



Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgelerinin Yaşam Niteliklerine Etkisi

Merve AYDIN¹, Gül Zeynep VURAL²

Öz

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisini incelemektir. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde çeşitli üniversitelerde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 189 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo, algılanan sosyo-ekonomik düzey, büyüdüğü yer ve beden ölçüleri ve görünümünden memnuniyet düzeyi bilgileri yer almaktadır. Veri analizinde doğrusal regresyon analizi, korelasyon analizi ve Mann Whitney U- testi kullanılmıştır. Bulgulara göre öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Yaş değişkeni beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisinin anlamlı bir yordayıcısı değildir. Araştırmada beden kitle indeksi ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk düzeyi, psikolojik sağlık düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Üniversite öğrencileri,
Beden imgesi,
Yaşam niteliği

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 12.03.2018
Kabul Tarihi:28.06.2018
E-Yayın Tarihi:20.12.2018

The Effect of University Students' Body Images on the Quality of Life

Abstract

The purpose of this study is to examine the effect on the quality of life of the university students' body images. The screening model was used in the study. The study population consists of the university students who study in different universities during the spring term of 2017-2018 academic year. The study was conducted with 189 volunteer students. The study group was determined by convenience sampling method. The data were collected through Personal Information Form, Body Image Quality of Life Inventory, Brief Resilience Scale, Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire and Multi-Dimensional Perceived Social Support Scale. The personal information form includes information about the participant students' age, gender, weight, height, socio-economic status, place of growth and level of body satisfaction. In the data analysis,

Keywords

Undergraduate students,
Body image,
Quality of life

Article Info

Received: 03.12.2018
Accepted: 06.28.2018
Online Published: 12.20.2018

¹ Psikolojik Danışman, Özel Başakşehir Birey Özel Öğretim Kursu, mrvydn2034@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9216-3410>

² Psikolojik Danışman, gulzeynepvural@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8160-1032>

the linear regression analysis, the correlation analysis and Mann Whitney U-test have been used. According to results, the effect on the quality of life of the students' body images does not differ according to sex. It has been found that the age isn't a significant predictor of the effect on the quality of life of the body images. It has been found that there is negative correlated and meaningful relationship between body mass index and the effect on the quality of life of the body images. The results have revealed there is positive correlated and meaningful relationship between the effect on quality of life of body images and the happiness level, the perceived social support and resilience.

Giriş

Ülkemizde 18-22 yaş aralığına denk gelen üniversite öğrenimi, son ergenlik dönemini kapsamakta ve bu dönem başarılması gereken pek çok gelişim görevini barındırmaktadır (Kalafat & Kıncal, 2008). Ergenin başarılması gereken görevlerden biri bedeni kabul etmedir (Oktan & Şahin, 2010). Beden bir insanın kendini tanımasının en önemli ve ilk unsurudur (Çetinkaya, 2004). İnsan bedeni fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları içeren bir yapıdır. "Kişinin bedeni, onun kendilik kavramının merkezidir ve kendisi hakkında ne düşündüğünü, nasıl hissettiğini, kısaca yaşamının niteliğini etkiler" (Demiralp vd., 2015, s.83). Bu bakımdan kişinin bedenini kabul etmesi ve bedeninden memnun olması, yaşam niteliğinin yüksek olması için önem taşımaktadır. Beden görünümünden memnun olup olmama ile beden ve beden ile ilgili deneyimler hakkındaki algılar beden imgesi ile ilişkilidir (Bektaş, 2004). "Beden imgesi, bireylerin bedenlerinin görüntüsüyle ilgili algılar veya duygulardır" (Uğurlu, 2015, s. 236). Bu kavram kişinin bedeni ile etkileşimde bulunması şeklinde değerlendirilebilir (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011). Bu etkileşim sonucunda kişi bedeniyle ilgili olumlu veya olumsuz değerlendirmelerde bulunur.

Beden imgesi değerlendirmeleri her zaman gerçeği yansıtmamakta; kişi kendini olduğundan daha kısa boylu ya da daha kilolu olarak algılayabilmekte (Atik ve Örtün, 2008) ve beden algısı olumsuz olabilmektedir. Olumsuz beden algısına sahip olan insanların çeşitli psikolojik sorunlar yaşayarak, içe kapandıkları ve sosyal hayattan uzaklaşma davranışı gösterdikleri görülmektedir (Haspolat ve Kağan, 2017). "Beden algısının değişmesi ile birlikte; bireyin düşünme süreçleri, performansı, benlik kavramındaki tepkileri değişir ve özgüveni sarsılır" (Çeber, Yıldız, Eren ve Malak, 2016, s. 18). Bu nedenle olumlu beden algısına sahip olmak ruh sağlığını korumak açısından önem taşımaktadır.

Beden imgesi kişisel ve sosyal deneyimler sonucunda oluşmakta (Dinç, 2010), bedeninin büyümesi, sosyal çevre ile etkileşimler, travmalar gibi nedenler sonucunda sürekli değişim gösterebilmektedir (Öngören, 2015). Aile, akranlar, partner, medya vd. sosyal faktörler beden ile ilgili algılamaları etkiler (Özteke, 2015). Örneğin ebeveynleri tarafından küçük yaşlar itibarıyla bedenlerin yıkanması, saçların taranması gibi sunulan bakımlar sırasında çocuklar, kendi bedenleri ile ilgili olumlu ya da olumsuz fikirler geliştirirler (Eryılmaz ve Keven-Aklıman, 2017). Ya da magazin, TV programları ve reklamlarda yakışıklı olmanın ya da zayıf görünmenin kültürel bir değer olarak yansıtılmasından (Çepikkurt ve Çoşkun, 2010) dolayı kişi kendini bu standartlar ile karşılaştırıp bedenini olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirebilir. Beden imgesi ebeveynler, reklamlar, TV programları gibi unsurlardan etkilenmektedir. Bununla birlikte beden duruşu, iletişim örüntüleri gibi alanlarda kendini belli etmektedir (Hacıoğlu, 2017). Beden görünümünden memnun olmayan insanlar günlük hayatta sosyal ortamlar içinde bulunmaktan kaçınabilmekte, kendilerini bedenlerinden dolayı değersiz hissedebilmekte ve dolayısıyla yaşam nitelikleri olumsuz etkilenebilmektedir.

"Yaşam niteliği, bireyin toplumsal gereksinim ve beklentilerinin karşılanması ve yaşadığı toplumun sunduğu fırsatlardan yararlanması olarak tanımlanmaktadır" (Soygür, Aybaş, Hınçal ve Aydemir, 2000, s.205). Yaşam niteliği bireysel doyuma bağlı (Güven, 1998), insan yaşamının iyileştirilmesine dair bir kavramdır (Perim, 2007) ve kişinin iyilik halinin derecesi olarak düşünülebilir (Kılınç, Bayraktar, Çelik, Mollaoğulları ve Gencer, 2016). Beden imgesinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi bazı insanlarda olumlu bazılarında olumsuz yönde olabilmektedir. Bu farklılığın oluşumunda çeşitli faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu faktörlerden biri yaştır. Beden görünümünün özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde oldukça önemsendiği, gencin günlük yaşamdaki davranışlarını etkilediği, daha ilerleyen yaşlarda ise giderek günlük yaşantı üzerindeki etkisinin azaldığı görülmektedir.

Beden imgesinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi cinsiyet açısından değerlendirildiğinde her iki cinsiyette de benzer bir sürecin işlediği görülmektedir. Son yıllarda hem kadınlar hem de erkekler için beden imajı son derece önemli bir unsur haline gelmiştir (Arslangiray, 2013). Özellikle medya tarafından aşırı zayıflığın kadınlarda ideal beden imgesi olarak vurgulanması (Aslan, 2001), kadınların kendilerini olduğundan daha kilolu olarak algılamaları ve bedenlerinden memnun olmamaları ile sonuçlanabilir. İnce kadın idealinin yanı sıra yine medya tarafından erkekler için kaslı erkek idealinin vurgulanması, görüntüye odaklanma, sosyal kıyaslama şeklinde görülmekte (Eryılmaz ve Keven-Aklıman, 2017) ve erkekler de kadınlarda olduğu gibi beden memnuniyetsizliği yaşayabilmektedir.

Beden imgesinin yaşam niteliği üzerindeki etkisini etkileyebilecek faktörlerden biri beden kitle indeksidir. Beden kitle indeksi güncel beden ölçüsü olarak da ifade edilebilmekte (Eryılmaz ve Keven-Aklıman, 2017), vücut kütesinin (kg) boy uzunluğunun (m) karesine oranı ile hesaplanmaktadır (Flegal, Carroll, Kit ve Ogden, 2012). Demiralp vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ile beden kitle indeksi arasında anlamlı, negatif ve zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Beden imgesinin yaşam niteliği üzerindeki etkisinin mutluluk, psikolojik sağlık ve algılanan sosyal destek ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Mutluluk ihtiyaç duyulan temel bir olgudur (Kırık ve Sönmez, 2017). İnsanlar üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır (Aksoy, Güngör-Aytar ve Kaytez, 2017). “Sosyal destek; bireye çevresindeki insanlar tarafından yapılan yardım olarak tanımlanır” (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008, s. 72). Sosyal destek sorunlarla yüzleşmek ve baş edebilmekte etkili olmakta, bireyi yaşamın olumsuz etkilerine karşı korumaktadır (Demirel ve Yücel, 2017). Bireyin riskli durumlarla karşılaşması ve çeşitli problemler yaşaması durumunda, bu güçlüklerle baş edebilmesi psikolojik sağlık ile açıklanır (Kahvecioğlu, 2016). Psikolojik sağlık koruyucu bir güçtür (Ergün, 2016). Üniversite öğrencilerinde beden imgesinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi ile mutluluk, psikolojik sağlık ve algılanan sosyal desteğin pozitif yönde ilişkili olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri, genç yetişkinlik dönemine geçişe bağlı olarak zorlayıcı gelişim görevleriyle karşı karşıya kalmakta ve bunun da yanı sıra üniversiteye uyum, gelecek kaygıları, iş bulma belirsizliği gibi çok sayıda sorun yaşayabilmektedir. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin en önemli sorunları sırasıyla “ekonomik kaynaklı sorunlar ve temel gereksinimleri karşılayamama”, “öğretim programlarına yönelik sorunlar”, “öğretim elemanlarına yönelik sorunlar”, “çevreye uyum sorunu”, “sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif etkinliklerin yetersizliği”, “gelecek kaygısı”, “kişisel ve ailevi sorunlar”, “doyumsuzluk”, “fiziki koşulların yetersiz oluşu”, “anti-demokratik ortam”, “amaçsızlık”, “entelektüel olmama”, “yönetimsel sorunlar”, “politikayla ilgilenme(me)”, “manevi boşluk” ve “özgüven eksikliği” olarak bulunmuştur (Şahin, Şahin-Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009). Üniversite öğrencilerinin çeşitli problem alanlarında yaşadıkları sorunlar, ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve bu durum risk grubu içinde değerlendirmelerine yol açmaktadır.

Beden imgesinin yaşam niteliği üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar risk grubundaki bireylere yönelik yapılabilecek önleyici çalışmalara bilgi sağlaması açısından önem taşımaktadır. Ancak ulusal literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisinin cinsiyet, yaş, mutluluk, psikolojik sağlık ve algılanan sosyal destek açısından incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın yapılmasına gerek duyulmuştur. Yapılan araştırmanın üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisini söz edilen değişkenler açısından inceleyerek alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yaş değişkeni üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisini yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi ile beden kitle indeksleri arasında ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi ile mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

6. Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisini incelemek amacıyla yapılan bu araştırma tarama modelindedir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 189 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 17-26 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 20.86 olarak tespit edilmiştir. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu yöntem işgücü, zaman ve para kaybını önlemeyi amaç edinen bir yöntem (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2016) olduğundan ve kolay ulaşılabilir olması sebebiyle bu çalışmada tercih edilmiştir. Çalışma grubunun genel yapısına ilişkin bilgiler tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin genel yapısına ilişkin bilgiler

Cinsiyet	N	Yüzde (%)
Kadın	147	77.8
Erkek	42	22.2
Algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi		
Düşük	10	5.3
Orta	169	89.4
Yüksek	10	5.3
Büyüdüğü Yer		
Köy	8	4.2
Kasaba	13	6.9
Şehir	63	33.3
Büyükşehir	102	54
İlçe	3	1.6
Beden ölçüleri ve görünümünden memnuniyet düzeyi		
Düşük	31	16.4
Orta	88	46.6
Yüksek	70	37
Toplam	189	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin 147’si (% 77.8) kadın, 42’si (% 22.2) erkektir. Öğrencilerin 10’u (% 5.3) düşük, 169’u (% 89.4) orta, 10’u (% 5.3) yüksek sosyoekonomik gelir düzeyine sahiptir. Öğrencilerin 8’i (% 4.2) köy, 13’ü (% 6.9) kasaba, 63’ü (% 33.3) şehir, 102’ si (% 54) büyükşehir, 3’ü (% 1.6) ilçe yerleşim biriminde büyüdüğünü belirtmiştir. Öğrencilerden 31’i (% 16.4) düşük, 88’i (% 46.6) orta, 70’ i (% 37) yüksek düzeyde beden ölçüleri ve görünümünden memnundur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Beden İgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu'nda yaş, cinsiyet, boy, kilo, sosyoekonomik gelir düzeyi, büyüdüğü yer, beden ölçüleri ve görünümünden memnuniyet düzeyi bilgileri yer almaktadır.

Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği: Bu ölçek 2002 yılında Cash ve Fleming tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlama çalışmaları 2015 yılında Demiralp vd. tarafından yapılmıştır. Ölçek maddeleri -3 ile 3 arasında puanlanmaktadır ve ölçekte 19 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan -57, en yüksek puan 57'dir. Ölçekte kendilik değeri üzerine etki, günlük yaşantı üzerine etki, karşı cinsle etkileşime etki, davranış/tutum üzerine etki olmak üzere dört alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının .89 olduğu saptanmıştır. Bu örneklem grubunda da .86 olarak bulunmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Bu ölçek Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmaları Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır ve ölçekte 6 madde bulunmaktadır. Ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Bu örneklem grubunda da .87 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: Bu ölçek Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert Tipi'ndedir ve ölçekte 7 madde bulunmaktadır. 1. ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan mutluluğun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlık katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Bu ölçek 1988 yılında Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 1995 yılında Eker ve Arkar tarafından yapılmıştır. 2001 yılında ise Eker, Arkar ve Yıldız tarafından ölçeğin gözden geçirilmiş formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipindedir ve ölçekte 12 madde bulunmaktadır. Ölçek aile, arkadaş ve özel kişi desteğini belirlemek amacıyla üç alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçekte de 4 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının 3 ayrı örneklem grubunda .80 ile .95 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu örneklem grubunda da .89 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı, önemi, araştırmada kimlik bilgilerinin istenmediği, yer alan soru ve görüşlerin doğru cevabının olmadığı, cevapları samimiyetle doldurmalarının önemli olduğu ve verilerin araştırmacılar tarafından gizli tutulacağı aktarılmıştır. Ardından gönüllü olan katılımcılar ile uygulama gerçekleştirilmiştir ve veriler toplanmıştır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 21 istatistik programı ile analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen verilerin normallik analizi sonucunda cinsiyet değişkeni açısından yapılan analizde normal dağılım sergilenmediği ($p < .05$) görülmüş; bunun üzerine beden imgesinin yaşam niteliğine etkisinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Mann Whitney U-testi kullanılmıştır. Yaş değişkeninin beden imgesinin yaşam niteliğine etkisini yordayıp yordamadığını incelemek için doğrusal regresyon analizi, beden imgesinin yaşam niteliğine etkisinin beden kitle indeksi, mutluluk, psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek ile ilişkisini incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sorularına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bulgular 3 alt başlıkta sunulmuştur.

1. Cinsiyete Göre Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı Mann Whitney U-Testi ile araştırılmış, elde edilen veriler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Kendilik değeri üzerine etki	Kadın	147	95.56	14048.00	3004.000	-.266	.79
	Erkek	42	93.02	3907.00			
Günlük yaşantı üzerine etki	Kadın	147	95.35	14016.50	3035.500	-.165	.87
	Erkek	42	93.77	3938.50			
Karşı cinsle etkileşime etki	Kadın	147	95.53	14043.50	3008.500	-.252	.80
	Erkek	42	93.13	3911.50			
Davranış/tutum üzerine etki	Kadın	147	94.66	13915.00	3037.000	-.160	.87
	Erkek	42	96.19	4040.00			
Ölçek toplam puan	Kadın	147	95.59	14051.50	3000.500	-.277	.78
	Erkek	42	92.94	3903.50			

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği kendilik değeri üzerine etki alt boyutundan alınan puanların cinsiyete göre farklılaşmadığı ($Z = -.266$; $p > .05$), günlük yaşantı üzerine etki alt boyutundan alınan puanların cinsiyete göre farklılaşmadığı ($Z = -.165$; $p > .05$), karşı cinsle etkileşime etki alt boyutundan alınan puanların cinsiyete göre farklılaşmadığı ($Z = -.252$; $p > .05$), davranış/tutum üzerine etki alt boyutundan alınan puanların cinsiyete göre farklılaşmadığı ($Z = -.160$; $p > .05$) ve ölçek toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmadığı ($Z = -.277$; $p > .05$) görülmektedir.

2. Yaşın Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisini Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin beden imgesinin yaşam niteliğine etkisini yaş değişkeninin yordayıp yordamadığı regresyon analizi ile araştırılmış, elde edilen veriler Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Yaşın beden imgesinin yaşam niteliğine etkisini yordama durumu

	B	Standart β	t	p	F	p	R	R ²
Sabit	19.819		1.378	.17	.015	.90	.009	.000
Yaş	.084	.009	.123	.90				

Tablo 3’te yaş değişkeninin araştırmaya katılan öğrencilerin beden imgesinin yaşam niteliğine etkisinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ($R = .009$, $R^2 = .000$, $F = .015$, $p > .05$) görülmektedir.

3. Beden Kitle İndeksi, Mutluluk Düzeyi, Psikolojik Sağlık Düzeyi ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin beden kitle indeksi, mutluluk düzeyi, psikolojik sağlık düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasındaki ilişki korelasyon analizi ile araştırılmış, elde edilen veriler Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Beden kitle indeksi, mutluluk, psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasındaki ilişki

	r
Beden Kitle İndeksi	-.27**
Mutluluk Düzeyi	.60**
Psikolojik Sağlık Düzeyi	.36**
Algılanan Sosyal Destek Düzeyi	.38**

** $p < .001$

Tablo 4’te araştırmaya katılan öğrencilerin beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ile beden kitle indeksi arasında negatif yönlü ve anlamlı ($r = -.27$; $p < .001$), mutluluk düzeyi ($r = .60$; $p < .001$),

psikolojik sağlık düzeyi ($r = .36$; $p < .001$) ve algılanan sosyal destek düzeyi ($r = .38$; $p < .001$) ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi cinsiyet, yaş, beden kitle indeksi, mutluluk düzeyi, psikolojik sağlık düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi açısından incelenmiştir.

Öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisi cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Çepikkurt ve Çoşkun (2010) tarafından üniversiteli dansçılar üzerinde yapılan çalışmada da cinsiyet değişkeni açısından beden imgesinden hoşnut olmanın farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Arslangiray (2013) tarafından yapılan çalışmada cinsiyete göre beden imajı puan ortalamalarının farklılaşmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre beden imajı ve beden imgelerinden hoşnut olma düzeylerinin farklılaşmaması, beden imgelerinin yaşam nitelikleri üzerindeki etkisinin de benzer olacağını düşündürmektedir. Bununla birlikte Cash, Jakatdar ve Williams (2004) tarafından yapılan çalışmada beden imgesinin yaşam niteliğine etkisinin erkeklerde kadınlardan daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları arasında görülen farklılık, araştırmaların farklı yıllarda yapılmış olmasından kaynaklanabilir. Son yıllarda medya tarafından kadınlarda olduğu gibi erkekler için de ideal vücut imgesinin sunulduğu görülmektedir. Agliata ve Tantleff-Dunn (2004) tarafından yapılan çalışmada ideal imaj reklamlarının erkeklerde kas memnuniyetsizliğini yükselttiği tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisinin cinsiyete göre farklılaşmaması, kadınlarda aşırı zayıflığın ideal beden imgesi (Aslan, 2001), erkeklerde de kaslı erkek idealinin (Eryılmaz & Keven-Aklıman, 2017) medyada ideal beden imgesi olarak sunulmasından dolayı her iki cinsiyetteki bireylerin sosyal kıyaslama yolu ile benzer biçimde bedenlerini değerlendirdikleri şeklinde açıklanabilir. Bunun yanında akran grupları arasında yapılan bazı sohbetlerde ideal beden imgesi ve beden hakkında yapılan yorumların ve birbirleri hakkındaki eleştirilerin iki cinsiyetin de beden imgesi ve beden imajı düşüncelerinin yaşam niteliklerini etkilemekte olduğu düşünülmektedir.

Yaş değişkeninin öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. Hacıoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada da beden memnuniyeti ile yaş arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Benzer şekilde Aktaş, Atabek-Aştı, Bakanoğlu ve Çelebioğlu (2010) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin beden imgesi algıları ile yaş grubu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Abakay, Alıncak ve Ay (2017) tarafından yapılan çalışmada da yaş değişkenine göre beden algısı düzeyleri arasında farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırma sonuçlarının bu araştırmanın bulgusunu desteklediği görülmektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre yaş değişkeninin öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisinin anlamlı bir yordayıcısı olmaması araştırmaya katılan öğrencilerin aynı gelişim dönemi içinde bulunmaları, yakın yaşlardaki öğrencilerin araştırmaya katılması ile açıklanabilir.

Öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisi ile beden kitle indeksleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Demiralp vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada da beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ile beden kitle indeksi arasında anlamlı, negatif ve zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Benzer şekilde Cash, Jakatdar ve Williams (2004) tarafından yapılan çalışmada kadın katılımcıların beden imgesinin yaşam niteliğine etkisinin vücut kitle indeksi düşük olanlarda daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden kitle indeksi arttıkça beden imgesinin yaşam niteliğine etkisinin olumsuz yönde artması, beden kitle indeksinin günlük yaşamda iş, sosyal ortam, sağlık gibi birçok alanda insan yaşamını etkiliyor olmasından kaynaklanabilir. Beden kitle indeksinin yüksek olması çeşitli sağlık sorunları ile ilişkili olmaktadır (Eker & Şahin, 2002) ve sağlık problemleri kişinin yaşam niteliğini düşüren bir etmendir. Beden kitle indeksi arttıkça depresyon ve anksiyete düzeyinin arttığını gösteren araştırma sonucu da bulunmaktadır (Pahalı, 2015). Altıntaş vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada da beden kitle indeksine göre, normal kilolu olan öğrencilerin benlik saygılarının,

beden imgelerinden hoşnut olma düzeylerinin ve fiziksel benlik algılarının kilolu ve şişman öğrencilerden daha yüksek; sosyal fizik kaygılarının da daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

Öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisi ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Stokes ve Frederick-Recascino (2003) tarafından yapılan çalışmada kadınların mutluluk düzeyi ile beden memnuniyetinin pozitif yönlü ilişkili olduğu; Akyüz, Yaşartürk, Aydın, Zorba ve Türkmen (2017) tarafından yapılan çalışmada da katılımcıların mutluluk düzeyi ile yaşam kalitesinin pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Yaşam niteliğini oluşturan unsurlardaki değişimlere karşı verilen tepkiler mutluluk düzeyini belirlediğinden (Akın & Şentürk, 2012), beden imgelerinin yaşam niteliğini olumlu yönde etkileme düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisi ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sarıkadıoğlu (2016) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların beden algısı düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Li, Yang, Liu ve Wang (2016) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik sağlık ile yaşam kalitesi arasında pozitif ve anlamlı ilişki görülmüştür. Psikolojik sağlık kendi başına koruyucu bir güç olarak kabul görmektedir (Ergün, 2016). Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça beden imgesinin yaşam niteliklerine etkisinin olumlu yönde artması, psikolojik sağlamlığın kişinin değişen beden imgesiyle başa çıkmasını sağlayarak yaşam niteliğini yükseltebileceği şeklinde açıklanabilir.

Araştırmada öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisi ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Hodder, Chur-Hansen ve Parker (2014) tarafından yapılan çalışmada sosyal desteğin beden imajını etkilediği görülmüştür. Savcı (2006) tarafından yapılan çalışmada algılanan sosyal destek ile yaşam kalitesi arasında doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır. Li vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada da sosyal destek ile yaşam kalitesi arasında pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal desteğin stres verici olayların oluşumunu ve bu olayların meydana getirdiği sonuçları etkilediği düşünülmektedir (Ardahan, 2006). Sosyal destek kaynakları kişinin kendisine saygı duyulduğunu, önemsendiğini ve koşulsuz kabul edildiğini hissettirdiğinden insan yaşamı için son derece önemlidir. Algılanan sosyal destek insan yaşamının her alanına katkıda bulunan ve yaşam kalitesini artıran bir unsur olduğundan (Polatçı, 2015), algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliğine etkisinin olumlu yönde artacağı söylenebilir.

Sonuç olarak bu çalışmada üniversite öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, yaş değişkeninin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı, beden kitle indeksi ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki; mutluluk düzeyi, psikolojik sağlık düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulguların yanı sıra araştırmanın sınırlılıkları doğrultusunda sonuçların genelleştirilmesinde dikkatli olunması gerekmektedir. Araştırmanın sınırlılıklarından biri verilerin 189 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmış olmasıdır. Bir diğer sınırlılık araştırmada üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisinin incelendiği değişkenlerin cinsiyet, yaş, beden kitle indeksi, mutluluk, psikolojik sağlık ve algılanan sosyal destek ile sınırlı olmasıdır. Araştırmanın sınırlılıkları ve bulguları doğrultusunda aşağıda önerilere yer verilmiştir:

- Benzer içerikte bir araştırma sistematik bir örneklem alma yöntemi ile daha fazla katılımcıdan veri toplanarak gerçekleştirilebilir.
- Öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkilerini olumlu yönde artırmak için psikolojik sağlamlıklarını desteklemeye yönelik grup rehberliği uygulamaları yapılabilir.
- Öğrencilerin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkilerini olumlu yönde artırmak için algılanan sosyal destek düzeylerini desteklemeye yönelik grupla rehberliği uygulamaları yapılabilir.
- Öğrencilerin beden kitle indeksleri arttıkça beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisi olumsuz yönde arttığından, beden kitle indeksi üzerinde grup rehberliği çalışmaları yapılarak öğrenciler normal beden kitle indeksi ve sağlıklı/normal beden kitle indeksine sahip olmaları için neler yapabilecekleri konusunda bilgilendirilebilir.

Kaynakça

- Abakay, U., Alıncak, F. ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 12-18.
- Agliata, D. & Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 7-22.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regreyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Aksoy, A. B., Güngör-Aytar, A. ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Aktaş, A., Atabek-Aştı, T., Bakanoğlu, E. ve Çelebioğlu, M. (2010). Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 63-71.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3, 253-262.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H., Kin-İşler, A., Güven-Karahan, B., Kelecek, S., Özkan, A., Yılmaz, A. ve Kara, F. M. (2012). *The role of physical activity and body mass index in psychological well-being of adolescents*. 12. In International Sport Sciences Congress, 12-14 December, Denizli.
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 68-75.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1), 41-47.
- Atik, D. ve Örtten, T. (2008). İdeal beden imgesini oluşturan sosyal ve kurumsal faktörler ve bu idealin bireyler üzerindeki etkileri. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 25(1), 17-35.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 67-75.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Yirminci baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cash, T.F. & Fleming, E. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *Int J Eat Disord*, 31, 455-460.
- 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(3), 279-287.
- Çeber, M., Yıldız, T., Eren, E. ve Malak, A. (2016). Semptomatik makromastili kadınlarda küçültme mammoplastinin vücut algısı, yaşam kalitesi ve depresyon düzeyleri üzerine etkileri. *International Journal of Basic and Clinical Medicine*, 4(1), 17-28.
- Çepikkurt, F. ve Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıkoç, G., İyigün, E., Açıkel, C. ve Başbozkurt, M. (2015). Beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 82-90.
- Demirel, Y., ve Yücel, M. (2017). Sosyal destek ve psikolojik güçlendirmenin duygusal tükenmişlik üzerine etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18, 310-321.
- Dinç, B. (2010). *Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121-129.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eker, E. ve Şahin, M. (2002). Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. *Sted*, 11(7), 246-249.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. ve Keven-Aklıman, Ç. (2017). *Bedene yolculuk*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Flegal, K. M., Carroll, M. D., Kit, B. K. ve Ogden, C. L. (2012). Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. *Jama*, 307(5), 491-497.
- Güven, F. M. (1998). *Klasik antipsikotik ilaç ve klozapin tedavilerinin şizofrenide yaşam niteliği üzerindeki etkileri, etkinlik ve yan etki dağılımları*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Antalya.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hodder, K., Chur-Hansen, A. ve Parker, A. (2014). A thematic study of the role of social support in the body image of burn survivors. *Health Psychology Research*, 2(1).
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalafat, T. ve Kınca, R.Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H. ve Gencer, Y. G. (2016). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnifE-Dergi*, 2(1), 15-26.
- Li, M. Y., Yang, Y. L., Liu, L., & Wang, L. (2016). Effects of social support, hope and resilience on quality of life among Chinese bladder cancer patients: A cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(1).
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (34), 25-45.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pahalı, C. (2015). *Beden kitle indeksinin anksiyete ve depresyon belirtileri ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Perim, A. (2007). *Trakya üniversitesi eğitim, araştırma ve uygulama hastanesinde çalışan hemşirelerin kaliteli yaşam algısının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Polatçı, S. (2015). Örgütsel ve sosyal destek algılarının yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş ve evlilik tatmininin aracılık rolü. *AİBÜ-İİBF Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 25-44.
- Sarıradioğlu, H. (2016). *Yetişkinlerde vücut algısı ve kendini kabul düzeyi ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savcı, A. B. (2006). *Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.

- Soygür, H., Aybaş, M., Hınçal, G. ve Aydemir, Ç. (2000). şizofreni hastaları için yaşam niteliği ölçeği: Güvenirlik ve yapısal geçerlik çalışması. *Düşünen Adam*, 13(4), 204-210.
- Stokes, R., & Frederick-Recascino, C. (2003). Women's perceived body image: Relations with personal happiness. *Journal of Women & Aging*, 15(1), 17-29.
- şahin, İ., şahin-Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1435-1449.
- Uğurlu, Ö. (2015). Kadının benlik sunumunun güncel bir aracı olarak sosyal ağlar bir tasarım unsuru: "Kusursuzlaştırma". *Uřak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 231-248.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.