

**2012 Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı: 28, s.69-77**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZERKLİK DÜZEYLERİ İLE VÜCUT  
ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Yücel ÖKSÜZ<sup>1</sup>**

**ÖZET**

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini toplam 325 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin özerklik düzeyleri “Worthington Özerklik Ölçeği”, vücut algısı düzeyleri ise “Vücut Algısı Ölçeği” ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyonu kullanılmıştır. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Özerklik, Beden Algısı

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF AUTONOMOUS BEHAVIOR  
OF THE UNIVERSITY STUDENTS AND THEIR BODY PERCEPTION**

**ABSTRACT**

This study deals with the relationship between the level of autonomous behavior of the university students and their body perception. 325 students are taken into account as sample. The level of students' autonomous behavior is calculated using the Worthington measure of autonomy, the level of their body perception is measured by applying body perception measure. In analyzing the data, one way variance analyze and Pearson correlation of moment collision are applied. The results reached are discussed taking into account the literature and some suggestions accordingly are made.

**Key Words:** Autonomy, Body Perception.

**1. GİRİŞ**

Bireyin tarihi süreç içersinden günümüze değin hep dış görünüşüne, beden imgesine, önem vermesi, beğenilir olma arzusunun taşıdığı gözlemlenmektedir. Günümüzde insanlar dış görünüşlerini çekici kılmak; daha kaslı ya da daha güzel görünebilmek için pek çok etkinliklere katılmaktadır. Arzu edilen beden yapısına sahip olabilmek için fedakârlıklarla dolu etkinlikler içersine girdikleri gözlenmektedir. Dış görüntüye verilen önemin toplumsal ilişkilere de etki ettiği düşünülebilir. Yani bireyin beden özellikleri ve bedenine ait tutumlarının insan ilişkilerinde etkileyici rol oynayabileceği söylenebilir.

Vücut algısının bireyin kişiliğinin gelişmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, hem zihinsel, bedensel ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır.

Bireyin kendi vücuduyla ilgili algılamalarının bütünü olarak tanımlanan beden algısı kavramının oluşumunda kendi bedeni ile ilgili deneyimleri, tutumları ve duyguları gibi kavramların rolü vardır (Helman, 2001: 12-31). Beden imajı kavramı ise bireyin kendi fiziksel görünüşü hakkında sahip olduğu olumlu veya olumsuz duygu veya düşüncelerdir

<sup>1</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, SÖABD öğretim üyesi, yoksuz@omu.edu.tr

olarak ifade edilebilir (Mussell ve ark., 1996:324, Skrzypek, Wehmeier ve Ramschmidt, 2001:215).

Bireyin vücut yapısı, olmasını hayal ettiği ideal beden yapısından çok farklı ise bedeninden memnun olmayabilir. Yani, beden memnuniyetsizliği, ideal olarak benimsenen ağırlık ile sahip olunan ağırlık arasındaki farklılıktan kaynaklanabilir (Anafarta, 2000: 51-69). Bireyin sahip olduğu vücut yapısı, algıladığı vücut yapısı ve idealindeki vücut yapısı arasındaki farklar arttıkça beden memnuniyetsizliği de artabilir. Fazla kilonun birçok sağlık sorununa yol açmasının yanında beden memnuniyetsizliği gibi psikososyal rahatsızlıklara da yol açabileceği beklenebilir (Thomas, 2002: 1040). Bireyin kendini mutlu hissedebilmesi bakımından vücudunu nasıl algıladığının da önemli olduğu söylenebilir.

Beden memnuniyetsizliğinin tek sebebi olarak gerçekte sahip olunan vücut yapısı olduğu söylenemez. Vücut yapısı zayıf olduğu halde kendisini kilolu olarak algılayan bireyler olabilir. Bireyin vücut yapısı, zihninde hayalini kurduğu ideal beden yapısından çok farklı ise beden memnuniyetsizliği görülebilir (Hill, 2002: 259).

Yanlış beden algısı ve beden memnuniyetsizliği tüm yaş gruplarında görülebilmektedir. Ayrıca beden memnuniyetsizliğinin görülme yoğunluğu bakımından cinsiyete göre değiştiği de söylenebilir. Vücut özellikleri bakımından medya ve ailelerin ilgisinin genellikle bayanlar üzerine yoğunlaştığı, medyada bayanlar için daha kesin ideal beden ölçüsü belirlenmiş iken erkekler için daha esnek bir anlayışın varlığı ve bayanların sosyokültürel baskılardan daha fazla etkilenen grup olması gibi sebeplerden bayanların daha fazla etkilendiği düşünülmektedir (Beth, Potter ve Pederson, 2004: 423). Ayrıca cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalarda erkeklerde beden memnuniyetsizliğinin kızlara göre daha az olduğu belirlenmiştir (Mussell ve ark., 1996: 324; Wardle, Cooke, 2005: 429).

Yapılan araştırmalarda bireylerin ideallerinde belirledikleri ağırlık düzeyleri, aile, arkadaş ve öğretmenler gibi çevresel etkenlerden yapılan sosyal kıyaslamalardan ve medyadan etkilenmektedir. Magazin ve televizyon programları sürekli olarak ideal beden imajı ile ilgili mesajlar vermektedir. Sosyal kıyaslanmanın erkeklerde ağırlık artışı ve bazı sağlıksız yöntemlerle kas dokusunu artırmaya yönelik arayışlarla etkisini gösterdiği, bayanlarda ise bu baskılar daha çok zayıflamaya yönelik diyet uygulamaları ile kendini gösterdiği söylenebilir (Morrison ve ark., 2004: 582-583 ).

Ergenlik döneminde büyüme ve gelişme için önemli olan, hatalı beslenme birçok ciddi sağlık sorununa neden olabilmektedir (Boschi ve ark., 2003: 284). Fizyolojik etkilerin yanında aynı zamanda beden memnuniyetsizliği de farklı psikolojik bozukluklara neden olmakta, sağlıksız diyet uygulamaları yeme bozukluğu hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır (Celio ve ark., 2000: 651; Butryn, Wadden, 2005: 294). Ergenlik döneminde kişilik gelişimi ve kendisini kabul ettirme gibi nedenlerle stres oranı yükselebileceği ayrıca ince olma isteğinden kaynaklanan baskının depresyon riskini daha da artırabileceği düşünülmektedir (Cooley, Toray, 2001: 28-36). Beden memnuniyetsizliği ve kötü beden imajı depresyon, akademik başarıda azalma ve sosyal iletişim bozukluklarına sebep olmaktadır (Tiggemann, 2001: 239-243).

Kendi vücutlarından hoşnut olmayanların, daha karamsar, sosyal ilişkilerde yetersiz ve güvensiz hissedilen, onaylanma gereksinimi olan kişilik özellikleri gösterebilir. Bu

gereksinimleri karşılanmadığında, kızgınlıklarını uygun biçimde ifade edemeyip içe çekilerek özerk davranamayabilirler.

Özgüveni yüksek olan birey, kendini yeterli, iyi ve güçlü bulması sonucu çevreyle olan ilişkilerinde daha kendine özgü davranacaktır. Kendisine yönelik olumlu algılamalara sahip olanların karşısındakilerin de kendisiyle ilgili olumlu düşündüğünü ve beğenildiğini düşünmesi beklenmektedir. Bireyin kendi vücuduyla ilgili olumlu algıya sahip olması ve başkalarının beğenildiğini düşünmesi içinden geldiği gibi davranabilme isteğini artıracaktır. Yani, vücut algılarından memnun olanlar, sahip olmayı arzuladıkları görüntüye yaklaşmış olmalarının verdiği rahatlığı yaşayacaklardır. Bu rahatlık, bireyin düşünme, düşündüğünü karşısındakine anlatabilme yani düşünce ve duygu alışverişini genişletip özerk davranabilme gücünü yükseltecektir. Özerk davranabilen ise kendini yönetip, çevresiyle ilişkilerinde kendine özgü görüşleriyle davranışlarına yön vererek sağlıklı kimlik geliştirmiş olacaktır.

Bireyin kendi kendini yönetme niteliğinde olabilme gücü olarak tanımlanan özerklik, bireyin tüm yaşamı boyunca içinde bulunduğu ortamlardaki yaşantıları sonucu şekillenen özelliğidir.

Özerk davranabilme gücü düşük olan bireylerin, toplumsal görevlerini yerine getirmede yetersiz kalabileceği söylenebilir. Bireysel haklarını savunamama ve potansiyelini üretken bir şekilde değerlendirememesi gibi istenmeyen kişilik özellikleri görülebilir.

Çevresiyle olan ilişkilerini kendine özgü algılayışıyla yön verebilen bireyler doyumlu ve mutlu olabilir. İnsanın kendisini eksik ve güçlü yanlarıyla gerçekçi olarak tanıması özerk kişilik gelişiminin temelini oluşturur. Bağımsız davranabilen, kendine güvenen ve kaygı yaratan durumları kontrol edebilen bireylerin çevresiyle verimli bir ilişkiye girebileceği söylenebilir.

Vücut algılamalarındaki memnuniyetsizlik derecesi arttıkça kullanılan yöntemler daha sağlıklı ve tehlikeli olmaktadır. Ayrıca kızgınlık duygularının uygun şekillerde ifade edilmesinde yetersizlik görülebilir (Mc Cabe, Ricciardelli, 2001: 25; Dunkley ve ark., 2001: 265). Bunlar, karamsar bir bakış açısına sahip olduklarından, daha mutsuz, doyumsuz ve isteksizdirler. Sevgi ve ilgi görme ihtiyacında olmalarına karşın ilişkilerinde duygusal katılımdan yoksun olabilirler (Ceyhun ve Oral, 2003: 227-251). Bütün bunların özerk davranabilme gücünü azaltacağı söylenebilir. Oysa özerk davranabilme gücü yüksek olanlar, bireysel sorumluluklarını yerine getirip, uzmanlaşma gerektiren işlerde yaratıcılığını sergileyerek sosyo-ekonomik ve politik gelişime katkı sağlayabilir. Bireyin içinde bulunduğu toplumla bütünleşip aynı zamanda kendine özgü davranabilmesi olarak tanımlanabilen özerkliğin toplumsal kalkınma bakımından da önemli olduğu söylenebilir.

Özerkliği oluşturan niteliklerin bilinmesi özerkliği geliştirmeye yönelik neler yapılabileceği konusunda da ışık tutar. Vücutla ilgili algılamaların, özerk davranabilme gücüyle ilişkisinin belirlenmesi, bu özelliğin geliştirilmesine yönelik çabaların öneminin bilinmesini sağlayacaktır. Kısacası, bireylerin özerk davranmasını etkileyen faktörlerin bilinmesi, bu gücü geliştirebilme çalışmalarının düzenlenmesi açısından önem arz etmektedir.

Ayrıca, Ülkemizde vücut algısı ile özerklik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Vücuduyla barışık ve özerk davranabilme gücünün geliştirilmesi ile ilgili çalışmaların faydalı olacağı kanaatiyle bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu amaca ulaşabilmek için şu sorulara cevap aranmıştır.

1-Öğrencilerin vücut algıları ile özerklik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

2-Vücut algı düzeyleri düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin özerklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2008-2009 öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversite Eğitim Fakültesinde öğrenim gören ve seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 329 öğrenci oluşturmaktadır.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplamada iki araç kullanılmıştır. Öğrencilerin vücut algı düzeylerini belirlemede “Vücut Algısı Ölçeği”, özerklik düzeyini belirlemede ise “Worthington Özerklik Ölçeği”nden yararlanılmıştır.

#### 2.2.1. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

Vücut algısı ölçeği (“BCS” Body-Cathexis Scale), bireyin vücudunun bölümlerinden ve işlevlerinden doyum derecesini ölçmek amacıyla Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekteki her madde için Likert tipi 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendirilen cevap seçenekleri “Çok Beğeniyorum”, “Beğeniyorum”, “Kararsızım” “Beğenmiyorum” ve “Hiç Beğenmiyorum” şeklinde ifade edilmiştir. Her maddeye 5-1 arası puan verilmekte ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Toplam puan 40–200 arasında değişmekte ve yüksek puanlar beden algısının olumlu olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Hovardaoğlu, Türkçe’ye çevrilmiş ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki yarım güvenilirliği.75, madde test korelasyonları  $r=.45$  ile  $r=.89$  arasında ve Cronbach Alfa katsayısı  $r=.91$  olarak bulmuştur.

#### 2.2.2. Worthington Özerklik Ölçeği (WÖÖ)

Worthington ve arkadaşları tarafından (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alpha katsayısı .90, geçerlik katsayısı ise .70 olarak bulunmuştur. Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması araştırmacı tarafından (Öksüz, 1997) yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı Cronbach alpha katsayısı  $r=.70$  bulunmuştur. Geçerlik çalışması olarak kapsam ve benzer ölçekler geçerliği değerlendirilmiştir. Kapsam geçerliğine sahip olduğu belirtildikten sonra Eysenck ve Wilson’ nın (1975) “Duygusal Dengesizlik ve Uyum” envanterinin “Özgürlük ve Özerklik” alt boyutu paralel test olarak kullanılmış, benzer ölçekler katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Dört alt boyuttan oluşmuştur. 1-aile sadakati özerkliği, 2- değer özerkliği, 3-duygusal özerklik, 4- davranışsal özerklik olarak ifadelendirilmiştir. Her alt boyut 10 madde olup toplam 40 maddedir. Ayrıca 30’u olumlu, 10’ u olumsuzdur. Maddeler dörtlü likert tipi (A=kesinlikle katılmıyorum, B=katılmıyorum, C=katılıyorum, D=kesinlikle katılıyorum) dereceleme ölçeği ile yazılmış olup, olumlu maddeler (4, 3, 2, 1), olumsuz maddeler ise (1,2,3,4) şeklinde puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 160, en düşük puan ise 40’tır. Puanların yüksekliği, bireyin özerklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

### 2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmaya katılan öğrencilere Beden Algısı Ölçeği ve Worthington Özerklik Ölçeği birlikte verilmiştir. Cevaplanma işlemine başlanmadan önce araştırmanın amacı hakkında kısaca bilgi verilmiş ve ölçüklerin nasıl cevaplanacağı açıklanmıştır.

Bilgi toplama işlemi bitirildikten sonra elde edilen bilgiler uygun istatistiksel işlemleri bilgisayarda yapmak üzere hazır hale getirilmiştir. Bilgilerin analizi SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel analiz tekniği olarak Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ve tek-yönlü varyans analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin vücut algı düzeyleri düşük, orta ve yüksek olarak ele alınmıştır. Örneklem grubunun vücut algısı düzeylerine ilişkin aritmetik ortalama=145, standart sapma=22.93 olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda utangaçlık düzeylerine ilişkin aritmetik ortalama puanlarından standart sapma puanları çıkartılarak ve eklenerek düşük, orta ve yüksek gruplar bulunmuştur. Böylece 122 ve aşağısı düşük, 123-167 orta, 168 ve üstü yüksek gruplar olarak bulunmuştur.

### 3. BULGULAR VE YORUM

Araştırmada elde edilen bulgular araştırma problemleri ile ilgili soruların sırasına uygun olarak verilmiştir.

#### 3.1. Öğrencilerin Özerklik Düzeyleri ile Beden Algısı Arasındaki İlişki

Bu alt problemde özerklik düzeyi ile beden algısı arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu sonunda, aralarındaki ilişki ,878 olarak bulunmuştur. Bu sonuç ilişkinin önemli düzeyde olduğunu göstermektedir ( $p<.001$ ). Beden algısı düzeyinin yüksek oluşu, bireyin vücudunun bölümlerinden ve işlevlerinden yüksek düzeyde doyuma ulaştığı anlamına gelmektedir. Burada ilişkinin yüksek çıkması, bireyin vücudundan memnun oluş derecesi yükseldikçe özerk davranabilme gücünün de yükseleceği şeklinde yorumlanabilir.

Bireyin, bedenine ait algılamaları çevresini değerlendirmesinde temel oluşturur. Böylece bireyin bedenine yönelik algılamaları, psikolojik bir etken olarak davranışlarının niteliğini etkiler. İnsanın çevresiyle uyumlu bir ilişki geliştirebilmesi, kişilerarası ilişkilerde yeterli davranış ve tutumlara sahip olması kendini ne kadar yeterli olarak değerlendirdiğiyle yakından ilişkilidir. Yani bedenine yönelik algılamalarının, kendine özgü davranabilme gücü olarak ifade edilebilecek olan özerkliğin oluşumunda etkili olabilir

Ulaşılabilen literatürde, özerklikle beden algısı ilişkisine yönelik yapılan çalışmaya rastlanılmamış, ancak dolaylı olarak ilişkilendirilebilecek araştırmalar bulunmuştur.

Yapılan birçok çalışma sonunda beden memnuniyetsizliği, depresif semptomlarla ve özsaygı kavramı ile ilişkili bulunmuştur. Patton ve arkadaşlarının (Masheb, Grilo, 2003: 334) yaptığı araştırmada yeme davranışı bozukluğu olan bireylerde % 50 oranında yüksek düzeyli depresyona ve sınırlılık haline rastlanmıştır. Bunların aynı zamanda ilişkilerinde de çekingen davranacağı ve derin duygusal ilişkiler kuramayacağı söylenebilir. Başarısız olacakları endişesiyle rekabete girme ve sorumluluk alabilme özelliklerinde yetersizlikler görülebilir. İleri derecede kontrollü davranır, duygularını ifade edemezler. Karşı cinsle ilişkilerinde de cinsel soğukluk yaşayabilirler (Sarper, 2006: 143). Elde edilen sonuçlar araştırmanın bu denencesini desteklemektedir.

Duygusal ve iç yaşantılarını algılayıp, bunları tutarlı bir sistem haline sokabilirse başkalarını daha iyi anlayabilir ve kabul edebilir. Kendi vücuduyla barışık olmayan, beğenmeyen birey başkalarını da iyi anlayamaz. Sürekli olarak kendini korumaya çalışan bir birey, bütün yaşantıları bir tehdit olarak görür ve başkalarıyla olan ilişkilerinde savunma durumundadır. Bu ise bireyin kendini gerçekçi tanımasını ve gelişmesini engeller. Özerk davranamayan birey, çevrenin beklentilerini gerçekleştirilmesi gereken birer yükümlülük olarak algılayıp, kendi için değil çevreyi memnun etmek için hareket ettiğinden güvensizlik duyguları altında ezilebilir.

Fizyolojik etkilerin yanında beden memnuniyetsizliği, farklı psikolojik bozukluklara neden olmakta, sağlıksız zayıflama uygulamaları yeme bozukluğu hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır (Ruffolo ve ark., 2006: 11). Araştırma bulgularında beden memnuniyetsizliği ile özsayıgı arasında kuvvetli ilişkinin olduğunu, memnuniyetsizliğin özsayıgısını azalttığını ifade edilmektedir (Pesa ve ark., 2000; Wardle, Cooke, 2005: 330). Yani özsayıgının fiziksel gelişiminde içinde olduğu birçok faktör tarafından etkilendiği söylenebilir. Özsayıgı, bireyin kendisini ne ölçüde kabul ettiği, sevdiği ve ne ölçüde kendini çekici bulduğuyula ilgilidir. Güçlü ve zayıf yönleriyle kendini olduğu gibi kabul etmek ve kendini değerli görmek özsayıgı düzeyinin yüksekliği anlamına gelir. Kişilik özelliklerinden birçoğunun öz saygı üzerinden şekillendiği kabul edilebilir. Vücut algılarından memnun olanlar, sahip olmayı arzuladıkları görüntüye yaklaşmış olmalarının verdiği rahatlığı yaşayacaklardır. Bunun bir sonucu olarak da üretkenliğiyle çevre üzerinde kontrol sağlayıp etkili olabilme, hem de çevreyle doyurucu ilişkiler kurabilme gücüne sahip olacaklardır.

### 3.2. Vücut Algı Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Özerklik Düzeyleri

Bu alt problemde vücut algısı düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin özerklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile hesaplanmıştır. Varyans analizi sonuçları Çizelge 1’de verilmiştir.

#### Çizelge 1 Vücut Algı Düzeyi Farklı Olan Öğrencilerin Özerklik Düzeylerine Ait Tek-Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Vücut Algı Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
(1) Düşük	54	86,5	7,83			3-2
(2) Orta	206	114,4	16,47	221,402	.001	3-1
(3) Yüksek	69	139,1	6,5			2-1

Çizelge 1’de görüldüğü gibi, beden algısı yükseldikçe özerklik düzeyi de yükselmektedir (F= .221,401, p<.001). Vücut algısı yüksek olanların orta ve düşük olanlara göre özerklik düzeyleri daha yüksektir. Aynı şekilde vücut algısı orta düzeyde olanların özerklik düzeyleri de düşük olanlarından yüksek olduğu görülmektedir.

Gerek Çizelge 1’deki sonuçlar beklentilere ve literatüre uygun düşmektedir. Fiziksel ben ya da fiziksel algılama kendine güvenin ve benlik kavramının önemli bir ögesidir. Fiziksel olarak kendini yeterli gören veya başkaları tarafından o şekilde algılanan bireyin kendi vücudunu beğenmesi ve fiziksel olarak kendi kendine yeterli olabileceğini düşünmesinin yanı sıra, algılanan fiziksel yeterliliğin daha yüksek seviyede olması sonucunda özerk davranabilme gücünü destekleyeceği söylenebilir.

Beden algısının kişiliğin ve daha özel anlamda, benlik algısının ayrılmaz bir parçası olduğu ve olumlu benlik algısına sahip bireylerin daha güçlü özerk davranabilme özelliğine sahip olduğu kabul edilebilir. Bu koşullar altında, kişinin, bedeniyle ilişkisi oldukça önem kazanıyor. Bedeniyle memnun olup olmamaları kendilerini nasıl gördüklerini ve dolayısıyla sosyal ilişkilerde kendilerini nasıl konumlandıklarını belirlemektedir. Olumlu beden algısına sahip bireylerin, kendilerine güveni artmakta ve insanlarla daha rahat iletişime geçebilmektedir. Dolayısıyla gerek akademik alanda ve gerekse insan ilişkilerinde daha başarılı olabilecekleri söylenebilir. Bedenleri, bireylerin kendilerini iyi, beğenilir ve değerli hissetmelerinde etkili olabilmektedir.

Yüksek beden algısı; etkililik hissi, kişisel kararlılık ve kendini kabul gibi çok değer verilen yaşantılarla ilgilidir (Fox, 2000: 111-140). Eğer bireyler bedenlerinden hoşnutsuzluk yaşıyorlarsa bu düşünceleri, tutumlarını ve duygularını etkileyebilir (Augestad, Flanders, 2002:249). Diğer yandan, bedenini pozitif olarak algılayan ve fiziksel görünüşü hakkında hoşnut olan birey ise pozitif bir psikolojik gelişme yaşayacaktır.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeylerinin vücut algılarıyla ilişkisinin incelendiği bu araştırmada, genel olarak önemli düzeyde ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar beklentilere ve literatüre uygun düşmektedir. Vücut algısı yüksek olanlar, vücudunu beğenen, vücudundan memnun bireylerin kendisiyle barışık ve çevreyle barışık yaşamasını sağlamaktadır. Özerk davranabilme gücü gelişen bireyin, kendi kendini kontrol etme, davranışlarının sorumluluğunu üstlenme, mesleki ve değerleri yorumlayabilme becerisi ve aileyle ilişkilerinde bağımsız ama sıcak ilişkiler kurabilme gibi özellikleri gelişmiştir. Yani, özerk davranabilme becerisi yüksek bireylerin daha dengeli ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesi beklenmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre şu öneriler getirilebilir:

Beden algısının özerklik üzerindeki etkisini daha iyi anlayabilmek için daha geniş örneklem grubu ile kişisel özellikleri, kendine güven, cinsiyet rolü, öğrenim düzeyi ve yaş farklılıkları gibi kavramlar gelecekteki çalışmalarda ele alınarak incelenmelidir.

#### 5. KAYNAKLAR

- Anafarta, M. (2000). Pathological Eating Attitudes and Their Predictors Among Turkish Adolescents, (Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi), O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü.
- Augestad, L. B., Flanders, W. D. (2002). "Eating Behavior in Physically Active Norwegian female". *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 12: 248-255.
- Beth, K., Potter, L., Pederson, S. (2004). "Does a Relationship Exist Between Body Weight, Concerns About Weight, and Smoking Among Adolescents? An İntegration of The Literature Withan Emphasis on Gender", *Nicotine & Tobacco Research*, June 6 (3): 397-425.
- Boschi, V., Siervo, M., D'Orsi, P. Margiotta, N, E, Basile F, Nasti, Papa A Bellini, Falconi, (2003). "Body Composition, Eating Behavior, Food-Body Concerns and Eating Disorders in Adolescent Girls", *Ann Nutr Metab*, 47(6):284-93.

- Butryn, M. L., Wadden, T. A. (2005). "Treatment of Overweight in Children and Adolescents: Does Dieting Increase The Risk of Eating Disorders", *Int J Eat Disord*, 37: 285-293 66.
- Cooley, E., Toray, T. (2001). "Body Image and Personality Predictors of Eating Disorder Symptoms During The College Years", *Int J Eat Disord*, Jul 30 (1) 28-36.
- Celio, A., Winzelberg, A., Andrew, J. T. (2000). "A Reducing Risk Factors for Eating Disorders Comparison of Psychoeducational Program", *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 68: 650-657.
- Ceyhun, B., Oral, N. (2003). *Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri Değerlendirme Kitabı*, (2. baskı), Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara.
- Demirer, Y. (2004). "Beden Algısı ve Ruh Sağlığı", ([www.tr.net/saglik/ruh\\_sagligi\\_beden.8html](http://www.tr.net/saglik/ruh_sagligi_beden.8html). Erişim tarihi:31.03.2011)
- Dunkley, T. L., Wertheim, E. H., Paxton, S. J. ( 2001). "Examination of A Model of Multiple Sociocultural Influences on Adolescent Girls Body Dissatisfaction and Dietary Restraint", *Adolescence*, Summer; 36 (142): 265-79.
- Fox, K. R. (2000). "The Physical Self and Proc esses in Self-Esteem Development, in: Fox", K.R. Ed. *The Physical Self: From Motivation to Well-Being*, Campaign, IL: Human Kinetics: 111-140.
- Helman, C. G. (2001). *Gender and Reproduction in Culture, Health and Illness*. Fourth Edition., Oxford Press,: 12-31.
- Hill, A. J. (2002). "Nutrition and Behaviour Group Symposium on Evolving Attitudes to Food and Nutrition, Developmental Issues in Attitudes to Food and Diet", *Proceedings of The Nutrition Society* 61, 259-266.
- Masheb, R. M., Grilo, C. M. (2003). "The Nature of Body Image Disturbance in Patients with Binge Eating Disorder", *Int J Eat Disord*, Apr; 33(3): 333-341.
- Mc Cabe, M. P., Ricciardelli, L. (2001). "The Structure of The Socioculturel Influeces on Body Image and Body Change Questionare", *International Journal of Behavioral Medicine*, 8: 20-41.
- Morrison, T. G., Kalin, R., Morrison, M. A. (2004). Body-Image Evaluation and Body-Image Investment among Adolescents: a Test of Sociocultural and Social Comparison Theories", *Adolescence*, Fall; 39 (155): 571-592.
- Mussell, M. P., Mitchell, JE., de Zwaan, M. (1996). "Clinical Charachteristics Associated with Binge Eating in Obese Female", *International Journal of Obesity*, 20; 321-331.
- Pesa, J. A., Syre, TR., Jones E. ( 2000). "Psychosocial Differences Associated with Body Weight among Female Adolescents: the Importance of Body Image", *J. Adolesc Health*, May; 26 (5):330-337.
- Ruffolo J. S., Phillips KA, Menard W, Fay C, Weisberg RB, (2006). "Comorbidity of Body Dysmorphic Disorder and Eating Disorders: Severity of Psychopathology and Body Image Disturbance", *Int J Eat Disord*. Jan; 39 (1):11-19.



- Sarper, E., Gülçat, Z., Gülsün, M., Aydın, H., Özgen, F. (2006). *Psychiatry in Türkiye* , 8(3), 143.
- Skrzypek, S., Wehmeier, R. (2001). "Body Image Assessment Using Body Size Estimation in Recent Studies on Anorexia Nervosa", *A Brief Review: Europea Child & Adolescent Psychiatry*, (10: 215-221.
- Tiggemann, M. (2001). Effect of Gender Composition of School on Body Concerns in Adolescent Women", *Int J Eat Disord*, Mar; 29(2): 239-243.
- Wardle, J., Cooke, L. (2005). "The Impact of Obesity on Psychological Well-Being", *Best Pract Res Clin Endocrinol MetabSep*, 19 (3):421-440. Review
- Wedden, S., Thomas, A. (2002). Correlates of Body Image Dissatisfaction among Overweight Women Seeking Weight Loss", *Journal of Consulting and Psychology*, 70: 1040-10.