

## Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi\*

**Dr. Bülent ÖNGÖREN**  
Muğla Halk Sağlığı Müdürlüğü  
E-posta: bongoren@gmail.com

### Öz

Günümüzde sağlıklı beden, tıbbi-biyolojik faktörlerden çok kültürel ve sosyal unsurlara dayanmaktadır. Beden imgesi hem fizyolojik hem kültürel bir kendilik olup, bedenin göstergesel bir nitelik sergilemesidir. Sağlıklı beden imgesi ise giyimden beslenme alışkanlıklarına, günlük hijyen kurallarından egzersize, genel sağlıktan estetik-kozmetiğe, çevresel korumadan vücut bakımına ve hastalığın tıbbi boyutlarına uzanan ve bunların birey tarafından algılanışa dair faktörleri kapsamaktadır. Çalışma bu unsurlar bağlamında Muğla örneğinde sağlıklı beden imgesini betimlemeye çalışmaktadır.

Çalışmada erkek katılımcıların beden algısı daha yüksek olduğu ve yaş grupları arasında beden algısı farkı olmadığı tespit edilmiştir. Kronik hastalığın varlığı ya da diğer deyişle bireyin tıbbi olarak hasta olması olumlu beden algısını azaltmaktadır ( $F(1,132)= 6,80, p<.05$ ). Genel sağlık algısının yükselmesi olumlu beden algısına neden olurken ( $r=.31, p<.05$ ), düşük sağlık sorumluluğu olumlu beden algısını desteklemektedir ( $r=-.36, p<.05$ ). BKİ'nin artması ( $r=-.315, p<.01$ ) olumsuz beden algısına neden olmakta ve bireyler beden görünümü nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınmaktadır ( $r=.43, p<.05$ ). Olumlu beden algısı düzenli spor ( $F(1,132)=6.23, p<.05$ ) ile birlikte artmaktadır. Diyet ve vücut bakımı yapanlarda beden algısı düşmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlık Sosyolojisi, Beden Sosyolojisi, Sağlık, Beden, İmge

### Sociological Perspective Of Healthy Body Image

#### Abstract

\* Bu makale "Fizyolojik, Sosyal ve Kültürel Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi" adında doktora tezinden esinlenerek hazırlanmıştır.

Today, health body is based on cultural and social aspects more than medical and biological factors. Body image is both a physiological cultural entity and quality of body indicator. So healthy body image includes clothing nutrition habits, daily hygiene rules, exercise, general health, aesthetic and cosmetic, environmental protection body care, the maintenance of the disease and factors of individual perception. This study is trying to describe the healthy body image according to these elements in Muğla sample.

In this study, it is established that physical sense of male participants is more than the others and there is no difference between the age groups. Presence of chronic disease or in other words, individual patient body reduces positive body image ( $F(1,132)=6.80, p<0.5$ ). Elevation of general health perception causes positive body image, whereas ( $r=.31, p<0.5$ ) low health responsibility supports positive body image ( $r=-.36, p<0.5$ ). Increase of RDA ( $r=3.15, p(0.1)$ ) causes negative body image and individuals keep out of social media because of their body Outlook ( $r=.43, p(0,5)$ ). Positive body image increases with regular sports ( $F=$ ). Body awareness of the individuals who make diet and body care is low.

**Keywords:** Medical Sociology, Body Sociology, Health, Body, Image

### Sağlıklı Beden İmgesi

Sağlık tanımlamaları yapılırken sosyal bilimcilerin genel olarak birkaç yaklaşımda birleştiği görülmektedir. Kasapoğlu'nun aktardığı üzere Stull, sağlığı kavramlaştırırken Fiziksel veya Tıbbi, İşlevsel veya Sosyal (Parsonsyan) ve Özel veya Psikolojik Model (Kasapoğlu, 2001; 32) üzerinde durmaktadır. Erbaydar'ın aktardığına göre ise Larson, Tıbbi-Medikal Model, DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) Modeli, İyilik Hali ve Uyumlanma Modelleri (Erbaydar, 2001; 50) üzerinde durmaktadır. Genel bakış açısı bakımından Biyomedikal ve Biyokültürel model tanımlamaları da (Nazlı, 2008; 6-8) Kasapoğlu ve Erbaydar'ın belirttiği sağlık anlayışıyla benzerlikler taşımaktadır. Öncelikle modern dönemde hastalığın olmaması halinin sağlıklı olmak olarak kavramsallaştırıldığı göze çarpmaktadır. DSÖ'nün sağlığı bütünlüklü bir yapı olarak ele alması, DSÖ modelinin oluşmasını ve biyokültürel ve işlevsel-sosyal modellerin temellerini atmıştır. Gelişen süreçte geç modernin kendini tamamen hissettirmesi ve tüketimin toplumun her hücresine ulaşması, tüm alanlarda yeniden tanımlamalar yapılmasına neden olmuştur.

Sağlık, tıbbın ötesine genişlemiş, bireyin öznel durumlarını da dikkate alır hale gelmiştir (Erbaydar, 2001; 50). Birey ve bireyin bedeni, hastalık adına göz ardı edilmeyecek bir anlayışla ele alınmaya başlanmıştır. Beden, organik işlev bozukluğunun ve bunun fiziksel ve biyolojik sonuçlarının ötesinde kendi deneyimlerini ve gündelik yaşamını dikkate alan kavramsallaştırmalarla daha önemli hale gelmiştir. Disease yerine illness kavramsallaştırması da bu sürece

gönderme yaparak bireyin öznel değerlendirmelerinin önemine işaret etmektedir. Hastalık ve hekim öncelikli anlayış, yerini hasta birey öncelikli sürece bırakmıştır. Aynı zamanda ruh-beden dikotomisi yerine bütünlükçü bir anlayış, birey kendi sosyal çevresi içerisinde bir bütün olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Diğer taraftan geç modernin kendini toplumsal yapıda hissettirmesi tıbbi bakışa da yansımıştır. Tıp, toplum ve kültürün bir ürünü olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Sağlık tanımı içersine stres, çeşitli olumsuz alışkanlıklar, hareketsiz sosyal yaşam, beslenme (Nazlı, 2008; 7-9) ve yeme alışkanlıkları, diyet, giyim-kuşam, spor, kozmetik ürünler, estetik, beden imgesi gibi gündelik yaşama dair farklı konular yerleşmiştir.

Bireyin bütünsel bir yapı içerisinde değerlendirilmesi onun bedensel ve psikolojik açıdan da sağlıklı olması anlamına gelmektedir. Parsons'un sağlık tanımı, bireyin sosyal olarak işlevlerini yerine getirebilme yeteneğidir (Parsons, 2001, 100). Bu tanım temelde DSÖ'nün bütünsel yaklaşımına benzemekte hatta iyilik hali veya biyo-kültürel anlamlar içermektedir. 1980'lere kadar Parsonsyan görüş hakim olmuş veya DSÖ'nün modeliyle beraber gelişmiştir. Ancak profesyonelleri öncelenmesi vb. nedenler işlevsel anlayışın terk edilmesine neden olmuştur. İşlevsel veya biyomedikal anlayışlar modern dönemin mavi yakalı, dirençli, güçten düşmeyen üretici işçileri için geçerliken, biyokültürel, öznel veya iyilik hali modelleri ise geç modern dönemin beyaz yakalı, tüketici bireyleri için geçerlidir.

1980'lere kadar kurumlar (ekonomik sistem ve tıp gibi), bireyin gündelik yaşamına ilgi göstermemiştir. Tüketici bireyin önem kazanması ve hasta birey öncelikli tıp anlayışı gündelik yaşamın tıpsallaştırılmasına ve onun tüketimin unsuru haline gelmesine neden olmuştur. Modernle birlikte bireye rağmen onun sağlığının korunması anlayışı gelişmiştir. Seksenlerden sonra bu anlayış yavaş yavaş terk edilmiş, sağlıklı yaşam biçimlerinin oluşturulması ve bireylerin sağlıklı davranışları benimsemelerinin sağlanması hedeflenmiştir. Günümüzde gelişmiş ülkelerin sağlıklı yaşam biçimi tanımlamaları, küresel toplum için sağlıklı beden imgesi haline gelmiştir. Çeşitli alışkanlıkların sınırlandırılması veya kontrol altına alınması/denetlenmesi, bedenin dengeli veya optimum beslenmesi, stresle baş etme, korunmasız seksten kaçınma, egzersiz gibi kavramların bir yaşam biçimi, bir norm olarak algılanmasına neden olmuştur. Bu anlayışın gelişmesinde Birleşmiş Milletler kararları etkili olmuştur. Barınmadan başlayarak sosyal hakları savunan devlet rolünün ön plana çıkması, çok boyutlu sağlık yaklaşımına neden olmuştur. Diğer taraftan 1986' da Sağlığı Geliştirme için Birinci Uluslararası Sağlığı Geliştirme Konferansı ile yayınlanan Ottawa Sözleşmesi, sağlığın en üst düzey gerçekleşmesini olanaklı kılmak için bireyler ve toplulukların girişimi ve katılımını esas almaktadır (Erbaydar, 2001; 56-57).

1998 yılı DSÖ Raporunda bireyin tıbbi açıdan sosyal bir süreç içinde ele alınması yönünde tanımlamalar göze çarpmaktadır. Şiddet ve psikiyatrik süreçler ve birtakım sağlık sorunlarının sosyal davranış, kişilerarası dayanışma ve kişisel baş etme becerileri ile çözülebileceği ifade edilmektedir. Sosyal ve çevresel sorunlar sağlıklı yaşam şekilleri olarak tarif edilmekte ve bunların küresel nitelikte olduğu dile getirilmektedir (Erbaydar, 2001; 57).

Tüketim kültürü ile birlikte çok çalışan birey artık çok fazla tüketmektedir. Malların işlevsel kullanımı yerini onların paylaşılmasından/pazarlanmasından duyulan hazzı bırakmıştır. Geç modern zamanlarda gündelik yaşama daha fazla ilgi gösterilmiş ve beden, görünür kılmıştır. Bu ise onun satılabilir bir mal olarak pazarlanması amacıyla sağlıklı ve güzel görünmesine neden olmuştur. Böylece sağlıklı beden, tüketim kültürünün önemli bir ögesi haline gelmiştir. Bir tüketim unsuru olarak sergilenen ve ayrıcalıklı hale gelen beden, göstergeler mezarlığına dönmüştür. Çalışma saatleriyle birlikte gündelik yaşamı da tüketim ile denetim altına alınan bedene birtakım direktifler verilmektedir. Bu direktifler sağlıklı olma, ince ve estetik olma, genç, fit, pürüzsüz ve güzel olma şeklinde olup, bunlar varlıklarını moda, tıp, kozmetik ile beslenme-diyet ve spor üzerinden sağlayarak tüketen bedeni şekillendirmektedir (Nazlı, 2009; 64-65).

Tüketim toplumunca denetlenen ve şekillenen bedenden beklenen sağlıklı olma hali, onu toplumsal hiyerarşide üst sınıflara taşımaktadır. Turner, sağlık sistemi ve bireyin sağlık göstergelerinin daha iyi olduğu toplumların daha gelişmiş olduğunu, sağlıklı bireylerin daha üst sınıfa ait bireyler olduğunu ifade etmektedir (Turner, 2001; 116-117). Bununla birlikte sağlıklı olma haline yüklenen yeni değerlerle bedenin görünümü önemli bir hal almıştır. Artık birey, yaşlanmayan, canlı, hareketli, formda, zayıf olabilmek için zorlanmaktadır.

Beden imgesi 19.yy.da önemli bir yer tutmakla birlikte aslında onu geç modern dönem içersinde tanımlamak gerçek anlamını kazanmasını sağlayacaktır. Beden imgesi, vücut şekline, vücudun duygusal motor kapasitesine gönderme yapar. Beden imgesi aslında kendi varlığını hissetmektir. Kişinin görünüşüne dayanır ve birey için bir aynadır (Featherstone, 2010; 194). Tiggemann'da beden imgesinin bedenin görünümü ile özellikle de beden şekli ve ağırlığı ile ilgili olduğunu ve bunu cinsiyete göre değiştiğini ifade etmektedir (Tiggemann, 2003; 29).

Bireylerin birbirleriyle ilişkilerinde sözden önce dış görünüş gelmektedir. Beden imgesi (imajı) ise benliğin fiziksel boyutu; fiziksel görünüm, sağlık durumu, fiziksel beceriler ile cinsel tutum ve algıdır. Bedenin ve bedene dair tüm duyuların algılanması beden imgesine işaret etmektedir (Yılmaz, Ş., 2009; 6). Beden imgesi hem fizyolojik bir kendilik hem kültürel bir kendilik olup, bedenin göstergesel bir nitelik sergilemesidir. Söylemin sessiz hali, farklı ideolojilerin insan tasarımı ve dünya görüşlerinin görünür halleridir.

Beden şekli bedenın tüm duyularıyla ilgili olup, bunların bir sentezi ile elde edilen bir algılamadır. Yani beden imgesi/imajı için deneyimin ya da duyuların varlığı zorunludur. Bunlar ise kültür tarafından oluşturulmaktadır. Bireyin görünüşü, sosyal kabulünü ve statüsünü sağladığından, beden imgesi tüketim kültürü açısından temel bir araçtır. Bu nedenle o bireyin karakterini yansıtacak ya da diğerlerince iyi olarak algılanacak şekilde olmalıdır. Bu ise güzellik ve iyilik hali ile ilgilidir. Bunun doğal sonucu olarak tüketim kültürü de bedenın yeniden yapılandırılmakta ve kozmetik ile güzelleştirilmektedir (Featherstone, 2010; 194-195).

Beden imgesi/imajı, tüketicinin fiziksel benliği hakkındaki öznel değerlendirmelerini kapsadığından doğada olan gerçeklikler olmayıp, sosyal olarak yapılandırılmıştır. Beden imgesi bireyin benliğiyle doğrudan alakalı olup, benlik bireyin kendini algılayış biçimi, kendini nasıl gördüğü ve kendine ilişkin değerlendirmelerinin neler olduğudur. Benlik kavramına bireyin diğer insanlarla ilişkileri de katılmaktadır. Beden imgesi, kimlik ve benlik saygısı ile birlikte benliği oluşturmaktadır. Benliğin bir parçası olan beden imgesi, kişinin dış görünüşüyle birlikte bir kendine dair tüm algı ve bilgisidir. Kişilerin tutumları, toplum tarafından kabulü sevilmesi, enerji ve deneyimlerinden sorumlu olması beden gelişimini desteklemektedir. Ergenlikle birlikte çocuğun beden imgesi oluşmaya başlar. Zaman içinde deneyimleri ve ailesinin yardımıyla bedensel sınırlılıklarının farkına vararak gerçekçi bir beden imgesi oluşturmaktadır. Gelişimsel, travmatik, psikolojik, fizyolojik ve sosyal değişiklikler beden imgesini etkileyen faktörler olarak sıralanabilir. Bireyin beden imgesi onu etkileyen faktörlere verdiği tepkiye göre gelişmektedir (Yılmaz,H.Ö., 2009; 4-10).

Beden imgesi, bedenın dış görünümünün içsel bir sunumudur. Bu sunum bireyin kendi bedenının öznel algısına dayanır. Bu içsel sunum duygu ve düşüncelerle ilgili olup, kişinin belli durumlar karşısındaki davranışlarını şekillendirmektedir. Bazı durumlarda kişinin dış görünüşünden kaynaklanan duygular olumlu veya olumsuz (depresyon, davranış bozuklukları vb.) olabilir. Beden imgesi kişinin zihninde oluşan bir beden formudur ve bu form plastiktir, sürekli değişme özelliğine sahiptir ve bedenın büyümesi, travma, çöküş, sosyal çevreyle olan etkileşim gibi nedenlerle değişebilir. Sira'nın aktardığına göre yapılan araştırmalar, beden imgesinin çok boyutlu ve yönlü bir yapısı olduğuyla ilgili teorik modeli desteklemektedir. Sira'nın belirttiğine göre yapılan bazı araştırmalar beden imgesinin içsel biyolojik ve psikolojik faktörler ile dışsal sosyal faktörleri içeren karmaşık bir kavram olduğunu onaylamaktadır. Beden imgesinin algısal ve tutumsal/duyusal durumların kombinasyonu olması, zayıflama düşüncesi ve yeme bozukluklarının beden imgesi rahatsızlıklarına neden olmaktadır. Herhangi bir anda bir birey farklı açılardan (beden şekli, sınırlarının bütünlüğü ve ölçülerinin değişimi

vb.) kendi bedenini izleyebilir (Sira, 2003; 6-7).

Tüketim kültürü bireyin şişman, uyuşuk, modası geçmiş, kendine bakmayan bir görünüm yerine onun sürekli çekici olmasını zorunlu kılmaktadır. İnsanın bedeni ve yüzü gerçeğinden daha sevimli, hoş olmaktadır. Bunu sağlamaya çalışmak, onu geliştirmek ise bireyi yeni bedeni ile uyumlu hale getirecektir. Böylece kişilerarası ilişkileri artacak, tüm yaşamında yeni fırsatlar yakalayacaktır. Giyim beden şeklini oluşturan araçlardan biridir. Ayrıca bedeninin duruş şekli, baş, eller ve kolların duruşu veya şekli, yürüyüş tarzı da bunu etkilemektedir. Dolayısıyla beden imgesi sadece bireyin aynadaki görüntüsü olmayıp, onun karizmasıdır. Bu nedenle bireyin yaşamını değiştirebilecek kadar etkili bir güce sahiptir. Bu güç nedeniyle beden imgesi bireyin sosyal ilişkilerini etkilemektedir (Featherstone, 2010; 196-198).

Tüketim kültürü, üst sosyo-ekonomik sınıfların yaşam şeklinin, aktivitelerinin hatta deneyimlerinin alınarak/taklit edilerek daha mutlu, zevkli ve sosyal olunabileceği konusunda bireyi teşvik etmektedir. Teşvikler ünlüler ve medya aracılığı ile bireyden sağlığını maksimize etmesini salık vermektedir. Bu konuda uğraşarak sağlığın geliştirilmesi için bedeninin yeniden şekillendirilmesi, bronz hale gelmesi, enerjik kılınması gerekmektedir. Eğlence, [sağlık], spor kültürü endüstrisinin yıldızları kendi deneyimleriyle bireyler adına onların beden imgesini tasarlamaktadır (Featherstone, 2010; 200-201).

Yeme bozukluklarının ortaya çıkışında sosyo-kültürel faktörler önemlidir. Sosyokültürel faktörler; fiziksel görünüme odaklanılması, zayıflığın "ideal" beden imgesi olarak sunulması ve toplumsal başarıda fiziksel görünümünün öneminin vurgulanması olarak sıralanabilir. Medya, sosyokültürel faktörlerin/baskıların topluma iletilmesindeki en güçlü araçtır. Toplum üzerinde zayıflık, estetik ölçüler ve değerlerle ilgili önemli etkiler oluşturmaktadır. Medyada zayıflık genellikle idealize edilmekte, zayıf-ince olmak kadında çekicilik, toplumsal kabul görme, başarı elde etme ve kendini denetleme yetisiyle birlikte anılmaktadır. Zayıflık yönündeki bu aşırı baskı ve pekiştirmeler sonucunda sürekli olarak diyet yapma, yediklerinden kurtulmak için kusma, diüretik ya da laksatif kullanma gibi yeme davranış bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Diyet türleri, diyet ürünleri, mekanik beden geliştirme araçları, zayıf olma-zayıf kalma ya da beden biçimini düzeltme-koruma ile ilgili medya bilgilendirmeleri ve baskısı çoğunlukla kadınları hedef almaktadır. Zayıflığın yineleyici olması onun idealleştirilmesine neden olmuştur. İdeal bedene olan uzaklık beden imgesi bozukluklarına neden olmaktadır (Aslan, 2001; 41-42). Olumsuz beden imgesi kişinin kendine olan güveninin sarsılmasına, zayıflamak uğruna verilen savaşlarda anoreksiya veya bulimia gibi beslenme bozukluklarının yaşanmasına, gereksiz plastik cerrahiye sebep olabilmektedir (Atik ve Örtten, 2008; 19). Bu nedenle bireyler sürekli bir diyet (yeme bozuklukları

tehlikesine rağmen), güzel görünme için kozmetiğe ve estetik cerrahiye başvurma ve egzersiz yapma, modayı takip etme gibi faaliyetlerde bulunarak sağlıklı beden imgesine kavuşmaya çalışmaktadırlar.

Tüketim kültürü enerjik kalma, fit beden, iyi görünme, sağlıklı olma hakkında çeşitli argümanlar sunarak, bireye yeni bir [sağlıklı] beden algısı oluşturmaya çalışmaktadır. Birey bunları yapmadığı takdirde ise şekilsiz bedenler, kilo ve sağlık sorunları, alkolizm, madde kullanımı gibi istenmeyen yaşam şekillerinin ortaya çıkacağını belirterek aba altından sopa göstermektedir. Sağlıklı beden algısı olarak tanımlanabilecek bu beden algısı ile disipline edilmiş sağlıklı vücut, bireyin yeniden tasarlanmış bir beden imgesi olarak kabul görmektedir. Artık sağlıklı beden imgesi sadece medya veya toplumun önde gelenleri tarafından değil sıradan insanlar tarafından da kabul görmektedir. Ancak Featherstone'un aktardığına göre Bordo (2003) ve Atkinson (2008), bu ulaşılması zor, zahmetli ve pahalı sağlıklı beden imgesi bazen bireyleri mutsuz da edebilmektedir. Ancak bu mutsuzluğun giderilmesi için bireyin sağlıklı beden algısının değiştirilip, geliştirilerek yeni bir beden imgesi oluşturması yeterli olarak görülmektedir (Featherstone, 2010; 202-203).

Sağlıklı beden imgesinin faktörlerinden biri olan fiziksel etkinliğe katılan kişiler, egzersiz yapmayanlara göre daha olumlu beden imgesine sahiptirler (Bıyıklı, 2007; 6). Loland'ın Norveç'te yaptığı araştırmada egzersiz yapma ve spor merkezlerine devam etmenin beden imgesinden memnuniyeti arttırdığını ve olumlu beden imgesi sağladığını ifade etmektedir (Loland, 1998; 339).

Beden imgesi üzerinde birtakım genetik miraslar, iş yaşamı, sosyal yaşam, giyim tarzı, egzersiz ve spor, yeme alışkanlıkları ve diyet, kozmetik ve estetik, tutumlar, grup dinamikleri gibi unsurlar etkilidir. Bireyin görünümünün algılanması olarak ele alınan beden imgesi, toplum içindeki bireyin beğenilerinin, tutumlarının ve algılamalarının sosyal öğrenme yoluyla elde etmesi nedeniyle sosyal bir olgudur.

#### **Araştırma Tekniği**

Çalışma sağlık, beden ve sosyolojinin ortaklığından yola çıkmaktadır. Modern dönemin üreten beden kavramsallaştırması yerini günümüz geç modern zamanlarda tüketerek varlığını algılayan bedenine bırakmaya başlamıştır. Değişim bireylerin yerel kültürel referanslarla birlikte bireysel kimliklerini ön plana çıkarmasına neden olmuştur. Bu bağlamda beden ve tıbbın tarihsel birlikteliğini, toplumsal yansılıyla birlikte irdelemek gerekmektedir.

Sağlığın, “sadece hastalık ve sakatlık hali olmayıp, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” şeklinde WHO (World Health Organization)'nun tanımıyla birlikte bütünsel bir anlam içermesi, modernizmin ekonomik altyapısı olan kapitalizmin geniş kitleleri sömürü gayretiyle aynı hedefleri güttüğü

düşünülmektedir. Ancak WHO'nun bu tanımı, sağlıklı beden artık eski kavramlarla tanımlanamayacağını anlamına da gelmektedir. Birey üzerindeki küresel ekonomik baskı tüketici bireyin doğmasına ve onun bedeninin tükettiği ve tüketildiği birçok simgesel anlamlar içeren kavramların oluşumuna neden olmuştur. Bu kavramlardan biri olan sağlıklı beden; giyimden beslenme alışkanlıklarına, günlük hijyen ve kurallardan egzersize, genel sağlıktan estetik-kozmetiğe, çevresel korumadan vücut bakımına ve hastalığın tıbbi boyutlarından hastalığın birey tarafından algılanış faktörlerine kadar uzanmaktadır. Çalışma sağlıklı beden yeni anlamlarının içinde bulunduğu birçok kavramı irdeleyecektir. Aynı zamanda bu çalışma bir sağlıklı beden tarihi yazma girişimidir.

Ayrıca sağlıklı beden algısını/imesini oluşturan giyimden beslenme alışkanlıklarına, günlük hijyen ve kurallardan egzersize, genel sağlıktan estetik-kozmetiğe, çevresel korumadan vücut bakımına ve hastalığın tıbbi boyutlarından hastalığın birey tarafından algılanışının günümüzde ne ölçüde yaşamımızda yer tuttuğunu Vücut Algı Ölçeği, SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Genel Sağlık Algısı, Fiziksel İşlevsellik ve Rol (Fiziksel) Sınırlaması Alt Ölçekleri, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Egzersiz ve Beslenme alt ölçekleri ve konuyla ilgili literatürden derlenen anket ve mülakatlar yardımıyla Muğla örnekleminde betimlenmeye çalışılarak günümüzün sağlıklı beden algısı/imesi tanımlanmaya çalışılmıştır.

Çalışma alanı Muğla Merkez ilçede bulunan spor ve güzellik merkezleri seçilmiş olup, bu merkezlere devam edenlerin sağlıklı beden imgesi/algısı sosyolojik açıdan betimlemiştir.

### **Bulgular**

Çalışmaya 50'si erkek, 102'si kadın olmak üzere toplam 152 kişi katılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu genç ve orta yaş grubu (% 94,7), evli (% 67,1) üniversite mezunu (% 59,2), memur (% 44,1) ve 1351-2690 TL (% 49,3) gelire sahiptir.

Katılımcıların sağlığı ile tıbbi görüş alma ihtiyacı ya da hasta olduğunu düşünmesi nedeniyle yarımından fazlasının hekime gittiği ancak bunların sadece ¼'ünün tıbben/fizyolojik olarak (disease) hasta olduğu, bunların da kronik hastalığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte bireylerin düzenli tıbbi kontrol düzeyleri % 30'la sınırlı kalmıştır. Kronik hastalığın varlığı ya da diğer deyişle bireyin tıbbi olarak hasta olması olumlu beden algısını azaltmaktadır ( $F(1,132)= 6,80, p<.05$ ).

Sigara ve alkol içme davranışı sosyal öğrenme ile gerçekleşmektedir ([www.havanikoru.ogr.tr](http://www.havanikoru.ogr.tr)-[www.ssuk.org.tr](http://www.ssuk.org.tr)). Davranışın kendisi öznel ancak bireye etkisi bakımından nesnel kriterlerle değerlendirilebilecek sigara ( $F(1,132)= 5,54, p<.05$ ) ve alkol içme davranışı ( $F(1,132)= 5,69, p<.05$ ) bu çalışmada beden algısını etkilememektedir. Ancak benzer çalışmalarda sigara alkol kullanımının beden



algısını etkilediği görülmektedir. Pınar'ın (2002) araştırmasında sigara kullanımı, bir başa çıkma becerisi olarak beden algısını arttırdığı, Pulur&Üstün&Karabulut'un (2010) araştırmasında ise beden algı düzeyinin sigara kullananlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yurtdışındaki araştırmalarda ise sigara alkol kullanımının beden algısını düşürdüğü bildirilmiştir. Stice ve Shaw (2002) sigara kullananların beden algılarının daha düşük olduğunu, Nieri ve arkadaşları (2005) ise alkol kullanmanın düşük beden algısına neden olduğunu bildirmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda sigara ve alkol kullanımının olumlu beden algısına yol açma nedeninin; sigara alkol kullanımının problemler ile başa çıkma becerisi ve sosyal kabullenmeyi artırma amacıyla kullanıldığı düşünülmektedir.

**Tablo 1. Vücut Algı Ölçeğinin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı**

		<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>
Sigara Kullanma Davranışı	Hayır	87	149,95	22,43
	Evet	47	152,98	15,45
Alkol Kullanma Davranışı	Hayır	69	148,06	22,68
	Evet	65	154,15	16,90
Kronik Hastalık Varlığı	Hayır	106	153,90	17,40
	Evet	28	140,07	26,17
Cinsiyet	Kadın	88	146,51	21,48
	Erkek	46	159,63	14,27
Yaş Grubu	18-32 Yaş Arası	63	151,84	22,30
	33-47 Yaş Arası	65	149,42	18,69
	48-64 Yaş Arası	6	159,67	11,43
Eğitim	İlköğretim	8	129,25	33,01
	Lise	36	149,06	20,47
	Üniversite	90	153,73	17,62
Düzenli Spor Faaliyeti Yapma	Evet	77	154,10	17,84
	Hayır	57	146,84	22,60
Diyet Yapma Durumu	Hayır	88	155,63	18,06
	Evet	45	142,73	21,36
Kilosunu Uygun Bulma	Uygun	68	22,46	3,15
	Uygun değil	82	25,50	3,85
Vücut Bakımı Harcaması	0-50 TL	72	151,78	20,01
	51-150 TL	52	153,33	20,62
	151-250 TL	10	133,50	10,64

Diyet Yapma	Hayır	88	155,63	18,06
	Evet	45	142,73	21,36
BKİ'ni Uygunluk Durumu	Uygun	68	22,46	3,15
	Uygun değil	82	25,50	3,85
Giyim ve Aksesuar Harcaması	0-50 TL	49	153,73	20,51
	51-150 TL	56	151,25	14,22
	151-250 TL	15	139,93	26,40
	251 TL ve üzere	14	152,43	29,36

Çalışmaya katılanların %62'si kadın, % 32'si erkektir). Erkek katılımcıların beden algısı daha yüksektir ( $F(1,132)= 7,44, p<.05$ ). Aslan (2001) ve Kıvrak'ın (2008) çalışmalarında kadınların beden algısı daha yüksek olduğu tespit edilmişken, Altıntaş ile Aşçı'nın (2005), Aslan (2004) ve Küçük'ün (2007) çalışmalarında ise cinsiyetin beden algısına etki etmediği görülmektedir. Yılmaz Ş. (2009), Başterzi vd. (2003) ve Gökşan'ın (2007) çalışmalarında ise erkeklerin beden algısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Atik ve Ören'in betimsel çalışmasında da kadınlar ideal beden imgesini zayıf beden, uzun boy ve güzel yüzle tanımlarken, erkekler geniş omuz, üçgen vücut, uzun boy şeklinde tanımlamışlardır. Mülakatlarda ise kadınlar için düz karın ve yuvarlak kalça, erkek için ise geniş omuz ve düz karın olarak tanımlanmaktadır. Sonuç olarak hem bu çalışma hem de diğer çalışmalar cinsiyetin beden algısında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Kadınların üzerindeki ideal beden imgesi baskısı artan bir şekilde daha fazla hissetmektedir. Medya tarafından bireylere ideal beden imgesi dikte edilmesi ve bireylerin bu ideale ulaşmak için daha fazla tüketmek durumunda kalmasına neden olmaktadır. Birey daha fazla tüketse de yeni yeni argümanlar geliştirilerek ideal beden imgesine uzaklığı artmaktadır. Açılan farkı kapatmak üzere birey, özellikle kadınlar kozmetik-estetik, spor-egzersiz ve diyet vb. faktörlere başvurduğu düşünülmektedir. Oysaki erkeklerin bu kaygılarının daha az olduğu ve erkek bedeni üzerindeki ideal beden imgesi baskısının daha az olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada genç ve orta-geç yaş grupları çoğunlukta olmakla birlikte, beden algısı ile yaş grupları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Davis ve Cowles'ın (1991), Pınar'ın (2002), Gittelsohn vd. (1996) da yaş grupları ile beden algısı arasında bir ilişki bulunmadığını ifade etmektedirler. Diğer taraftan Yılmaz (2009), Ünüvar (2006) ve Caposella'ın (2008) da belirttiği gibi bu çalışmada da meslek ve beden algısı arasında bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Genel olarak eğitim seviyesi yükseldikçe beden algısı artmaktadır. Gündoğan (2006) ortaöğrenimlerin beden algısı yüksek olduğunu, Yılmaz (2009) ve Tan&Karabulutlu da (2004) eğitim arttıkça beden algısının yükseldiğini belirtirken, bu çalışmada üniversite mezunlarının ilköğretim mezunlarına göre beden algılarının

daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $F(1,131)=6,03, p<.05$ ).

Katılımcıların genel sağlık algıları yükseldiğinde, beden algıları da yükselmektedir ( $r=.31, p<.05$ ). Mutlu (2008) çalışmasında kronik bir hastalığı olanların sağlık algısı ve beden algısını karşılaştırmış; hem sağlıklı hem de hasta olan gruplar arasında, sağlık algısı yükseldiğinde beden algısının da yükseldiğini tespit etmiştir. Koçoğlu (2006) ise benzer çalışmasında sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirildiğinde beden algısının arttığını ifade etmektedir. Çam ve Gümüş (2006) ile Nazlı'nın (2008) meme kanseri ile ilgili çalışmalarında, bir hastalık durumunda sağlık algısının düştüğü, bu durum ise beden algısının düşmesine neden olduğu belirtilmektedir. Aynı şekilde Limbos vd.'nin (2000) akciğer nakli olan hastalar üzerinde yaptıkları araştırmaya göre hastalık durumunda sağlık algısı ile birlikte beden algısının da azaldığını ifade etmektedir. Dolayısıyla sağlık algısı ile beden algısı arasındaki ilişki sağlıklı beden imgesinin oluşmasında önemli bir faktör olduğu görülmektedir.

Sağlık sorumluluğu, bireyin bedeninin fiziksel değişim ve hastalık yönünden gözlemlemesini, bunlar hakkında bilgi toplamasını ve eğitim almasını kapsamaktadır (Leddy, 2006; 24-31). Bu çalışmada sağlık sorumluluğun içerisinde yer alan bedeninin fiziksel değişim ve hastalıklar yönünden daha az gözlemlemenin, beden algısını azalttığı tespit edilmiştir ( $r=-.36, p<.05$ ). Arslan ve Ceviz'in (2007) ve Tuğut ve Bekar'ın (2007) çalışmalarında ise sağlık sorumluluğunun bireyin sağlık algısını arttırdığı belirtilmektedir. Polat'ın (2007) diyaliz hastaları üzerinde yaptığı çalışmada ise bedenini fiziksel değişim ve hastalık yönünden gözlemleyenlerin beden algılarının düşük olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla diğer çalışmaların aksine bu çalışma ve Polat'ın araştırmasında da görüldüğü üzere bireyler bedenlerini gözlemledikçe bir rahatsızlık tespit etme veya beden kusurlarını bulma olasılığı nedeniyle sağlıklı beden algılarının azaldığı düşünülmektedir.

Bedenin şekli veya görünümü sosyalleşmeyi etkilemektedir. Araştırmada beden görünümü yüzünden sosyal ortamlardan kaçınanların beden algılarının düşük olduğu bulunmuştur ( $r=.43, p<.05$ ). Polat'ın (2007) çalışmasında, hastaların bedensel görünüşleri yüzünden sosyal ortamlardan kaçındığını ve bu durumun beden algılarının azalmasına neden olduğunu belirtmektedir. Gündoğan'ın (2006) sirozlu hastalar ve Göksan'ın (2007) dismorfik beden bozukluğu olan ergenler üzerine yaptığı çalışmalarda da, hastaların beden şekli yüzünden sosyal ortamlara girmekten kaçındığı bulgulanmıştır. Newell (1999) ile Wiederman ve Hurst (1997) araştırmalarında bireylerin beden şekli veya görünüşünün sosyal ortamlara katılımında etkili olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla hem bu çalışmada hem diğer çalışmalarda görüleceği üzere bireyin zayıf veya kilolu olması, bir kronik hastalığı veya rahatsızlığı olması ve kendini diğer insanlardan farklı olarak algılaması onun sosyal ortamlardan kaçınmasına neden olabilmekte - mülakatlarda B.S de bakımlı

veya fit olmadığı zaman sosyal ortamlara giremediğini ifade etmektedir.- ve sağlıklı beden algısı etkilemektedir. Featherstone da (2010) sağlıklı beden algısının sosyal kabul ve sosyal ilişkilerde etkili olduğunu belirtmekte ve bireyin sağlıklı beden imgesinin sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkileyeceğini ifade etmektedir (Featherstone, 2010; 196-198).

Turner (1996) ve Featherstone (2010) sağlıklı beden imgesini geliştirmek için bireylerin fit kalmaları ve bunun için de düzenli egzersiz ve sportif faaliyetlerde bulunmaları gerektiğini belirtmektedir. Bu araştırmada katılımcıların yarıdan fazlası düzenli bir spor yaptığını ifade etmekte ve bu düzenli faaliyet beden algısını arttırmaktadır ( $F(1,132)= 6,23, p<.05$ ). Ancak düzenli fiziksel aktivite anlamına gelen egzersiz ile beden algısı ile ilişki kurulamamıştır ( $r=.13, p<.05$ ). Egzersiz ile beden algısı arasında ilişki kurulamamasının nedeni ise, egzersiz programlarının medyada daha çok yer alması ve bunun bireyler tarafından basit hareketler olarak algılanması olduğu düşünülmektedir. Mülakatlar da bu varsayımı desteklemektedirler. Buradan hareketle düzenli sporun sağlıklı beden imgesinin önemli bir unsuru olduğu kabul edilmektedir.

Günümüzde bireyler düzenli sporu ve egzersizi gündelik yaşamın ve beden imgesinin vazgeçilmez bir unsuru olarak görmektedir (Bıyıklı, 2007; 65-66). Düzenli egzersiz ve spor, bireyin hem sağlığını korumakta hem de onun bedenini dış görünümünü değiştirmektedir. Düzenli olarak sağlık-spor merkezlerine giderek sportif faaliyette bulunan bireylerin benlik ve sağlıklı beden algıları artmaktadır (Güngörmüş, 2007; 105-106). Dolayısıyla düzenli spor ve egzersiz bireyin hem sağlık algısını hem de beden algısını arttırdığından, sağlıklı beden imgesinin oluşumunda vazgeçilmez bir unsurdur.

Geçmodern dönem bireyleri aktif ve fit olmak zorundadır. Bu nedenle bireylerin mesleki ve gündelik yaşamda faaliyetlerini herhangi bir engel olmadan yerine getirmesi gereklidir. Çalışmada katılımcıların rol (fiziksel) kısıtlanması ( $r=.37, p<.05$ ) ve fiziksel işlevselliğinin ( $r=.47, p<.05$ ) beden algısı ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Gündelik aktivitelerini ve mesleki yükümlülüklerini yerine getirmekte zorlanan bireylerin, sağlıklı beden algı düzeyleri de azalmaktadır. Pınar (2002) ve (2008), Sertöz ve Mete'nin (2005) obezler üzerine yaptığı çalışmalarda rol kısıtlılığı olan ve fiziksel işlevselliği düşük olan bireylerin beden algı düzeylerinin de düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde 3 görüşmeci de düzenli spor/egzersiz sonrasında gündelik işlerini kolayca yaptıklarını ve fit olmanın kendilerinin mutlu ve sağlıklı hissetmelerine yol açtığını belirtmişlerdir. Dolayısıyla bu bireylerde aktif ve fit olmak, sağlıklı beden imgesi için önemli bir unsurdur.

Vücut bakımı da kişisel temizlik anlayışı ile birlikte aynı çerçevede değerlendirilmekte olup güzel görünme, pürüzsüz-parlak tene sahip olma gibi

unsurları içermektedir. Araştırmada katılımcılar vücut bakımını öncelikle kişisel temizlik (% 83) olmak üzere daha sonra kendini iyi hissetmek (%75), sağlıklı olmak (% 68) ve başkalarına güzel görünmek için (% 66,5) yapmaktadır. Bu bağlamda araştırmada vücut bakımına yapılan harcama miktarı ile beden algısı arasında negatif bir ilişki oldu tespit edilmiştir ( $F(131,2)= 4,34, p<.05$ ). Bireyler ideal beden imgesinden uzaklaştığını düşündüğünde daha fazla harcama yaparak bu beden algısına yeniden ulaşmaya çalışmaktadır. Özellikle gelir düzeyi arttıkça bu durum daha da belirgin hale gelmektedir ( $r=-.37 p<.01$ ). Görüşmelerde makyaj yapmayan G.Ö için temizlik, vücut bakımının en önemli unsurudur. B.S için ise vücut bakımı, makyaj, güzel ve fit görünüm daha sonra ise temizliktir. Vücut bakımının kişisel temizlik, kendini iyi hissetme, sağlıklı olma ve başkalarına güzel görünmek için yapılması, vücut bakımına yapılan harcama azaldığında beden algısının artması bireylerin ideal beden algısını yakalama çabasını göstermekte, bu ise bireyler için sağlıklı beden imgesini oluşturmada teşvik edici bir unsur olarak görülmektedir.

Araştırmada beslenme ( $r=.04 p<.05$ ) ve yeme alışkanlıkları ( $r=.01 p<.05$ ) ile beden algısı arasında bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Konu ile ilgili çalışmalara bakıldığında; Biçer ve arkadaşları (2010) bireylerin beslenme ve yeme davranışlarındaki bozukluklara, beden algılarındaki bozulmaların eşlik ettiğini ifade etmektedirler. İlhan'da (2009) adölesan ve ergenlerin beden imgesinin bozulmasında en önemli faktörlerden birinin yetersiz ve sağlıksız beslenme olduğunu bildirmektedir. Turner (1996) beslenme uzmanlarının “yağsız ye!” kuralının günümüzde beden imgesi için tüketim kültürü toplum tarafından dayatılan bir unsur olduğuna işaret etmekte birlikte bu durumun çalışma alanına yansımadağı görülmektedir.

Çalışmada diyet yapmayan katılımcıların beden algı düzeylerinin diyet yapanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $F(1,131)=,78, p<.05$ ). Diyet yapanların ise çoğunluğu kadındır. Featherstone, geçmodern dönemde bedeninin sürdürülebilirliği için diyet, fitness, eksper terapileri gerektiğini belirtir. Bunlar medya aracılığı ile sürekli tekrarlar halinde bireye dikte edilmekte (Featherstone, 2010; 201-202), birey için sağlıklı beden imgesinin zorunlu koşulu olarak sunulmaktadır. Örsel vd. (2004) de BKİ'ne göre kilolu olanlarda beden imgesinin bozulduğunu, diyet yaparak (özellikle kadınların) bozulan bu beden imgesinin düzeltilmeye çalışıldığını ifade etmektedir. Featherstone belirttiği gibi bu çalışmada da diyet, bozulan sağlıklı beden algısını geriye kazandırmakla birlikte, sağlıklı beden imgesini desteklemeyen bir unsur olarak tespit edilmiştir. Mülakatlarda sağlıklı beslenmenin farkındalığı yüksek olmasına rağmen, öğünler atlanmakta ve ara öğün yenmemekte, diyet ise fit kalmanın bir koşulu olarak kabul edilmektedir.

Araştırmada katılımcıların % 63,8'inin BKİ (18-25 arası) normaldir. Bu oran

benzer çalışma Kuyumcu (2007) % 73,1 ve Ceviz'in (2008) % 74,7) sonuçlarına göre daha düşüktür. Bu nedenle çalışmada katılımcıların daha kilolu olduğu söylenebilir. 1., 2. ve 3. derece obezlerin hepsi kadın olup, obezlere göre BKİ normal ve normale yakın olanların beden algısı daha yüksektir ( $F(1,148)= 5,78, p<.05$ ). Uğurlu ve Akın'ın (2008) yılında, Örsel ve arkadaşlarının (2004) yılında yaptığı çalışmalarda BKİ'nin beden imgesi üzerinde etkisi olduğu ve BKİ normal olanların kilolulara göre daha yüksek beden algısına sahip olduğu belirtilmektedir.

Katılımcıların yarıdan fazlası kilosundan memnun değildir. BKİ değerleri arttığında beden algı düzeyi düşmektedir ( $r=-.315 p<.01$ ). Böylece bu çalışma ile Aslan'ın (2001) yılında yaptığı çalışma, BKİ normal olanların idealleştirilmesi düşüncesini desteklemektedir. Bireylerin BKİ değerleri tıbbi açıdan sağlıklı olma durumuyken, BKİ'si normal olanların yüksek beden algısı düzeyi ise sağlığın kültürel bir değerlendirmesidir. Dolayısıyla kilo değerlendirmesi sağlıklı beden imgesinin önemli bir unsuru olarak görülmüştür.

Tüketim kültürü bedeni, giyim ve moda üzerinden bir semboller yumağı haline getirmiştir. Beden bireyin iletişimde sözden önceki unsuruyken, bireyin beden algısını da etkilediği düşünülmektedir. Ancak çalışmada giyim ve iklim şartlarına, sosyal ortamlara, markaya, modaya vücut şekline ve inanca göre giyinme, giysinin rahat olması ve fiyatı ile beden algısı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca giyim ve aksesuara yapılan harcamanın da beden algısını etkilemediği tespit edilmiştir (Tablo 1). Ancak mülakatlardan B.S. daha iyi giyindiğinde veya giyim-vücut bakımı için alışveriş yaptığında daha iyi hissettiğini belirtmektedir. Tablolarda giyimden beden algısını etkilememesinin nedeninin araştırma alanından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü Muğla halen taşra olarak kabul edilebilecek, memurların yoğunlukta olduğu, üst gelir grubunun merkez ilçede yer almadığı sakin bir kenttir. Dolayısıyla ilçelerinde farklı yaşamlar olmakla birlikte, Muğla'da giyim ve modanın takibinde yaşanabilen sıkıntılar nedeniyle, giyimden beden algısını etkilemediği sonucu ortaya çıkmıştır.

### **Sonuç**

Beden imgesi, vücudun şekline, görünüşüne, duyuşal süreçlerine dayanmakla birlikte kişinin kendi varlığını hissetmesi ve bunun dışı vurumudur. Bireyin bedenine dair algıladığı şeylerin toplamıdır. Dolayısıyla fiziksel olduğu kadar sosyal ve kültürel boyutları da bulunmaktadır. Sağlık ise tıbben hasta olmama hali dışında sosyal ve kültürel boyutları da olan bir kavramdır. Bu çalışma biyo-medikal modelden biyo-kültürel modele doğru değişen sağlık anlayışı ile modern dönemden geçmodern dönemin kültürüyle yoğrulan beden anlayışı ortaklığından meydana gelen sağlıklı beden imgesine ulaşmaya çalışmaktadır.

Sağlıklı beden imgesi, sosyal, kültürel ve ekonomik koşullara bağlıdır. Bu koşulların etkisiyle Antik dönemden bu yana ideal sağlıklı beden, kadının zayıf ve

bakımlı, erkeğin ise uzunca ve kaslı olarak tanımlanmaktaydı. Tarihsel süreçte toplumdan topluma değişen bu anlayış, günümüzde güzel olma için adına yapılan bir takım eylemlerle farklı boyuta taşınmıştır. Moda ve medyanın etkisiyle oldukça zayıf, pürüzsüz, tüysüz, bakımlı kadın bedeni ideal olarak sunulmuştur. Erkek bedeni de uzun boylu, kaslı, geniş omuzlu olarak idealleştirilmektedir. Bu ideal sağlıklı beden imgesi baskısı, kendini iyi hissetme, iyi görünme ve hayattan keyif alarak sağlıklı olmayı ilke kabul eden estetik-kozmetik sanayi ve modanın etkisiyle oluşmaktadır. Bu anlayıştan etkilenen sağlık tanımını da daha geniş bir perspektifte değerlendirilir hale gelmiştir.

DSÖ ve daha sonra Fitzpatrick, Locker, Scambler, Turner, Erbaydar, Nazlı vd.'nin belirttiği üzere sağlık, artık hastalık ve sakatlık durumu ötesindedir. Bu çalışma da bu görüşü desteklemekte olup tıbbi-biyolojik olarak bireyin hasta olmasının nesnel kriterlere göre değerlendirilmesinin (hekime başvuru, tanı alma, checkup ve ailede kronik hastalığın varlığı) beden algısı üzerinde etkisi bulunmadığını göstermektedir. Beden algısını ancak uzun süreli bir hastalığın varlığı etkilemektedir. Hastalık halinin beden algısını etkilememesi ise sağlıklı beden algısı/imgesinin çoğunlukla tıbbi-biyolojik unsurlardan etkilenmediğini göstermektedir.

Sigara ve alkol kullanımı yurtdışı literatürde beden algısını olumsuz şekilde etkilemektedir. Ülkemizde ise yapılan çalışmalar ise net bir sonuç vermemektedir. Bu çalışmada sigara ve alkol kullanımı beden algısını etkilememektedir. Bununla birlikte çalışmada, cinsiyet fark etmeksizin her üç kişiden birinin alkol kullandığı tespit edilmiştir. Bu oranın 2010 Aile Çalıştayı'nda Ege Bölgesi için bildirilen orandan (%19) ([www.aile.gov.tr](http://www.aile.gov.tr)) da yüksek olması Muğla'nın profili açısından bilgi vermektedir.

Featherstone bedenin küresel kapitalizmin en küçük sembolik aynası haline geldiğini, Baudrillard ise bu bedenin dışı bir haz makinesi olduğunu ifade etmektedir. Turner da dişil bedenden hareketle günümüz somatik toplumunun yeni beden inşasından bahsetmektedir. Buradan hareketle günümüzde daha fazla kadın bedeni idealleştirilmekte ve algılanan bedenin kadın bedeni olduğu görülmektedir. Çalışmada erkeklerin beden algısı daha yüksek bulunmuştur. Kadınların ise bedenleri ile uğraşmalarının daha yüksek oluşu, ideal beden baskısını daha fazla hissetmeleri nedeniyle beden algısının azalmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Demografik bilgiler dikkate alındığında erkeklerin ve eğitim seviyesi yüksek olanların beden algılarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaş değişkenlerinin ise beden algısı ile ilişkisi olmadığı görülmektedir.

Sağlık algısı beraberinde beden algısının artmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte mülakatlarda artan beden algısının sağlık algısını da arttırdığı ifade edilmiştir. Buradan hareketle sağlık ve beden algısının yüksek olması sağlıklı beden

imgesinin temel unsuru olduğu sonucuna varılmaktadır. Diğer taraftan sağlık sorumluluğu arttıkça beden algısı azalmaktadır. Dolayısıyla bireyin, sağlıkla ilgili bilgi edinmesi ve bedenini gözlemlemesi, idealleştirilmiş olan fit ve sağlıklı bedenden uzaklaştığının farkına varması anlamına geldiği düşünülmektedir. Bu, bireyi bir taraftan krize sokarken, diğer taraftan bedenini ve sağlığını yeniden ideale yaklaştırmak için daha fazla tüketerek mutlu olmasını da teşvik edecektir. Tüketimi ise daha fazla makyaj/kozmetik malzeme kullanarak sportif faaliyet yaparak yerine getirmekte ve beden algısını yükseltmektedir.

Beden şeklinin değişimi/bozulması; dismorfik beden bozukluğunun oluşması, çok zayıf veya kilolu olunması, bireyin sosyal ilişkilerini etkilemekte ve beden şekli yüzünden birey sosyal ortamlara girememektedir. Mülakatlarda da bireylerin bu merkezlere başvuru nedeni olarak beden şekli belirtilmiştir. Bu merkezlere devam edenlerde beden şeklinin zayıflama, fit olma, cilt bakımı ile değişmesi, bireylerin sosyal ilişkilerini arttırdığı ve güçlendirdiği, kendilerine olan güvenlerini arttırdığı ortaya çıkmıştır. Böylece modanın ve estetik-kozmetik sanayinin ilkelerini birey daha kolay benimsemektedir.

Düzenli spor, beden algısını arttırmakta ancak egzersizin beden algısı ile bir ilişkisi görülmemektedir. Mülakatlarda egzersizin medyada çok fazla yer almasının onun basite indirgenmesine neden olduğu anlaşılmıştır. Bu merkezlere başvuranların ilk bilgilendirmesinden sonra yapılan egzersiz programları sonucu bireylerin beden algılarında değişim olduğu belirtilmiştir.

Beslenme ve yeme alışkanlıkları ile beden algısı arasında dolaylı bir ilişki bulunmaktadır. Optimal beslenmede ve günümüzde medya programlarında önerilen öğün atlamama ve ara öğün yeme, bireyin sağlıklı olma adına yaptığı alışkanlıklar olup, beden algısını arttırmaktadır. Aynı zamanda sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip bireylerin diyet gereksinimi bulunmadığı anlaşılmaktadır. Çünkü diyet yapmayanların beden algıları daha yüksektir. Tüketim kültürü kadın bedeni üzerinden hareketle çeşitli enstrümanlar geliştirmektedir. Diyet bu ürünlerden biridir. Bu çalışmada diyet yapanların çoğunluğu kadın olup bunların da beden algıları düşüktür. İdeal beden imgesine ulaşmaya çalışan kadınlar, beden algısını arttırabilmek için diyete başvurmaktadır.

Beden kitle indeksine göre kiloluların beden algıları daha düşüktür. Cinsiyet ayrımında kilolu olma veya kilosunu beğenme durumları değişmezken, sadece kadınlar kilosunu nedeniyle diyet yapmaktadır. Bu ise ideal beden baskısını kadınların daha fazla hissettiği anlamına gelmektedir. Beden kitle indeksi ölçümü zaten bireyi ideal olana yönlendirmektedir. Bu çalışmada da kiloluların beden algılarının düşük olmasının sebebi, ideal beden imgesine olan uzaklıktır. İdeal beden imgesine ulaşabilmek için bireyler, özelde kadınlar, daha fazla tüketmekte, diyet, egzersiz, makyaj vb. yapmaktadır.



Giyim beden imgesinin önemli bir unsuru olup, medyanın da ideal bedene atıf yaparken kullandığı bir faktördür. Ancak çalışma, Muğla'nın sosyal ve ekonomik yapısı nedeniyle giyim beden algısı oluşturmada etkili olmadığını göstermiştir.

Sonuç olarak araştırma sonuçlarında ve mülakatlarda bireylerin sağlık ve beden algılarının tıbbi biyolojik faktörlerden çok sosyal ve kültürel faktörlere dayandığı tespit edilmiştir.

Özetle, uzun süreli bir hastalığın olmaması, cinsiyetin erkek olması, yüksek eğitim seviyesi, yüksek genel sağlık algısı, düşük sağlık sorumluluğu, sosyal ortamlara girmeyi engellemeyecek beden şekli, düzenli spor ve egzersiz yapma, fiziksel durumunun gündelik işlevlerinin kısıtlamaması, standart gündelik temizlik alışkanlığı, sınırlı vücut bakımı, ara öğünleri de kapsayan optimal/sağlıklı beslenme alışkanlığı, diyet yapmama, normal beden kitle indeksi değerlerine sahip olma, kilosunu uygun bulmama sağlıklı beden imgesi şeklinde tanımlanmıştır. Dolayısıyla sağlıklı beden imgesi tıbbin ötesinde sosyal ve kültürel faktörlerin çeşitli düzeylerde etkili olduğu bir olgudur.

#### **Kaynakça**

1. Altıntaş, A., Aşçı, F.H., 2005, *Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Alguları*, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005, III (3) 101-104
2. Arslan, C., Ceviz, D., 2007, *Ev Hanımı ve Çalışan Kadınların Obezite Prevalansı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*, F.Ü. Sağ. Bil. Derg., 2007: 21 (5): 211 - 220
3. Aslan, S.H., 2001, *Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ile Medya İlişkisi*, Düşünen Adam, 14(1), 41-47
4. Atik, D., Örtten, T., 2008, *İdeal Beden İmgesini Oluşturan Sosyal ve Kurumsal Faktörler ve Bu İdealin Bireyler Üzerindeki Etkileri*,
5. Başterzi, A.D., Tüzer, V., Alagöz, M.Ş., Uysal, A.Ç., Göka, E., 2003, *Estetik Cerrahi Hastalarında Yeme Tutumu Ve Beden Algısı*, Yeni Symposium 41 (1): 3-6
6. Bıyıklı, T., 2007, *Vücut İmgesinin Ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama Ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi*, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi
7. Biçer, B., Öngider, N., Ünal, F., Gökalp, P., Karadağ, F., 2010, *Yeme Bozukluğu Olgularında Psikolojik Süreçlerin İncelenmesi Ve Hemşirelik Hizmetlerinin Önemi*, IV.Ulusal Psik. Hemşireliği Kong. Özet Kitabı

8. Caposella, A., 2008, *Effects of Social Class and Body Image on Self-Esteem*, Journal of Undergraduate Psychological Research, Vol. 3, 52-57, Connecticut
9. Ceviz, D., 2008, *Kamuda Çalışan Erkek Ve Kadınların Fiziksel Uygunluk, Beslenme Ve Spor Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*, Fırat Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi,
- 10.Çam, O., Gümüş, A.B., 2006, *Meme Kanserli Kadınlar İçin Duygusal Destek Odaklı Hemşirelik Girişimleri*, C.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2006-10 s.52-60
- 11.Davis, C., Cowles, M., 1991, *Body Image And Exercise: A Study Of Relationships And Comparisons Between Physically Active Men And Women*, Sex Roles V.25, No:1-2, s.33-44
- 12.Erbydar, T., 2001, *Sağlık; Kimin İçin*, Toplum Bilim Sağlık Sosyolojisi Özel Sayısı, Sayı:13, 49-58,
- 13.Featherstone, M., 2010, *Body, Image and Affect in Consumer Culture*, Body&Society, <http://bod.sagepub.com/content/16/1/193>, 01/04/2011
- 14.Fitzpatrick, R.M. (1991), “*Society and Changing Pattern of Disease*”, in G.Scambler, as *Sociology Applied to Medicine*, London: Bailliere Tindall.
- 15.Gittelsohn, J., Harris, S.B., Thorne-Lyman, A.L., Hanley, A.J.G., Barnie, A., Zinman, B., 1996, *Body Image Concepts Differ by Age and Sex in an Ojibway-Cree Community in Canada*, The Journal of Nutrition, 1996 Aralık; 126(12): 2990-3000
- 16.Göksan, B., 2007, *Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu*, Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi
- 17.Gündoğan, F., 2006, *Sirozlu Hastaların Beden İmajı Ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- 18.Güngörmüş, H.A., 2007, *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdöleyen Faktörler*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi
- 19.İlhan, N., 2009, *Lise Öğrencilerinin Sağlık Davranışları Ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- 20.Kasapoğlu, A., 2001, *Güncel Sosyal Sorunlar ve Sağlık*, Toplum Bilim Sağlık Sosyolojisi Özel Sayısı, Sayı:13
- 21.Kıvrak, B., 2008, *Diyaliz Ve Renal Transplantasyon Hastalarında Beden İmaj Algısının Kişilerarası İlişkiler Açısından İncelenmesi*, İstanbul Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens., Yüksek Lisans Tezi

- 22.Koçoğlu, D., 2006, *Konya Kent Merkezinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Yaşam Kalitesinde Sağlıkta Sosyoekonomik Eşitsizlikler*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- 23.Kuyumcu, G., 2007, *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. Ve 6. Sınıf Öğrencilerinde Vücut Kitle İndeksi Ve Bazı İlişkili Etmenler*, Ankara Üniversitesi Doktora Uzmanlık Tezi
- 24.Küçük, N., 2007, *Talasemi Majörlü Adölesanlarda Beden İmajının Benlik Saygısına Etkisi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- 25.Leddy, S.K., 2006, *Integrative Health Promotion*, Jones and Bartlett Publishers, London
- 26.Limbos, M.M., Joyce, D.P., Chan, C.K.N., Kesten, S., 2000, *Psychological Functioning And Quality Of Life İn Lung Transplant Candidates And Recipients. Chest, 118, 408-416.*
- 27.Locker, D., 1991, *Living with Cronic İllness*, in G.Scambler, as *Sociology Applied to Medicine*, London: Bailliere Tindall.
- 28.Loland, N. W., 1998, *Body İmage And Physical Activity. A Survey Among Norwegian Men And Women*. International Journal of Sport Psychology Vol. 29 No. 4 pp. 339-365
- 29.Mutlu, İ., 2008, *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma Kayseri İli Örneği*, Niğde Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi
- 30.Nazlı, A., 2008, *Hastalık ve Hasta Bedenin Sosyal İnşası: Meme Kanseri Örneği*, İzmir Güven Yayınevi,
- 31.Nazlı, A., 2009, *Sosyolojik Bakışın Eşiğindeki Beden*, Toplumbilim Beden Özel Sayısı, Sayı:24, s.61-68
- 32.Newell, R.J., 1999, *Altered body image: a fear-avoidance model of psychosocial difficulties following disfigurement*, Journal of Advanced Nursing, V.30, s1230-1238
- 33.Nieri, T., Kulis, S., Keith, V.M., Hurdle, D., 2005, *Body Image, Acculturation, and Substance Abuse Among Boys and Girls in the Southwest*, The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, , Vol. 31, No. 4 , Pages 617-639
- 34.Örsel, S., Canpolat, I., Akdemir, A., Özbay, M.H., 2004, *Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması*, Türk Psikiyatri Dergisi, 15(1): 5-15
- 35.Parsons, T., 2001, *Sağlık ve Hastalık: Sosyolojik Bir Eylem Perspektifi*, Toplumbilim Sağlık Sosyolojisi Özel Sayısı, Sayı:13

- 36.Pınar, R., 2002, *Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı Ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2002-6 (30-41)
- 37.Pınar, R., 2008, *Obez Hastalara Verilen Eğitimin Etkinliğinin Değerlendirilmesi*, Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi, 2008/2
- 38.Polat, A., 2007, *Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- 39.Pulur, A., Üstün, E., Karabulut, E.O., 2010, *Üniversiteli Üst Düzey Futbolcuların Kendi Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Sigara ve Alkol Kullanımlarına Göre İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2010-2, s.157–161
- 40.Scambler, G., 1991, *Medicine as Applied to Sociology*, Bailliere Tindal
- 41.Sertöz, Ö.Ö., Mete, H.E., 2005, *Obezite Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Kilo Verme, Yaşam Kalitesi ve Psikopatolojiye Etkileri: Sekiz Haftalık İzlem Çalışması*, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15:119-126
- 42.Stice, E., Shaw, H.E., 2002, Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology A synthesis of research findings, Journal of Psychosomatic Research 53 (2002) 985 – 993
- 43.Sira, N., 2003, *Body Image: Relationship To Attachment, Body Mass Index And Dietary Practices Among College Students*, The Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, The Degree Of Doctor Of Philosophy In Human Development
- 44.Tan, M., Karabulutlu, E., 2004, *Sürekli Ayaktan Periton Diyalizi (Sapd) Uygulanan Hastaların Benlik Saygısı Ve Beden İmajını Algılayışları*, Atatürk Üniv. Hemşirelik Y.okulu Dergisi, Cilt: 7, Sayı: 3, 2004
- 45.Tiggemann, M., 2003, *Body Image Across The Adult Life Span: Stability And Change, Body Image*, 2003-I, s.29-41, Adelaide, Australia
- 46.Tuğut, N., Bekar, M., 2007, *Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Algılama Durumları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki*, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2008-11: 3
- 47.Turner, B.S., 1996, *The Body and Society: Explorations in Social Theory*, SAGE Publications
- 48.Turner, B.S., 2001, *Kapitalizm, Sınıf ve Hastalık*, Toplumbilim Sağlık Sosyolojisi Özel Sayısı, Sayı:13

- 49.Uğurlu, N., Akın, H., 2008, *Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı Ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri İle İlişkisi*, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2008; 11: 4
- 50.Ünüvar, U., 2006, *Sünnetsiz Ve Sünnetli Yetişkinlerin Beden Algıları Ve Benlik Saygıları*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- 51.Wiederman, M.W., Hurst, S.R., 1997, *Physical Attractiveness, Body Image, and Women's Sexual Self-Schema*, Psychology of Women Quarterly, v. 21 s.567-580
- 52.Yılmaz, H.Ö., 2009, *Obez Bireylere Verilen Beslenme Eğitiminin Beden İmgesiyle Uğraşıya, Beslenme Davranışına Ve Kilo Vermeye Etkisi*, Marmara Üniversitesi, Sağ.Bil. Ens. Halk Sağlığı Yüksek Lisans Tezi
- 53.Yılmaz, Ş., 2009, *Plastik Ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop Ve Postop Dönemde Beden İmajı Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi*, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi
- 54.[www.aile.gov.tr](http://www.aile.gov.tr)
- 55.[www.havanikoru.ogr.tr](http://www.havanikoru.ogr.tr)
- 56.[www.ssuk.org.tr](http://www.ssuk.org.tr)