendirme e ilimindedir. Dolay,s,yla bedeninin ve beden k,s,m,lar,n,n olumsuz de erlendirilmesinin depresif duygulan,m puanlar,yla aç,klanabilmesi literatürle uyumlu görünmektedir.

Aynı zamanda bu çalışmada öz-efkat, depresif duygulanım ve cinsiyetin birlikte beden imajını, yordadığı, bulunmuştu. Ayrıca cinsiyet de beden imajının belirleyicilerinden ve bulgular, kadın olmanın beden imajının olumsuz olmasını açıkladığını göstermektedir. Bu bulgunun da literatürle paralel olduğu söylenebilir. Saucier'e göre (2004) erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınların bedensel görünüm ile ilgili kültürel ve/veya toplumsal baskılara daha duyarlıdır. Aynı zamanda yapılan araştırmalar kadınların kendilerine verdikleri değerlerin, görünümlerinden daha çok etkilendiğini göstermektedir (Furnham ve Greaves, 1994). Yapılan pek çok çalışmada kadınların bedenden memnuniyetsizliklerinin erkeklerinkinden yüksek olduğu ve kadınlarda yeme bozukluklarının erkeklerden daha çok olduğu ortaya koymuştur (Bardone-Cone, Cass ve Ford, 2008; Cash, Ancis ve Strachan, 1997; Cash, 1981; Cash, Jakatdar ve Williams, 2004; Demarest ve Allen, 2000). Türkiye'de yapılan çalışmalarda da üniversite öğrencisi kadınlarda, erkeklere göre beden ile ilgili memnuniyetsizliğin ve olumsuz imajın daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Haspolat, 2016; Kalafat, 2006; Örsel, 2001; Topçu, 2017; Yumurtacı, 2012).

Öneriler

İki kisel bir tarama çalışması olarak yürütülen; nicel ve kesitsel bir araştırma olan bu çalışma, amaçlı sınırlı kılara sahiptir. Öncelikle çalışmada verileri kendini anlatmaya dayalı (self-report) ölçme araçları kullanılarak toplanmıştır. Ölçülmek istenen nitelikler veri toplama araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Örneğin, katılımcıların beden imajları, sadece bir ölçme aracı ile değerlendirilmiştir. Gelecek çalışmalarda beden imajı, beden memnuniyeti, sosyal fizik kaygısı, beden kitle indeksi gibi değişkenler de ele alınarak çok yönlü olarak ölçülebilir. Dolayısıyla bu sınırlı kılara bağlı verilebilecek önerilerden biri beden imajı ile ilgili yapılan çalışmalarda nicel ölçme araçlarının artırılmasıdır. Ölçme araçlarının geliştirecek bir başka yol ise verilerin zenginleştirilmesine gidilerek, gözleme dayalı ölçümler içeren ve nitel verilerle desteklenen çalışmaların yürütülmesidir. Ayrıca bu çalışma, değişkenler arasındaki ilişkileri kanıtlayabilecek olan deneysel çalışmaların yapılabilir.

Söz konusu çalışmada genellikle beden imajı ile birlikte değerlendirilen benlik saygısı, değişkeni yerine kuramsal temele dayalı olarak öz-efkat değişkeni alınmıştı ve yordadığı, test edilmiştir. Öte yandan bu çalışmada her iki değişkenin aynı anda bulunmaması, söz konusu değişkenlerin beden imajı ile olan yordadığı-yordanan ilişkisinin karşılaştırılması, imkânsiz hale getirmiştir. Buradan hareketle öz-efkat ve benlik saygısının Türkiye kültüründeki örneklemelerde beden imajı ile olan ilişkisinin karşılaştırılması, olarak incelenebilecek farklı modeller kurularak istatistiksel olarak değerlendirilebilir. Dikkat çekilmesi gereken bir başka husus ise, benlik saygısı-beden imajı arasındaki birbirini ortaya çıkarma-birbirinin yordadığı, olma ilişkisindeki iki yönlü ilişkinin (Grogan, 2007; Tiggerman, 2005), öz-efkat ve beden imajı arasında da olabileceğidir. Dolayısıyla bu ilişki de, farklı modellerle test edilmeye devam edilebilir.

Elde edilen bulgular, yalnızca bu çalışmada betimlenen gruba benzer gruplara genellenebilir. Bir başka deyişle, bulgular büyük bir üniversitede öğrenim gören lisans düzeyindeki öğrencilere genellenebilir. Buradan hareketle, farklı yapılardaki üniversiteler ve fakültelerde de benzer çalışmaların tekrarlanması, sonuçların desteklenip desteklenmediği tartışılabilir.

Bu çal, ma ile ortaya konan beden imaj,n,n yorday,c,lar,na bak,larak çe itli müdahale programlar, geli tirilebilir. Örne in, bu ara t,rma bulgular,na göre, öncelikli olarak beden alg,lar,n,n olumsuz olma ihtimali daha yüksek olan kad,n üniversite ö rencilerine yönelik öz-efkat artt,r,c, programlar haz,rılan,p uygulanabilir ve kat,l,mc,lar,n öz-efkatinin artt,r,lmas, halinde, beden imajlar,n,n da olumluya do ru de i ip de i medi i test edilebilir.

Üniversite ö rencileriyle çal, an ruh sa l, , çal, anlar, (örne in, Üniversite Psikolojik Dan, ma Merkezleri veya Sa l,k Kültür Spor Daire Ba kanl,klar, gibi yerlerde çal, an uzmanlar), dan, anlar, beden imaj, sorunlar,yla ba vurdu unda öz-efkatlerinin de deste e ihtiyac, olup olmad, ,n, de erlendirebilir ve gerekirse tedavi planlar,na öz-efkati de dâhil edebilirler. Böylece dan, anlar,n beden alg,lar,n,n olumluya do ru de i mesi beklenebilir.

Kaynakça

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(10), 1120-1144.
- Ak,n, Ü., Ak,n, A. ve Abac,, R. (2007). Öz-duyarlı,k Ölçe i: Geçerlik ve güvenilirlik çal, mas,. *Hacettepe Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi, 33*, 1-10.
- Alagül, Ö. (2004). *Farkl, spor bran lar,ndaki sporcular,n at,lganl,k ile beden imaj, ili kisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sa l,k Bilimleri Enstitüsü, zmir.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brined meditation intervention. *Mindfulness, 1*-11.
- Alentola, A. E. (2017). *Changing the narratives of marginalised bodies - a study about body positivism*. Master Thesis, Stockholm University, Department of Media Studies, Stockholm.
- Bardone-Cone, A. M., Cass, K. M., & Ford, J. A. (2008). Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework. *Body Image, 5*, 183-194.
- Bayar, Ö. Haskan-Avc,, Ö. & Koç, M. (2016). What's expected of men in Turkish culture: Perceptions of male university students. *International Journal Advances in Social Science and Humanities, 5*(9), 1-8.
- Bayramo lu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image, 17*, 117-131.
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity 13*(4), 432-448.
- Büyüköztürk, . (2006). *Sosyal bilimleri için veri analizi el kitab, istatistik ara t,rma deseni- SPSS uygulamalar, ve yorum*, Ankara: PegemA Yay,nc,l,k.
- Cash, T. F. (1981). Physical attractiveness: An annotated bibliography of theory and research in the behavioral sciences. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 11*.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 1*, 334-342.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders, 31*(4), 455-460.
- Cash, T. F., & Green, G. K. (1986). Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect. *Journal of Personality Assessment, 50*(2), 290-301.
- Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles, 36*(7-8), 433-447.
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A. & Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image, 1*, 279- 287.

- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E. & Kurtylmaz, Y. (2009). Investigation of university studentsø depression. *Eurasian Journal of Educational Research*, 36, 75-90.
- Calogero R. M., & Thompson J. K. (2010) Gender and body image. In: J. Chrisler and D. McCreary (eds) *Handbook of gender research in psychology*. New York, NY: Springer.
- Cooley, E., & Toray, T. (2001). Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during college years. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 28-36.
- Demarest, J., & Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic, and age differences. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 465-472.
- Deniz, M. E., Kesici , & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Eснаоla, I., Rodríguez, A. & Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, 33, 21-29.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D., & Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, 47(2), 483-491.
- Haspolat, N. K. (2016). *Üniversite ö rencilerinde beden imaj, benlik sayg,s, ve sosyal fobinin incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Jackson, L. A., Sullivan, L. A., & Rostker, R. (1988). Gender, gender role, and body image. *Sex Roles*, 19(7-8), 429-443.
- Kalafat, T. (2006). *Üniversite ö rencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri aras,ndaki ili kinin incelenmesi*. Çanakkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel ara t,rma yöntemi*. Ankara: Nobel Yay,nevi.
- Keel, P. K., Mitchell, J. E., Davis, T. L., & Crow, S. J. (2001). Relationship between depression and body dissatisfaction in women diagnosed with bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 48-56.
- Keith, T. (2006). *Multiple regression and beyond*. Boston: Ally and Bacon Pearson Education, Inc.
- Koç, H. E., & Ermi , E. (2016). Self-compassion as a predictor of social physique anxiety in athletes. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5214-5222.
- Kramer, R. (2014). *How does self-compassion relate to body image after deconstructing self-compassion into its three factors and comparing self-compassion to self-esteem*. Masterø Thesis, American University, Faculty of the College of Arts and Sciences, Washington, D. C.
- Leit, R. A., Gray, J. J., & Pope Jr, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia?. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 334-338.
- Morf, C. C. & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12, 177-196.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 103-123.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self esteem, and well being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.

- Ogden, J., & Evans, C. (1996). The problem with weighing: Effects of mood, self-esteem and body image. *International Journal of Obesity*, 20, 272-277.
- Ouz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 4(1), 31-37.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.
- Presnell, K., Bearman, S. K., & Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 389-401.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and Commitment Therapy. *Measures Package*, 61.
- Rotenberg, K. J., Taylor, D., & Davis, R. (2004). Selective mood-induced body image disparagement and enhancement effects: Are they due to cognitive priming or subjective mood?. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 317-332.
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D., & Taylor, C. B. (2000). Body image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 438-444.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th. Ed.). Boston: Allyn and Bacon Pearson Education, Inc.
- Topçu, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı ile bozulmuş yeme davranışları arasındaki ilişkinin cinsiyet ve spor katılım düzeyi faktörlerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tylka, T. K., Russell, H. L. & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related presurreş associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behavior*, 17, 23-26.
- Unger, R. K. (1979). Toward a redefinition of sex and gender. *American Psychologist*, 34(11), 1085-1094.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9, 236-245.
- Yumurtacı, D. (2012). *Predictors of body image among university students*. Master of Thesis, Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.

Extended Abstract

Introduction

Body image is defined as what people think or feel about their body or parts of their body. According to Cash (2012), a wide range of variables may influence the body image such as personality, interpersonal experiences, physical characteristics and changes or cultural socialization. Most research on body image shows good correlations between individual difference factors. While there is a rich amount of evidence that self-esteem is related to body image, there is only a growing body of literature demonstrating that self-compassion is positively and strongly linked to body image.

Self-compassion involves being open and aware of one's own flaws and being kind towards self and is commonly correlated with positive outcomes. Since people with high self-esteem often display narcissistic tendencies and engage in downward social comparisons; it was wondered that whether self-compassion is an alternative concept to explain positive aspects of body image. However, self-compassion and body image did not get attention in related literature in Turkey. Also, according to the literature also depressive affection and sex seems to be related to body image. People with negative body image seems to have more depressive symptoms. And gender roles may be playing an important role on body image because it defines ideal body expectations from men and women. Therefore, stepwise regression analysis conducted to determine whether university students' self-compassion, depressive affection and gender predicts their level of body image.

Methodology

The current study was a quantitative correlational research model. Study was conducted with 230 under-graduate students (178 were females and 52 were males). Study group were selected by random sampling method and participants were asked to give their consent to participate to this study and they were said that they can leave this research if or when they wish. Participants' ages varied between 18-25 ($M=20,6$; $SD: 1,51$). Within the scope of this research, "Body Image Scale", "Self-Compassion Scale", Rosenberg Self-Esteem Scale" "Depressive Affection" dimension and "Personal Information Form" were used as data collection tools.

The obtained data were analyzed by Stepwise Regression Analysis. Pearson's Correlation Coefficient were calculated to understand relations between independent variables. After the assumptions were met for regression, stepwise linear regression analyses were performed.

Findings

As it was mentioned before, three models were tested using stepwise regression analysis. Self-compassion selected as first variable considering the theoretical background of body image. Three models were tested and the results showed that all three models were significant ($p<.000$). Self-compassion explained 32% of the total variance of body image ($R^2=0,32$, $F(1,228)=107,247$; $p<.000$). For the second model depressive affection was added to the model. Self-compassion and depressive affection explained 35% of the total variance of body image combined ($R^2=0,35$, $F(2,227)=61,172$; $p<.000$) and depressive affection's contribution of

prediction of body image was significance. And finally for the third model sex was added to the model as dummy variable. Self-compassion, depressive affection and sex explained 37% of the total variance of body image ($R^2=0,37$, $F(3,226)= 43,797$; $p<.000$) and sex's contribution of prediction of body image was also significance. For the analysis of the data SPSS 23.0 was used.

Discussion

The current study was aimed to reveal the predictors of body image. The results showed that self-compassion has an explanatory effect on body image level. This finding is supported by similar studies in other cultures. And also self-compassion and depressive affection predicted body image significantly. Depressive affection and depressive symptoms predicted body image previous studies as well. Finally current study revealed that self-compassion, depressive affection and sex predict body image were significantly. Related literature supported that sex is a significant predictor of body image and women's body image scores are relatively lower.

Based on the results of the current study, researchers and practitioners may include self-compassion to their body-image related studies. The effects of self-compassion, depressive symptoms and sex on body image can be investigate with different models.

Lastly, it has to be mentioned that this study have some limitations. Firstly this study conducted with quantitative self-report inventories. Adding observational or qualitative data would increase the reliability of the results. Also, body image was only measured with one scale. Adding different measures (such as body esteem scale, body appreciation scale etc.) would give more information regarding different aspects of body image.