

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**OLUMLU BEDEN İMAJINI GELİŞTİRME ÇEVİRİM İÇİ  
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÇOCUKLARIN (9-10 YAŞ)  
BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ VE ÖZ SAYGI DÜZEYLERİNE  
ETKİSİ**

Çiğdem KEVEN AKLİMAN

Doktora Tezi

Danışman: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI

Eskişehir, 2021

**ESKİŞEHİR OSMANGAZI ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜŐÜ**  
**JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI**

**Çiğdem KEVEN AKLİMAN** tarafından hazırlanan **Olumlu Beden İmajını Geliştirme Çevrim İçi Psikoğitim Programının Çocukların (9-10 Yaş) Beden İmajı Memnuniyeti ve Öz Saygı Düzeylerine Etkisi** başlıklı bu tez, 19/03/2021 tarihinde *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği*'nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan **Tez Savunma Sınavı** sonucunda **başarılı** bulunarak, jürimiz tarafından oy birliği ile doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

| <u>Görevi</u>  | <u>Unvanı Adı SOYADI</u>           | <u>İmza</u> |
|----------------|------------------------------------|-------------|
| Jüri Başkanı : | Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN    | .....       |
| Danışman :     | Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI          | .....       |
| Üye :          | Doç. Dr. Fatma SAPMAZ              | .....       |
| Üye :          | Doç. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN      | .....       |
| Üye :          | Dr. Öğ. Üy. Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT | .....       |

Prof. Dr. Mustafa Zafer BALBAĞ  
Enstitü Müdürü

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

**Olumlu Beden İmajını Geliştirme Çevrim İçi Psikoegitim Programının Çocukların (9-10 Yaş) Beden İmajı Memnuniyeti ve Öz Saygı Düzeylerine Etkisi** başlıklı tezin bizzat tarafımda hazırlanan, özgün bir çalışma olduğunu; bu çalışmanın tüm aşamalarında (hazırlık, veri toplama, analiz, bilgilerin sunumu ve raporlaştırma vb.) bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak hareket ettiğimi; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri, bilgi vb. için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara çalışmanın kaynakçasında yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan “Bilimsel İntihal Tespit Programı”yla tarandığını ve hiçbir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, herhangi bir biçimde bu çalışmamla ilgili yukarıdaki beyanıma aykırı bir durumun saptanması hâlinde, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçların sorumluluğunu kabul ettiğimi bildiririm.

29/03/2021

Çiğdem KEVEN AKLİMAN

## Teşekkür

Tez yazma aşamalarımı, emeğin somut bir neticeye dönüşümü açısından bir filmin yapım sürecine benzetiyorum. Yönetmen koltuğunda sevgili danışman hocam Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI oturdu. Sürecimin başından sonuna kadar rolümü en iyi şekilde oynamam için benimle bilgi ve tecrübelerini paylaştı. Dahası umudumu tazelemem, inancımı pekiştirmem gerektiğinde beni yüreklendirerek motivasyonumu artırdı. Kararlarımda ve seçimlerimde bana saygı duyarak yeni beceriler kazanmamda rehber oldu. Filmin yardımcı yönetmenleri ise tez izleme sürecinde yer alan sevgili Doç. Dr. Fatma SAPMAZ ve Doç. Dr. Bahtiyar ÇAPAN ERASLAN'dı. Uzman bakış açıları ve yapıcı yorumlarıyla sürecimin bilimsel doğrularla gelişmesine çok büyük katkılar sundular. Tez savunmamda yer alan sevgili Doç. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN ve Dr. Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT hocalarım, bir film setindeki ışık ekibi gibi tezin birçok yerini aydınlattılar. Teknik ekipte, tezin istatistiği konusunda bilgisinden ve değerli tecrübelerinden yararlandığım Sayın Uzm. Mehmet SARI ve aklıma takılan her soruda cevap bulduğum Sayın Prof. Dr. Yavuz AKBULUT yer alıyor.

Bu filmin başrol oyuncusu olarak, rolümü en iyi şekilde yapmaya çalıştım. Bunun en önemli nedeni beni büyütürken sözleriyle olduğu kadar eylemleriyle de bir işi hakkıyla, layıkıyla yapmanın erdemini yaşayarak anlatan rol modelim canım annem Gülay KEVEN ve rahmetli babam Ahmet KEVEN'dir. İşimi zorlanmadan yapmamda verdiği moral ve destekle her zaman bir cankurtaran gibi yanımda hissettiğim eşim Sercan AKLİMAN ve "Anne ne zaman bitecek tezin?" sorularıyla bana azim kaynağı olan ve küçük yaşlarına rağmen bana anlayış gösteren oğullarım Kubilay ve Kerem benim güç kaynaklarımdı. Stresli zamanlarımda beni dinleyen nazımı çeken kardeşlerim, dostlarım ve iş arkadaşlarım vardı.

Bu tezin oluşmasında ve tamamlanmasında yukarıda bahsettiğim değerli insanlara ve uzman görüşlerine başvurduğum ülkemizin değerli bilim insanlarına teşekkürlerimi bir borç bilirim. Hayatıma bir şekilde girdikleri için onlara minnettarım.

## İçindekiler

|  |     |
|--|-----|
| Teşekkür.....  | i   |
| İçindekiler .....  | ii  |
| Tablolar Listesi.....  | vii |
| Şekiller Listesi.....  | x   |
| Özet .....   | 1   |
| Abstract .....   | 4   |
| BİRİNCİ BÖLÜM .....  | 7   |
| 1. Giriş.....  | 7   |
| 1.1. Problem Durumu .....  | 7   |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....  | 11  |
| 1.3. Araştırmanın Önemi .....  | 12  |
| 1.4. Varsayımlar/Sayıtlar.....   | 15  |
| 1.5. Sınırlılıklar.....  | 16  |
| 1.6. Tanımlar .....  | 16  |
| 1.7. Kısaltmalar .....   | 17  |
| İKİNCİ BÖLÜM.....  | 18  |
| 2. Kuramsal Çerçeve .....  | 18  |
| 2.1. Beden İmajı .....   | 18  |
| 2.2. Çocuklarda Beden İmajı Memnuniyetsizliği.....                                       | 22  |
| 2.3. Çocuklarda Beden İmajının Gelişimini Etkileyen Faktörler .....                      | 24  |
| 2.3.1. Biyolojik faktörler.....  | 24  |
| 2.3.2. Psikolojik faktörler .....  | 26  |
| 2.3.3. Sosyokültürel faktörler .....   | 27  |
| 2.4. Beden İmajı Memnuniyetsizliğini Açıklayan Kuramlar .....                            | 32  |
| 2.4.1. Sosyal Kıyaslama Kuramı .....   | 32  |
| 2.4.2. Benlik Şema Kuramı.....   | 33  |
| 2.4.3. Üçlü Etki Modeli .....  | 34  |
| 2.4.4. Cash'in Bilişsel-Davranışsal Beden İmajı Modeli .....                             | 35  |
| 2.5. İlkokul Çocuklarında Olumlu Beden İmajı Programları .....                           | 37  |
| 2.5.1. Önleme programların içeriği.....  | 38  |
| 2.5.2. Olumlu beden imajı geliştirme psikoeğitim programları ve uygulama örnekleri ..... | 38  |

|   |    |
|---|----|
| 2.5.3. Uzaktan psikoloji hizmeti (telepsikoloji) yoluyla yapılan çevrim içi uygulamalar .....                       | 40 |
| 2.6. Çocuklarda Beden İmajının Ölçülmesi .....  | 42 |
| 2.6.1. Figürsel derecelendirme ölçümleriyle değerlendirme .....   | 42 |
| 2.6.2. Ölçeklerle değerlendirme.....  | 44 |
| 2.7. İlgili Araştırmalar .....  | 45 |
| 2.7.1. Yurt içi araştırmalar .....  | 45 |
| 2.7.1.1. Çocuk ve ergenlerde beden imajı memnuniyetsizliği üzerine yapılan araştırmalar.....                        | 45 |
| 2.7.1.2. Çocuk ve ergenlerde olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik yapılan programlara ilişkin araştırmalar ..... | 47 |
| 2.7.2. Yurt dışı araştırmaları .....  | 48 |
| 2.7.2.1. Çocuk ve ergenlerde beden imajı memnuniyetsizliği üzerine yapılan araştırmalar.....                        | 48 |
| 2.7.2.2. Çocuk ve ergenlerde olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik hazırlanan program araştırmaları .....         | 50 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....  | 53 |
| 3. Yöntem.....  | 53 |
| 3.1. Araştırma Deseni .....   | 53 |
| 3.1.1. Araştırmanın nicel boyutu .....  | 54 |
| 3.1.2. Araştırmanın nitel boyutu .....  | 56 |
| 3.2. Çalışma Grubu.....   | 56 |
| 3.2.1. Nicel çalışma grubu .....  | 56 |
| 3.2.1.1. Çalışma gruplarının oluşturulması .....  | 57 |
| 3.2.2. Nitel çalışma grubu.....   | 60 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....   | 61 |
| 3.3.1. Nicel veri toplama araçları.....   | 61 |
| 3.3.1.1. Kişisel bilgi formu.....   | 61 |
| 3.3.1.2. Çocuklarda beden imajı ölçeği .....  | 61 |
| 3.3.1.3. Çocuklar için benlik algı profili .....  | 62 |
| 3.3.1.4. Çocuklar için beden imajı memnuniyet ölçeği.....   | 63 |
| 3.3.1.4.1. Alan yazın taraması .....  | 63 |
| 3.3.1.4.2. Madde havuzunun oluşturulması.....   | 64 |
| 3.3.1.4.3. Taslak maddelerin Türk dili ve alan uzmanlarına sunulması.....   | 67 |
| 3.3.1.4.4. Pilot çalışma .....  | 67 |
| 3.3.1.4.5. Çalışma örnekleme ve demografik özellikleri .....  | 67 |

|   |     |
|---|-----|
| 3.3.1.4.6. Etik izinler .....   | 68  |
| 3.3.1.4.7. Verilerin toplanması .....   | 68  |
| 3.3.1.4.8. Verilerin analizi .....  | 69  |
| 3.3.1.4.9. Açımlayıcı faktör analizi .....  | 69  |
| 3.3.1.4.10. Doğrulayıcı faktör analizi .....  | 71  |
| 3.3.1.4.11. Güvenirlik çalışmaları .....  | 74  |
| 3.3.2. Nitel veri toplama aracı .....   | 79  |
| 3.3.2.1. Olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psikoeğitim programı yarı yapılandırılmış görüşme formu ..... | 79  |
| 3.4. Verilerin Toplanması .....   | 80  |
| 3.4.1. Nicel verilerin toplanması .....   | 80  |
| 3.4.2. Nitel verilerin toplanması .....   | 81  |
| 3.4. Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı .....   | 82  |
| 3.4.1. Olumlu beden imajı geliştirme psikoeğitim programının alt yapısının hazırlanması .....                   | 82  |
| 3.4.2. Olumlu beden imajı geliştirme psikoeğitim programının tasarım aşaması .....                              | 84  |
| 3.4.3. Olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psikoeğitim programı oturumları .....                           | 89  |
| 3.4.4. Uzman görüşü .....   | 96  |
| 3.4.5. Pilot uygulama .....   | 96  |
| 3.5. Plasebo Uygulaması .....   | 97  |
| 3.6. Etik Standartlar .....   | 99  |
| 3.7. Araştırmacının Yeterliliği .....   | 99  |
| 3.8. Verilerin Analizi .....  | 100 |
| 3.8.1. Nicel verilerin analizi .....  | 100 |
| 3.8.2. Nitel verilerin analizi .....  | 101 |
| 3.8.2.1. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verilerin analizi .....                                 | 101 |
| 3.8.2.1. Nitel boyutuna ilişkin yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları .....                              | 101 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....  | 104 |
| 4. Bulgular .....   | 104 |
| 4.1. Nicel Bulguları .....  | 104 |
| 4.1.1 Demografik bulgular .....   | 104 |
| 4.1.2. Deneysel çalışma öncesi grupların ölçek (ön test) puanlarına ait betimsel istatistikler .....            | 104 |
| 4.1.3. Deneysel çalışma öncesi ölçek (ön test) puanlarının gruplara göre karşılaştırılmasına ait bulgular ..... | 108 |

|   |     |
|---|-----|
| 4.1.4. Deneysel çalışma sonrası ölçek (son test) puanlarına ait betimsel istatistikler.....   | 109 |
| 4.1.5. Deneysel çalışma sonrası grupların izleme puanlarına ait betimsel istatistikler.....   | 112 |
| 4.1.6. Deneysel çalışma öncesi (ön test), sonrası (son test) ve izleme ölçek puanlarının normal dağılım özeti.....  | 115 |
| 4.1.7. Denencelere ilişkin bulgular .....   | 116 |
| 4.1.7.1. Beden imajı memnuniyetine ilişkin denencelerin bulguları.....  | 116 |
| 4.1.7.2. Genel özsaygıya ilişkin denencelerin bulguları .....   | 121 |
| 4.1.7.3. Tüm denencelere ilişkin bulguların özet gösterimi.....   | 123 |
| 4.2. Nitel Bulgular .....   | 125 |
| 4.2.1. Katılımcıların olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psikoeğitim (OBİGÇP) programının faydasına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi.....   | 125 |
| 4.2.2. Katılımcıların OBİGÇP Programın günlük yaşamda dış görünüşleriyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarında oluşturduğu değişime yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi .....           | 126 |
| 4.2.3. Katılımcıların OBİGÇP Programda faydalı olduğunu düşündükleri etkinlikleri ve uygulamalara ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi .....  | 128 |
| 4.2.4. Katılımcıların OBİGÇP Programının beden imajı konusunda medya okuryazarlık becerilerini geliştirmesine ilişki görüşlerinin değerlendirilmesi ..  | 131 |
| 4.2.5. Katılımcıların OBİGÇP Programın gelecekte dış görünüşle ilgili konularda kendilerine sağlayabileceği katkılara ilişkin görüşlerinin değerlendirmesi.....                               | 132 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM .....   | 135 |
| 5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler .....  | 135 |
| 5.1. Sonuç .....  | 135 |
| 5.1.1. Beden imajı memnuniyet düzeyine ilişkin denencelerin sonuçları .....   | 135 |
| 5.1.2. Genel öz saygı düzeyine ilişkin denencelerin sonuçları .....   | 136 |
| 5.1.3. Olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psikoeğitim (OBİGÇP) Programına katılan çocukların programın etkililiğine ilişkin görüşlerine yönelik araştırma sorularına ait sonuçlar ..... | 136 |
| 5.2. Tartışma.....  | 137 |
| 5.2.1. OBİGÇP Programının çocukların beden imajı memnuniyetine etkisine ilişkin birinci denence sonucunun tartışılması.....   | 138 |
| 5.2.2. OBİGÇP Programının çocukların beden imajı memnuniyetine etkisine ilişkin ikinci denence sonucunun tartışılması .....   | 141 |
| 5.2.3. OBİGÇP Programının çocukların genel öz saygısı üzerinde etkisine ilişkin birinci denence sonucunun tartışılması.....   | 144 |
| 5.2.4. OBİGÇP Programının çocukların genel öz saygısı üzerinde etkisine ilişkin ikinci denence sonucunun tartışılması .....   | 146 |



|  |     |
|--|-----|
| 5.2.5. Olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psikoeğitim (OBİGÇP) programına katılan çocukların programın etkililiğine ilişkin görüşlerinin tartışılması..... | 147 |
| 5.2.5.1. Katılımcıların OBİGÇP Programının faydası ve önerilebilirliğine ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması .....                                   | 147 |
| 5.2.5.2. Katılımcıların OBİGÇP Programının günlük yaşamlarında dış görünüşleri hakkında yarattığı değişime ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması ..... | 148 |
| 5.2.5.3. Katılımcıların OBİGÇP Programında faydalı buldukları etkinliklere ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması .....                                 | 149 |
| 5.2.5.4. Katılımcıların OBİGÇP Programının medya okuryazarlık becerileri üzerindeki etkisine ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması.....                | 150 |
| 5.2.5.5. Katılımcıların OBİGÇP Programının gelecekte beden imajı konularında olası etkisi üzerine ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması .....          | 151 |
| 5.3. Öneriler.....   | 152 |
| 5.3.1. Araştırmacılara öneriler .....  | 152 |
| 5.3.2. Alanda çalışanlara öneriler .....   | 153 |
| KAYNAKÇA.....  | 155 |
| EKLER.....   | 187 |
| ÖZ GEÇMİŞ .....  | 217 |

## Tablolar Listesi

| Tablo Numarası | Başlık   | Sayfa Numarası |
|----------------|--|----------------|
| 3.1            | DeneySEL Desen   | 55             |
| 3.2            | Tarama Testine Katılan Çocukların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı                       | 57             |
| 3.3            | DeneySEL Çalışmadaki Çocukların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı                         | 59             |
| 3.4            | Yarı Yapılandırılmış Görüşmeler İçin Oluşturulan Çalışma Grubu Öğrencilerine Ait Bilgiler      | 61             |
| 3.5            | Ölçekte Planlanan Faktör Yapısı  | 65             |
| 3.6            | Açımlayıcı Faktör Analizi İlk Aşama Sonuçları  | 69             |
| 3.7            | Açımlayıcı Faktör Analizi İkinci Aşama Sonuçları   | 70             |
| 3.8            | Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum İndeksleri                                | 72             |
| 3.9            | Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları   | 73             |
| 3.10           | Güvenirlik Analiz Sonuçları  | 75             |
| 3.11           | Eş Değer Form Güvenirliği  | 76             |
| 3.12           | Test-Tekrar Test Güvenirliği   | 78             |
| 3.13           | Plasebo Grubu Öfke Yönetimi Çevrim İçi Psikoeğitim Programı                                    | 97             |
| 4.1            | Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Farklılıklarının İncelenmesi                      | 104            |
| 4.2            | DeneySEL Çalışma Öncesi Grupların Ölçek (Ön Test) Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler        | 105            |
| 4.3            | Deney Grubunun DeneySEL Çalışma Öncesi Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler             | 106            |
| 4.4            | Kontrol Grubunun DeneySEL Çalışma Öncesi (Ön test) Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler | 107            |
| 4.5            | Plasebo Grubun DeneySEL Çalışma Öncesi (Ön Test) Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler   | 108            |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 4.6  | Deney Grubunun Deneysel Çalışma Sonrası Ölçek (Son Test)<br>Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler         | 109 |
| 4.7  | Kontrol Grubunun Deneysel Çalışma Sonrası (son test) Ölçek<br>Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler       | 110 |
| 4.8  | Plasebo Grubunun Deneysel Çalışma Sonrası (Son Test) Ölçek<br>Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler       | 111 |
| 4.9  | Deney Grubunun İzleme Testi Puanlarına Ait Betimsel<br>İstatistikler                                      | 112 |
| 4.10 | Kontrol Grubunun İzleme Testi Puanlarına Ait Betimsel<br>İstatistikler                                    | 113 |
| 4.11 | Plasebo Grubunun İzleme Testi Puanlarına Ait Betimsel<br>İstatistikler                                    | 114 |
| 4.12 | Deneysel Çalışma Öncesi (Ön test), Sonrası (Son Test) ve İzleme<br>Ölçek Puanlarının Normal Dağılım Özeti | 115 |
| 4.13 | ÇİBİMÖ ve ÇBİÖ Ön Test - Son Test Puanlarının<br>Karşılaştırılması  | 116 |
| 4.14 | ÇİBİMÖ ve ÇBİÖ Son Test-İzleme Testi Puanlarının<br>Karşılaştırılması                                     | 118 |
| 4.15 | ÇİBİMÖ ve ÇBİÖ Son Test Puanlarının Gruplara Göre<br>Karşılaştırılması                                    | 119 |
| 4.16 | ÇİBİMÖ ve ÇBİÖ İzleme Testi Puanlarının Gruplara Göre<br>Karşılaştırılması                                | 120 |
| 4.17 | Benlik Algı Profili (Genel Öz-değer) Ön Test - Son Test<br>Puanlarının Karşılaştırılması                  | 121 |
| 4.18 | Benlik Algı Profili (Genel Öz-değer) Son Test-İzleme Testi<br>Puanlarının Karşılaştırılması               | 122 |
| 4.19 | Benlik Algı Profili (Genel Öz-değer) Son Test Puanlarının<br>Gruplara Göre Karşılaştırılması              | 123 |
| 4.20 | Benlik Algı Profili (Genel Öz Saygı) İzleme Testi Puanlarının<br>Gruplara Göre Karşılaştırılması          | 123 |
| 4.21 | Bulguların Özet Gösterimi   | 124 |
| 4.22 | Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim<br>Programının Faydasına Yönelik Değerlendirme       | 126 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 4.23 | Katılımcıların OBİGÇP Programın Günlük Yaşamda Dış Görünüleriyle İlgili Duygu, Düşünce ve Davranışlarında Oluşturduğu Değişime Yönelik Görüşlerinin Değerlendirmesi | 126 |
| 4.24 | Katılımcıların OBİGÇP Programda Faydalı olduğunu Düşündükleri Etkinlikleri ve Uygulamalara İlişkin Değerlendirmeleri  | 129 |
| 4.25 | Katılımcıların OBİGÇP Programının Beden İmajı Konusunda Medya Okuryazarlık Becerilerini Geliştirmesine İlişki Görüşlerinin Değerlendirilmesi                        | 131 |
| 4.26 | Katılımcıların OBİGÇP Programın Gelecekte Dış Görünüşle İlgili Konularda Kendilerine Sağlayabileceği Katkılarına İlişkin Görüşlerinin Değerlendirmesi               | 133 |

## Şekiller Listesi

| Şekil<br>Numarası | Başlık   | Sayfa<br>Numarası |
|-------------------|--|-------------------|
| 2.1               | Cash'ın Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli   | 35                |
| 2.2               | Collins (1991) Tarafından Geliştirilen Figürel Derecelendirme<br>Skalas                            | 42                |
| 2.3               | Truby And Paxton (2002) Tarafından Geliştirilen Çocuklar İçin<br>Beden İmajı Ölçeği Figürel Skalas | 43                |
| 3.1               | DeneySEL Çalışmanın İç Geçerlilik Ve Dış Geçerlilik<br>Çalışmaları                                 | 60                |
| 3.2               | Doğrulayıcı Faktör Analiz Diyagramı  | 73                |
| 3.3               | Katılımcı Akış Diyagramı   | 81                |

## Özet

### **Olumlu Beden İmajını Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programının Çocukların (9-10 Yaş) Beden İmajı Memnuniyeti ve Öz Saygı Düzeylerine Etkisi**

Çiğdem KEVEN AKLİMAN

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI

2021

**Amaç:** Bu çalışma, olumlu beden imajını geliştirme çevrim içi psiko eğitim programının çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyet ve öz saygı düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

**Yöntem:** Araştırmada nicel ve nitel verilerin bir arada kullanıldığı karma desen kullanılmıştır. Araştırmanın nicel kısmını üç grup (deney, plasebo, kontrol grubu) ve üç ölçüm (ön test, son test, izleme testi) şeklinde planlanan yarı deneysel desen oluşturmaktadır. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni 'Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programının' uygulaması, bağımlı değişkeni ise çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyet ve öz saygı düzeyleridir. Araştırmanın çalışma grubu, 2020-2021 öğretim yılı birinci döneminde uzaktan eğitime devam eden ilkokul dördüncü sınıf gönüllü öğrencilerinden –seçkisiz- oluşturulmuştur. Çalışma grupları her grupta 10 kişi olmak üzere toplam 30 (19 kız ve 11 erkek) öğrencidir. Katılımcılara uygulamalardan önce (ön test), uygulamalardan sonra (son test) ve uygulamalar tamamlandıktan üç ay sonra (izleme testi) 'Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği (ÇİBİMÖ)', 'Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği (ÇBİÖ)' ve 'Çocuklar İçin Benlik Algı Profili- Genel Öz-değer Alt Ölçeği (ÇİBAP-GÖAÖ)' uygulanmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programı uygulanırken, paralel olarak plasebo grubuna Öfke Yönetimi Çevrim İçi Psiko eğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna, herhangi bir işlem yapılmamıştır. Ön test, son test ve izleme testi ölçümlerden elde edilen verilerin çözümlenmesinde, puanların gruplara göre karşılaştırmasında Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. Kruskal Wallis H testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Mann Whitney U ikili karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Deneysel çalışma öncesi ve sonrası puanların

karşılaştırılmasında Wilcoxon işaretli sıralar testinden; kontrol grubunda program öncesi ve sonrası dış görünüşü kabul ve beden imajı memnuniyeti puanları normal dağılım gösterdiğinden eşleştirilmiş t testinden yararlanılmıştır. Deneysel çalışmanın tamamlanmasının ardından deney grubu katılımcıları ile gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler görüşmelerden elde edilen veriler, araştırmanın nitel kısmını oluşturmuştur. Nitel verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmanın bulgularına göre; sekiz oturumluk Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrimiçi Psikoeğitim (OBİGÇP) Programının uygulandığı deney grubundaki çocuklarının, kontrol ve plasebo grubu çocuklarına göre beden imajı memnuniyetlerinde anlamlı düzeyde artış ( $p < 0.05$ ) olduğu, programın beden memnuniyeti üzerinde çok büyük düzeyde etkiye ( $d = 1,42$ ) sahip olduğu ve etkinin kalıcılığının üç aylık izleme ölçümlerinde devam ettiği sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte OBİGÇP Programına katılan çocukların genel öz saygı düzeylerinde anlamlı düzeyde artış olduğu, programın öz saygı üzerinden büyük düzeyde etkiye ( $d = 1,08$ ) sahip olduğu ve etkinin kalıcılığının üç aylık izleme ölçümlerinde devam ettiği sonuçları edinilmiştir. İzleme ölçümlerinde deney grubu katılımcılarının öz saygı düzeylerinin kontrol grubuna göre yüksek olduğu bulunmuştur. Plasebo grubu öz saygı düzeyleri son testlerde anlamlı düzeyde yükselmiş ve üç aylık izlemede kalıcılığı devam etmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme analizlerinden elde edilen bulgulara göre; Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programına katılan çocukların oturumlara ilişkin görüşlerinden; olumlu mantıksal kabul, beden sağlığı, dış görünüşü benliklerinin sadece bir parçası olarak görme, medya okuryazarlığı, alay edilme ile baş etme, kıyaslamayı durdurma, bedene odaklanmama ve doğallık gibi kategorilerin (temaların) sıklıkla tekrar ettiği tespit edilmiştir.

**Sonuç ve Öneriler:** Araştırmanın nicel ve nitel sonuçları birlikte değerlendirildiğinde Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrimiçi Psikoeğitim (OBİGÇP) Programı, çocuklarda (9-10 yaş) beden imajı memnuniyeti ve genel öz saygıyı artırmada etkili ve katılımcılarının tamamı tarafından faydalı bulunan ve (tamlayan eksik) arkadaşlarına önerebilecekleri bir programdır. OBİGÇP Programı içeriğinin; çocuklarda bedeni olumlu mantıksal kabul, dış görünüşü benliklerinin sadece bir parçası olarak görme, medyanın görünüş ideallerini sorgulama, bedene bakım ve şefkat sunma, alay edilme ile baş edebilme, görünüşü kıyaslama ve görünüş odaklı konuşmaları durdurma gibi farkındalık ve beceriler geliştirerek olumlu beden imajı gelişimlerine

katkıda bulunduğu gör÷lmektedir. OBİGÇP Programı; ön ergenlik döneminde bulunan çocuklara (9-10 yaş), önleme çalışmaları kapsamında okul psikolojik danışmanları ve -gerekli uyarlamalar yapılarak- sınıf öğretmenleri tarafından olumlu beden imajı geliştirme amacıyla uygulanabilir.

**Anahtar kelimeler:** Beden imajı, Olumlu beden imajı, Beden imajı memnuniyetsizliği, Öz saygı, Psikoeğitim, Çevrim içi önleme.



## Abstract

### **The Effect of Positive Body Image Development Online Psychoeducation Program on the Body Image Satisfaction and Self-Esteem Levels of Children (9-10 Years Old)**

Çiğdem KEVEN AKLİMAN

Eskişehir Osmangazi University Institute of Educational Sciences,

Department of Guidance and Psychological Counseling

Advisor: Ph.D. Nilüfer ÖZABACI

2021

**Purpose:** This study aims to examine the effect of positive body image development online psychoeducation program on children's (9-10 years old) body image satisfaction and self-esteem levels.

**Method:** In the research, mixed design was used in both quantitative and qualitative branches. The quantitative part of the research consists of a quasi-experimental design, which is planned as three groups (experiment, placebo, control group) and three measurements (pre-test, post-test, follow-up test). The independent variable of this research is the application of 'Body Image Development Online Psychoeducation Program', and the dependent variable (9-10 years old) is body image satisfaction and self-esteem levels. The study group of the study was chosen randomly from the fourth volunteer of primary school who continue distance education in the first term of the 2020-2021 academic year. The study group was composed of 30 students (19 girls and 11 boys), 10 people in each group. Before the applications (pre-test), before the applications (pre-test), after the applications (post-test) and three months after the applications were completed (follow-up test) 'Body Image Satisfaction Scale for Children (BİSSC)', 'The Children's Body Image Scale (CBİS) ) 'and' Self Perception Profile for Children- General Self-Worth Sub-Scale (SPPC-GSWSS). While Positive Body Image Development Online Psychoeducation Program was applied to the experimental group for eight weeks, the Anger Management Online Psychoeducation Program was applied to the placebo group in parallel. No action was taken on the control group. Kruskal Wallis H test was used to analyze the pre-test and post-test measurements, and to compare the scores according to the groups. When it was found to be significant in the Kruskal Wallis H test, Mann Whitney U pairwise comparison test

was used to determine which groups the difference was between. In comparing the scores before and after the experimental study, from the Wilcoxon signed ranks test; Since the outside acceptance and body image dampers showed normal distribution before and after the control group program, paired t-test was used. After the experimental completion, the qualitative part of the research obtained from the structured individual interviews with the experimental group was formed. Content analysis was taken as basis in qualitative analysis.

**Results:** According to the findings of the research; There was a significant increase in body image satisfaction ( $p < 0.05$ ) of the children in the experimental group in which the 8-session Positive Body Image Development Online Psychoeducation (PBIDOP) Program was applied compared to the children in the control and placebo groups, and the program had a very large effect on body satisfaction ( $d = 1.42$ ) and the permanence of the effect continued in the quarterly follow-up measurements. However, the results were obtained that the general self-esteem levels of the children participating in the PBIDOP Program increased significantly, the program had a large effect on self-esteem ( $d = 1.08$ ) and the permanence of the effect continued in the quarterly follow-up measurements. In the follow-up measurements, it was found that the self-esteem levels of the experimental group participants were higher than the control group. Self-esteem levels in the placebo group increased significantly in the posttests, and its persistence continued at three-month follow-up. According to the findings obtained from the semi-structured interview analysis; From the opinions of the children participating in the Positive Body Image Development Online Psychoeducation Program, it was found that categories (themes) such as positive logical acceptance, body health, seeing their appearance as just a part of their self, media literacy, dealing with mockery, stopping comparison, not focusing on the body, and naturalness were frequently repeated. The findings are discussed in detail.

**Conclusion and Suggestions:** When the quantitative and qualitative results of the study are evaluated together, the Positive Body Image Development Online Psychoeducation (PBIDOP) Program is effective in increasing body image satisfaction and general self-esteem in children (9-10 years old), and it is a program that all participants can recommend to their friends. PBIDOP Program content; It is seen that children contribute to the development of positive body image by developing awareness and skills such as positive logical acceptance of the body, broad self-perception, questioning the appearance ideals of the media, providing care and compassion to the

body, dealing with mockery, comparing appearance and stopping appearance-oriented speech. PBIDOP Program can be applied to children (9-10 years old) in pre-adolescence period by school psychological counselors and classroom teachers with the aim of developing positive body image by making the necessary adaptations.

**Keywords:** Body image, Positive body image, Body image dissatisfaction, Self-esteem, Psychoeducation, Online prevention.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. Giriş

Bu kısımda araştırma problemi tartışılmış, araştırmanın amacı ve önemi belirtilmiştir. Daha sonra sırasıyla araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları, kavramları ve kısaltmaları sunulmuştur.

### 1.1. Problem Durumu

Günümüz popüler kültürü, dış görünüşe ve ideal güzelliğe dayalı bir mutluluğa vurgu yapmaktadır. İdeal görünüşe verilen bu önem, “beden imajı” üzerinde yapılan araştırmaların giderek artmasına neden olmuştur. Beden imajı kavramı, araştırmacılar tarafından çok boyutlu yapısıyla tanımlanmaktadır. Cash ve Pruzinsky’e (1990, s. 76) göre beden imajı; bireyin dış görünüşü ile ilgili davranışlarını, duygularını, inançlarını ve düşüncelerini içeren kendilik algısıdır. Bir başka araştırmacıya göre, bedenimizin ölçüleri ve şekline ilişkin zihnimize oluşturduğumuz resim ve bu resme ilişkin duygularımız olarak ifade edilir (Slade, 1994, s. 497). Beden imajının her yaşta değişime açık olan dinamik yapısı, farklı boyutlarıyla araştırılmaya devam etmektedir.

Beden imajı kavramının anlaşılmasında boyutlarının bilinmesi büyük önem taşımaktadır. Beden imajının algısal ve tutumsal olmak üzere iki boyutu olduğu konusunda genel bir fikir birliği vardır (Gardner ve Brown, 2010, s. 48). Algısal boyut; beden ölçüleri, şekli ve ağırlığının değerlendirilmesindeki doğruluğu tanımlar (Gardner ve Boice, 2004, s. 48). Tutumsal boyut ise, bedenle ilgili düşünce, duygu ve davranışları içerir (Cash ve Smolak, 2011, s. 472). Beden imajı memnuniyetsizliği, tutumsal boyutun bir bileşenidir ve dış görünüşün negatif öznel değerlendirmesini ifade eder (Cash ve Smolak, 201, s. 472). Beden imajının değerlendirilmesi ve ölçümü genellikle bu iki boyut üzerinden yapılmaktadır.

Beden imajı memnuniyetsizliği bireylerin ruh sağlığı üzerinde birçok olumsuz etkiye sahiptir. Yapılan araştırmalar beden imajı memnuniyetsizliğinin; düşük iyilik hâli (Meland, Haugland ve Breidablik, 2007, s. 342-350), düşük öz saygı (Davison ve McCabe, 2006, s. 15-30; Meland, Haugland ve Breidablik, 2007, s.342-350) depresyon (Ohring, Graber ve Brooks-Gunn, 2002, s. 404-415) düzensiz beslenme ve yeme bozuklukları (Westerberg-Jacobson, Edlund ve Ghaderi, 2010, s.207-219) gibi

faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle beden imajı memnuniyetsizliğinin, ruh sağlığı için önemli bir risk faktörü olduğu söylenebilir.

Beden imajı memnuniyetsizliğinin görülme sıklığı yaş dönemlerine göre değişim göstermektedir. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri, beden imajına verilen önemin arttığı ve ciddi beden imajı memnuniyetsizliklerinin görüldüğü dönemlerdir (Cash, 2008, s. 123). Beden imajı memnuniyetsizliği her ne kadar ergenlikte daha belirgin hâle gelse de söz konusu memnuniyetsizliğin ergenlik öncesinde var olmadığını söylemek mümkün değildir. Beden imajı memnuniyetsizliğinin başlama yaşı tam olarak bilinmemekle beraber bazı araştırma bulguları dış görünüşe ilişkin memnuniyetsizliğin 5-7 yaş kadar küçük çocuklarda görülebildiğini ve daha çok ergenliğin başlangıcından önce, ön ergenlikte ortaya çıktığı hipotezini desteklemektedir (Birbeck ve Drummond, 2005, s. 595; Thelen, Powell, Lawrence ve Kuhnert, 1992, s. 42-43). Beden imajının gelişimi üzerine yapılan araştırmalar, beden memnuniyetsizliğinin daha erken dönemlerde görüldüğünü göstermektedir.

Çocuklarda beden imajının hem algısal hem de tutumsal boyutun oluştuğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Tutumsal boyuta ilişkin yapılan araştırmalarda beş yaşındaki çocuklarda diğer çocuklar hakkında beden imajı stereotiplerinin geliştiği gözlenmiştir (Kirkpatrick ve Sanders, 1978, s. 89-90; Musher-Eizenman, Holub, Edwards-Leeper, Persson ve Goldstein, 2003, s. 259; Stager ve Burke, 1982, s. 436). Ortalama beden ve kas yapısındaki çocuklar akıllı, güçlü, temiz ve popüler olarak algılanırken şişman çocuklar aptal, pasaklı ve tembel olarak, çok zayıf çocukların da korkak, zayıf ve yalnız olarak algılandıkları görülmüştür (Kirkpatrick ve Sanders, 1978, s.89-90; Damiano, Gregg, Spiel, McLean, Wertheim ve Paxton, 2015, s.16; Stager ve Burke, 1982, s. 436). Çocukluk döneminde beden tatminsizliğinin geliştiğine dair kanıtlar vardır ve 6-12 yaşındakilerin % 40-50'si görünüşlerinden memnun olmadığını bildirmiştir (Smolak, 201, s. 67-75). Ayrıca 7-11 yaş arası kızların % 40 ile %50 oranları arasında, algıladıklarından daha ince bir beden tipinde olmak istedikleri bulunmuştur (Clark ve Tiggemann, 2006, s. 628-643; McCabe ve Ricciardelli, 2003, s. 39; Truby ve Paxton, 2002, s. 185-204). Günümüzde ince olma arzusu, normal kiloda olan çocuklar için bile arzu edilir bir inanç hâline dönüşmeye başlamaktadır (Collins, 1991, s. 122; Oliver ve Thelen, 1996, s. 28; Sands, Tricker, Sherman, Armatas ve Maschette, 1997, s. 161; Thelen, Powell, Lawrence ve Kuhnert, 1992, s. 142). Algısal boyuta ilişkin yapılan araştırmalara bakıldığında 7-12 yaş kız ve erkeklerle yaptıkları çalışmada, kızlarda mevcut Beden Kitle İndeksleri (BKİ) ile algılanan beden figürleri

arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunurken erkeklerde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (Truby ve Paxton, 2002; s. 185). Kültürün beden odaklı gerçekçi olmayan normları, çocukların kendi ve diğerlerinin dış görünüşlerini değerlendirmelerinde etkili olabilmektedir.

Çocuklukta görülen beden imajı memnuniyetsizliği birçok risk faktörünü de beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalar ilkökul çağındaki kızların % 10-% 20'sinde okul ortamlarında düzensiz yeme tutumları (Erickson ve Gerstle, 2007; s. 224-235), kilo kaygısı (McCabe ve Ricciardelli, 2003, s. 39), kasıtlı kilo verme davranışları (McCabe, Ricciardelli ve Holt, 2005, s. 225-234) ve aşırı yemek yeme üzerindeki kontrol kaybı dönemleri (Field, Camarago, Taylor, Berkey ve Colditz, 1999, s. 1184-1189) olduğunu göstermektedir. Çocuklukta görülen beden imajı memnuniyetsizliği ileri dönemde kronik kilo döngüsü, obezite, depresyon ve yeme bozuklarının (anoreksiya, bulimiya, tıkanırcasına yeme vb.) gelişiminde tetikleyici bir risk faktörü olarak görülmektedir (McVey, Tweed ve Blackmore, 2004, s. 1559-1561; Neumark-Sztainer, Wall, Guo, Story, Haines ve Eisenberg, 2006, s. 559-568; Silva, Rego, Camila, Azevedo ve Guerra, 2008, s. 7). Beden imajı memnuniyetsizliğinin varlığı; çocukların mevcut fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik hâllerini etkilediği gibi ileri yaşlarında daha büyük risklere neden olabilmektedir.

Türkiye'de çocuklarda beden imajı memnuniyetiyle ilgili çalışmalar, tutumsal ve algısal boyutun varlığını göstermektedir. Beden imajının algısal boyutu üzerine yapılan araştırmada 4-6 yaş grubu çocukların kendi beden imajı algıları gerçek beden kitle indeksleri (BKİ) ile beş yaşından itibaren istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde ilişkili ve korelasyon yaşla birlikte arttığını göstermektedir (Kerkez, Tatal ve Akçınar, 2013, s. 202-203). Araştırmada ayrıca beş altı yaş grubunda kızlarının kendilerini olduğundan zayıf görme eğiliminde olduğu ve erkeklere göre daha fazla beden memnuniyetsizliğine yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Kerkez, Tatal ve Akçınar, 2013, s. 202-203). Daha büyük yaş grubundaki (7-14 yaş) çocuklarla yapılan çalışmalarda, beden imajı memnuniyetsizliğe ile obezite (Doruk, Yıkılkan, Akbaş-Güneş, Aypak ve Görperioğlu, 2014, s. 48) ve düşük öz saygı düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Aktürk, Erci, Pekince ve Aslan, 2017, s. 112).

Günümüz dijital dünyasında çocuklar, geleneksel medya (TV, klip, magazin vb.) ve sosyal medya kaynakları aracılığıyla, gerçekçi olmayan ideal beden imajı mesajlarına daha savunmasız ve yoğun bir şekilde maruz kalmaktadır. Modelden öğrenmenin yoğun olduğu çocukluk döneminde, medya tarafından sunulan gerçekçi olmayan ideal beden

imajı standartlarına uymadığını düşünen çocukların beden imajı memnuniyetlerinde ve öz değerlerinde azalma gözlenmektedir (Frost ve McKelvie 2004, s. 45-46). Araştırmalar beden imajı memnuniyetsizliğinin kız çocuklarında daha fazla olduğunu gösterse de, bu sorunun artık kızlara özgü olmadığı bilinmektedir. Erkek çocukların % 50 kadarının beden ölçülerini değiştirme arzusu da bildirmektedir (Cohane ve Pope, 2001; s. 373-379). Birlikte ele alındığında bu bulgular, hem kızlar hem de erkekler için olumlu beden imajı geliştirecek, ideal beden imajı baskılarıyla baş etmelerini sağlayacak ve medya okuryazarlığı becerilerini artıracak etkili önleyici programlara duyulan ihtiyacı göstermektedir. Olumlu beden imajını, beden imajı memnuniyetsizliğinin yokluğu ile açıklamak doğru olmayacaktır. Yapılan araştırmalarda olumlu beden imajı; beden takdiri, işlevsellik takdiri, beden kabulü, içsel pozitiflik, bilgiyi beden imajını koruyucu bir şekilde yorumlama ve güzelliği geniş anlamda kavramsallaştırmak şeklinde çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamıştır (Alleva, Tylka ve Kroon Van Diest, 2017, s. 28-44; Wood-Barcalow, Tylka ve Augustus-Horvath, 2010, s. 112).

Olumlu beden imajını geliştirmek amacıyla ilkököl ve ortaoköl yaş grubu çocuklarla okul temelli programlar yürütölmektedir. Bazı araştırmacılar, çocukları hedef alan programların ergenleri hedef alan programlardan etkili olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu, ergenlik nedeniyle birçok tutum ve davranışın sağlamaştırıldığını, dolayısıyla değiştirilmelerinin daha zor olabileceğini savunmuşlardır (Neumark-Sztainer, Sherwood, Collier ve Hannan, 2000, s. 1466-1473; Smolak, Levine ve Schermer, 1998, s. 339-353; Stice ve Shaw, 2004, s. 206). Çocukların kilo ve şekil kaygılarının çoğu zaman daha esnek ve değişime açık olduğu görölmektedir (McCabe ve Ricciardelli, 2006, s. 402). Dolayısıyla erken önleme ve müdahalenin, ilerisi için hem ekonomik açıdan tedavi maliyetlerini hem de ciddi sağlık risklerini azaltacağını göstermektedir.

Türkiye’de beden imajının gelişimi ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti üzerine yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Araştırmaların çoğunda örneklem, genel literatüre paralel olarak daha çok ergenler ve üniversite öğrencilerini içermektedir (Aktürk, Erci, Pekince ve Aslan, 2017, s.1; Keven-Aklıman ve Eryılmaz, 2017, s. 10-23; Örsel, Canpolat, Akdemir ve Özbay, 2004, s. 5-15). Ergenlik öncesi dönemde çocukların popüler kültürün gerçekçi olmayan ideal beden imajı mesajlarına yoğun ve savunmasız bir şekilde maruz kalması, benlik algılarının önemli bir parçacı olan fiziksel görünüş algılarında olumsuz bir değerlendirmeye ve

dolayısıyla sosyal, psikolojik ve sağlık açısından olumsuz sonuçlara neden olabilir. Araştırmamıza konu olan ilkokul son sınıf çocuklarının beden imajları hakkında bilgi sahibi olmak ve olumlu bir beden imajına sahip olmaları için nleme çalışmaları düzenlemek ileriki dönemler için risk faktörlerini azaltmada büyük önem taşımaktadır. Tüm dünyayı etkisini altına alan COVID-19 salgını nedeniyle çocukların eğitim- öğretimlerine uzaktan eğitim yoluyla evlerinde devam ettiği bilinmektedir. Eğitim hizmetleri gibi psikolojik hizmetler de bu dönemde çocuklarımıza çevrim içi olarak sunulmaya başlanmıştır. Bu nedenle mevcut araştırma, ilkokul son sınıf çocuklarının (9-10 yaş) olumlu beden imajı gelişimlerini destekleyecek, uzaktan psikoloji hizmetleri kapsamında çevrim içi psikoeğitim programı geliştirmeyi ve etkililiğini sınamayı amaçlamıştır. Bu programla çocukların dış görünüşleri hakkında olumlu düşünmeleri, bedenlerine kabul sunmaları, medyanın ideal beden imajlarına karşı eleştirel bir bakış açısı kazanmaları, beden imajı atılganlık ve sağlıklı yaşam becerileri (aktif yaşam, dengeli beslenme, kişisel bakım vs.) geliştirmeleri hedeflenmiştir. Programın etkililiğinin, çocukların medya (film, animasyon, klip, reklam vs.), sosyal medya ve oyuncaklar aracılıyla sürekli olarak maruz kaldıkları ideal beden imajı mesajlarına dirençlerini arttırarak şimdi ve ileriki gelişim basamaklarında bedenleriyle daha sağlıklı ve kabul edici bir ilişki kurmalarını destekleyeceği dşnlmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, olumlu beden imajını geliştirme çevrim içi psikoeğitim programının çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyetleri ve öz saygıları üzerinde etkisini araştırmaktır.

Genel amaçları doğrultusunda araştırmanın denenceleri ve araştırma soruları aşağıda verilmiştir:

### **Beden İmajı Memnuniyetine İlişkin Denenceler:**

**Denence 1:** Olumlu Beden İmajı Geliştirme evrim içi Psikoeğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının ocuklarda Beden İmajı leği, ocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet leği ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olacaktır ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.

**Denence 2:** Olumlu Beden İmajı Geliştirme evrim içi Psikoeğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının; ocuklarda Beden İmajı leği, ocuklar İçin



Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olacaktır ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.

### **Genel Öz Saygıya İlişkin Denenceler:**

**Denence 3:** Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profili'nin Genel Öz-değer alt ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olacaktır ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.

**Denence 4:** Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim içi Psikoeğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profili'nin Genel Öz-değer Alt Ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olacaktır ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.

### **Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim (OBİGP) Programına İlişkin Araştırma Soruları:**

- a) OBİGP Programı, çocukların (9-10 yaş) olumlu beden imajı gelişimlerine katkı sağlayan ve akranlarına önerebileceği bir program mıdır?
- b) OBİGP Programı, çocukların (9-10 yaş) günlük yaşamlarında dış görünüşe ilişkin tutumlarında (duygu, düşünce ve davranışlarında) nasıl bir değişim yaratmıştır?
- c) OBİGP Programı içinde yer alan ne tür etkinlikler değişimin oluşmasına katkı sağlamıştır?
- d) OBİGP Programı, çocukların (9-10 yaş) beden imajına yönelik medya okuryazarlığı becerilerinin gelişmesinde nasıl bir etki yaratmıştır?
- e) OBİGP Programı, çocukların (9-10 yaş) ileride beden imajı ile ilgili konularda kendilerine ne tür katkılar sağlayabilir?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Son yıllarda çocuklarda beden imajı araştırmalarına verilen önem giderek artmaktadır. Bunun birçok önemli gerekçesi bulunmaktadır. Bunlardan ilki, benlik ve öz saygının okul öncesi yıllarda oluşmaya başlayıp ilkokul yıllarında gelişmeye devam

etmesidir. Öz saygının gelişimi, birçok faktörün birleşiminin sonucudur; bu faktörlerden biri olan fiziksel görünüm, kendini algılamının güçlü bir belirleyicisi olarak tanımlanmıştır (Feingold, 1992, s. 304). Çocukların kendilerini tanımlamalarının ilk yollarından biri fiziksel görünümüdür. Çocukların sağlıklı bir benlik kavramına sahip olmalarında, olumlu bir beden imajı ve genel olarak fiziksel görünümüleriyle ilgili olumlu bir tutum geliştirmeleri önemlidir. Bedenleriyle barışık olmayan çocuklar ileride bu duyguyla baş etmek için işlevsiz savuma mekanizmaları geliştirebilirler.

*Bu anlamda çocukların (ve yetişkinlerin) ruhsal ve fiziksel iyilik hâllerinin iç içe geçtiği beden imajında yaşanan memnuniyetsizliği ciddi fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğunun farkına varılmasıdır (Amerikan Psikoloji Birliği, 2007; Grabe, Ward ve Hyde, 2008, s. 460; Markey, 2010, s. 1387–1391). Yapılan araştırmalar; beden doyumsuzluğu ile düşük öz saygı, mutsuzluk, kaygı ve depresyon gibi ruhsal problemler arasında ilişki olduğunu desteklemektedir (Kostanski ve Gullone, 1998, s. 255- 258). Günümüz çocuklarında yeme bozukluklarının farklı formları görülmekte ve bu rahatsızlıkların en önemli semptomlarının başında beden algılarında bozulma ve beden memnuniyetsizliği gelmektedir (Engels, Van Leeuwe, Van Strien ve Anschutz, 2009, s. 1041-45). Olumlu beden imajı geliştirmenin, çocukların sağlıklı gelişimleri için önemli olduğu bilinmektedir.*

Günümüzde çocuklar ve gençler arasında beden memnuniyetsizliği ve ilişkili sağlıksız davranışlar artarken medyanın sunduğu ideal imajların gerçeğe uygunluğunun giderek azaldığı gözlenmektedir (Puhl, Andreyeva ve Brownell, 2008, s. 992-1000; Davalos, Davalos ve Layton, 2007, s. 250-258). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, Amerika'nın ortalama beden kitle indeksi (BKİ) 1920'lerde yaklaşık 22'den, 2000'lerde 16.9'a gerilemiştir. Normal BKİ 18.5 ve 24.9 arasındadır (Byrd-Bredbenner, Murray ve Schluskel, 2005, s. 13-30). İnce beden ölçülerine verilen önemin çocuklar üzerindeki olumsuz etkisine bir örnek olarak; beş yaş kadar küçük çocukların bedenlerinden memnuniyetsizliklerini ifade ettikleri ve kilo kontrol aracı olarak diyet yapma davranışını sergiledikleri gösterilebilir (Davison ve Birch, 2001, s. 159-171). Gerçekçi olmayan ideal imajlar çocuklara medya, aile ve akranları aracılığıyla aktarılmaktadır.

Çocuklarda beden imajının oluşumunda ve gelişiminde aile, akran ve medya gibi sosyokültürel faktörler olumlu bir etki yaratabileceği gibi olumsuz etkiler de yaratabilmektedir (Smolak, 2004, s. 17). Ebeveynler birçok şekilde çocuklarının beden imajı gelişimine yön verirler. Bunlar; çocuklarının belirli şekillerde görünmelerini isteme, belirli yiyeceklerden kaçınmalarını ve belirli yiyecekleri yemeleri gerektiğini

söyleme, onların dış görünüşleri ve giysileri ile ilgili seçimler ve yorumlarda bulunma şeklinde sıralanabilir (An ve Lee, 2010, s. 395). Akran grupları, kilo konusunda hassasiyetin artmasına ve beden imajı memnuniyetsizliğine neden olabilir. Akran etkisi; kilo ve beden şekli ile ilgili eleştirileri, beden şekli hakkındaki tartışmaları, kilo kontrol teknikleri ve kilo kaygılarını modellemeyi içerir (Krcmar, Giles ve Helsne, 2008, s. 121-125). İlkokul yıllarının sonlarına doğru kız çocukları, gençler için olan TV dizileri ve reklamları izlemeye başlar ve bu durum görsel medyanın ideal imaj baskılarını daha erken hissetmelerine neden olabilir (Anschutz, Engels, Van Leeuwe ve Strien, 2009, s. 1035-36). Barbie bebekler ve animasyon filmlerinde de sunulan ince ve uzun ideal kadın imajının, kız çocukların beden imajı ile ilgili yanlış inanışlar oluşturmada etkili olduğu düşünülmektedir. Aynı etkinin erkek çocukları için sunulan kaslı kahraman figürleri için de geçerli olduğu görülmektedir (Banet-Weiser, 2004, s. 119-122). Medyada sunulan ince ideal kadın imajları, çocuklarda cinsiyet rolleriyle ilgili yanlış algıların oluşmasına neden olabilmektedir.

Yukarıda sayılan tüm gerekçeleri özetlemek gerekirse bu çalışmanın temel dayanakları;

□ Çocuklarda beden imajı gelişiminin; kendilik (benlik) algısının bir parçası olarak, sağlıklı duygusal ve sosyal gelişimleri için önemli olması,

□ Çocukluk yıllarındaki beden memnuniyetsizliğinin ileride yeme bozuklukları, düşük öz saygı ve depresyon gibi kritik ruh sağlığı sorunları için risk faktörü oluşturması,

□ Çocuklar, bedenleri hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını oluştururken kendilerini başkalarıyla kıyaslar, rol modellerini izler ve medyada gördükleri ideal imajlarından etkilenebilirler. Bu yönüyle beden imajının öğrenilen yapısının olması,

□ Çocukların kilolarını ve görünümelerini kontrol etmeye yönelik yöntemlerinin farkında olması,

□ Çocukların değıştirilebilir daha esnek şemalara sahip olması şeklinde sıralanabilir.

Bu gerekçelerden hareketle çalışmanın amacı, ergenlik öncesi çocukların olumlu bir beden imajına sahip olmalarını destekleyecek psikolojik danışman liderliğinde etkileşimli çevrim içi bir pikoeğitim programı hazırlamak ve programın çocukların beden imajı memnuniyetleri ve genel öz saygı düzeylerine olan etkisini incelemektir. Bu programla ulaşılmak istenen çocukların kendi ve diğerlerinin bedenlerinin

biricikliğini kabul etmesini ve farklı olana saygı duymasını sağlamaktır. Diğer alt amaçları, olumlu beden imajına sahip olan bireylerde görülen esnek bir güzellik algısı, bedeni kabul, öz saygı, alay edilme ile başa çıkma, medya imajlarını sorgulama, bedene şefkat ve bakım sunma gibi sağlıklı beden imajı becerilerini artırmak ve geliştirmektir. Böylece bu programla çocukların bedensel, sosyal ve psikolojik büyük değişimler yaşayacağı ergenlik dönemine daha olumlu bir beden algısıyla ve öz saygıyla girmelerine yardımcı olunması amaçlanmıştır.

Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı, ilkokullarda çalışan psikolojik danışmanlar için koruyucu ve önleyici rehberlik hizmeti olarak tüm öğrencilere uygulanabileceği gibi sadece beden imajı risk grubundaki çocuklarla ikinci düzey önleme çalışması olarak da uygulanabilir. Bunun yanı sıra programda yer alan etkinlikler, klinik psikolog ve psikolojik danışmanlar tarafından beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu olan çocuklara beden saygısını artırmak amacıyla uygulanabilecek bir program olması açısından önemli bir katkı sağlayacaktır. Programın; halk sağlığı çalışanlarına, çocuklara sağlıklı yaşam becerileri kazandırma kapsamında bedene saygı ve bakımı geliştirmek amacıyla önleyici ve beceri geliştirici bir program olarak katkı sağlayacağı umulmaktadır. Araştırma sonuçlarının çocuklar için en önemli rol modeller olan ebeveyn, öğretmen, medya ve sosyal medyada ideal imajlar konusunda farkındalık ve hassasiyet oluşturulacağı; çocuklarda sağlıklı beden algısı oluşturmak amacıyla politikalar geliştirecek olan ilgili kurumlara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar/Sayıtlar**

Araştırmanın temel varsayımları aşağıda belirtilmektedir:

1. Araştırmaya katılan çocuklar kendilerine uygulanan ölçme araçlarını doğru ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.
2. Araştırmada yer alan katılımcılar, çalışma evrenini yansıtan özelliklere sahip çocuklardan oluşmaktadır.
3. Araştırmada müdahale edilemeyen değişkenler, deney, plasebo ve kontrol grubunda yer alan öğrencileri aynı düzeyde etkilemiştir.
4. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, elde edilmek istenen verileri ölçecek niteliktedir.
5. Araştırmada yer alan katılımcılar, tüm oturumlara ve uygulamalara gönüllü olarak katılmışlardır.

## 1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmektedir:

1. Araştırma örneklemini ilkokul 4. sınıfa devam eden 9-10 yaş grubundaki çocuklardan seçildiği için ulaşılan bulguların genellenebilirliği benzer yaş grubundaki çocuklarla sınırlıdır.
2. Araştırma 9-10 yaş grubu çocukların kişisel bilgileri içeren 'Kişisel Bilgi Formundan; beden imajı memnuniyetleri 'Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği ve Çocuklarda Beden İmajı Ölçeğinden; benlik saygı düzeyleri 'Benlik Algı Profili Genel Öz-değer Alt Ölçeğinden problemleri 'Problem Tarama Envanterinden elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada yapılan uygulamalar deney grubuna Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrimiçi Psiko eğitim Programı ve plasebo grubuna uygulanan Öfke Yönetimi Çevrim İçi Psiko eğitim Programlarıyla uygulanan 8 oturum ile sınırlıdır.
4. Çevrim içi uygulanan psiko eğitim programları internet erişimi ile sınırlıdır.
5. Programda kullanılan ısınma oyunları temas gerektirmeyen etkinliklerle sınırlıdır.
6. Programda oturumların gizliliği programın sunduğu güvenlik hizmetleri, katılımcıların sunulun gizlilik önlemlerine uyumu ile sınırlıdır.
7. Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programının kalıcılık etkisi üç aylık izleme ölçümleri ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Beden İmajı:** Bireyin fiziksel görünümü ile ilgili algılarını, inançlarını, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kapsayan kendilik algısının bir boyutudur (Cash, 1990, s. 71-79).

**Pozitif Beden İmajı:** Pozitif beden imajı, geniş anlamda "bedene yönelik kapsayıcı bir sevgi ve saygı" ifade eden çok yönlü bir yapıdır (Wood-Barcalow, Tylka ve Augustus-Horvath, 2010, s. 112).

**Beden İmajı Memnuniyetsizliği:** Beden imajı memnuniyetsizliği, kişinin dış görünüşü hakkında öznel bir olumsuz öz değerlendirmedir (Cash, 2004, s. 1-2 ).

**Özsaygı:** Bireyin önemli yaşam alanlarında ve genel olarak kendini değerlendirmesi sonunda kendine yönelik algılarıdır (Harter, 1993, s. 87-88).

**Psiko eğitim:** Psiko eğitim, sağlıklı olmaya vurgu yapan, iş birliği, başa çıkma ve güçlenme yaklaşımına dayalı, şimdiki zamana odaklanan, katılımcıların daha sağlıklı

çıktılar edinebilmesi için psikoterapötik yöntemlerin kullanıldığı, eğitsel müdahaleyi içeren etkileşimsel bir uygulamadır (Lukens ve McFarlane, 2004, s. 4).

**Çevrim İçi Önleme:** Telekomünikasyon teknolojileri kullanılarak sağlanan psikolojik hizmetlerden biri olarak tanımlanır (APA, 2013, s. 792).

### 1.7. Kısaltmalar

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>ÇİBİMÖ</b>     | : Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği                    |
| <b>ÇBİÖ</b>       | : Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği                                  |
| <b>ÇİBAP</b>      | : Çocuklar İçin Beden Algı Profili                               |
| <b>ÇİBAP-GÖAÖ</b> | : Çocuklar İçin Beden Algı Profiline Genel Öz-değer Alt Ölçeği   |
| <b>ÇİBAP-FGAÖ</b> | : Çocuklar İçin Beden Algı Profiline Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği |
| <b>OBİGÇP</b>     | : Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrimiçi Psiko eğitim           |
| <b>APA</b>        | : Amerikan Psikoloji Birliği                                     |
| <b>MEB</b>        | : Milli Eğitim Bakanlığı   |
| <b>EBA</b>        | : Eğitim Bilişim Ağı   |
| <b>BKİ</b>        | : Beden Kitle İndeksi  |
| <b>n</b>          | : Örneklem/gruptaki örneklem sayısı                              |
| <b>%</b>          | : Yüzde  |
| $\bar{x}$         | : Ortalama   |
| <b>ss</b>         | : Standart sapma   |
| <b>p</b>          | : Anlamlılık düzeyi  |
| <b>t</b>          | : t değeri   |
| <b>r</b>          | : Pearson korelasyon katsayısı                                   |
| <b>d</b>          | : Cohen's etki düzeyi değeri                                     |
| <b>Z</b>          | : Mann Whitney U testi Z değeri                                  |

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde ilk olarak beden imajı kavramı ve çocuklarda beden imajının gelişiminde etkili olan faktörler açıklanmış, ardından beden imajı memnuniyetsizliğinin oluşumunu açıklayan bazı yaklaşımlara, çocukluklarda olumsuz beden imajını önleme çalışmaları ve beden imajının ölçülmesi konularına yer verilmiştir.

#### 2.1. Beden İmajı

Beden, bireyin şekil bulmuş hâlidir (Cash, 2008, s. 27). Beden imajı ise bireyin bu somut hâliyle nasıl bir deneyime sahip olduğunu anlatır ve daha çok kendini ne şekilde gördüğü ile ilgili subjektif bir yargı içerir. Beden imajı, bireyin fiziksel görünümü ile ilgili algılarını, inançlarını, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kapsayan kendilik algısının bir boyutudur (Cash, 1990, s. 71-79). Beden imajı, bireyin yaşamında birçok alanı dolaylı ya da doğrudan etkileme gücüne sahiptir. Bireyin beden imajına ilişkin tutumları; kişiler arası güven, yeme ve egzersiz davranışları, kişisel bakım aktiviteleri, duygusal denge, cinsel davranış ve deneyim kavramları ile yakından ilişkilidir (Cash, 2004, s. 1-5).

Beden imajı, günümüzde ruh sağlığı uzmanlarınca ele alınan önemli bir konulardan biri olmuştur. Konuyla ilgili çalışmaların tarihine bakacak olursak; “Beden imajı”, yaklaşık bir yüzyıl önce bedenle ilgili deneyimlerin nöropatolojik formlarını anlamak için klinik eğilimlerle tanınmaya başlamıştır. Özellikle nörologlar, beyin hasarı sonucu bireylerin beden algılarında ne tür değişikliklerin olduğuna ilişkin incelemeler yapmışlardır. Yirminci yüzyılın ilk yarısı boyunca Paul Schilder beden imajı çalışmalarını tek elden yürütmeye çalışmış ve beden imajı çalışmalarını, beyin hasarı sonucu meydana gelmiş, bozulmuş beden algısı çalışmalarından öteye götürmeyi başarmıştır (Fisher, 1990; Akt. Cash, 2008, s. 61). Sonrasında ünlü psikolog Seymour Fisher, tüm kariyerini beden imajı üzerine yaptığı bilimsel çalışmalarına adanmıştır (Fishler ve Cleveland, 1968; Akt. Cash, 2004, s. 61-62 ). Son yirmi yılda Cash, Smolak, Thomsan ve Tylka gibi araştırmacılarla beden imajı literatürüne büyük bir ivme kazanmıştır.

Beden imajını birçok araştırmacı farklı şekillerde tanımlayarak kavramın çok boyutlu yapısı üzerine vurgu yapmıştır. Grogan (2008, s. 43), beden imajını bireylerin

kendi bedenleri hakkındaki duygu, düşünce ve algıları olarak tanımlamıştır. Moe'ya (1999, s. 17) göre beden imajı, bireyin bedensel görünümü hakkında zihninde oluşturduğu bir resimdir. Beden imajı, öznel bir algıdır ve diğerleri tarafından algılanan şekli ile bireyin kendini algılayışı arasında zorunlu bir bağlantı yoktur. Normal kiloda olan erkeklerin, kendilerini çok kilolu ya da ince olarak hissetmesi veya normal kiloda ya da altında olmalarına rağmen çoğu kadının kendilerini kilolu hissetmeleri bu durumla ilişkili bir olgudur. Beden imajı ayrıca bireyin kendi bedenine yönelik, başkalarının ne düşündüğü hakkındaki inançlarını da içerir.

Literatürde beden imajının, olumlu ve olumsuz beden imajı şeklinde iki boyutta değerlendirildiği görülmektedir. Olumsuz beden imajı, kişinin bedenine yönelik olumsuz duyguları ve düşünceleri şeklinde tanımlanabilir (Grogan, 2008, s. 18). Olumsuz beden imajı literatürde beden imajı memnuniyetsizliği ve beden imajı sorunları olarak da ifade edilir. Olumsuz beden imajı; beden ölçüsü, şekli, kas yoğunluğunun olumsuz değerlendirilmesiyle ilişkilidir ve genelde kişinin ideal beden imajı ile kendi bedenini değerlendirmesi arasındaki farkı göstermektedir (Cash ve Szymanski, 1995, s. 466-467). Olumsuz beden imajı, bireylerin psikolojik fonksiyonlarında ve yaşam kalitesinde etkili olabilen önemli bir unsurdur (Homana ve Tylka, 2015, s.4). Ayrıca son yıllarda yapılan meta analizi çalışmaları beden imajının, erkekler ve özellikle kadınlar arasında giderek arttığını ortaya koymaktadır (Cash, Morrow, Hrabosky ve Pery, 2004, s. 1081-185).

Olumsuz beden imajı bireyin ruh sağlığı açısından ciddi risk faktörleri doğurabilir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, olumsuz beden imajının öz saygı (McCabe ve Ricciardalli, 2003, s. 10-15; Thompson, Shroff, Herbozo, Cafri, Rodriguez ve Rodriguez, 2007, s. 25-26), depresyon (Goldfield, Moore, Henderson, Buchholz, Obeid ve Flamet, 2010, s. 186-188), tıknırcasına yeme ve kısıtlı yeme davranışı (Dunkley, Masheb ve Grilo, 2010, s. 274-278; Herman ve Polivy, 2004, s. 492-508), obezite, anoreksia ve bulimia gibi yeme bozuklukları (Jongenelis, Byrne ve Pettigrew, 2014, s. 290-295; Kaminsky ve Dewey, 2014, s. 245-248; Grilo, Masheb, Brody, Burke-Martindale ve Rothschild, 2005, s. 348-350; Damani, Button ve Reveley, 2001, s. 167-169) ve beden dismorfik bozukluğu (Buhlmann, Cook, Fama ve Wilhelm, 2007, s. 381-385) gibi değişkenlerle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, beden imajı ile öz saygı arasında da güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Huebscher, 2010, s. 38; Bruin, Woertman, Bakker ve Oudejans, 2009, s. 6628; Grogan, 2008, s.28). Olumsuz bir beden imajına sahip olmak, bireylerin yaşam kalitelerinin derecesini olumsuz etkilemektedir (Cash ve



Fleming, 2002, s. 455). Bu sonuçlar olumlu bir beden imajına sahip olmanın ruh sağlığı açısından önemini vurgulamaktadır.

Beden imajının diğer bir boyutu olan olumlu beden imajı, kendine has bir yapıya sahiptir ve olumsuz beden imajının karşısı değildir. Olumsuz beden imajı puanları düşük olan bireylerin olumlu bir beden imajına sahip olduğunu söylemek zordur (Wood-Barcalow, Tylka ve Augustus-Horvath, 2010, s. 106-116). Olumlu beden imajı çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve görünüşü değerlendirmekten çok daha fazlasını içermektedir. Bu konuda yapılan nicel araştırmalar az olmasına rağmen nitel araştırmalar, olumlu beden imajının çok yönlü içeriğini ortaya koymaktadır (Frisén ve Holmqvist, 2010, s. 205-212; Pope, Corona ve Belgrave, 2014, s. 307-317; Wood-Barcalow ve Tylka ve Augustus-Horvath, 2010, s. 106-116). Tylka ve Wood-Barcalow (2015a, s. 118-129), olumlu beden imajına sahip olduğunu ifade eden ergen ve yetişkinlerle yapılan bu nitel görüşleri bir araya getirerek bazı ortak temalar ortaya çıkmıştır; olumlu beden imajının daha iyi anlaşılması açısından bu temalardan aşağıda kısaca bahsedilmiştir:

*Bedeni takdir:* Bedeni takdir; vücudun özellikleri, işlevselliği ve sağlığını takdir etmek olarak tanımlanabilir (Avalos, Tylka ve Wood-Barcalow, 2005, s. 285-297). Beden takdiri, kişinin yalnızca görünüşünü veya bedeninin kültürel beden imajı idealleriyle ne derece uyumlu olduğunu takdir etmek değildir. Aksine, bedeniyle yapabileceklerinin ve bedeninin benzersiz özelliklerinin farkında olmaktır. ABD'de yapılan bir araştırmada üniversiteli kadın öğrenciler, bedenlerinin işlevselliğine odaklanmanın ve minnettar olmanın olumlu beden imajlarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir (Wood-Barcalow, Tylka ve Augustus-Horvath, 2010, s. 106-116). Ayrıca, İsveçli olumlu beden imajına sahip ergenler, bedenlerini korumaya çalıştıklarını hatta geliştirmek için egzersiz yaparak ona iyi bakmaları gerektiğinin önemli olduğunu ifade etmişlerdir (Frisén ve Holmqvist, 2010, s. 205-212). Olumlu beden imajına sahip İsveçli ve Afrikalı Amerikalı ergenler; farklı görünüşlerini ve şekillerini takdir ettiklerini, bunun da kendilerini benzersiz kıldığını bildirmişlerdir (Holmqvist ve Frisén, 2012; s. 388-395).

*Bedeni kabul ve sevgi:* Bedeni kabul ve sevgi, bedenden tüm yönleriyle memnun olunmasa bile, bedene olan sevgiyi ve kabulü ifade eder. ABD'den pozitif beden imajına sahip üniversiteli kadınlar, gerçekçi olmayan toplumsal beden imajı ideallerine uymaya çalışmak yerine bedenlerinin nasıl benzersiz olduklarını takdir ettiklerini ifade etmişlerdir (Wood -Barcalow vd., 2010, s. 106-116). Yapılan bir araştırmada İsveçli

ergenlerin üçte ikisi, beğenmedikleri bir veya daha fazla vücut bölgesinden bahsetmiş ancak bundan rahatsız olmadıklarını ve bunun yerine bu özellikleri kabul ettiklerini ifade etmişlerdir (Frisén ve Holmqvist, 2010, s. 205-212). Afrikalı Amerikalı ergen kızlar bedenlerinin varlığına şükrettiklerini ve yaklaşık üçte biri vücutlarını genel olarak ve her şeyi ile sevdiklerini ifade etmişlerdir (Pope, Corona ve Belgrave, 2014, s. 307-317).

*Güzellik kavramında esneklik:* Güzelliği esnek bir şekilde kavramsallaştırma, görünüşün değişmez tek bir biçimde değil çok çeşitli olarak kişiye özgü görünüşlerde olabileceği algısını içerir. Araştırmada kız ve erkek İsveçli ergenler, çekici veya güzel olmanın, toplumsal güzellik tanımlarıyla aynı anlama gelmediğini ifade etmiş ve insanların dışsal ideallere ulaşmak için çabalamak yerine “kendileri olmaya çalışmaları” gerektiğini vurgulamışlardır (Holmqvist ve Frisén, 2012, s. 388-395). ABD’li üniversiteli kadın öğrenciler farklı "görünümleri" takdir ettiklerini belirtmiş ve insanların sınırsız şekilde güzel olabileceğinden bahsetmiş ve güzelliğin bireyler arasında karşılaştırılmaması gerektiğini vurgulamışlardır (Wood-Barcalow vd., 2010, s. 106-116).

*İşlevsel görünüme yatırım:* İşlevsel görünüme yatırım, bireyin tarzını ve kişiliğini yansıtan giyinme ve kişisel bakımıyla düzenli olarak ilgilenmesi anlamına gelir. Cook-Cottone'un (2015, s. 158) iddia ettiği gibi, beden imajı pozitif olan bireyler; bedenlerini ne yargılar ne de görmezden gelirler. Olumlu beden imajına sahip olan ABD’li üniversiteli kadın öğrenciler, kişisel bakım, sağlıklı beslenme ve egzersiz yapmak gibi işlevsel görünüme yatırım davranışları sergilediklerini ifade etmişlerdir (Wood-Barcalow vd., 2010, s. 106-116).

*İçsel Pozitiflik:* İçsel pozitiflik, pozitif beden imajı; pozitif duygular (örneğin, iyimserlik, mutluluk) ve işlevsel davranışlar (gülümsemek, kişisel bakım, diğerlerine yardım etme, yoga vb.) arasındaki bağlantıyı ifade etmektedir (Tylka, 201, s. 56-64). Amerikalı olumlu beden imajına sahip üniversiteli kadın öğrenciler; kendilerine keyif veren egzersizleri, kişiselleştirilmiş stres giderici faaliyetleri (örneğin; yoga), koruyucu (doktor kontrolü vb.) ve kişisel bakımlarını düzenli olarak yaptıklarını ifade etmişlerdir (Wood-Barcalow vd., 2010, s. 106-116).

*Bedeni korumak için bilgileri filtreleme:* Bunun anlamı bireyin bedeni için tehlike içeren mesajları reddedip, pozitif beden imajını geliştirecek bilgileri kabul etmesidir. Bu filtreleme sürecinin bireyler tarafından düzenli olarak kullanılmasına “koruyucu filtreleme” denir (Wood-Barcalow vd., 2010, s. 109). Koruyucu filtresi olan

ABD'li üniversiteli kadın öğrenciler, medyanın sunduğu imajlarının gerçekçi olmadığını ve çocuğun üzerinde oynandığının farkında olduklarını ifade etmişlerdir (Wood-Barcalow vd., 2010, s. 106-116). Olumlu bir beden imajına sahip İsveçli ergenler, görünüşlerine ilişkin olumsuz yorumlardan özellikle rahatsız olmadıklarını bildirmişlerdir (Frisén ve Holmqvist, 2010, s. 205-212).

Yukarıda bahsedilen olumlu beden imajına ilişkin temalar koruyucu ve önleyici programlar geliştirirken ele alınması gereken boyutlar konusunda yol göstereceği düşünülmektedir. Aşağıdaki başlıkta çocuklarda beden imajı memnuniyetinin oluşumu ve yaygınlığı konusundan bahsedilecektir.

## **2.2. Çocuklarda Beden İmajı Memnuniyetsizliği**

Çocuklarda beden imajı algısının ve memnuniyetsizliğinin varlığı, araştırmacıların ilgisini çekmeyi uzun bir zaman başaramamıştır. Bunun nedeni beden memnuniyetsizliğinin sıklığı ve derecesinin ergenlerde ve genç yetişkinlerde yüksek olmasıdır (Field, Cheung, Wolf, Gortmaker ve Colditz, 1999, s. 103). Ancak son araştırmalar, beden imajının nasıl bir gelişim gösterdiğini ve hangi yaşlarda başladığına yönelik ilginin arttığını göstermektedir. Beden imajının başlangıç yaşı hakkında yapılan araştırmalar beş yaş kadar küçük çocuklarda kilo kaygılarının olduğu ve 9 yaşında kız çocuklarında beden memnuniyetsizliğinin ve yeme bozukluklarının belirtilerinin gözlemlendiğini göstermektedir (Davison, Markey ve Birch 2000, s. 143-144). Coelho, Padez, Moreira, Rosado ve Mourão-Carvalho (2013, s. 374) yaptığı araştırmada çocukluk çağında (7-10 yaş) beden algısı ile ilgili farkındalığın sabit olmadığını ve kızlarda erkeklerden daha erken beden ölçüleri farkındalığının geliştiğini göstermiştir.

Çocuklarda görülen beden imajı memnuniyetsizliği, bazı risk faktörlerini de beraberinde getirmektedir. Beden memnuniyetsizliği ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi çocukluk yıllarında gözlemenin mümkün olduğu, araştırmalarla ortaya konulmaya başlamıştır. En azından bozulmuş yemek yeme davranışının bazı bileşenleri oldukça genç yaşlarda içselleştirilebilir (Shapiro, Newcomb ve Loeb, 1997, s. 358-365). Araştırma sonuçlarına göre, 7-8 yaşlarındaki birçok çocuğun beden ölçülerinden mutsuz olduğunu (Edlund, Halvarsson ve Sjoden, 1996, s. 40-53; Rolland, Farnhill ve Griffiths, 1997, s. 273-278), 8-13 yaşları arasındaki kızların yaklaşık yarısının (Rolland vd., 1997, s. 273-278) ve erkeklerin ise üçte birinin daha zayıf olmayı istediklerini göstermektedir (Rolland vd., 1997, s. 273-278). Dohnt ve Tiggemann (2006, s. 135-145) tarafından yapılan bir araştırmada beden imajı kaygılarının 5-8 yaş arasındaki genç kızlarda

anlamli olduğu bulunmuştur. Çocukluk çağında beden imajından hoşnutsuzluk, anoreksi veya bulimia gibi bazı yeme bozukluklarının oluşmasında risk faktörü olarak düşünölmektedir (Silva, Rego, Camila, Azevedo ve Guerra, 2008, s. 7-16 ).

Birçok çalışma, çocuklarda beden memnuniyetsizliklerinin olduğunu ve düşük beden saygısı duygularını telafi etmek için çocukların bazı davranışlarda bulunabileceğini göstermiştir. Örneğin, 9-11 yaş arası bir çocuk örnekleminde, kızların % 33'ü ve erkeklerin % 17'si şişman olma konusunda 'sık' endişelendiklerini bildirmiştir (Gustafson-Larson ve Terry, 1992, s. 193-198). Wood, Becker ve Thompson (1996, s. 85-100), 8 ile 10 yaş arasındaki çocukların örnekleminde kızların %55'inin ve erkeklerin % 35'inin beden ölçülerinden memnun olmadıklarını göstermiştir. Ek olarak, Avustralya okullarında yapılan bir çalışmada, kızların %50'si ve erkeklerin %33'ünün daha zayıf olmak istedikleri, sırasıyla % 40 ve % 24'ü kilo vermeye çalıştıkları gözlenmiştir (Rolland vd., 1997, s. 273-278). Ayrıca, Field ve meslektaşları (1999, s. 36), 9 ve 14 yaş çocuk gruplarıyla yaptığı araştırmada, 9 yaşındaki kızların %20'sinin kilo vermeye çalıştığını, 14 yaşındaki kızların ise %44'ünün kilo vermeye çalıştığını bulmuştur. Ayrıca 9 yaş grubundaki erkeklerin %17'sinin, 14 yaş grubundaki erkeklerin %19'unun kilo vermeye çalıştıkları görölmüştür.

Beden memnuniyetsizliğinin sıklığı pubertenin devamında artış göstermesine rağmen ergenlik öncesinde birçok çocukta özellikle kızlarda beden doyumsuzluğunun yüksek olduğu ve potansiyel bir şekilde yeme bozuklukları ve zararlı kilo verme yöntemlerinin bir arada bulunduğuna dair araştırma kanıtı rastlanmaktadır (Kostanski ve Gullone, 1999, s. 255; Markovic, Votava-Raic ve Nikolic, 1998, s. 222-223; Rolland, Farnill ve Griffiths, 1997, s. 274; Schur, Sanders ve Steiner, 2000, s. 74-76). Ergenlikten önce bu tür kaygıların varlığını öneren iki çeşit veriden söz edilmektedir. İlk olarak, beden imajı kaygıları ve yeme bozuklukları olan insanların, genellikle çok erken yaşlardan itibaren kilo kontrolü davranışını ve diyet girişimlerini belirtiyor olmalarıdır (Hill ve Pallin, 1998, s. 405-414). İkincisi, ilkökul çağındaki çocuklarla yapılan çalışmalarda, dokuz yaşındaki bazı kız ve erkeklerin, diyete ilişkin ifadeleri ve daha ince olmaya yönelik tercihlerinin olduğunun bulunmasıdır (Hill ve Pallin, 1998, s. 405-414). Bu nedenle, ergenlikte uygulanan kilo kontrolü yöntemlerinin, ergenlik öncesinde öğrenilmiş olabileceği düşünölmektedir (Hill ve Pallin, 1998, s. 405-414). Beden imajı memnuniyet oranlarının, ilkökul yıllarının sonlarına doğru artış gösterdiği tespit edilmiştir (Levine ve Smolak, 2002, s. 74-82). Bu nedenle araştırmacılar çocuk

popülasyonunda yeme bozukluğu ve öncüllerini araştırmaya daha fazla ilgi göstermeye başlamışlardır.

### **2.3. Çocuklarda Beden İmajının Gelişimini Etkileyen Faktörler**

Beden imajının gelişimini açıklayan en kapsamlı modellerden biri “biyopsikososyal”dir. Bu modelin savunucularından Ricciardelli ve McCabe (2001, s. 325- 344) çocuklarda beden imajı memnuniyetsizliğinin gelişimini anlamada biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel faktörlerin oluşturduğu çok boyutlu yapının etkili olduğunu savunur. Bu faktörlerin etkisini kanıtlayan birçok araştırma sonucu bulunmaktadır (McCabe ve Ricciardelli 2004, s. 145-166). Aşağıda her bir boyut ve onların içeriklerinden bahsedilmiştir.

#### **2.3.1. Biyolojik faktörler**

Beden imajının gelişimini etkileyen biyolojik faktörler kilo durumu, yaş ve cinsiyet olarak sıralanabilir. Aşağıda her bir faktör açıklamalarıyla verilmiştir.

Kilo Durumu (Beden Kitle İndeksi):

Çocukların kilo durumları beden imajlarının gelişiminde etkili olabilecek biyolojik faktörlerden biridir. Çocukların beden kitle indeksleriyle (BKİ) beden memnuniyetleri arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Tiggeman ve Pennington (1990, s. 306-313), 9-10 yaş çocuklarının beden memnuniyetsizliği üzerine yaptığı bir araştırmada her iki cinsiyette çocukların, şu anda algıladıklarından daha ince olmayı istediklerini bulmuştur. Aynı araştırmada yüksek Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile daha ince olmayı arzulamaları arasında yüksek bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir. Bununla birlikte tüm BKİ kategorilerinde bazı çocuklar tarafından daha ince olma, arzu olarak ifade edilmiştir (Collins, 1991s. 199-208; Rolland, Farnill ve Griffiths, 1997, s. 273-278). Mendelson, White ve Mendelson (1996, s. 321), çocukların ağırlıkları arttıkça görünüşleri ve ağırlıkları hakkında negatif duygulara sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Truby ve Paxton (2002; s. 185), 7-12 yaş kız ve erkeklerle yaptıkları çalışmada, kızlarda mevcut Beden Kitle İndeksleri (BKİ) ile algılanan beden figürleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunurken erkeklerde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çocukların kendi kilo durumlarının dışında kiloya ilişkin inançları, kilo ile ilgili kaygılarının artmasına ve kilolu bireylere karşı ön yargı geliştirmelerine neden olabilmektedir. Cramer ve Steinwert (1998, s. 429), üç yaş çocuklarının fazla kilolu

olma konusunda olumsuz tutum sergilediklerini bulmuşlardır. Fazla kilolu çocukların obezite ve aşırı kilolu olma konusunda güçlü bir olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur (Cramer ve Steinwert, 1998, s. 429-451). Çocukların kilo konusunda kültürel ön yargılarının farkında oldukları ve bu inançları içselleştirmeye başladıklarını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Beş yaşındaki çocukların aşırı kilolu insanlara karşı olumsuz kültürel ön yargıları içselleştirdiğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Cramer ve Steinwert, 1998, s. 429-451; Musher-Eizenman, Holub, Edwards-Leeper, Persson ve Goldstein, 2003, s. 259). Birbeck ve Drummond (2005, s.579), 5 ve 6 yaşındaki kızlardan olmak istedikleri beden figürünü seçmeleri istendiğinde, kızların daha ince bir kadın figürü tercih ettikleri görülmüştür. Birçok araştırma, okul öncesi yaşta beden şekli ve kilo kaygılarının varlığını gösteren kanıtlar sunmuştur (Schur, Sanders ve Steiner, 2000, s. 74; Smolak, 2004, s.15).

#### Cinsiyet:

Beden imajı algıları ve deneyimleri kızlar ve erkeklerde farklı şekillerde görülebilmektedir. Bu farkın nedenlerinden biri olarak toplumsal cinsiyet rolleri gösterilmektedir (Jones ve Crawford, 2006, s. 243). Araştırmalar, hem kesitsel (Kantanista, Osiński, Borowiec, Tomczak ve Król-Zielińska, 2015, s. 40-43; Lawler ve Nixon, 2011, s. 59-71; Meland, Haugland ve Bredablik, 2007, s. 59-71) hem de boylamsal (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2013, s.1) araştırmalarda kızların erkeklerden daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadıklarını göstermiştir. Ayrıca, bedene odaklanma davranışları ve kaygıları ile ilgili daha spesifik cinsiyet farklılıkları tespit edilmiştir. Araştırmalar, kızların erkek çocuklarına kıyasla genel dış görünüm sohbetlerine katılma ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Jones, Vigfusdottir ve Lee, 2004; Lawler ve Nixon, 2011, s. 323). Bunun yanı sıra erkeklerin kaslılık ile ilgili görünüm konuşmalarına katılma olasılıkları daha yüksektir (Jones ve Crawford, 2006, s. 243). Lawler ve Nixon (2011, s. 59), kızların görünüm ideallerinin içselleştirilmesinin erkeklerden daha fazla olduğunu bildirmiştir. Görünüş baskısının kaynakları da kız ve erkek çocuklar için farklıdır. Xu, Mellor, Kiehne, Ricciardelli, McCabe ve Xu (2010, s.156), erkeklerde kas oranını arttırmak için akran baskısının beden memnuniyetsizliğini öngördüğünü, kızlarda ise akranlardan, yetişkin akrabalarından ve medyadan kilo kaybetme baskısının, beden memnuniyetsizliğini öngördüğünü tespit etmiştir.

Yaş:

Beden imajı endişelerinin erken çocuklukta görülmeye başladığını gösteren bulgular olmasıyla birlikte, beden memnuniyetsizliğinin yaşla beraber daha belirgin bir şekilde kızlar arasında artış gösterdiği görülmüştür. Örneğin, Thelen, Lawrence ve Powell (1992, s. 41), 4. ve 6. sınıf kızlarının 2. sınıf kızlarına göre fazla kilolu olmaktan daha fazla endişe duyduklarını ve daha zayıf olma isteğini ifade ettiklerini keşfetmişlerdir. Gardner, Sorter ve Friedman (1997, s. 1019), örneklemindeki 6 yaşındakilerin 9 ve 12 yaşlarındaki kızlardan daha az beden memnuniyetsizliği yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Aynı örnekte, 9 yaşındaki kızlar, 12 yaşındaki kızlardan daha az beden memnuniyetsizliği bildirmişlerdir. Ayrıca, Striegel-Moore, Schreiber ve Lo (2000, s. 49), kızların 11 ve 16 yaşları arasında artan beden imajı memnuniyetsizliği yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar, beden memnuniyetsizliğinin muhtemel bir gelişimsel eğilime işaret ettiğini göstermektedir.

### **2.3.2. Psikolojik faktörler**

Beden imajının gelişimini etkileyen en önemli psikolojik faktörlerden biri öz saygıdır. Aşağıda beden imajı ve özsaygı arasındaki ilişki ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Öz Saygı:

Genel öz saygı, beden imajı ideallerinin ve yeme bozukluklarının gelişmesinde önemli bir faktördür (Cash, 2002; Button, Loan, Davies ve Sonuga-Barke, 1997, s. 39-47; Grant ve Fodor, 1986, s. 269; Guinn, Sempre ve Jorgensen, 1997, s. 517-526; Rosen Gross ve Vara, 1987, s. 742; Tiggeman ve Wilson-Barrett, 1998, s. 742; Usmiani ve Daniluk, 1997, s. 45). Öz saygının gelişimi, birçok faktörün birleşiminin sonucudur, ancak fiziksel görünüm, kendini algılamanın güçlü bir belirleyicisi olarak tanımlanmıştır (Feingold, 1992; s. 304-341). Olumlu bir benlik kavramı, kişinin beden imajını algılayışını tehdit eden olaylara karşı koruyucu bir faktör olarak olumlu bir beden değerlendirmesinin geliştirilmesine yol açabilir. Tersine, zayıf öz saygı, beden imajı tehditlerine karşı duyarlılığı artırabilir. Ayrıca üçüncü ve yedinci sınıf çocuklarından oluşan bir örnekleme yapılan çalışmada öz saygı ve beden memnuniyetsizliği arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Tiggeman ve Wilson-Barrett, 1998, s. 83-88). Genel olarak, öz saygı ile beden memnuniyeti arasında bir bağlantı olduğu görülmektedir.

Yeme bozukluğu olan bireylerle yapılan araştırmalarda benlik saygı puanlarının düşük olduğunu bulunmuştur (Hill ve Pallin, 1998, s. 405-413; Rosen vd., 1987, s.

742). Ek olarak maladaptif yeme düzeni ile beden memnuniyetsizliği ve düşük öz saygı arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Button vd., 1997, s. 39-47). Örneğin, Button ve meslektaşları (1996, s. 193) düşük öz saygının daha düşük bir ideal kiloya sahip olma isteğini öngördüğünü ve 11-12 yaşlarında öz saygısı düşük olan kızlarda 15-16 yaşına kadar yeme bozukluğu gelişme riskinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Negatif beden imajı veya düşük öz saygı anoreksiya veya bulimia gibi diğer ciddi hastalıklara yol açabildiği ve bu durumun özellikle ergen kızlar için geçerli olduğu söylenebilir (Croll, 2005, s. 50). Grant ve Fodor (1986, s. 269), Yeme Bozuklukları Envanteri'nde anoreksik davranışın en göze çarpan belirleyicisi olarak düşük öz saygıyı bulmuştur. Öz saygı ile beden memnuniyetsizliği ve yeme problemleri arasındaki bağın varlığını destekleyen bir diğer araştırmada Hill ve Pallin (1998, s. 405–413), genç kızlarda diyet yapma ve düşük öz saygı arasında güçlü bir korelasyon olduğunu ve öz saygıyı geliştirmek için kilo kontrolüne başvurduklarını, ayrıca 8 yaş çocuklarında düşük öz saygının diyet farkındalığını öngördüğünü bulmuştur.

### **2.3.3. Sosyokültürel faktörler**

Biopsikososyal teorik modellerin bir diğer parçası olarak, sosyokültürel değişkenlerin (Stice ve Shaw 2002, s. 985-993) beden imajı gelişiminde doğrudan rol oynadığı varsayılmaktadır. Ebeveynlerden, medyadan ve arkadaşlardan gelen kilo verme baskıları, bireylerin bu mesajları ne kadar kendilerinin (içselleştirme) olarak aldıkları ve bireylerin çekicilik seviyelerini belirlemek için görünüşlerini başkalarıyla ne ölçüde karşılaştırmaları (sosyal beden karşılaştırmaları) beden imajı memnuniyetsizliği ile ilişkili bulunmuştur (Halliwell ve Harvey 2006, s. 235-248; McCabe ve Ricciardelli 2003, s. 5-26). Beden imajı gelişimini etkileyen sosyokültürel faktörler aşağıda açıklanmıştır.

#### **Ebeveyn Etkisi:**

Çocukların aileleriyle çok zaman geçirmeleri ve en önemli rol model olmalarından dolayı ebeveynlerin küçük çocukların beden imajı ve yeme davranışlarının gelişiminde önemli rol oynadığı varsayılmaktadır (Golan ve Crow, 2004, s. 39-50). Birçok araştırma sonucu, ebeveynlerin özellikle annelerin, çocukların beden imajını ve yeme davranışlarını şekillendirmede etkili rol modelleri olduğunu göstermektedir (Abramovitz ve Birch, 2000, s. 1157).

Annelerin çocuklarının beden imajını ve yeme davranışlarını etkileyebileceği iki ana süreç şunlardır: 1) modelleme ve 2) zayıf olmaya teşvik etme ve eleştirme.



Modelleme, başkaları tarafından gerçekleştirilen özel davranışların doğrudan kopyalanması sürecini ifade eder (Bandura, 1969). Yeme davranışına uygulanan bir modelleme örneği; bir anne çocuğunun yanında diyet yapma davranışı sergilediğinde, çocuğun bu davranışı kopyalayacağı ve bu davranış biçimiyle ilgileneceğidir. Çocuklarda kilo kaygısı ve diyet yapma davranışları üzerine yapılan çalışmalar, ebeveyn modelleme etkisini destekler niteliktedir (Hill ve Pallin, 1998, s. 405–413; Hill, Weaver ve Blundell, 1990, s. 346; Rüther ve Richman, 1993, s. 217-220; Smolak, Levine ve Schermer, 1999, s. 263-271). Buna karşın bazı çalışmalar da çocukların yeme davranışlarında ebeveyn modellemesinin etkili olmadığını bulmuştur (Thelen ve Cormier, 1995, s. 85-99).

Çocuğun beden imajı algısını etkilemenin daha aktif bir yolu, sözel teşviktir. ocuğu zayıf olmaya teşvik etmenin olası yolları, çocuğun görünüşü hakkında eleştirel yorumlar yapmak veya doğrudan çocuğu kilo verme davranışında bulunmaya teşvik şeklinde görülmektedir. ( rneğin, çocuğa daha az yemek yemesini söyleyerek). Yapılan araştırmalarda ebeveynlerin çocuklarını kilo vermeye teşvik etmesiyle kilo kaygısı, zayıf olma arzusu ve diyet davranışı arasında ilişki bulunmuştur (Thelen ve Cormier, 1995, s. 85-99). Ayrıca, zayıf olmaya ilişkin sözel teşvikin, küçük çocuklarda modelleme davranışından ziyade beden memnuniyetsizliği ve diyet davranışı ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Smolak vd., 1999, s. 263-271). Çocukların kilosunu hakkında doğrudan ebeveyn yorumları, çocukların beden imajı ile güçlü bir ilişki içindedir (Smolak vd., 1999, s. 263-271).

Her ne kadar yapılan çalışmaların çoğunda erkeklerin, ebeveynlerinin davranışlarından kıızlardan daha az etkilendiği tespit edilse de (Smolak vd., 1999, s. 263-271; Thelen ve Cormier, 1995, s. 85-99), son yıllarda yapılan bazı çalışmalarda erkeklerin de benzer düzeyde etkilendiği bulunmuştur (Anschutz, Kanters, Van Strien, Vermulst ve Engels, 2009, s. 54-61). Bu durum onlar için riskin artacağına işaret etmektedir.

Beden imajı bozuklukları, küçük çocuklarda fiziksel büyüme ve sosyokültürel beden imajı ideallerinin içselleştirmesi nedeniyle yaşla birlikte artmaktadır (Flannery-Schroeder ve Chrisler, 1996, s. 235-248). Bu nedenle, ebeveyn davranışlarının erken çocukluk çağındaki kilo kaygısı ve diyet davranışlarına olan etkisinin, orta çocuklukta olduğundan büyük olması daha muhtemeldir (Anschutz vd., 2009, s. 54-61). Bununla birlikte, çocuklar büyüdükçe, akran ve medya etkisi gibi diğer faktörler, ebeveyn

etkisine kıyasla kilo verme endişeleri ve diyet açısından daha önemli hâle gelebilir (Shroff ve Thompson, 2006, s. 17-23).

#### Medya Etkisi:

Teknolojik aletlerle çevrili bir dünyada yaşayan çocukların beden imajlarının gelişiminde kitle iletişim araçlarının etkisinin olması muhtemeldir (Ricciardelli ve McCabe, 2001, s. 325- 344). Özellikle genç kızların, beden memnuniyetini olumsuz yönde etkileyen ve diyet gibi riskli yeme davranışlarını teşvik eden medyanın incelik ideali mesajlarına karşı daha duyarlı oldukları görülmüştür (Clark ve Tiggemann, 2008, s. 1124).

Günümüzde, televizyon izlemek, çocukların eğlencelerinin büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Türkiye’de RTÜRK (2013) tarafından 6-18 yaş grubundaki çocukların medya kullanımı ile ilgili yaptığı araştırma sonuçlarına göre örneklemin % 43.6’sının “ara sıra”, % 24.4’ünün “sıklıkla”, “okul dışındaki zamanlarda televizyon izlediği” tespit edilmiştir. “Her zaman” televizyon izleme oranı, “ilkokul” grubunda en yüksek iken “lise” öğrencilerinde bu oran % 4.4 daha düşmektedir. Televizyonda çocuklar sadece çocuk programları değil, yetişkin programlarına da maruz kalmaktadır (Barradas, Fulton, Blanck ve Huhman, 2007, s. 369-373). Bu televizyon programlarının birçoğu, genç kızların beden imajını etkileyebilecek ince ideal ipuçları içermektedir. Bu programları izleyen genç kızların, medyanın sunduğu zayıflık standartlarını yakalayamadıklarını düşündükleri için beden memnuniyetsizliklerinin arttığı hatta kilo vermeye çalıştıkları görülmüştür (McCabe ve Ricciardelli, 2005, s. 653).

Araştırmalar, çocukların yetişkin programlarına maruz kalmalarının onlarda olumsuz beden imajı için bir risk faktörü olacağını belirtmektedir. Örneğin Clark ve Tiggemann (2006, s. 628) yetişkinlere yönelik programlar izlemenin ergenlik öncesi kızlarda (9-12 yaş) daha yüksek beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu bulunmuştur. Ayrıca, diziler ve müzik videoları izlemenin dolaylı olarak 7 ila 9 yaş arası kızlarda ince ideal içselleştirme yoluyla beden memnuniyetsizliği ile dolaylı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Anschutz vd., 2009, s. 54-61). Özetle, televizyonda incelik idealine maruz kalmanın genç kızlarda beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Çocuk oyunlarının en önemli araçları olan oyuncakların, medya etkisinin bir parçası olarak çocuklarda beden imajının gelişiminde ve beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Sutton-Smith (1986) göre oyuncaklarla oynamak çocukların sosyalleşme sürecinin bir parçasıdır. Dünyada popüler olan en ünlü

oyuncak bebek muhtemelen Mattel'in Barbie'sidir. Batı toplumlarında hemen hemen tüm kızların bir veya daha fazla Barbie bebeği vardır ve Barbie'nin özellikle ünlü yönleri, beden şekli ve son derece gerçek dışı olduğu için eleştirilen oranlardır (Brownell ve Napolitano, 1995, s. 295; Pedersen ve Markee, 1991, s. 93). Norton, Olds, Olive ve Dank (1996, s. 287), böyle bir beden şekli olasılığının 100.000 kadında 1'den az olduğunu göstermiştir.

Birçok küçük kız Barbie bebekleriyle oynayarak bu gerçekçi olmayan ince ideale maruz kaldıklarından, bu durum kendilerine nasıl baktıklarını etkileyebilir. Urla ve Swedlund (2007, s. 123), Barbie bebeği giydirmenin, soydurmanın ve saçlarını düzenlemenin, çocuklarda Barbie ile dokunsal ve samimi his yarattığını ileri sürmüştür. Bu nedenle, Barbie ile oynamanın küçük kız çocuklarında normal bir kadın bedenini biraz çarpık bir şekilde algılaması ve ince bir idealin içselleştirilmesini teşvik etmesi olasıdır. Ayrıca, geriye dönük araştırmalar, 10-13 yaş arasındaki kız çocuklarının, Barbie'yi erken çocukluk döneminde mükemmellik ve fiziksel güzelliğin bir sembolü olarak gördüğünü bildirdiğini ortaya koymuştur (Kuther ve McDonald, 2004, s. 153).

Medyanın içeriği; toplumsal cinsiyet rolleri, cinsiyetçilik, güzellik ve beden tipleri hakkındaki toplumsal değerlerin yansıtılmasında bir araçtır. Beden imajının çok boyutlu yapısı ve yaşam boyu devam eden dinamik doğası nedeniyle, doğrudan ya da dolaylı olarak medyaya maruz kalmanın beden memnuniyetsizliği ile doğrudan ilişkilendirilmesi zordur. En iyi ihtimalle, medyaya maruz kalmanın, çocuklar ve gençleri özellikle diğer risk faktörleri eşlik ettiği zaman, sağlıksız bir beden imajı geliştirme riski altında bıraktığı sonucuna varılabilir.

#### Akran Etkisi:

Akran grupları, kilolu olma ilgili negatif algılar konusunda farkındalıklarına katkı sağlarlar. Akran mesajları; kilo ve beden şekli ile ilgili eleştirileri, beden şekli hakkındaki tartışmaları, kilo kontrol teknikleri ve kilo kaygılarını modellemeyi içerir (Lieberman, Gauvin ve Bukowski, 2001, s. 215). İlkokul yıllarında kız çocuklarının akrandan gelen kilo ve dış görünüş ile ilgili değerlendirmelerine daha çok maruz kaldıkları ve erkeklere oranlara daha duyarlı oldukları görülmektedir. İlkokul yıllarında alay edilme ile beden doyumsuzluğu pozitif bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Pierson ve Cohen, 2003, s. 37). Akran mesajları kendi objektif değerlendirmelerinden daha önemli olabilmektedir. İlkokul yıllarında bile akran modelleme ve alay edilmenin beden doyumsuzluğu üzerinde etkisi, kız çocuklarının kilo kaygıları algılanan ebeveyn modellemesinden daha fazla etkili olabilmektedir.

Ergenlerle yapılan çalışmalarda beden imajı ve akran etkisi arasında yeterli anlamlı ilişkiler bulunsa da, küçük çocuklarda çok az sayıda çalışma mevcuttur. Ergenlerle yapılan bir çalışmada ergenlerin yeme bozuklukları ve kilo kaygılarının, akranlarıyla diyet ve kilo kontrol stratejileri hakkında konuşma miktarıyla ilgili olduğu bulunmuştur (Levine, Smolak ve Hayden, 1994, s. 471-490). Ayrıca, ergen kızlar akranlarını kilo kontrolü ve diyet ile ilgili temel bilgi kaynaklarından biri olarak bildirmişlerdir (Desmond, Price, Gray ve O'Connell, 1986, s. 461-474).

Akranların beden imajı üzerinde negatif etkilerinden biri de alay etmedir. Fiziksel görünüm konusunda akran alayları çocukluk ve ergenlikte yaygın bir deneyimdir. Kadınların beden imajına katkıda bulunan gelişimsel faktörlerin bir çalışmada, Rieves ve Cash (1996, s. 63), akranların alaylarının sık ve en kötü faktörlerden biri olduğunu bulmuştur. Smolak ve Levine (2001), araştırmalarında kızların akranlarından ağırlıkla ilgili mesajlara daha fazla maruz kalabileceklerini, bunların farkında olduklarını ve bunlara duyarlı olabileceklerini iddia etmektedirler. Mesajlara duyarlılık, onlara maruz kalma miktarından daha önemli olabilir. Bu nedenle, bu mesajlara karşı daha duyarlı olan kızların erkeklerden daha fazla kilo kaygıları olabilir (Smolak, 2002, s. 65-73). Örneğin, Fabian ve Thompson (1989, s. 63-74), akranların alaycı davranışlarının, ergenlik öncesi kızlarda beden memnuniyetsizliği ile ilgili olduğunu bildirmiştir. Diğer birçok çalışma, alay ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir (Cattarin ve Thompson, 1994, s. 144-125). Bununla birlikte kardeşler, birbirlerine yaptıkları dış görünüşle ilgili alay ve eleştirilerle birbirlerinin beden imajı memnuniyetini etkilemektedir (Smolak, 2002, s. 65-73).

Akranları tarafından alay edilme, çocukların yeme ve kilo kaygılarının gelişimde güçlü bir etkiye sahip gibi görülmektedir (Rieves ve Cash, 1996, s. 63). Cash (1995, s. 123), üniversiteli kadınların beden imajları üzerine yaptığı çalışmada, kadınların % 72'sinin genellikle yüz özellikleri, beden ağırlıkları ve şekilleriyle ilgili olarak çocukluk dönemlerinde alay edildiklerini hatırladıkları bulgusuna ulaşmıştır. Kız çocuklarıyla yapılan bir başka çalışmada, Cattarin ve Thompson (1994, s. 114-125), alay edilmenin yaş, olgunlaşma durumu ve obezite düzeyinin beden memnuniyetsizliğinin genel bir belirleyicisi olduğunu bulmuştur. Çocuklarla yapılan birkaç araştırmadan birinde, Oliver ve Thelen (1996, s. 25-39), çocukların akranlarının olumsuz mesajlarına ilişkin algılarının onların beden imajları ve kilo kaygılarının üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Genel olarak, akranların tutumları ve alayları beden imajı kaygılarını etkilemektedir.

Beden imajı algılarının şekillenmesinde akranların rolü yaşla birlikte değişir ve ergenlik çağlarında daha önemli hâle gelir. Sosyal kıyaslama ilkököl yıllarında beden imajı üzerinde etkili bir faktör olarak görülmektedir (Oliver ve Thelen, 1996, s. 25-39). Özellikle kilolu çocuklar, akranları tarafından kiloları konusunda etiketlenir. Bu durum çocukların kilo ile ilgili negatif klişelerin farkında olmalarından kaynaklanabilir. Dış görünüşle ilgili akran mesajları çocukların beden memnuniyetleri üzerinde etkili olabilir. Yapılan bir araştırmada dördüncü ve beşinci sınıf kızları eğer daha zayıf olsalardı akranları tarafından daha çok beğenileceklerini düşündüklerini söylemişlerdir (Dunkley, Wertheim ve Paxton, 2001, s. 265). Arkadaşlar ve okul arkadaşları, bilgiyi değiştirme, davranışları modelleme, akran baskısı uygulama ve alay etme yoluyla etkili olabilirler (Groesz, Levine ve Murnen, 2002, s. 1-16). Akran modellemesi ve akranları tarafından alay edilmenin, üç, dört ve beşinci sınıf kızlarında beden memnuniyetsizliği üzerinde ebeveyn etkisinden daha fazla bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Lawrence ve Thelen, 1995, s. 41-48). Bu durum ilkököl çağında kızların dış görünüşle ilgili negatif akran mesajlarına daha duyarlı olduklarını da göstermektedir.

#### **2.4. Beden İmajı Memnuniyetsizliğini Açıklayan Kuramlar**

Beden imajı memnuniyetsizliğini açıklayan çok sayıda kuram ve yaklaşım bulunmaktadır. Bu araştırmada bunlardan sosyal kıyaslama teorisi, sosyokültürel teori, üçlü etki kuramı ve Cash'in bilişsel-davranışsal beden imajı modelinden bahsedilecektir.

##### **2.4.1. Sosyal Kıyaslama Kuramı**

Beden memnuniyetsizliğinin alternatif bir bilişsel açıklaması sosyal karşılaştırma teorisidir. Sosyal karşılaştırma teorisi ilk olarak Festinger (1954) tarafından ortaya atılmış ve günümüze kadar birçok sosyal psikolog ve diğer araştırmacılar tarafından ayrıntılandırılmış ve genişletilmiştir (Suls ve Wheeler, 2000, s. 3-19).

Bu teoriye göre, bireyler kendileriyle ilgili değerlendirmeler oluşturmak için, kendilerini sosyal çevrelerinde bulunan diğer bireylerle, kendileri için önemli olan özellikler veya eğilimler bakımından karşılaştırırlar. Bu karşılaştırmalar, “yukarı doğru karşılaştırma” olarak adlandırılan belirli bir özellik üzerinde daha başarılı olanlara veya “aşağı doğru karşılaştırma” olarak adlandırılan belirli bir özellik üzerinde daha az başarılı olan diğerlerine yapılabilir. Yukarı yönlü karşılaştırmaların olumsuz etkilere yol

açması beklenirken, aşağı yönlü karşılaştırmaların genellikle kişinin öz saygısını geliştirmesi ile sonuçlanacağı düşünülür (Suls ve Wheeler, 2000, s. 3-19).

Yapılan çalışmalarda bireylerdeki sosyal karşılaştırma eğiliminin genel olarak beden memnuniyetsizliğinin ve düzensiz beslenmenin güçlü bir belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Örneğin Rieves ve Cash (1996, s. 63), katılımcıların kardeşleri ile karşılaştırdıkları geçmişe ait öz raporlamalarını incelemiş ve özellikle ergenlik yıllarında meydana gelen karşılaştırmalarla beden memnuniyetsizliği arasında ilişki bulmuşlardır. Tsiantas ve King (2000, s. 141-158), 43 kardeş çifti üzerinde yaptığı çalışmada aynı şekilde, küçük kız kardeşler için, büyük kız kardeşleriyle karşılaştırmanın beden memnuniyetsizliğini öngördüğünü bulmuşlardır.

Faith, Leone ve Allison (1997, s. 128-140) karşılaştırma yönünü bireyin kendini idealleriyle karşılaştırılması şeklinde değiştirerek yaptığı araştırmada, bu tür kıyaslamaların akranlar veya diğer hedeflerle kıyaslamadan daha da büyük bir etki yaratabileceğini öne sürmüşlerdir. Martin ve Gentry (1997, s.19-33), kız çocuklarında medya görüntüleri ve sosyal kıyaslama konusundaki araştırmalarında farklı deneysel koşullar kullanmışlardır. Bir grup katılımcıdan kendi resimlerini modellerin resimleri kıyaslayarak değerlendirmeleri istenmiş, bir başka durumda da kendi görünüşlerini daha güzelleştirmeleri için öneriler vermeleri istenmiş ve son koşul durumunda, modellerin bazı özellikleri aşağı doğru bir karşılaştırma yaparak kendileriyle değerlendirmeleri konusunda teşvik edilmiştir. Farklı yaş gruplarında bazı karışık sonuçlar olsa da, genel olarak, katılımcılara kendi görünüşlerini değerlendirmek için modellerin görüntülerini kullanma talimatı verildiğinde, katılımcıların öz saygılarının ve çekicilik derecelerinin düşük olduğunu bulmuşlardır.

#### **2.4.2. Benlik Şema Kuramı**

Benliğin örgütleyici yapısı olarak şema ilk önce Markus (1977, s. 63) tarafından önerilmiştir. Benlik-şemaları, “geçmişle ilgili deneyimlerden türeyen, öz-bilginin işlenmesini düzenleyen ve yönlendiren benlikle ilgili bilişsel genellemeler” olarak tanımlanmıştır. Bu yaklaşım, depresyon (Ingram, Bernet ve McLaughlin, 1994, s. 317-332) ve anksiyete bozuklukları (Beck ve Clark, 1997, s. 49-58) dâhil olmak üzere farklı psikopatolojiyi açıklamak için çeşitli araştırmacılar tarafından benimsenmiştir.

Benlik-şema kuramını ilk olarak beden imajı kavramının gelişimine uyarlayan Markus ve arkadaşları olmuştur (Markus, Hamill ve Sentis, 1987, s. 50-71). Bu yaklaşıma göre, bireyler için beden imajının ne derece önemli olduğu kişiden kişiye

değişebilir. Dış görünüşü kendilerinin önemli bir yönü olarak görenler, beden imajı için “şematik” olarak kabul edilir. Kurama göre dış görünüşü kendileri için önemli olmayanlar “aşematik” olarak kabul edilir. Beden imgesi için şematik olan bireylerin, görünümle ilgili daha karmaşık, birbirine bağlı bilgi ağları geliştirmeleri ve kendi şemalarıyla ilgili çeşitli bilgi işlem ön yargıları göstermeleri beklenir (Markus vd., 1987, s. 50-71).

### 2.4.3. Üçlü Etki Modeli

Beden imajı memnuniyetsizliğini açıklayan yaklaşımların en çok bilinenlerinden biri Üç Etki Modelidir. Thompson ve arkadaşları (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, (1999), bireyde beden memnuniyetsizliğine neden olan bazı sosyokültürel faktörleri içeren Üçlü Etki Modelini önermiştir. Söz konusu modelde ebeveynler, akranlar ve medya üç temel etki olarak kabul edilir. Üç Etki Modeli ayrıca, anoreksiya nervoza ve bulimia gibi yeme bozuklukları oluşumunu açıklamak için de kullanılır (Keery, Van den Berg ve Thompson, 2004, s. 237-251).

Üçlü Etki Modeline göre, sosyokültürel faktörler (ebeveynler, akranlar ve medya), iki aracı mekanizma (sosyal karşılaştırma ve içselleştirme) yoluyla bireyin beden memnuniyeti seviyesini etkiler. Bunlardan ilki sosyal karşılaştırmadır. Çeşitli çalışmalar, beden memnuniyeti alanındaki sosyal karşılaştırmaların önemine dikkat çekmiştir (Durkin ve Paxton, 2002, s. 995-1005; Faith, Leone ve Allison, 1997, s. 128-140; Hargreaves ve Tiggemann, 2004, s. 351-361; Tiggemann ve McGill, 2004, s. 23-44). Örneğin, Hargreaves ve Tiggemann (2004 s. 351-361), televizyon izlemenin veya moda dergilerini okumanın, bireylerin kendilerin kitle iletişim araçlarındaki ideal modellerle karşılaştırarak kendi görünümelerini değerlendirmeye yönlendirdiğini öne sürmüşlerdir.

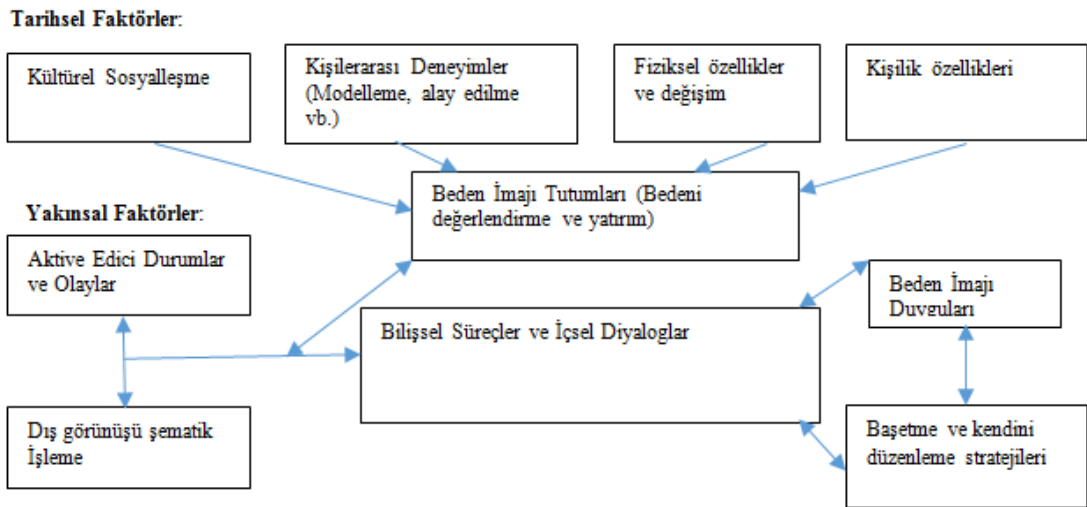
Bu modele göre, sosyokültürel faktörlerin bireyin vücut memnuniyet düzeyini etkilediği ikinci aracı mekanizması içselleştirmedir (Keery ve diğerleri, 2004, s. 237-251; Thompson ve Stice, 2001, s. 181-183). İçselleşme, bireyin çevresindeki önemli kişilerin (ebeveynler, akranlar ve medya idealleri) tutumlarını ve beklentilerini benimsemesi ve özümsemesi olarak ifade edilir (Thompson ve Stice, 2001, s. 181-183).

Teorik olarak, ideal beden imajlarını içselleştiren kadın ve erkekler vücut memnuniyetsizliğine karşı savunmasız kalırlar (Hill ve Lynch, 1983, s. 201-228). Ayrıca, içselleştirmeden kaynaklanan beden memnuniyetsizliğinde ortaya çıkan artış, sağlıklı yeme davranışı ve ruh hâli üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Örneğin,

incelik idealini içselleştiren kadın bireyler, vücut memnuniyetinin azalmasından muzdarip olma eğilimindedir (Stice ve Whitenton, 2002, s. 669). McCreary ve Sasse (2000, s. 297-304), kaslılık dürtüsünün düşük öz saygı ve vücut kitlesini artırma stratejileri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Smolak, Levine ve Thompson (2001, s. 216-223), sosyokültürel olarak aktarılan kaslı erkek ideallerinin içselleştirilmesinin erkekler için kilo kontrol teknikleri ile ilgili olduğunu bulmuşlardır. Vücudun ideal içselleşmesinin erkekler arasında vücut memnuniyetsizliğinin güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Jones ve Crawford, 2005, s. 629-636). Sosyokültürel görünüş ideallerinin içselleştirilmesi, her iki cinsiyet için beden imajı memnuniyetsizliğinde bir risk faktörü olarak görülür.

#### 2.4.4. Cash'in Bilişsel-Davranışsal Beden İmajı Modeli

Sosyal öğrenme kuramlarının ardından beden imajı memnuniyetsizliğinin gelişimi bilişsel davranışçı teorilerle de açıklanmaya çalışılmıştır. Cash (2012, s. 334-341), beden imajı memnuniyetinin gelişimini açıklayan birbiriyle ilişkili çeşitli faktörleri kapsayan bilişsel-davranışçı bir beden imajı modeli geliştirmiştir. Beden imajı tutumlarının gelişimini şekillendiren tarihsel ve yakınsal faktörlerin olduğunu iddia etmiştir (bkz. Şekil 1). Bu faktörler “beden imajı değerlendirme” ve “beden imajı yatırımı” kavramlarını içermektedir. Beden imgesi değerlendirme; bireyin bedenine ilişkin inançlarını ve değerlendirmelerini (örneğin, memnuniyetini veya memnuniyetsizliğini) yansıtır. Bu, bir bireyin bedenine değer verme duygusuyla ilgili bilişsel, davranışsal ve duygusal önemini ifade eden beden imajı yatırımından farklıdır.



Şekil 2.1. Cash'in Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli (Cash, 2012).



Modeldeki tarihsel faktörler, bir bireyin bedeniyle ilgili düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkileyen daha önceki olayları ve deneyimleri anlatır (Cash, 2012; 334-341). Bunlar kültürel sosyalleşmeyi, kişiler arası deneyimleri, fiziksel özellikleri ve değişiklikleri ve kişilik özelliklerini içerir. Kültürel sosyalleşme, öncelikle kültürel “standartları” ve fiziksel çekiciliğe ilişkin normları dikte eden ve güçlendiren medya (örneğin televizyon, sosyal medya, reklamlar) aracılığıyla iletilen mesajları ifade eder. Medyaya ek olarak, kültürel güzellik normlarına ilişkin beklenti ve görüşler de aile, arkadaşlar ve diğerleri ile etkileşimler yoluyla aktarılmaktadır. Bunlar, birinin görünümünü hakkında iyi niyetli ve eleştirel yorumlar yaparak ve ayrıca dolaylı olarak, örneğin ebeveyn rol modellemesi yoluyla doğrudan aktarılabilir. Fiziksel özellikler aynı zamanda beden imajını şekillendirmede anahtar faktördür; bu nedenle, görünüşünün fiziksel çekiciliğin kültürel çekicilik normlarıyla eşleştiği ölçüde vücut imajı etkilenebilir, bu da kültürel olarak daha az değerli görülen fiziksel özelliklere sahip bireyleri (örneğin, daha yüksek vücut ağırlığı, akne, şekil bozuklukları vb.) daha savunmasız bırakabilir. Son olarak kişilik, beden imajının gelişiminde de rol oynar. Bazı özellikler (örneğin mükemmeliyetçilik, öz-nesnellik, geleneksel cinsiyet tutumlarının benimsenmesi) beden imajı riskini artırabilirken, diğerleri (örneğin güçlü benlik kavramı, yüksek öz saygı) esnekliği artırabilir ve pozitif vücut imajını teşvik edebilir.

Bilişsel-davranışsal modeldeki yakınsal faktörler, şimdiki beden imajı deneyimlerini içeren mevcut yaşam olaylarını ifade eder. Bunlar, bilgiyi işleme, iç diyaloglar, beden imajı duyguları, başa çıkma, öz düzenleme eylemlerini içerir. Belirli olayların ve durumsal işaretlerin (özellik, beden imajı baskıları, sosyal inceleme, görünümdeki değişiklikler), bireyin dış görünüşle ilgili öz şemasını aktive ettiği düşünülüyor. Görünümle ilgili öz şemaları olanlarda (daha yüksek beden imajı yatırımları olanlar), görünüşlerine daha fazla dikkat ederler. Takip eden iç diyaloglar (“özel beden konuşması” olarak adlandırılır) dış görünüşle ilgili olumsuz düşünceleri ve yorumları oluşturur. Görünüş öz şemaları ve beden imajı tutumları olan bireylerin düşünce süreçleri ve iç diyaloglar, aşırı genleşme, ya hep ya hiç, aşırı genelleme şeklinde olabilir. Rahatsız edici düşünce ve duygularla başa çıkmak için bir dizi strateji ve davranış kullanılabilir. Bunlar; bedeni kontrol, düzeltme veya bedeni gizleme, sosyal güvence arayışı veya telafi edici stratejilerden oluşabilir. Bu davranışlar ve stratejiler vücut imgesi sıkıntısını geçici olarak hafifletebilir, ancak bu sıkıntıyı uzun vadede pekiştirir.

## 2.5. İlkokul Çocuklarında Olumlu Beden İmajı Programları

Beden imajı sorunları ve problemlili yeme davranışlarını azaltmak ve/veya önlemek için tasarlanmış programlar üzerinde çalışmalar 1980'lerin sonunda başlamıştır. Bu programlar klinik düzeylerde yeme bozukluğu sorunlarının artmasıyla ortaya çıkmıştır (Neumark-Sztainer, Butler ve Palti, 1995, s. 24-31). Bu nedenle literatürde var olan çalışmaların çoğunda olumsuz beden imajını önleme programları yeme bozuklukları programlarının bir alt amacı ya da bir arada uygulandığı programlar olarak görülmüştür. Ergenler ve yetişkinler için sadece kilo ve şekil kaygılarını azaltma ve olumlu beden imajını geliştirmek amacıyla az sayıda program bulunmaktadır (Neumark-Sztainer, Levine, Paxton, Smolak, Piran ve Wertheim, 2006, s. 265-285; Stice ve Shaw, 2004, s. 206). Olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik çaba ilk olarak yeme bozukluklarının tedavisinin bir parçası olarak görünse de zamanla ayrı önleme ve müdahale çalışmalarına dönüşmüştür.

Olumlu beden imajını geliştirmek amacıyla yapılan önleme çalışmalarının başarısında ve bu olumlu etkinin devam etmesinde erken dönemde önleme çalışmaları etkili olmuştur. Bazı araştırmacılar, çocukları hedef alan programların ergenleri hedef alan programlardan etkili olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu, ergenlik nedeniyle birçok tutum ve davranışın sağlamlaştırıldığını, dolayısıyla değiştirilmelerinin daha zor olabileceğini savunmuşlardır (Neumark-Sztainer, Sherwood, Coller, ve Hannan, 2000, s. 1466-1473; Smolak, Levine ve Schermer, 1998, s. 339-353; Stice ve Shaw, 2004, s. 206). Çocukların kilo ve şekil kaygılarının çoğu zaman daha esnek ve değişime açık olduğu görülmektedir (McCabe ve Ricciardelli, 2006, s. 402). Dolayısıyla erken önleme ve müdahalenin, ilerisi için hem ekonomik açıdan tedavi maliyetlerini azaltacağı ve hem de ciddi sağlık risklerini azaltacağını göstermektedir. Beden algısı bozukluğunun ve memnuniyetsizliğinin, yeme bozukluklarının ortaya çıkmasından önce başlaması çocuklarla bu konuda yapılacak her türlü çalışmayı bir önleme veya erken müdahale stratejisi hâline getirecektir. Çocuklarda beden imgesi bozukluğunu ele almak komorbid (birlikte görülebilen yeme bozuklukları, düşük öz saygı, depresyon vs.) durumları ve olumsuz sonuçları önlemek için kritik öneme sahiptir.

### **2.5.1. Önleme programlarının içeriği**

Beden imajı memnuniyetsizliğini önleme programlarının içeriği beden imajının çok boyutlu yapısına uygun olarak çok çeşitlilik göstermektedir. Bazı araştırmacılar, bu içerikleri sınıflandırma yoluna gitmiş ancak sınıflandırmanın standart bir yolu üzerinde fikir birliğine varamamıştır. Birçok farklı yazar tarafından farklı sayılarda sınıflandırmalar yapılmıştır (Neumark-Sztainer, Levine, Paxton, Smolak, Piran ve Wertheim, 2006, s. 265-285; Levine ve Smolak, 2006; Stice ve Shaw, 2004, s. 206). Stice ve Shaw (2004, s. 206) önleme programlarını sınıflandırmada altı kategori kullanılmıştır: 1. Psikoeğitimsel beceriler (örneğin, çocukların beden imajının gelişimi ya da beslenmedeki bilgilerini arttırma); 2. Sosyokültürel baskılara direniş becerileri (örneğin, kitle iletişim araçları hakkında eleştirel düşünme); 3. Sağlıklı kilo- kontrol becerileri (örneğin, sağlıklı kilo kontrolü uygulamalarının öğretilmesi); 4. Stres ile başa çıkma becerileri (örneğin, alay edilme ile başa çıkma becerileri); 5. Öz saygı arttırma (örneğin öz saygıyı arttırma stratejileri); 6. Beden memnuniyetini arttırma (örneğin, vücut kabulünü arttırma).

Çocuklarla yapılan önleme çalışmalarında en çok tercih edilen önleme programlarının psikoeğitim programları olması nedeniyle konu, aşağıda ayrı bir başlık altında ayrıntılı olarak anlatılacaktır.

### **2.5.2. Olumlu beden imajı geliştirme psikoeğitim programları ve uygulama örnekleri**

Psikoeğitim uygulamalarının ortak özelliği, psikolojik ve eğitsel olmak üzere iki bileşene sahip olmasıdır (Brown, 2004, s. 5). En önemli hedefleri psikolojik bir kavram veya konu hakkında katılımcıları eğitmek ve onların becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Gladding ve Batra, 2007, s.196). “Psikoeğitim grupları birçok amaca hizmet eder: bilgi vermek, ortak deneyimleri paylaşmak, insanlara problemlerini nasıl çözebileceklerini öğretmek, destek sunmak ve insanların grup ortamı dışında kendi destek sistemlerini nasıl oluşturacaklarını öğrenmelerine yardımcı olmak”tır (Corey, 2012, s. 8).

Okul temelli programlar bir psikoeğitim uygulamasıdır. Beden imajı geliştirme ve yeme bozukluklarını önlemek için uygulanan okul temelli programlar yirminci yüzyılın sonlarında uygulanmaya başlamış ve günümüzde de yoğun olarak uygulanmaya devam etmektedir. Okul ortamlarında uygulanan psikoeğitim, geleneksel olarak klinik psikolojik danışma tekniklerinin adaptasyonuna dayanır ve bilginin

didaktik sunumunu içerir. Günümüzde okul temelli programların çoğu; medya okuryazarlığı, bilişsel uyumsuzluk, küçük grup çalışmaları, küçük oyun çalışmaları, rol oynama, akran eğitimi ve bilgisayar ve internet teknolojisinin kullanımı gibi geleneksel psikoeğitim stratejileriyle birleştirilmiş bir dizi strateji ve önleyici yaklaşımı içermektedir (O’Dea ve Yager, 2011, s. 434-441).

Okullar, çocuklar ve ergenler için beden imajı geliştirmek amacıyla yapılacak müdahalelere uygun alanlar olarak kabul edilmektedir. Çocuklar için ideal bir öğrenme ortamı oluşturması ve çocuklara gelişimsel olarak akranları ile sürekli etkileşime girme potansiyeli sunması bakımından çok elverişlidir (Levine ve Smolak, 2007, s. 25). Okul temelli programlar sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için tüm okul yaklaşımını destekleme fırsatı sunmaktadır (O’Dea ve Maloney, 2000, s. 123-125; Smolak, Levine ve Schermer, 1998, s. 40-45). Okul temelli programlarda, öğrenciler kadar okul personelinin ve ebeveynlerin sürece dâhil edilmesini içeren ekolojik bir yaklaşım kullanılabilir (Levine ve Smolak, 2007, s. 56-60). Okul temelli müdahalelerin sadece çocuğu değil çocuğun yakın çevresini de içermesi olumlu beden imajını desteklemektedir.

Genellikle ilkokul ve ortaokul öğrencileri için tasarlanan olumlu beden imajı geliştirme okul temelli programların amacı; beden imajı ve yeme bozukluklarının gelişimini önlemek ve risk grubunda bulunan çocuklara erken müdahale etmektir. Beden imajı literatünde olumlu beden imajı geliştirmek için uygulanmış kanıtla birçok okul temelli program bulunmaktadır. Bunlardan biri O’Dea ve Abraham (2000, s. 43) tarafından gerçekleştirilen “Everybody’s Different” isimli okul temelli programdır. Program ergen kızlar ve erkekler arasında, yeme bozuklukları için “yüksek riskli” olanlar ve fazla kilolu olanlar dâhil önemli ve uzun süreli olumlu etkiler üretmede başarılı olmuştur. Bu çalışmada kasıtlı olarak herhangi bir yiyecek, diyet veya vücut şeklinden söz etmekten kaçınılmış bunun yerine, erkek ve kız öğrencilerin genel öz saygıları artırılarak beden saygısının artırılması amaçlanmıştır. Program aynı zamanda katılımcıların sahip oldukları benzersiz özellikleri fark etmelerini sağlamış ve insanlar arasındaki çeşitliliğin kabulünü kolaylaştırmıştır.

Okul temelli programlarda içerik olarak medya okuryazarlığına ağırlık vererek olumlu beden imajını geliştirmede etkili olmuş programlar da bulunmaktadır. Bunlardan biri Avustralya’da Wilksch ve Wade (2014, s. 64) tarafından sekizinci sınıf öğrencileri için geliştirilen “Media Smart” programıdır. Medya okuryazarlığı, bir öğrencinin farklı türdeki medya kanalları ve medya mesajlarını fark etme ve eleştirel olarak analiz etme

yeteneğini ifade eder. Medya okuryazarlığı öğrencilere, medya mesajlarının amaçlarını araştırmayı öğretmekle medya mesajlarının kodlarını çözme ve eleştirme becerisi kazandırır. Media Smart katılımcılarının, 2,5 yıllık izlemede hâlâ kontrol grubu katılımcılarından daha düşük şekil ve kilo kaygılarına, diyet, vücut memnuniyetsizliklerine ve depresyon puanlarına sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca programın medyanın incelik ve kaslılık ideallerinin içselleştirilmesinin azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur.

Küçük yaş gruplarıyla düzenlenen olumlu beden imajı geliştirme okul temelli programında masallardan yararlanılarak etkili olan programlar bulunmaktadır. Dohnt ve Tiggemann (2008, s. 222-233) tarafından geliştirilen Şekiller Kasabası (Shapesville) adlı okul temelli programı buna güzel bir örnektir. 5-9 yaş kız çocukları üzerinde yürütülen araştırmanın amacı, küçük çocuklarda pozitif beden imajını teşvik etmek için tasarlanmış bir çocuk resim kitabı olan Şekiller Kasabası (Shapesville)'ı değerlendirmektir. Bu kitap farklı geometrik şekillere ve kişilik özelliklerine sahip karakterlerden oluşan bir kasabayı anlatmaktadır. Programdaki etkinlikler bu kitapta yer alan karakterler üzerinden yürütülür. Program dış görünüş, kilo ve medya mesajlarının içselleştirilmesine dayanan içeriklerden ziyade kişilik özellikleri gibi biricikliğe vurgu yapar. Programdan sonra kız öğrencilerde beden memnuniyetinin arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, ağırlık temelinde yapılan basmakalıp medya ideallerinin içselleştirilmesinde azalma olmuştur. Ayrıca program sağlıklı beslenme ve bireysel yeteneklerin tanınması konusunda farkındalık yaratmaktadır. Programın yazarları, beden memnuniyetsizliklerin ve düzensiz beslenmenin erken gelişmesini önlemeye yardımcı olmak için Shapesville'in okul müfredatlarına dâhil edilmesini önermektedir.

### **2.5.3. Uzaktan psikoloji hizmeti (telepsikoloji) yoluyla yapılan çevrim içi uygulamalar**

Günümüzde bilgisayar veya internet gibi teknolojiler yoluyla ruh sağlığı müdahaleleri sunmak, psikolojik tedavilere erişimi artırmak için potansiyel bir yol sunar. Psikoloji literatürüne 'uzaktan psikolojik hizmetler' olarak giren telepsikoloji kavramı; telekomünikasyon teknolojileri kullanılarak psikolojik hizmetlerin sağlanması olarak tanımlanmıştır (APA, 2013, s. 792).

Uzaktan ruh sağlığı müdahaleleri bilgisayarlar, mobil tabletler veya akıllı telefonlar aracılığıyla web tabanlı platformlarda sağlayan bir dizi dijital teknolojiyi

kapsar (Hollis, Falconer, Martin, Whittington, Stockton, Glazebrook ve Davies, 2017, s. 474-503). Dijital teknolojilerin avantajları arasında coğrafi olarak izole edilmiş nüfuslara daha fazla erişim; esnek erişim; artan rahatlık; daha fazla mahremiyet ve anonimlik; hızlı ölçeklenebilirlik ve düşük maliyet özellikleri sıralanabilir (MacDonell ve Prinz 2017, s. 185-200). Güvenlik, güçlü bir motive edici ve destekleyici terapötik ilişkinin kurulamaması riski ve ağır ruh sağlığı sorunlarının tedavisindeki başarıya ilişkin kanıt yetersizliği gibi dijital teknolojilerin kullanımına ilişkin çeşitli endişeler mevcuttur (Lal ve Adair, 2014, s. 24-32).

Uzaktan psikoloji hizmetleri yetişkinler için daha yoğun olarak sunulsa da çocuk ve ergenler için de tercih edilen bir yöntem olmaya başlamıştır. Çocukların ve gençlerin ruh sağlığını destekleme ve iyileştirme kapasitesini artırmak için bilgi ve iletişim teknolojisinin kullanımının olumlu etkilerine ilişkin birçok araştırma mevcuttur (Hollis ve diğerleri 2017, s. 474-503). Dijital dünyanın yeni teknolojilerini genellikle erken benimseyen ve düzenli kullanan çocuklar ve ergenler için özellikle çekici olabileceği öne sürülmüştür (Hollis ve diğerleri 2017, s. 474-503). Çocuklarla ruh sağlığı müdahalelerini destekleyecek teknolojinin gelişimi henüz emekleme döneminde olsa da, yetişkinlerle yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar, internet ve bilgisayar aracılığıyla yapılan müdahalelerin birçok ruh sağlığı sorunlarının giderilmesinde etkili olabileceğini göstermiştir (Andersson ve Cujipers 2009, s. 196-205). Çevrim içi müdahalelerin yüz yüze yapılan müdahaleler kadar etkili olabileceği görülmektedir.

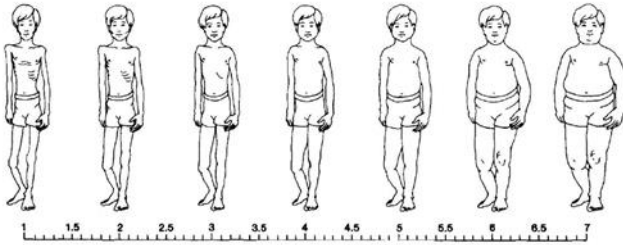
Çevrim içi müdahaleler, dış görünüş kaygılarını ve yeme bozukluğu risk faktörlerini azaltmak veya yeme bozukluklarının tedavisi için başarıyla kullanılmıştır (Bauer ve Moessner, 2013, s. 508; Bauer, Moessner, Wolf, Haug ve Kordy, 2009, s. 327; Jacobi, Volker, Trockel ve Taylor, 2012, s. 93; Lindenberg, Moessner, Harney, McLaughlin ve Bauer, 2011, s. 74; Paxton, McLean, Gollings, Faulkner ve Wertheim, 2007, s. 692; Stice, Rohde, Durant ve Shaw, 2012, s. 907). Yaygınlık göstermese de çocuk ve ergenler için beden imajı memnuniyetsizliği ve yeme bozukluklarını önleme ve müdahale hizmetlerinde uzaktan psikoloji hizmetlerinin kullanıldığı bilinmektedir. Ergen kızlarda beden imajı memnuniyetsizliği ve düzensiz yeme davranışlarını azaltmada etkililiği kanıtlanmış programlar mevcuttur (Abascal, Brown, Winzelberg, Dev ve Taylor, 2004, s. 1-9; Heinicke, Paxton, McLean ve Wertheim, 2007, s. 379). Çocukların ve ergenlerin olumlu beden imajı gelişimlerini destekleyecek koruyucu ruh sağlığı hizmetlerine erişimi artırmak, internet temelli uygulamalarla mümkün görülmektedir.

## 2.6. Çocuklarda Beden İmajının Ölçülmesi

Çocuklarda beden imajın algıları ve beden imajı memnuniyetsizliğini anlamak, önlemek, müdahale etmek ve müdahale programlarının etkililiğini ölçmek için geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının kullanılması gerekmektedir. Bu kısımda literatürde var olan çocuklar için beden imajı ölçme araçları figürsel derecelendirme ölçümleri ve ölçek değerlendirmeleri olarak iki alt başlık şeklinde açıklanmıştır.

### 2.6.1. Figürsel derecelendirme ölçümleriyle değerlendirme

Figürsel derecelendirme ölçümleri, çocuklarda beden algı ve beden imajı memnuniyetini ölçmek için kullanılan en yaygın yöntemlerden biridir. Aşırı zayıftan aşırı kiloluya kadar değişen sayıda (5-12) insan figürleri dizileri, çocuklara kendi vücut şekil algılarını ve ideal vücut şekli tercihlerinin sorulması şeklinde uygulanır. İlk olarak yetişkin beden imajı algısını araştırmak için geliştirilen bu ölçekler (Ben-Tovim ve Walker, 1991, s. 778-782; Stunkard, Sorenson ve Schulsinger, 1983, s. 115-120) daha sonra çocuklarda yeniden düzenlenmiştir (Collins, 1991, s. 199-208; Dwyer, Feldman, Seltzer ve Mayer, 1996, s. 14-19; Sherman, Lacono ve Donnelly, 1995, s. 327-333; Tiggemann ve Pennington, 1990, s. 306-313). Collins'in (1991, s. 199-208) figürsel derecelendirme ölçekleri bu değerlendirme tipini göstermektedir. Collins, en solda aşırı zayıf çocuk figürden başlayıp en sağda en kalın bele ve kilolu bir yüze sahip aşırı kilolu bir çocuğa kadar uzanan 7 figürlük bir dizi oluşturmuş, ayrıca kız ve erkekler için farklı skalalar geliştirmiştir (Şekil 2.2).



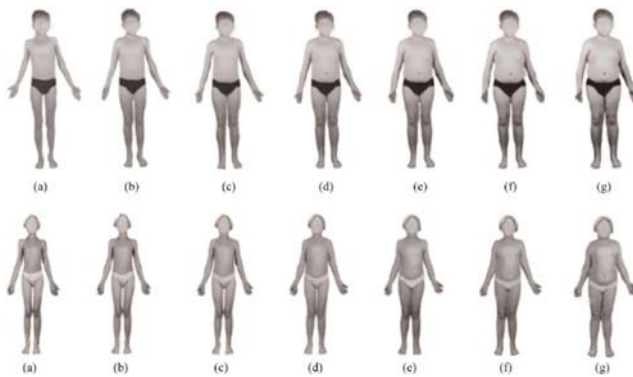
Şekil 2.2. Collins (1991) Tarafından Geliştirilen Figürsel Derecelendirme Skalası

Bu ölçekleri kullanırken çocuklara genellikle sorulan sorular şimdiki ve ideal bedenleriyle ilgilidir: “Sana en çok benzeyen resim hangisidir?”, “Bu resimlerden hangisi gibi görünmek istersin?”. Algılanan ve ideal olarak seçilen figürler arasındaki

herhangi bir fark, vücut şeklindeki memnuniyetsizliğin bir ölçüsü olarak kullanılmıştır. Bireyin gerçek BKİ (Beden Kitle İndeksi) ile kendisi olarak algıladığı figür arasında farkın olmaması beden algısının gerçekliğini gösterirken farkın olması beden algısında bozulmaya işaret etmektedir.

Bazı araştırmacılar farklı olarak çocuklardan karşı cinsiyetin ideal figürünü, ideal yetişkin figürünü ve ebeveynlerinin tercih ettiği vücut şeklini seçmelerini istemiştir. Bu ölçekler, çocukların algıladıkları beden ölçüleri ve ideale ilişkin beden ölçülerini değerlendirmek için kullanılmıştır.

Bu figürel derecelendirme ölçekleri bazı değişkenler (ırk, kıyafet, çizim teknikleri, derecelendirme türleri vb.) dikkate alınarak yenilenip geliştirilmeye devam etmiştir (Rand ve Wright, 2000, s. 90-100). Bu yaklaşımın en radikal gelişimi Truby ve Paxton'un (2002, s. 185–204) Çocuklarda Beden İmajı Ölçeğidir (CBIS; Şekil 2.3). Bilinen beden kitle indeksleri (BKİ) çocukların fotografik görüntülerinde kullanılmış, ayrıca daha önce sadece beyaz ırkı temsil eden çocuk figürleri kullanılırken bu ölçekte çocukların görüntülerle özdeşleşmelerine yardımcı olmak için kendi ırksal özelliklerine uygun görsel çocuk figürlerine yer verilmiş ve böylece çocukların daha iyi seçimler yapmaları amaçlanmıştır. 7-12 yaş arasındaki çocuklar için kullanılması amaçlanan CBIS için kapsamlı psikometrik araştırmalar yapılmıştır. Örneğin, algılanan beden ölçüleri ile gerçek BKİ arasındaki korelasyon, küçük erkek grupları dışındaki tüm gruplar için iyi sonuçlar vermiştir. Ölçek olumlu test - tekrar test güvenilirliğine sahiptir.



Şekil 2.3. Truby and Paxton (2002) Tarafından Geliştirilen Çocuklar İçin Beden İmajı Ölçeği Figürel Skalası

Çocuklarda beden imajının görsel skalalarla değerlendirmesi hakkında farklı görüşler vardır. Bu ölçekler, güçlü psikometrik veri eksikliği nedeniyle eleştirilmiştir. Mevcut figürler ile gerçek BKİ arasındaki korelasyonların zayıf ölçek güvenilirliğini gösterdiği belirtilmiştir. Beden imajı algısında sadece kilo üzerine vurgu yapan



ölçeklerle bedenın diğer parçaları ile ilgili memnuniyetsizliği ölçmek mümkün görünmemektedir. Bu ölçekler 8 yaş ve üstü çocuklarda test-tekrar test güvenilirliğine oldukça iyi kanıtlar sağlamakla birlikte daha küçük yaş grupları için güvenilir bir ölçüm sunmamaktadır. Söz konusu ölçeklerin başlıca güçlü yanları; daha az sözel beceri gerektirmesi, görsel çekiciliğe sahip olması ve testör için kullanım kolaylığı sunmasıdır.

YukarıNda bahsedilen figürsel skala testleri dışında çocukların beden imajı idealleri ve tutumlarını ölçmek için farklı bazı yöntemler kullanılmıştır. Bunlardan biri çocukların kilo ile tutum ve kişilik özellikleri arasında bir algıya sahip olup olmadıklarını değerlendirmek için önlerine zayıf ve kilolu beden figürlerini içeren fotoğraflar konulur ve daha sonra çocuklardan söylenen kişilik özelliğine sahip figürü göstermeleri istenir. Genelde kilolu figürlere atanan sıfatlar; “tembel”, “aptal”, “özensiz”, “kirli”, “ortalama” ve “çirkin” ve “alay edilen” şeklinde görülür. Buna karşılık, zayıf figürlerin “en iyi arkadaşı” ve “çok arkadaşına sahip” sıfatlarına atandıkları görülür (Hill ve Silver, 1995, s. 423-430).

### **2.6.2. Ölçeklerle değerlendirme**

Çocuklar için kullanılan ölçekler, değerlendirmenin odak noktası olarak genel beden memnuniyetsizliğini (Mendelson ve White, 1982, s. 889-905; Thelen, Powell, Lawrence ve Kuhnert, 1992, s. 41-46) veya belirli beden parçaları ve özellikleriyle (Mintz ve Betz, 1986, s. 185-195) ilgili yapıları ölçer. Bu ölçeklerin çoğu, ergen veya yetişkin için kullanılan beden imajı ölçeklerinin çocuklar için uyarlanması ve geliştirilmesiyle elde edilmiştir. Örneğin; Mintz ve Betz (1986, s. 185-195) tarafından geliştirilmiş Beden Karteks Ölçeğinde (Body Cathexis Skalası), memnuniyetleri ve memnuniyetsizliklerini değerlendirebilmek için katılımcılardan 7 puanlık derecelendirmede 15 vücut parçasını (örneğin, bel, kalça, uyluk vb.) ve özelliklerini (boy, ağırlık, vücut geliştirme) işaretlemeleri istenir. Beden imajı memnuniyetsizliğinin göstergesi puanların toplamı veya ortalamasıdır. Ölçeğin dezavantajı memnuniyetsizlikle neyin ifade edildiğinin tam olarak anlaşılmasıdır.

Daha sık kullanılan bir değerlendirme Mendelson, White ve Mendelson (1996, s. 321-346)'ın BedenE Saygısı Ölçeğidir (Body Esteem Scale; BES). Ölçek 20 maddelik basit ifadelere evet veya hayır şeklinde verilen cevaplardan oluşur. Maddeler; genel görünüm, vücut şekli ve ağırlık ile diğer kişilerin görüş ve davranışlarına (ebeveynler ve akranlar) ilişkin olarak yanıt veren kişinin görünümüyle ilgili ifadeleri içerir. Ölçek, dış görünüşte saygınlığın genel bir ölçüsüdür ve sadece 7-12 yaş arasındaki çocuklar için

iyi güvenilirlik ve geçerlilik verisine sahiptir. Bunun yanında Tylka ve Wood-Barcalow (2015, s. 53-67) tarafında yetişkinler için geliştirilen Beden Takdir Ölçeği (Body Appreciation Scale-2;BAS-2) bedeninin işlevselliğini ve özelliğine önemi *ölmeyi* amaçlamıştır. Daha sonra bu ölçek 9-11 yaş çocukları için uyarlanmıştır (BAS-2; Halliwell, Jarmana, Tylka ve Slater, 2017, s. 97-102).

Bazı ölçekler doğrudan çocuklarda beden memnuniyetsizliğini ölçmek için geliştirilmeseler bile alt ölçekleri aracılığıyla beden memnuniyetsizliğini ölçmek için kullanılabilir. Bunlardan bazıları; Yeme Bozukluğu Anketi (The Eating Disorder Inventory: EDI-Version 1 and 2), Çocuklarda Yeme Tutumları Testi (The Children's Eating Attitudes Test: ChEAT) ve McKnight Risk Faktörleri Anketi (The McKnight Risk Factor Survey (MRFS-IV) beden imajı memnuniyetini alt ölçekleri aracılığıyla ölçmektedir (Garner, 1990, s. 48; Garner, Olmsted, Bohr ve Garfinkel, 1984, s.871-878; ShislaK, Renger, Sharpe, Crago, McKnight, Gray, Bryson, Estes, Parnnaby, Killen ve Taylor, 1999, s. 195-214). Ayrıca bu ölçekler genellikle 9 yaşın üstünde ve klinik olmayan çocuklarıyla kullanılmıştır. En sık kullanım alanları ergenlerdir. Ayrıca Susan Harter (1993) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Benlik Algı Profili (ÇİBAP), 8-14 yaş arası çocuklar için geliştirilen bu ölçek genel öz saygı ve benlikle ilişkili bazı alt alanları değerlendirir. Bu alt alanlardan biri de fiziksel görünüm alt ölçeğidir. Bu alt ölçek yardımı ile çocuğun dış görünüşünden mutlu olup olmadığı ölçülür.

## **2.7. İlgili Araştırmalar**

Bu kısımda çocuklarda beden imajı memnuniyeti, beden imajı geliştirme programları ve ilgili değişkenler konusunda yurt içinde ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.7.1. Yurt içi araştırmalar**

#### ***2.7.1.1. Çocuk ve ergenlerde beden imajı memnuniyetsizliği üzerine yapılan araştırmalar***

Türkiye'de çocuklarda beden imajı memnuniyetine ilişkin yapılan çalışmalara bakıldığında daha çok beden kitle indeksi, beslenme alışkanlıkları ve kilo değişkenleri üzerine odaklanıldığı görülür. Bu çalışmalarda beden memnuniyetsizliğinin okul öncesi dönemde başladığı ve ergenlikle birlikte artış gösterdiği görülmektedir.

Beden imajının algısal boyutu üzerine Kerkez, Tatal ve Akçınar (2013, s. 202-203) okul öncesi dönemdeki çocukların beden algıları üzerine bir çalışma yürütmüştür. 4-6 yaş grubu 471 çocuktan (225 kız ve 246 erkek) görsel beden imajı skalası üzerinde kendilerine benzeyen (algıladıkları) ve olmak istedikleri (ideal olan) resmi seçmeleri istenmiştir. Araştırmanın analiz sonuçlarına göre; (1) çocukların kendi beden imajı algıları gerçek beden kitle indeksleri (BKİ) ile beş yaşından itibaren istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde ilişkili ve korelasyon yaşla birlikte artmaktadır, (2) beş ve altı yaş grubunda kendini olduğundan zayıf görme eğilimi kızlarda erkeklerden daha fazladır (5 yaş kızlar % 40.2, erkekler % 23.5; 6 yaş kızlar % 35.3, erkekler % 29.9), (3) 5 yaş grubundaki çocukların % 31'i riskli kilolu, % 29.3'ü obez imajları, 6 yaş grubundaki çocukların ise % 28.8'i riskli kilolu ve % 26.3'ü normal imajı resmini sağlıklı olarak algılama eğilimindedir (4) çocukların % 52.7'si sağlıklı olmak için çoğunlukla çok yemek gerektiğini düşünmektedir. Çalışmada okul öncesi dönemde çocuklarda beden memnuniyetsizliğinin oluştuğu sonucuna varılmıştır.

Çocuklarda beden imajı memnuniyetsizliğinde önemli bir faktör olan ebeveyn etkisini gösteren araştırmalar da vardır. Bunlara Peker, Topaloğlu, Şahin, Eşsizozlu, Uludağ, Güngör, Ağaoğlu'nun (2014, s.142), 2-14 yaş arası 150 çocuk ile ebeveynleri üzerinde yaptıkları çalışma örnek verilebilir. Çalışmada, ebeveynlerden, çocuklarının iştahını nasıl değerlendirdikleri sorulup, çocuklarının görünümünü zayıftan obeze değişen 7 setlik resimlerden uygun bulduklarıyla eşleştirmeleri istenmiştir. Araştırmanın sonucunda ebeveynlerin çocuklarını nasıl algıladıkları, çocukların gerçek BKİ persentil (yüzdeler) aralıklarıyla karşılaştırıldığında, ebeveynlerinin %36,7'sinin çocuğunu olduğundan daha zayıf değerlendirildiği görülmüştür.

Çocuklarda duygusal bozukluklarla beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmıştır. Doruk, Yıkılkan, Akbaş-Güneş, Aypak ve Görperioğlu (2014, s. 48) tarafından, 7-12 yaş grubu obezitesi olan ve olmayan çocuklarda depresyon, kaygı durumu ve beden algısı açısından karşılaştırılması amacıyla yapılan çalışmanın sonucunda, obezite ile beden algısı arasında ilişki bulunmasına rağmen, depresyon ve kaygı ile kilo durumları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Beden imajı memnuniyetinde psikolojik risk faktörü olarak görülen öz saygı değişkeni ergen çocuklar üzerinde araştırılmıştır. Aktürk, Erci, Pekince ve Aslan (2017, s. 112), yaptıkları çalışmada, 11-15 yaş grubu kızlarda görünüme ilişkin öz değerlerinin öz saygıları üzerinde önemli etkileri olduğu saptanmıştır.

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde daha çok sağlık, spor bilimleri alanlarında çocuklarla beden imajının değerlendirildiği, çocuklarda beden imajının gelişimi ve bunu etkileyen faktörler konusunda yeterli araştırmanın bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca araştırmaların çoğunun ergenlik döneminde yoğunlaştığı gözlenmiştir.

### ***2.7.1.2. Çocuk ve ergenlerde olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik yapılan programlara ilişkin araştırmalar***

Çocuklarda beden imajı geliştirmeye yönelik yurt içi çalışmalara bakıldığında doğrudan olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik bir programa rastlanmamıştır. Ergenlere yönelik beden imajı geliştirme çalışması kapsamında Keven-Aklıman ve Eryılmaz (2017; s.10-23) tarafından yapılan ergenlerde olumlu beden imajı geliştirme grupla psikolojik danışma uygulamasının etkililiği çalışması bulunmaktadır. Söz konusu çalışmada pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında kız ergenlerde olumlu beden imajını geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi 9'uncu sınıfta öğrenim görmekte olan olumsuz beden imajına sahip, 11'i deney grubunda, 11'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 22 kız öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın nicel ve nitel bulguları, geliştirilen grupla psikolojik danışma programının kız ergenler üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Çocuklarda fiziksel olarak iyi hissetmenin beden imajını geliştirmeye yönelik etkisi konusunda Tomaç (2017) tarafından obez çocuklarda (9-11) sanal gerçeklik eğitiminin postüral stabilite, vücut kompozisyonu, beden imajı, depresyon ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin araştırılması konulu çalışması örnek verilebilir. Araştırma sonucunda program obez çocuklarda 6 haftalık sanal gerçeklik eğitimi vücut ağırlığı, yağ kütlesi ve yağ yüzdesini azaltarak vücut kompozisyonunun değişimine neden olmakla birlikte obeziteyi azaltmada yeterli olmamıştır. Buna karşın dengenin, hız-çevikliğin ve yaşam kalitesinin artırılmasında, depresyonun azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde gerek çocuklarda gerekse ergenlerde ve yetişkinlerde olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik önleyici ve müdahale programlarını yetersiz bulunmuştur.

## 2.7.2. Yurt dışı araştırmaları

### 2.7.2.1. Çocuk ve ergenlerde beden imajı memnuniyetsizliği üzerine yapılan araştırmalar

Çocuklarda ve ergenlerde beden imajı memnuniyeti ve ilgili değişkenler üzerine farklı ülkelerde yapılmış çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Çocuklarda beden imajı kaygılarının yanında kiloya ilişkin ön yargıların oluştuğuna dair araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin; Dohnt ve Tiggeman (2006, s. 136-137) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, 5-8 yaş kız çocuklarında beden imajı kaygılarının olduğu bulunmuştur. Ortalama beden ve kas yapısındaki çocuklar akıllı, güçlü, temiz ve popüler olarak algılanır. Buna karşın tumbul çocuklar aptal, pasaklı ve tembel olarak, çok zayıf çocuklar da korkak, zayıf ve yalnız olarak görülür. Çocuklarda kilo ile ilgili inançların yayında BKİ durumlarının beden memnuniyeti üzerinde etkili olabileceği görülmüştür. Shriver, Harrist, Page, Hubbs-Tait, Moulton ve Topham (2013, s. 78) tarafından 214 çocuk (8-10 yaş) üzerinde yapılan çalışmada kilo durumları ile beden saygı ve öz saygıları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yüksek BKİ'ye sahip çocukların beden memnuniyeti ve genel öz saygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Normal BKİ'ye sahip olmanın beden imajı memnuniyeti açasından koruyucu bir faktör olduğu görülmektedir.

Beden imajı memnuniyetsizliğinin çocuklarda bazı psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Gibson, Byrne, Davis, Blair, Jacoby ve Zubrick (2007, s. 591), 8-13 yaş arası çocukların kilo durumlarıyla bazı psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çocukların kiloları artıka depresyon, beden memnuniyetsizliği, düşük öz saygı ve yeme bozuklukları oranlarında da artış gözlenmiştir.

Çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi ve beden imajı memnuniyeti arasındaki ilişki sık araştırılan konulardan biridir. Gaspar, Amaral, Oliveira ve Borges (2011, s. 563) tarafından 234 çocuk (10-17 yaş) üzerinde yürütölen araştırmada çocukların beden imajı memnuniyeti ile günlük fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Beden imajı memnuniyet ölçümlerinde siluet ölçümleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında fiziksel aktivitenin beden imajı memnuniyeti BKİ için koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür.

Sosyoköltürel faktörler, çocukların beden imajı memnuniyetleri üzerinde önemli etkiye sahiptir. Bu etkiyi kanıtlayan araştırmalardan biri Evans, Tovée, Boothroyd ve

Drewett'ın (2013, s. 8) 7-11 yaş kız çocukları üzerinde yürüttüğü çalışmadır. Araştırmada beden memnuniyeti için siluet ölçeği, kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre zayıf idealini içselleştirmenin, beden tatminsizliği, diyet, depresyon ve düzensiz yeme tutumları öngördüğü bulunmuştur. Bu sonuçları destekleyen benzer bir araştırma Saunders ve Frazier, 2017, s. 1246) tarafında 9-13 yaş arası farklı etnik kökenden çocuklar üzerinde yürütülmüştür. Araştırma, sosyokültürel faktörlerin ve seçici dikkatin beden imajı memnuniyetsizliği üzerinde ortak etkisi olduğunu göstermiştir. Çocuklar tarafından sosyokültürel ideal görünüş mesajlarının içselleştirilmesi, beden imajı memnuniyetsizliği ile birlikte birçok ruh sağlığı sorunlarının da gelişmesine neden olabilmektedir.

Beden imajı memnuniyetsizliğinin ergen çocuklarda bedeni düzeltme, değiştirme davranışları birlikte görüldüğünü gösteren araştırmalar vardır. Laus, Braga ve Almeida'nın (2013, s. 163-164) yaptığı araştırmanın amacı, ergenlerde estetik amaçlı yapılan egzersizler ve beden imajı memnuniyetsizliği arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Araştırmaya genel yaş ortalamaları 16.1 olan 199 ergen katılmıştır. Araştırmada Egzersiz Yapmaya Bağlılık Ölçeği ve beden memnuniyetsizliğini ölçmek için Figürsel Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, aktif olan erkeklerin aktif olmayan akranlarına göre beden memnuniyetsizliklerinin daha düşük olduğu, bunun yanı sıra aktif olan kızların aktif olmayan akranlarına oranla beden memnuniyetsizliklerinin daha fazla olduğu gözlenmiştir. Aktif erkekler aktif kızlara oranla bedenlerinden daha memnundurlar. Aktif olan kızlar daha ince bir beden imajı arzulamakta iken, aktif olan erkeklerin var olan imajlarından memnun olanlar ve daha kaslı bir beden imajına sahip olmak isteyenler şeklinde iki gruba ayrıldığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre estetik amaçlı spor yapan kızların yeme bozukluğu ve zararlı davranışların ortaya çıkmasında daha fazla bir risk altında oldukları söylenebilir.

Yurt dışında çocuk ve ergenlerin beden imajı üzerinde üzerine yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde çoğunluğunun erken ergenlik ve kız çocukları üzerinde yapıldığı ayrıca çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda kilo algısı, obezite ve yeme bozuklukları riski gibi ilgili değişkenler üzerine yoğunlaştığı görülmüştür.

### ***2.7.2.2. Çocuk ve ergenlerde olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik hazırlanan program araştırmaları***

Yurt dışında çocuk ve ergenlerde olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik Amerika, Avusturalya başta olmak üzere birçok Avrupa ülkesinde çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Okul temelli olumlu beden imajı geliştirme programlarının büyük çoğunluğu çocuklarda beden memnuniyetini ve öz saygıyı artırmayı amaçlamıştır. Norwood, Murray, Nolan ve Bowker (2011, s. 263-282) “Beautiful From the Inside Out” adlı ön ergenlik dönemindeki çocuklar için öz saygıyı ve olumlu beden imajını artırmak amacıyla okul temelli bir programı geliştirmiş ve programın etkililiğini test etmişlerdir. Bu çalışmanın amacı, ergenlik öncesi erkekler ve kızlar arasında öz saygıyı ve olumlu beden imajını artırmayı amaçlayan okul temelli bir program tasarlamak, uygulamak ve değerlendirmektir. Katılımcılar, yaş ortalaması 10 olan ve % 53’ünü kız öğrencilerin oluşturduğu bir çalışma grubudur. Programın etkisi; öz saygıyı, beden öz saygısını değerlendiren ölçekler kullanılarak test edilmiştir. Sonuçlar hem erkek hem de kız çocukları için programa katılımın önemli ölçüde daha yüksek öz saygı ve olumlu beden imajı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Programın aynı zamanda katılımcıların medyanın beden ideallerini daha az kabul etmelerini sağlamada etkili olduğu görülmüştür.

Olumlu beden imajı geliştirme programlarında en önemli içeriklerden biri kültürel görünüş ideallerinin içselleştirilmesinin azaltılmaya çalışılmasıdır. Bird, Halliwell, Diedrichs ve Harcourt (2013, s. 326-334) öncesinde ergenler için geliştirilen (McLean, Paxton ve Wertheim, 2013, s. 282-289) Ben Olmaktan Mutluyum (Happy Being Me) adlı programı 10-11 yaş ergenlik öncesi gruba uyarlayarak etkililiğini test etmiştir. 43 çocuk müdahale grubuna ve 45 çocuk bir kontrol grubuna alınmıştır. Her iki gruba müdahale öncesinde, sonrası ve 3 aylık takipte beden imajı memnuniyeti, yeme davranışları, özsaygını değerlendiren ölçekler uygulanmıştır. Kızlar için, programa katılım; vücut memnuniyeti, görünüşle ilgili konuşmalar, görünüm karşılaştırmaları, yeme davranışları konusunda olumlu gelişmelerle sonuçlanmıştır. Ayrıca kültürel görünüm ideallerinin içselleştirilmesinde önemli bir azalma gözlenmiştir. Erkek çocuklar için, programa katılım, müdahaleden sonra içselleştirmede ve görünüm karşılaştırmalarında belirgin iyileşmelerle sonuçlanmıştır; ancak bu değişikliklerin hiçbirinin takipte sürdürülmediği gözlenmiştir. Kültürel görünüş ideallerinin

içselleştirilmesi beden imajı memnuniyeti için bir risk faktörü oluşturduğundan etkinin devamlılığı önem taşımaktadır.

Beden imajı memnuniyeti konusunda sosyokültürel risk faktörleri olarak bilinen akran etkisi ve medyanın ideal beden imajı baskısı ile baş etme birçok okul temelli beden imajı geliştirme programının temel kazanımlarından biri olmuştur. Bu anlamda etkisi kanıtlanmış programlardan biri Regehr (2017) tarafından ortaokul öğrencileri için oluşturulan Özgür Olmak (Free To Be) adlı okul temelli olumlu beden imajı programıdır. Bu çalışmanın amacı, ergen kız ve erkek çocuklarında olumlu beden imajına katkıda bulunan faktörleri destekleyen bir beden imajı programı geliştirmek ve değerlendirmektir. Programın katılımcıları ortaokul yedinci sınıfta okuyan toplam 76 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılar 55 dakikalık altı seanslık bir programa alınmıştır. Programın sonuçlarına bakıldığında, hem erkek hem de kız çocukları için olumlu beden imajı ve ilgili özelliklerin önemli ölçüde arttığını ve beden memnuniyetsizliğinin önemli ölçüde azaldığı görülmüştür.

Bilinen okul temelli önleme programlarının dışında medya aracılığıyla çocuklarda beden imajı memnuniyetsizliğini önlemeyi amaçlayan kanıt temelli çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlara bir örnek Matheson, Lewis-Smith ve Diedrichs (2020, s. 2142) tarafından bir çocuk televizyon kanalı aracılığıyla yayınlanan içeriği özel düzenlenmiş üç animasyonun beden imajı, medya okuryazarlığı ve görünüş alayını ele almadaki öz-yeterlik üzerindeki anlık ve kısa vadeli (bir haftalık takip) etkisini inceleyen araştırmasıdır. Araştırma 7-14 yaş arası katılımcılardan (N = 1329,% 49 kız) oluşmaktadır. Her üç animasyon da müdahale etkilerini ortaya çıkarmada karşılaştırılabilir derecede etkili bulunmuştur. 7-10 yaşındaki kız ve erkek çocuklar için, üç animasyon da anında beden memnuniyetini iyileştirdiği, medya okuryazarlığında kalıcı iyileşmelere yol açtığı ve görünüm alayını görmezden gelme istekliliği yarattığı bulunmuştur. Bulgular, çocuk medyasının mikro müdahalelerin geliştirilmesi için etkili bir araç olduğunu göstermektedir.

Günümüz dijital dünyasında olumlu beden imajı geliştirme amacıyla yapılan önleme ve müdahale çalışmalarının uzaktan psikoloji hizmetleriyle sunulduğu görülmektedir. Bu uygulamalardan bazıları lider yönetimde çevrim içi (online) gruplarla yapılan oturumlar şeklinde sunulmuştur. Buna bir örnek; Heinicke, Paxton, McLean ve Wertheim (2007, s. 379-391) tarafından yapılan çalışmadır. Çalışmada programa erişimi artırmak için internet üzerinden ergen kızlarda beden imajı ve yeme sorunlarını hafifletmek için tasarlanmış bir müdahale programı değerlendirilmiştir. Program haftada



90 dakikalık alt çevrim içi oturumdan oluşuyordu. Katılımcılar, beden imajı veya yeme sorunları olduğunu belirten, müdahale grubu (n = 36) ve kontrol grubuna (n=37) rastgele atanan toplam 73 kız öğrenciden (yaş ortalaması= 14,4) oluşturulmuştur. Müdahale sonrası beden imajı memnuniyetsizliği, düzensiz yeme ve depresyon puanlarında anlamlı düzeyde düşüş gözlenmiş ve bu düşüş aylık izlemeye devam etmiştir. Program, coğrafi erişim sorunlarını da ele alan beden imajını ve yeme sorunlarını iyileştirmek için umut verici bir yaklaşım görülmüştür.

Çevrim içi sunulan beden imajı memnuniyetsizliğini önleme çalışmalarından bazıları katılımcıların kendileri tarafından erişip kullanabilecekleri internet temelli uygulamalardır. Franko, Cousineau, Rodgers ve Roehrig (2013, s. 481-488) ergenlerde olumlu beden imajını teşvik etmek için internet tabanlı bir sağlık geliştirme programı olan BodiMojo'yu tasarlamış ve programın etkinliğini test etmişlerdir. Katılımcılar, üç devlet lisesinde öğrenim gören 178 öğrenciden (yaş ortalaması= 15.2) oluşturulmuştur. Müdahale gruplarına BodiMojo programı haftalık dört oturum olarak uygulanmıştır. Ön test, son test ve izleme ölçümlerine; kızların beden imajı memnuniyetsizliğinde, fiziksel görünümü karşılaştırmasında azalma ve görünüm memnuniyetinde artış gözlenmiştir. Erkeklerde müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. BodiMojo, kısa vadede ergen kızlar arasında vücut imajı endişelerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Yurt dışında çocuk ve ergenlerden beden imajı geliştirme yönelik çalışmalar değerlendirildiğinde geliştirilen programların çoğunlukla okullu temelli psikoeğitim programları olduğu ayrıca ve son yıllarda erişim kolaylığını artırmak için internet temelli programların da kullanıldığı ve etkili sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Genel olarak karma gruplardan çok kız çocuklarına yönelik programların ağırlık gösterdiği bulunmuştur. Çocuklarda olumsuz beden imajının gelişmesini önlemek için hazırlanan ve başarılı sonuçlar alınan programlar ortak içerik amaçları arasında beden memnuniyetinde iyileşme; kilo ve vücut şekli ile ilgili endişelerin azalması; gerçek ve ideal vücut imajı arasındaki tutarsızlığın azalması; kültürel görünüş ideallerin içselleştirilmesinin azaltılması; azaltılmış görünüş karşılaştırmaları ve gelişmiş öz saygı sayılabilir. Bu açıdan bakıldığında, müdahale programlarının faydaları kabul edilmekte ve bu programlar önerilmektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. Yöntem

Bu kısımda çalışmanın araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, psikoeğitim programın geliştirilmesi, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkındaki bilgiler sunulmuştur.

#### 3.1. Araştırma Deseni

Araştırmacı tarafından geliştirilen Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim içi Psikoeğitim Programının, çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyeti ve öz saygıları üzerindeki etkisinin araştırıldığı bu çalışmada, nicel ve nitel araştırma desenlerinin bir arada kullanıldığı “Karma Yöntem” (Mixed Methods) tercih edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, karma yöntemin tanımının birçok araştırmacı tarafından benzer şekillerde ifade edildiği görülmektedir. Fraenkel, Wallen ve Hyun (2011) karma yöntemi, bir araştırmada nicel ve nitel verilerin birleştirilmesi; Creswell (2005) nicel ve nitel verilerin aynı zamanda ya da ardışık olarak toplandığı ve analiz edildiği, çalışmanın bir ya da birden çok aşamasında verilerin bütünleştirildiği araştırma modeli; Tashakkori ve Teddlie (2003) tek aşamalı ya da çok aşamalı araştırmalarda, nitel ve nicel yaklaşımların bir araya getirilmesi ile oluşan bir araştırma modeli olarak tanımlamaktadır. Karma yöntem tanımlarında nicel ve nitel verilerin birlikte toplanmasına ve toplanan verilerin birleştirilmesine vurgu yapıldığı görülmektedir.

Karma yöntemin kullanıldığı araştırmalarda, yöntemin kullanılma amacının açıklanması önemlidir. Psikoloji araştırmalarında karma yöntemin kullanılmasının öncelikli nedeni, sosyal bilimlerdeki karmaşık sorunların tanımlanmasında ve bulguların yorumlanmasında, nicel ya da nitel yaklaşımlardan yalnızca birinin kullanılmasının yetersiz kalmasıdır. İki yaklaşımın bir arada kullanılması, sorunların ve olguların daha iyi anlaşılmasına ve açıklanmasına olanak sağlamaktadır (Creswell, Plano-Clark, Gutmann ve Hanson, 2003, s. 189-209). Bu araştırmada karma yöntemin tercih edilmesinin amacı; Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programının çocukların beden imajı memnuniyetleri ve öz saygıları üzerindeki etkisini araştırmak, bunun yanında mevcut ölçme araçları ile ölçülmesi zor olan programın içeriğini oluşturan olumlu beden imajına sahip bireylerde olan beceri ve bakış açılarını geliştirmeyi hedef

alan etkilerin çocuklar tarafından nasıl deneyimlendiğinin ve değişim üzerindeki etkisinin derinlemesine incelenmesidir.

Araştırmada, ilk olarak çocukların deney öncesi beden imajı ve öz saygı düzeyleri belirlenmiş, ardından araştırmacı tarafından deney grubuna OBİGÇP Programı ve plasebo grubuna Öfke Yönetimi Çevrim İçi Psikoeğitim Programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deneysel işlemlerin tamamlanmasının ardından bir hafta ve üç ay sonra *ölçme araçlar* tekrar uygulanmıştır. OBİGÇP Programının çocuklar üzerindeki etkisinin derinlemesine belirlenmesi amacıyla bireysel yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sürecinin sonunda, nicel ve nitel bulgular birlikte yorumlanmıştır.

### **3.1.1. Araştırmanın nicel boyutu**

Araştırmanın amacı, 9-10 yaş çocukları için geliştirilen olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psikoeğitim programının çocukların beden memnuniyetleri ve genel öz saygıları üzerinde etkisinin incelenmesidir. Bu amaçla araştırmada deney, plasebo ve kontrol grupları oluşturulmuş ve ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri yapılmıştır. Grupların ön test ortalamaları eşleştirilip deney, plasebo ve kontrol grubu olarak atandığı çalışmalar yarı deneysel desen olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Büyüköztürk, Kılıç, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel'e (2009) göre deneysel desende değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkileri ele alınır. Bağımsız değişken manipüle edilirken diğer değişkenler kontrol edilir ve bağımlı değişken üzerindeki etkisi gözlemlenir. Süreçte deney grubuna bağımlı değişkene etkililiği incelenen bağımsız değişken uygulanır. Araştırma sonuçlarını neden-sonuç ilişkisi bağlamında değerlendirebilmek için de iç ve dış geçerliği etkileyebilecek değişkenlerin kontrol edilmesi gerekir (Büyüköztürk, 2001).

Sosyal çalışmalarda kontrol edilmesi önerilen bir başka değişken de Hawthorne etkisidir. Hovardaoğlu'na (2000) göre Hawthorne etkisi araştırmaya katılanların bir deneyde olduklarını bilmelerinden dolayı sonuçta kendilerinden olumlu yönde değişme beklenildiği varsayılarak, bu beklentinin gerçekleşmesi yönünde davranmaları durumudur. Hawthorne etkisi araştırmaya katılanların son testte yanlış bir değerlendirme yapmalarına sebep olabilir, araştırmada plasebo grubuna başka bir konuda çevrim içi psikoeğitim programı uygulanarak bu etkinin kontrol edilmesi amaçlanmıştır (Dökmen 1995). Tablo 3 1'de araştırmanın deneysel deseninin simgesel gösterimi sunulmuştur.

**Tablo 3.1***DeneySEL Desen*

| ÖN<br>HAZIRLIK                       | GRUPLAR | ÖN TEST<br>(İşlem<br>aşamasından<br>iki hafta<br>önce) |              | SON TEST<br>(İşlem<br>aşamasından bir<br>hafta sonra) |               | İZLEME<br>(İşlem<br>aşamasından<br>Üç ay sonra) |          |          |          |
|--------------------------------------|---------|--|--------------|---|---------------|---|----------|----------|----------|
|                                      |         |  | İŞLEM        |   |               |   |          |          |          |
| PILOT ÇALIŞMA (ÇOBİGÇPP*** 8 Oturum) | DENEY   | ÇBİÖ*  | Çocuklarda   | ÇBİÖ*   | ÇBİÖ*         | ÇBİÖ*   | ÇBİÖ*    |          |          |
|                                      |         | ÇİBİMÖ**   | Olumlu Beden | ÇİBİMÖ**  | ÇİBİMÖ**      | ÇİBİMÖ**  | ÇİBİMÖ** |          |          |
|                                      |         | ÇİBAP-   | İmajı        | ÇİBAP-GÖAÖ***   | ÇİBAP-        | ÇİBAP-  | ÇİBAP-   |          |          |
|                                      |         | GÖAÖ***  | Geliştirme   |   | GÖAÖ***       | GÖAÖ***   | GÖAÖ***  |          |          |
|                                      |         |  | Çevrimiçi    |   |               |   |          |          |          |
|                                      |         |  | Psikoeğitim  |   |               |   |          |          |          |
|                                      | PLASEBO |  | ÇBİÖ*        | Öfke Yönetimi   | ÇBİÖ*         | ÇBİÖ*   | ÇBİÖ*    | ÇBİÖ*    |          |
|                                      |         |  | ÇİBİMÖ**     | Çevrimiçi   | ÇİBİMÖ**      | ÇİBİMÖ**  | ÇİBİMÖ** | ÇİBİMÖ** |          |
|                                      |         |  | ÇİBAP-       | Psikoeğitim   | ÇİBAP-GÖAÖ*** | ÇİBAP-  | ÇİBAP-   | ÇİBAP-   |          |
|                                      |         |  | GÖAÖ***      | (8 Oturum)  |               | GÖAÖ***   | GÖAÖ***  | GÖAÖ***  |          |
|                                      |         | KONTROL  |              | ÇBİÖ*   | İşlem         | ÇBİÖ*   | ÇBİÖ*    | ÇBİÖ*    | ÇBİÖ*    |
|                                      |         |  |              | ÇİBİMÖ**  | Yapılmayacak  | ÇİBİMÖ**  | ÇİBİMÖ** | ÇİBİMÖ** | ÇİBİMÖ** |
|                                      | ÇİBAP-  |  |              | ÇİBAP-GÖAÖ***   | ÇİBAP-        | ÇİBAP-  | ÇİBAP-   |          |          |
|                                      | GÖAÖ*** |  |              |   | GÖAÖ***       | GÖAÖ***   | GÖAÖ***  |          |          |

\*ÇBİÖ: Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği

\*\*ÇİBİMÖ: Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği

\*\*\*ÇİBAP-GÖAÖ: Çocuklar İçin Benlik Algı Profili-Genel Öz-değer Alt Ölçeği

\*\*\*\*ÇOBİGÇPP: Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programı

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi araştırmanın bağımlı değişkeni; beden memnuniyeti ve genel öz saygı, bağımsız değişkeni ise Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim (ÇOBİGÇP) Programıdır.

Araştırma desenine göre; araştırmaya başlamadan önce pilot gruba 8 oturumluk ÇOBİGP Programı çevrim içi uygulanmış ve gereken düzenlemeler yapılmıştır. Araştırmaya başlamadan iki hafta önce deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan tüm deneklere ön-test olarak 'Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği (ÇBİÖ)', 'Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği (ÇİBİMÖ)' ve 'Çocuklar İçin Benlik Algı Profili-Genel Öz-değer Alt Ölçeği (ÇİBAP-GÖAÖ)' uygulanmıştır. Ön test uygulamasından iki hafta sonra deney grubuna 8 oturumluk 'Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme

Çevrim İçi Psikoeğitim Programı', plasebo grubuna 8 oturumluk 'Öfke Yönetimi Çevrim İçi Psikoeğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney ve plasebo gruplarının oturumları sona erdiğinde tüm gruplarda yer alan katılımcılara bir hafta sonra son-testleri uygulanmıştır. Son test uygulamasının ardından üç ay sonra ÇBİÖ, ÇİBİMÖ ve ÇİBAP-GÖDAÖ üç gruba uygulanarak izleme ölçümleri gerçekleştirilmiştir.

### **3.1.2. Araştırmanın nitel boyutu**

Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programı'nın katılımcılarıyla programın sonunda, programın içeriğinin katılımcılar üzerinde etkisini değerlendirmek amacıyla çevrim içi yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın nitel boyutuna ilişkin veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan "Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programı Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu" aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen nitel verilerin değerlendirilmesinde betimsel içerik analiz tekniği kullanılacaktır. Bu yaklaşımda nitel veriler, sistemli ve açık olarak betimlenir; daha önce belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Betimsel içerik analizin amacı, elde edilen nitel bulguları düzenlemek ve yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

## **3. 2. Çalışma Grubu**

### **3.2.1. Nicel çalışma grubu**

Araştırmanın deney, plasebo ve kontrol grubu katılımcıları 2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde dört devlet ilkokulunda öğrenimlerine uzaktan eğitimle devam eden araştırmanın dâhil edilme ve dışlama kriterlerine tabi tutulup seçkisiz olarak atanan 19 kız ve 11 erkek olmak üzere toplam 30 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın deney, plasebo ve kontrol gruplarına göre dağılımı incelendiğinde deney grubunda 8 kız ve 2 erkek olmak üzere 10, plasebo grubunda 5 kız ve 5 erkek olmak üzere 10, kontrol grubunda 6 kız ve 4 erkek olmak üzere 10 ilkokul 4. sınıf öğrencisi olup, çalışma sırasında bir öğrenci sağlık problemi nedeniyle ayrılmış, toplamda bu çalışma 29 öğrenci ile tamamlanmıştır.

### 3.2.1.1. Çalışma gruplarının oluşturulması

Araştırmanın çalışma grubuna uygulama yapmak için Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Etik Kurulu aracılığıyla Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmış ve uygulama takvimi çalışmaya dâhil edilecek olan okul idarelerinin görüşleri alınarak belirlenmiştir. 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar döneminin başında tarama çalışmasının yapılacağı Ankara ili Beypazarı ilçesinde bulunan dokuz ilkokulun 3. ve 4. sınıflarından birer şube seçkisiz olarak belirlenmiştir. Belirlenen şubelerin velilerine sınıf öğretmenleri aracılığıyla çocuklarının gönüllü olduğu ve çalışmaya katılabileceğine dair izinleri olduğunu belirten onam formları gönderilmiştir. Veli onam formları alınan 473 öğrenciye araştırmacı tarafından sınıf öğretmenlerince uygun görülen ders saatinde Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği (ÇBİÖ), Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği (ÇİBİMÖ) ve Çocuklar İçin Benlik Algı Profili-Genel Öz-değer Alt Ölçeği (ÇİBAP-GÖAÖ) araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Tablo 3.2’de tarama testine katılan çocukların demografik özelliklerine dağılımı verilmiştir.

**Tablo 3.2**

*Tarama Testine Katılan Çocukların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı*

| Demografik Değişken | Gruplar                   | n         | %    |      |
|---------------------|---------------------------|-----------|------|------|
| Cinsiyet            | Kız                       | 211       | 44,6 |      |
|                     | Erkek                     | 262       | 55,4 |      |
| Sınıf               | 3. sınıf                  | 165       | 34,9 |      |
|                     | 4. sınıf                  | 308       | 65,1 |      |
|                     | Atatürk İlkokulu          | 28        | 5,9  |      |
| Okul                | Cumhuriyet İlkokulu       | 136       | 28,8 |      |
|                     | Çayırhoğlu İlkokulu       | 16        | 3,4  |      |
|                     | Faruk Kefelioğlu İlkokulu | 51        | 10,8 |      |
|                     | Gazipaşa İlkokulu         | 57        | 12,1 |      |
|                     | Kemal Milaslı İlkokulu    | 63        | 13,3 |      |
|                     | Namık Kemal İlkokulu      | 25        | 5,3  |      |
|                     | Ö. Süleymaniye İlkokulu   | 7         | 1,5  |      |
|                     | Ş. Kemal Duman İlkokulu   | 90        | 19,0 |      |
|                     | BKİ                       | Çok zayıf | 35   | 7,4  |
|                     |                           | Zayıf     | 50   | 10,6 |
| Normal              |                           | 262       | 55,4 |      |
| Fazla kilolu        |                           | 66        | 14,0 |      |
|                     | Obez (şişman)             | 60        | 12,7 |      |
|                     | $\bar{X} \pm SS$          |           |      |      |
| Yaş (8 / 12)        | 9,38±0,65                 |           |      |      |
| BKİ (11 / 32)       | 17,42±3,27                |           |      |      |

Tarama testine katılan 473 çocuk katılımcının %44,6'sı kız, %55,4'ü erkektir. Çocukların %34,9'u 3. Sınıfta, %65,1'i 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Çocukların %5,9'u Atatürk İ.O., %28,8'i Cumhuriyet İ.O., %3,4'ü Çayırlioğlu İ.O., %10,8'i Faruk Kefelioğlu İ. O., %12,1'i Gazipaşa İ.O., %13,3'ü Kemal Milaslı İ.O., %5,3'ü Namık Kemal İ.O., %1,5'i Ö. Süleymaniye İ.O., %19'u Ş. Kemal Duman İlkokulunda öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan çocukların yaş ortalaması  $9,38 \pm 0,65$  (8-12 yaş aralığı) olarak tespit edilmiştir. Çocukların beden kitle indeksi ortalaması  $17,42 \pm 3,27$  (11-32 arasında) tespit edilmiş olup %7,4'ü çok zayıf, %10,6'sı zayıf, %55,4'ü normal, %14'ü fazla kilolu, %12,7'si obez (şişman) kategorisindedir.

Uygulamanın ardından yaşanan pandemi süresi ve öğrencilerin uzaktan eğitime devam etmesi nedeniyle deneysel çalışmanın çevrim içi olarak yapılmasına karar verilmiştir. 2020-2021 eğitim öğretim yılının başında çalışma gruplarını belirlemek amacıyla sınıf öğretmenleri aracılığıyla çalışmanın online duyurusu yapılmıştır. Gönüllü olan çocukların velilerinden telefon ve e-mail aracılığıyla araştırmacıya dönüş yapması istenmiştir. Dönüş yaparak çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 68 öğrencinin velileriyle dâhil edilme ve dışlama kriterlerini konu alan bireysel telefon görüşmeleri yapılmıştır. Araştırma için belirlenen dâhil edilme ve dışlama kriterleri aşağıda verilmiştir.

*Dahil Edilme Kriterleri;*

- a) Öğrenci gönüllülüğü,
- b) Veli onamlarının alınmış olması,
- c) Çalışmanın süresi, gün ve saatini kabul etmiş olması,
- d) Çevrim içi (online) eğitime uygunluk ve erişebilirliğe sahip olmasıdır.

*Dışlama Kriterleri;*

- a) Psikiyatrik tanısının olması (DEHB, otizm, davranış ve uyum problemi, depresyon vs.),
- b) Bilişsel becerileri, algısını ve dikkatini etkileyebilecek ilaç kullanması,
- c) Düzeltilmemiş engelinin (mevcut engelin bir cihaz ya da alet yardımıyla ortadan kaldırılmamış) olması,
- d) Zihinsel, görme, işitsel, konuşma, ortopedik engelinin olması,
- e) Türkçe dil yeterliliğinin olmamasıdır.

Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen görüşmelerden sonra 51 öğrenciden oluşan katılımcı havuzu belirlenmiştir. Deneysel işlemlerden önce öğrencinin yasal vasisine

araştırmayı, yapılacak işlemleri ve riskleri anlatan bir onam formu gönderilmiştir. Onam formunda ayrıca katılımcılar herhangi bir rahatsızlık hissettiklerinde çalışmadan çekilebilecekleri, internet temelli programların nispeten yeni olduğu ve bilinen güvenlik ihlalleri olmamasına rağmen mutlak bir güvenlik garantisinin olamayacağı konusunda bilgilendirilmişlerdir. Velilerinden imzalı onamları alınan ve gönüllü olan 51 katılımcı arasından seçkisiz atama yoluyla 10 katılımcı pilot uygulama için seçilmiştir. Pilot uygulamada görülen aksaklıkların düzeltilmesinin ardından deneysel çalışma için katılımcı havuzunda kalan 41 öğrenci arasından kura yoluyla 30 öğrenci deney, plasebo ve kontrol gruplarına atanmak üzere seçkisiz olarak belirlenmiştir. 30 öğrenciye ön testleri uygulandıktan sonra ÇİBİMÖ ortalamaları eşit olacak şekilde deney, plasebo ve kontrol gruplarına ataması yapılmıştır. Tablo 3.3’de deneysel çalışmaya katılan çocukların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı gösterilmiştir.

**Tablo 3.3**

*Deneysel Çalışmadaki Çocukların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı*

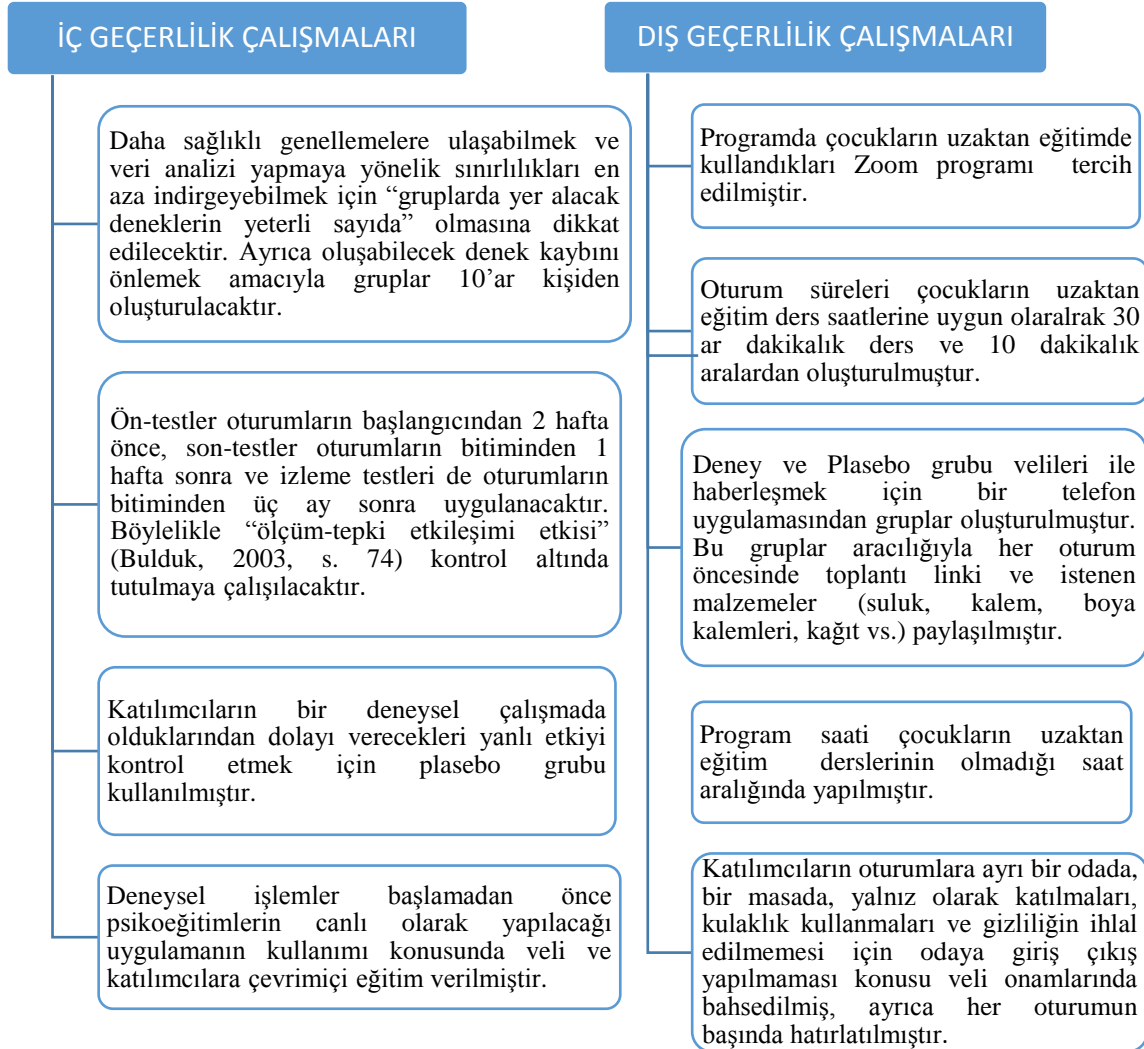
| Demografik Değişken (N=30) | $\bar{X} \pm SS$ |      |
|----------------------------|------------------|------|
| Boy (119 / 154 cm)         | 138,23±7,49      |      |
| Kilo (24 kg / 47 kg)       | 34,23±6,97       |      |
| BKİ (12,79 / 23,98)        | 17,81±2,71       |      |
| Yaş (9 / 10)               | 9,42±0,34        |      |
| Cinsiyet                   | n                | %    |
| Kız                        | 19               | 63,3 |
| Erkek                      | 11               | 36,7 |

Araştırmaya dâhil edilen çocukların %63,3’ü kız, %36,7’si erkektir. Araştırmaya katılan çocuklar 9-10 yaş grubunda olup boy ortalaması 138,23±7,49; kilo ortalaması 34,23±6,97; beden kitle indeksi ortalaması 17,81±2,71 olarak tespit edilmiştir.

Deneysel çalışmalarda yapılan uygulamanın etkisini doğru bir biçimde açıklayabilmek için iç ve dış geçerlik son derece önemlidir. İç geçerlik; değişkenler arasında ortaya çıkan ilişkinin, sadece bağımsız değişkenin etkisine veya hipotezlerde varsayılan değişkenler arasındaki ilişkiye bağlı olarak ortaya çıkmasıdır. Dış geçerlik; bir çalışmanın sonuçlarının genellenebilirliğini ve doğada hangi koşullarda ve sayıda



tekrarlanabileceğini göstermektedir (Karasar, 2005, s. 52). Araştırmanın iç ve dış geçerliliğini sağlamaya yönelik ise şu çalışmalar şekil 3.1’de gösterilmiştir.



Şekil 3.1. Deneysel Çalışmanın İç Geçerlilik ve Dış Geçerlilik Çalışmaları

### 3.2.2. Nitel çalışma grubu

Araştırmanın nitel çalışma grubu 2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde araştırma kapsamında gerçekleştirilen Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programını tamamlayan deney grubu katılımcılarında oluşmaktadır. Katılımcılar 8 kız ve 2 erkek olmak üzere 10 çocuktan oluşmaktadır. Tablo 3.4’te yarı yapılandırılmış görüşme yapılan çalışma grubuna ait bilgiler sunulmuştur.

**Tablo 3.4**

*Yarı Yapılandırılmış Görüşmeler İçin Oluşturulan Çalışma Grubu Öğrencilerine Ait Bilgiler*

| Demografik Değişken | Deney (n=10)   |             |
|---------------------|----------------|-------------|
| Boy                 | 1,37±0,09      |             |
| Kilo                | 32,3±6,22      |             |
| BKİ                 | 17,23±2,61     |             |
| Yaş                 | 9,4±0,35       |             |
|                     | <b>Gruplar</b> | <b>n(%)</b> |
| Cinsiyet            | Kız            | 8(80,0)     |
|                     | Erkek          | 2(20,0)     |

Tablo3.4. da çalışma grubunun boy ortalaması 1,37, kilo ortalaması 32,3, BKİ ortalaması 17,23 ve yaş ortalaması 9,4 olduğu görülmektedir. Alışma grubunun %80'ini kız, %20'si kız katılımlar oluşturmuştur.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Nicel veri toplama araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerinin ölçülmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan olan Kişisel Bilgi Formu, Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği (figürsel skala), Çocuklar İçin Beden Algı Profili/Genel Öz-değer alt ölçeği ve çocuklarda beden imajı memnuniyetini ölçülmesinde bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği kullanılmıştır.

##### 3.3.1.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda katılımcılara ait, yaş, cinsiyet, okul, sınıf, boy ve kilo değişkenleri bulunmaktadır.

##### 3.3.1.2. Çocuklarda beden imajı ölçeği

Truby ve Paxton (2002; s.185-170) tarafından geliştirilen Çocuklar için Beden İmajı Ölçeği (The Children's Body Image Scale: CBIS); 7-12 yaş arası çocuklarda

beden algısındaki gerçekliği ve beden imajı memnuniyetini belirlemeyi amaçlamaktadır. Cinsiyete özgü ölçek, her biri % 3 ile 97 arasında bir BMI aralığını temsil eden yedi çocuk figüründen oluşmaktadır. Ölçek artan bir düzende her bir yüzdelik aralığı, belirli BMI aralığına gelen 7 figürden oluşur (her çocuk figürüne atanan kategori numarasıyla); (1) 14.0–14.6 (%3), (2) 14.7–15.5 (%10), (3) 15,6–16,5 (%25), (4) 16,6–18,5 (%50), (5) 18,6–24,9 (% 75), (6) 25,0–28,4 (% 90) ve (7) 28.5–29.0 (% 97), kızlar için ise (1) 13.0–13.5 (%3), (2) 13.6–14.9 (%10), (3) 15.0–16.6 (%25), ( 4) 16,7 - 17,7 (% 50), (5) 17,8 - 19,4 (% 75), (6) 19,5 - 24,6 (% 90) ve (7) 24,7 - 28,5 (% 97). Ölçek; “Sana en çok benzeyen resmi göster” ve “Bunlardan hangisi gibi görünmek istersin?” olmak üzere iki sorudan oluşur. Antropometrik ölçümlerinden önce, katılımcılardan mevcut beden ölçülerini (yani algılanan beden ölçülerini) ve ideal beden ölçülerini en iyi temsil eden çocuk figürünü belirtmeleri istenir.

Algılanan beden figürü ile ideal beden figürü arasındaki fark, beden ölçüsünden memnuniyetsizliğin bir ölçüsü olarak kullanılır (algılanan - ideal arasındaki tutarsızlık). Kişinin gerçek Beden Kitle İndeksi (BKI) ile algılanan beden ölçüleri birbiri ile uyumlu ise kişinin beden gerçekçi bir beden algısına sahip olduğunu, aradaki farkın fazla olması gerçekçi bir beden algısına sahip olmadığını gösterir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmada test-tekrar test aralıkları ile Pearson değerleri arasında 0.67 ile 0.87 arasında değişen anlamlı korelasyonlar ( $p < .001$ ) olarak belirlenmiştir (Truby ve Paxton, 2008).

### ***3.3.1.3. Çocuklar için benlik algı profili***

Harter’ın Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili: Araştırmada, hem çalışmaya katılacak olan öğrencileri belirlemek hem de geliştirilen programların etkililiğini sınamak amacıyla ön-son-izleme testi olarak Harter (1985) tarafından geliştirilmiş “Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili” kullanılmıştır. Ölçek, 8-11 yaşları arasındaki çocukların kendilik algısını ölçmeyi amaçlayan akademik yeterlik, sosyal onay, atletik yeterlik, fiziksel görünüm, davranıştan hoşnut olma ve genel benlik değeri olmak üzere altı boyut ve her boyutta altı madde olmak üzere toplam 36 maddeden oluşmaktadır (Harter,1985). Ölçek likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek, İlkin (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği, İlkin (1994), tarafından test-tekrar test güvenilirlik çalışması yapılmış; .83-.64 arasında değerler bulunmuştur. Gabay (1996) tarafından yapılan çalışmada ise alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri; 51-63 arasında bulunmuştur.

### **3.3.1.4. Çocuklar için beden imajı memnuniyet ölçeği**

Çocuklarda Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği tez kapsamında çocukların (8-10 yaş) beden imajı memnuniyetlerini ölçmek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği (ÇİBİMÖ); “Dış Görünüşü Kabul” (m1-m6), “İdeale Önemde Esneklik” (m7-m11)” ve “Kilo Memnuniyeti” (m12-m18) olmak üzere 18 madde ve 3 boyut oluşmaktadır. Ölçekte cevaplar “hayır=1”, “emin değilim=2” ve “evet=3” olarak puanlanmaktadır. Ölçekteki 7., 8., 9., 10., 11., 13., 14., 15., 16., 17 ve 18. maddeler tersine çevrilerek puanlanır. Ölçekte elde edilecek toplam puanın yüksekliği çocukların beden imajına ilişkin memnuniyetlerinin yüksek düzeyde olduğu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,84 düzeyinde oldukça yüksek bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,76 / 0,75 ve 0,84 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki tüm maddeler için madde-toplam korelasyonlarının 0,20’den yüksek (0,28 ile 0,63 aralığında) olduğu, tüm maddelerin alt ve üst %27’lik kısımlarının karşılaştırılmasına ait t değerlerinin anlamlı olduğu ( $p<0,01$ ) tespit edilmiştir. ÇİBİMÖ ölçek ve alt boyut puanları ile ilk test uygulamasından elde edilen puanlar arasında yüksek düzeyde ( $r>0,70$ ), pozitif yönlü ve anlamlı ( $p<0,01$ ) ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle ölçek ve alt boyut puanlarının zamana karşı duyarlı olmadığı ve zamandan bağımsız olarak tutarlılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Ölçeğin geliştirme sürecinde aşağıdaki şekilde basamaklandırılmış ve her bir basamak başlıklar hâlinde açıklanmıştır.

#### **3.3.1.4.1. Alanyazın taraması**

Çocuklarda Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği, madde havuzunun oluşturulmasında, ilk aşamada çocuklarda beden imajı ile ilgili kuramsal literatür ve ilgili değişkenleri ölçmek amacıyla geliştirilen ölçme araçları ve alt boyutları incelenmiştir. Örnek olarak yurt dışı literatüründe çocuklar için yaygın olarak kullanılan Beden Saygı Ölçeği (Body Esteem Scale) kilo, tutum ve dış görünüş olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Mendelson, Mendelson ve White, 2001). Yurt içi literatüründe daha çok ergenler ve genç yetişkinler için kullanılan ve Türkçeye uyarlaması yapılan beden imajı ölçeklerine rastlanmıştır. Örneğin, Beden Algısı Ölçeği, tek boyutlu olup 1986 yılında Hovardaoğlu tarafından Türkçeye çevrilmiş ve geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçekte birey her bir beden bölgesinden ne kadar memnun olduğunu derecelendirir. Anlı, Akın, Eker ve Özçelik

(2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan bir diğer ölçek olan Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ; Tylka ve Wood-Barcalow, 2015) 10 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir ve örneklem olarak üniversite öğrencileri kullanılmıştır. Doğan, Sapmaz ve Totan (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği; olumlu mantıksal kabul, görüşünü düzeltme ve kaçınma alt boyutlarından oluşmaktadır.

#### 3.3.1.4.2. Madde havuzunun oluşturulması

##### *Çocuklarla Yarı Yapılandırılmış Görüşmeler ve Temaların Oluşturulması*

Çocuklarla yapılacak yüz yüze görüşmelerde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır (EK-4). Görüşme formu için Truby ve Paxton (2002; s.185-170) tarafından geliştirilen Çocuklar için Beden İmajı Ölçeği (The Children's Body Image Scale: (CBIS)'in figürsel skalası kullanılarak belirli kategori alanlarına göre sorular oluşturulmuş ve her cevabın ardından seçiminin nedenleri hakkında çocuklardan açıklama istenmiştir. Görüşme formu, 8-10 yaş grubundaki çocukların ideal beden imajı, kilo ve kendi beden algılarıyla ilgili nasıl düşündüklerine ilişkin genel bir anlayış kazanmak için tasarlanmıştır. Bu nedenle, görüşme soruları üç kategori içinde sorulmuştur. Her bir kategori ve soru içerikleri aşağıda sunulmuştur;

##### *Birinci Kategori: Kendi beden memnuniyetini araştıran sorular*

1. Sihirli bir değneğin olsa bunlardan hangisine dönüşmek isterdin? Neden böyle olmasını istiyorsun?
2. Sihirli değneği kullanarak vücudunda beğenmediğin nereleri değiştirmek isterdin? Neden böyle olmasını istiyorsun?

##### *İkinci kategori soruları: Kilo Memnuniyeti ve düşünceler araştıran sorular*

3. Bu resimlerdeki çocuklardan hangisi daha az arkadaşına sahiptir? Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?
4. Hangisi sağlıklı bir vücuda sahip görünüyor? Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?
5. Bu resimdeki çocuklardan hangisi derslerinde başarısızdır? Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?
6. Bunlardan hangisi kendi vücudunu daha çok beğenir? Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?
7. Bunlardan hangisi kendi bedeninden daha çok utanır? Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?

8. Bunlardan hangisi aktif ve enerjiktir? Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?

*Üçüncü Kategori: İdeal Beden İmajına İlişkin tutum ve düşünceleri araştıran sorular*

9. Resimlerdeki çocuklardan en güzel/yakışıklı olan hangisidir? Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?

10. Güzel bir kıyafet bu resimlerdeki çocukların hangisinin üstünde daha güzel durur? Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?

11. Bunlardan hangisi, bir film/çizgi film kahramanı gibi görünüyor? Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?

Çocuklarla yapılan yüz yüze görüşmelerin ardından nitel görüşmeler analiz edilerek aşağıda verilen temalar belirlenmiştir. Bu temalar; cinsiyet farkı, bedene saygı, bedeni kabul, kilo korkusu, ideal güzelliştir.

#### *Maddelerin Yazılması ve Hipotetik Faktör Yapılarının Belirlenmesi*

Mevcut temalar ve kuramsal temelden yararlanılarak hipotetik üç alt boyut (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) belirlendikten sonra madde yazımına geçilmiştir. Madde havuzu üç alt boyut altında toplam 29 taslak maddeden (çocuklar için hazırlandığı için madde havuzu çok geniş tutulmamıştır) oluşturulmuştur. Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeğinin (ÇİBİMÖ) madde boyut ilişkisi Tablo 3.5'deki gibi belirlenmiştir.

### **Tablo 3.5**

#### *Ölçekte Planlanan Faktör Yapısı*

---

#### **Dış Görünüşü Kabul**

- 1 Aynaya baktığımda dış görünüşümü beğenirim.
- 2 Boyumun uzunluğundan memnunum.
- 3 Arkadaşlarım dış görünüşümü beğenir.
- 4 Fotoğraflardaki dış görünüşümü beğenirim.
- 5 Annem dış görünüşümü beğenir.
- 6 Babam dış görünüşümü beğenir.
- 7 Yüzümü güzel bulurum.
- 8 Dış görünüşümde bazı yerleri değiştirmek isterim.\*
- 9 Kusurlarım olsa da dış görünüşümü beğenirim.
- 10 Dış görünüşümle gurur duyarım.
- 11 Vücudumun şeklini beğenirim.

**Tablo 3.5** (Devam)

*Ölçekte Planlanan Faktör Yapısı*

**İdeale Önemde Esneklik**

12 Dış görünüşümün beğendiğim ünlülerin/kahramanların dış görünüşü gibi olmasını isterim.

13 Daha iyi bir dış görünüşüm olsa daha çok arkadaşım olur. \*

14 Çoğu zaman daha iyi bir dış görünüme sahip olmayı hayal ederim. \*

15 Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok oynamak ister. \*

16 Dış görünüşümün mükemmel görünmesi benim için önemlidir. \*

17 Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok konuşur. \*

18 Dış görünüşüm daha iyi olsa çevremdekiler bana daha kibar davranır. \*

19 Dış görünüşüm daha iyi olsa kıyafetlerim bana daha çok yakışır. \*

**Kilo Memnuniyeti**

20 Kilomdan memnunum.

21 Annem kilomdan memnun.

22 Babam kilomdan memnun.

23 Kilomdan utanırım. \*

24 Daha zayıf olsam daha mutlu olurum. \*

25 Arkadaşlarım kilomla dalga geçer. \*

26 İstediyim kiloda olmadığım için mutsuzum. \*

27 Kilom yüzünden kıyafet seçmekte zorlanırım. \*

28 Kilom yüzünden kendimi beğenmem. \*

29 Kilo almaktan korkarım. \*

---

\*Boyut ve ölçek toplam puanı hesaplanırken ters kodlanmıştır.

Tablo 3.5’de gösterildiği gibi Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği (ÇİBİMÖ) “Dış Görünüşü Kabul” (m1-m11), “İdeale Önemde Esneklik” (m12-m19)” ve “Kilo Memnuniyeti” (m20-m29) olmak üzere 29 madde ve 3 boyut olarak tasarlanmıştır. Ölçekte cevaplar “hayır=1”, “emin değilim=2” ve “evet=3” olarak puanlanmaktadır. Ölçekte elde edilecek toplam puanın yüksekliği ile çocukların beden imajına ilişkin memnuniyetlerinin yüksek düzeyde olduğu kabul edilecektir.

Dış görünüşü kabul boyutunda yer alan 11 maddeden 10’u dış görünüş kabule ilişkin olumlu ifade, 1 madde (m8) dış görünüşü kabule ilişkin olumsuz ifade taşımakta olup boyut ve ölçek toplam puanının amacına ulaşması için söz konusu madde ters kodlanmıştır. Böylece boyutta elde edilecek yüksek puan ile dış görünüşü kabul düzeyinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

İdeale önemde esneklik boyutunda yer alan 8 maddenin tamamı ideal görünüme verilen önemi ifade etmekte olup genel olarak beden imajından memnun olunmadığını ifade ettiğinden boyuttaki tüm maddeler ters kodlanarak ideale önemde esneklik

olunduğu, ideal görünüşe aşırı önem verilmediğini ve görünüşünden memnun olduğu anlaşılmaktadır. Boyut ve ölçek toplam puanının amacına ulaşması için söz konusu madde ters kodlanmıştır.

Kilo memnuniyeti boyutunda yer alan 10 maddeden 3'ü (m20-m22) kilo memnuniyeti içeren ifadelerden; 7 madde (m23-m29) ise kiloya ilişkin olumsuz tutum içeren ifadelerden oluşmaktadır. Boyut ve ölçek toplam puanının amacına ulaşması için söz konusu 7 madde ters kodlanmıştır. Böylece boyutta elde edilecek yüksek puan ile Kilo Memnuniyetinin yüksek düzeyde olumlu olduğu anlaşılmaktadır.

#### *3.3.1.4.3. Taslak maddelerin Türk dili ve alan uzmanlarına sunulması*

Araştırmacı tarafından hazırlanan 29 taslak madde ve yönerge, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında bir profesör ve üç doçent doktor; ölçme değerlendirme alanında beş doçent doktor ve Türk Dili alanında iki uzman olmak üzere on bir uzmanın değerlendirmesine sunulmuştur. Her bir taslak maddenin yanına “uygun”, uygun değil” ve “öneriler” kısımları eklenmiş ve bu doğrultuda alan uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur.

#### *3.3.1.4.4. Pilot çalışma*

Uzman görüşleri doğrultusunda düzeltilen taslak form çocuklardan tarafından anlaşılabilirliğinin test edilmesi için üçüncü ve dördüncü sınıfa devam eden 48 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulama sırasında maddelerin anlaşılabilirliği konusunda düşüncelerini ifade etmeleri istenmiştir. Çocuklardan gelen geri dönütler dikkate alınarak bazı maddelerdeki ifadeler daha açık hala getirilerek son düzeltmeler yapılmıştır.

#### *3.3.1.4.5. Çalışma örnekleme ve demografik özellikleri*

Araştırmanın evreni Türkiye'deki 3. ve 4. sınıf ilköğretim öğrencileridir. Çalışma örnekleminin belirlenmesinde; araştırmanın tez çalışması olması nedeniyle maliyet, zaman, personel gibi sınırlılıklar göz önünde bulundurularak kolay ulaşılabilirliği açısından Ankara'nın Beypazarı ilçesindeki resmî ve özel dokuz ilköğretim okulundaki 3. ve 4. sınıf öğrencilerine uygulanmasına karar verilmiştir (Tezcan, 2017; Büyüköztürk vd., 2013). Araştırmaya Beypazarı'ndaki 9 ilkokuldan seçkisiz atama yöntemiyle belirlenen 520 öğrenci (3. ve 4. sınıf) dâhil edilmiştir. Hatalı



işaretlenenler, kaynaştırma ve göçmen öğrencilerin çıkarılması ile 473 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan kişisel bilgi formu (EK-1) verilerine göre 473 çocuk katılımcının %44,6'sı kız, %55,4'ü erkektir. Çocukların %34,9'u 3. sınıfta, %65,1'i 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Çocukların %5,9'u Atatürk İ.O., %28,8'i Cumhuriyet İ.O., %3,4'ü Çayırılıoğlu İ.O., %10,8'i Faruk Kefelioğlu İ.O., %12,1'i Gazipaşa İ.O., %13,3'ü Kemal Milaslı İ.O., %5,3'ü Ş. Kemal Duman İ.O., %1,5'i Ö. Süleymaniye İ.O. ve %19'u Ş. Onur Yaman İlkokulunda öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan çocukların yaş ortalaması  $9,38 \pm 0,65$  (8-12 yaş aralığı) olarak tespit edilmiştir. Çocukların beden kitle indeksi ortalaması  $17,42 \pm 3,27$  (11-32 arasında) tespit edilmiş olup %7,4'ü çok zayıf, %10,6'sı zayıf, %55,4'ü normal, %14'ü fazla kilolu, %12,7'si obez (şişman) kategorisindedir.

#### *3.3.1.4.6. Etik izinler*

Ölçeğin uygulama aşamasına geçmeden önce Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Etik Kurulundan ve Milli Eğitim Bakanlığının ilgili birimlerinden gerekli onaylar alınmıştır. Onayların alınmasının ardından uygulama yapılacak okulların idareleriyle iletişime geçilerek veli onam formlarının ulaştırılması ve uygulamanın yapılacağı tarih ve saatler planlanmıştır. Uygulamalar sosyal etkinlik derslerinin işlendiği öğleden sonraki öğretmenlerin uygun gördüğü ders saatlerinde yapılmıştır.

#### *3.3.1.4.7. Verilerin toplanması*

Verilerin toplanması aşamasında geliştirmesi hedeflenen Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği, kişisel bilgi formu ile eş zamanlı ölçek uygulaması için görsel Çocuklarda Beden İmajı ölçeği ve Çocuklar İçin Benlik Algı Profiline Genel Öz-Değer ve Fiziksel Görünüm alt ölçekleri test takımı kullanılmıştır. Uygulama zamanında veli onam formlarında izinleri alınmış ve gönüllü olan öğrenciler uygulamaya alınmıştır. Ölçekler liderin yönerge ve maddeleri sesli olarak okuması şeklinde uygulanmıştır. Uygulama 20-25 dakika aralığında sürmüştür. Uygulamanın başında öğrencilere nasıl bir uygulamaya katılacakları, uygulamanın ne kadar süreceği ve rahatsız olup bırakmak istediklerinde neden belirtmeden uygulamayı bırakabilecekleri açıklaması yapılmıştır. Uygulamayı bırakan herhangi bir öğrenci olmamıştır.

#### 3.3.1.4.8. Verilerin analizi

Bu çalışmada verilerin analizinde SPSS 21.0 ve AMOS 22.0 istatistik programlarından yararlanılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri; güvenilirlik çalışması kapsamında madde toplam korelasyonu, Cronbach Alpha, paralel (eşdeğer) form ve test-tekrar test güvenilirliği yöntemleri kullanılmıştır.

#### 3.3.1.4.9. Açıklayıcı faktör analizi

Açıklayıcı faktör analizi birbiriyle ilişkili çok sayıda değişkeni bir araya getirerek, kavramsal olarak anlamlı daha az sayıda yeni değişkenler bulmayı, keşfetmeyi amaçlayan çok değişkenli bir istatistik olarak tanımlanabilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Açıklayıcı faktör analizinde öncelikle örneklemin yeterli olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin ve Barlett's Küresellik Testi ile değerlendirilir. Genel olarak KMO>0,70 ve Barlett's Küresellik Testi için  $p<0,05$  olması beklenir. Açıklayıcı faktör analizinde değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle faktör bulmaya yönelik bir işlem gerçekleştirilir. Çeşitli faktör üretme teknikleri vardır, fakat en yaygın kullanılanı temel bileşenler analizi tekniğidir. Diğer yandan döndürme yöntemlerinden biri kullanılarak döndürülmüş faktör matrisi elde edilir. Sosyal bilim uygulamalarında en yaygın olarak dik döndürme yöntemlerinden Varimax tekniği kullanılır. Varimax döndürmesi sonrasında maddelerin ait oldukları faktördeki yük değerleri, diğer faktörlerdeki yük değerleri ve birden fazla faktördeki yükler arasındaki fark incelenir. Faktör analizinde aynı yapıyı ölçmeyen maddelerin ayıklanmasında faktör yük değerlerinin yüksek olmasına (0,45 ya da daha yüksek olması iyi bir ölçü olmakla birlikte bu oran 0,30'a kadar indirilebilir) ve maddelerin tek bir faktörde yüksek yük değerine, diğer faktörlerde düşük yük değerine sahip olmasına (her maddenin en yüksek faktör yüküne sahip olduğu faktör dışındaki faktörlerle faktör yük farkının en az 0,10 olmasına) dikkat edilmelidir (Büyüköztürk, 2011).

Ölçeğin 3 boyutlu olarak planlanan madde boyut ilişkisi ile gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi ilk sonuçları Tablo 3.6'de yer almaktadır.

**Tablo 3.6***Açımlayıcı Faktör Analizi İlk Aşama Sonuçları*

| <b>Madde</b>   | <b>F1</b>   | <b>F2</b>   | <b>F3</b>   |
|--|-------------|-------------|-------------|
| 1. Aynaya baktığımda dış görünüşümü beğenirim.   | <b>0,72</b> | 0,02        | 0,11        |
| 2. Boyumun uzunluğundan memnunum.  | 0,08        | 0,06        | 0,23        |
| 3. Arkadaşlarım dış görünüşümü beğenir.  | 0,16        | 0,20        | 0,27        |
| 4. Fotoğraflardaki dış görünüşümü beğenirim.   | <b>0,73</b> | 0,00        | 0,01        |
| 5. Annem dış görünüşümü beğenir.   | 0,07        | 0,01        | 0,02        |
| 6. Babam dış görünüşümü beğenir.   | 0,14        | 0,07        | 0,00        |
| 7. Yüzümü güzel bulurum.   | <b>0,67</b> | 0,10        | 0,14        |
| 8. Dış görünüşümde bazı yerleri değiştirmek isterim.                                       | 0,38        | 0,06        | 0,29        |
| 9. Kusurlarım olsa da dış görünüşümü beğenirim.  | <b>0,52</b> | 0,16        | 0,07        |
| 10. Dış görünüşümle gurur duyarım.   | <b>0,63</b> | 0,05        | 0,30        |
| 11. Vücudumun şeklini beğenirim.   | <b>0,55</b> | 0,04        | 0,27        |
| 12. Dış görünüşümün beğendiğim ünlülerin/kahramanların dış görünüşü gibi olmasını isterim. | 0,15        | 0,23        | 0,02        |
| 13. Daha iyi bir dış görünüşüm olsa daha çok arkadaşım olur.                               | 0,17        | <b>0,65</b> | 0,02        |
| 14. Çoğu zaman daha iyi bir dış görünüşe sahip olmayı hayal ederim.                        | 0,11        | 0,31        | 0,17        |
| 15. Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok oynamak ister.               | 0,03        | <b>0,79</b> | 0,12        |
| 16. Dış görünüşümün mükemmel görünmesi benim için önemlidir.                               | 0,09        | 0,06        | 0,01        |
| 17. Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok konuşur.                     | 0,04        | <b>0,77</b> | 0,05        |
| 18. Dış görünüşüm daha iyi olsa çevremdekiler bana daha kibar davranır.                    | 0,01        | <b>0,68</b> | 0,15        |
| 19. Dış görünüşüm daha iyi olsa kıyafetlerim bana daha çok yakışır.                        | 0,01        | <b>0,46</b> | 0,20        |
| 20. Kilomdan memnunum.   | 0,14        | 0,02        | <b>0,65</b> |
| 21. Annem kilomdan memnun.   | 0,17        | 0,07        | 0,14        |
| 22. Babam kilomdan memnun.   | 0,15        | 0,10        | 0,20        |
| 23. Kilomdan utanırım.   | 0,16        | 0,15        | <b>0,67</b> |
| 24. Daha zayıf olsam daha mutlu olurum.  | 0,02        | 0,15        | <b>0,53</b> |
| 25. Arkadaşlarım kilomla dalga geçer.  | 0,15        | 0,09        | <b>0,69</b> |
| 26. İstedğim kiloda olmadığım için mutsuzum.   | 0,16        | 0,07        | <b>0,74</b> |
| 27. Kilom yüzünden kıyafet seçmekte zorlanırım.  | 0,10        | 0,14        | <b>0,66</b> |
| 28. Kilom yüzünden kendimi beğenmem.   | 0,20        | 0,07        | <b>0,70</b> |
| 29. Kilo almaktan korkarım.  | 0,01        | 0,06        | 0,31        |
| <b>Varyans (%)</b>   | 13,02       | 10,17       | 9,19        |
| <b>Toplam Varyans (%)</b>  | 32,39       |             |             |

ÇİBİMÖ için 473 kişiden ile gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizinde KMO 0,85; Bartlett's küresellik testi anlamlılık düzeyi ise  $p < 0,01$  olarak tespit edildiğinden örneklemin Açımlayıcı faktör analizi için yeterli olduğu gözlenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi ilk sonuçlara göre faktör yükleri 0,40'tan düşük, birden fazla faktörde yüksek faktör yükü alan 11 madde (2, 3, 5, 6, 8, 12, 14, 16, 21, 22, 29) tespit edilmiştir. Ayrıca söz konusu maddelerin ölçekte açıklanan toplam varyansın (%32,29) çok düşük düzeyde kalmasına neden olduğu tespit edilmiştir. Sorunlu maddeler çıkarılarak tekrarlanan açımlayıcı faktör analizi ikinci sonuçları Tablo 3.7'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.7***Açımlayıcı Faktör Analizi İkinci Aşama Sonuçları*

| <b>Boyut</b>                                     | <b>Madde</b> | <b>F1</b>   | <b>F2</b>   | <b>F3</b>   |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Faktör 1</b><br><b>Dış Görünüşü Kabul</b>     | m1           | <b>0,74</b> | 0,00        | 0,12        |
|  | m4           | <b>0,74</b> | 0,00        | 0,04        |
|  | m7           | <b>0,68</b> | 0,08        | 0,18        |
|  | m9           | <b>0,57</b> | 0,14        | 0,01        |
|  | m10          | <b>0,61</b> | 0,05        | 0,31        |
|  | m11          | <b>0,57</b> | 0,08        | 0,31        |
|  | m13          | 0,17        | <b>0,65</b> | 0,04        |
| <b>Faktör 2</b><br><b>İdeale Önemde Esneklik</b> | m15          | 0,06        | <b>0,79</b> | 0,08        |
|  | m17          | 0,01        | <b>0,76</b> | 0,02        |
|  | m18          | 0,01        | <b>0,73</b> | 0,17        |
|  | m19          | 0,02        | <b>0,55</b> | 0,26        |
|  | m20          | 0,16        | 0,01        | <b>0,74</b> |
|  | m23          | 0,15        | 0,15        | <b>0,67</b> |
|  | m24          | 0,01        | 0,26        | <b>0,62</b> |
| <b>Faktör 3</b><br><b>Kilo Memnuniyeti</b>       | m25          | 0,15        | 0,06        | <b>0,63</b> |
|  | m26          | 0,16        | 0,09        | <b>0,81</b> |
|  | m27          | 0,13        | 0,13        | <b>0,67</b> |
|  | m28          | 0,20        | 0,08        | <b>0,69</b> |
| <b>Varyans (%)</b>                               |              | 20,61       | 15,34       | 14,47       |
| <b>Toplam Varyans (%)</b>                        |              |             | 50,42       |             |

Tablo 3.7’teki Açımlayıcı faktör analizi ikinci aşamasına göre ölçekte kalan 18 maddenin açıkladığı toplam varyansın %50,42 düzeyine ulaşmış olup alt boyutların açıkladıkları varyans sırasıyla %20,61 / %15,34 ve %14,47 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten çıkarılan 11 maddenin toplam varyansın düşmesine neden olmadığı gibi toplam varyansta artışa yol açtığı tespit edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi ikinci aşamasında tüm maddelerin faktör yüklerinin uygun düzeyde ( $>0,40$ ), her maddenin ait olduğu faktörde yüksek ve diğer faktörlerde düşük faktör yüküne sahip olduğu tespit edilmiştir.

*3.3.1.4.10. Doğrulayıcı faktör analizi*

Doğrulayıcı faktör analizi, gizil değişkenler ile ilgili kuramların test edilmesine dayanan ve ileri düzey araştırmalarda kullanılan oldukça gelişmiş bir tekniktir. Daha önceden tanımlanmış ve sınırlandırılmış bir yapının, bir model olarak doğrulanıp doğrulanmadığının test edildiği bir analizdir. Doğrulayıcı faktör analizi yapısal eşitlik

modellerinden biri olup yapısal eşitlik modellerinde öncelikle model uyumunun sağlanması gerekir. Model uyumunun değerlendirilmesinde yaygın olarak “Ki-kare istatistiğinin serbestlik derecesine oranı” ( $X^2/sd$ ), “bireysel parametre tahminlerinin istatistiksel anlamlılığı” (t değeri), “kalıntılara dayanan uyum indeksleri” (SRMR, GFI), “bağımsız modele dayanan uyum indeksleri” (NNFI, CFI) ve “yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA)” olarak sınıflandırılan uyum indeksleri kullanılır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Model uyum indeksleri için beklenen katsayılar Tablo 3.8’de yer almaktadır. Açıklayıcı faktör analizi sonrasında kalan 18 madde ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum indeksleri Tablo 3.8’te yer almaktadır.

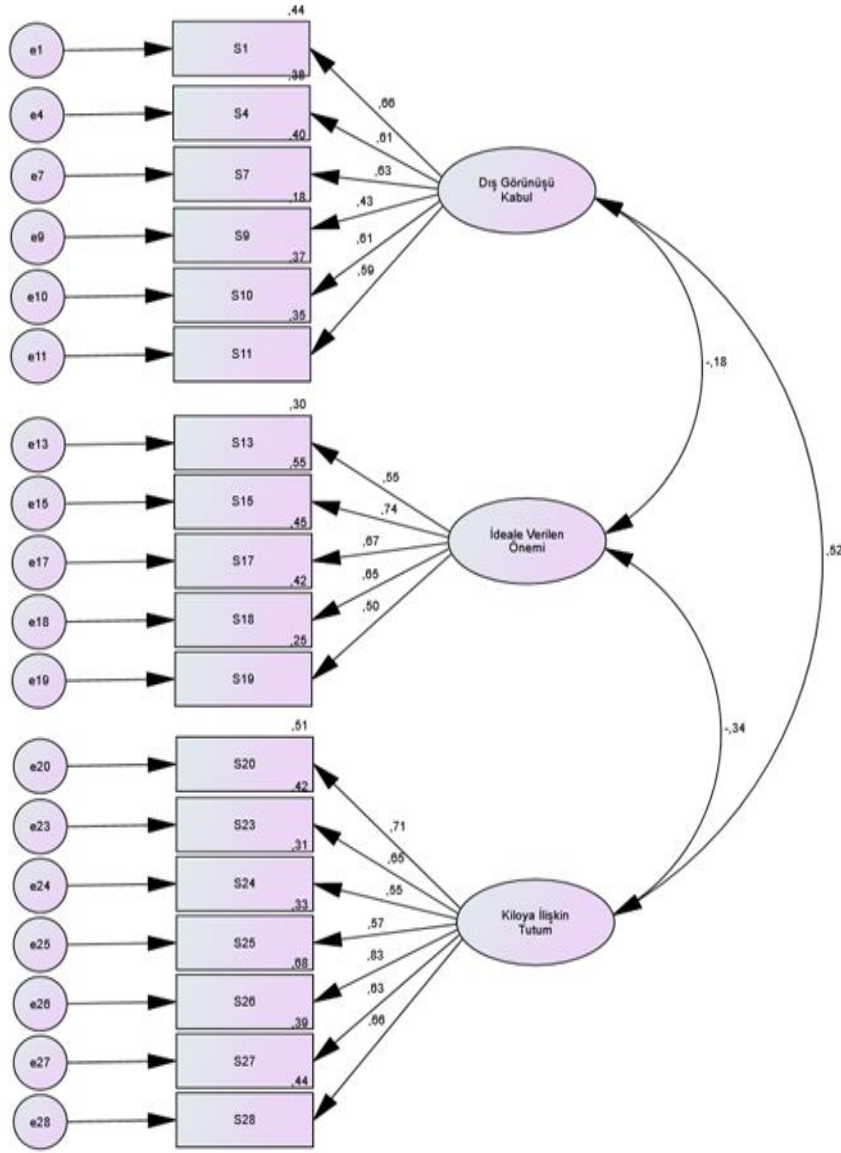
**Tablo 3.8**

*Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum İndeksleri*

| <b>Model Uyum İndeksleri</b> | <b>İyi Uyum</b> | <b>Mükemmel Uyum</b> | <b>Bu Çalışmada<br/>18 madde 3 boyut</b> |
|------------------------------|-----------------|----------------------|--|
| $X^2/sd$                     | < 5             | <3                   | 2,00                                     |
| RMSEA                        | ≤0,10           | <0,08                | 0,05                                     |
| SRMR                         | ≤0,08           | <0,05                | 0,05                                     |
| GFI                          | ≥0,90           | >0,95                | 0,94                                     |
| NNFI                         | ≥0,90           | >0,95                | 0,93                                     |
| CFI                          | ≥0,90           | >0,95                | 0,94                                     |
| Faktörler arası korelasyon   |                 |                      | -0,18 / 0,52/ -0,34                      |
| Faktör yükü (Min. / Maks.)   |                 |                      | 0,43 / 0,71                              |

Kaynak: Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010

Tablo 3.8’deki DFA sonuçlarına göre model uyum indekslerinin çok iyi düzeyde; maddelere ait faktör yükleri ve faktörler arası korelasyonun uygun aralıklarda olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 3.2. Doğrulayıcı Faktör Analiz Diyagramı

Doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen faktör yükleri, t değerleri sonuçları Tablo 3.9’da gösterilmiştir.

Tablo 3.9

*Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları*

| Yeni No | Madde ve Boyut                                  | Std. $\beta$ | t       |
|---------|---|--------------|---------|
|         | <b>Dış Görünüşü Kabul</b>                       |              |         |
| 1       | 1. Aynaya baktığımda dış görünüşümü beğenirim.  | 0,66         |         |
| 2       | 4. Fotoğraflardaki dış görünüşümü beğenirim.    | 0,61         | 10,66** |
| 3       | 7. Yüzümü güzel bulurum.                        | 0,63         | 10,90** |
| 4       | 9. Kusurlarım olsa da dış görünüşümü beğenirim. | 0,43         | 7,84**  |
| 5       | 10. Dış görünüşümle gurur duyarım.              | 0,61         | 10,62** |
| 6       | 11. Vücudumun şeklini beğenirim.                | 0,59         | 10,34** |

**Tablo 3.9** (Devamı)*Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları*

| Yeni No | Madde ve Boyut   | Std. $\beta$ | t       |
|---------|--|--------------|---------|
|         | <b>İdeale Önemde Esneklik</b>  |              |         |
| 7       | 13. Daha iyi bir dış görünüşüm olsa daha çok arkadaşım olur.                 | 0,55         |         |
| 8       | 15. Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok oynamak ister. | 0,74         | 10,06** |
| 9       | 17. Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok konuşur.       | 0,67         | 9,67**  |
| 10      | 18. Dış görünüşüm daha iyi olsa çevremdekiler bana daha kibar davranır.      | 0,65         | 9,52**  |
| 11      | 19. Dış görünüşüm daha iyi olsa kıyafetlerim bana daha çok yakışır.          | 0,50         | 8,07**  |
|         | <b>Kilo Memnuniyeti</b>  |              |         |
| 12      | 20. Kilomdan memnunum.   | 0,71         |         |
| 13      | 23. Kilomdan utanırım.   | 0,65         | 12,91** |
| 14      | 24. Daha zayıf olsam daha mutlu olurum.                                      | 0,55         | 11,09** |
| 15      | 25. Arkadaşlarım kilomla dalga geçer.  | 0,57         | 11,47** |
| 16      | 26. İstedğim kiloda olmadığım için mutsuzum.                                 | 0,83         | 16,09** |
| 17      | 27. Kilom yüzünden kıyafet seçmekte zorlanırım.                              | 0,63         | 12,51** |
| 18      | 28. Kilom yüzünden kendimi beğenmem.   | 0,66         | 13,20** |

Doğrulamalı faktör analizi sonucunda ölçekte kalan 18 maddenin faktör yüklerinin 0,40'tan yüksek ve tüm maddelerin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet (ÇİBİMÖ) ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi sonrasında kalan 18 madde ve başlangıçta planlanan yapısına uygun olarak 3 boyutlu olarak geçerli bir ölçek olduğu tespit edilmiştir. “Dış Görünüşü Kabul” boyutunda 6 madde (m1-m6), “İdeale Önemde Esneklik” boyutunda 5 madde (m7-m11), “Kilo Memnuniyeti” boyutunda 7 madde (m12-m18) yer almaktadır.

#### 3.3.1.4.11. Güvenirlik çalışmaları

Güvenirlik analizi kapsamında kullanılan Cronbach Alpha tekniği test puanları arasındaki tutarlılığı incelemek amacıyla kullanılır. Cronbach Alpha iç tutarlılığı göstermekte olup genellikle 0,70'in üzerinde olması beklenir. Diğer bir güvenilirlik analizi yöntemi olan madde toplam korelasyonu test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla kullanılır. Genel olarak madde-toplam korelasyonu 0,30 ve daha yüksek olan maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiği söylenebilir. Paralel (eş değer) form güvenilirliği, aynı özelliği ölçmeye yönelik hazırlanan iki eş değer formun bir gruba aynı zamanda veya iki farklı zamanda uygulanmasıyla elde edilen test puanları arasındaki korelasyon ile açıklanır. İki eş değer formdan elde edilen puanlar arasındaki ilişki, varsayımları karşılanıyorsa Pearson

korelasyon katsayısı ile hesaplanır ve tutarlılığın bir ölçüsünü verir (Büyüköztürk, 2011). Bu çalışmada Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeğine (ÇİBİMÖ) eşdeğer form olarak “Çocuklar İçin Benlik Algı Profiline Fiziksel Görünüm ve Genel Öz-Değer Alt Ölçekleri” ve görsel “Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği kapsamında kullanılan diğer bir test olan test-tekrar test güvenilirliği için geliştirilen ölçekte kalan maddeler ile oluşturulan anket formunun uygulaması, önceki örneklemden rasgele seçilen 55 çocuk ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek ve alt boyut puanlarının normallik sınavında çarpıklık katsayısından yararlanılmıştır. Normallik sınavı sonrası normal dağılım göstermeyen iki boyut puanının logaritmik dönüşümü yapılarak önceki uygulamanın verileri arasındaki ilişki Pearson korelasyonu ile incelenmiştir.

Tablo 3.10’da madde toplam korelasyonu, %27 lik alt ve üst testler t testi ve Cronbach Alpha katsayılarından oluşan güvenilirlik analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 3.10**

*Güvenirlik Analiz Sonuçları*

| Yeni No | Madde ve Boyut   | r    | Alt ve Üst %27 t (N1=N2=127) |       |
|---------|--|------|------------------------------|-------|
|         |  |      | a (0,84)                     | p     |
|         | <b>Dış Görünüşü Kabul</b>  |      |                              |       |
| 1       | 1. Aynaya baktığımda dış görünüşümü beğenirim.                               | 0,38 | -8,32                        | 0,000 |
| 2       | 4. Fotoğraflardaki dış görünüşümü beğenirim.                                 | 0,33 | -7,09                        | 0,000 |
| 3       | 7. Yüzümü güzel bulurum.   | 0,43 | -10,46                       | 0,000 |
| 4       | 9. Kusurlarım olsa da dış görünüşümü beğenirim.                              | 0,28 | -7,39                        | 0,000 |
| 5       | 10. Dış görünüşümle gurur duyarım.   | 0,42 | -7,86                        | 0,000 |
| 6       | 11. Vücudumun şeklini beğenirim.   | 0,46 | -9,11                        | 0,000 |
|         | <b>İdeale Önemde Esneklik</b>  |      |                              |       |
| 7       | 13. Daha iyi bir dış görünüşüm olsa daha çok arkadaşım olur.                 | 0,33 | -10,70                       | 0,000 |
| 8       | 15. Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok oynamak ister. | 0,38 | -11,95                       | 0,000 |
| 9       | 17. Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok konuşur.       | 0,29 | -10,09                       | 0,000 |
| 10      | 18. Dış görünüşüm daha iyi olsa çevremdekiler bana daha kibar davranır.      | 0,39 | -12,99                       | 0,000 |
| 11      | 19. Dış görünüşüm daha iyi olsa kıyafetlerim bana daha çok yakışır.          | 0,38 | -10,48                       | 0,000 |

r: Madde Toplam Korelasyonu \*p<0,05 \*\*p<0,01



**Tablo 3.10** (Devam)*Güvenirlilik Analiz Sonuçları*

| Yeni | Madde ve Boyut                                  | <i>r</i> | <i>α</i><br>(0,84) | Alt ve Üst %27 t<br>(N1=N2=127) | <i>p</i> |
|------|---|----------|--------------------|---------------------------------|----------|
|      | <b>Kilo Memnuniyeti</b>                         |          |                    |                                 |          |
| 12   | 20. Kilomdan memnunum.                          | 0,54     |                    | -14,80                          | 0,000    |
| 13   | 23. Kilomdan utanırım.                          | 0,55     |                    | -13,68                          | 0,000    |
| 14   | 24. Daha zayıf olsam daha mutlu olurum.         | 0,48     |                    | -14,39                          | 0,000    |
| 15   | 25. Arkadaşlarım kilomla dalga geçer.           | 0,47     | 0,84               | -11,08                          | 0,000    |
| 16   | 26. İstedğim kiloda olmadığım için mutsuzum.    | 0,63     |                    | -17,12                          | 0,000    |
| 17   | 27. Kilom yüzünden kıyafet seçmekte zorlanırım. | 0,52     |                    | -14,05                          | 0,000    |
| 18   | 28. Kilom yüzünden kendimi beğenmem.            | 0,55     |                    | -11,55                          | 0,000    |

r: Madde Toplam Korelasyonu \*p<0,05 \*\*p<0,01

Güvenirlilik analizi sonuçları incelendiğinde ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,84 düzeyinde oldukça yüksek bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,76 / 0,75 ve 0,84 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki tüm maddeler için madde-toplam korelasyonlarının 0,20'den yüksek (0,28 ile 0,63 aralığında) olduğu, tüm maddelerin alt ve üst %27'lik kısımlarının karşılaştırılmasına ait t değerlerinin anlamlı olduğu (p<0,01) tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, ölçekte yer alan maddelerin geçerliklerinin yüksek olduğu, ölçmek istenen davranış bakımından örnekleme ayırt ettikleri ve ölçeklerde yer alan maddelerin ölçek içinde aynı davranışı ölçmeye yönelik maddeler oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Paralel (eşdeğer) form güvenirliliği, aynı özelliği ölçmeye yönelik hazırlanan iki eş değer formun bir gruba aynı zamanda veya iki farklı zamanda uygulanmasıyla elde edilen test puanları arasındaki korelasyon ile açıklanır. İki eşdeğer formdan elde edilen puanlar arasındaki ilişki, varsayımları karşılanıyorsa Pearson korelasyon katsayısı ile hesaplanır ve tutarlılığın bir ölçüsünü verir(Büyüköztürk, 2011). Bu çalışmada Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeğine (ÇİBİMÖ) eşdeğer form olarak “Benlik Algı Profiline Genel Öz-değer ve Fiziksel Görünüm Alt Ölçekleri” ve görsel “Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği” kullanılmıştır.

Tablo 3.11’de Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet (ÇİBİMÖ) ölçeğinin toplam ve alt boyut puanları ile eşdeğer form olarak kullanılan ölçeklere (Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili-Genel Öz-değer ve Fiziksel Görünüm Alt Ölçekleri, Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği) ait puanlar arasındaki eş değer form güvenirliliğine ait Pearson korelasyon testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 3.11***Eş Değer Form Güvenirliği*

| Değişkenler                      | n   | $\bar{X}$ | SS   | Skewness           | 2     | 3      | 4      | 5      | 6       | 7      | 8      |
|----------------------------------|-----|-----------|------|--------------------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| 1. Dış Görünüşü Kabul            | 473 | 2,66      | 0,42 | -0,94 <sup>1</sup> | 0,26* | 0,37** | 0,66** | 0,32** | -0,50** | 0,53** | 0,56** |
| 2. İdeale Önemde Esneklik        | 473 | 2,29      | 0,47 | -0,24              | 1     | 0,50** | 0,76** | 0,34** | 0,35**  | 0,46** | 0,44** |
| 3. Kilo Memnuniyeti              | 473 | 2,53      | 0,55 | -0,57 <sup>1</sup> |       | 1      | 0,84** | 0,62** | 0,51**  | 0,61** | 0,61** |
| 4. ÇİBİMÖ                        | 473 | 2,49      | 0,37 | -0,94              |       |        | 1      | 0,57** | 0,58**  | 0,70** | 0,70** |
| 5. Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği | 473 | -         | 1,26 | -0,80 <sup>1</sup> |       |        |        | 1      | 0,41**  | 0,58** | 0,54** |
| 6. ÇİBAP/Genel Özdeğer           | 473 | 3,37      | 0,64 | -0,99              |       |        |        |        | 1       | 0,70** | 0,91** |
| 7. ÇİBAP/Fiziksel Görünüm        | 473 | 3,22      | 0,77 | -0,95              |       |        |        |        |         | 1      | 0,94** |

\*p<0,05 \*\*p<0,01 <sup>1</sup>: Logaritmik dönüşüm sonrası

Tablo 3.11'deki korelasyon analizi sonuçlarına göre;

-Dış görünüşü kabul boyut puanları ile ideale önemde esneklik boyutu ile (r=0,26; p<0,05), kilo memnuniyeti (r=0,37; p<0,05) ve ÇİBİMÖ (r=0,66; p<0,05) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İdeale önemde esneklik boyutu ile kilo memnuniyeti (r=0,50; p<0,05) ve ÇİBİMÖ (r=0,76; p<0,05) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kilo memnuniyeti puanları ÇİBİMÖ puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir (r=0,84; p<0,05).

- Dış görünüşü kabul (r=0,32; p<0,05), İdeale önemde esneklik (r=0,34; p<0,05), kilo memnuniyeti (r=0,62; p<0,05) ve ÇİBİMÖ ölçek (r=0,57; p<0,05) puanları ile eş değer form olarak kullanılan görsel Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Algılanan görsel profil puanından olmak istenen görsel profil puanı çıkarılarak -6 ile +6 arasında puanlar elde edilmektedir. Puanlar negatif ve pozitive doğru yöneldikçe beden imajından memnuniyetsizlik anlaşılmaktadır. İki uçta da memnuniyetsizlik karmaşık bir durum ortaya çıkaracağından pozitif puanlar negatif puana dönüştürülmüş ve 0 ile -6 aralığında puanlar elde edilmiştir. Elde edilen puanlar 0'a yaklaştıkça beden imajından memnuniyet, 0'dan uzaklaştıkça beden imajından memnuniyetsizlik anlaşılmaktadır.

Diğer bir ifadeyle yeni puanlamaya göre görsel Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği fark puanları -6'den 0'a yaklaştıkça ÇİBİMÖ puanları ile elde edilen pozitif ilişki elde edilmekte ve ÇİBİMÖ ölçeğinin tutarlılığını göstermektedir.

- Dış görünüşü kabul ( $r=0,56$ ;  $p<0,05$ ), ideale önemde esneklik ( $r=0,44$ ;  $p<0,05$ ), kilo memnuniyeti ( $r=0,61$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇİBİMÖ ölçek ( $r=0,70$ ;  $p<0,05$ ) puanları ile eş değer form olarak kullanılan Çocuklar İçin Benlik Algı Profili'nin genel öz-değer ve fiziksel görünüm alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Genel öz-değer ve fiziksel görünüm alt ölçeklerinden alınan yüksek puan, bireyin genel olarak kendinden ve fiziksel olarak görünümünden memnuniyeti ifade etmekte olup ÇİBİMÖ puanı ile arasındaki pozitif ilişki ÇİBİMÖ ölçeğinin tutarlılığını göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre ÇİBİMÖ ölçeğinin eşdeğer form güvenilirliğine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin güvenilirliği kapsamında kullanılan diğer bir test olan test-tekrar test güvenilirliği için geliştirilen ölçekte kalan maddeler ile oluşturulan anket formunun uygulaması, iki hafta aradan sonra önceki örneklemden rastgele seçilen 55 çocuk ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerden oluşturulan ölçek ve alt boyut puanları ile önceki uygulamanın verileri arasındaki ilişki Pearson korelasyonu ile incelenmiştir. Karşılaştırma ve ilişki testlerinde istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 ( $p<0,05$ ) olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.12'da test-tekrar test güvenilirliği kapsamında ilk ve ikinci uygulama verilerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 3.12**

*Test-Tekrar Test Güvenirliği*

| Değişken               | Test        | n  | $\bar{X}$ | Fark  | r      | p            |
|------------------------|-------------|----|-----------|-------|--------|--------------|
| Dış Görünüşü Kabul     | İlk Test    | 55 | 2,66      | -0,04 | 0,71** | <b>0,000</b> |
|                        | Tekrar Test | 55 | 2,75      |       |        |              |
| İdeale Önemde Esneklik | İlk Test    | 55 | 2,47      | -0,09 | 0,89** | <b>0,000</b> |
|                        | Tekrar Test | 55 | 2,56      |       |        |              |
| Kiloya Memnuniyeti     | İlk Test    | 55 | 2,54      | -0,03 | 0,92** | <b>0,000</b> |
|                        | Tekrar Test | 55 | 2,60      |       |        |              |
| ÇİBİMÖ                 | İlk Test    | 55 | 2,56      | -0,04 | 0,90** | <b>0,000</b> |
|                        | Tekrar Test | 55 | 2,64      |       |        |              |

\* $p<0,05$     \*\* $p<0,01$

Tablo 3.12'de görüldüğü gibi tekrar test uygulamasından elde edilen ÇİBİMÖ ölçek ve alt boyut puanları ile ilk test uygulamasından elde edilen puanlar arasında

yüksek düzeyde ( $r>0,70$ ), pozitif yönlü ve anlamlı ( $p<0,01$ ) ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle ölçek ve alt boyut puanlarının zamana karşı duyarlı olmadığı ve zamandan bağımsız olarak tutarlılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, madde toplam korelasyonu, Cronbach Alpha, eşdeğer form test-tekrar testten oluşan geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet (ÇİBİMÖ) ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi sonrasında kalan 18 madde ve başlangıçta planlanan yapısına uygun olarak 3 boyutlu olarak güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu tespit edilmiştir. “Dış Görünüşü Kabul” boyutunda 6 madde (m1-m6), “İdeale Önemde Esneklik” boyutunda 5 madde (m7-m11), “Kilo Memnuniyeti” boyutunda 7 madde (m12-m18) yer almaktadır.

### **3.3.2. Nitel veri toplama aracı**

Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programı uygulama sonrası nitel olarak da değerlendirilmiştir. Deney grubu katılımcılarının sürece ilişkin görüşleri ve edindikleri kazanımlar, Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programı Yarı Yapılandırılmış Formu ile değerlendirilmiştir.

#### ***3.3.2.1. Olumlu beden imajı geliştirme çevrimiçi psiko eğitim programı yarı yapılandırılmış görüşme formu***

Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programının katılımcıların beden imajına yönelik tutumları ve sürece ilişkin değerlendirmelerine dönük nitel bulgular bire bir çevrim içi yarı yapılandırılmış görüşmeler şeklinde, araştırmacı tarafından hazırlanan Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programı Görüşme Yarı Yapılandırılmış Formu ile elde edilmiştir. Görüşme soruları ilgili literatür bilgisi, program içeriği ve kazanımları dikkate alınarak hazırlanmıştır. Sorular hazırlandıktan sonra nitel araştırmalarda deneyimli doktorasını tamamlamış nitel analizler konusunda iki ölçme değerlendirme uzmanı ve psikoloji alanında uzman bir akademisyenin görüşleri alınarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Görüşme soruları üçlü figürsel skala ve açık uçlu sorulardan oluşmaktadır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

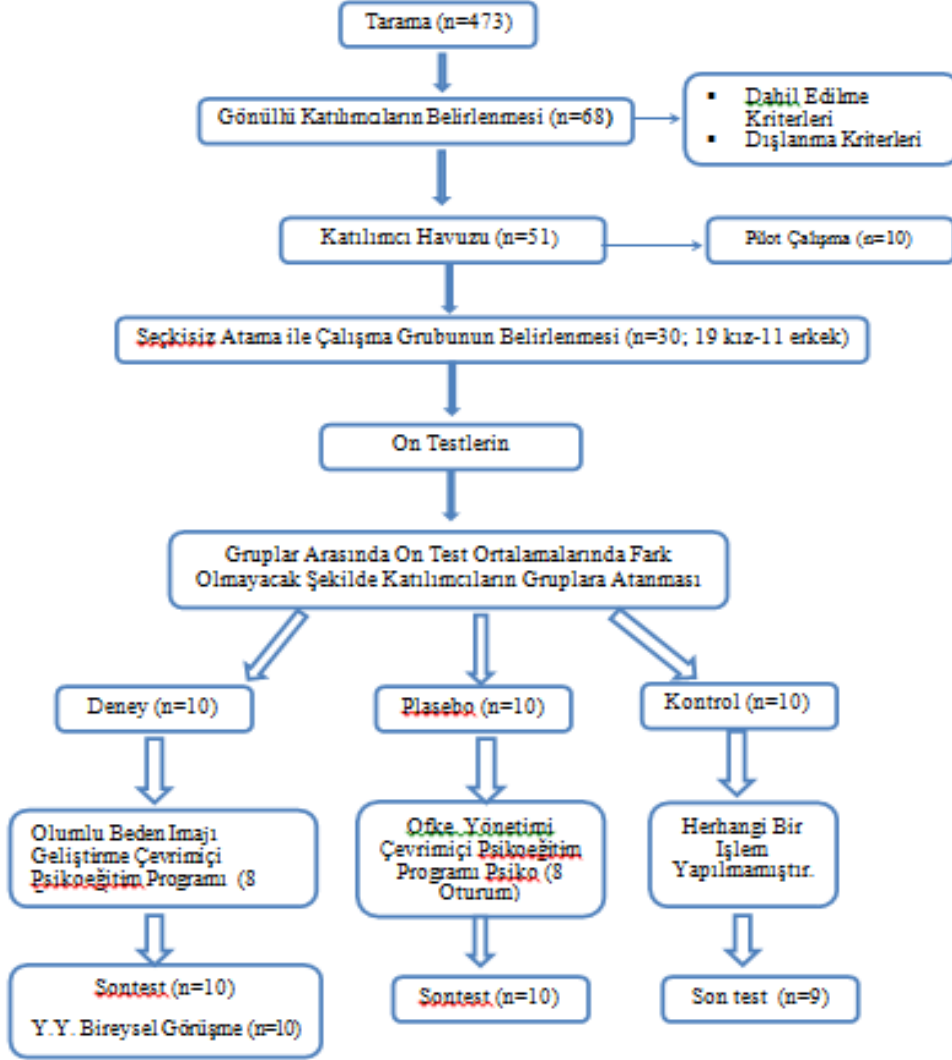
Bu kısımda araştırma problemi doğrultusunda seçilen araştırma desenine göre verilerin toplanması, veri toplama araç/tekniklerinin uygulanması ile ilgili tüm işlemler açıklanmalıdır.

#### **3.4.1. Nicel verilerin toplanması**

Araştırmanın çalışma grubuna uygulama yapmak için Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Etik Kurulu aracılığıyla Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmış ve uygulama takvimi çalışmaya dâhil edilecek olan okul idarelerinin görüşleri alınarak belirlenmiştir. 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar döneminin başında tarama çalışmasının yapılacağı Ankara ili Beypazarı ilçesinde bulunan dokuz ilkokulun 3. ve 4. sınıflarından birer şube seçkisiz olarak belirlenmiştir. Belirlenen şubelerin velilerine sınıf öğretmenleri aracılığıyla çocuklarının gönüllü olduğu ve çalışmaya katılabileceğine dair izinleri olduğunu belirten onam formları gönderilmiştir. Veli onam formları alınan 473 öğrenciye araştırmacı tarafından sınıf öğretmenlerince uygun görülen ders saatinde Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği (ÇBİÖ), Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği (ÇİBİMÖ) ve Çocuklar İçin Benlik Algı Profili-Genel Öz-değer Alt Ölçeği (ÇİBAP-GÖAÖ) araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır.

Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen görüşmelerden sonra 51 öğrenciden oluşan katılımcı havuzu belirlenmiştir. Deneysel işlemlerden önce öğrencinin yasal vasısına araştırmayı, yapılacak işlemleri ve riskleri anlatan bir onam formu gönderilmiştir. Onam formunda ayrıca katılımcıların herhangi bir rahatsızlık hissettiklerinde çalışmadan ayrılacakları, internet temelli programların nispeten yeni olduğu ve bilinen güvenlik ihlalleri olmamasına rağmen mutlak bir güvenlik garantisinin olamayacağı konusunda bilgilendirilmişlerdir. Velilerinden imzalı onamları alınan ve gönüllü olan 51 katılımcı arasından seçkisiz atama yoluyla 10 katılımcı pilot uygulama için seçilmiştir. Pilot uygulamada görülen aksaklıkların düzeltilmesinin ardından deneysel çalışma için katılımcı havuzunda kalan 41 öğrenci arasından kura yoluyla 30 öğrenci deney, plasebo ve kontrol gruplarına atanmak üzere seçkisiz olarak belirlenmiştir. Deney, plasebo ve kontrol gruplarına deneysel çalışmadan iki hafta önce, deneysel çalışmadan bir hafta ve üç ay sonra, üç farklı zamanda Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği (ÇBİÖ), Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği (ÇİBİMÖ) ve

Çocuklar İçin Benlik Algı Profili-Genel Öz-değer Alt Ölçeği (ÇİBAP-GÖAÖ) uygulanmıştır. Katılımcıların çalışma sürecince dâhil olduğu aşamalar şekil 3.3 deki 'katılımcı akış diyagramında gösterilmiştir.



Şekil 3.3. Katılımcı Akış Diyagramı

### 3.4.2. Nitel verilerin toplanması

Araştırmanın deneysel kısmında Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programının etkililiği nicel verilerle kanıtlanmıştır. Bu durumun nedeninin derinlemesine araştırılması amacıyla deney grubu öğrencileri ile yarı yapılandırılmış görüşmesi yapılmasına karar verilmiştir. Deney grubunda yer alan 10 öğrenci ile deneysel çalışma sonrasında çevrimiçi bire bir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çevrim içi görüşmelerde araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Deneysel işlemin tamamlanması ile deney grubundaki katılımcıların

beden imajı memnuniyet, beden imajı ve genel öz-değer puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun nedenlerinin derinlemesine incelenmesi amacıyla deney grubu öğrencileri ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşme sürecine başlamadan önce, katılımcılara, uygulamalarla ilgili kendileriyle görüşme yapma gereği duyulduğu belirtilmiş ve görüşme için gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Öğrencilerin hepsinin görüşme için gönüllü olduklarını belirtmeleri üzerine, deney grubundaki öğrencilerin tamamıyla görüşmelerin gerçekleştirilmesine karar verilmiştir. Ardından öğrencilere, araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve görüşmenin gerçekleştirileceği tarih ve saat belirlenmiştir. Görüşmeler, çocukların aşına oldukları bir telekonferans programı ile gerçekleştirilmiştir. Görüşme süreci uygulama aracılığıyla araştırmacının bilgisayarına kaydedilmiştir. Birebir gerçekleştirilen görüşmeler ortalama 20-30 dakika aralığında gerçekleşmiştir. Görüşme kayıtları, katılımcılara verilen kod adlarıyla bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

### **3.4. Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı**

Olumlu beden imajı geliştirme psikoeğitim programının temel amacı, 9-10 yaş ergenlik öncesi öğrencilerinin beden imajı memnuniyetlerini ve öz saygılarını artırmaktır. Psikoeğitim programının geliştirme süreci Nazlı'nın (2011) önerdiği gibi "alt yapının hazırlanması" ve "tasarım süreci" olmak üzere iki basamakta gerçekleştirilmiştir. Aşağıda bu basamaklarda yapılanlar anlatılacaktır.

#### **3.4.1. Olumlu beden imajı geliştirme psikoeğitim programının alt yapısının hazırlanması**

Olumlu beden imajı geliştirme psikoeğitim programının alt yapısı tasarlanırken önce felsefi ve kuramsal temeller; alanyazında uygulanmış benzer programlar; MEB'in 222. sayılı İlköğretim Yönetmeliği ve 2017 tarihli 30236 sayılı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği; 9-10 yaş çocuklarının gelişim özellikleri; pandemi nedeniyle uzaktan eğitim süreci ve EBA (Eğitim Bilişim Ağı) dikkate alınmıştır. Programın altyapı hazırlık aşamaları aşağıda sunulmuştur:

##### **1. Adım: Programın felsefi ve kuramsal temelleri**

Programın alt yapısı hazırlanırken ilk olarak, programın felsefi temelleri ve kuramsal altyapısı belirlenmiştir. Tasarlanan programda hümanist felsefi yaklaşım

benimsenmiştir. Pozitif Psikolojinin olumlu beden imajı konusundaki araştırma bulguları programın içeriğinin oluşmasında temel alınmıştır.

## 2. Adım: Literatür taraması

Program hazırlamadan önce çocuklarda olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik etkililiği kanıtlanmış okul ve internet temelli psikoeğitim programları incelenmiştir (Bird, Halliwell, Diedrichs ve Harcourt, 2013, s.326; Dohnt ve Tiggemann, 2008, s. 222; McVey, Davis, Tweed ve Shaw, 2004, s. 1-11; Norwood, Murray, Nolan ve Bowker, 2011, s. 263). Yapılan çalışmada etkili olan programların yapısı, içeriği, süresi, uygulama süreci ve kullanılan yöntem ve teknikler değerlendirilmiştir.

## 3. Adım: Kurumsal amaçlara uyumluluk

Hazırlanan program okul ve internet temelli bir psikoeğitim programı olması nedeniyle amaç ve içeriğinin Milli Eğitim Bakanlığının 222 sayılı İlköğretim Yönetmeliği ve 30236 sayılı Rehberlik Hizmetleri yönetmeliğinin amaç ve ilkeleriyle uyumlu ayrıca MEB'in Eğitim Bilişim Ağı (EBA) ders saatleri ile uyumlu hazırlanmasına dikkat edilmiştir.

## 4. Adım: Gelişimsel özelliklere uygunluk

Önleyici eğitim programları hazırlanırken, öğrencilerin yaşı, gelişim düzeyleri, okul türü ile öğrencinin yaşadığı bölgenin, sosyo-kültürel özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınmalıdır (Nazlı, 2011). Bu amaçla 9-10 yaş çocuklarının gelişimsel özellikleri dikkate alınarak programın içeriği, yöntemi, süresi, süreci, kullanılan materyaller hazırlanmıştır.

## 5. Adım: Psikoeğitimin yapılacağı çevrim içi uygulama

Pandemi süreci nedeniyle çevrim içi olarak yapılacak psikoeğitim programların uygulanması için öğrencilerin aşına oldukları Milli Eğitim Bakanlığı'nın Eğitim Bilişim Ağı (EBA) ile uyumlu bir çevrimiçi program tercih edilmiştir. Seçilen çevrim içi uygulamaya süre kısıtlaması olmadan, oturum kayıtları alınacak ve odalara ayrılmaya izin verecek şekilde araştırmacı tarafından üyelik sağlanmıştır. Psikoeğitim programları başlamadan önce çevrim içi uygulama velilere ve öğrencilere canlı bir uygulamadan tanıtılmıştır. Yapılan tanıtımda katılımcıların bağlantıya nasıl katılacağı, nasıl kullanacağı ve bağlantı koptuğunda nasıl tekrar girecekleri konusunda uygulamalar yapılmıştır. Çalışmanın etik ilkelere uygunluğu için öğrencilerin odalarında yalnız olması ve kulaklık kullanımı istenmiştir. Uygulamanın sağlıklı yürütülebilmesi için aşağıdaki hususlara dikkat edilmiştir:



- İletişim için bir telefon uygulamasından deney ve plasebo velileri için ayrı veli grupları oluşturulmuştur.
- Çevrim içi olarak yapılacak çalışmada mahremiyetin ve gizliliğin sağlanması için gereken veli desteğini almak için veli onamlarında çocukların oturlara ayrı bir odada tek başına, bir masada ve kulaklıkla katılması belirtilmiş ve her oturum öncesi veli gruplarından hatırlatmalar yapılmıştır.
- Oturum linkleri her oturumun yapılacağı günün sabahı veli gruplarından paylaşılmıştır.
- Uygulamadan önce getirilmesi gereken malzemeler veli gruplarından hatırlatılmıştır.
- Uygulamaya kendi ad ve soyadları ile bağlanmaları, kameralarını oturum boyunca açık tutmaları ve konuşmadıkları zamanlar mikrofonlarını kapatmaları oturumların başında ve gerek görüldüğü zamanlarda hatırlatılmıştır.
- Bağlantıda sıkıntı yaşanmaması için aralarda otumlardan ayrılmaması sadece görüntü ve mikrofonunu kapatması istenmiştir.
- Katılımcılar ısınma etkinlikleri ve küçük grup tartışmaları için odalara *ayrıldığı*, araştırmacı tarafından ziyaret edilmiştir.

### **3.4.2. Olumlu benden imajı geliştirme psikoeğitim programının tasarım aşaması**

Program birinci düzey bir önleme programı olarak; haftada bir çevrim içi gerçekleştirilecek sekiz psikoeğitim/atölye oturumlarından oluşmaktadır. Programın alt yapısı oluşturulduktan sonra programın dört ana unsuru olan kazanım, içerik, danışma süreci ve değerlendirme, planlama sürecine geçilmiştir. Kazanım kavramı içinde öğrenene kazandırılacak istedik davranışlara; içerik ögesi içinde kazanımlara uygun düşecek konular bütününe; danışma sürecinde yapılacak etkinliklere ve değerlendirme ögesinde programın amacına ulaşip ulaşmadığına bakılmaktadır (Nazlı, 2011, s. 38). Programın tasarım süreci dört başlık altında aşağıda sunulmuştur:

#### **Programın Kazanımları:**

Programın hedefleri ve kazanımları belirlenirken, programın uygulanacağı hedef grup olan 9-10 yaş ilkokul öğrencilerinin gelişim dönemi özellikleri ve bu dönemde yerine getirmeleri gereken gelişim görevleri dikkate alınmıştır. Bu kapsamda program

tasarlanırken programın kazanımlarının algılama, kavrama ve genelleme aşamaları dikkate alınmıştır (Nazlı, 2011). Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programında yer alan kazanımlar sadece algılama ve kavrama düzeyinde belirlenmiştir. Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı'nda belirlenen kazanımlar aşağıda yer almaktadır: Kazanımlar aracılığıyla grupla psikoeğitim programının katılımcılara hangi bilgi, beceri ve tutumları kazandırılacağı belirlenir. Programda çocuklar için aşağıdaki kazanımlar ve kazanımların göstergeleri belirlenmiştir:

*1. Oturum: Psikoeğitim/Atölye*

*Kazanım: Grubun tanışması, programın tanıtılması katılımcıların nasıl bir beden imajına sahip olduğunu fark etmelerini sağlamak..*

*Göstergeleri;*

- Grup üyelerini ve lideri tanır.
- Grupla çalışmak için ortak amaç ve bireysel amaç belirler.
- Beden imajı kavramını bilir ve nasıl bir beden imajına sahip olduğunun farkına varır.

*2. Oturum: Psikoeğitim/Atölye*

*Kazanım: Beden imajının gelişiminde nelerin etkili olduğunu bilir.*

*Göstergeler:*

- Beden İmajının gelişimdeki etkili olan içsel (genetik, karakter, deneyimler vb.) ve dışsal (akran, aile, medya) faktörleri konusunda bilgi sahibidir.
- Olumsuz beden imajını tetikleyen faktörlerin anlaşılabilirliği artırmak için oturumlar boyunca kullanılan “Beden İmajı Hırsızları” metaforunu tanır.
- Beden imajını koruyucu faktörlerin anlaşılabilirliğini artırmak için oturumlar boyunca kullanılan “beden imajı sandığı” metaforunu tanır.

*3. Oturum: Psikoeğitim/Atölye*

*Kazanım: Medyanın gerçekçi olmayan ideal imaj mesajları ile etkilerinin farkına varır*

*Göstergeler,*

- İdeal beden imajı kavramını ve ideal imajların tarihsel olarak değişime uğradığını bilir.
- Beden imajı üzerinde medyanın ve sosyal mesajlarının etkisinin farkında olma

- Meydanın ideal imajlarda kullandığı hilelerin farkında olmaMedyanın sunduğu ideal beden imajlarının tarihini fark eder.

4. *Oturum: Psikoeğitim/Atölye*

*Kazanım: Kıyaslamamanın beden imajında yarattığı olumsuz duygulanımın farkına varmasını ve durdurabilme becerisi kazandırmak.*

*Göstergeler;*

- Kıyaslamamanın yarattığı olumsuz duyguları fark eder.
- Kıyaslama yaptığında fark eder ve durdurmaya çalışır.
- Bireysel farklılıkları farklılıklara kabul sunar.

5. *Oturum: Psikoeğitim/Atölye*

*Kazanım: Beden imajı atılganlık becerileri (beden odaklı konuşmaları durdurma, dış görünüşle alay edilme ile başa çıkabilme) geliştirir.*

*Göstergeler;*

- Beden odaklı konuşmaların yarattığı olumsuz etkiyi far eder.
- Beden odaklı konuşmaları fark edip konuşmanın yönünü değiştirebilir.
- Dış görüşle alay etmenin yarattığı olumsuz duyguları fark eder.
- Alay etme ile baş etme becerileri geliştirir.

6. *Oturum: Psikoeğitim/Atölye*

*Kazanım: Fiziksel görünüş dışında benliğini oluşturan diğer yönleri fark etmesini sağlayarak dışsal ve içsel özellikleriyle bütüncül bir benlik algısı geliştirmesini sağlamak.*

*Göstergeler;*

- Benlik algısına çok boyutlu bir bakış açısı geliştirir.
- Sahip olduğu karakter özelliklerini fark eder.
- Bedeniyle yapabildiklerini fark eder ve takdir sunar.

7. *Oturum: Psikoeğitim/Atölye*

*Kazanım: Bedenin sağlığını için yapılması gerekenler farkına varmasını ve sağlıklı yaşam becerili kazanmasını sağlamak.*

*Göstergeler;*

- Bedeniyle yapabildiklerinin fark eder.
- Bedenin işlevsel özelliklerine takdir sunar.

- Olumlu bir beden imajı için beden sağlığının; sağlıklı beslenme ve aktif yaşamın önemini fark eder.

8. *Oturum: Psikoeğitim/Atölye*

*Kazanım: Olumlu beden imajı konusunda öğrendiklerini günlük yaşamında uygulayabilmesi için amaç oluşturması.*

*Göstergeler;*

- Program süresince olumlu beden imajı konusunda edindiği farkındalığı somut yaşam amaçlarına dönüştürebilir
- Olumlu beden imajı geliştirme konusunda çevrinde değişim hareketi ve motivasyonu yaratabilecek aktiviteleri sıralar.
- Program süresince diğer katılımcılarda gözlediği değişimi ifade edebilme.

**Programın İçeriği:**

Çocuklarda olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psikoeğitim programında beden imajı kavramı, boyutları ve gelişimi konuları ile kendi beden imajı konusunda farkındalık, popüler kültürün ideal beden imajı mesajları ve medyanın ideal imaj baskıları ile baş etme ve beden imajı atılganlık becerileri, sağlıklı yaşam becerileri geliştirme ile bedene ilgi ve şefkat sunma, olumlu beden imajı gelişimi için amaç belirleme konularına yer verilecektir. Oturum başlıkları şöyledir:

- ❖ 1.Oturum: Beden İmajım
- ❖ 2.Oturum: Beden İmajım Nasıl Gelişir?
- ❖ 3.Oturum: Medyanın İdeal Beden İmajı Mesajları
- ❖ 4.Oturum: Kıyaslamayı Bırak!
- ❖ 5.Oturum: Beden İmajı Atılganlık Becerileri
- ❖ 6.Oturum: Gerçek Ben (Özsaygı)
- ❖ 7.Oturum: Bedene İlgi ve Şefkat
- ❖ 8.Oturum: Olumlu Beden İmajı Planım

**Grup süreci:**

Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programı sekiz psikoeğitim / atölye oturumundan oluşmaktadır. Program haftada bir gün çevrim içi bir uygulama üzerinden yapılmıştır. Oturumlar iki ders saati (Psikoeğitim-30 dak., mola-10 dak. ve atölye çalışması-30 dak.) olarak uygulanmıştır. Programın hedef

kitlesi 9-10 yaş grubu çocuklar olduğu için özellikle tüm duyu organlarına hitap eden ve aktif katılımlarını sağlayan yöntem ve tekniklerin kullanılmasına özen gösterilmiştir. Uygulamada anlatım, görsel öğeler kullanma (sunular, video, filmlerden kesitler), imajinasyon, yaratıcı yazma, yaratıcı çizim, beyin fırtınası, rol yapma, davranışsal kontrol, bilişsel kontrol, ikili ve grup çalışmaları, nefes, gevşeme egzersizleri, hikâye ve metafor kullanımı gibi bir çok yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır.

Oturumların ilk saatinde psikoeğitim çalışması, ikinci saatinde atölye çalışması yapılmıştır. Psikoeğitim çalışmasında bilgilendirme, model alma, rol oynama, beyin fırtınası ve tartışma gibi tekniklere yer verilmiştir. Oturumlarda kazanımlarla ilgili video, bilgilendirici ve uygulamaya yönelik materyaller kullanılmıştır. Oturumların başlangıcında, grup üyelerinin oturum içeriklerine dikkatlerini çekmeye ve merak uyandırmaya yönelik, etkinliklere yer verilmiştir.

Psikoeğitim çalışmalarında verilen bilginin uygulamalı olarak tekrar edilmesi amacı ile psikoeğitimin ardından 30 dakikalık atölye etkinlikleri düzenlenmiştir. Atölyeler, katılımcılara beceri uygulama ve geliştirme fırsatı sağlamıştır. Atölyeler, alan uzmanları tarafından yürütülür ve katılımcıların aktif olarak sürece katılmalarını hedefler. Atölye oturumlarında, katılımcıların sürece aktif olarak katılmaları ve süreci etkilemeleri, ayrıca atölye sürecinde ilgili teknikleri ve becerileri uygulamaları beklenilmektedir. Atölye sonucunda katılımcıların atölye konusu ile ilgili bir ürün ortaya koymaları, içgörü kazanmaları ve bir değişimin olması amaçlanmaktadır (Ørngreen ve Levinsen, 2017, s. 1-17). Bu çalışmada tasarlanan programda yer alan atölye çalışmalarında, psikoeğitimde ele alınan ve bilgi verilen beceri alanları ile ilgili uygulamalara yer verilmiştir. Atölye etkinlikleri yaşantısal olarak düzenlenmiş ve öğrencilerin psikoeğitim programında edindikleri bilgileri aktif olarak uygulamaları amaçlanmıştır.

### **Değerlendirme:**

Bu aşamada son test ve izleme testi olarak belirlenen ölçekler kullanılarak programın etkililiği incelenir. Ayrıca oturumlar tamamlandıktan sonra deney grubu katılımcılarıyla çevrim içi bireysel görüşmeler düzenlenerek programın etkililiği hakkında bilgi alınmıştır.

Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programı uygulaması sonunda programın etkililiğini ölçmek amacıyla nicel veriler deney, plasebo ve kontrol grubundan, nitel veriler ise deney grubu katılımcılarından oturumlar tamamlandıktan sonra lider tarafından çevrim içi bireysel görüşmelerle doldurulan

değerlendirme görüşmelerinden elde edilmiştir. Ölçme aracı olarak, nicel verilerin toplanmasında Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği (EK-5), Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği (EK-2) ve Benlik Algı Profiline Genel Öz-değer alt ölçeği (EK-3); nitel verilerin toplanmasında ise araştırmacı tarafından hazırlanan Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu (EK-6) ile yapılmıştır.

3.4.3. Olumlu beden imajı geliştirme çevrimiçi psikoeğitim programı oturumları Araştırmacı tarafından 8 oturum (Psikoeğitim ve Atölye Çalışması) olarak geliştirilen çevrim içi psikoeğitim programı aşağıda sunulmuştur:

*Çocuklarda (9-10 Yaş) Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programı*

*Not: Her oturumdan önce veli gruplarından canlı bağlantı linki ve saati gönderilmiş ve ilgili oturum için gerekli malzemelerin duyurusu yapılmıştır. Çocukların oturuma ayrı bir odada yalnız başına katılması ve kulaklık kullanması hatırlatılmıştır.*

***I. Oturum: Beden İmajım***

**Amaç:** Grubun tanışması, programın tanıtılması katılımcıların nasıl bir beden imajına sahip olduğunu fark etmelerini sağlamak.

**Alt Hedefler**

- Grup üyelerini ve lideri tanır.
- Grupla çalışmak için ortak amaç ve bireysel amaç belirler.
- Beden imajı kavramını bilir ve nasıl bir beden imajına sahip olduğunun farkına varır.

**Materyaller:** Kâğıt, boya kalemleri, etkinlik

**Kaynaklar:** Beden İmajı Psikoeğitim Sunu-1 ve çalışma görselleri

**Süre:**30+10+30=70 dakika

**Kullanılan Teknikler:** Hikayeleştirme, metafor kullanımı, grup tartışması, projektif resim çalışması

**Sürecin Özeti:**

Oturumun ilk bölümüne katılımcıların tanışması, grup sürecine ve birlikte çalışmayı deneyimleri için tanışma etkinlikleri ile başlanmıştır. Tanışma etkinliklerinin ardından hikâyeleştirme tekniği ile grubun amacı, süreç anlatılmış ve grup tarafından grup kurallarının oluşturulması sağlanmıştır. Aradan sonra oturumun ikinci kısmında grup tartışması tekniği ile beden imajı kavramı ve türleri konusunda bilgi verilmiştir. Nasıl bir beden imajına sahip olduklarını fark etmeleri için sanat etkinliklerinden yararlanılmıştır. Beden imajları ile ilgili değişmesini istedikleri şeyleri belirledikten sonra oturumla ilgili genel paylaşımları alınmıştır. Lider tarafında sürecin genel özeti yapıp, ev çalışmasının verilmesinin ardından oturum sonlandırılmıştır.

## ***II.Oturum: Beden İmajın Nasıl Gelişir***

**Amaç:** Beden imajının gelişiminde nelerin etkili olduğunu bilir.

### **Alt Hedefler**

- Beden İmajının gelişimdeki etkili olan içsel (genetik , karakter, deneyimler vb.) ve dışsal (akran, aile, medya) faktörleri konusunda bilgi sahibidir.
- Olumsuz beden imajını tetikleyen faktörlerin anlaşılabilirliği artırmak için oturumlar boyunca kullanılan “Beden İmajı Hırsızları” metaforunu tanır.
- Beden imajını koruyucu faktörlerin anlaşılabilirliğini artırmak için oturumlar boyunca kullanılan “beden imajı sandığı” metaforunu tanır.

**Gereken Materyaller:** Kalem, çalışma kâğıtları, boya kalemleri, fotoğraflar, cam kâse süt, üç renk gıda boyası

**Kaynaklar:** Beden İmajı PsikoeğitimSunu-2

**Zamanlama:** 30+10+30 =70 dakika

**Kullanılan Teknikler:** Beyin fırtınası, metafor kullanımı, grup tartışması, fotoğraf okuma, deney

### **Sürecin Özeti:**

Oturumun ilk bölümüne katılımcıların haftalarını nasıl geçirdiklerine ve ev çalışmalarına ilişkin paylaşımlarıyla başlanmıştır. Ardından geçen haftandan neler hatırladıkları sorularak önceki oturumun genel özeti yapılmıştır. Katılımcıların birbirleri ile kaynaşması ve grupta güven duygusunun artması için katılımcıların küçük odalara ayrıldığı ısınma etkinlikleri yapılmıştır. Oturumla ilgili sunu açılıp, “Bedenimde

Değiştirebileceğim ve Değiştiremeyeceğim Şeyler” adlı etkinlik yapıldıktan sonra beden imajının gelişim ve etki eden faktörler hakkında bilgi verilmiştir. Oturumun ikinci kısmında “süt beynimiz” etkinliği ile beden imajına etki eden faktörler konusunda beyin fırtınası yapılmaları sağlanmıştır. Oturumla ilgili genel paylaşımları alınmıştır. Lider tarafında sürecin genel özeti yapıлып, ev çalışmasının verilmesinin ardından oturum sonlandırılmıştır.

### ***III. Oturum: Medyanın İdeal Görünüm (Beden İmajı) Mesajları***

**Amaç:** Medyanın gerçekçi olmayan ideal imaj mesajlarının etkilerinin farkına varır.

#### **Alt Hedefler**

- İdeal beden imajı kavramını ve ideal imajların tarihsel olarak değişime uğradığını bilir.
- Beden imajı üzerinde medyanın ve sosyal mesajlarının etkisinin farkında olma
- Meydanın ideal imajlarda kullandığı hilelerin farkında olma

**Gereken Materyaller:** Kalem, çalışma kâğıtları, boya kalemleri, beden imajı kutusu

**Kaynaklar:** Psikoeğitim sunu-3 ve Dove’un Çocuklar İçin Öz Güven Projesinde kullanılan Değişim ve İdeal İmajların Tarihsel değişimi videosu,

**Zamanlama:** 30+10+30 =70 dakika

**Kullanılan Teknikler:** Öykü kullanımı, metafor kullanımı, resim çizme, rol oynama

#### **Sürecin Özeti:**

Oturumun ilk bölümüne katılımcıların haftalarını nasıl geçirdiklerine ve ev çalışmalarına ilişkin paylaşımlarıyla başlanmıştır. Ardından geçen haftandan neler hatırladıkları sorularak önceki oturumun genel özeti yapılmıştır. Katılımcıların günümüz kültürün ideal beden imajları hakkında farkındalıklarını anlamak amacıyla ideal kadın ve erkek görünümleri çizmeleri istenmiştir. Bu imajların tarihsel olarak nasıl değiştiğini gösteren video izletilmiş ve üzerine tartışmaları istenmiştir. Medyanın ideal beden imajı mesajları ve bunun için hangi hilelerin kullandığı konusunda video izletilmiştir. Ardından bu görüntülerin çocuklar üzerinde yaratacağı etki üzerine grup tartışması yapılmıştır. Oturumun ikinci kısmında bir öykü üzerinden ideal imajların etkileri üzerine paylaşımları alınmıştır. Oturumla ilgili genel paylaşımları alınmıştır.



Lider tarafında sürecin genel özeti yapıлып, ev çalışmasının verilmesinin ardından oturum sonlandırılmıştır.

#### ***IV. Oturum: Kıyaslama, Kabul Et!***

**Amaç:** Kıyaslamanın beden imajında yarattığı olumsuz duygulanımın farkına varmasını ve durdurabilme becerisi kazandırmak.

#### **Alt Amaçlar:**

- Kıyaslama yapmanın oluşturduğu düşünce girdabını fark eder.
- Sahip olduğu fiziksel özellikleri olduğu gibi kabul etmenin beden öz saygısını artırdığını fark eder.
- Fiziksel farklılıklara takdir sunar.

**Gerekli Malzemeler:** Kâğıt, kalem, boya kalemleri

**Kaynaklar:** Dove kıyaslama videosu, kıyaslama psikoeğitim4 sunu

**Zamanlama:**30+10+30 =70 dakika

**Kullanılan Teknikler:** Öyküleştirme, metafor kullanımı, öykü kullanımı, küçük ve büyük grup tartışması.

#### **Sürecin Özeti:**

Oturumun ilk bölümüne katılımcıların haftalarını nasıl geçirdiği ve ev çalışmalarına ilişkin paylaşımlarıyla başlanmıştır. Ardından geçen haftandan neler hatırladıkları sorularak önceki oturumun genel özeti yapılmıştır. Oturumla ilgili sunu açılır. Katılımcılar ikişerli ve üçerli odalara ayrılarak kıyaslama adlı ısınma oyunu oynatılır. Ardından kıyaslama girdabı adlı etkinlik aracılığıyla kıyaslamanın yarattığı olumsuz duygulanımı fark etmeleri sağlanır. Oturumun ikinci kısmında “Mira’nın Öyküsü” okunmuş ve kıyaslamanın yarattığı olumsuz etkileri analiz etmeleri ve çözüm üretmeleri sağlanmıştır. Oturumla ilgili genel paylaşımları alınmıştır. Lider tarafında sürecin genel özeti yapıлып, ev çalışmasının verilmesinin ardından oturum sonlandırılmıştır.

#### ***V. Oturum: Beden İmajı Atılmanlık Becerileri***

**Amaç:** Beden imajı atılmanlık becerileri (beden odaklı konuşmaları durdurma, dış görünüşle alay edilme ile başa çıkabilme) geliştirir.

### **Alt Hedefler**

- İdeal görünüş baskısını artıran beden odaklı konuşmaları fark edebilme, yönünü değiştirebilir
- Akran gruplarının beden imajı üzerindeki etkisini fark eder
- Öyküler aracılığıyla akran baskısı ile başa çıkma becerileri geliştirir

**Gereken Malzemeler:** Kâğıt, kalem ve boya kalemleri.

**Kaynaklar:** Beden İmajı Psikoeğitim sunusu5, Dove Özgüven Projesi için hazırlanmış arkanlar arası beden odaklı konuşma videosu

**Zamanlama:** 30+10+30 =70 dakika

**Kullanılan Teknikler:** Öyküleştirme, metafor kullanımı, hikaye kullanımı, rol play, grup tartışması

### **Sürecin Özeti:**

Oturumun ilk bölümüne katılımcıların haftalarını nasıl geçirdiği ve ev çalışmalarına ilişkin paylaşımlarıyla başlanmıştır. Ardından geçen haftandan neler hatırladıkları sorularak önceki oturumun genel özeti yapılmıştır. Oturumla ilgili sunu açılır. Dış görünüşle ilgili içsel ve dışsal konuşmalara örnek verilmiştir. Arkadaşlar arası beden odaklı konuşma videosu izletilmiş sonra etkileri ve çözüm yolları konusunda grup tartışması başlatılmıştır. Rol play tekniği ile beden odaklı konuşmaları durdurma pratiği yapılmıştır. Ardından dış görünüşle alay ve başa çıkma yolları konusunda slayt üzerinden katılımcı deneyimleri ve strateji alınmıştır. Oturumun ikinci kısmında “Ginny’in Öyküsü” okunmuş ardından dış görünüşle alay edilmenin yarattığı olumsuz etkileri analiz etmeleri ve çözüm üretmeleri sağlanmıştır. Oturumla ilgili genel paylaşımları alınmıştır. Lider tarafında sürecin genel özeti yapıp, ev çalışmasının verilmesinin ardından oturum sonlandırılmıştır.

### **VI. Oturum: Gerçek Ben**

**Amaç:** Fiziksel görünüş dışında benliğini oluşturan diğer yönleri fark etmesini sağlayarak dışsal ve içsel özellikleriyle bütüncül bir benlik algısı geliştirmesini sağlamak

### **Alt Hedefler**

- Benlik algısını oluşturan çok boyutlu yapıyı bilir.
- Kendini dış görünüşü dışında farklı yönleriyle tanımlayabilir.
- Kendisinin ve diğerlerinin dış görünüşlerindeki farklılıkları zenginlik olarak görür ve saygı gösterir.

**Gereken Malzemeler:** Kâğıt, kalem, boya kalemleri, sulu boyalar

**Kaynaklar:** Beden İmajı Psikoeğitim sunusu-6, Çocuklar için sözsüz klasik müzik parçaları

**Zamanlama:** 30+10+30=70

**Kullanılan Teknikler:** Öyküleştirme, metafor kullanımı, projektif resim çizimi, imajinasyon, grup tartışması

### **Sürecin Özeti:**

Oturumun ilk bölümüne katılımcıların haftalarını nasıl geçirdiği ve ev çalışmalarına ilişkin paylaşımlarıyla başlanmıştır. Ardından geçen haftandan neler hatırladıkları sorularak önceki oturumun genel özeti yapılmıştır. Oturumla ilgili sunu açılır. Benlik, benliğimizi oluşturan özellikler konusunda grup tartışması yapılmıştır. Oturumun ikinci kısmında “Vazodaki Çiçekler” adlı etkinlik için önce katılımcılara müzik eşliğinde yaptırılan imajinasyon sonrasında resim çizimleri istenerek içsel ve dışsal özellikleri arasında bütünlüğü görmeleri ve takdir sunmalarına rehber olunmuştur Oturumla ilgili genel paylaşımları alınmıştır. Lider tarafında sürecin genel özeti yapıp, ev çalışmasının verilmesinin ardından oturum sonlandırılmıştır.

### **VII. Oturum: Beden İlgisi ve Şefkat**

**Amaçlar:** Bedenin sağlığı için yapılması gerekenler farkına varmasını ve sağlıklı yaşam beceri kazanmasını sağlamak

### **Alt Hedefler**

- Sağlıklı beslenmenin, aktif olmanın ve kişisel bakımın olumlu beden imajına katkı sağlayacağını fark etme
- Kendisiyle mutlu olmanın birçok farklı kaynağını bulma.
- Bedenine ilgi ve takdir sunabilme

**Gereken Malzemeler:** Kâğıt, kalem, boya kalemleri.

**Kaynaklar:** Beden İmajı Psikoegitim sunusu-7, Çocuklar için sözsüz klasik müzik parçaları

**Zamanlama:** : 30+10+30=70

**Kullanılan Teknikler:** Öyküleştirme, metafor kullanımı, masal anlatımı, küçük grup tartışması, yaratıcı yazma çalışması.

### **Sürecin Özeti:**

Oturumun ilk bölümüne katılımcıların haftalarını nasıl geçirdiği ve ev çalışmalarına ilişkin paylaşımlarıyla başlanmıştır. Ardından geçen haftandan neler hatırladıkları sorularak önceki oturumun genel özeti yapılmıştır. Oturumla ilgili sunu açılır. Katılımcılar üçerli odalara ayrılarak sağlıklı beden için gerekenler konusunda bir başlığı çalışmışlardır. Büyük grupta her bir başlık konuşulduktan sonra sağlıklı bir bedeninin olumlu beden imajının gelişimi üzerine beyin fırtınası yapmışlardır. Oturumun ikinci kısmında “Mutluluğu Arayan Çocuk” masalı okunmuş ardından sahip oldukları mutluluk kaynakları hakkında farkındalık kazanmaları sağlanmış ve bedene şefkat sunma konulu yaratıcı yazma çalışmaları yapılmıştır. Oturumla ilgili genel paylaşımları alınmıştır. Lider tarafında sürecin genel özeti yapıp, ev çalışmasının verilmesinin ardından oturum sonlandırılmıştır.

### **VIII. Oturum: Olumlu Beden İmajı Planım**

**Amaçlar:** Olumlu beden imajı konusunda öğrendiklerini günlük yaşamında uygulayabilmesi için amaç oluşturması.

#### **Alt Hedefler**

- Program süresince olumlu beden imajı konusunda edindiği farkındalığı somut yaşam amaçlarına dönüştürebilir.
- Olumlu beden imajı geliştirme konusunda çevrinde değişim hareketi ve motivasyonu yaratabilecek aktiviteleri sıralar.
- Program süresince diğer katılımcılarda gözlediği değişimi ifade edebilme.

**Gereken Malzemeler:** Kâğıt, kalem, boya kalemleri.

**Kaynaklar:** Beden İmajı Psikoegitim sunusu-8, Çocuklar için sözsüz klasik müzik parçaları

**Zamanlama:** 30+10+30=70

**Kullanılan Teknikler:** Öyküleştirme, metafor kullanımı, masal anlatımı, sevgi bombardımanı, yaratıcı yazma çalışması.

### **Sürecin Özeti:**

Programın son oturumuna ev çalışmalarına ilişkin paylaşımlarıyla başlanmıştır. Ardından geçen haftandan neler hatırladıkları sorularak önceki oturumun genel özeti yapılmıştır. Katılımcıların programlardan elde ettiği kazanımları görmek amacıyla “Beden İmajı Sandıkları”nın paylaşımı, “Bedene Mektuplar”, “Beden İmajı Hırsızları ve Güvenlik Sistemleri” isimli etkinler uygulanmıştır. Birbirlerine pozitif geribildirimler vermeleri amacıyla “Sevgi Kartı” adlı etkinlik yapılmıştır. Liderin katılımcılara sanal ortamda sertifikalarını takdim edip, her bir katılımcıya teşekkür etmiştir. Katılımcıların maskelerini takarak grup fotoğraflarını çekmelerinin ardından grup şarkısıyla oturum sonlandırılmıştır.

#### **3.4.4. Uzman görüşü**

Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı tasarlandıktan sonra; dört alan uzmanı ve bir ölçme değerlendirme uzmanın değerlendirmesine sunulmuştur. Alan uzmanlarının oturumlarda video ve bilgilendirici sunuların kullanılması, atölyelerde ise dikkat çeken ve merak uyandıran beceri uygulamalarına yönelik etkinliklere ilişkin görüşleri doğrultusunda düzeltmeler yapılmıştır.

#### **3.4.5. Pilot uygulama**

Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programı geliştirilip, uzman görüşleri alındıktan sonra programın çevrim içi uygulanabilirliği ve yaşanabilecek aksaklıkları görebilmek için tarama uygulamasının ardından uygunluk ve dışlama kriterlerine tabi tutulan katılımcı havuzundan seçkisiz atama ile on katılımcı belirlenmiştir. Pilot grup katılımcılarıyla çevrim içi psikoeğitim programı çevrim içi olarak haftada bir gün planlanan şekilde, 8 oturum olarak tamamlanmıştır. Uygulamaya başlamadan ön testler (ÇİBİMÖ, ÇBİÖ ve ÇİBAP-GÖAÖ) ve oturumlar tamamlanmasının ardından son testler (ÇİBİMÖ, ÇBİÖ ve ÇİBAP-GÖAÖ) uygulanmıştır. Veli onamları ve katılımcı izinleri alınarak kaydedilen oturumlar her

oturum sonunda araştırmacı tarafından transkriptlere dökülmüştür. Transkripler araştırmacının danışmanı tarafından süpervize edilmiş, süpervizörün dönütlerine göre araştırmacı tarafından gerekli düzeltmeler ve eklemeler yapılmıştır. Çevrim içi yapılan pilot uygulama tespit edilen zorluklar sırayla; a) odalara ayrılma uygulamasında yapılan etkinliklerin süresi uzun tutulduğunda katılımcıların kendi odalarından arkadaşlarına bir şey göstererek ya da konu dışı konuşarak etkinliğin bölünmesi, b) sık olmasa da çocuğun bulunduğu odaya ev halkından birinin girip çıkması c) kulaklık kullanılmadığında evdeki seslerin ya da grup konuşmalarının duyulması gizlilik mahremiyetin ihlali olabildiği, d) bazı öğrencilerin internet bağlantısının zayıf olmasından dolayı kopukluklar yaşaması, e) telefonla katılmak zorunda olan öğrencilerde aramaların gelmesi nedeniyle kopmaların yaşanması şeklinde sıranabilir. Bu olası aksaklıkların asıl uygulamada yaşanmaması için her oturum öncesi veli grubundan çocukların odalarında yalnız olması, internetin en iyi çektiği odada programa katılımın sağlanması, grup süreci sonlana kadar çocuğun bulunduğu odaya girilmemesi, çocukların bilgisayardan ya da tablettten ve kulaklıkla katılması konusunda hatırlatmalar yapıldı. Asıl uygulamada kontrolsüz ve çalışmayı bölebilecek süreçlerin yaşanmaması için odalara ayrılma uygulaması sınırlı sayıda ve sürede tutuldu. Odalara ayrıldıktan sonra grup lideri odaları ziyareti sağlandı.

### **3.5. Plasebo Uygulaması**

Bu çalışmada deneysel desenlerde “Howthorne Etkisi” olarak bilinen metodolojik yanlılığı kontrol altına almak amacıyla plasebo grubu kullanılmıştır. Plasebo grubunda beden imajı memnuniyeti ile ilgili olmadığı düşünölen öfke yönetimi psikoeğitim programı (Tablo 3.13) çevrim içi olarak uygulanmıştır. Uygulama deney grubu ile aynı hafta başlamış, haftada bir, aynı sürelerde (30 dak.+10 dak.+30 dak.) ve aynı oturum sayısında (8 Oturum) gerçekteştirilmiştir.

**Tablo 3.13***Plasebo Grubu Öfke Yönetimi Çevrim İçi Psikoeğitim Programı*

| <b>PLASEBO GRUBUNA UYGULANACAK ÖFKE YÖNETİMİ ÇEVİRİM İÇİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI</b> |                             |  |   |
|---|-----------------------------|--|---|
| <b>Oturumlar</b>  | <b>Zamanlama</b>            | <b>Amaç</b>  | <b>İçerik</b>   |
| 1. Oturum   | Hafta bir gün,<br>70 dakika | Tanışma, Kuralların ve Amaçların Belirlenmesi<br>Öfke kavramını tanıma | Programın amaçlarının sunulması<br>Kişisel amaçların belirlenmesi çalışma formu<br>Grup Kurallarının Belirlenmesi<br>Öfke yaratılım Değerlendirme |
| 2. Oturum   | Hafta bir gün,<br>70 dakika | Öfke Duygusunu Tanıma  | Öfke Balonu<br>Öfkenin fiziksel, duygusal ve düşünsel belirtilerini fark etme<br>Öfke dansı<br>Değerlendirme                                      |
| 3. Oturum   | Hafta bir gün,<br>70 dakika | Öfke Türleri ve Farkındalık  | Isınma Oyunları<br>Öfke türleri animasyon<br>Öfke kil heykelleri<br>Öfke ve ipuçları<br>Değerlendirme   |
| 4. Oturum   | Hafta bir gün,<br>70 dakika | Öfke duygusu ile beş basamaklı başa çıkma                              | Öfke ile baş etme yolları sunu<br>Öfkeli Köylü öyküsü<br>Nefes ve gevşeme egzersizleri<br>Değerlendirme   |
| 5. Oturum   | Hafta bir gün,<br>70 dakika | İletişim Becerileri  | Isınma<br>Rol Oyunları<br>Değerlendirme   |
| 6. Oturum   | Hafta bir gün,<br>70 dakika | Öfke yaratan duruma ilişkin çok yönlü düşünme becerileri               | Tesyüz adlı film kesitleri<br>Fil Öyküsü  |
| 7. Oturum   | Hafta bir gün,<br>70 dakika | Çatışma Çözme becerileri   | Çatışma çözme basamakları<br>Örnek olay videosu<br>İki Sincap Bir Fındık adlı öykü<br>Değerlendirme   |
| 8. Oturum   | Hafta bir gün,<br>70 dakika | Sonlandırma  | Cep mesajları<br>Öfke Yaratıkları<br>Sevgi kartları<br>Geribildirim çalışmaları<br>Vedalaşma  |

Plasebo grubu psikoeğitim programı başlamadan önce çevrim içi uygulamaya ve öğrencilere canlı bir uygulamadan tanıtılmıştır. Yapılan tanıtımda katılımcıların çevrim içi uygulamaya nasıl katılacağı, nasıl kullanacağı ve bağlantı

koptuğunda nasıl tekrar girecekleri konusunda uygulamalar yapılmıştır. Çalışmanın etik ilkelere uygunluğu için öğrencilerin odalarında yalnız olması ve kulaklık kullanımı istenmiştir. Deney grubu psikoeğitim programı ve içeriği plasebo grubundan saklı tutulmuştur. Program deney grubu ile aynı fiziksel koşullarda çevrim içi yapılmıştır.

### **3.6. Etik Standartlar**

Araştırmanın etik standartlara uygun yürütülmesi amacıyla ilk olarak deneysel araştırmada kullanılacak ölçekleri geliştiren ve/veya uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Ardından yapılacak araştırmanın etik standartlara uygunluğuna karar verilmesi amacıyla Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma Milli Eğitim bünyesinde yürütüleceği için yine aynı etik kurul aracılığıyla Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli araştırma izni alınmıştır. Ölçek geliştirme, uyarlama, tarama ve deneysel çalışmanın uygulamasından önce veli onamları alınmıştır ve öğrenci gönüllülüğü esas alınmıştır. Çevrim içi uygulama etik standartlara uygun olarak APA (2013) telepsikoloji (uzaktan psikoloji) hizmetleri uygulama rehberine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

### **3.7. Araştırmacının Yeterliliği**

Araştırmacı 9 Eylül Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında lisans eğitimini tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimini Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında tamamlamıştır. Doktora eğitimine Eskişehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında devam etmektedir.

Araştırmacının doktora çalışma konusu olan beden imajına olan ilgisi yüksek lisans uzmanlık teziyle başlamıştır. Araştırmacının beden imajı alanında bir kitap ve makaleleri bulunmaktadır. Aynı zamanda grupta psikolojik danışmanlık ve psikoeğitim konusunda bazı temel yeterlilik eğitimleri bulunmaktadır. Araştırmacı Dünya Pozitif Psikoterapi Derneğinden pozitif psikoterapist, İstanbul Psikodrama Enstitüsünden Co-Terapist unvanlarını almıştır. Ayrıca yaratıcı drama eğitmenliği, oyun, sanat ve masal terapisi eğitimlerini tamamlamıştır. Halk Eğitim Merkezi bünyesinde çocuklarla yaratıcı drama eğitimleri gerçekleştirmiştir. Araştırmacı MEB (Milli Eğitim Bakanlığı) bünyesinde bulunan Rehberlik ve Araştırma Merkezinde psikolojik danışman olarak



çalışmakta olup okul çağı çocukları ve ailelerine psikolojik danışmalık hizmeti vermektedir.

Araştırmacı, telepsikoloji hizmetleri konusunda da deneyime sahiptir. Covid-19 pandemi sürecinde İstanbul Psikodrama Enstitüsü tarafından sağlık çalışanlarına psikolojik destek amacıyla verilen çevrim içi (online) psikodrama hizmetleri konusunda çevrim içi eğitimlere katılmış ve süpervizör desteği almıştır. Ayrıca pandemi sürecinde çevrim içi ve telefonla bireysel psikolojik hizmetler sunmaya ve öğrenci gruplarına çevrim içi (online) psikososyal destek hizmetleri vermeye devam etmektedir.

### **3.8.Verilerin Analizi**

#### **3.8.1. Nicel verilerin analizi**

Verilerin analizinde SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. Grupların deneysel çalışma öncesi ve sonrası puanları için ayrı ayrı olmak üzere ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, Shapiro-Wilk değerleri betimsel istatistik tablolarında ve histogram grafiğinde gösterilmiştir. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık (skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarının  $\pm 1$  sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011). Puanların normallik sınavında gruplardaki örneklem büyüklüğüne göre ( $n > 50$ ) Kolmogorov-Smirnov Z ve ( $n < 50$ ) Shapiro-Wilk testlerinden yararlanılabilir. Normal dağılım sağlanmadığı durumlarda non-parametrik testler kullanılabilir (Büyüköztürk, 2011). Bu çalışmada gruplarda 10 örneklem olduğundan Shapiro-Wilk testinden yararlanılmıştır. Betimsel istatistik tabloları ve histogram grafiklerinde gösterildiği gibi gruplar veya testlerden en az birinin normal dağılım göstermediği tespit edildiğinden puanların gruplara göre karşılaştırmasında Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. Kruskal Wallis H testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Mann Whitney U ikili karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Deneysel çalışma öncesi ve sonrası puanların karşılaştırılmasında Wilcoxon işaretli sıralar testinden; kontrol grubunda program öncesi ve sonrası dış görünüşü kabul ve beden imajı memnuniyeti puanları normal dağılım gösterdiğinden eşleştirilmiş t testinden yararlanılmıştır. Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programının beden imajı memnuniyeti, beden imajı (figürsel skala), beden algı profili (genel öz saygı) üzerindeki etkilerini belirlemek üzere

düzeltilmiş ( $n < 20$ ) Cohen's d (Hedge's g) istatistiklerinden yararlanılmıştır. Cohen's d istatistiği yorumlanırken 0,01-0,20 arası “çok küçük etki”, 0,20-0,50 arası “küçük etki”, 0,50-0,80 arası “orta düzeyde etki”, 0,80-1,20 arası “büyük etki”, 1,20-1,50 arası “çok büyük etki”, 1,50'den büyük Cohen's d istatistiği “muazzam etki” olarak yorumlanmaktadır (Sawilowsky, 2009). Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi  $0,05 < p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

### **3.8.2. Nitel verilerin analizi**

Bu başlık altında, yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verilerin analiz süreci ile araştırmanın nitel boyutuna ilişkin yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına yer verilmiştir.

#### ***3.8.2.1. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verilerin analizi***

Deney grubundaki öğrenciler ile yapılan görüşmelerinden edilen veriler tümevarımsal içerik analizi yaklaşımına göre analiz edilmiştir. İçerik analizi için, önceden numaralandırılmış veri metinleri düzenlenmiş betimsel ve yapısal kodlama yapılarak anlamlı bölümlere ayrılmıştır. Her bölümün kavramsal olarak ifade ettiği anlam bulunmaya çalışılmıştır. Ardından kodlamaya geçilmiştir. Bu aşamada kodlar; örüntü, odak ve eksen kodlaması yapılarak kategoriler oluşturulmuştur. Kategoriler de bir araya getirilerek temalandırılmıştır. Daha sonra, belirlenen temalar altındaki kodların birbirleriyle ilişkileri açıklanarak yorumlanmış, doğrudan alıntılara yer verilerek neden sonuç ilişkileri irdelenmeye çalışılmıştır.

#### ***3.8.2.1. Nitel boyutuna ilişkin yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları***

Nicel ve nitel araştırmada kullanılan geçerlik ve güvenilirlik kavramları birbirinden farklılık göstermektedir. Nicel araştırmada kullanılan, “iç geçerlik”, “dış geçerlik”, “iç güvenilirlik” ve “dış güvenilirlik” kavramları yerine; nitel araştırmada, “inandırıcılık”, “aktarılabirlik”, “tutarlılık” ve “teyit edilebilirlik” gibi kavramlar kullanılmaktadır (Linkoln ve Guba, 1985). Nitel araştırma yöntemlerinde “inandırıcılık”, araştırmacının elde ettiği bulguların dış dünyadaki gerçek durumu yansıtıp yansıtmadığı ile ilgili bir kavramdır. Nitel araştırmalarda inandırıcılığını

artırmak için, çeşitleme (triangulation), uzun süreli etkileşim, araştırmacı duruşu, uzman incelemesi ve katılımcı doğrulaması gibi stratejiler önerilmektedir (Linkoln ve Guba, 1985; Meriam, 2009; Patton, 2014). Bu araştırmada, verilerinin toplanmasında, “çeşitleme” stratejisinin gereği olarak birden fazla veri toplama aracı kullanılmıştır. Araştırmada, Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programının’ının etkililiği ve bu etkililiğin altında yatan nedenlerin belirlenmesi için görüşme (nitel), Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği, Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği ve Çocuklar İçin Benlik Algı Profili Genel Öz-değer alt ölçeği (nicel) kullanılarak öğrencilerden veri toplanmış; elde edilen bulguların birbirini doğrulaması sağlanarak araştırmanın inandırıcılığı artırılmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın inandırıcılığını arttırmak için kullanılan stratejilerden bir diğeri “uzun süreli etkileşim”dir. Araştırmacının veri kaynakları ile uzun süre etkileşim içinde olması, araştırmacının varlığından kaynaklanan olumsuz etkileri ortadan kaldırabilir (Linkoln ve Guba, 1985). Bu araştırmanın nicel boyutunda, öğrencilerle 8 hafta çalışılmış olması, görüşme aşamasında araştırmacının varlığı nedeniyle ortaya çıkabilecek sorunları ortadan kaldırmış ve böylece araştırmanın inandırıcılığı artmıştır. Araştırmanın inandırıcılığının artırılması için araştırma hakkında bilgiye sahip ve nitel araştırma yöntemleri konusunda “uzman kişiler ”den, araştırmayı çeşitli boyutlarıyla incelemesi de istenebilir (Meriam, 2009; Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Bu araştırmada da, nitel araştırma yöntemleri konusunda bir uzman araştırmacı ile toplantı yapılmış, araştırmacı tüm süreçleri sözel olarak uzmana aktarmıştır. Ardından toplanan veriler, ulaşılan sonuçlar uzmanla paylaşılarak araştırmacının kendi yaklaşımı ve düşünme biçiminin geçerliği uzmanla birlikte değerlendirilmiştir. Uzman, araştırma sürecine ilişkin sorular sormuş, ham veriyi gözden geçirmiş ve bu süreçlerin uygunluğuna ilişkin dönüt vermiştir. Diğer bir uzmana, araştırma sürecine, araştırma desenine, bulguların analizine ve sonuçların yazımına ilişkin dokümanlar gönderilmiştir. Bu dokümanlara ham veriler de eklenmiştir. Uzman da gönderilen dokümanları incelemiş ve araştırmacıya geri bildirim vermiştir. Her iki uzmandan gelen dönüt ve düzeltmeler doğrultusunda rapora son hâli verilmiştir.

Creswell ve Miller’e (2000) göre, katılımcıların sayısı ve özellikleri, nasıl seçildikleri, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve analiz tekniklerinin ayrıntılı bir biçimde açıklanması araştırmanın inandırıcılığını arttıracaktır. Araştırmanın yöntem

boyutunda kullanılan veri toplama araçları ve analiz teknikleri ayrıntılı bir biçimde açıklanmıştır. Nitel araştırmada aktarılabilirliğin sağlanması için “ayrıntılı betimleme” ve “örneklem seçimi” gibi stratejiler kullanılabilir (Meriam, 2009). Ayrıntılı betimleme, araştırma kapsamında toplanan ham verinin ortaya çıkan temalara göre yeniden düzenlenmesi ve okuyucuya yorum katmadan aktarılmasıdır (Linkoln ve Guba, 1985). Bu araştırmada da, bulgular sunulurken görüşme aracılığıyla elde edilen veriler herhangi bir yorum yapılmadan sunulmuş, veri analizi sonucu oluşan temalar sık sık doğrudan alıntılarla desteklenerek, araştırmanın aktarılabilirliği sağlanmaya çalışılmıştır. Aktarılabilirliği sağlamanın yollarından diğeri ise örneklem seçiminin dikkatli ve özenli yapılmasıdır. Araştırmanın uygulanacağı ortamın belirlenmesinde ve görüşme yapılacak bireylerin seçiminde çeşitlilik sağlanması araştırmanın aktarılabilirliğini arttıracaktır (Meriam, 2009). Araştırmada çalışma grubundaki öğrencilerin tamamı ile görüşülmüş, uygulanan programın başarısının altında yatan nedenler belirlenmiştir. Nitel araştırmada teyit edilebilirliğin sağlanması için, veri kaynağı olan katılımcıların özelliklerinin ayrıntılı bir biçimde belirtilmesi, araştırma sürecinin tanımlanması, verilerin analizinden elde edilen kavramsal çerçevenin ve varsayımların betimlenmesi, veri toplama sürecinin ve analizlerinin ayrıntılı açıklamalarının yapılması önerilmektedir (Yıldırım Şimşek, 2013).

Çalışmanın “yöntem” ve “bulgular” bölümü yapılandırılırken, sözü edilen her bir ögenin ayrıntılı biçimde tanımlanmasına özen gösterilmiştir. LeCompte ve Goetz (1982) tutarlılığı arttırmak için, verilerin analizinde bir başka araştırmacıdan yardım alınmasını ve ulaşılan sonuçların teyit ettirilmesini önermiştir (Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2013). Öğrencilerle yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin analizinde, tutarlılığı (iç güvenilirliği) sağlamak amacıyla, nitel araştırma yöntemler ve ilgili konuda yetkin bir uzmana, katılımcıların görüşme veri metinleri ile temalardan oluşan bir kodlama anahtarı verilmiştir. Uzmanlardan, her bir veri metnine ilişkin oluşturulan temaların ve alt temaların uygunluğu konusunda görüş bildirmesi istenmiştir. Oluşturulan temalar uygun bulunursa karşısında bulunan kısma “√” ile işaretleme yapması, uygun değil ise açıklama kısmına uygun olacağını düşündüğü temayı yazması istenmiştir. Uzman görüşü alındıktan sonra, uzman ve araştırmacı bir araya gelerek görüş ayrılığı olan temalar konusunda tartışmış ve karara varmışlardır. Daha sonra kodlama anahtarında yer alan her bir temaya ilişkin görüş birliği ve görüş ayrılığı biçiminde işaretlemeler yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. Bulgular

Bu bölümde deneysel çalışmaya ilişkin nicel bulgular ve araştırma sorularının nitel bulguları iki ayrı başlık şeklinde sunulmuştur.

#### 4.1. Nicel Bulguları

##### 4.1.1 Demografik bulgular

Tablo 4.1.'de katılımcıların gruplara göre demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı ve Kruskal Wallis H testi sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo 4.1**

*Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Farklılıklarının İncelenmesi*

| Demografik Değişken | Deney      | Kontrol    | Plasebo    | p       | Anlamlı Fark |
|---------------------|------------|------------|------------|---------|--------------|
| Boy                 | 1,37±0,09  | 1,40±0,07  | 1,38±0,07  | 0,690   |              |
| Kilo                | 32,3±6,22  | 36,3±8,97  | 34,10±5,32 | 0,521   |              |
| BKİ                 | 17,23±2,61 | 18,31±3,47 | 17,9±2,02  | 0,659   |              |
| Yaş                 | 9,40±0,35  | 9,38±0,27  | 9,49±0,4   | 0,882   |              |
| Gruplar             | n(%)       | n(%)       | n(%)       |         |              |
| Cinsiyet            | Kız        | 8(80,0)    | 6(60,0)    | 5(50,0) | 0,366        |
|                     | Erkek      | 2(20,0)    | 4(40,0)    | 5(50,0) |              |

Araştırmaya dâhil edilen çocukların boy, kilo, BKİ ve yaş ortalamalarının ve cinsiyetin gruplara göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

##### 4.1.2. Deneysel çalışma öncesi grupların ölçek (ön test) puanlarına ait betimsel istatistikler

Tablo 4.2'de deney grubunun deneysel çalışma öncesi ölçek puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.2***Deney Grubunun Deneysel Çalışma Öncesi Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Grup  | Ölçek ve Alt Boyut  | n  | Min.  | Maks. | $\bar{X}$ | SS   | Ç            | B           | S-W         | p            |              |
|-------|---|----|-------|-------|-----------|------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Deney | Dış Görünüşü Kabul  | 10 | 2,17  | 3,00  | 2,68      | 0,29 | -0,51        | -0,60       | 0,91        | 0,288        |              |
|       | İdeale Önemde Esneklik  | 10 | 1,20  | 3,00  | 2,60      | 0,54 | <b>-2,18</b> | <b>5,67</b> | 0,71        | <b>0,001</b> |              |
|       | Kilo Memnuniyeti  | 10 | 2,14  | 3,00  | 2,66      | 0,32 | -0,59        | -0,73       | 0,87        | 0,094        |              |
|       | <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BEDEN İMAJI<br/>MEMNUNİYETİ</b>              | 10 | 1,89  | 3,00  | 2,65      | 0,32 | <b>-1,73</b> | <b>3,60</b> | 0,84        | <b>0,045</b> |              |
|       | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN<br/>İMAJI (Figürsel skala)</b>                | 10 | -3,00 | 0,00  | -         | 1,00 | 0,94         | -0,99       | <b>1,19</b> | 0,84         | <b>0,045</b> |
|       | <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BENLİK ALGI PROFİLİ<br/>(Genel Öz-değer)</b> | 10 | 3,17  | 4,00  | 3,62      | 0,22 | -0,36        | <b>1,44</b> | 0,93        | 0,421        |              |

S-W: Shapiro-Wilks

Deney grubunun deneysel çalışma öncesi dış görünüşü kabul puanı  $2,68 \pm 0,29$ ; İdeale önemde esneklik puanı  $2,60 \pm 0,54$ ; kilo memnuniyeti puanı  $2,66 \pm 0,32$  ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti ölçek puanı  $2,65 \pm 0,32$  olarak tespit edilmiştir.

Deney grubunun deneysel çalışma öncesi çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ölçek puanı  $-1,00 \pm 0,94$  olarak tespit edilmiştir.

Deney grubunun deneysel çalışma öncesi çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer alt ölçeği) puanı  $3,62 \pm 0,22$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. ve Ek-7'deki deney grubunun deneysel çalışma öncesi puanlarına ait normal dağılım istatistikleri incelendiğinde; değişken puanlarına ait çarpıklık katsayılarının ideale önemde esneklik ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti değişkenlerinde sola çarpık; basıklık katsayısının ideale önemde esneklik, çocuklarda beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala), çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer) değişkenlerinde aşırı sivri olduğu, Shapiro-Wilks istatistiğinin ideale önemde esneklik, çocuklarda beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p < 0,05$ ) ve tablo 4.2'deki istatistiklerin histogram grafiklerinde doğrulandığı görülmektedir. Buna göre deney grubunun deneysel çalışma öncesi yalnızca dış görünüşü kabul ve kilo memnuniyeti puanlarının normal dağılım gösterdiği; ideale önemde esneklik, çocuklarda beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala), çocuklar için beden algı profili puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.3’de kontrol grubunun deneysel çalışma öncesi (ön test)ölçek puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.3**

*Kontrol Grubunun Deneysel Çalışma Öncesi (Ön test) Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Grup    | Ölçek ve Alt Boyut  | n  | Min.  | Maks | $\bar{X}$ | SS   | Ç            | B            | S-W  | p            |
|---------|---|----|-------|------|-----------|------|--------------|--------------|------|--------------|
| Kontrol | Dış Görünüşü Kabul  | 10 | 2,33  | 3,00 | 2,70      | 0,20 | -0,02        | 0,14         | 0,90 | 0,212        |
|         | İdeale Önemde Esneklik  | 10 | 1,00  | 3,00 | 2,46      | 0,63 | <b>-1,44</b> | <b>2,63</b>  | 0,81 | <b>0,019</b> |
|         | Kilo Memnuniyeti  | 10 | 1,86  | 3,00 | 2,67      | 0,38 | <b>-1,13</b> | 0,93         | 0,84 | <b>0,041</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BEDEN İMAJİ<br/>MEMNUNİYETİ</b>              | 10 | 2,22  | 3,00 | 2,62      | 0,24 | -0,05        | -0,48        | 0,99 | 0,997        |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN<br/>İMAJİ (Figürsel skala)</b>                | 10 | -5,00 | 0,00 | -1,60     | 1,51 | <b>-1,35</b> | <b>2,08</b>  | 0,86 | 0,080        |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BENLİK ALGI PROFİLİ<br/>(Genel Öz-değer)</b> | 10 | 2,83  | 4,00 | 3,45      | 0,42 | -0,48        | <b>-1,25</b> | 0,87 | 0,111        |

S-W: Shapiro-Wilks

Kontrol grubunun deneysel çalışma öncesi dış görünüşü kabul puanı  $2,70 \pm 0,20$ ; ideale önemde esneklik puanı  $2,46 \pm 0,63$ ; kilo memnuniyeti puanı  $2,67 \pm 0,38$  ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti ölçek puanı  $2,62 \pm 0,24$  olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubunun deneysel çalışma öncesi çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ölçek puanı  $-1,60 \pm 1,51$  olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubunun deneysel çalışma öncesi çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer alt ölçeği) puanı  $3,45 \pm 1,51$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. ve Ek-7’deki kontrol grubunun deneysel çalışma öncesi puanlarına ait normal dağılım istatistikleri incelendiğinde; değişken puanlarına ait çarpıklık katsayılarının ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti değişkenlerinde sola çarpık; basıklık katsayısının ideale önemde esneklik ve çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde aşırı sivri, çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer) değişkeninde aşırı basık olduğu, Shapiro-Wilks istatistiğinin ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p < 0,05$ ) ve tablo 4.3’deki istatistiklerin histogram grafiklerinde doğrulandığı görülmektedir. Buna göre kontrol grubunun deneysel çalışma öncesi yalnızca dış görünüşü kabul ve çocuklarda

beden imajı memnuniyeti puanlarının normal dağılım gösterdiği; ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala), çocuklar için beden algı profili puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.'te plasebo grubun deneysel çalışma öncesi (ön test) ölçek puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.4**

*Plasebo Grubun Deneysel Çalışma Öncesi (Ön Test) Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Grup    | Ölçek ve Alt Boyut  | n  | Min.  | Maks | $\bar{X}$ | SS   | Ç            | B           | S-W  | p            |
|---------|---|----|-------|------|-----------|------|--------------|-------------|------|--------------|
| Plasebo | Dış Görünüşü Kabul  | 10 | 2,17  | 3,00 | 2,77      | 0,25 | <b>-1,58</b> | <b>3,31</b> | 0,82 | <b>0,022</b> |
|         | İdeale Önemde Esneklik                                    | 10 | 1,60  | 3,00 | 2,56      | 0,42 | <b>-1,39</b> | <b>2,34</b> | 0,87 | 0,112        |
|         | Kilo Memnuniyeti  | 10 | 1,43  | 3,00 | 2,57      | 0,53 | <b>-1,32</b> | <b>1,24</b> | 0,83 | <b>0,032</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b>              | 10 | 2,17  | 3,00 | 2,63      | 0,27 | -0,54        | -0,67       | 0,96 | 0,750        |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI (Figürsel skala)</b>            | 10 | -6,00 | 0,00 | -1,50     | 1,78 | <b>-2,00</b> | <b>4,92</b> | 0,76 | <b>0,005</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer)</b> | 10 | 3,00  | 3,83 | 3,48      | 0,28 | -0,71        | -0,86       | 0,87 | 0,107        |

S-W: Shapiro-Wilks

Plasebo grubun deneysel çalışma öncesi dış görünüşü kabul puanı  $2,77 \pm 0,25$ ; ideale önemde esneklik puanı  $2,56 \pm 0,42$ ; kilo memnuniyeti puanı  $2,57 \pm 0,53$  ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti ölçek puanı  $2,63 \pm 0,27$  olarak tespit edilmiştir.

Plasebo grubun deneysel çalışma öncesi çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ölçek puanı  $-1,50 \pm 1,78$  olarak tespit edilmiştir.

Plasebo grubun deneysel çalışma öncesi çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer alt ölçeği) puanı  $3,48 \pm 0,28$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. ve Ek-7'deki plasebo grubun deneysel çalışma öncesi puanlarına ait normal dağılım istatistikleri incelendiğinde; değişken puanlarına ait çarpıklık katsayılarının dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti ve çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde sola çarpık; basıklık katsayısının dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti ve çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde aşırı sivri olduğu, Shapiro-



Wilks istatistiğinin dış görünüşü kabul, kilo memnuniyeti ve çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p < 0,05$ ) ve tablo 4.4'deki istatistiklerin histogram grafiklerinde doğrulandığı görülmektedir. Buna göre plasebo grubun deneysel çalışma öncesi yalnızca çocuklarda beden imajı memnuniyeti ve çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer) puanlarının normal dağılım gösterdiği; dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.1.3. Deneysel çalışma öncesi ölçek (ön test) puanlarının gruplara göre karşılaştırılmasına ait bulgular

Tablo 4.5'te deneysel çalışma öncesi ölçek puanların gruplara karşılaştırılmasına ait Kruskal Wallis H testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.5**

*Deneysel Çalışma Öncesi Ölçek (Ön Test) Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması*

| Ölçek   | Grup      | n  | $\bar{X}$ | SS   | $X^2$ | p     | Anlamlı Fark |
|---|-----------|----|-----------|------|-------|-------|--------------|
| Dış Görünüşü Kabul  | A-Deney   | 10 | 2,68      | 0,29 | 1,02  | 0,600 |              |
|   | B-Kontrol | 10 | 2,70      | 0,20 |       |       |              |
|   | C-Plasebo | 10 | 2,77      | 0,25 |       |       |              |
| İdeale Önemde Esneklik                                    | A-Deney   | 10 | 2,60      | 0,54 | 0,57  | 0,752 |              |
|   | B-Kontrol | 10 | 2,46      | 0,63 |       |       |              |
|   | C-Plasebo | 10 | 2,56      | 0,42 |       |       |              |
| Kilo Memnuniyeti  | A-Deney   | 10 | 2,66      | 0,32 | 0,05  | 0,973 |              |
|   | B-Kontrol | 10 | 2,67      | 0,38 |       |       |              |
|   | C-Plasebo | 10 | 2,57      | 0,53 |       |       |              |
| <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b>                 | A-Deney   | 10 | 2,65      | 0,32 | 0,36  | 0,835 |              |
|   | B-Kontrol | 10 | 2,62      | 0,24 |       |       |              |
|   | C-Plasebo | 10 | 2,63      | 0,27 |       |       |              |
| <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI (Figürsel skala)</b>            | A-Deney   | 10 | -1,00     | 0,94 | 0,81  | 0,667 |              |
|   | B-Kontrol | 10 | -1,60     | 1,51 |       |       |              |
|   | C-Plasebo | 10 | -1,50     | 1,78 |       |       |              |
| <b>ÇOCUKLAR İÇİN BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer)</b> | A-Deney   | 10 | 3,62      | 0,22 | 0,75  | 0,686 |              |
|   | B-Kontrol | 10 | 3,45      | 0,42 |       |       |              |
|   | C-Plasebo | 10 | 3,45      | 0,42 |       |       |              |

Deneysel Çalışma öncesi (ön test) ölçek puanlarının gruplara göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p > 0,05$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.1.4. Deneysel çalışma sonrası ölçek (son test) puanlarına ait betimsel istatistikler

Tablo 4.6’da deney grubunun deneysel çalışma sonrası ölçek puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.6**

*Deney Grubunun Deneysel Çalışma Sonrası Ölçek (Son Test) Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Grup  | Ölçek ve Alt Boyut  | n  | Min.  | Maks | $\bar{X}$ | SS   | Ç            | B            | S-W  | p            |
|-------|---|----|-------|------|-----------|------|--------------|--------------|------|--------------|
| Deney | Dış Görünüşü Kabul  | 10 | 2,83  | 3,00 | 2,97      | 0,07 | <b>-1,78</b> | <b>1,41</b>  | 0,51 | <b>0,000</b> |
|       | İdeale Önemde Esneklik                                    | 10 | 2,80  | 3,00 | 2,98      | 0,06 | <b>-3,16</b> | <b>10,00</b> | 0,37 | <b>0,000</b> |
|       | Kilo Memnuniyeti  | 10 | 2,86  | 3,00 | 2,97      | 0,06 | <b>-1,78</b> | <b>1,41</b>  | 0,51 | <b>0,000</b> |
|       | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b>              | 10 | 2,83  | 3,00 | 2,97      | 0,05 | <b>-2,27</b> | <b>5,36</b>  | 0,60 | <b>0,000</b> |
|       | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI (Figürsel skala)</b>            | 10 | -1,00 | 0,00 | -0,20     | 0,42 | <b>-1,78</b> | <b>1,41</b>  | 0,51 | <b>0,000</b> |
|       | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer)</b> | 10 | 3,50  | 4,00 | 3,83      | 0,18 | -0,71        | -0,45        | 0,86 | 0,074        |

S-W: Shapiro-Wilks

Deney grubunun deneysel çalışma sonrası (son test) dış görünüşü kabul puanı  $2,97\pm 0,07$ ; ideale önemde esneklik puanı  $2,98\pm 0,06$ ; kilo memnuniyeti puanı  $2,97\pm 0,06$  ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti ölçek puanı  $2,97\pm 0,05$  olarak tespit edilmiştir.

Deney grubunun deneysel çalışma sonrası çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ölçek puanı  $-0,20\pm 0,42$  olarak tespit edilmiştir.

Deney grubunun deneysel çalışma sonrası çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer alt ölçeği) puanı  $3,83\pm 0,18$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.6 ve Ek-7’deki deney grubunun deneysel çalışma sonrası puanlarına ait normal dağılım istatistikleri incelendiğinde; değişken puanlarına ait çarpıklık katsayılarının dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde sola çarpık; basıklık katsayısının dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde aşırı sivri olduğu, Shapiro-Wilks istatistiğinin dış

görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p<0,05$ ) ve tablo 4.6'daki istatistiklerin histogram grafiklerinde doğrulandığı görülmektedir. Buna göre deney grubunun deneysel çalışma sonrası yalnızca çocuklar için beden algı profili puanlarının normal dağılım gösterdiği; dış görünüşü kabul, İdeale Önemde Esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.7'de kontrol grubunun deneysel çalışma sonrası ölçek puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.7**

*Kontrol Grubunun Deneysel Çalışma Sonrası (son test) Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Grup    | Ölçek ve Alt Boyut   | n  | Min.  | Maks | $\bar{X}$ | SS   | Ç            | B            | S-W  | p            |
|---------|--|----|-------|------|-----------|------|--------------|--------------|------|--------------|
| Kontrol | Dış Görünüşü Kabul   | 10 | 2,33  | 3,00 | 2,65      | 0,21 | -0,16        | -0,43        | 0,92 | 0,392        |
|         | İdeale Önemde Esneklik   | 10 | 1,80  | 3,00 | 2,60      | 0,42 | -0,62        | -0,58        | 0,85 | 0,068        |
|         | Kilo Memnuniyeti   | 10 | 1,86  | 3,00 | 2,61      | 0,36 | <b>-1,18</b> | <b>1,02</b>  | 0,87 | 0,104        |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BEDEN İMAJI<br/>MEMNUNİYETİ</b>                   | 10 | 2,33  | 3,00 | 2,62      | 0,21 | 0,37         | -0,58        | 0,97 | 0,889        |
|         | <b>ÇOCUKLARDA<br/>BEDEN İMAJI<br/>MEMNUNİYETİ</b>                      | 10 | -5,00 | 0,00 | -1,50     | 1,43 | <b>-1,70</b> | <b>3,96</b>  | 0,81 | <b>0,018</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BENLİK ALGI<br/>PROFİLİ (Genel Öz-<br/>değer)</b> | 10 | 3,00  | 4,00 | 3,57      | 0,34 | -0,48        | <b>-1,14</b> | 0,91 | 0,313        |

S-W: Shapiro-Wilks

Kontrol grubunun deneysel çalışma sonrası (son test) dış görünüşü kabul puanı  $2,65\pm 0,21$ ; ideale önemde esneklik puanı  $2,60\pm 0,42$ ; kilo memnuniyeti puanı  $2,61\pm 0,36$  ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti ölçek puanı  $2,62\pm 0,21$  olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubunun deneysel çalışma sonrası çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ölçek puanı  $-1,50\pm 1,43$  olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubunun deneysel çalışma sonrası çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer alt ölçeği) puanı  $3,57\pm 0,34$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. ve Ek-7'deki kontrol grubunun deneysel çalışma sonrası puanlarına ait normal dağılım istatistikleri incelendiğinde; değişken puanlarına ait çarpıklık katsayılarının kilo memnuniyeti ve çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde sola çarpık; basıklık katsayısının kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkeninde aşırı sivri, çocuklar için benlik algı profili değişkeninde aşırı basık olduğu, Shapiro-Wilks istatistiğinin çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p<0,05$ ), Tablo 4.7 ve Ek-7'deki istatistiklerin histogram grafiklerinde doğrulandığı görülmektedir. Buna göre kontrol grubunun deneysel çalışma sonrası dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, çocuklarda beden imajı memnuniyeti puanlarının normal dağılım gösterdiği; kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ve çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer) puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.8'de plasebo grubunun deneysel çalışma sonrası ölçek puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.8**

*Plasebo Grubunun Deneysel Çalışma Sonrası (Son Test) Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Grup    | Ölçek ve Alt Boyut  | n  | Min.  | Ma<br>ks. | $\bar{X}$ | SS   | Ç            | B            | S-W  | p            |
|---------|---|----|-------|-----------|-----------|------|--------------|--------------|------|--------------|
| Plasebo | Dış Görünüşü Kabul  | 10 | 2,33  | 3,00      | 2,73      | 0,24 | -0,32        | <b>-1,16</b> | 0,91 | 0,268        |
|         | İdeale Önemde Esneklik                                    | 10 | 1,60  | 3,00      | 2,62      | 0,40 | <b>-1,98</b> | <b>4,83</b>  | 0,78 | <b>0,009</b> |
|         | Kilo Memnuniyeti  | 10 | 1,43  | 3,00      | 2,61      | 0,51 | <b>-1,74</b> | <b>2,57</b>  | 0,76 | <b>0,005</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJİ MEMNUNİYETİ</b>              | 10 | 2,11  | 3,00      | 2,66      | 0,27 | -0,85        | 0,34         | 0,94 | 0,557        |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJİ</b>                             | 10 | -5,00 | 0,00      | -1,30     | 1,64 | <b>-1,49</b> | <b>1,98</b>  | 0,81 | <b>0,017</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer)</b> | 10 | 3,17  | 4,00      | 3,63      | 0,29 | -0,24        | <b>-1,23</b> | 0,93 | 0,473        |

S-W: Shapiro-Wilks

Plasebo grubunun deneysel çalışma sonrası dış görünüşü kabul puanı  $2,73\pm 0,24$ ; ideale önemde esneklik puanı  $2,62\pm 0,40$ ; kilo memnuniyeti puanı  $2,61\pm 0,51$  ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti ölçek puanı  $2,66\pm 0,27$  olarak tespit edilmiştir.

Plasebo grubunun deneysel çalışma sonrası çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ölçek puanı  $-1,30\pm 1,64$  olarak tespit edilmiştir.

Plasebo grubunun deneysel çalışma sonrası çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer alt ölçeği) puanı  $3,63 \pm 0,29$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.8 ve Ek-7'deki plasebo grubunun deneysel çalışma sonrası puanlarına ait normal dağılım istatistikleri incelendiğinde; değişken puanlarına ait çarpıklık katsayılarının ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde sola çarpık; basıklık katsayısının dış görünüşü kabul ve çocuklar için benlik algı profili değişkenlerinde aşırı basık, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde aşırı sivri olduğu, Shapiro-Wilks istatistiğinin ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p < 0,05$ ) tablo 4.8 ve Ek-7'deki istatistiklerin histogram grafiklerinde doğrulandığı görülmektedir. Buna göre plasebo grubunun deneysel çalışma sonrası yalnızca beden imajı memnuniyeti ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği, dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ve çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer) puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.1.5. Deneysel çalışma sonrası grupların izleme puanlarına ait betimsel istatistikler

Tablo 4.9'da deneysel çalışma sonrası grupların izleme puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.9**

#### *Deney Grubunun İzleme Testi Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Grup  | Ölçek ve Alt Boyut  | n  | Min. | Maks. | $\bar{X}$ | SS   | Ç     | B     | S-W  | p     |
|-------|---|----|------|-------|-----------|------|-------|-------|------|-------|
|       | Dış Görünüşü Kabul  | 10 | 2,83 | 3,00  | 2,98      | 0,05 | -3,16 | 10,00 | 0,37 | 0,000 |
|       | İdeale Önemde Esneklik                                    | 10 | 2,60 | 3,00  | 2,96      | 0,13 | -3,16 | 10,00 | 0,37 | 0,000 |
|       | Kilo Memnuniyeti  | 10 | 3,00 | 3,00  | 3,00      | 0,00 | .     | .     |      |       |
|       | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b>              | 10 | 2,89 | 3,00  | 2,98      | 0,04 | -2,28 | 4,77  | 0,53 | 0,000 |
| Deney | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI</b>                             | 10 | 1,00 | 0,00  | -0,10     | 0,32 | -3,16 | 10,00 | 0,37 | 0,000 |
|       | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer)</b> | 10 | 3,50 | 4,00  | 3,83      | 0,19 | -0,54 | -1,39 | 0,80 | 0,014 |

S-W: Shapiro-Wilks

Deney grubunun izleme testi dış görünüşü kabul puanı  $2,98\pm 0,05$ ; ideale önemde esneklik puanı  $2,96\pm 0,13$ ; kilo memnuniyeti puanı  $3,00\pm 0,00$  ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti ölçek puanı  $2,98\pm 0,04$  olarak tespit edilmiştir.

Deney grubunun izleme testi çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ölçek puanı  $-0,10\pm 0,32$  olarak tespit edilmiştir.

Deney grubunun izleme testi çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer alt ölçeği) puanı  $3,83\pm 0,19$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.9 ve Ek-7'deki deney grubunun izleme testi puanlarına ait normal dağılım istatistikleri incelendiğinde; değişken puanlarına ait çarpıklık katsayılarının çocuklar için benlik algı profili haricinde sola çarpık; basıklık katsayısının çocuklar için benlik algı profili değişkeninde aşırı basık, diğer değişkenlerde aşırı sivri olduğu, Shapiro-Wilks istatistiğine ilişkin p değerinin tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p<0,05$ ) tablo 4.9 ve Ek-7'deki istatistiklerin histogram grafiklerinde doğrulandığı görülmektedir. Buna göre deney grubunda izleme testi puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

**Tablo 4.10**

*Kontrol Grubunun İzleme Testi Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Grup    | Ölçek ve Alt Boyut  | n | Min  | Maks | $\bar{X}$ | SS   | Ç            | B           | S-W  | p            |
|---------|---|---|------|------|-----------|------|--------------|-------------|------|--------------|
| Kontrol | Dış Görünüşü Kabul  | 8 | 2,33 | 2,67 | 2,56      | 0,15 | -1,00        | -1,04       | 0,69 | <b>0,002</b> |
|         | İdeale Önemde Esneklik                                    | 8 | 2,00 | 3,00 | 2,53      | 0,28 | -0,34        | <b>2,05</b> | 0,89 | 0,241        |
|         | Kilo Memnuniyeti  | 8 | 2,00 | 3,00 | 2,71      | 0,31 | -1,92        | 4,66        | 0,75 | <b>0,008</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b>              | 8 | 2,33 | 2,78 | 2,61      | 0,14 | <b>-1,32</b> | <b>2,01</b> | 0,85 | 0,089        |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI</b>                             | 8 | -    | 0,00 | -1,50     | 1,60 | -1,66        | 3,42        | 0,82 | <b>0,043</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer)</b> | 8 | 2,33 | 3,67 | 3,23      | 0,47 | -1,37        | 0,66        | 0,79 | <b>0,024</b> |

S-W: Shapiro-Wilks

Kontrol grubunun izleme testi dış görünüşü kabul puanı  $2,56\pm 0,15$ ; ideale önemde esneklik puanı  $2,53\pm 0,28$ ; kilo memnuniyeti puanı  $2,71\pm 0,31$  ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti ölçek puanı  $2,61\pm 0,14$  olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubunun izleme testi çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ölçek puanı  $-1,50\pm 1,60$

olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubunun izleme testi çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer alt ölçeği) puanı  $3,23\pm 0,47$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.10 ve Ek-7'deki kontrol grubunun izleme testi puanlarına ait normal dağılım istatistikleri incelendiğinde; değişken puanlarına ait çarpıklık katsayılarının dış görünüşü kabul, kilo memnuniyeti, çocuklar için beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı, çocuklar için benlik algı profili değişkenlerinde sola çarpık; basıklık katsayısının dış görünüşü kabul değişkeninde aşırı basık, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklar için beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı değişkenlerinde aşırı sivri olduğu, Shapiro-Wilks istatistiğine ilişkin p değerinin ideale önemde esneklik ve çocuklar için beden imajı memnuniyeti değişkenleri haricinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p<0,05$ ) tablo 4.10 ve Ek-7'deki istatistiklerin histogram grafiklerinde doğrulandığı görülmektedir. Buna göre kontrol grubunda izleme testi puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

**Tablo 4.11**

*Plasebo Grubunun İzleme Testi Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Grup    | Ölçek ve Alt Boyut  | n | Min.  | Maks | $\bar{X}$ | SS   | Ç            | B            | S-W  | p            |
|---------|---|---|-------|------|-----------|------|--------------|--------------|------|--------------|
| Plasebo | Dış Görünüşü Kabul  | 9 | 2,33  | 3,00 | 2,67      | 0,22 | 0,00         | <b>-1,25</b> | 0,92 | 0,396        |
|         | İdeale Önemde Esneklik                                    | 9 | 2,00  | 3,00 | 2,62      | 0,27 | -1,39        | 3,75         | 0,81 | <b>0,024</b> |
|         | Kilo Memnuniyeti  | 9 | 1,57  | 3,00 | 2,62      | 0,49 | -1,42        | 1,67         | 0,81 | <b>0,025</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJİ MEMNUNİYETİ</b>              | 9 | 2,11  | 2,89 | 2,64      | 0,25 | <b>-1,28</b> | <b>1,68</b>  | 0,89 | 0,197        |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJİ (Figürsel skala)</b>            | 9 | -5,00 | 0,00 | -1,33     | 1,58 | -1,73        | 3,60         | 0,79 | <b>0,018</b> |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer)</b> | 9 | 3,17  | 4,00 | 3,65      | 0,28 | -0,58        | -0,99        | 0,89 | 0,180        |

S-W: Shapiro-Wilks

Plasebo grubunun izleme testi dış görünüşü kabul puanı  $2,67\pm 0,22$ ; ideale önemde esneklik puanı  $2,62\pm 0,27$ ; kilo memnuniyeti puanı  $2,62\pm 0,49$  ve çocuklarda beden imajı memnuniyeti ölçek puanı  $2,64\pm 0,25$  olarak tespit edilmiştir. Plasebo grubunun izleme testi çocuklarda beden imajı (figürsel skala) ölçek puanı  $-1,33\pm 1,58$  olarak tespit edilmiştir. Plasebo grubunun izleme testi çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer alt ölçeği) puanı  $3,65\pm 0,28$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.11 ve Ek-7'deki plasebo grubunun izleme testi puanlarına ait normal dağılım istatistikleri incelendiğinde; değişken puanlarına ait çarpıklık katsayılarının ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklar için beden imajı memnuniyeti ve çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde sola çarpık; basıklık katsayısının dış görünüşü kabul değişkeninde aşırı basık, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklar için beden imajı memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerinde aşırı sivri olduğu, Shapiro-Wilks istatistiğine ilişkin p değerinin ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı (figürsel skala) değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p < 0,05$ ) tablo 4.11 ve Ek-7'deki istatistiklerin histogram grafiklerinde doğrulandığı görülmektedir. Buna göre plasebo grubunda izleme testi puanlarının çocuklar için benlik algı profili değişkeninde normal dağılım gösterdiği diğer değişkenlerde normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.1.6. Deneysel çalışma öncesi (ön test), sonrası (son test) ve izleme ölçek puanlarının normal dağılım özeti

Tablo 4.12'de deneysel çalışma öncesi ve sonrası ölçek puanlarının karşılaştırılmasında parametrik ya da non-parametrik testlerden hangilerinin kullanılacağını belirlemek amacıyla normal dağılım sonuçlarından elde edilen özet bilgiye yer verilmiştir.

**Tablo 4.12**

*Deneysel Çalışma Öncesi (Ön test), Sonrası (Son Test) ve İzleme Ölçek Puanlarının Normal Dağılım Özeti*

| Ölçek ve Alt Boyut  | Deney |     |     |     | Kontrol |     |     |     | Plasebo |     |     |     |
|---|-------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
|   | Ö     | S   | İ   | UT  | Ö       | S   | İ   | UT  | Ö       | S   | İ   | UT  |
| Dış Görünüşü Kabul  | Var   | Yok | Yok | N-P | Var     | Var | Yok | N-P | Yok     | Yok | Yok | N-P |
| İdeale Önemde Esneklik                                    | Yok   | Yok | Yok | N-P | Yok     | Var | Yok | N-P | Yok     | Yok | Yok | N-P |
| Kilo Memnuniyeti  | Var   | Yok | Yok | N-P | Yok     | Yok | Yok | N-P | Var     | Yok | Yok | N-P |
| <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b>              | Yok   | Yok | Yok | N-P | Var     | Var | Yok | N-P | Yok     | Yok | Yok | N-P |
| <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI</b>                             | Yok   | Yok | Yok | N-P | Yok     | Yok | Yok | N-P | Yok     | Var | Yok | N-P |
| <b>ÇOCUKLAR İÇİN BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer)</b> | Yok   | Var | Yok | N-P | Yok     | Yok | Yok | N-P | Var     | Yok | Var | N-P |

Ö: Program öncesi, S: Program sonrası, İ: İzleme testi, UT: Uygun test, P: Parametrik, N-P: Non-parametrik



Tablo 4.12’ e göre kontrol grubunun program öncesi ve sonrası dış görünüşü kabul ve çocuklar için beden imajı memnuniyeti puanlarının karşılaştırılmasında parametrik testler; diğer değişken puanlarının en az bir testte normal dağılım göstermediği tespit edildiğinden puanların karşılaştırılmasında non-parametrik testlerin uygun olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.1.7. Denencelere ilişkin bulgular

##### 4.1.7.1. Beden imajı memnuniyetine ilişkin denencelerin bulguları

**Denence 1:** Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği (ÇBİÖ), Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği (ÇİBİÖ) ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.

Tablo 4.13’de ÇİBİÖ ve ÇBİÖ ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ait Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.13**

*ÇİBİÖ ve ÇBİÖ Ön Test - Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

| Grup    | Ölçek ve Alt Boyut                                   | Son-Ön Test Farkları |      |       |                   |                    |      | Etki Büyüklüğü    |
|---------|--|----------------------|------|-------|-------------------|--------------------|------|-------------------|
|         |  | $\bar{X}$            | SS   | SH    | Z                 | p                  | d    |                   |
| Deney   | Dış Görünüşü Kabul                                   | -0,28                | 0,28 | 0,09  | -2,39             | <b>0,017</b>       | 1,35 | Çok büyük düzeyde |
|         | İdeale Önemde Esneklik                               | -0,38                | 0,55 | 0,17  | -2,23             | <b>0,026</b>       | 0,99 | Büyük düzeyde     |
|         | Kilo Memnuniyeti                                     | -0,31                | 0,28 | 0,09  | -2,39             | <b>0,017</b>       | 1,35 | Çok büyük düzeyde |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BEDEN İMAJI<br/>MEMNUNİYETİ</b> | -0,32                | 0,29 | 0,09  | -2,67             | <b>0,008</b>       | 1,42 | Çok büyük düzeyde |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN<br/>İMAJI ÖLÇEĞİ</b>             | -0,80                | 0,78 | 0,25  | -2,27             | <b>0,023</b>       | 1,10 | Büyük düzeyde     |
|         | Dış Görünüşü Kabul                                   | 0,05                 | 0,11 | 0,04  | 1,41 <sup>1</sup> | 0,193 <sup>1</sup> | 0,22 |                   |
| Kontrol | İdeale Önemde Esneklik                               | -0,14                | 0,25 | 0,08  | -1,89             | 0,059              | 0,24 |                   |
|         | Kilo Memnuniyeti                                     | 0,06                 | 0,17 | 0,05  | -1,00             | 0,317              | 0,14 |                   |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BEDEN İMAJI<br/>MEMNUNİYETİ</b> | 0,00                 | 0,10 | 0,03  |                   |                    | 0,00 |                   |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN<br/>İMAJI ÖLÇEĞİ</b>             | -0,10                | 0,74 | 0,23  | -0,45             | 0,655              | 0,06 |                   |
|         | Dış Görünüşü Kabul                                   | 0,03                 | 0,17 | 0,05  | -0,56             | 0,577              | 0,12 |                   |
|         | İdeale Önemde Esneklik                               | -0,06                | 0,23 | 0,07  | -0,71             | 0,480              | 0,13 |                   |
| Plasebo | Kilo Memnuniyeti                                     | -0,04                | 0,12 | 0,04  | -1,13             | 0,27               | 0,08 |                   |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BEDEN İMAJI<br/>MEMNUNİYETİ</b> | -0,02                | 0,07 | 0,02  | -0,88             | 0,380              | 0,08 |                   |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN<br/>İMAJI ÖLÇEĞİ</b>             | -0,20                | 0,79 | 0,249 | -0,82             | 0,414              | 0,11 |                   |
|         |  |                      |      |       |                   |                    |      |                   |

Deney grubunda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programı ön test ve son test dış görünüşü kabul ( $Z=-2,39$ ;  $p<0,05$ ), ideale önemde esneklik ( $Z=-2,23$ ;  $p<0,05$ ), kilo memnuniyeti ( $Z=-2,39$ ;  $p<0,05$ ) ve ÇİBİMÖ toplam ( $Z=-2,67$ ;  $p<0,05$ ) puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programı sonrası ÇİBİMÖ toplam ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti) son test puanları, ön test puanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Tablo 4.13'teki bulgulara göre Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programı ile çocukların beden imajı memnuniyeti anlamlı düzeyde artış göstermekte olup programın dış görünüşü kabul, kilo memnuniyeti ve toplam beden imajı memnuniyeti üzerinde çok büyük düzeyde etkisi; ideale verilen önem üzerinde büyük düzeyde etkisi bulunmaktadır. Kontrol grubunda ön test ve son test toplam beden imajı memnuniyeti ve alt ölçek puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Plasebo grubunda ön test ve son test toplam beden imajı memnuniyeti ve alt ölçek puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

Deney grubunda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programı ön test ve son test ÇBİÖ puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $Z=-2,27$ ;  $p<0,05$ ). Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programı son test ÇBİÖ puanları, ön test puanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Tablo 4.13'teki bulgulara göre Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programı ile Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği puanları anlamlı düzeyde artış göstermekte olup programın çocuklarda beden imajı üzerinde büyük düzeyde etkisi bulunmaktadır. Kontrol grubunda ön test ve son test beden imajı ÇBİÖ puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Plasebo grubunda ön test ve son test beden imajı ÇBİÖ puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

Tablo 4.14'te ÇBİÖ ve ÇİBİMÖ son test ile izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ait Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.14***ÇİBİMÖ ve ÇBİÖ Son Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması*

| Grup    | Ölçek ve Alt Boyut                           | İzleme-Son Test Farkları |      |      |       |       |
|---------|--|--------------------------|------|------|-------|-------|
|         |  | $\bar{X}$                | SS   | SH   | Z     | p     |
| Deney   | Dış Görünüşü Kabul                           | -0,02                    | 0,09 | 0,03 | -0,58 | 0,564 |
|         | İdeale Önemde Esneklik                       | 0,02                     | 0,06 | 0,02 | -1,00 | 0,317 |
|         | Kilo Memnuniyeti                             | -0,03                    | 0,06 | 0,02 | -1,41 | 0,157 |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b> | -0,01                    | 0,02 | 0,01 | -1,41 | 0,157 |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI ÖLÇEĞİ</b>         | -0,10                    | 0,32 | 0,10 | -1,00 | 0,317 |
|         | Dış Görünüşü Kabul                           | 0,06                     | 0,15 | 0,05 | -1,13 | 0,257 |
| Kontrol | İdeale Önemde Esneklik                       | -0,02                    | 0,27 | 0,09 | -0,18 | 0,860 |
|         | Kilo Memnuniyeti                             | 0,05                     | 0,17 | 0,06 | -0,82 | 0,414 |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b> | -0,01                    | 0,08 | 0,03 | -0,43 | 0,666 |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI ÖLÇEĞİ</b>         | 0,00                     | 0,53 | 0,19 | 0,00  | 1,000 |
|         | Dış Görünüşü Kabul                           | 0,07                     | 0,12 | 0,04 | -1,63 | 0,102 |
|         | İdeale Önemde Esneklik                       | 0,00                     | 0,24 | 0,08 | 0,00  | 1,000 |
| Plasebo | Kilo Memnuniyeti                             | -0,01                    | 0,11 | 0,04 | -0,45 | 0,655 |
|         | <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b> | 0,02                     | 0,08 | 0,03 | -0,72 | 0,470 |
|         | <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI ÖLÇEĞİ</b>         | 0,00                     | 0,50 | 0,02 | 0,00  | 1,000 |

Deney grubunda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı sonrası ÇİBİMÖ son test puanları ile üç ay sonra yapılan olan izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Kontrol grubunda son test ÇİBİMÖ puanları ile üç ay sonra yapılan olan izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Plasebo grubunda son test ÇİBİMÖ puanları ile üç ay sonra yapılan olan izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

Deney grubunda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı sonrası ÇBİÖ son test puanları ile üç ay sonra yapılan olan izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Kontrol grubunda ÇBİÖ son test puanları ile üç ay sonra yapılan olan izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Plasebo grubunda ÇBİÖ son test puanları ile üç ay sonra yapılan olan izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

**Denence 2:** *Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının; Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği, Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik*

ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.

Tablo 4.15'te Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı sonrası ÇİBİMÖ puanların gruplara karşılaştırılmasına ait Kruskal Wallis H testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.15**

*ÇBİÖ ve ÇİBİMÖ Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması*

| Ölçek   | Grup      | n  | $\bar{X}$ | SS   | $X^2$ | p            | Anlamlı Fark    |
|---|-----------|----|-----------|------|-------|--------------|-----------------|
| <b>Dış Görünüşü Kabul</b>                     | A-Deney   | 10 | 2,97      | 0,07 | 11,68 | <b>0,003</b> | <b>A&gt;B,C</b> |
|   | B-Kontrol | 10 | 2,65      | 0,21 |       |              |                 |
|   | C-Plasebo | 10 | 2,73      | 0,24 |       |              |                 |
| <b>İdeale Önemde Esneklik</b>                 | A-Deney   | 10 | 2,98      | 0,06 | 9,47  | <b>0,009</b> | <b>A&gt;B,C</b> |
|   | B-Kontrol | 10 | 2,60      | 0,42 |       |              |                 |
|   | C-Plasebo | 10 | 2,62      | 0,40 |       |              |                 |
| <b>Kilo Memnuniyeti</b>                       | A-Deney   | 10 | 2,97      | 0,06 | 9,87  | <b>0,007</b> | <b>A&gt;B,C</b> |
|   | B-Kontrol | 10 | 2,61      | 0,36 |       |              |                 |
|   | C-Plasebo | 10 | 2,61      | 0,51 |       |              |                 |
| <b>ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN İMAJI MEMNUNİYETİ</b>  | A-Deney   | 10 | 2,97      | 0,05 | 14,22 | <b>0,001</b> | <b>A&gt;B,C</b> |
|   | B-Kontrol | 10 | 2,62      | 0,21 |       |              |                 |
|   | C-Plasebo | 10 | 2,65      | 0,27 |       |              |                 |
| <b>ÇOCUKLARDA BEDEN İMAJI ÖLÇEĞİ (GÖRSEL)</b> | A-Deney   | 10 | -0,20     | 0,42 | 7,77  | <b>0,021</b> | <b>A&gt;B,C</b> |
|   | B-Kontrol | 10 | -1,50     | 1,43 |       |              |                 |
|   | C-Plasebo | 10 | -1,30     | 1,64 |       |              |                 |

Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı sonrası dış görünüşü kabul ( $X^2=1,68$ ;  $p<0,05$ ), ideale önemde esneklik ( $X^2=9,47$ ;  $p<0,05$ ), kilo memnuniyeti ( $X^2=9,87$ ;  $p<0,05$ ) alt testleri ve toplam çocuklar için beden imajı memnuniyeti ( $X^2=14,22$ ;  $p<0,05$ ) son test puanlarının gruplara göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonuçlarına göre deney grubu çocukların son test dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklar için beden imajı memnuniyeti puanları, kontrol ve plasebo grubu çocukların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı sonrası Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği ( $X^2=7,77$ ;  $p<0,05$ ) son test puanlarının gruplara göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin

gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonuçlarına göre deney grubu çocukların son test ÇBİÖ puanları, kontrol ve plasebo grubu çocukların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 4.16’da Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programından üç ay sonra yapılan ÇİBİMÖ ve ÇBİÖ izleme testi puanların gruplara karşılaştırılmasına ait Kruskal Wallis H testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.16**

*ÇİBİMÖ ve ÇBİÖ İzleme Testi Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması*

| Ölçek  | Grup      | n  | $\bar{X}$ | SS   | $X^2$ | p            | Anlamlı Fark |
|--|-----------|----|-----------|------|-------|--------------|--------------|
| Dış Görünüşü Kabul                                   | A-Deney   | 10 | 2,98      | 0,05 | 17,17 | <b>0,000</b> | A>B,C        |
|  | B-Kontrol | 8  | 2,56      | 0,15 |       |              |              |
|  | C-Plasebo | 9  | 2,67      | 0,22 |       |              |              |
| İdeale Önemde Esneklik                               | A-Deney   | 10 | 2,96      | 0,13 | 13,61 | <b>0,001</b> | A>B,C        |
|  | B-Kontrol | 8  | 2,53      | 0,28 |       |              |              |
|  | C-Plasebo | 9  | 2,62      | 0,27 |       |              |              |
| Kilo Memnuniyeti                                     | A-Deney   | 10 | 3,00      | 0,00 | 9,72  | <b>0,008</b> | A>B,C        |
|  | B-Kontrol | 8  | 2,71      | 0,31 |       |              |              |
|  | C-Plasebo | 9  | 2,62      | 0,49 |       |              |              |
| <b>ÇOCUKLAR İÇİN<br/>BEDEN İMAJI<br/>MEMNUNİYETİ</b> | A-Deney   | 10 | 2,98      | 0,04 | 18,76 | <b>0,000</b> | A>B,C        |
|  | B-Kontrol | 8  | 2,61      | 0,14 |       |              |              |
|  | C-Plasebo | 9  | 2,64      | 0,25 |       |              |              |
| <b>ÇOCUKLARDA<br/>BEDEN İMAJI ÖL-<br/>ÇEĞİ</b>       | A-Deney   | 10 | -0,10     | 0,32 | 9,01  | <b>0,011</b> | A>B,C        |
|  | B-Kontrol | 8  | -1,50     | 1,60 |       |              |              |
|  | C-Plasebo | 9  | -1,33     | 1,58 |       |              |              |

Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programından üç ay sonra yapılan izleme testinde dış görünüşü kabul ( $X^2=17,17$ ;  $p<0,05$ ), ideale önemde esneklik ( $X^2=13,61$ ;  $p<0,05$ ), kilo memnuniyeti ( $X^2=9,72$ ;  $p<0,05$ ), çocuklar için beden imajı memnuniyeti ( $X^2=18,76$ ;  $p<0,05$ ) puanlarının gruplara göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonuçlarına göre deney grubu çocukların Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programından üç ay sonra yapılan izleme testine ait dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik, kilo memnuniyeti, çocuklarda beden imajı memnuniyeti puanları, kontrol ve plasebo grubu çocukların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programından üç ay sonra yapılan izleme testi puanlarının gruplara göre anlamlı farklılık ( $X^2=9,01$ ;  $p<0,05$ ) gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonuçlarına göre deney grubu çocukların Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programından üç ay sonra yapılan çocuklarda beden imajı memnuniyeti puanları, kontrol ve plasebo grubu çocukların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.1.7.2. Genel öz saygıya ilişkin denencelerin bulguları

**Denence 3:** Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrimiçi Psiko eğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profiline Genel Öz-değer alt ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.

Tablo 4.17’de Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programı öncesi ve sonrası benlik algı profili (genel öz-değer) puanlarının karşılaştırılmasına ait Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.17**

*Benlik Algı Profili (Genel Öz-değer) Ön Test - Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

| Grup    | Son-Ön Test Farkları |      |      |       |              |      | Etki Büyüklüğü |
|---------|----------------------|------|------|-------|--------------|------|----------------|
|         | $\bar{X}$            | SS   | SH   | Z     | p            | d    |                |
| Deney   | -0,22                | 0,25 | 0,08 | -2,06 | <b>0,039</b> | 1,08 | Büyük düzeyde  |
| Kontrol | -0,12                | 0,19 | 0,06 | -1,72 | 0,084        | 0,28 |                |
| Plasebo | -0,15                | 0,18 | 0,06 | -2,12 | <b>0,034</b> | 0,48 | Orta düzeyde   |

Deney grubu benlik algı profili (genel öz saygı) ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $Z=-2,06$ ;  $p<0,05$ ). Tablo 4.17’deki bulgulara göre Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programı ile çocukların benlik algısı (genel öz-değer) anlamlı düzeyde artış göstermekte olup programın benlik algı profili (genel öz-değer) üzerinde büyük düzeyde etkisi bulunmaktadır. Kontrol grubu benlik algı profili (genel öz-değer) ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Plasebo benlik algı profili (genel öz-değer)

ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $Z=-2,12$ ;  $p<0,05$ ).

Tablo 4.18’de benlik algı profili (genel öz-değer) son test ile izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ait Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.18**

*Benlik Algı Profili (Genel Öz-değer) Son Test-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması*

| Grup    | Son-Ön Test Farkları |      |      | Z     | p            |
|---------|----------------------|------|------|-------|--------------|
|         | $\bar{X}$            | SS   | SH   |       |              |
| Deney   | 0,00                 | 0,14 | 0,04 | 0,00  | 1,000        |
| Kontrol | 0,35                 | 0,21 | 0,07 | -2,39 | <b>0,017</b> |
| Plasebo | 0,04                 | 0,11 | 0,04 | -1,00 | 0,317        |

Deney grubunda benlik algı profili (genel öz-değer) son test puanları ile üç ay sonra yapılan olan izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir. Kontrol grubu benlik algı profili (genel öz-değer) ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $Z=-2,39$ ;  $p<0,05$ ). Tablo 4.18’deki bulgulara göre kontrol grubunda çocukların benlik algısı (genel öz-değer) son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir. Plasebo grubunda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programı sonrası benlik algı profili (genel öz-değer) test puanları ile üç ay sonra yapılan olan izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

**Denence 4:** *Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profili’nin Genel Öz-değer Alt Ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.*

Tablo 4.19’da benlik algı profili (genel öz-değer) son puanlarının gruplara karşılaştırılmasına ait Kruskal Wallis H testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.19***Benlik Algı Profili (Genel Öz-değer) Son Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması*

| Ölçek                                | Grup      | n  | $\bar{X}$ | SS   | $X^2$ | p     | Anlamlı Fark |
|--------------------------------------|-----------|----|-----------|------|-------|-------|--------------|
| BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer) | A-Deney   | 10 | 3,83      | 0,18 |       |       |              |
|                                      | B-Kontrol | 10 | 3,57      | 0,34 | 4,24  | 0,120 |              |
|                                      | C-Plasebo | 10 | 3,63      | 0,29 |       |       |              |

Benlik algı profili (genel öz-değer) son puanlarının gruplara göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

Tablo 4.20’de Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programından üç ay sonra yapılan benlik algı profili (genel öz-değer) izleme testi puanlarının gruplara göre karşılaştırılmasına ait Kruskal Wallis H testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 4.20***Benlik Algı Profili (Genel Öz-değer) İzleme Testi Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması*

| Ölçek                                | Grup      | n  | $\bar{X}$ | SS   | $X^2$ | p            | Anlamlı Fark |
|--------------------------------------|-----------|----|-----------|------|-------|--------------|--------------|
| BENLİK ALGI PROFİLİ (Genel Öz-değer) | A-Deney   | 10 | 3,83      | 0,19 |       |              | A>B          |
|                                      | B-Kontrol | 8  | 3,23      | 0,47 | 11,30 | <b>0,004</b> |              |
|                                      | C-Plasebo | 9  | 3,65      | 0,28 |       |              |              |

Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim Programından üç ay sonra yapılan çocuklar için benlik algı profili (genel öz-değer) izleme testi puanlarının gruplara göre anlamlı ( $X^2=11,30$ ;  $p<0,05$ ) farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonuçlarına göre deney grubu çocukların benlik algı profili (genel öz-değer) izleme puanları, kontrol grubu çocukların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.1.7.3. Tüm denencelere ilişkin bulguların özet gösterimi

Tablo 4.21’te tüm denencelerin analizlerine ilişkin özet bulguların gösterimine yer verilmiştir.



**Tablo 4.21***Bulguların Özet Gösterimi*

| Ölçek  | Grup        | n  | Ön Test   |       | Son Test  |                 | İzleme Testi |                 | Ön-Son       |        | Son-İzleme   |            |
|--|-------------|----|-----------|-------|-----------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|--------|--------------|------------|
|  |             |    | $\bar{X}$ | SS    | $\bar{X}$ | SS              | $\bar{X}$    | SS              | p            | Fark   | p            | Fark       |
| Dış Görünüşü Kabul   | A-Deney     | 10 | 2,68      | 0,29  | 2,97      | 0,07            | 2,98         | 0,05            | <b>0,017</b> | Son>Ön | 0,564        | -          |
|  | B-Kontrol   | 10 | 2,70      | 0,20  | 2,65      | 0,21            | 2,56         | 0,15            | 0,193        | -      | 0,257        | -          |
|  | C-Plasebo   | 10 | 2,77      | 0,25  | 2,73      | 0,24            | 2,67         | 0,22            | 0,577        | -      | 0,102        | -          |
|  | <b>p</b>    |    |           | 0,600 |           | <b>0,003</b>    |              | <b>0,000</b>    |              |        |              |            |
|  | <b>Fark</b> |    |           | -     |           | <b>A&gt;B,C</b> |              | <b>A&gt;B,C</b> |              |        |              |            |
| İdeale Önemde Esneklik                                       | A-Deney     | 10 | 2,60      | 0,54  | 2,98      | 0,06            | 2,96         | 0,13            | <b>0,026</b> | Son>Ön | 0,317        | -          |
|  | B-Kontrol   | 10 | 2,46      | 0,63  | 2,60      | 0,42            | 2,53         | 0,28            | 0,059        | -      | 0,860        | -          |
|  | C-Plasebo   | 10 | 2,56      | 0,42  | 2,62      | 0,40            | 2,62         | 0,27            | 0,480        | -      | 1,000        | -          |
|  | <b>p</b>    |    |           | 0,752 |           | <b>0,009</b>    |              | <b>0,001</b>    |              |        |              |            |
|  | <b>Fark</b> |    |           | -     |           | <b>A&gt;B,C</b> |              | <b>A&gt;B,C</b> |              |        |              |            |
| Kilo Memnuniyeti   | A-Deney     | 10 | 2,66      | 0,32  | 2,97      | 0,06            | 3,00         | 0,00            | <b>0,017</b> | Son>Ön | 0,157        | -          |
|  | B-Kontrol   | 10 | 2,67      | 0,38  | 2,61      | 0,36            | 2,71         | 0,31            | 0,317        | -      | 0,414        | -          |
|  | C-Plasebo   | 10 | 2,57      | 0,53  | 2,61      | 0,51            | 2,62         | 0,49            | 0,270        | -      | 0,655        | -          |
|  | <b>p</b>    |    |           | 0,973 |           | <b>0,007</b>    |              | <b>0,008</b>    |              |        |              |            |
|  | <b>Fark</b> |    |           | -     |           | <b>A&gt;B,C</b> |              | <b>A&gt;B,C</b> |              |        |              |            |
| ÇOCUKLAR İÇİN<br>BEDEN İMAJI<br>MEMNUNİYETİ                  | A-Deney     | 10 | 2,65      | 0,32  | 2,97      | 0,05            | 2,98         | 0,04            | <b>0,008</b> | Son>Ön | 0,157        | -          |
|  | B-Kontrol   | 10 | 2,62      | 0,24  | 2,62      | 0,21            | 2,61         | 0,14            | 1,000        | -      | 0,666        | -          |
|  | C-Plasebo   | 10 | 2,63      | 0,27  | 2,66      | 0,27            | 2,64         | 0,25            | 0,380        | -      | 0,470        | -          |
|  | <b>p</b>    |    |           | 0,835 |           | <b>0,001</b>    |              | <b>0,000</b>    |              |        |              |            |
|  | <b>Fark</b> |    |           | -     |           | <b>A&gt;B,C</b> |              | <b>A&gt;B,C</b> |              |        |              |            |
| ÇOCUKLARDA<br>BEDEN İMAJI                                    | A-Deney     | 10 | -1,00     | 0,94  | -0,20     | 0,42            | -0,10        | 0,32            | <b>0,023</b> | Son>Ön | 0,317        | -          |
|  | B-Kontrol   | 10 | -1,60     | 1,51  | -1,50     | 1,43            | -1,50        | 1,60            | 0,655        | -      | 1,000        | -          |
|  | C-Plasebo   | 10 | -1,50     | 1,78  | -1,30     | 1,64            | -1,33        | 1,58            | 0,414        | -      | 1,000        | -          |
|  | <b>p</b>    |    |           | 0,667 |           | <b>0,021</b>    |              | <b>0,011</b>    |              |        |              |            |
|  | <b>Fark</b> |    |           | -     |           | <b>A&gt;B,C</b> |              | <b>A&gt;B,C</b> |              |        |              |            |
| ÇOCUKLAR İÇİN<br>BENLİK ALGI<br>PROFİLİ (Genel Öz-<br>değer) | A-Deney     | 10 | 3,62      | 0,22  | 3,83      | 0,18            | 3,83         | 0,19            | <b>0,039</b> | Son>Ön | 1,000        | -          |
|  | B-Kontrol   | 10 | 3,45      | 0,42  | 3,57      | 0,34            | 3,23         | 0,47            | 0,084        | -      | <b>0,017</b> | Son>İzleme |
|  | C-Plasebo   | 10 | 3,48      | 0,28  | 3,63      | 0,29            | 3,65         | 0,28            | <b>0,034</b> | Son>Ön | 0,317        | -          |
|  | <b>p</b>    |    |           | 0,686 |           | 0,120           |              | <b>0,004</b>    |              |        |              |            |
|  | <b>Fark</b> |    |           | -     |           | -               |              | <b>A&gt;B</b>   |              |        |              |            |

n: Katılımcı Sayısı,  $\bar{X}$ : Aritmetik Ortalama, SS: Standart Sapma, p: İstatiksel anlamlılık

Tablo 4.21’de görüldüğü gibi Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programına katılan çocukların, bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu çocuklarına göre beden imajı memnuniyetlerinin anlamlı düzeyde yükseldiği ve kalıcılığının üç aylık takipte devam ettiği görülmektedir. Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psiko eğitim Programına katılan çocukların, son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde yükselmiş ve kalıcılığı üç aylık izlemede devam etmiştir. OBİGÇP programına katılanların bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu çocuklarına göre son test genel öz saygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermemesine rağmen izleme ölçümlerinde kontrol grubu katılımcılarında anlamlı

düzyeyde yükselmiştir. Plasebo grubundaki çocukların genel özsaygıları son testlerde anlamlı düzyeyde yükseldiği ve kalıcılığının takipte devam ettiği tespit edilmiştir. Bu karşılık kontrol grubu izleme testi puan ortalamalarının son test puan ortalamalarına göre anlamlı düzyeyde düşüş gösterdiği görülmektedir. Bulgulara ilişkin sonuçlar tartışılmıştır.

#### **4.2. Nitel Bulgular**

Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programı uygulamasının katılımcıların dış görünüş hakkında tutumlarına olan etkisi ve katılımcıların sürece ilişkin değerlendirmelerine dönük nitel bulgular, son oturum sonrasında çevrimiçi bireysel görüşmelerde araştırmacı tarafından oluşturulmuş "Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrimiçi Psikoeğitim Programı Görüşme Formu" ile elde edilmiştir. Görüşme formundaki bazı sorular katılımcıların, programa ilişkin memnuniyetlerini değerlendirdiği üçlü derecelendirmeli içeren ifadelerden oluşmaktadır. Görüşme formundaki soruların çoğu katılımcıların bireysel farkındalıklarına, değişimleri, düşünceleri ile programın içeriğine yönelik açık uçlu ifadelerden oluşmaktadır. Katılımcılar, "K" olarak kodlanarak, K1,K2,K3,K4...K10 olarak numaralandırılmış ve yanlarında kaç yaşında oldukları (Örneğin; K1/9 Yaş) belirtilmiştir. Bu bölümde deney grubundaki katılımcıların görüşme formundan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular katılımcı cevapları, temalar ve frekanslar şeklinde sunulmuştur.

##### **4.2.1. Katılımcıların olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psikoeğitim (OBİGÇP) programının faydasına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi**

Katılımcıların uygulanan OBİGP Programın faydasına yönelik iki soru yönetilmiştir. İlk soru programı faydalı olup olmadığı diğeri ise programı akranlarına önerip önermediği ile ilgili verdikleri cevaplar incelenmiştir. Katılımcılar, (n=10) tüm ifadeleri yanıtlamışlardır. Değerlendirmelere ait frekanslar Tablo 4.22'de verilmiştir.

**Tablo 4.22.**

*Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programının Faydasına Yönelik Değerlendirme*

| Sorular                                 | Hayır<br><i>f</i> | Emin Değilim<br><i>f</i> | Evet<br><i>f</i> |
|---|-------------------|--------------------------|------------------|
| Bu program senin için faydalı mıydı?    | -                 | -                        | 10               |
| Bu programı arkadaşlarına önerir misin? | -                 | -                        | 10               |

Tablo 22’ya göre katılımcıların iki sorunun yanıtında, "Hayır", "Emin Değilim" ve "Evet" seçeneklerinden tamamının "Evet" seçeneğinde yığıldığı görülmektedir. Programın faydasına ilişkin yapılan değerlendirmede katılımcıların tamamının çevirim içi psikoeğitim programını çok faydalı ve önerilebilir bulduğu söylenebilir.

#### **4.2.2. Katılımcıların OBİGÇP Programın günlük yaşamda dış görünüşleriyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarında oluşturduğu değişime yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi**

Katılımcıların OBİGÇP Programın günlük yaşamda dış görünüşe ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarında oluşturduğu değişikliklere ait ifadelerinde; bedenleriyle ilgili beğenmedikleri kısımları olumlu ve mantıksal olarak kabul ettikleri, beden sağlıklarına özen göstermeye başladıkları, alay edilme ile başa çıkma becerisi geliştirdikleri, dış görünüşü benliklerinin sadece bir parçası olarak görmeye başladıkları ve medyanın ideal imaj mesajları konusunda medya okuryazarlığı becerileri geliştirdiklerine ilişkin temaların ortaya çıktığı gözlenmiştir. Tablo 4.23’te ilgili temalar, katılımcı cevapları ve frekansları sunulmuştur.

**Tablo 4.23**

*Katılımcıların OBİGÇP Programın Günlük Yaşamda Dış Görünüşleriyle İlgili Duygu, Düşünce ve Davranışlarında Oluşturduğu Değişime Yönelik Görüşlerinin Değerlendirmesi*

| Temalar          | Katılımcı Cevapları   | Frekans |
|------------------|---|---------|
| <b>Olumlu</b>    | "Eğitimden sonra beğenmediğin yerlerimi beğenmeye başladım ve kusurlarım      |         |
| <b>Mantıksal</b> | olsa da bunu kapatmaya çalışmanın anlamsız olduğunu öğrendim. Bir keresinde   | 7       |
| <b>Kabul</b>     | kardeşim beni itip düşürmüştü. Alnımda çok uzun bir çizik oldu. Annem o sabah |         |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>okula gitmeden önce arkadaşlarım görmesin diye oraya fondöten sürmüştü. Ama arkadaşlarım bir şey söylemedi, fark edenler de nasıl oldu diye sordu. Kimse alay etmedi ve beni bu çizikten dolayı çirkinde bulmadı” (K2/10 yaş).</p> <p>“Kendime daha olumlu bakmamı sağladı” (K7/10 Yaş).</p> <p>“Önceden bacaklarımı çok kalın buluyordum, beğenmiyordum ve çok kafama takıyordum. Ama şimdi bana kötü görünmüyorlar” (K4/9 Yaş).</p> <p>“Kendimi olduğu gibi sevmeyi ve kabul etmeyi öğrendim” (K9/9 Yaş).</p> <p>“Eğitimden önce kilomu biraz takıyordum. Ama etkinlikler sayesinde bunun çok da önemli olmadığını öğrendim (K6/9 Yaş).</p> <p>“Önceden kendimi arkadaşlarımla karşılaştırdığımda kilolu olduğumu düşünüp kendimi kötü hissediyordum. Şimdi kıyaslamamın beni kötü hissettirdiğini biliyorum ve bunu yapmamaya çalışıyorum. Ayrıca gelişim çağındayım ve sporu sevdiğim için endişe etmeme gerek yok” (K3/10 Yaş).</p> <p>“Daha önce kıyafetlerimin bana yakışmadığı düşünüyordum. Arkadaşım gibi zayıf olursam kıyafetlerimin de yakışır diye düşünüyordum. Şimdi kıyafetlerimi seviyorum ve içinde kendimi güzel görüyorum” (K8/9 Yaş).</p> <p>“Bir de dişlerimi fırçalamayı unutuyordum şimdi daha dikkat ediyorum” (K2/10 yaş).</p> <p>“Spor yaparak ve iyi hissederek sağlıklı olabilirim”(K6/9Yaş).</p> <p>“Benim için çok faydalı oldu çünkü pandemi döneminde kilo almıştım. Şimdi her gün pandemiden dolayı üniversiteye giden ablamla spor yapmaya başladım. Abur cubur yerine meyve yiyorum. Canım sıkıldığında bir şeyler yemek yerine kitap okumaya başladım. Sizin gösterdiğiniz meditasyon etkinliğini yapıyorum ablamla, bedenimizi çok rahatlatıyor” (K1/9 Yaş).</p> | 3 |
| <b>Bedenin sağlığı</b>  |  |   |
| <b>Dış görünüşü benliklerinin sadece bir parçası olarak görme</b> | <p>“Eğitimden sonra önemli olanın kusurlar değil kim olduğumuz olduğunu daha iyi anladım” (K2/10 yaş).</p> <p>“Görünüşün tek şey olmadığını öğrendim” (K4/9 Yaş)</p>   | 2 |
| <b>Alayla Baş Etme</b>  | <p>“Dış görünüşümle dalga geçenlerle nasıl başa çıkacağımı biliyorum. Geçenlerde çocuğun biri benim görünüşüm üzerinden konuşmaya başladı. Bende buna devam etmesin diye konuşmanın yönünü değiştirdim”(K9/9 Yaş).</p> <p>“Okulda başka şubeden bir kız benim görünüşümle ilgili bir şey söyledi ve ben onu umursamamayı başardım. Önceden üzülürdüm”(K6/9 Yaş).</p> <p>“Medyada her gördüğümüzün gerçek olmadığını ve bir sürü medya hilelerinin olduğunu öğrendik” (K2/10 Yaş).</p>  | 3 |
| <b>Medya Okuryazarlığı</b>  | <p>“Eğitimden önce sarı saçlı olursam daha güzel olacağımı düşünüyordum. Şimdi bunu nedenin medyanın ideal imajlarının etkisi olduğunu farkındayım. Asıl güzelliğin doğallık olduğunu düşünüyorum (K5/9Yaş).</p>   | 2 |

Katılımcılar, OBİGÇP Programından edindikleri deneyim ve farkındalıklarını günlük yaşamda beden imajına yönelik tutumlarına yansıttıklarını belirtmişlerdir. Ortaya çıkan temalar incelendiğinde değişimin duygu, düşünce ve davranış

boyunlarında gerçekleştiği gözlenmiştir. Olumlu mantıksal kabul teması altında katılımcıların bireysel farklılıklarını, kusurlarını kabul ettiği ve bedenine kabul sunarak olumlu duygular hissetmeye başladıklarını görülmüştür (Örnek katılımcı ifadesi: *“Daha önce kıyafetlerimin bana yakışmadığı düşünüyordum. Arkadaşım gibi zayıf olursam kıyafetlerimin de yakışır diye düşünüyordum. Şimdi kıyafetlerimi seviyorum ve içinde kendimi güzel görüyorum”*; K8/9 Yaş). Dış görünüşü benliklerinin sadece bir parçası olarak görme ve medya okuryazarlığı teması altında öğrencilerin eski bilişsel tutumlarını olumlu yönde değiştirdikleri gözlenmiştir. Bulgulardan dış görünüşe odaklı kendini değerlendirme yerine benliğin oluşturan diğer özellikleri içine alan geniş bir benlik değerlendirmesi yapabildikleri görülmüştür (Örnek katılımcı ifadesi: *“Eğitimden sonra önemli olanın kusurlar değil kim olduğumuz olduğunu daha iyi anladım”*; K2/10 yaş). Medya okuryazarlığı teması altında katılımcılar, medyanın sunduğu ideal kadın ve erkek beden imajların gerçekçi olmayan yönü konusunda farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir (*“Medyada her gördüğümüzün gerçek olmadığını ve bir sürü medya hilelerinin olduğunu öğrendik”*; K2/10 Yaş). Bedenin sağlığı ve alay edilme ile baş etme temaları altında olumlu beden imajı gelişimi için davranışsal değişiklikler sergiledikleri görülmüştür. Bazı katılımcılar bedenleri için sağlıklı besleme ve spor yapmaya başladıklarını ifade etmişlerdir (Örnek katılımcı ifadesi: *“Benim için çok faydalı oldu çünkü pandemi döneminde kilo almıştım. Şimdi her gün pandemiden dolayı üniversiteye giden ablamları spor yapmaya başladım. Abur cubur yerine meyve yiyorum. Canım sıkıldığında bir şeyler yemek yerine kitap okumaya başladım. Sizin gösterdiğiniz meditasyon etkinliğini yapıyorum ablamları, bedenimizi çok rahatlatıyor”*; K1/9 Yaş). Ayrıca Dış görünüşe ilişki alay edilmeye karşı öğrendikleri stratejileri kullanmaya başladıkları görülmüştür (Örnek katılımcı ifadesi: *“Okulda başka şubeden bir kız benim görünüşümle ilgili bir şey söyledi ve ben onu umursamamayı başardım. ÖnceNden üzülürdüm”*; K6/9 Yaş).

#### **4.2.3. Katılımcıların OBİGÇP Programda faydalı olduğunu düşündükleri etkinlikleri ve uygulamalara ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi**

Katılımcılar, OBİGÇP Programında en çok “süt beynimiz”, “hikâyeler”, “vazodaki çiçekler çizimi”, “videolar”, “kolye ucu tasarımı”, “mektuplar”, “meditasyon” “odalar” ve “bebeklik fotoğrafları” etkinliklerinden faydalandıklarını

çoğunlukla belirtmişlerdir. Tablo 4.24’de katılımcı cevapları, etkinlik adları ve frekansları verilmiştir.

**Tablo 4.24**

*Katılımcıların OBİGÇP Programda Faydalı olduğunu Düşündükleri Etkinliklere ve Uygulamalara İlişkin Değerlendirmeleri*

| Tema  | Etkinlik Adı  | Katılımcı Cevapları  | Frekans |
|---|---|--|---------|
| Faydalı Görülen Etkinlikler   | Süt Beynimiz Deneyi   | “Beden imajımızı kimlerin etkilediğini gösteriyor” (K8/9 Yaş).   | 4       |
|   |   | “Dış görünümüz hakkında zihnimizi bulandıran şeyleri gösteriyor” (K5/9 Yaş).                                     |         |
|   |   | “Ailemizin, arkadaşlarımızın söylediği şeylerin bedenimiz hakkında kötü hissetmemize neden olabilir” (K9/9 Yaş). |         |
|   |   | “Bizim bedenimiz hakkında nasıl hissettiğimizi birçok şey etkileyebilir” (K2/10 Yaş)                             |         |
|   | Hikayeler   | “Çok güzeldi; akılda kalıcı” (K8/9 Yaş).   | 5       |
|   |   | “Holly’ nin öyküsü; Kıyaslama yapmanın iyi olmadığını bize anlatıyor” (K5/9 Yaş).                                |         |
|   |   | “Hikayeler çok güzeldi, onlardan çok şey öğrendim.” (K1/9 Yaş).  |         |
|   |   | “Hikayeler her şeyi özetliyordu” (K4/ 9 Yaş)   |         |
|   | Vazodaki Çiçekler Çizimi  | “Küçük Kurabiye öyküsü benim yaşadıklarımı anlatıyordu ve bana cesaret verdi”(K10/10 Yaş).                       | 6       |
|   |   | “Senin kim olduğunu gösteriyor” (K8/9 Yaş).  |         |
|   |   | “Bedenimizin ve kişiliğimizin özelliklerini hatırlatıyor” (K6/9 Yaş).  |         |
|   |   | “Benliğimizi gösteriyor” (K5/9 Yaş).   |         |
|   | Videolar (Medyanın İdeal İmajları)  | “Kendimi bulmamızı sağladı” (K1/9 Yaş).  | 4       |
|   |   | “Kişilik özelliklerimizin ve bedenimizin ayrılmaz ikili olduğunu öğrendik” (K10/10 Yaş).                         |         |
| “Bizi diğerlerinden ayıran özellikleri gösterdi ve herkesin vazosu farklıydı” (K3/9 yaş). |   |  |         |
| Kolye Tasarımı  | “Görüntülerin gerçekçi olmadığını inanmamızı gösteriyor” (K6/9 Yaş).                        | 2  |         |
|   | “Videolarla medyanın hilelerini öğrendim” (K10/10 Yaş).                                     |  |         |
| Meditasyon  | “Medyanın değişiklik videosu: Nasıl görüntülerinin değiştirildiğini gösteriyor” (K3/9 yaş). | 2  |         |
|   | “Her şeyi kusursuz göstererek insanları aldatıyor ve ürün satmaya çalışıyorlar” (K4/9 Yaş). |  |         |
| Mektuplar   | “Bedenimizin değerli olduğunu bize unutturmayacak” (K6/9 Yaş).                              | 2  |         |
|   | “Her beden farklı ve özel olduğunu gösterdi” (K8/9 Yaş).                                    |  |         |
|   |   | “Bedenimi rahatlatı” ( K1/9 Yaş).  | 2       |
|   |   | “Müzikle bedeni rahatlatıyor” (K7/ 10 Yaş).  | 2       |
|   |   | “Mektuplar çok güzeldi, onlar sayesinde bedenimle konuştum” (K1/9  | 2       |

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
|                    | Yaş).  |   |
|                    | <i>“Bedene mektup etkinliği çok güzeldi çünkü bedenime teşekkür edip onun sağlığı için sözler verdim” (K3/9 yaş).</i>  |   |
|                    | <i>“Bedenimizin sürekli değiştiğini ama doğuştan getirdiğimiz özelliklerin değişmeyeceğini öğretti” (K10/10 Yaş).</i>  |   |
| Bebeklik Resimleri | <i>“Bedenimizde değişen ve değişmeyecek özelliklerimizi fark ettik” (K6/9 Yaş).</i>                                    | 2 |
| Odalara Ayrılma    | <i>“Küçük gruplarla ayrı odalara ayrılmak çok güzeldi, birbirimizi yakından tanıdık sorular sorabildik”(K6/9 Yaş).</i> | 3 |
|                    | <i>“Odalara ayrılmak çok eğlenceliydi” (K3/9 yaş).</i>   |   |
|                    | <i>“Odalara ayrılıp orada oyun oynamak iyiydi”(K7/10 Yaş).</i>   |   |

---

Katılımcıların faydalı olarak gördükleri “süt beynimi” adlı etkinliğin beden imajımızın gelişiminde kimlerin etkinliği olduğunu göstermesi açısından faydalı olduğunu ifade etmişlerdir (Örnek katılımcı ifadesi: *“Dış görünümüz hakkında zihnimizi bulandıran şeyleri gösteriyor”*;K5/9 Yaş).Vazodaki çiçekler çizimi etkinliği; dışardan görünen fiziksel özelliklerimizle karakter özelliklerimizin bir bütün olduğunu ve bireylerin farklılıklarıyla özel olduğunu göstermesi açısından katılımcılar tarafından etkili bulunmuştur (Örnek katılımcı ifadesi: *“Kişilik özelliklerimizin ve bedenimizin ayrılmaz ikili olduğunu öğrendik”*;K10/10 Yaş).

Katılımcılar psikoeğitimde kullanılan hikâyeleri akılda kalıcılığı, özdeşim ve öğrenmeye yarım ettiği için etkili olduğunu belirtmişlerdir (Örnek katılımcı ifadesi: *“Küçük Kurabiye öyküsü benim yaşadıklarımı anlatıyordu ve bana nasıl cesaret verdi”*;K10/10 Yaş). Programda kullanılan videoların, medyanın görüntüleri değiştirmek için kullandıkları hileleri ve medyanın bunu yapmaktaki amaçlarını göstermesi bakımından katılımcılar tarafından etkili bulunmuştur (Örnek katılımcı ifadesi: *“Her şeyi kusursuz göstererek insanları aldatıyor ve ürün satmaya çalışıyorlar”*;K4/9 Yaş). Katılımcılar mektup yazma etkinliğinin, bedenleriyle olan ilişkiyi ve bağı artırması açısından etkili bulmuşlardır (Örnek katılımcı ifadesi: *“Bedene mektup etkinliği çok güzeldi çünkü bedenime teşekkür edip onun sağlığı için sözler verdim”*; K3/9 yaş). Kolye tasarım etkinliği psikoeğitimden sağladıkları kazanımlarının bir hatırlatıcı simgesi olarak katılımcılar faydalı bir olarak bulunmuştur (Örnek katılımcı ifadesi: *“Bedenimizin değerli olduğunu bize unutturmayacak”*; K6/9 Yaş).

Psikoeğitimde bebeklik resimleri kullanılarak yapılan etkinlik bedeninin sürekli değişimini ve değiştiremeyeceğimiz kalıtsal özellikleri fark edilmesini sağladığı için

katılımcılar tarafından faydalı bulunmuştur (Örnek katılımcı ifadesi: “*Bedenimizin sürekli değiştiğini ama doğuştan getirdiğimiz özelliklerin değişmeyeceğini öğretti*”; K10/10 Yaş). Katılımcılar, bedensel rahatlamayı sağladığını düşündüğü meditasyon etkinliğinin faydalı olduğunu ifade ettiği görülmüştür (Örnek katılımcı ifadesi: “*Bedenimi rahatlattı; K1/9 Yaş*). Katılımcıların değerlendirmelerinden programın ilerleyen oturumlarında küçük gruplara ayrılıp, ayrı odalarda çalışılması katılımcıların birbirlerini yakından tanımalarına ve olumlu duygulanım yaşamalarında etkili olduğu görülmüştür (Örnek katılımcı ifadesi: “*Küçük gruplarla ayrı odalara ayrılmak çok güzeldi, birbirimizi yakından tanıdık sorular sorabildik*”; K6/9 Yaş).

#### 4.2.4. Katılımcıların OBİGÇP Programının beden imajı konusunda medya okuryazarlık becerilerini geliştirmesine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi

Katılımcıların beden imajı konusunda medya okuryazarlığı becerilerine ilişkin değerlendirme kurgusal olarak hazırlanmış açık uçlu bir soru (“Kendinize ait, çocuk ve gençler tarafından çok izlenen bir TV kanalının sahibi olarak olumlu beden imajını desteklemek için yayınlarınızda nelere dikkat edersiniz?”) aracılığıyla edinilmiştir. Katılımcıların beden imajı konusunda medya okuryazarlığı konusunda edindiği kazanımlar; doğallık, farkındalık ve ayrımcılığı önleme temaları altında ortaya çıkmıştır. Tablo 4.25’de ilgili temalar, katılımcı cevapları ve frekansları sunulmuştur.

**Tablo 4.25.**

#### *Katılımcıların OBİGÇP Programının Beden İmajı Konusunda Medya Okuryazarlık Becerilerini Geliştirmesine İlişkin Görüşlerinin Değerlendirilmesi*

| Temalar            | Katılımcıların Cevapları  | Frekans |
|--------------------|---|---------|
|                    | “Filmlerde oyuncularını doğal halleriyle oynatırdım ve reklamlarda insan kullanmazdım” (K8/9 Yaş).  |         |
|                    | “Doğallığın en güzel şey olduğunu vurgulardım. Bu yüzden kanalında makyajsız insanlar kullanırdım” (K5/9 Yaş).  |         |
| <b>Doğallık</b>    | “Kanalımın logosunu vazo yapardım ve doğallık en güzeli yazardım” (K9/9 Yaş).   | 4       |
|                    | “Eğer o filmde ve reklamdaki görüntüde bir değiştirme hilesi varsa alt yazı olarak bu görüntü değiştirilmiş ve doğal hali değildir diye uyarılar koyardım”(K4/9 Yaş). |         |
| <b>Farkındalık</b> | “Sizin yaptığımız gibi bu konuda programlar yapıp çocukları ve gençleri   | 3       |



|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
|                    | bilgilendirirdim” (K1/ 9 Yaş).  |   |
|                    | “Ben bu konuda EBA TV den Çocuklara yayınlar yapardım” (K3/10 Yaş).   |   |
|                    | “İnsanların kazandıkları başarıları gösteren öğretici programlar yapardım” (K10/10 Yaş).  |   |
|                    | “Tüm beden şekillerinde insanlara eşit derecede yer verirdi. Kolye ucumdaki gibi, zayıf, normal ve kilolu olanlar eşit derecede olurdu” (K6/9 Yaş). |   |
| <b>Ayrımcılığı</b> |   |   |
| <b>Önleme</b>      | “Genelde reklamlarda kadınlar oynuyor, ben erkekleri de eşit olarak oynatırdım” (K7/10 Yaş).  | 3 |
|                    | “Dizilerde kilolu kızları da başrol oyuncusu yapardım” (K2/10 Yaş).   |   |

---

Katılımcılardan bazıları kanallarında olumlu beden imajı geliştirme için insanların görüntülerinde düzeltme yapmayacaklarını, doğallığın gerçek güzellik olduğunu vurgulamaya dikkat edeceklerini ifade etmişlerdir (Örnek katılımcı ifadeleri; *“Doğallığın en güzel şey olduğunu vurgulardım. Bu yüzden kanalımda makyajsız insanlar kullanırdım” ; K5/9 Yaş*). Diğer bazı katılımcılar olumlu beden imajı konusunda farkındalık yaratmak istediklerini ve bunun için bilgilendirici yayınlar yapacaklarını belirtmişlerdir (Örnek katılımcı ifadesi: *“Sizin yaptığınız gibi bu konuda programlar yapıp çocukları ve gençleri bilgilendirirdim” (K1/ 9 Yaş)*). Ayrımcılığı önleme teması altında katılımcılar kendi kanallarında dış görünüşe ilişkin kültürel cinsiyet rolleri ve tek bir beden tipini ideal gösteren ayrımcı yaklaşımları kullanmayacaklarını ifade etmişlerdir (*“Genelde reklamlarda kadınlar oynuyor, ben erkekleri de eşit olarak oynatırdım” ; K7/10 Yaş*).

#### **4.2.5. Katılımcıların OBİGÇP Programın gelecekte dış görünüşle ilgili konularda kendilerine sağlayabileceği katkılara ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi**

Katılımcıların OBİGÇP Programın, gelecekte dış görünüşe ilgili konularda kendilerine sağlayacağı katkıya ilişkin ifadelerinde; değiştiremeyecekleri fiziksel değişimleri kabul etme, kıyaslama yapmayı durdurma ve bedene odaklanmama temalarının ortaya çıktığı gözlenmiştir. Tablo 4.26’de ilgili temalar, katılımcı cevapları ve frekansları sunulmuştur.

**Tablo 4.26.**

*Katılımcıların OBİGÇP Programın Gelecekte Dış Görünüşle İlgili Konularda Kendilerine Sağlayabileceği Katkılarına İlişkin Görüşlerinin Değerlendirmesi*

| Temalar                        | Katılımcı Cevapları  | Frekans |
|--------------------------------|--|---------|
| <b>Fiziksel Değişimi Kabul</b> | <i>“Sivilcelerim olsa da kendime bunların normal olduğunu ve geçeceğini söylerim” (K8/9 Yaş).</i>  | 6       |
|                                | <i>“İleride de bedenimde istemediğim bir şey çıkarsa onu koparıp bedenime yazar vermem” (K6/9 Yaş).</i>  |         |
|                                | <i>“Bedenim değişse de her zaman bedenimle ilgili iyi hissetmem gerektiğini öğreneceğim çünkü bedenim benim en iyi arkadaşım” (K5/9 Yaş).</i>      |         |
|                                | <i>“Vücudumun sürekli değişeceğini biliyorum ve bunu herkes yaşıyor” (K10/9 Yaş).</i>  |         |
|                                | <i>“İlerde saçlarım beyazlasa da sağlıklı olduğum için şükrederdim”(K7/10 Yaş).</i>  |         |
| <b>Kıyaslamayı Durdurmak</b>   | <i>“Büyüdüğümde yüzümde ya da bedenimde istemediğim bir yerim olursa onu saklamaya çalışmam” (K2/10 Yaş).</i>                                      | 3       |
|                                | <i>“Kıyaslama yapmayacağım”(K8/9 Yaş).</i>   |         |
|                                | <i>“Kendimi kötü hissettireceği için bedenimi kimseyle kıyaslamayacağım” (K10/9 Yaş)</i>   |         |
|                                | <i>“Arkadaşlarımla kendimi kıyaslamam”(K4/9Yaş).</i>   |         |
| <b>Bedene Odaklanmamak</b>     | <i>“Bedenime odaklanmak yerine yapabileceklerime odaklanacağım ve bedenime çok iyi bakacağım” (K1/9 Yaş).</i>                                      | 4       |
|                                | <i>“İleride bedenim hakkında kötü hissedersem Mutluluğu Arayan Çocuğun hikâyesi hatırlayıp çevremdeki güzellikleri fark edeceğim” (K3/10 Yaş).</i> |         |
|                                | <i>“Görünüşüme çok takılmam. Zaten sloganım: Görünüşe Katılma Harbi ol” (K9/9 Yaş).</i>  |         |
|                                | <i>“Bedenime çok odaklanmam ve üzerinde fazla durmam”(K4/9Yaş).</i>  |         |

Katılımcıların OBİGÇP Programından edindikleri kazanımların gelecekte beden imajı konularında nasıl katkı sağlayacağına ilişkin değerlendirmelerinin fiziksel değişimleri kabul, kıyaslamayı durdurmak ve bedene odaklanmamak temaları altında toplandığı görülmüştür. Katılımcıların fiziksel değişimleri kabul teması altında bedenlerinde ileride meydana gelecek ve kontrol edemeyecekleri fiziksel değişimleri (ergenliğin fiziksel belirtileri gibi) normal karşılayıp kabul edebileceklerini ifade etmişlerdir (Örnek katılımcı ifadesi; *“Sivilcelerim olsa da kendime bunların normal olduğunu ve geçeceğini söylerim”*; K8/9 Yaş). Kıyaslamayı durdurmak teması altında katılımlar kıyaslama yapmayı durdurmanın olumlu beden imajlarına katkısı olacağına inandıklarına ilişkin ifadeler kullandıkları görülmüştür (Örnek katılımcı ifadesi: *“Kendimi kötü hissettireceği için bedenimi kimseyle kıyaslamayacağım”*; K10/9 Yaş).

Katılımcılar ileride bedene odaklanmak yerine yapabileceklerine ve hayatlarındaki diğer güzelliklere odaklanmaya çalışacaklarına ilişkin ifadelerde bulunmuşlardır (Örnek katılımcı ifadesi: “*Bedenime odaklanmak yerine yapabileceklerime odaklanacağım ve bedenime çok iyi bakacağım*”;K1/9 Yaş).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoegitim (OBİGÇP) Programının çocukların (9-10 Yaş) beden imajı memnuniyetleri ve özsaygı düzeylerine etkisini sınamak amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın denenceleri ve araştırma sorularına ilişkin bulgulara dayalı sonuçları, tartışma ve önerilere yer verilmiştir,

#### 5.1. Sonuç

##### 5.1.1. Beden imajı memnuniyet düzeyine ilişkin denencelerin sonuçları

- a) **Denence 1:** *Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoegitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği, Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.*

**Sonuç:** OBİGÇP Programına katılan deney grubu katılımcılarının beden imajı memnuniyet ortalamalarının anlamlı düzeyde yükseldiği ve etkisinin uzun süreli olduğu saptanmıştır.

- b) **Denence 2:** *Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoegitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının; Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği, Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.*

**Sonuç:** OBİGÇP Programına katılan deney grubu katılımcılarının beden imajı memnuniyet ortalamalarının bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarından anlamlı düzeyde yükseldiği ve etkisinin uzun süreli olduğu saptanmıştır.

### 5.1.2. Genel öz saygı düzeyine ilişkin denencelerin sonuçları

- a) **Denence 3:** *Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profiline Genel Öz-değer alt ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.*

**Sonuç:** OBİGÇP Programına katılan deney grubu katılımcılarının genel öz saygı ortalamalarının anlamlı düzeyde yükseldiği ve etkisinin uzun süreli olduğu saptanmıştır.

**Denence 4:** *Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profili'nin Genel Öz-değer Alt Ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir.*

**Sonuç:** OBİGÇP Programına katılan deney grubu katılımcılarının genel öz saygı ortalamaları, bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ve ancak izleme ölçümlerinde kontrol grubu katılımcılarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

### 5.1.3. Olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psiko eğitim (OBİGÇP)

#### **Programına katılan çocukların programın etkililiğine ilişkin görüşlerine yönelik araştırma sorularına ait sonuçlar**

- a) *OBİGÇP Programı çocukların (9-10 yaş) olumlu beden imajı gelişmelerine katkı sağlayan ve akranlarına önerebileceği bir program mıdır?*

**Sonuç:** OBİGÇP Programının uygulandığı deney grubu katılımcılarının (9-10 yaş) tamamı, programı kendileri için faydalı ve arkadaşlarına önerilebilir bulmaktadır.

- b) *OBİGÇP Programı çocukların (9-10 yaş) günlük yaşamlarında dış görünüşe ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarında nasıl bir değişim yaratmıştır?*

**Sonuç:** Deney grubu katılımcıları, OBİGÇP Programın dış görünüşe ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarında oluşturduğu değişimlere ait değerlendirmelerinden; bedenlerine olumlu mantıksal kabul sunduklarını, beden

sağlıklarına özen göstermeye başladıkları, alay edilme ile başa çıkma becerisi geliştirdikleri, dış görünüşü benliklerinin sadece bir parçası olarak görmeye başladıkları ve medyanın ideal imaj mesajları konusunda medya okuryazarlığı becerileri geliştirdikleri tespit edilmiştir.

c) *OBİGÇP Programı içinde yer alan ne tür etkinlikler değişimin oluşmasına katkı sağlamıştır?*

**Sonuç:** OBİGÇP Programında en çok “süt beynimiz”, “hikâyeler”, “vazodaki çiçekler çizimi”, “videolar”, “kolye ucu tasarımı”, “mektuplar”, “meditasyon” “odalar” ve “bebeklik fotoğrafları” etkinlikleri katılımcılar tarafından etkili bulunmuştur.

d) *OBİGÇP Programı çocuklarda (9-10 yaş) beden imajına yönelik medya okuryazarlığı becerilerinin gelişmesinde nasıl bir etki yaratmıştır?*

**Sonuç:** OBİGÇP Programına katılım katılımcıların beden imajı medya okuryazarlığı konusunda; doğallık, farkındalık ve ayrımcılığı önleme gibi kazanımlar edindikleri tespit edilmiştir.

e) *OBİGÇP Programı çocukların (9-10 yaş) ileride beden imajı ile ilgili konularda kendilerine ne tür katkılar sağlayabilir?*

**Sonuç:** OBİGÇP Programına katılanlar, gelecekte beden imajı konularında, kontrol edemeyecekleri fiziksel değişimleri kabul etme, kıyaslama yapmayı durdurma ve bedene odaklanmama konusunda programın kazandırdığı becerilerin gelecekteki beden imajı konularında kendilerine katkı sağlayacağını ortaya koymuşlardır.

## 5.2. Tartışma

Bu çalışma, Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim (OBİGÇP) Programının ön ergenlik döneminde bulunan çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyet ve öz saygı düzeylerine etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Programın çocukların beden imajı memnuniyet düzeyine etkisini ölçmek için, figürel Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği ile araştırma kapsamında geliştirilen Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği kullanılmıştır. Programın çocukların genel öz saygı düzeyine etkisini ölçmek için Çocuklar İçin Benlik Algı Profili Genel Öz-değer alt Ölçeği kullanılmıştır. Programın içeriği beden imajı memnuniyetsizliğinde risk faktörleri olarak bilinen; görünüşü kıyaslama, dış görünüşle alay, dış görünüş konuşmaları, medyanın ideal imaj mesajları ve beden sağlığı gibi konularda beceri geliştirmelerine

yardım eden etkinliklerden oluşmaktadır. Sekiz oturum boyunca işlenen içeriklerin çocuklar üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu daha ayrıntılı görmek amacıyla yapılan görüşme sonuçlarından elde edilen temalar ve denencelerin sonuçları ilgili başlıklar altında tartışılmıştır.

### **5.2.1. OBİGÇP Programının çocukların beden imajı memnuniyetine etkisine ilişkin birinci denence sonucunun tartışılması**

Bu araştırmanın beden imajı memnuniyetine ilişkin ilk denencesi “*Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim (OBİGÇP) Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklardan Beden İmajı ölçeği, Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir*” şeklinde kurulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği, Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği toplam ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve kalıcılığının üç ay sonra yapılan izleme ölçümünde devam ettiği saptanmıştır. Bir başka deyişle OBİGÇP Programı çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyetini artırmada çok büyük etki düzeyine ( $d= 1,42$ ) sahip ve üç aylık kalıcılığa sahip bir önleme programı olduğu söylenebilir.

Bu sonuçlar ön ergenlik dönemindeki çocuklarla (9-11) yapılan beden imajı memnuniyetini artırmayı hedef alan önceki benzer yüz yüze önleme programlarının sonuçlarını destekler niteliktedir (Bird, Halliwell, Diedrichs ve Harcourt, 2013, s. 326; Dohnt ve Tiggemann, 2008, s. 222; McVey, Davis, Tweed ve Shaw, 2004, s. 1-11;). Norwood, Murray, Nolan ve Bowker, (2011, s. 263) yaptıkları araştırmada olumlu beden imajı geliştirmeyi hedef alan beş oturumluk okul temelli psiko eğitim programının ön ergenlik döneminde bulunan 10 yaş çocuklarında beden imajı memnuniyet düzeylerini müdahale sonrasında anlamlı düzeyde artırdığını bulmuşlardır. OBİGÇP Programı ve çocukların (9-10 yaş) benzer şekilde beden imajı memnuniyetini artırmadaki başarılı olmuş önleme programlarının bazı ortak özellikleri; olumlu beden imajı sahip bireylerde görülen bedeni kabul, medya okuryazarlığı, özsaygı, akran

baskısıyla baş etme, bedene ilgi ve şefkat gibi içerikleriyle çocuklarda beden imajı konusunda farkındalık ve beceri geliştirebilmeleri olarak görülmektedir. Beden imajı memnuniyetini artırmaya yönelik 12-14 yaş arası çocuklarla daha yaygın olarak yapılan benzer programlar bu çalışma sonuçları ile tutarlılık gösterse de önemli bir kısmında etki düzeylerini orta ve zayıf olduğu görülmektedir (Diedrichs, Atkinson, Garbett ve Leckie, 2020, s. 1; Ross, Paxton ve Rodgers, 2013, s. 614; Stewart, Carter, Drinkwater, Hainsworth ve Fairburn, 2001; s.107; Wade, Davidson ve O'Dea, 2003; s. 381). Örneğin Richardson, Paxton ve Thomson, (2009, s. 75) yürüttükleri araştırmada ergenlerde (12 yaş) beden imajı memnuniyeti artırmayı hedef alan okul temelli programın müdahale sonrası beden memnuniyetlerini artırdığı ancak etki düzeyinin küçük olduğunu bulmuşlardır. Bunun olası nedenleri beden ile ilgili şemaların oluşması ve ergenlikteki hızlı bedensel değişimlerin onlar için zorlayıcı olması ile açıklanmıştır. OBİGÇP Programının beden imajı memnuniyetini artırmadaki büyük etkisinin nedenlerinden biri bu programa katılan çocukların daha küçük yaşta olması nedeniyle bedensel değişimlerin yavaş olması ve değişime açık daha esnek şemalara sahip olması ile yorumlanabilir.

Araştırmanın ilk denencesine ilişkin sonuçları göstermektedir ki internet üzerinden sunulan OBİGÇP Programı çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyet düzeylerini artırmada çok büyük etki düzeyine sahiptir. Bu sonucu destekleyen aynı yaş grubu ile olmasa da daha büyük yaş grubu ile yapılan araştırmalar mevcuttur. Heinicke, Paxton, McLean ve Wertheim (2007, s. 379) yaptıkları araştırmada çevrim içi olumlu beden imajı geliştirme programının yaş ortaması 14 olan çocukların beden imajı memnuniyetlerini artırmada etkili olduğunu bulmuştur. İnternet tabanlı önleme ve tedavi müdahalelerinin, geleneksel yüz yüze programlara göre çeşitli avantajlar sunduğu bilinmektedir. En önemlisi, programa katılmak isteyen ancak coğrafi uzaklıktan dolayı katılamayacak olanlara erişim kolaylığı sunarlar (Heinicke, Paxton, McLean ve Wertheim, 2007, s. 379; Rochlen, Zack ve Speyer, 2004, s. 270-280; Winzelberg, Luce ve Abascal, 2004, s. 346-350). Bu programa katılan çocuklar birbirlerinde coğrafi olarak uzak dört farklı ilkokuldan uygulamaya katılma imkânı bulmuşlardır. Katılımcıların birbirlerini tanıma olasılığı zayıf olduğundan programın sonuçları üzerinde yayılma etkisi (çocukların program hakkında kendi aralarında konuşması) yaratabilecek bir sorunun ortaya çıkma ihtimali düşürmektedir. Bu çalışmada, programına katılım ve devam oranlarının yüksek olmasında erişim kolaylığının etkisi



olduğu dūşılmektedir. Çevrim içi uygulamanın çocukların uzaktan eğitim süresince derslerine devam ettikleri EBA (Eđitim Bilişim Ağı) sistemi içinde kullanılan Zoom video konferans sistemi üzerinden yapılması katılımcılar için uygulama kolaylığı ve güvenilirliği artırmış olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

OBİGÇP Programının çocuklarda beden imajı memnuniyeti üzerindeki olumlu etkisini destekleyen literatürdeki diğer bulgular; OBİGÇP Programının içeriği ile benzerlik gösteren çocuklarda beden imajı memnuniyetini artırmayı hedef alan yeme bozukluğu önleme programlarıdır. Bilindiği gibi beden imajı memnuniyetsizliği yeme bozuklukları için en önemli risk faktörlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Ön ergenlik ve erken ergenlik dönemindeki çocuklarda yeme bozukluklarını önleme programlarının en önemli amaçlarından biri çocuklardaki beden imajı memnuniyeti attırarak yeme bozuklukları riskini azaltmaktır. Bu amaçla geliştirilmiş ve OBİGÇP Programı ile benzer içeriklere sahip çocuklarda beden memnuniyet oranlarını artırmada başarılı yeme bozukluklarını önleme programları mevcuttur (Lee, Park, Kim, Kwag, Park, An ve Treasure, 2018, s.673; McVey, Tweed ve Blackmore, 2007, s. 115). O’Dea ve Abraham (2000, s.123) tarafından yürütölen araştırmada, 11-14 yaşı grubu çocuklarının yeme tutumları, davranışları ve beden imajlarını geliştirmeyi hedef alan okul temelli önleme programının müdahale sonrası beden memnuniyetini artırmada etkili olduğu ve kızlarda kalıcılığının üç aylık takipte devam ettiği görölmüştür. Çocuklarda beden memnuniyetsizliği, bedeni değiştirme çabaları, azaltılmış fiziksel aktivite ve sağlıksız yeme alışkanlıkları dâhil olmak üzere sağlıksız davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir (McCabe ve Ricciardelli, 2005, s. 559-577). OBİGÇP Programının beden imajı memnuniyetini artırma amacıyla hazırlanmış içeriklerinden biri bedene ilgi ve şefkattir. Bu amaçla yürütölen oturumda sağlıklı beslenme, aktif yaşam, beden in işlevselliği ve bedeni olumlama gibi etkinliklerin, çocuklarda yeme bozukluklarını önleme için koruyucu bir işlev görebileceği şeklinde yorumlanabilir.

OBİGÇP Programının çocuklarda beden imajı memnuniyeti üzerinde olumlu etkisiyle çelişen araştırma sonuçları vardır (Golan, Hagay ve Tamir, 2013, s. 296). McCabe, Ricciardelli ve Karantzas (2010) tarafından yapılan araştırmada, 12 yaşı erkek çocuklarının beden imajı memnuniyetlerinin artmaya yönelik uygulanan cinsiyete özgü programın, son test ve altı aylık takipte beden memnuniyetinde bir değişim yaratmadığı görölmüştür. Her iki cinsiyet grubuna birlikte sunulan ancak beden imajı memnuniyetinde herhangi bir değişim olmadığı önleme programları da vardır (Ghaderi,

Mårtensson ve Schwan, 2005, s. 245). OBİGÇP Programı her iki cinsiyet grubundan katılımcılara birlikte sunulmuştur. OBİGÇP Programının cinsiyet değişkeni üzerindeki etkisine bakılmamıştır. Bunun en önemli sebebi erkek katılımların kız katılımcılara göre az sayıda olması ve beden imajı memnuniyet ortalamalarının yüksek olmasıdır. Karma cinsiyet grubu için geliştirilen OBİGÇP Programının beden imajı memnuniyetini artırmadaki etkisi, kız ve erkek çocukların beden imajıyla ilgili konuları güvenli bir şekilde tartışmalarına ve birbirlerinin bakış açıları hakkında iç görü kazanmalarını sağlayan etkinliklerden oluşturulması şeklinde yorumlanabilir.

### **5.2.2. OBİGÇP Programının çocukların beden imajı memnuniyetine etkisine ilişkin ikinci denence sonucunun tartışılması**

*Araştırmanın beden imajına ilişkin ikinci denencesi; “Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının; Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir” şeklinde kurulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre OBİGÇP Programına katılan deney grubu katılımcılarının; Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği, Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği ve alt ölçekleri (dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyeti) son test puan ortalamaları bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve kalıcılığının üç ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde devam ettiği tespit edilmiştir. Bir başka değişle OBİGÇP Programı programa katılan çocukların programa kalmayan çocuklara göre beden imajı memnuniyeti artmada etkili ve üç aylık kalıcılığa sahip bir önlem programı olduğu söylenebilir.*

Araştırmanın bu sonucu ile tutarlılık gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin; Halliwell, Yager, Paraskeva, Diedrichs, Smith ve White (2016, s. 133) 9-10 yaş grubu kız çocuklarında beden imajı memnuniyetini artırmaya yönelik altı oturumluk okul temelli önleme programın etkililiğini sınımışlardır. Programın sonunda, beden memnuniyeti müdahale grubundaki kız çocuklarında, kontrol grubuna kıyasla, müdahalenin hemen ardından ve üç aylık takipte anlamlı düzeyde yüksek olduğu

bulunmuştur. Benzer şekilde McCabe, Connaughton, Tatangelo, Mellor ve Busija (2017, s. 20) çocuklarda (8-10 yaş) olumlu beden imajı geliştirmek ve beden memnuniyetsizliği için risk faktörlerini ele almak için düzenlenen dört oturum ve bir özet oturumdan oluşan programın etkililiği sınıştır. Müdahale grubundaki çocuklar, kontrol koşulundaki çocuklara kıyasla müdahale sonrasında ve üç aylık takipte daha yüksek beden memnuniyeti göstermişlerdir. OBİGÇP Programın çocuklarda (9-10 yaş) beden imajı memnuniyetini artırmadaki başarısının olası nedenlerin; içeriğindeki genetik mirasa vurgusu, fiziksel farklılıkların getirdiği biriciklikliği takdir, kültürel görünüş ideallerinin ve medya imajlarının sorgulanması sağlayan etkinlikler olduğu düşünülmektedir. ÇİBİM Ölçeğinin alt boyutları olan dış görünüşü kabul, ideale önemde esneklik ve kilo memnuniyet puanlarındaki anlamlı artışta etkinliklerin etkisini kanıtlar şeklindedir. Ayrıca müdahale sonrasında programa katılan çocuklarda algıladıkları beden ölçüleriyle ideal gördükleri beden ölçüleri arasındaki farkın anlamlı düzeyde azalması ve mevcut ölçülerinden memnuniyetin artmasıyla da kendini göstermektedir. Bu sonuçlar çocuklarda bedene ilişkin inançlarının henüz esnek yapıda olduğu ve müdahaleye çabuk yanıt verdiği şeklinde yorumlanabilir. Çocuklarla olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik çok az sayıda çevrim içi yürütülen program mevcuttur. İlgili alanyazında 9-10 yaş çocukları ile araştırmacı kendisi tarafından çevrim içi yönetilen küçük grup önleme programına rastlanmamıştır. Ancak araştırma sonuçlarımızla tutarlılık gösteren 11-13 yaş erken ergenlik dönemde olan çocuklarla yürütülen çevrim içi (online) programın genel beden imajı memnuniyetini (Heinicke, vd., 2007, s. 379) ve kilo memnuniyeti (Cousineau, Franko, Trant, Rancourt, Ainscough, Chaudhuri ve Brevard, 2010, s. 296) artırmada etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışma ve yeterli sayıda olmasa da olumlu etkiye sahip önceki çevrim içi önleme çalışmaları ileride çevrim içi programların daha geniş çocuk gruplarına erişimi artıracığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın OBİGÇP Programının çocuklarda beden memnuniyetini artırmadaki etkisi sonucu ile çelişen, çocuklarda beden imajı memnuniyeti artırmayı hedef alan ancak kontrol gruplarına göre son test ve/ veya takip testlerinde anlamlı farklılıkların olmadığı çalışmalar da mevcuttur (McCabe, Ricciardelli ve Karantzas, 2010, s.117; McVey, Tweed ve Blackmore, 2007, s.115). Ghaderi, Mårtensson ve Schwan (2005) tarafından beşinci sınıf çocukları için beden imajı memnuniyetsizliğini önleme programı sonunda müdahale ve kontrol grupları arasında beden imajı memnuniyetinde herhangi bir farklılık olmamış ve izleme çalışması da yapılmamıştır.

Beden imajı memnuniyetini artırmada program sonrası yapılan ölçümlerde kontrol grubuna göre anlamlı farkın olduğu, ancak kalıcılık testinin yapılmadığı çalışmalar vardır (Ross, Paxton ve Rodgers, 2013, s. 614). Diedrichs, Atkinson, Steer, Garbett, Rumsey ve Halliwell, (2015) tarafından yürütülen araştırmada okul temelli beden imajı memnuniyetini artırmayı hedef alan program, özet tek oturum şeklinde öğretmenler tarafından çocuklara sunulmuş, ancak müdahale sonrası sadece kız çocukların beden imajı ve öz saygılarında yükselme olurken takip testlerinde kalıcılığın devam etmediği görülmüştür. Büyük örneklem grupları kullanan ve farklı branşlarda öğretmenler tarafından sunulan okul temelli beden imajı memnuniyetsizliğini önleme programlarının etki düzeylerinin zayıf olduğu görülmüştür (Diedrichs, Atkinson, Garbett ve Leckie, 2020, s.10; Sharpe, Schober, Treasure ve Schmidt, 2013; s. 428; Wilksch ve Wade, 2009, s. 652). Geniş örneklem gruplarına uygulanabilen psikoeğitim programlarının genellenebilirliği yüksek olsa da zayıf etkiye sahip oldukları bunun yanında küçük sayılarla yapılan programların etki düzeylerinin yüksek ancak genellenebilirliğinin az olabilmektedir (Kazdin, 2018). Aynı zamanda, çocuklarda beden memnuniyetsizliği önleme programlarını inceleyen meta analizleri tek oturumdan oluşan programların müdahale sonrası etkili olsa da kalıcılık testlerinde etkisinin devam etmediğini göstermektedir (Chua, Tam ve Shorey, 2020, s. 530). ÇOBİGÇP Programının beden imajı memnuniyeti üzerinde etkisinin müdahale sonrasında büyük düzeyde olması ve üç aylık takipte kalıcılığın devam etmesinde; oturum sayısının fazla olması, katılımcı sayısının az olması, içeriklerin yaşantısal atölye çalışmalarıyla interaktif bir şekilde işlenmesinin ve programın alanında uzman araştırmacı tarafından çocuklara sunulmasında etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

OBGÇP Programının beden imajı memnuniyet değişkeni üzerindeki her bir denencesine ilişkin sonuçlar beklendiği gibi program sonrasında çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyetlerini artırmada etkili olduğu ve kalıcılığının üç ay devam ettiği göstermiştir. Bilindiği gibi beden imajı memnuniyetsizliği her iki cinsiyet için beden disformik bozukluğu, yeme bozuklukları, sağlığa zararlı kilo verme davranışları ve depresyon için tanımlanmış bir risk faktörü olarak bilinmektedir (McCreary ve Sasse, 2000, s. 297-304; Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines ve Story, 2006, s. 244-251). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, erken dönemde çocuklarda olumlu beden imajı geliştirmenin sağlıklı ideal beden imajı mesajlarının içselleştirilmesi azaltmada, bedene kabul, ilgi ve şefkat sunarak bedene saygıyı artırmada, geniş bir güzellik algısı

oluşturmada etkili olacağı şeklinde yorumlanabilir. OBİGÇP Programı ülkemizde çocukların beden imajı memnuniyetlerini artırmaya yönelik ilk program olması açısından önem taşımakta ve gelecek çalışmalar için umut verici sonuçlar sunmaktadır.

### **5.2.3. OBİGÇP Programının çocukların genel öz saygısı üzerinde etkisine ilişkin birinci denence sonucunun tartışılması**

Bu araştırmanın genel özsaygı düzeyine ilişkin ilk denencesi; *“Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profili'nin Genel Öz-değer alt ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir”* şeklinde kurulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; OBİGÇP Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profiline Genel Öz-değer alt ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve kalıcılığının üç ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde devam ettiği saptanmıştır. Başka bir deyişle OBİGÇP Programı, katılımcılarının (9-10 yaş çocuklar) genel özsaygı düzeylerini artırmada büyük etki düzeyine ( $d=1,08$ ) sahip ve üç aylık izleme sürecinde kalıcılığı devam eden bir önleme programı olduğu söylenebilir.

Bu araştırma sonucunu destekleyen, çocuklarda beden imajı ve öz saygıyı geliştirmeyi hedef alan, önleme programları bulunmaktadır. (Diedrichs, Atkinson, Garbett ve Leckie, 2020, s.1; Tirlea, Truby ve Haines, 2013, s. 683; Tirlea, Truby ve Haines, 2016, s. 231). Örneğin; McCabe, Connaughton, Tatangelo, Mellor ve Busija (2017, s. 20) çocuklarda (10 yaş) beden imajı memnuniyetini artırma amacıyla geliştirilen “Healthy Me” önleme programın, çocukların öz saygı düzeyini artırmada başarılı olduğu ve etkisinin üç aylık takipte devam ettiğini bulmuşlardır. Benzer şekilde Lee vd. (2018, s.673) çocuklarda (12 yaş) yeme bozukluklarını ve beden memnuniyetsizliğini önlemek amacıyla etkililiğini sınadıkları “Me-You and Us” adlı önleme programının öz saygıyı artırmada başarılı olduğu ve bu etkinin bir aylık takipte devam ettiğini bulmuşlardır. Özellikle düşük öz saygı her iki cinsiyet için beden imajı memnuniyetsizliğinin gelişiminde bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır (McCreary ve Sasse, 2000, s. 297-304; Monteath ve McCabe, 1997, s. 708-727). Bu nedenle gerek beden imajı memnuniyetini artırma gerekse yeme bozukluklarını önleme

programlarında çocukların ve ergenlerin öz saygılarını yükseltmek temel amaçlardan biri olarak görülür. OBİGÇP Programının içeriğinde yer alan benliğin fiziksel görünüş dışındaki diğer alanlarına vurgu yapan içeriğinin bu etki üzerinde payı olduğu programa katılan çocukların bildirimden gözlenmektedir. Katılımcılar program sayesinde asıl önemli olanın görünüşleri değil kim oldukları, onları özel yapan kişilik özellikleri ve yapabildiklerine odaklanmak gibi farkındalıklar kazandıklarını ifade etmişlerdir. Bu ifadelerden katılımcıların kendilerini sadece beden odaklı değerlendirmek yerine dış görünüşü benliklerinin sadece bir parçası olarak görmeye başladıkları anlaşılmaktadır. Genel olarak düşük öz saygı ve beden imajı memnuniyetsizliği arasında tanımlanan ilişki dikkate alındığında OBİGÇP Programının çocukların genel öz saygılarını artırmalarına yardım eden beden imajı memnuniyetsizliği ve yeme bozuklukları için koruyucu bir özellik taşıdığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın öz saygı üzerindeki olumlu etki sonuçları ile çelişen; müdahale sonrası ve izleme ölçümlerinde özsaygıda değişimin olmadığı programlar bulunmaktadır (Golan, Hagay ve Tamir, 2013, s. 296; McCabe, Ricciardelli ve Karantzas, 2010, s. 117; Bird vd., 2013, s. 326). Wade, Davidson ve O'Dea, (2003) tarafından çocuklarda öz saygı ve medya okuryazarlığını geliştirmek için uygulanan program müdahale ve üç aylık takipte öz saygı üzerinde herhangi bir değişim yaratmamıştır. Norwood vd. (2011) tarafından çocuklarında (10 yaş) öz saygı ve olumlu beden imajını artırmaya yönelik uyguladığı program sonrasında öz saygı düzeylerinde ön test ortalamalarına göre anlamlı artış olmuş ancak kontrol grubu ve izleme ölçümleri kullanılmamıştır. Beden imajını geliştirmeyi hedef alan ancak öz saygı değişkeni üzerinde anlamlı bir etki yaratmamış programların içerikleri incelendiğinde, programların oturum sayısının az olması ve genelde bilgi verici bir içeriğe sahip olması çocukların öz saygılarını artırmada gerekli farkındalık ve beceriyi geliştirmelerine olanak sağlamamış olabilir. OBİGÇP Programının sekiz oturumdan oluşması ve oturumlarda çocukların edindikleri bilgileri beceriye dönüştürmelerine yardım eden atölye çalışmaları ve ev ödevleri ile desteklenmesinin çocukların öz saygılarının artması üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

#### **5.2.4. OBİGÇP Programının çocukların genel öz saygısı üzerinde etkisine ilişkin ikinci denence sonucunun tartışılması**

Bu araştırmanın genel öz saygı düzeyine ilişkin ikinci denencesi; “*Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profili'nin Genel Öz-değer Alt Ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olacak ve kalıcılığı üç ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde devam edecektir*” şeklinde kurulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, OBİGÇP Programına katılan deney grubu katılımcılarının Çocuklar İçin Benlik Algı Profiline Genel Öz-değer Alt Ölçeği son test puan ortalamaları, bu programa katılmayan plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek farklılık göstermemiş ve kalıcılık ölçümlerinde değişim olmadığı tespit edilmiştir.

Bu sonuç önceki araştırmalarda, çocuklarda beden imajı ve öz saygıyı geliştirmeyi hedef alan bazı önleme programlarının sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Örneğin; McCab vd., (2010, s. 117) ve Bird vd., (2013, s. 326) çocuklarda olumlu beden imajını geliştirmeyi amaçlayan önleme programlarının çocukların öz saygıları üzerinde bir değişim yaratmadığını bulmuşlardır. Bu iki programın istenen etki düzeyine sahip olmaması, oturum sayılarının az olması ve çok büyük örneklem gruplarıyla çalışılması ile açıklanabilirken OBİGÇP Programının gruplar arası karşılaştırmada beklenen etkiyi yaratmaması düşündürücüdür. Bunun olası nedenleri öz saygı kavramının çok boyutlu bir yapıya sahip olması olabilir. OBİGÇP Programına katılanlar aleyhine gruplar arasında anlamlı farkın çıkmamasının bir diğer nedeni de tek boyutlu bir ölçümün kullanılması olabilir (Rosenberg, 1965; s. 18). Öz saygıyı genel bir ölçüm yerine ayrı alt ölçeklerle çok boyutlu şekilde tespit etmenin daha doğru olduğu savunulmaktadır (Harter, 1982; Marsh, 1989; Kimm, Sweeney ve Janosky, 1991). Bu çalışmada çok fazla alt boyuta sahip olan Çocuklar için Benlik Algı Profiline (Harter, 1988) sadece genel öz saygı ölçeği kullanılmıştır. Bunun sebebi çocuklara uygulanacak diğer testlerle birlikte bu ölçeğinin tamamının sunulması öğrencileri dikkat sürelerini aşacağı ve sonuçlarının güvenilirliğini etkileyebileceği düşünüldüğü şeklinde yorumlanabilir.

Bu çalışmada öz saygı ölçümleri ile dikkati çeken bir diğer sonuç plasebo grubu katılımcılarının son test öz saygı ortalamalarının öfke yönetimi çevrim içi

psikoeğitim programından sonra anlamlı düzeyde yükselmesi olmuştur. Bu sonuç her ne kadar beklenilmese de sekiz hafta boyunca öfke yönetimi konusunda beceri geliştiren çocukların öz saygılarında artışın olması şaşırtıcı değildir. Plasebo grubundaki bu artışın bir diğer açıklaması katılımcıların deneysel bir çalışmada olduğunu bildikleri için gösterdikleri yanlı etki (Hawthorne etkisi) olabileceği düşünülse de diğer ölçeklerde böyle bir artışın olmaması ve etkinin kalıcılığı ilk ihtimali daha da güçlendirmektedir. Alanyazında benzer şekilde olumlu beden imajı geliştirmeyi hedef alan ve plasebo grubunun kullanan çalışmalarda öz saygıda plasebo grubunda da artış olmuştur (Halliwell, Jarman, Tylka ve Slater, 2018, s. 196). Araştırmada dikkati çeken bir diğer sonuç herhangi bir işlem uygulanmayan kontrol grubunun öz saygı düzeylerinin izleme ölçümlerinde son testlerine oranla anlamlı düzeyde düşmesidir. Bu durumun olası nedeninin, pandemi sürecinin uzaması nedeniyle okullara ve sosyal aktivitelere katılmayan çocukların yaşayabileceği olumsuz duygulanımlardan kaynaklanmış olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

OBGÇP Programının çocukların genel öz saygı değişkeni üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar, programın katılımcılarının genel öz saygı düzeylerini müdahale öncesine göre artmada büyük etki düzeyine sahip ve üç aylık kalıcılığı olan, çocukların olumlu beden imajı geliştirmelerine katkı sağlayabilecek bir program olduğu söylenebilir.

### **5.2.5. Olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psikoeğitim (OBİGÇP) programına katılan çocukların programın etkililiğine ilişkin görüşlerinin tartışılması**

#### ***5.2.5.1. Katılımcıların OBİGÇP Programının faydası ve önerilebilirliğine ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması***

Bu çalışmada Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim (OBİGÇP) Programının etkililiğine ilişkin ilk araştırma sorusu “ *OBİGÇP Programı çocukların (9-10 yaş), olumlu beden imajı gelişimlerine katkı sağlayan ve akranlarına önerebileceği bir program mıdır?*” şeklinde kurulmuştur. Görüşmeden elde edilen sonuçlara göre, programa katılan çocuklarının tamamı programı kendileri için faydalı ve arkadaşlarına önerebilecekleri bir program olarak değerlendirmişlerdir. Bu sonuçlar



program öncesi ön testlerde beden imajı ve öz saygı düzeyleri yüksek olan çocuklar tarafından da aynı şekilde faydalı bulunması açısından önemlidir. Katılımcı geri bildirimleri OBİGÇP Programının hem yüksek hem de düşük beden memnuniyeti ve öz saygı taşıyan çocuklar için de geliştirici olduğunu, risklere yakalanma ihtimalini azalttığı şeklinde yorumlanabilir.

#### ***5.2.5.2. Katılımcıların OBİGÇP Programının günlük yaşamlarında dış görünüşleri hakkında yarattığı değişime ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması***

Bu çalışmanın ikinci araştırma sonucu “*OBİGÇP Programı çocukların (9-10 yaş), günlük yaşamlarında dış görünüşe ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarında nasıl bir değişim yaratmıştır?*” şeklinde ifade edilmiştir. Görüşmeden elde edilen sonuçlara göre programa katılan çocuklar günlük yaşamlarında; bedenlerine olumlu mantıksal kabul sunduklarını, beden sağlıklarına özen göstermeye başladıkları, alay edilme ile başa çıkma becerisi geliştirdikleri, dış görünüşü benliklerinin sadece bir parçası olarak görmeye başladıkları ve medyanın ideal imaj mesajları konusunda medya okuryazarlığı becerileri geliştirdikleri tespit edilmiştir.

Bu sonuçlara ilişkin OBİGÇP Programının en önemli katkısı; içeriğinin önemli bir kısmının beden imajında akran etkisi ile baş etme becerilerinden oluşmasıdır. Beden imajı alanyazında dış görünüş konuşmaları, dış görünüşle alay edileme ve görünüşü kıyaslama akran etkisi olarak bilinir (Stice ve Whiteman, 2002, s. 669-678). OBİGÇP Programının kıyaslamaların ve görünüş konuşmalarının yarattığı olumsuz duyguları fark etmede, durdurmada ve dış görünüş alayı ile başa çıkmada bilişsel ve davranışsal olarak olumlu değişimler yaratmada fayda sağladığı çocukların geri bildirimlerinden edinilmiştir. Programın akran etkisi üzerinde gösterdiği olumlu sonuçları nicel ölçme araçları ile destekleyen, çocuklar için beden imajı memnuniyeti geliştirmeyi hedef alan, programlar bulunmaktadır (Bird vd., 2013, s. 326; Ross, Paxton ve Rodgers, 2013, s. 614). OBİGÇP Programının beden imajı akran etkisi üzerinde gösterdiği olumlu değişimin kalıcılığına ilişkin izleme yapılamamıştır. İleriki çalışmalarda bu becerileri değerlendirmeye yarayacak ölçme araçları ile yapılacak çalışmalar programın kalıcılık takibi için önemlidir.

### **5.2.5.3. Katılımcıların OBİGÇP Programında faydalı buldukları etkinliklere ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması**

Bu çalışmanın üçüncü araştırma sonucu “OBİGÇP Programı içindeki ne tür etkinlikler çocukların (9-10 yaş) beden imajı gelişimlerine katkı sağlamıştır?” şeklinde ifade edilmiştir. Görüşmeden elde edilen sonuçlara göre, OBİGÇP Programında en çok “süt beynimiz”, “hikâyeler”, “vazodaki çiçekler çizimi”, “videolar”, “kolye ucu tasarımı”, “mektuplar”, “meditasyon” “odalar” ve “bebeklik fotoğrafları” etkinlikleri katılımcılar tarafından etkili bulunmuştur. Programın beden imajı memnuniyet düzeyinde yarattığı olumlu etkiyi sadece içerikle açıklamak yetersiz kalacaktır. Bahsedildiği gibi benzer içeriklere sahip ancak beden memnuniyeti üzerinde herhangi bir olumlu etkinin oluşmadığı programlar da vardır (McCabe, Ricciardelli ve Karantzas, 2010, s. 117; McVey, Tweed ve Blackmore, 2007, s.115). OBİGÇP Programının beden memnuniyetini artırmadaki etkisinin nedenleri, çocuklarla program sonrası yapılan görüşmelerde daha açık bir şekilde anlaşılmıştır. Katılımcılar programında en çok “süt beynimiz”, “hikâyeler”, “vazodaki çiçekler çizimi”, “videolar”, “kolye ucu tasarımı”, “mektuplar”, “meditasyon” “odalar” ve “bebeklik fotoğrafları” etkinliklerinden faydalandıklarını belirtmişlerdir. İnteraktif olarak sunulan programın etkinlikleri; sanat ve masal terapisinde kullanılan teknik ve yöntemlerden faydalanılarak hazırlanmıştır. Bu tarz etkinliklerin çocuklarda dışa vurumu kolaylaştırdığı ve metaforlar aracılığı ile somutlaştırmayı sağladığı için etkili olduğu düşünülmektedir. Katılımcılar bu etkinlikler sayesinde bedenleri ile ilgili olumsuz duygularla baş etme yollarını öğrendiklerini, kişilik özellikleriyle bedenlerinin ayrılmaz bir bütün olduğunu, her bedenin farklı ve özel olduğunu anladıklarını ve bu etkinlerin onlar için hatırlatıcı olacağını ifade etmişlerdir. Çocuklarda beden imajı memnuniyetini artırmak için bu yöntemlerden sadece birinin kullanıldığı ve beden memnuniyetinde olumlu etkisinin kanıtlandığı programlar da vardır (Dohnt ve Tiggemann, 2008, s. 222; Halliwell, Jarman, Tylka ve Slater, 2018, s. 196; Matheson, Lewis-Smith ve Diedrichs, 2020, s. 142). OBİGÇP Programında kullanılan hikâyeleştirme ve somutlaştırma (resim, masal, yoga, metafor vs.) gibi tekniklerin, çocuklarda dolaylı öğrenme (model alma) ve akılda kalıcılığı sağlamada yardımcı rol oynadığı şeklinde yorumlanabilir.

#### **5.2.5.4. Katılımcıların OBİGÇP Programının medya okuryazarlık becerileri üzerindeki etkisine ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması**

Bu çalışmanın dördüncü araştırma sonucu “OBİGÇP Programı çocukların (9-10) yaş; beden imajına yönelik medya okuryazarlığı becerilerinin gelişmesinde nasıl bir etki yaratmıştır?” şeklinde ifade edilmiştir. Görüşmeden elde edilen sonuçlara göre, OBİGÇP Programı katılımcılarının programdan beden imajı medya okuryazarlığı konusunda; doğallık, farkındalık ve ayrımcılığı önleme gibi kazanımlar edindiği ortaya çıkmıştır. Bilindiği gibi, medya aracılığıyla sunulan ideal kadın/erkek beden imajları mesajları çocukların beden imajı memnuniyeti (Dohnt ve Tiggemann, 2006, s. 929) için bir risk faktörü olarak değerlendirilir. Önleme çalışması yoluyla medya ideallerinin içselleştirilmesini azaltmak, beden memnuniyetini artırma potansiyeline sahiptir (O'Dea, 2004). ÇOBİGÇP Programına katılan çocuklarının geri bildirimlerinden “medyanın ideal imaj mesajları” konulu oturumunun onların ideal görünüş standartlarını içselleştirilme azalmaya neden olduğu gibi, medyanın hileleri ve amaçları konusunda farkındalık yaratmada etkili olduğu görülmüştür. Katılımcı geri bildirimleri programın medyanın ideal imaj mesajlarını sorgulatarak ideal imajlarının içselleştirilmesini azaltmada başarılı olduğunu göstermektedir. Programın katılımcılarının son test Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeğinin “kilo memnuniyeti” ve “İdeale Önemde Esneklik” alt boyutlarında gösterdiği yüksek etki düzeyi, çocukların geri bildirimlerini destekler niteliktedir. Ayrıca alanyazında beden imajı önleme programlarının içeriğinde genelde dış görünüş ideallerine ilişkin medya okuryazarlığının olduğu ve olumlu sonuçların alındığı programlarda mevcuttur (Golan, Hagay ve Tamir, 2013, s. 296; Richardson, Paxton ve Thomson, 2009, s. 75). Wade, Davidson ve O'Dea (2003) tarafından yürütülen bir araştırma, bir medya okuryazarlığı programının 8. sınıftaki kız ve erkek çocuklar arasında kilo ve şekil kaygısı, beslenme kısıtlaması ve vücut memnuniyetsizliği üzerindeki etkisini değerlendirdi. OBİGÇP Programının ideal imajlar konusunda medya okuryazarlığını kazandırmayı amaçlayan içeriğinin, beden imajı memnuniyetsizliğinin gelişiminde sosyokültürel etki olarak bilinen medyanın ideal imaj mesajlarının içselleştirilmesini azaltmada programın etkili olduğunu şeklinde yorumlanabilir.

### **5.2.5.5. Katılımcıların OBİGÇP Programının gelecekte beden imajı**

#### ***konularında olası etkisi üzerine ilişkin değerlendirme sonuçlarının tartışılması***

Bu çalışmanın beşinci araştırma sonucu “OBİGÇP Programı çocukların (9-10) yaş; ileride beden imajı ile ilgili konularda kendilerine ne tür katkılar sağlayabilir?” şeklinde ifade edilmiştir. Görüşmeden elde edilen sonuçlara göre; OBİGÇP Programına katılım katılımcılar, programın gelecekte beden imajı konularında kontrol edemeyecekleri fiziksel değişimleri kabul etmede, kıyaslama yapmayı durdurmada ve bedene odaklanmama konusunda kazandırdığı becerilerle gelecekteki beden imajı konularında kendilerine katkı sağlayacağını ortaya koymuşlardır. Program içeriğinde yer alan bebeklik ve küçüklük fotoğrafları üzerinde yapılan etkinliğin; bedenlerinin sürekli değişim içinde olduğunu, aynı zamanda değişmeyen kalıtımla gelen özelliklerinin onları biricik ve özel yaptığı konusunda farkındalıklarını artırmada ve kendilerine kabul sunmalarına yardımcı olduğu, katılımcı değerlendirmelerinden edinilmiştir. Katılımcılar dış görünüşlerini başkalarıyla kıyaslamak ve beden odaklı konuşmalar yerine yapabileceklerine odaklanmanın onlar için daha yararlı olacağına ilişkin değerlendirmeler sunmuşlardır. OBİGÇP Programın katılımcılarında kontrol edemeyecekleri fiziksel değişimleri kabul etmede, kıyaslama yapmayı durdurmada ve bedene odaklanmama konusunda oluşturduğu kazanımlar yoğun fiziksel, sosyal ve psikolojik değişimler yaşayacakları ergenlik dönemi için dış görünüşleri ile olumlu başa çıkma becerilerini geliştirdiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sorularına ilişkin bulguların sonuçları, OBİGÇP Programının çocukların beden imajı memnuniyeti ve öz saygılarını artırmanın yanında beden imajı konularına ilişkin birçok farkındalık ve beceri geliştirmesine yardımcı olduğunu göstermektedir. Olumlu beden imajı sadece beden imajı memnuniyetsizliğinin olmaması ile açıklanmaz. Bilindiği gibi olumlu beden imajı, bedeni kabul, geniş bir güzellik algısı, içsel bir pozitiflik, bedenle ilgili bilgileri filtreleme, bedeni koruma ve beden sağlığına dikkat etme gibi birçok faktörü içerir (Cook-Cottone, 2015). Sonuçlar OBİGÇP Programının içeriğinin çocuklarda bedeni olumlu mantıksal kabul, dış görünüşü benliklerinin sadece bir parçası olarak görme, beden imajı medya okuryazarlığı, beden sağlığı ve bedene ilgi gibi birçok becerinin gelişmesine yardım ederek çocukları olumlu beden imajlarının gelişmelerine katkı sağladığı söylenebilir.

### 5.3. Öneriler

Bu araştırma etkisi kanıtlanan Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programının, çocuklarda olumlu beden imajının gelişimi için kullanılabilmesine ve beden imajı literatürüne katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Bu doğrultuda araştırmacılara ve alanda çalışanlara öneriler sunulmuştur.

#### 5.3.1. Araştırmacılara öneriler

- ✓ Bu araştırma ile dördüncü sınıf çocuklarının beden imajı memnuniyeti konu alınmıştır. İleriki araştırmalarda ülkemizde beden imajını memnuniyetsizliğinin başlama yaşı ve gelişimi konusunda bilgi sahibi olmak amacıyla daha küçük yaş gruplarıyla farklı araştırma desenleri ile çalışmalar yürütmesi ve çocukların popüler kültürün ideal beden imajı mesajlarından nasıl etkilendiklerini anlamak için doğal gözlemler, görüşmeler ve deneysel çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- ✓ OBİGP Programının, araştırmacılar tarafından daha büyük ve daha küçük yaş gruplarına uygulanarak etkisinin araştırılması önerilmektedir.
- ✓ OBİGP Programı, çocukların olumlu beden imajını geliştirmek amacıyla uygulanırken ekolojik bir yaklaşımla eş zamanlı olarak tüm okul personeline ve ebeveynlere olumlu beden imajı konusunda bilgilendirici eğitimler verilerek sonuçlara etkisine bakılması önerilmektedir.
- ✓ Araştırma kapsamında OBİGÇP Programının beden imajı memnuniyeti ve öz saygı üzerindeki üç aylık kalıcılığına bakılmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda programın daha uzun süreli etkisini araştıran boylamsal çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- ✓ OGİGÇP Programının içeriğini oluşturan; sosyokültürel ideal imaj mesajları, incelik ve kaslılık ideallerinin içselleştirilmesi, dış görünüş kıyaslaması, dış görünüş konuşmaları, dış görünüşle alay edilme gibi değişkenleri ölçebilecek çocuklar için geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının geliştirilmesi ya da uyarlama çalışmalarının yapılması önerilmektedir.
- ✓ OGİGÇP Programının içeriği kısaltılarak sınıf öğretmenleri aracılığıyla daha geniş çocuk gruplarına (karma grup) uygulanarak etkililiği ve kullanılabilirliğinin sınanması önerilmektedir.

- ✓ OGİGÇP Programının içeriği cinsiyete özgü içermemektedir ileride yapılacak çalışmalarda programın içeriğinde cinsiyete özgü uyarlamalar yapılarak sadece kız ve/veya erkek çocuklarına uygulanarak etki düzeylerinin karşılaştırılması önerilmektedir.
- ✓ OBİGÇP Programı bu araştırma kapsamında beden imajı memnuniyeti ve özsaygı düzeyleri heterojen bir gruba uygulanmıştır. İleri çalışmalarda beden imajı memnuniyetsizliği, kilo memnuniyetsizliği, çok yüksek ya da çok düşük BKİ sahip, yeme tutumları ve öz saygı açısından risk grubu çocuklarına uygulanıp etkililiğine bakılması önerilmektedir.
- ✓ Bu çalışmada OBİGÇP Programının çocuklarda beden memnuniyeti ve düzeylerine etkisine bakıldı. İleriki çalışmalarda, programın çocuklarda yeme tutumları, depresyon, karakter güçleri vb. birçok değişken üzerindeki etkisine bakılması önerilmektedir.
- ✓ OGİGÇP Programının çocuklarda beden imajı ve özsaygı üzerindeki etkililiği yüz yüze ve çevrimiçi olarak karşılaştırmalı araştırmalarla incelenmesi önerilmektedir.
- ✓ Önleme çalışmaları kapsamında çocuklarda olumlu beden imajını geliştirmek amacıyla çocukların kendilerinin kullanacakları çevrimiçi uygulamalar geliştirilip etkililiğine bakılması önerilmektedir.
- ✓ OGİGÇP Programının farklı ülkelerden etkililiği sınanan yoga, tiyatro, dans ve fiziksel egzersiz temelli farkı yaklaşımlar içeren programlarla etkisinin karşılaştırmalı olarak sınanması önerilmektedir.

### **5.3.2. Alanda çalışanlara öneriler**

- ✓ Olumlu Beden İmajı Geliştirme Psikoeğitim (OBİGP) Programının, ilkokul son sınıfta öğrenim gören öğrencilere önleyici rehberlik faaliyetleri kapsamında olumlu beden imajlarının gelişimi için okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanması önerilmektedir.
- ✓ Okullarda beden imajı memnuniyetsizliği yaşayan risk grubundaki öğrencilere psikolojik danışmanları tarafından uygulanması önerilmektedir.
- ✓ OBİGP Programının içeriğindeki medya okuryazarlığı oturumunun, sınıf rehber öğretmenleri/okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilerde medyanın

ideal imaj mesajlarını sorgulama becerilerini geliştirmek için uygulanması önerilmektedir.

- ✓ OBİGP Programının içeriğindeki görünüşle ilgili akran etkisiyle başA etme oturumlarının sınıf içi dış görünüş alayını önleme ve başa çıkma becerilerini geliştirme amaçlı sınıf rehber öğretmenleri/okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilerde uygulanması önerilmektedir.
- ✓ Milli Eğitim Bakanlığı tarafından ergenlik döneminden önce çocuklarda beden imajı memnuniyetlerini ve öz saygılarını artırmak amacıyla OBİGP Programının okullarda yaygın olarak kullanılması amacıyla okul psikolojik danışmanları ve sınıf rehber öğretmenlerine hizmet içi eğitimlerin verilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abascal, L., Brown, J. B., Winzelberg, A. J., Dev, P., & Taylor, C. B. (2004). Combining universal and targeted prevention for school-based eating disorder programs. *International Journal Of Eating Disorders*, 35(1), 1-9. doi:10.1002/eat.10234
- Aktürk, Ü., Behice, E. R. C. İ., Pekince, H., ve Aslan, H. (2017). İlköğretim ikinci kademedeki kız ergenlerin görünüşe göre öz değerleri ve özsaygıları. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 6(2), 91-99.
- Albertini, R. S. & Phillips, K. A. (1999). Thirty-three cases of body dysmorphic disorder in children and adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 38:453–9. doi: 10.1097/00004583-199904000-00019.
- American Psychological Association (Ed.). (2007). Getting in: A step-by-step plan for gaining admission to graduate school in psychology. Amer Psychological Assn.
- An, S.-K., & Lee, D. (2010). An integrated model of parental mediation: The effect of family communication on children's perception of television reality and negative viewing effects. *Asian Journal of Communication*, 20, 389 – 403. doi: 10.1080/01292986.2010.496864
- Andersson, G., & Cuijpers, P. (2009). Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: a meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(4), 196-205. doi: 10.1080/16506070903318960
- Anschutz, D. J., Kanters, L. J., Van Strien, T., Vermulst, A. A., & Engels, R. C. (2009). Maternal behaviors and restrained eating and body dissatisfaction in young children. *International Journal of Eating Disorders*, 42(1), 54-61. doi:10.1002/eat.20569
- Anschutz, D., Engels, R., Van Leeuwe, J., & van Strien, T. (2009). Watching your weight? The relations between watching soaps and music television and body dissatisfaction and restrained eating in young girls. *Psychology & Health*, 24(9), 1035- 1050. doi:10.1080/08870440802192268
- American Psychological Association. (2013). Guidelines for the Practice of Telepsychology. *The American Psychologist*, 68(9), 791-800. doi: 10.1037/a0035001



- Aşçi, F.H., Kin, A., & Kosar, S.N. (1998). Effects of participation in an 8 week aerobic program on physical self-perception and body images satisfaction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 366-375.
- Austin, S. B. (2000). Prevention research in eating disorders: Theory and new directions. *Psychological Medicine*, 30, 1249-1262. doi:10.1017/S0033291799002573
- Avalos, L. C., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297. doi:10.1016/j.bodyim.2005.06.002
- Banet-Weiser, S. (2004). Girls Rule: Gender, feminism, and Nickelodeon. *Critical Studies In Media Communication*, 21(2), (pp. 119-139) .doi: 10.1080/07393180410001688038
- Barradas, D. T., Fulton, J. E., Blanck, H. M., & Huhman, M. (2007). Parental influences on youth television viewing. *The Journal of Pediatrics*, 151(4), 369-373. doi:10.1016/j.jpeds.2007.04.069
- Bauer, S., Moessner, M., Wolf, M., Haug, S., & Kordy, H. (2009). ES [S] PRIT—an Internet-based programme for the prevention and early intervention of eating disorders in college students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3), 327-336. doi: 10.1080/03069880902957049
- Bauer, S., & Moessner, M. (2013). Harnessing the power of technology for the treatment and prevention of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 508-515.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 49-58.
- Ben-Tovim, D. I., & Walker, M. K. (1991). The development of the Ben-Tovim Walker Body Attitudes Questionnaire (BAQ), a new measure of women's attitudes towards their own bodies. *Psychological Medicine*, 21, 775–784.
- Birbeck, D., & Drummond, M. (2005). Interviewing, and listening to the voices of, very young children on body image and perceptions of self. *Early Child Development and Care*, 175(6), 579-596. doi: 10.1080/03004430500131379
- Bird, E. L., Halliwell, E., Diedrichs, P. C., & Harcourt, D. (2013). Happy Being Me in the UK: A controlled evaluation of a school-based body image intervention with pre-adolescent children. *Body image*, 10(3), 326-334.

- Bissell, K., & Hays, H. (2011). Understanding Anti-Fat Bias in Children: The role of media and appearance anxiety in third to sixth graders' Implicit and Explicit Attitudes towards Obesity. *Mass Communication & Society*, *14*(1), 113-140. doi: 10.1080/15205430903464592
- Brownell, K. D., & Napolitano, M. A. (1995). Distorting reality for children: Body size proportions of Barbie and Ken dolls. *International Journal of Eating Disorders*, *18*(3), 295-298. doi: 10.1002/1098-108x(199511)18:3<295::aid-eat2260180313>3.0.co;2-r
- Bruin, A. P., Woertman, L., Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. D. (2009). Weight-related sport motives and girl's body image, weight control behaviors, and self-esteem. *Sex Roles*, *60*(9), 6628-6241. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9562-8>
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, *10*(1), 1-7. doi:10.1016/j.bodyim.2012.09.001
- Buhlmann, U., Cook, L. M., Fama, J. M., & Wilhelm, S. (2007). Perceived teasing experiences in body dysmorphic disorder. *Body Image*, *4*(4), 381-385. doi: 10.1016/j.bodyim.2007.06.004
- Butters, J. W., & Cash, T. F. (1987). Cognitive-behavioral treatment of women's body-image dissatisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *55*, 889-897. doi:10.1037//0022-006x.55.6.889
- Button, E. J., Loan, P., Davies, J., & Sonuga-Barke, E. J. (1997). Self-esteem, eating problems, and psychological well-being in a cohort of schoolgirls aged 15-16: A questionnaire and interview study. *International Journal of Eating Disorders*, *21*(1), 39-47. doi: 10.1002/(sici)1098-108x(199701)21:1<39::aid-eat5>3.0.co;2-4
- Button, E. J., Sonuga-Barke, E. J. S., Davies, J., & Thompson, M. (1996). A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: Questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology*, *35*(2), 193-203. doi:10.1111/j.2044-8260.1996.tb01176.x
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*(14. Baskı). Ankara: PEGEM Akademi.

- Byrd-Bredbenner, C., Murray, J., & Schlüssel, Y. R. (2005). Temporal changes in anthropometric measurements of idealized females and young women in general. *Women & Health, 41*(2), 13-30. doi:10.1300/J013v41n02\_02
- Candy, C. M., & Fee, V. E. (1998). Underlying dimensions and psychometric properties of the eating behaviours and body image test for preadolescent girls. *Journal of Clinical Psychology, 27*, 117–127. doi:10.1207/s15374424jccp2701\_13
- Cash, T. F. & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the body image ideals questionnaire. *J Pers Assess, 64*, 466-477. doi:10.1207/s15327752jpa6403\_6
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image, 1*:1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 51–79). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (1995). Developmental teasing about physical appearance: Retrospective descriptions and relationships with body image. *Social Behavior And Personality: An International Journal, 23*(2), 123-130. doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.1995.23.2.123>
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334–342). Elsevier Academic Press.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983–2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*, 1081–1089. doi: 10.1037/0022-006X.72.6.1081
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.) (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.

- Cash, T.F., & Fleming, E.C. (2002). The impact of body-image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 455–460. doi:10.1002/eat.10033
- Cattarin, J. A., & Thompson, J. K. (1994). A three-year longitudinal study of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females. *Eating Disorders*, 2(2), 114-125. doi: 10.1080/10640269408249107
- Champion, H., & Furnham, A. (1999). The effect of the media on boy's satisfaction in adolescent girls. *European Eating Disorders Review*, 7(3), 213-228. doi:10.1515/atd-2015-0031
- Childress, A. C., Brewerton, T. D., Hodges, E. L., & Jarrell, M. P. (1993). The Kids Eating Disorders Survey (KEDS): A study of middle school students. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32(4), 843–850. doi: 10.1097/00004583-199307000-00021
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine-to-12 year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643. doi:10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2008). Sociocultural and individual psychological predictors of body image in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 44(4), 1124. doi: 10.1037/0012-1649.44.4.1124
- Coelho, E. M., Padez, C., Moreira, P., Rosado, V., & Mourão-Carvalho, I. (2013). BMI and self-perceived body shape in Portuguese children. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 371-376.
- Cohane, G. H., & Pope Jr, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379. doi:10.1002/eat.1033
- Collins, M. E. (1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 10(2), 199–208. doi:10.1002/eat.1033
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14, 158–167. doi:10.1016/j.bodyim.2015.03.004

- Corcos, M., Flament, M. F., Giraud, M. J., Paterniti, S., Ledoux, S., Atger, F., & Jeammet, P. (2000). Early psychopathological signs in bulimia nervosa. A retrospective comparison of the period of puberty in bulimic and control girls. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 9, 115–121. doi:10.1007/s007870050006
- Cousineau, T. M., Franko, D. L., Trant, M., Rancourt, D., Ainscough, J., Chaudhuri, A., & Brevard, J. (2010). Teaching adolescents about changing bodies: randomized controlled trial of an internet puberty education and body dissatisfaction prevention program. *Body image*, 7(4), 296-300. doi:10.1016/j.bodyim.2010.06.003
- Cramer, P., & Steinwert, T. (1998). Thin is good, fat is bad: How early does it begin? *Journal of applied developmental psychology*, 19(3), 429-451. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)80049-5](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)80049-5)
- Creswell, J. W. (2005). *Educational research. planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. New Jersey: Pearson Education.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory Into Practice*, 39 (3), 124 -130. doi: 10.1207/s15430421tip3903\_2 adresinden 05 Aralık 2020 tarihinde alınmıştır.
- Creswell, J. W., Plano-Clark, V. L., Gutmann, M. L., & Hanson, W. E. (2003). Handbook of mixed methods in social and behavioral research. A. Tashakkori ve C. Teddlie (Ed.). *Advanced mixed methods research designs* (pp. 189-209). California: Sage Publication.
- Croll, J. (2005). *Body image and adolescents*. *Chest* (in), 40(35), 50.
- Damani, S., Button, E. J., & Reveley, C. H. (2001). The body image structured interview: A new method for the exploration of body image in women with eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 9, 167–181.
- Damiano, S. R., Gregg, K. J., Spiel, E. C., McLean, S. A., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2015). Relationships between body size attitudes and body image of four-year-old boys and girls, and attitudes of their fathers and mothers. *Journal of Eating Disorders*, 3, 16. <http://dx.doi.org/10.1186/s40337-015-0048-0>.
- Davalos, D. B., Davalos, R. A., & Layton, H. S. (2007). III. Content analysis of magazine headlines: Changes over three decades? *Feminism & Psychology*, 17(2), 250-258. doi:10.1177/0959353507076559

- Davison, K. K., & Birch, L. L. (2001). Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research. *Obesity Reviews*, 2(3), 159-171. doi:10.1046/j.1467-789x.2001.00036.x.
- Davison, K., Markey, C., & Birch, L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls. *Appetite*, 35, 143–151. doi:10.1006/appe.2000.0349
- Davison, K.K., Markney, C. N., & Birch, L.L. (2002). A longitudinal examination of patterns in girls' weight concerns and body dissatisfaction from ages 5 to 9 years. *Int J Eat Disord*. 33(3):320-32. doi:10.1002/eat.10142
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal Of Social Psychology*, 146(1), 15-30. doi:10.3200/SOCP.146.1.15-30
- Desmond, S. M., Price, J. H., Gray, N., & O'Connell, J. K. (1986). The etiology of adolescents' perceptions of their weight. *Journal of Youth and Adolescence*, 15(6), 461-474. doi:10.1007/BF02146088
- Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., & Leckie, G. (2020). Evaluating the “Dove Confident Me” Five-Session Body Image Intervention Delivered by Teachers in Schools: A Cluster Randomized Controlled Effectiveness Trial. *Journal of Adolescent Health*, 1-11. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.10.001
- Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Steer, R. J., Garbett, K. M., Rumsey, N., & Halliwell, E. (2015). Effectiveness of a brief school-based body image intervention ‘Dove Confident Me: Single Session’ when delivered by teachers and researchers: Results from a cluster randomised controlled trial. *Behaviour Research And Therapy*, 74, 94-104. doi:10.1016/j.brat.2015.09.004
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 135–145. doi:10.1007/s10964-005-9020-7
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2008). Promoting positive body image in young girls: An evaluation of ‘Shapesville’. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 16(3), 222-233. doi:10.1002/erv.814

- Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology, 42*(5), 929. doi: 10.1037/0012-1649.42.5.929
- Dunkley, D. M., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *International Journal of Eating Disorders, 43*(3), 274-281. doi:10.1002/eat.20796
- Dunkley, T. L., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence, 36*(142), 265. PMID: 11572305.
- Durkin, S. J., & Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research, 53*(5), 995-1005. doi:10.1016/s0022-3999(02)00489-0
- Dwyer, J.R., Feldman, J.J., Seltzer, C.C., & Mayer, J. (1969). Body image in adolescents: Attitudes toward weight and perception of appearances. *Journal of Nutrition Education, 1*, 14- 19.
- Edlund, B., Halvarsson, K., & Sjöden, P. O. (1996). Eating behaviours, and attitudes to eating, dieting, and body image in 7-year-old Swedish girls. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association, 4*(1), 40-53. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0968\(199603\)4:1<40::AID-ERV100>3.0.CO;2-6](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0968(199603)4:1<40::AID-ERV100>3.0.CO;2-6)
- Eklund, K., Paavonen, E. J., & Almqvist, F. (2005). Factor structure of the Eating Disorder Inventory-C. *International Journal of Eating Disorders, 37*(4), 330-341. doi: 10.1002/eat.20097
- Engels, R., Van Leeuwe, J., Van Strien, T., & Anschutz, D. (2009). Watching your weight. The relations between watching soaps and music television and body dissatisfaction and restrained eating in young girls. *Psychology & Health, 24*(9), 1035-1050. doi: 10.1080/08870440802192268
- Erermis, S., Cetin, N., Tamar, M., Bukusoglu, N., Akdeniz, F., & Goksen, D. (2004). Is obesity a risk factor for psychopathology among adolescents? *Pediatrics International, 46*, 296–301. doi:10.1111/j.1442-200x.2004.01882.x

- Erickson, S. J., & Gerstle, M. (2007). Developmental considerations in measuring children's disordered eating attitudes and behaviors. *Eating Behaviors*, 8(2), 224-235. doi:10.1016/j.eatbeh.2006.06.003
- Evans, E. H., Tovée, M. J., Boothroyd, L. G., & Drewett, R. F. (2013). Body dissatisfaction and disordered eating attitudes in 7-to 11-year-old girls: Testing a sociocultural model. *Body image*, 10(1), 8-15. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.10.001
- Fabian, L. J., & Thompson, J. K. (1989). Body image and eating disturbance in young females. *International Journal of Eating Disorders*, 8(1), 63-74. [https://doi.org/10.1002/1098108X\(198901\)8:1<63::AIDEAT2260080107>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1098108X(198901)8:1<63::AIDEAT2260080107>3.0.CO;2-9)
- Faith, M. S., Leone, M. A., & Allison, D. B. (1997). The effects of self-generated comparison targets, BMI, and social comparison tendencies on body image appraisal. *Eating Disorders*, 5(2), 128-140. doi: 10.1080/10640269708249216
- Falkner, N. H., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Jeffery, R. W., Beuhring, T., & Resnick, M. D. (2001). Social, educational, and psychological correlates of weight status in adolescents. *Obesity Research*, 9, 32–42. doi:10.1038/oby.2001.5
- Fallon, A., & Rozin, P. (1985). Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102–105. doi:10.1037//0021-843x.94.1.102
- Farrell, C., Shafran, R., & Lee, M. (2006). Empirically evaluated treatments for body image disturbance: A review. *European Eating Disorders Review*, 14, 289 –300.
- Feingold, A. (1992). Good-looking people are not what we think. *Psychological bulletin*, 111(2), 304-341. doi:10.1002/erv.693
- Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., & Colditz, G. A. (1999). Relation of peer and media influences to the development of purging behaviors among preadolescent and adolescent girls. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 153(11), 1184-1189. doi:10.1001/archpedi.153.11.1184
- Field, A. E., Cheung, L., Wolf, A. M., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L., & Colditz, G. A. (2004). Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics* [serial online], 103-36. doi: 10.1542/peds.103.3.e36



- Fisher, E., & Thompson, J. K. (1994). A comparative evaluation of cognitive-behavioral therapy vs. exercise therapy for the treatment of body image disturbance: Preliminary findings. *Behavior Modification, 18*, 171–185. doi:10.1542/peds.103.3.e36
- Fisher, J. O., Sinton, M. M., & Birch, L. L. (2009). Early parental influence and risk for the emergence of disordered eating. In L. Smolak & J. K. Thompson (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd ed., pp. 17–33). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Franko, D. L., Cousineau, T. M., Rodgers, R. F., & Roehrig, J. P. (2013). BodiMojo: Effective Internet-based promotion of positive body image in adolescent girls. *Body image, 10*(4), 481-488. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.04.008
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image, 7*(3), 205-212. doi:10.1016/j.bodyim.2010.04.001
- Frost, J., & McKelvie, S. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles, 51*, 45-54. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000032308.90104.c6>
- Gardner, R. M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *Br J Psychol. 87*(2):327-37. doi:10.1111/j.2044-8295.1996.tb02593.x
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., & Jackson, N. A. (1998). Methodological concerns when using silhouettes to measure body image. *Perceptual and Motor Skills, 86*, 387–395. doi:10.2466/pms.1998.86.2.387
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., Stark, K., & Jackson, N. A. (1999). Body size estimations in children six through fourteen: A longitudinal study. *Perceptual & Motor Skills, 88*, 541–555. doi:10.2466/pms.1999.88.2.541
- Gardner, R. M., & Brown, D. L. (2010). Body image assessment: A review of figural drawing scales. *Personality and Individual Differences, (p.48)*. doi:10.1016/j.paid.2009.08.017

- Gardner, R., Sorter, R., & Friedman, B. (1997). Developmental changes in children's body images. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*, 1019 – 1036
- Garner, D. M., & Olmsted, M. P. (1991). Eating disorder inventory-2 (p. 48). Odessa, FL: psychological assessment resources.
- Garner, D., Olmsted, M., Bohr, Y., & Garfinkel, P. (1982). The eating attitudes test: Psychometric features. *Psychological medicine, 12*, 871-878. doi:10.1017/s0033291700049163
- Gaspar, M. J. M., Amaral, T. F., Oliveira, B. M., & Borges, N. (2011). Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children—A cross-sectional study. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(5), 563-569. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.05.004
- Ghaderi, A., Mårtensson, M., & Schwan, H. (2005). “Everybody’s different”: A primary prevention program among fifth grade school children. *Eating Disorders, 13*(3), 245-259. doi: 10.1080/10640260590932869
- Gibson, L. Y., Byrne, S. M., Blair, E., Davis, E. A., Jacoby, P., & Zubrick, S. R. (2008). Clustering of psychosocial symptoms in overweight children. *Australian & New Zealand journal of psychiatry, 42*(2), 118-125. doi: 10.1080/00048670701787560
- Gibson, L. Y., Byrne, S. M., Davis, E. A., Blair, E., Jacoby, P., & Zubrick, S. R. (2007). The role of family and maternal factors in childhood obesity. *Medical journal of Australia, 186*(11), 591-595. doi:10.5694/j.1326-5377.2007.tb01061.x
- Gladding, S. T., & Batra, P. (2007). *Counseling: A comprehensive profession*. Pearson Education India. (pp. 196).
- Golan, M., Hagay, N., & Tamir, S. (2013). The effect of “in favor of myself”: preventive program to enhance positive self and body image among adolescents. *PLoS One, 8*(11), e78223. (4), 296-300. doi: 10.1371/journal.pone.0091778
- Golan, M., & Crow, S. (2004). Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutrition reviews, 62*(1), 39-50. doi:10.1111/j.1753-4887.2004.tb00005.x
- Goldfield, G. S., Moore, C., Henderson, K. , et al. (2010). Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents. *Journal of School Health, 80*:186–192. doi: 10.1111/j.1746-1561.2009.00485.x

- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin, 134*(3), 460. doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460
- Grant, C. L., & Fodor, I. G. (1986). Adolescent attitudes toward body image and anorexic behavior. *Adolescence, 21*(82), 269. PMID: 3739823
- Grilo, C., Masheb, R., Brody, M., Burke-Martindale, C., & Rothschild, B. (2005). Binge eating and self-esteem predict body image dissatisfaction among obese men and women seeking bariatric surgery. *International Journal of Eating Disorders, 37*, 347-351. doi:10.1002/eat.20130
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders, 31*(1), 1-16. doi:10.1002/eat.10005
- Grogan, S. (2008). *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (2nd ed.). London: Routledge.
- Guinn, B., Semper, T., & Jorgensen, L. (1997). Mexican American female adolescent self-esteem: The effect of body image, exercise behavior, and body fatness. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 19*, 517-526. doi: 10.1177/07399863970194009
- Gustafson-Larson, A. M., & Terry, R. D. (1992). Weight-related behaviors and concerns of fourth-grade children. *Journal of the American Dietetic Association (USA). J Am Diet Assoc, 92*(7):818-22.
- Halliwell, E., Jarman, H., Tylka, T. L., & Slater, A. (2018). Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents' body image and mood. *Body Image, 27*, 196-201. doi:10.1016/j.bodyim.2018.10.003
- Halliwell, E., Jarman, H., Tylka, T., & Slater, A. (2017). Adapting the Body Appreciation Scale-2 for Children: A psychometric analysis of the BAS-2C. *Body Image, 21*, 97-102. doi:10.1016/j.bodyim.2017.03.005
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body Image, 1*(4), 351-361. doi:10.1016/j.bodyim.2004.10.002
- Harter, S. (1993). *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In Self-esteem* (pp. 87-116). Springer, Boston, MA. [http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9\\_5](http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9_5)

- Hayes, S., & Tantleff-Dunn, S. (2010). Am I too fat to be a princess? Examining the effects of popular children's media on young girls' body image. *British Journal of Developmental Psychology*, 28 (2), 413– 426. doi:10.1348/026151009X424240
- Heinicke, B. E., Paxton, S. J., McLean, S. A., & Wertheim, E. H. (2007). Internet-delivered targeted group intervention for body dissatisfaction and disordered eating in adolescent girls: a randomized controlled trial. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 35(3), 379-391. doi:10.1007/s10802-006-9097-9
- Heinicke, B. E., Paxton, S. J., McLean, S. A., & Wertheim, E. H. (2007). Internet-delivered targeted group intervention for body dissatisfaction and disordered eating in adolescent girls: a randomized controlled trial. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(3), 379-391. doi:10.1007/s10802-006-9097-9
- Herman, C.P., & Polivy, J. (2004). The self-regulation of eating. In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds.), *The handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 492–508). New York: Guilford.
- Hill, A. J., Draper, E., & Stack, J. A. (1994). Weight on children's minds: body shape dissatisfactions at 9-years old. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 18:383-389. PMID: 8081429
- Hill, A. J., Weaver, C., & Blundell, J. E. (1990). Dieting concerns of 10-year-old girls and their mothers. *British Journal of Clinical Psychology*, 29(3), 346-348. doi:10.1111/j.2044-8260.1990.tb00894.x
- Hill, A. J., & Pallin, V. (1998). Dieting awareness and low self-worth: Related issues in 8-year-old girls. *International Journal of Eating Disorders*, 24 , 405–413. doi: 10.1002/(sici)1098-108x(199812)24:4<405::aid-eat7>3.0.co;2-d
- Hill, A. J., & Silver, E. K. (1995). Fat, friendless and unhealthy: 9-year old children's perception of body shape stereotypes. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(6), 423-430. PMID: 7550528
- Hill, J. P., & Lynch, M. E. (1983). *The intensification of gender-related role expectations during early adolescence*. In *Girls at puberty* (pp. 201-228). Springer, Boston, MA.
- Hollis, C., Falconer, C. J., Martin, J. L., Whittington, C., Stockton, S., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2017). Annual Research Review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems—a systematic and

- meta-review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 474-503. doi:10.1111/jcpp.12663
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality": Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive bodyimage. *Body Image*, 9, 388–395. doi:10.1016/j.bodyim.2012.03.007
- Holt, K., & Ricciardelli, L.A. (2002). Social comparisons and negative affect as indicators of problem eating and muscle preoccupation among children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23, 285–304. doi:10.1016/S0193-3973(02)00108-9
- Huebscher, B. (2010). Relationship Between Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls. [Tesis de Maestría]. Master of Science Degree In School Counseling, The Graduate School, University of Wisconsin.
- Huon, G. F., Braganza, C., Brown, L., Ritchie, J., & Roncolato, W. (1998). Reflections on prevention in dieting-induced disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 23, 455-458. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199805)23:4<455::AID-EAT15>3.0.CO;2-V
- Ingram, R. E., Bernet, C. Z., & McLaughlin, S. C. (1994). Attentional allocation processes in individuals at risk for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 317-332. doi:10.1007/BF02357508
- Jacobi, C., Völker, U., Trockel, M. T., & Taylor, C. B. (2012). Effects of an Internet-based intervention for subthreshold eating disorders: a randomized controlled trial. *Behaviour Research And Therapy*, 50(2), 93-99. doi:10.1016/j.brat.2011.09.013
- Johnson, C. A. (2001). *Self-esteem comes in all sizes: How to be happy and healthy at your natural weight*. Carlsbad: Gurze Books.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal Of Adolescent Research*, 19(3), 323-339. doi: 10.1177/0743558403258847
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 629-636. doi:10.1007/s10964-005-8951-3

- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 243. doi:10.1007/s10964-005-9006-5
- Jongenelis, M. I., Byrne, S. M., & Pettigrew, S. (2014). Self-objectification, body image disturbance, and eating disorder symptoms in young Australian children. *Body Image*, 11(3), 290-302. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.04.002
- Kaminsky, L. A., & Dewey, D. (2014). The association between body mass index and physical activity, and body image, self-esteem and social support in adolescents with type 1 diabetes. *Canadian Journal of Diabetes*, 38(4), 244-249. doi:10.1016/j.jcjd.2014.04.005
- Kantanista, A., Osiński, W., Borowiec, J., Tomczak, M., & Król-Zielińska, M. (2015). Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body image*, 15, 40-43. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.05.001
- Kazdin, A. E. (2018). *Innovations in psychosocial interventions and their delivery: Leveraging cutting-edge science to improve the world's mental health*. Oxford University Press.
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body image*, 1(3), 237-251. doi: 10.1016/j.bodyim.2004.03.001
- Kerkez, F., Tatal, V. ve Akcinar, F. (2013). Malnutrition/obesity prevalence in children between the ages 3 and 6 and mother – child BMI relation. *International Journal of Academic Research part A*, 5(5), 202-205. doi: 10.7813/2075-4124.2013/5-5/A.29
- Keven-Aklıman, Ç., & Eryılmaz, A. (2017). The effectiveness of a body image group counselling program on adolescent girls in high school. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(2), 10-23. doi:10.17220/ijpes.2017.02.002
- Kirkpatrick SW, Sanders DM. (1978) Body image stereotypes: A developmental comparison. *J Genet Psychol.* 132:87–95. DOI: 10.1080/00221325.1978.10533317
- Kostanski, M., Gullone, E., 1998. Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *J. Child Psychol. Psychiatry*, 39, 255–262. doi: 10.1111/1469-7610.00319

- Krcmar, M., Giles, S., & Helme, D. (2008). Understanding the Process: How mediated and peer norms affect young women's body esteem. *Communications Quarterly*, 56(2), 111-130. doi: 10.1080/01463370802031844
- Kuther, T. L., & McDonald, E. (2004). Early adolescents' experiences with, and mews of, barbie. *Adolescence*, 39(153), 153. PMID: 15230064
- Lal, S., & Adair, C. E. (2014). E-mental health: a rapid review of the literature. *Psychiatric Services*, 65(1), 24-32. doi: 10.1176/appi.ps.201300009
- Laus, M. F., Braga, T., & Almeida, S. S. (2013). Body image dissatisfaction and aesthetic exercise in adolescents: are they related? *Estudos de Psicologia (Natal)*, 18(2), 163-171. doi:10.1590/S1413-294X2013000200001
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth And Adolescence*, 40(1), 59-71. doi:10.1007/s10964-009-9500-2
- Lawrence, C. M., & Thelen, M. H. (1995). Body image, dieting, and self-concept: Their relation in African-American and Caucasian children. *Journal Of Clinical Child Psychology*, 24(1), 41-48. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401\\_5](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401_5)
- Lawrie, Z., Sullivan, E.A., Davies, P.S., & Hill, R.J. (2006). Media influence on the body image of children and adolescents. *Eating Disorders*, 14(5), 355-364. doi: 10.1080/10640260600952506
- Lee, G. Y., Park, E. J., Kim, Y. R., Kwag, K. H., Park, J. H., An, S. H., ... & Treasure, J. (2018). Feasibility and acceptability of a prevention program for eating disorders (Me, You and Us) adapted for young adolescents in Korea. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(5), 673-683. doi:10.1007/s40519-017-0436-3
- Levine, M. P. & Smolak, L. (2007). *Prevention of negative body image, disordered eating and eating disorders: An update*. In: S. A. Wonderlich, J. E. Mitchell, M. De Zwaan, and H. Steiger, editors. *Annual Review of Eating Disorders Part 1*. Abingdon: Radcliffe Publishing
- Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *The Journal of Early Adolescence*, 14(4), 471-490. doi: 10.1177/0272431694014004004
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). *Body image development in adolescence*. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp. 74-82).

- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. M., & White, D. R. (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviors in adolescent girls: The role of peer modeling, social reinforcement and bodyrelated teasing. *Eat Behav*, 2:215–236.doi: 10.1037/t63037-000
- Lindenberg, K., Moessner, M., Harney, J., McLaughlin, O., & Bauer, S. (2011). E-health for individualized prevention of eating disorders. *Clinical Practice And Epidemiology In Mental Health: CP & EMH*, 7, 74.doi: 10.2174/1745017901107010074
- Linkoln, Y. S., & Guba, G. (1985). *Naturalistic inquiry*. California: Sage Publication.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). *Psychoeducation as evidence-based practice: considerations for practice, research, and policy*. *Brief Treatment & Crisis Intervention*, 4(3).
- MacDonell, K. W., & Prinz, R. J. (2017). A review of technology-based youth and family-focused interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 20(2), 185–200. <https://doi.org/10.1007/s10567-016-0218-x>.
- Markey, C. N. (2010). Invited commentary: Why body image is important to adolescent development. *J Youth Adolescence* 39(1), 1387–1391 doi10.1007/s10964-010-9510-0.
- Markey, C.N., & Markey, P.M. (2010). *Body image during adolescence*. In R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence*, 1-36.
- Markovic, J., Votava-Raic, A., & Nikolic, S. (1998). Study of eating attitudes and body image perception in the preadolescent age. *Coll Antropol*,1:221–232. PMID: 10097438
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of personality and social psychology*, 35(2), 63. doi: 10.1037/0022-3514.35.2.63
- Markus, H., Hamill, R., & Sentis, K. P. (1987). Thinking Fat: Self-Schemas for Body Weight and the Processing of Weight Relevant Information 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 17(1), 50-71.
- Martin, M. C., & Gentry, J. W. (1997). Stuck in the model trap: The effects of beautiful models in ads on female pre-adolescents and adolescents. *Journal Of Advertising*, 26(2), 19-33. doi: 10.1080/00913367.1997.10673520



- Mastropieri, M. A., Scruggs, T., Mohler, L., Beranek, M., Spencer, V., Boon, R. T., & Hughes, C. (2001). Can middle school students with serious reading difficulties help each other and learn anything? *Learning Disabilities Research & Practice, 16*, 18-27. doi:32.1 041/1456220041 0048676892
- Matheson, E. L., Lewis-Smith, H., & Diedrichs, P. C. (2020). The effectiveness of brief animated films as a scalable micro-intervention to improve children's body image: A randomised controlled trial. *Body Image, 35*, 142-153. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.08.015
- Matheson, E. L., Lewis-Smith, H., & Diedrichs, P. C. (2020). The effectiveness of brief animated films as a scalable micro-intervention to improve children's body image: A randomised controlled trial. *Body Image, 35*, 142-153. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.08.015
- McCabe, M. P., Connaughton, C., Tatangelo, G., Mellor, D., & Busija, L. (2017). Healthy me: A gender-specific program to address body image concerns and risk factors among preadolescents. *Body Image, 20*, 20-30. doi:10.1016/j.bodyim.2016.10.007
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Holt, K. (2005). A longitudinal study to explain strategies to change weight and muscles among normal weight and overweight children. *Appetite, 45*(3), 225-234. doi: 10.1016/j.appet.2005.07.009
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Karantzas, G. (2010). Impact of a healthy body image program among adolescent boys on body image, negative affect, and body change strategies. *Body Image, 7*(2), 117-123. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.10.007
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health Psychology, 22*(1), 39. doi:10.1037//0278-6133.22.1.39
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology, 143*(1), 5-26. doi:10.1080./00224540309598428.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour research and therapy, 43*(5), 653-668. doi:10.1016/j.brat.2004.05.004

- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2005). A longitudinal study of body image and strategies to lose weight and increase muscles among children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26, 559–577. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2005.06.007>
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2006). A prospective study of extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 402. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9062-5>
- McCrae, D., Summerfield, A., & Rosen, B. (1982). Body image: A selective review of existing measurement techniques. *British Journal of Medical Psychology*, 55, 225–233. doi:10.1111/j.2044-8341
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal Of American College Health*, 48(6), 297-304. doi: 10.1080/07448480009596271
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2013). Mediators of the relationship between media literacy and body dissatisfaction in early adolescent girls: Implications for prevention. *Body Image*, 10(3), 282-289. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.01.009
- McLean, S., Paxton, S., & Wertheim, E. (2013). Happy Being Me: outcomes of a peer-based body dissatisfaction prevention intervention in young adolescent girls. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), O33. doi: 10.1186/2050-2974-1-S1-O33
- McVey, G. L., Davis, R., Tweed, S., & Shaw, B. F. (2004). Evaluation of a school-based program designed to improve body image satisfaction, global self-esteem, and eating attitudes and behaviors: A replication study. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 1-11. doi:10.1002/eat.20006
- McVey, G., Tweed, S., & Blackmore, E. (2007). Healthy Schools-Healthy Kids: A controlled evaluation of a comprehensive universal eating disorder prevention program. *Body Image*, 4(2), 115-136. doi: 10.1016/j.bodyim.2007.01.004
- Meland, E., Haugland, S., & Breidablik, H. J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22(3), 342-350. doi:10.1093/her/cyl085
- Mendelson, B. K., White, D. R., & Mendelson, M. J. (1996). Self-esteem and body esteem: Effects of gender, age, and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17(3), 321-346. <https://doi.org/10.1007/BF00287483>

- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1982). Relation between body-esteem and self-esteem of obese and normal children. *Perceptual And Motor Skills*, 54(3), 899-905. doi:10.2466/pms.1982.54.3.899
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1993). Manual for the Body-Esteem Scale for Children. *Concordia University Research Bulletin*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.1007/BF00287483>
- Meriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to desing and implementation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mintz, L. B., & Betz, N. E. (1986). Sex differences in the nature, realism, and correlates of body image. *Sex roles*, 15(3-4), 185-195. <https://doi.org/10.1007/BF00287483>
- Moe, B. (1999). *Understanding the causes of a negative body imaje*. The Rozen PublishingGroup, Inc/Newyork.
- Monteath, S. A., & McCabe, M. P. (1997). The influence of societal factors on female body image. *Journal of Social Psychology*, 137, 708-727.
- Morgan, P. L., & Fuchs, D. (2007). Is there a bidirectional relationship between children's reading skills and reading motivation? *Exceptional Children*, 73(2), 165-183. doi: 10.1177/001440290707300203
- Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Edwards-Leeper, L., Persson, A. V., & Goldstein, S. E. (2003). The narrow range of acceptable body types of preschoolers and their mothers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(2), 259-272. doi:10.1016/S0193-3973(03)00047-9
- Neumark-Sztainer, D., Butler, R., & Palti, H. (1995). Eating disturbances among adolescent girls: Evaluation of a school-based primary prevention program. *Journal of Nutrition Education*, 27(1), 24-31. doi:10.1016/S0022-3182(12)80262-7
- Neumark-Sztainer, D., Levine, M. P., Paxton, S. J., Smolak, L., Piran, N., & Wertheim, E. H. (2006). Prevention of body dissatisfaction and disordered eating: What next?. *Eating Disorders*, 14(4), 265-285. doi: 10.1080/10640260600796184
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39,244-251. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.12.001

- Neumark-Sztainer, D., Sherwood, N. E., Collier, T., & Hannan, P. J. (2000). Primary prevention of disordered eating among preadolescent girls: feasibility and short-term effect of a community-based intervention. *Journal of the American Dietetic Association, 100*(12), 1466-1473. doi: 10.1016/S0002-8223(00)00410-7
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., & Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later? *Journal of the American Dietetic Association, 106*(4), 559-568. doi:10.1016/j.jada.2006.01.003
- Neves, C.M., Cipriani, F.M., Meireles, J.F., Morgado, F.F., & Ferreira, M. (2017). Body image in childhood: An integrative literature review. *revista paulista de pediatria, 35*, 331 - 339. doi:10.1590/1984-0462/;2017;35;3;00002
- Norton, K. I., Olds, T. S., Olive, S., & Dank, S. (1996). Ken and Barbie at life size. *Sex Roles, 34*(3), 287-294. <https://doi.org/10.1007/BF01544300>
- Norwood, S. J., Murray, M., Nolan, A., & Bowker, A. (2011). Beautiful from the inside out: A school-based programme designed to increase self-esteem and positive body image among preadolescents. *Canadian Journal of School Psychology, 26*(4), 263-282. <https://doi.org/10.1177/0829573511423632>
- O'Dea, J. (2002). Can body image education programs be harmful to adolescent females? *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention, 10*, 1-13. doi:10.1002/erv.453
- O'Dea, J. A. (2000). School-based interventions to prevent eating problems: First do no harm. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention, 8*, 123-130. doi: 10.1080/10640260008251219
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach which focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders, 28*, 43-57. doi: 10.1002/(sici)1098-108x(200007)28:1<43::aid-eat6>3.0.co;2-d
- O'Dea, J. A., & Yager, Z. (2011) *School-based psychoeducational approaches to prevention. in: body image: a handbook of science, practice, and prevention.* 2nd edition. Cash, Thomas F and Smolak, Linda, eds. Guilford Press, New York, (pp. 434-441).
- Ohring, R., Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (2002). Girls' recurrent and concurrent body dissatisfaction: Correlates and consequences over 8 years. *International Journal of Eating Disorders, 31*(4), 404-415. doi:10.1002/eat.10049

- Oliver, K. K., & Thelen, M. H. (1996). Children's perceptions of peer influence on eating concerns. *Behavior Therapy*, 27(1), 25-39. doi:10.1016/S0005-7894(96)80033-5
- Örsel, S., Canpolat, B. I., Akdemir, A. ve Özbay, M. H. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 5-15.
- Örsel, S., Işık, . B., Akdemir, A. ve Özbay, M. H. (2008). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11: 3-77
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (S. Çelik-F. Ö. Karataş, Çev.). Ankara: Pegem Akademi (2002).
- Paxton, S. (2002). *Research review of body image programs: An overview of body image dissatisfaction prevention interventions*. Melbourne: Victorian Department Government Department of Human Services.
- Paxton, S. J., McLean, S. A., Gollings, E. K., Faulkner, C., & Wertheim, E. H. (2007). Comparison of face-to-face and internet interventions for body image and eating problems in adult women: An RCT. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 692-704. doi:10.1002/eat.20446
- Paxton, S. J., Wertheim, E. H., Gibbons, K., Szmukler, G. I., Hillier, L., & Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 361-379. doi:10.1007/BF01537402
- Paxton, S.J. (1993). A prevention program for disturbed eating and body dissatisfaction in adolescent girls: A one year follow-up. *Health Education Research*, 8, 43–51. doi:10.1093/her/8.1.43
- Pedersen, E. L., & Markee, N. L. (1991). Fashion dolls: Representations of ideals of beauty. *Perceptual And Motor Skills*, 73(1), 93-94. doi:10.2466/pms.1991.73.1.93
- Uludağ, A., Peker, E., Şahin, E. M., Eşsizoglu, E., Ağaoğlu, H., Topaloğlu, N., & Güngör, S. (2014). The comparison of parent's perception on weight, appearance and appetite of their children with objective criteria. *Turkish Journal of Family Practice*, 18(3), 142-148. doi:10.15511/tahd.14.03142
- Phillips, K. A. (2004). Psychosis in body dysmorphic disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 38:63–72. doi: 10.1016/s0022-3956(03)00098-0.

- Pierson, S., & Cohen, P. (2003). *You have to say I'm pretty, you're my mother: How to help your daughter learn to love her body and herself*. New York: Simon & Schuster.
- Polivy, J., Herman, C. P., Younger, J. C., & Erskine, B. (1979). Effects of a model on eating behavior: The induction of a restrained eating style 1. *Journal of Personality*, *47*(1), 100-117. doi: 10.1111/j.1467-6494.1979.tb00617.x
- Pope, M., Corona, R., & Belgrave, F. Z. (2014). Nobody's perfect: A qualitative examination of African American maternal caregivers' and their adolescent girls' perceptions of body image. *Body Image*, *11*, 307–317. doi:10.1016/j.bodyim.2014.04.005
- Puhl, R. M., Andreyeva, T., & Brownell, K. D. (2008). Perceptions of weight discrimination: prevalence and comparison to race and gender discrimination in America. *International Journal of Obesity*, *32*(6), 992-1000. doi: 10.1038/ijo.2008.22
- Quill. Rolland, K., Farnill, D., & Griffiths, R. A. (1997). Body figure perceptions and eating attitudes among Australian schoolchildren aged 8 to 12 years. *International Journal of Eating Disorders*, *21*(3), 273-278. doi: 10.1002/(sici)1098-108x(199704)21:3<273::aid-eat7>3.0.co;2-h
- Quinlan, D., Vella-Brodrick, D., Gray, A., & Swain, N. (2018). Teachers matter: Student outcomes following a strengths intervention are mediated by teacher strengths spotting. *Journal of Happiness Studies*, *1*(17). doi: 10.1007/s10902-018-0051-7
- Rand, C. S., & Wright, B. A. (2000). Continuity and change in the evaluation of ideal and acceptable body sizes across a wide age span. *International Journal of Eating Disorders*, *28*(1), 90-100. doi: 10.1002/(sici)1098-108x(200007)28:1<90::aid-eat11>3.0.co;2-p
- Regehr, R. Y. (2017). *Evaluating Free To Be: a positive body image program for adolescents* (Doctoral dissertation, University of British Columbia) research in education (8th ed.). New York: McGrawHill.
- Ricciardelli, L. A., Yager, Z., Paxton, S., McCabe, M. P., Mussap, A., & Toumbourou, J. (2010). *Research Report: Positive Body Image in Schools* (V. G. O. f. Youth, Trans.). Melbourne.

- Ricciardelli, L.A., & McCabe, M.P.(2001). Children's body image concerns and eating disturbance: a review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 325-344. doi: 10.1016/S0272 7358(99)00051-3
- Richardson, B. L., & Rehr, E. (2001). *101 ways to help your daughter love her body*. New York:
- Richardson, S. M., Paxton, S. J., & Thomson, J. S. (2009). Is BodyThink an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents. *Body Image*, 6(2), 75-82. doi: 10.1016/j.bodyim.2008.11.001
- Richardson, S. M., & Paxton, S. J. (2010). An evaluation of a body image intervention based on risk factors for body dissatisfaction: A controlled study with adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 112-122.doi:10.1002/eat.20682
- Rieves, L., & Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(1), 63.
- Rochlen, A. B., Zack, J. S., & Speyer, C. (2004). Online therapy: Review of relevant definitions, debates and current empirical support. *Journal of Clinical Psychology*, 60, 269–283.doi:10.1002/jclp.10263
- Rolland, K., Farnill, D., & Griffiths, R. A. (1997). Body figure perceptions and eating attitudes among Australian school children aged 8 to 12 years. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 273–278. doi: 10.1002/(sici)1098-108x(199704)21:3<273::aid-eat7>3.0.co;2-h
- Rosen, J. C. (1996). Body image assessment and treatment in controlled studies of eating disorders. *Int J Eat Disord*, 20: 331-43.doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199612)20:4<331::AID-EAT1>3.0.CO;2-O
- Rosen, J. C. (1997). Cognitive-behavioral body image therapy. In Garner DM, Garfinkel PE. Eds, *Handbook of treatment for eating disorders* (2nd ed.) New York: The Guilford Press.
- Rosen, J. C., Gross, J., & Vara, L. (1987). Psychological adjustment of adolescents attempting to lose or gain weight. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 742. doi:10.1037//0022-006x.55.5.742
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Assessment of body image in eating disorders with the body dysmorphic disorder examination. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 77–84.doi: 10.1016/0005-7967(94)e0030-m

- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures Package*, 61(52), 18.
- Ross, A., Paxton, S. J., & Rodgers, R. F. (2013). Y's Girl: Increasing body satisfaction among primary school girls. *Body image*, 10(4), 614-618. doi:10.1016/j.bodyim.2013.06.009
- Rüther, N. M., & Richman, C. L. (1993). The relationship between mothers' eating restraint and their children's attitudes and behaviors. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 31(3), 217-220. doi:10.3758/BF03337328
- Sands, R., Tricker, J., Sherman, C., & Armatas, C. (1997). Disordered eating patterns, body image, self-esteem, and physical activity in preadolescent school children. *Int. J. Eating Disord.* 21: 159– 166. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199703)21:23.0.CO;2-K
- Saunders, J. F., & Frazier, L. D. (2017). Body dissatisfaction in early adolescence: the coactive roles of cognitive and sociocultural factors. *Journal of youth and adolescence*, 46(6), 1246-1261. doi: 10.1007/s10964-016-0559-2
- Sawilowsky, S (2009). "New effect size rules of thumb". *Journal of Modern Applied Statistical Methods*. 8 (2): 467–474. doi:10.22237/jmasm/1257035100.
- Schmidt, U., Humfress, H., & Treasure, J. (1997). The role of general family environment and sexual and physical abuse in the origins of eating disorders. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 5(3), 184-207. doi: 10.1002/%28SICI%291099-0968%28199709%295%3A3%3C184%3A%3AAID-ERV203
- Schur, E. A., Sanders, M., & Steiner, H.(2000). Body dissatisfaction and dieting in young children. *International Journal of Eating Disorders*, 27:74–82. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(200001)27:1<74::AID-EAT8>3.0.CO;2-K
- Shapiro, S., Newcomb, M., & Loeb, T.B. (1997). Fear of fat, deregulated restrained eating and body esteem: Prevalence and gender differences among eight to ten year old children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26, 358–365. doi:10.1207/s15374424jccp2604\_4
- Sharpe, H., Schober, I., Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). Feasibility, acceptability and efficacy of a school-based prevention programme for eating disorders: cluster randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 203(6), 428-435. doi: 10.1192/bjp.bp.113.128199



- Sherman, D. K., Iacono, W. G., & Donnelly, J. M. (1995). Development and validation of body rating scales for adolescent females. *International Journal of Eating Disorders, 18*(4), 327-333. doi: 10.1002/1098-108X(199512)18:43.0.CO;2-X
- Shisslak, C. M., Renger, R., Sharpe, T., Crago, M., McKnight, K. M., Gray, N., et al. (1999). Development and evaluation of the McKnight risk factor survey for assessing potential risk and protective factors for disordered eating in preadolescent and adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 25*(2), 195–214. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199903)25:2<195::AID-EAT9>3.0.CO;2-B
- Shriver, L. H., Harrist, A. W., Page, M., Hubbs-Tait, L., Moulton, M., & Topham, G. (2013). Differences in body esteem by weight status, gender, and physical activity among young elementary school-aged children. *Body image, 10*(1), 78-84. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.10.005
- Silva, D., Rego, C., Camila, C., Azevedo, L., & Guerra, A. (2008). Imagem corporal de crianças e adolescentes obesos entre os 7-12 anos e seus progenitores. *Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo, 01*, 7-16.
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 65–73). New York: Guilford.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image, 1*:15–28. doi: 10.1016/S1740-1445(03)00008-1
- Smolak, L. (2011). Body image development in childhood. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice and prevention* (pp. 67–75). New York, London: Guilford Press.
- Smolak, L., & Levine, M. P. (2001). Body image in children. In Thompson, J. K., and Smolak, L. (Eds.). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: assessment, prevention, and treatment*. American Psychological Association, Washington, DC.
- Smolak, L., Levine, M. P., & Schermer, F. (1998). A controlled evaluation of an elementary school primary prevention program for eating problems. *Journal of Psychosomatic Research, 44*, 339–353. DOI:10.1016/S0022-3999(97)00259-6

- Smolak, L., Levine, M. P., & Schermer, F. (1998). A controlled evaluation of an elementary school primary prevention program for eating problems. *Journal of Psychosomatic Research*, *44*(3-4), 339-353. doi:10.1016/S0022-3999(97)00259-6
- Smolak, L., Levine, M. P., & Thompson, J. K. (2001). The use of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire with middle school boys and girls. *International Journal of Eating Disorders*, *29*(2), 216-223. doi: 10.1002/1098-108X(200103)29:23.0.CO;2-V
- Springer, E. A., Winzelberg, A. J., Perkins, R., & Taylor, C. B. (1999). Effects of a body image curriculum for college students. *International Journal of Eating Disorders*, *26*, 13-20. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:13.0.CO;2-5
- Stager, P., & Burke, P. A. (1982). Re-examination of body build stereotypes. *J Res Pers*, *6*: 435-446. doi: 10.1016/0092-6566(82)90004-6
- Stewart, D. A., Carter, J. C., Drinkwater, J., Hainsworth, J., & Fairburn, C. G. (2001). Modification of eating attitudes and behavior in adolescent girls: A controlled study. *International Journal of Eating Disorders*, *29*(2), 107-118. doi: 10.1002/1098-108X(200103)29:2<107::AID-EAT1000>3.0.CO;2-1
- Stice, E., Rohde, P., Durant, S., & Shaw, H. (2012). A preliminary trial of a prototype internet dissonance-based eating disorder prevention program for young women with body image concerns. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *80*(5), 907. doi:10.1037/a0028016
- Stice, E., & Shaw, H. (2004). Eating disorder prevention programs: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *130*(2), 206. doi: 10.1037/0033-2909.130.2.206
- 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*(5), 985-993. doi:10.1016/S0022-3999(02)00488-9
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, *38*(5), 669. doi:10.1037//0012-1649.38.5.669
- Striegel-Moore, R. H., Schreiber, G. B., Lo, A., Crawford, P., Obarzanek, E., & Rodin, J. (2000). Eating disorder symptoms in a cohort of 11 to 16-year-old black and white girls: The NHLBI growth and health study. *International Journal of Eating Disorders*, *27*(1), 49-66. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(200001)27:13.0.CO;2-E

- Stunkard, A. J., Sorensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In S. Kety (Ed.), *The generics of neurological and psychiatric disorders* (pp. 115–120). New York: Raven Press.
- Suls, J., & Wheeler, L. (2000). *A selective history of classic and neo-social comparison theory*. In *Handbook of social comparison* (pp. 3-19). Springer, Boston, MA.
- Sutton-Smith, B. (1986). *Toys as culture*. Gardner Press, Inc., 19 Union Square West, New York, NY 10003.
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2003). Issues and dilemmas in teaching research methods courses in social and behavioural sciences: US perspective. *International journal of social research methodology*, 6(1), 61-77. doi: 10.4135/9781506335193
- Thelen, M. H., Powell, A. L., Lawrence, C., & Kuhnert, M. E. (1992). Eating and body image concern among children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 21(1), 41-46. doi:10.1207/s15374424jccp2101\_7
- Thelen, M. H., & Cormier, J. F. (1995). Desire to be thinner and weight control among children and their parents. *Behavior Therapy*, 26(1), 85-99. doi:10.1016/S0005-7894(05)80084-X
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Shroff, H., Herbozo, S., Cafri, G., Rodriguez, J., & Rodriguez, M. (2007). Relations among multiple peer influences, body dissatisfaction, eating disturbance, and self-esteem: A comparison of average weight, at risk of overweight, and overweight adolescent girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1), 24-29. doi:10.1093/jpepsy/jsl022
- Thompson, J. K., & Altabe, M. N. (1991). Psychometric qualities of the Figure Rating Scale. *International Journal of Eating Disorders*, 10, 615–619. doi: 10.1002/1098-108X(199109)10:5<615::AID-EAT2260100514>3.0.CO;2-K
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions In Psychological Science*, 10(5), 181-183. doi: 10.1111/1467-8721.00144

- Tiggeman, M., & Pennington, B. (1990). The development of gender differences in body-size dissatisfaction. *Australian Psychologist*, 25, 306–313. doi: 10.1080/00050069008260025
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44. doi:10.1521/jscp.23.1.23.26991
- Tiggemann, M., & Pennington, B. (1990). The development of gender differences in body-size dissatisfaction. *Australian Psychologist*, 25(3), 306-313. doi: 10.1080/00050069008260025
- Tiggemann, M., & Wilson- Barrett, E. (1998). Children's figure ratings: Relationship to self-esteem and negative stereotyping. *International Journal of Eating Disorders*, 23(1), 83-88. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199801)23:13.3.CO;2-#
- Tirlea, L., Truby, H., & Haines, T. P. (2013). Investigation of the effectiveness of the “Girls on the Go!” program for building self-esteem in young women: trial protocol. *SpringerPlus*, 2(1), 683. doi: 10.1186/2193-1801-2-683
- Tirlea, L., Truby, H., & Haines, T. P. (2016). Pragmatic, randomized controlled trials of the Girls on the Go! Program to improve self-esteem in girls. *American journal of health promotion*, 30(4), 231-241. doi: 10.1177/0890117116639572
- Tomaç, H. (2017). *Obez çocuklarda sanal gerçeklik eğitiminin postüral stabilite, vücut kompozisyonu, beden imajı, depresyon ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin araştırılması. Doğu Akdeniz Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tremblay, L., & Limbos, M. (2009). Body image disturbance and psychopathology in children: Research evidence and implications for prevention and treatment. *Current Psychiatry Reviews*, 5, 62-72. doi: 10.2174/157340009787315307.
- Truby, H., & Paxton, S. J. (2002). Development of the Children’s Body Image Scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 41, 185–204. doi: 10.1348/014466502163967
- Tsiantas, G., & King, R. M. (2001). Similarities in body image in sisters: The role of sociocultural internalization and social comparison. *Eating Disorders*, 9(2), 141-158. doi:<https://doi.org/10.1080/10640260127717>.

- Tucker, L., & Mortell, R. (1993). Comparison of the effects of walking and weight training programs on body image in middle-aged women: an experimental study. *American Journal Health Promotion*, 8(1): 34-42.doi: 10.4278/0890-1171-8.1.34
- Turan, N. ve Tufan, B. (1987). Coopersmith özsaygı envanterinin geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *İstanbul Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*, 816-817.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nded., pp. 56–64). New York: Guilford Press.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129.doli:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67.
- Urla, J., & Swedlund, A. C. (2007). The anthropometry of Barbie: Unsettling ideals of the feminine body in popular culture. *A Reader In Promoting Public Health: Challenge And Controversy*, 123-132.doi: 10.2307/2076639
- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Prev Med Bull*, 12(5):519-28.doi:10.33468/sbsebd.136
- Usmiani, S., & Daniluk, J. (1997). Mothers and their adolescent daughters: Relationship between self-esteem, gender role identity, body image. *Journal of youth and adolescence*, 26(1), 45-62. doi:10.1023/A:1024588112108
- Vançelik, S., Önal, S. G., & Güraksın, A. (2006). Atatürk Üniversitesi öğrencilerinde beden ağırlığı durumu ve ilişkili bazı faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 5(2), 72-82.
- Vernon-Guidry, S., & Williamson, D. (1996). Development of a Body Image Assessment procedure for children and pre-adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 20(3), 287–293.doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199611)20:3<287::AID-EAT8>3.0.CO;2-K
- Vonderer, K.E.V., & Kinnally, W. (2012). Media effects on body image: examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal*, 4(2). 41-57.

- Wade, T. D., Davidson, S., & O'Dea, J. A. (2003). A preliminary controlled evaluation of a school-based media literacy program and self-esteem program for reducing eating disorder risk factors. *International Journal of Eating Disorders*, 33(4), 371-383. doi:10.1002/eat.10136
- Westerberg-Jacobson, J., Edlund, B., & Ghaderi, A. (2010). A 5-year longitudinal study of the relationship between the wish to be thinner, lifestyle behaviours and disturbed eating in 9–20-year old girls. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 18(3), 207-219. doi:10.1002/erv.983
- Wilksch, S. M., & Wade, T. D. (2009). Reduction of shape and weight concern in young adolescents: A 30-month controlled evaluation of a media literacy program. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(6), 652-661. doi:10.1097/CHI.0b013e3181a1f559
- Wilksch, S. M., & Wade, T. D. (2014). Depression as a moderator of benefit from Media Smart: A school-based eating disorder prevention program. *Behaviour Research And Therapy*, 52, 64-71. doi: 10.1016/j.brat.2013.11.004
- Williamson, D. A., Stewart, T. M., White, M. A., & York-Crowe, E. (2002). An information-processing perspective on body image. In: T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 47–54). New York: GuilfordEmir,
- Winkelberg, A. J., Eppstein, D., Eldredge, K. L., Wilfley, D., Dasmahapatra, R., Dev, P., & Taylor, C. B. (2000). Effectiveness of an Internet-based program for reducing risk factors for eating disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 346–350. doi:10.1037//0022-006X.68.2.346
- Wood, C., Becker, J., & Thompson, J. K. (1996). Body image dissatisfaction in preadolescent children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17, 85–100. doi:10.1016/S0193-3973(96)90007-6
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body image*, 7(2), 106-116. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001
- Xu, X., Mellor, D., Kiehne, M., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Xu, Y. (2010). Body dissatisfaction, engagement in body change behaviors and sociocultural influences on body image among Chinese adolescents. *Body image*, 7(2), 156-164. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.11.003

- Yalçın, M., Bektaş, F., Öztekin, Ö. ve Karadağ, E. (2016). Factors affecting the identification of research problems in educational administration studies. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 23-52. doi:10.12738/estp.2016.1.0206
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık

## EKLER

| Ek Numarası | Başlık  | Sayfa Numarası |
|-------------|---|----------------|
| EK 1        | Kişisel Bilgi Formu   | 187            |
| EK 2        | Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği   | 188            |
| EK 3        | Çocuklar İçin Benlik Algı Profili- Genel Benlik Değeri Alt Ölçeği                               | 189            |
| EK 4        | Çocuklar İçin Beden İmajı Değerlendirme Nitel Görüşme Formu                                     | 190            |
| EK 5        | Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği   | 192            |
| EK 6        | Psikoeğitim Programı Bireysel Değerlendirme Formu   | 193            |
| EK 7        | DeneySEL Çalışma Gruplarına Ait Histogram Grafikleri  | 194            |
| EK 8        | Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim içi Psikoeğitim Programı I. Oturum              | 199            |
| EK 9        | Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim içi Psikoeğitim Programı'ndan çalışma örnekleri | 203            |
| EK 10       | Araştırma Etik Onayı  | 215            |



**EK-1**  
**Kişisel Bilgi Formu**

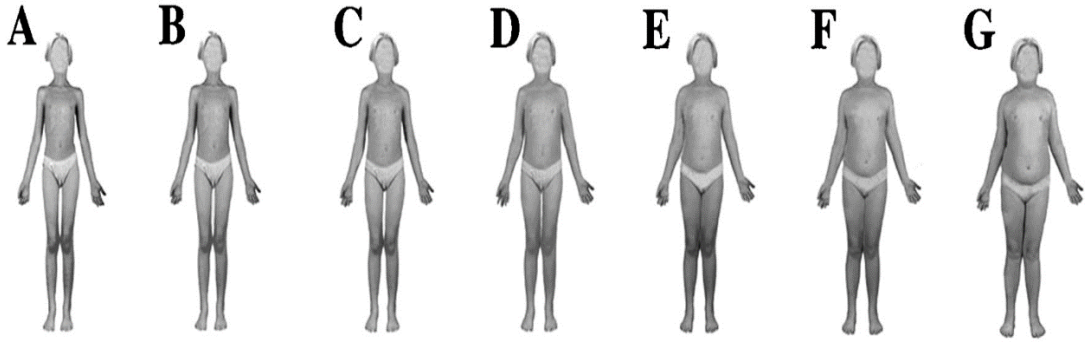
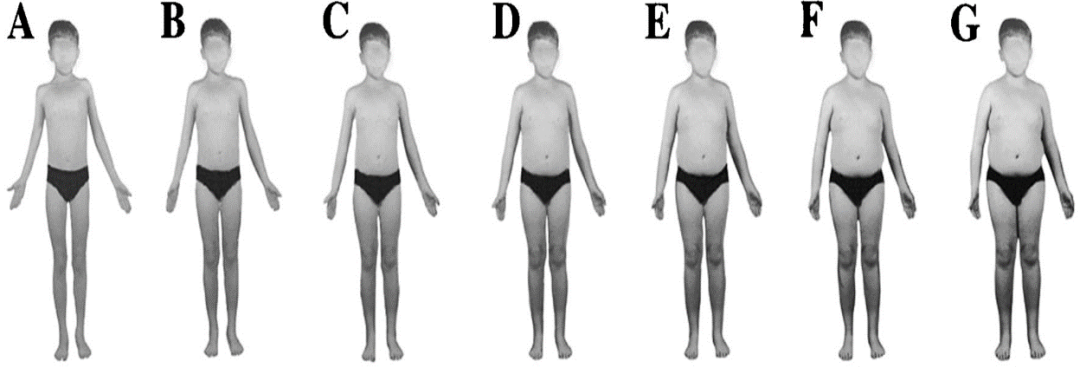
---

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| Tarih         |                   |
| Rumuz:        |                   |
| Doğum Tarihi: |                   |
| Okulu         |                   |
| Sınıfı:       | 3. ( ) 4. ( )     |
| Cinsiyeti:    | Kız ( ) Erkek ( ) |
| Boy           |                   |
| Kilo          |                   |
| BKİ           |                   |

---

## EK-2

### Çocuklarda Beden İmajı Ölçeği



*Merhaba! Şimdi seninle bir uygulama yapacağız. Sana burada gördüğün resimlerle ilgili bazı sorular soracağım. Bu resimdeki çocukları hepsi aynı yaşta, aynı boyda ve yüzlerinde beyaz bir maske var. Uygulamadan rahatsız olursan istediğin zaman bırakabilirsin. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yok. Cevaplarını kimseyle paylaşmayacağım. Senin fikrini öğrenmek istiyorum. Beni dikkatlice dinle ve bana en uygun olan resmi göster.*

|    |  |  |
|----|--|--|
| 1. | Bu resimlerden hangisi en çok sana benziyor?   | A B C D E F G<br>( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) |
| 2. | En çok hangi resimdeki gibi görünmek isterdir? | A B C D E F G<br>( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) |

### EK-3

#### Çocuklar İçin Benlik Algı Profili- Genel Öz-değer Alt Ölçeği

**UYGULAYICI İÇİN YÖNERGE:** Merhaba! Burada bazı cümleler bulunmakta ve üstünde “Ben Kimim?” yazıyor. Bu soru ile kastettiğimiz şey, her birimizin kim olduğudur. Bu bir test değildir ve doğru ya da yanlış cevap yoktur. Her çocuk diğerinden farklı olduğu için, cümlelere farklı cevaplar vermemiz doğaldır.

Öncelikle bu cümlelerin nasıl cevaplandırılması gerektiğini açıklayalım. Burada, baş tarafta, (a) ile işaretlenmiş olan örnek bir cümle bulunmakta. Bu cümleyi yüksek sesle okuyacağım. Lütfen benimle birlikte takip et (uygulayıcı cümleyi okur).

Bu cümleler iki tür çocuktan bahsediyor ve hangi çocuğun sana benzediğini öğrenmek istiyorum.

- (1) Şimdi öncelikle “daha çok dışarda oynamayı tercih eden sol taraftaki çocuğa mı” yoksa “daha çok televizyon izlemeyi tercih eden sağ taraftaki çocuğa mı” benzediğine karar vermeni istiyorum. Henüz bir şey işaretlemiyoruz. Önce hangi taraftaki çocuk olduğumuza karar veriyoruz ve o taraftaki cümlede kalıyoruz.
- (2) İkinci olarak bu cümlenin senin için “kısmen mi doğru olduğu” yoksa “tamamen mi doğru olduğu”na karar vermeni istiyorum.
- (3) Her bir cümle için yalnızca bir kareyi işaretlemelisin. İşaretlemelerin bazen sayfanın bir tarafında bazen diğer tarafında olabilir. Ancak her bir cümle için yalnızca bir kareyi işaretlemelisin.
- (4) Tamam, bu yalnızca alıştırmaya içindi. Şimdi yüksek sesle okuyacağım daha başka cümlelerim var. Her bir cümle için sana ne kadar çok benzediğine ve senin için ne kadar doğru olduğuna göre yalnızca bir seçenek işaretlemelisin.

| BEN KİMİM? |                    |                   |   |     |   |                   |                    |
|------------|--------------------|-------------------|---|-----|---|-------------------|--------------------|
|            | Bana Tamamen Uygun | Bana Kısmen Uygun |   |     |   | Bana Kısmen Uygun | Bana Tamamen Uygun |
| (a) Örnek  |                    |                   | Bazı çocuklar boş zamanlarında dışarıda oynamayı tercih ederler.          | Ama | Diğer çocuklar televizyon izlemeyi tercih ederler.                            |                   |                    |
| 1          |                    |                   | Bazı çocuklar, çoğu zaman kendilerinden memnun değillerdir.               | Ama | Diğer çocuklar, kendilerinden oldukça memnundurlar.                           |                   |                    |
| 2          |                    |                   | Bazı çocuklar, sürdürdükleri yaşam biçiminden memnun değillerdir.         | Ama | Diğer çocuklar, sürdürdükleri yaşam biçiminden memnundurlar.                  |                   |                    |
| 3          |                    |                   | Bazı çocuklar, bir birey (kişi) olarak kendilerinden memnundurlar.        | Ama | Diğer çocuklar, bir birey (kişi) olarak kendilerinden memnun değillerdir.     |                   |                    |
| 4          |                    |                   | Bazı çocuklar, kendileri gibi olmaktan memnundurlar.                      | Ama | Diğer çocuklar, çoğunlukla başka biri gibi olmayı isterler.                   |                   |                    |
| 5          |                    |                   | Bazı çocuklar, şuandaki durumlarından çok memnundurlar.                   | Ama | Diğer çocuklar, farklı olmayı isterler.                                       |                   |                    |
| 6          |                    |                   | Bazı çocuklar, yaptıkları çoğu şeyi yapma şeklerinden memnun değillerdir. | Ama | Diğer çocuklar, yaptıkları şeylerin yapılış şeklinin iyi olduğunu düşünürler. |                   |                    |

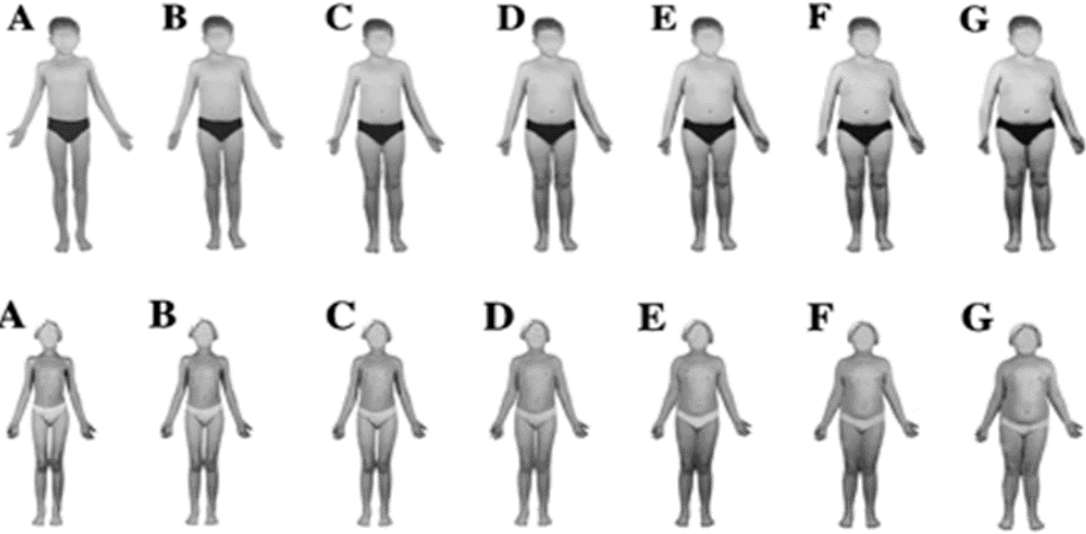
## EK-4

### Çocuklar İçin Beden İmajı Değerlendirme Nitel Görüşme Formu

#### KAYIT FORMU

|                   |                           |                      |                   |
|-------------------|---------------------------|----------------------|-------------------|
| <b>Ad Soyadı:</b> |                           | <b>Tarih:</b>        | ...../...../..... |
| <b>Okulu</b>      |                           | <b>Doğum Tarihi:</b> | ...../...../..... |
| <b>Sınıfı:</b>    | 2. ( ) 3. ( ) 4. ( )<br>) | <b>Boy:</b>          |                   |
| <b>Cinsiyeti:</b> | Kız ( ) Erkek ( )         | <b>Kilo:</b>         |                   |

*Merhaba! Şimdi seninle bir uygulama yapacağız. Sana burada gördüğün resimlerle ilgili bazı sorular soracağım. Bu resimdeki çocukları hepsi aynı yaşta, aynı boyda ve yüzlerinde beyaz bir maske var. Uygulamadan rahatsız olursan istediğin zaman bırakabilirsin. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yok. Cevaplarını kimseyle paylaşmayacağım. Senin fikrini öğrenmek istiyorum. Beni dikkatlice dinle ve bana en uygun olan resmi göster.*



|    |  |  |
|----|--|--|
| 1. | Bu resimlerdeki çocuklardan hangisi daha az arkadaşına sahiptir?<br>Neden böyle olduğunu düşünüyorsun? | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |
| 2. | Hangisi sağlıklı bir vücuda sahip görünüyor?<br>Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?                     | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 3.  | Resimlerdeki çocuklardan en güzel/yakışıklı olan hangisidir?<br>Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?                      | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |
| 4.  | Güzel bir kıyafet bu resimlerdeki çocukların hangisinin üstünde daha güzel durur?<br>Neden böyle olduğunu düşünüyorsun? | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |
| 5.  | Bu resimdeki çocuklardan hangisi derslerinde başarısızdır?<br>Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?                        | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |
| 6.  | Bunlardan hangisi kendi vücudunu daha çok beğenir?<br>Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?                                | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |
| 7.  | Bunlardan hangisi, bir film/çizgi film kahramanı gibi görünüyor?<br>Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?                  | (1)(2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:.....  |
| 8.  | Bunlardan hangisi kendi bedeninden daha çok utanır?<br>Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?                               | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |
| 9.  | Bunlardan hangisi aktif ve enerjiktir?<br>Neden böyle olduğunu düşünüyorsun?  | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |
| 10. | Sihirli bir değneğin olsa hangisine dönüşmek isterdin?<br>Neden böyle olmasını istiyorsun?                              | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |
| 11. | Sihirli değneği kullanarak vücudunda beğenmediğin nereleri değiştirmek istedin?<br>Neden böyle olmasını istiyorsun?     | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)<br>Açıklamalar:..... |

## EK-5

### Çocuklar İçin Beden İmajı Memnuniyet Ölçeği

**UYGULAYICI İÇİN YÖNERGE:** Merhaba! Aşağıda dış görünüşünle ilgili bazı cümleler yazılıdır. Dış görünüş; vücudunun şekli, kilon, boyun, tenin, yüzün, saçın ve bunun gibi görünen fiziksel özelliklerini içerir. Cümlelerde anlatılan durum sana uygunsa “Evet”, uygun değilse “Hayır”, kesin bir cevap vermekte zorlanıyorsan “Emin Değilim” seçeneğini işaretlemelisin. Cümlelerin doğru ya da yanlış cevabı yok. Önemli olan dış görünüşünle ilgili senin ne hissettiğin ve ne düşündüğündür. Her bir cümle için işaretleme yaptığından emin olmalısın.

|    |  | Evet | Emin Değilim | Hayır |
|----|--|------|--------------|-------|
| 1  | Aynaya baktığımda dış görünüşümü beğenirim.                              |      |              |       |
| 2  | Fotoğraflardaki dış görünüşümü beğenirim.                                |      |              |       |
| 3  | Yüzümü güzel bulurum.  |      |              |       |
| 4  | Kusurlarım olsa da dış görünüşümü beğenirim.                             |      |              |       |
| 5  | Dış görünüşümle gurur duyarım.   |      |              |       |
| 6  | Vücudumun şeklini beğenirim.   |      |              |       |
| 7  | Daha iyi bir dış görünüşüm olsa daha çok arkadaşım olur.                 |      |              |       |
| 8  | Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok oynamak ister. |      |              |       |
| 9  | Dış görünüşüm daha iyi olsa arkadaşlarım benimle daha çok konuşur.       |      |              |       |
| 10 | Dış görünüşüm daha iyi olsa çevremdekiler bana daha kibar davranır.      |      |              |       |
| 11 | Dış görünüşüm daha iyi olsa kıyafetlerim bana daha çok yakışır.          |      |              |       |
| 12 | Şimdiki kilomdan memnunum.   |      |              |       |
| 13 | Kilomdan utanırım.   |      |              |       |
| 14 | Daha zayıf olsam daha mutlu olurum.                                      |      |              |       |
| 15 | Arkadaşlarım kilomla dalga geçer.  |      |              |       |
| 16 | İstediğim kiloda olmadığım için mutsuzum.                                |      |              |       |
| 17 | Kilom yüzünden kıyafet seçmekte zorlanırım.                              |      |              |       |
| 18 | Kilom yüzünden kendimi beğenmem.   |      |              |       |

## EK-6

### Psikoeğitim Programı Bireysel Değerlendirme Formu

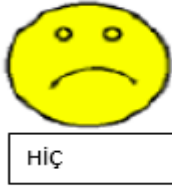
Katılımcının Adı (Rumuz):

Görüşmeyi Yapan:

Tarih:

*Sevgili katılımcı, 8 oturum devam psikoeğitim programına dair düşüncelerini ve duygularını almak için bazı sorular soracağım. Burada vereceğiniz bilgiler gizli tutulacaktır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir.*

1) Bu program senin için faydalı mıydı?



Hiç



BİRAZ



ÇOK

2) Bu psikoeğitim programını arkadaşlarınıza tavsiye eder misiniz?



Hiç



BİRAZ



ÇOK

3) Programı tamamladıktan sonra dış görünüşünüze ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarınızda ne tür değişiklikler oldu?

3) Programındaki hangi etkinlik ya da uygulamaların daha etkili olduğunu düşünüyorsun neden?

4) Kendinize ait bir kanalınız var. Kanalınız çocuklar ve gençler tarafından çok izleniyor. Onların olumlu beden imajını desteklemek için kanalınızdaki yayınlarda nelere dikkat edersiniz?

5) Bu programdan edindiğin kazanımlar ileride dış görünüşünle ilgili konularda sana nasıl yardımcı olabilir?

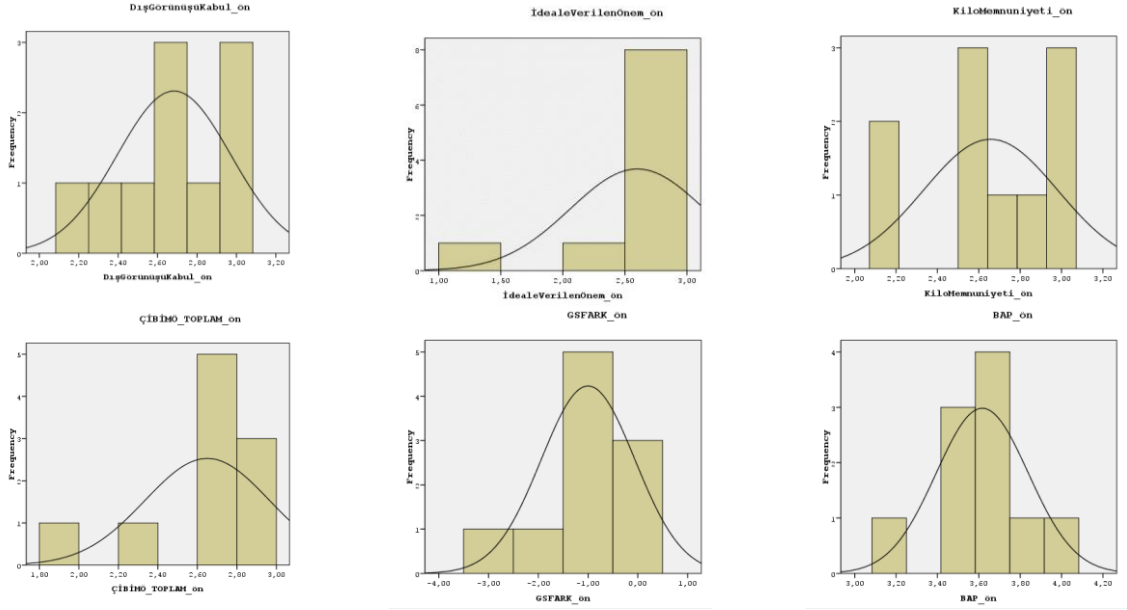
Katılımın İçin Teşekkürler



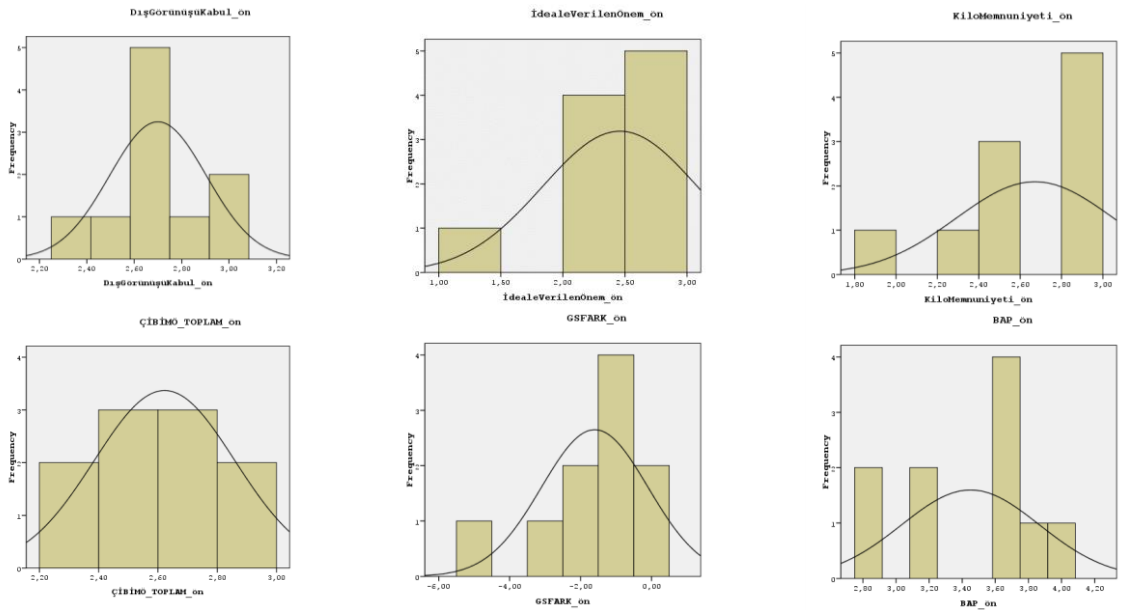
## EK-7

### Deneyel Çalışma Gruplarına Ait Histogram Grafikleri

Aşağıda normallik varsayımlarının test edilmesi kapsamında yapılan deneyel çalışma gruplarına ait histogram grafikleri sunulmuştur.

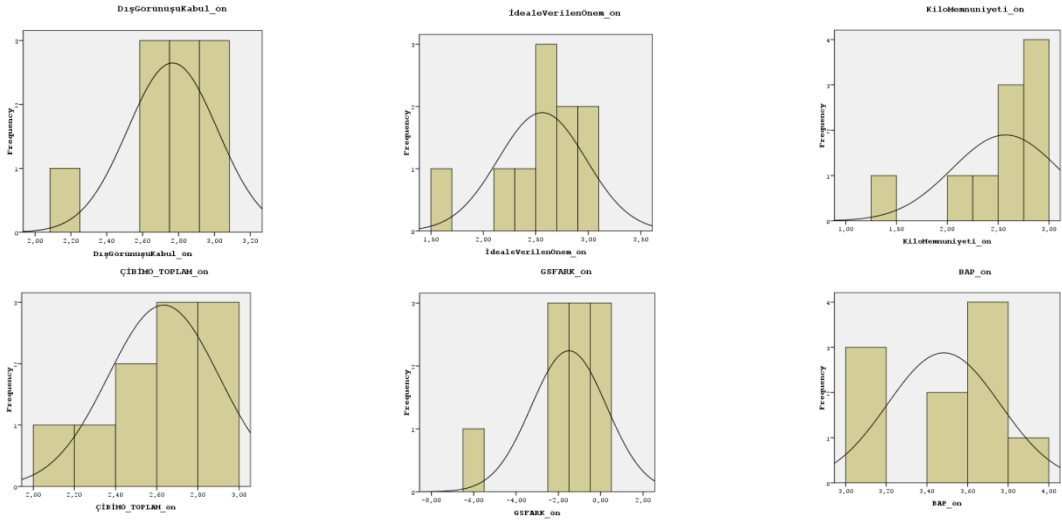


Şekil 4.1. Deney grubunun Deneyel Çalışma öncesi (ön test) puanlarının normal dağılım grafikleri

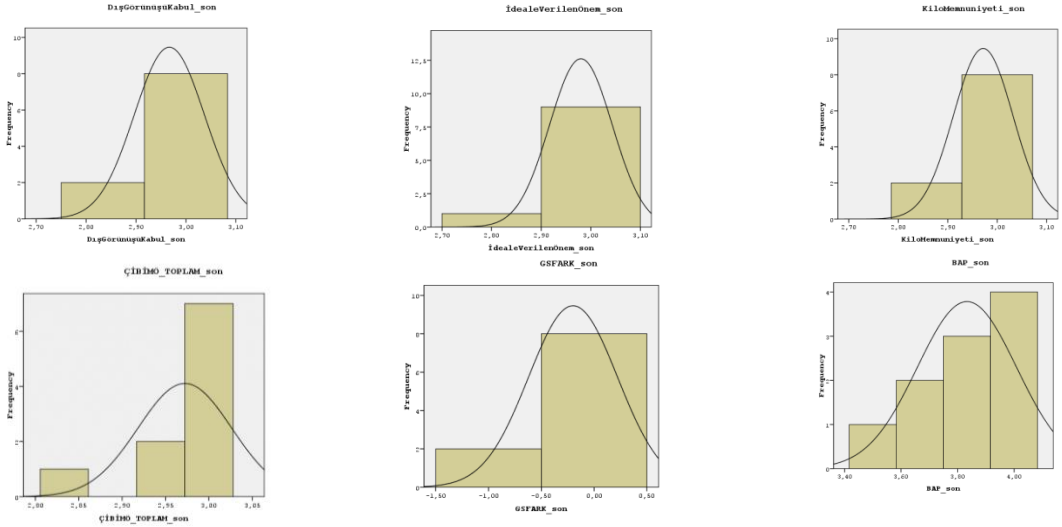


Şekil 4.2. Kontrol grubunun deneyel çalışma öncesi (ön test) puanlarının normal dağılım grafikleri

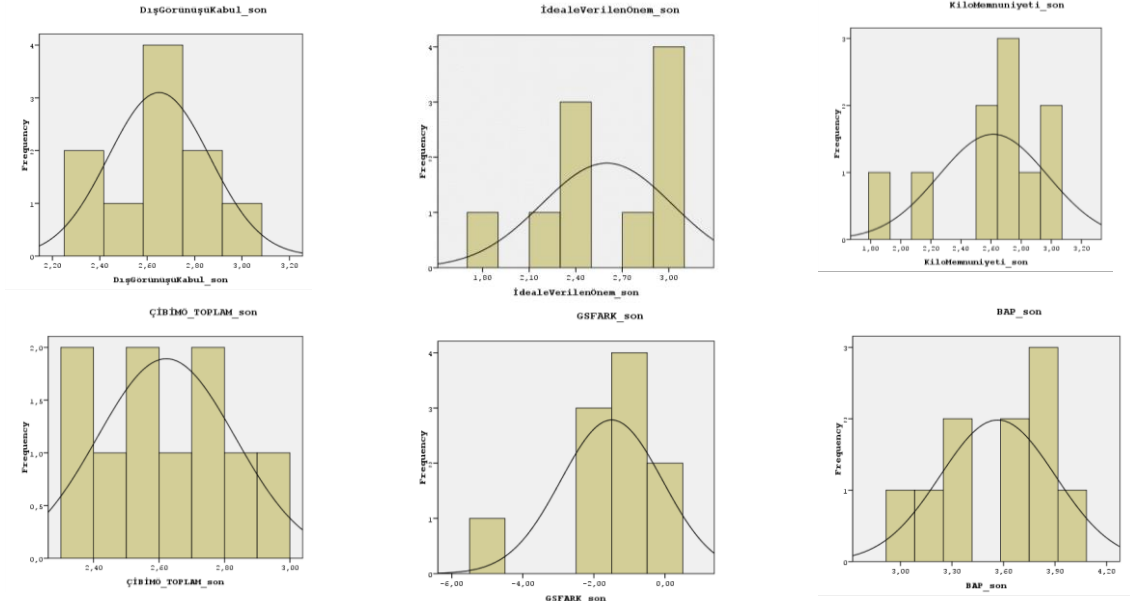




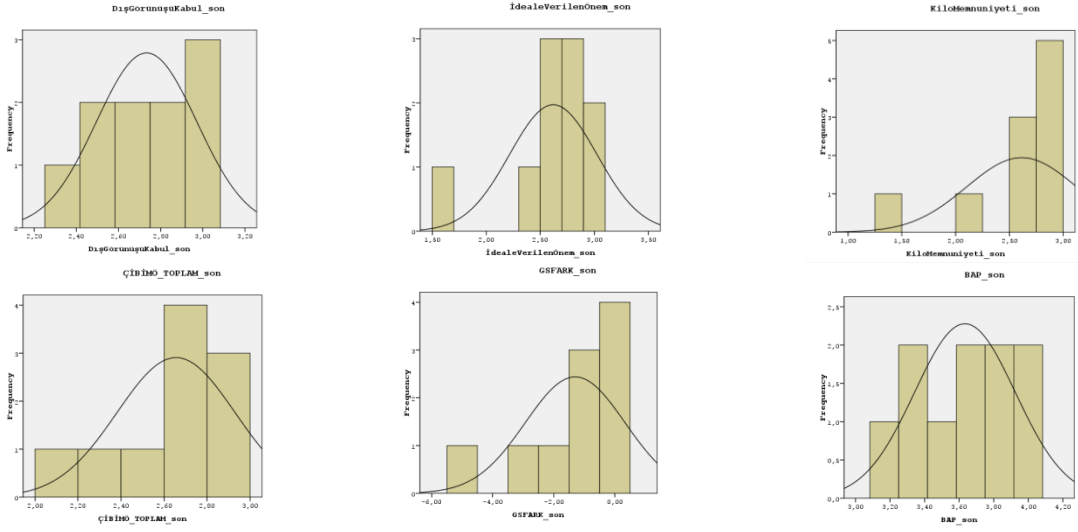
Şekil 4.3. Plasebo grubun deneysel çalışma öncesi (ön test) puanlarının normal dağılım grafikleri



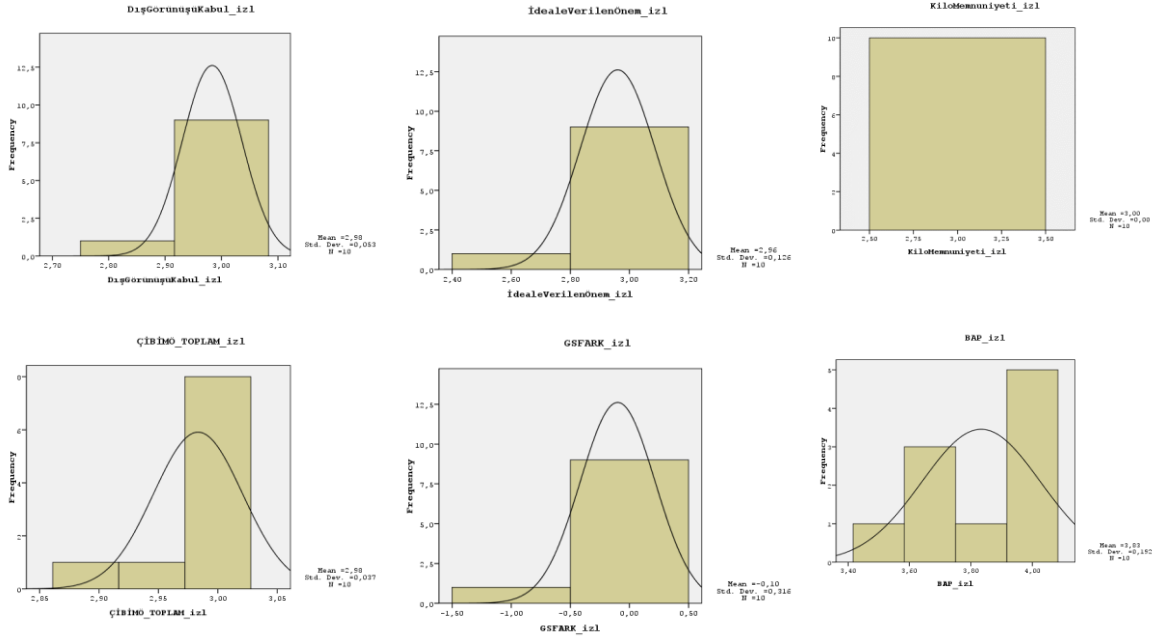
Şekil 4.4. Deney grubunun deneysel çalışma sonrası (son test) puanlarının normal dağılım grafikleri



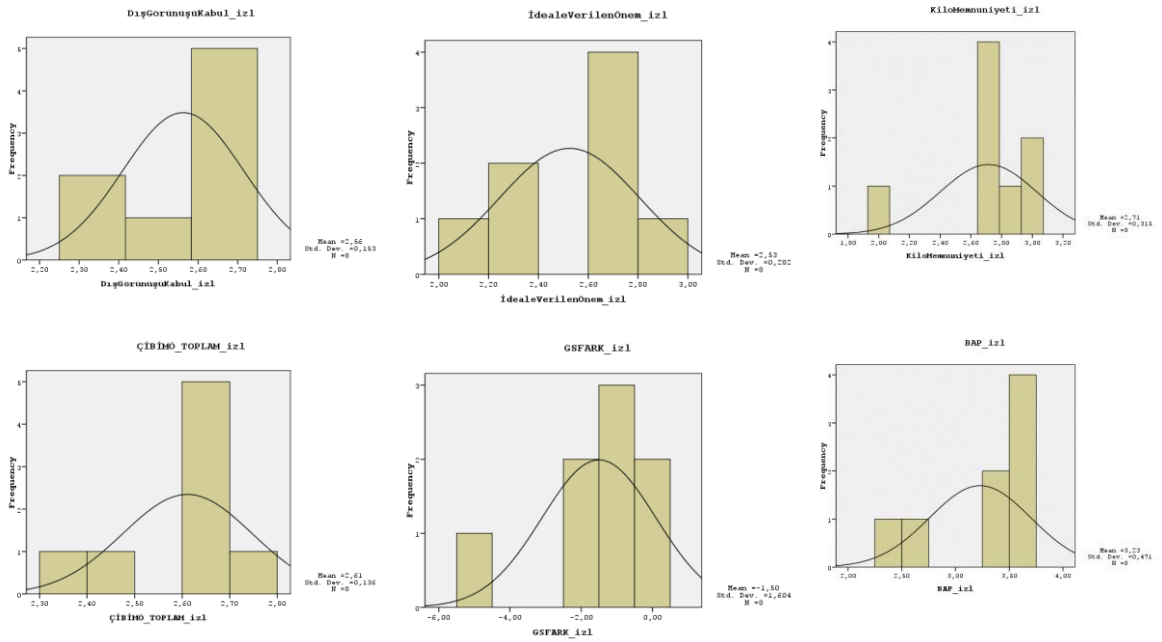
Şekil 4.5. Kontrol grubunun deneysel çalışma sonrası puanlarının normal dağılım grafikleri



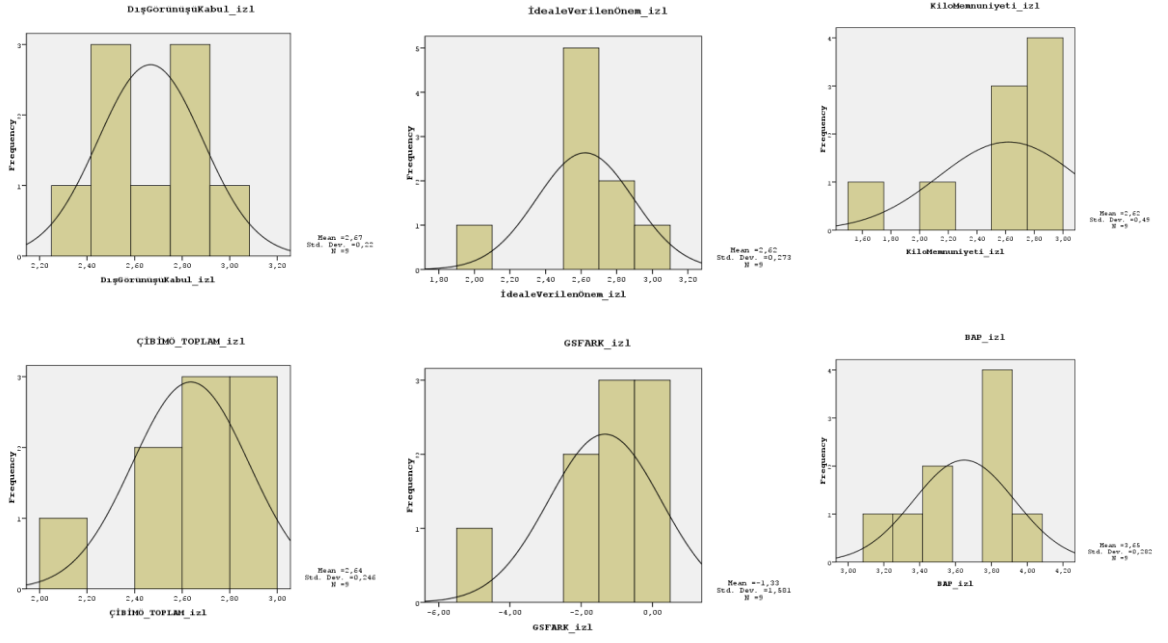
Şekil 4.6. Plasebo grubunun deneysel çalışma sonrası (son test) puanlarının normal dağılım grafikleri



Şekil 4.7. Deney grubunun izleme testi puanlarının normal dağılım grafikleri



Şekil 4.8. Kontrol grubunun izleme testi puanlarının normal dağılım grafikleri



Şekil 4.9. Plasebo grubunun izleme testi puanlarının normal dağılım grafikleri

## EK-8

### Çocuklar (9-10 Yaş) İçin Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psikoeğitim Programı I. Oturum

**Not:** Her oturumdan bir saat önce velilere canlı bağlantı linki gönderilir, saat hatırlatması yapılır, ilgili oturum için gerekli malzemelerin oturum sırasında çocuğun masasının önünde bulundurulması ve çocukların canlı bağlantıya sessiz bir odada ve çalışabileceği bir masada oturarak katılması konusunda uyarılar yapılır.

#### I. OTURUM Beden İmajı

**Amaç:** Grubun tanışması, programın tanıtılması katılımcıların nasıl bir beden imajına sahip olduğunu fark etmelerini sağlamak.

##### Alt Hedefler

- Grup lideri ve grup üyeleriyle tanışması, birlikte çalışmaya ısınma
- Programın amacı ve oturumların işleyişi hakkında bilgi edinme
- Grupla çalışmak için ortak amaç ve bireysel amaç belirleme
- Grup kuralları oluşturma, kuralların birlikte çalışma için önemini fark etme
- Beden İmajı ile olumlu ve olumsuz beden imajını tanıma
- Nasıl bir beden imajına sahip olduğunun farkına varma ve beden imajı ile ilgili bireysel amaç belirleme

**Materyaller:** Kâğıt, boya kalemleri, etkinlik

**Kaynaklar:** Beden İmajı Psiko-eğitim Sunu-1 ve çalışma görselleri

**Süre:** 90 dakika: Psiko-eğitim + Atölye

**Süreç:**

**Lider Bilgilendirmesi:** 5 dakika

Lider pandemi sürecinde bir sağlık tedbiri olarak psiko-eğitim grubunu uzaktan online olarak yapmak için bugün ilk kez bir araya geldiklerini ifade eder. Öncelikle her üyeye ismi ile hitap ederek hoş geldin deyip sonra kısaca kendini tanıtır.

Oturumların genel olarak nasıl işleyeceği, başlama-bitiş saatleri ve her oturum sonunda verilecek ev ödevleri hakkında bilgilendirir.

Sağlıklı iletişim kurabilmek için, sessiz bir odada gruba katılmaları, kameraların oturum süresince açık olması, konuşmadıklarında mikrofonu kapalı tutmalarını ve konuşmak istediklerinde el kaldırma işaretini kullanmaları konusunda bilgi verir.

Canlı yayın ortamında grup bilinci edinmek ve paylaşımlardaki düzen için katılımcılara sıra numaraları verilir.

Grup üyelerinin süreç konusunda merak ettiği sorularI cevaplandırılır.

### **Isınma: 15 dakika**

Lider grup üyelerinin birbirlerinin isimlerini ve bazı özelliklerini öğrenip kaynaşmalarını sağlamak ve güven duygusunu desteklemek için aşağıdaki tanışma oyunları oynatır.

#### *Tanışma Oyunları;*

Lider aşağıda verilen sırasıyla “isim ve ....” tanışma oyunları oynanır. Lider her oyunda önce kendisi model olur.

*İsim ve mimik:* Katılımcılar isimlerini söylerler ve ardından kendilerine özgü bir mimik yaparlar.

*İsim ve hareket:* Katılımcılar isimlerini söylerler ve ardından kendilerine özgü bir hareketi yaparlar (örneğin: el çırpma, başla selamlamak vb.).

*İsim ve hayvan:* Katılımcılar isimlerini söylerler ve ardından isimlerinin ilk harfiyle başlayan bir hayvan söylerler. Önemli olan bir hayvanın birden fazla söylenmemesidir. (örneğin: Ayşe – Arı; Ceyda – Ceylan...) NOT: Hayvan yerine yemek ismi de söylenebilir.

### **Asıl Çalışma: 30 dakika**

#### ***Etkinlik 1: Beden İmajı***

Lider, “Beden İmajı” adlı sunuyu açar. İlk slaytta verilen “Beden İmajı Nedir ?” sorusunu çocuklara yöneltir, cevaplar alındıktan sonra beden imajının tanımı yapılır. Ardından ikinci slayttaki görsellerle ilgili ne düşündükleri çocuklara sorulur. Paylaşımın ardından olumlu beden imajı ve olumsuz beden imajının tanımı yapılır.

### ***Etkinlik 2: Grup Amacım ve Grup Kurallarım***

Lider, katılımcılarda ortak amaç oluşturmak ve grup kurallarını oluşturmak için “yolculuk” metaforunu kullanarak şu açıklamayı yapar; “*Şimdi hepimiz büyük bir gemideyiz ve sizlerle “Beden İmajı Yolculuğuna” çıkacağız. Bu yolculuk için her hafta pazartesi günleri 19.00 ve 20.00 saatleri arasında birlikte olacağız. Hepiniz bir arada yolculuğa birlikte çıkması çok önemli. Bu nedenle geç kalmamaya özen gösterelim. Bu yolculuğumuzun amacı beden imajı ile tanışmak, kendi dış görünüşümüzle ilgili duygu ve düşüncelerimizi bulmak, medyanın sunduğu ideal beden imajı mesajlarını araştırmak, bedenlerimizle ilgili farkındalığımızı artırmak, başkalarının yolculuğuna şahit olmak ve adadan güzel hazinelerle dönmek. Evet, yolculuğun sonunda hepimizİN sağlıklı bir beden imajına nasıl sahip olacağımızı öğreneceğiz. BunuN nasıl yapacağımızla ilgili hazır bir haritamız yok. Elimizde boş harita var bu haritada sadece beden imajı yolculuğunda gideceğimiz adaların isimleri yazılı (Lider, katılımcılardan boş bir kâğıdın üzerine Olumlu Beden İmajı Haritam” başlığını atmasını ister) Her bir adayı ziyaret ettikten sonra bu adada öğrendiklerimizle haritalarımızı biz dolduracağız. Bu yüzden yolculuğumuzda hiçbir durağı kaçırmamızı istemem. Bu yolculukta her biriniz bir **beden imajı kâşifisiniz**. Yolculukta birçok durağımız olacak. Bu yolculuğumuzun herkes için keyifli ve güven içinde geçmesi için nelere özen göstermemizi ifade eden “yolculuk kurallarımızı” belirleyeceğiz. Şimdi önünüzdeki bir boş kâğıda kendinizi bu yolculukta rahat ve güvende hissetmeniz için hangi kuralların olmasını istediğinizi yazın (katılımcılara yazmaları için yeterli süre verilir). Şimdi sizlerin belirlediği kuralları sınıf tahtamıza yazıyorum. Kuralları unutmamak için oturum kurallarımızı arka plan görüntüsü olarak önümüzdeki oturumlarda kullanacağım. Ayrıca zamanı yönetmek, kurallara uyulmadığında uyarmak ve sizlere eşit söz hakkı vermek geminin kaptan olarak benim görevim.” Açıklamasını yapar. Ardından aşağıdaki etkinliğe geçilir.*

### ***Etkinlik 3: Benim Beden İmajım***

Lider: *Önünüzdeki boş kâğıtlardan bir tane alın ve üzerine slaytta gösterildiği gibi bir insan vücudu silüeti çizelim....Tüm vücudunuzu gören bir aynaya baktığınızı hayal edin Kâğıtlara çizdiğiniz silüetler sizin aynadaki görüntünüz olsun. Şimdi vücudunuzun görünen kısımlarıyla ilgili nasıl hissettiğinizi o bölgeyi istediğiniz renklerle boyayarak göstermenizi istiyorum., Yanlarına konuşma balonları çizip, içine yazılar yazabilir ya da emojilerde koyabilirsiniz.* Herkes tamamladıktan sonra resimlerine bakmaları eklemek istedikleri bir duygu ya da düşünce olup olmadığı sorulur. Gönüllü olanlardan resimlerini grupta paylaşmaları istenir. Önce sevdikleri, beğendikleri sonra beğenmedikleri beden kısımlarından bahsetmeleri istenir.

Lider her üyeye nasıl bir beden imajına (olumlu/olumsuz) sahip olduklarını sorar?

Beden imajı yolculuğu sununda resimlerinde nasıl bir değişiklik olmasını istediklerini bir başka kâğıda ya da aynı kâğıda çizmeleri istenir.

Gönüllü olan öğrencilerden paylaşımları alınır.

### ***Değerlendirme: 10 dakika***

Grup üyelerinden oturuma ilişkin geri bildirimler alınır ve ev ödevleri verilir.

***Ev ödevi;*** katılımcılardan bir ayakkabı kutusunu kendi istedikleri süsleyip boyayarak getirmeleri ve bebekken çekilmiş bir fotoğraflarını yanlarında bulundurmaları istenir.

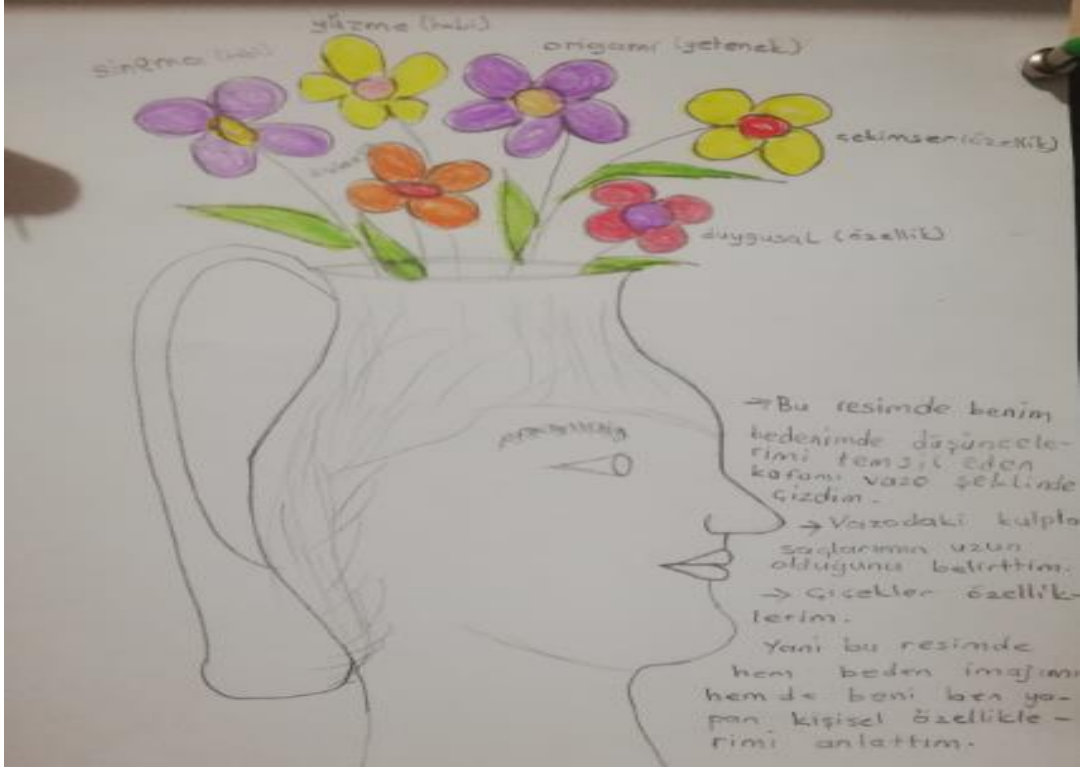


## EK-9

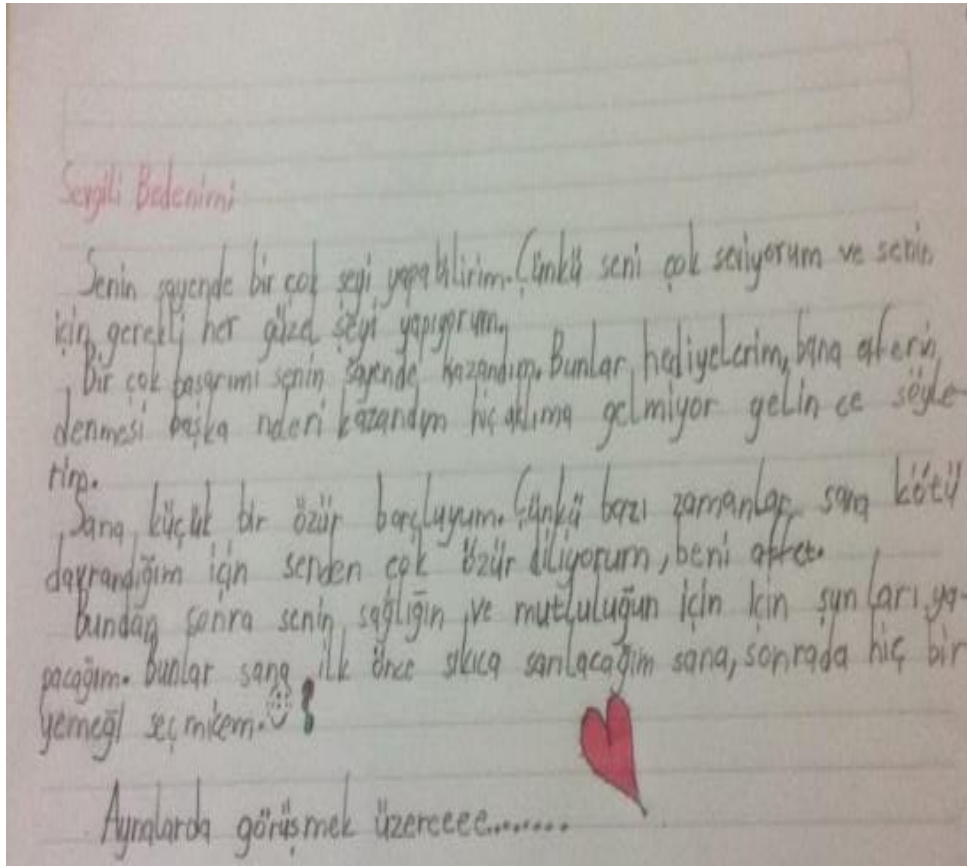
### Çocuklarda Olumlu Beden İmajı Geliştirme Çevrim İçi Psiko eğitim Programı'ndan Çalışma Örnekleri

*Vazodaki Çiçekler Etkinliği (K6: 9 yaş; K7: 10 yaş)*





**Bedene Mektup (K3: 10 yaş; K7: 10 yaş; K8: 9 yaş)**



Sevgili Bedenim;

Senin sayende hayatımda bir çok şeyi yapabiliyorum. Bunlar;

Bacaklarım, ayaklarım sayesinde yürüyüp istediğim yere gidebiliyorum ve koşup futbol oynayabiliyorum

Küçük ellerimle kendi kaşığı tutup yemek yiyebiliyorum. Yazı yazabiliyorum. Ve birçok ihtiyacımı kendim karşılayabiliyorum.

Gözlerim, senin sayende Allahın yarattığı bütün güzellikleri görebiliyorum.

Annemin söyleyişle fındık burnum senin sayende iyi kötü her kokuyu duyduğum için çok mutluyum.

Birçok başarıyı senin sayende kazandım. Bunlar;

Ailemin arkadaşlarımın öğretmenlerimin sevgisini senin varlığınla kazandım.

Şuan senin sayende düşünüp yazabiliyorum.

Hayal kurup güzel resim

yapabiliyorum.

Sana küçük bir özür borçluyum. Çünkü:

Bazen kıymetini bilmiyorum.

Bazen ne kadar sağlıklı olduğumu unutuyorum.

Bedenimde ellerimin, ayaklarımın, dilimin, gözümün, kulağımın, saçlarımın, parmaklarımın eksiksiz olduğunu unutup başka eksiklerim için kendimi üzüyorum. |

Bundan sonra senin mutluluğun ve sağlığın şunları yapacağım;

Gözlerimi korumak için ekrana yakın ve uzun süre bakmayacağım.

Daha sağlıklı gelişmeni sağlayacağım.

Kimsenin görünümüyle kendimi kıyaslamayacağım.

Aynalarda görüşmek üzere ~~~~~

M. K.

Sevgili bedenim;  
Senin sayende hayatımda birçok şeyi başarabiliyordum bunlar;  
Bacaklarımla ve ayaklarımla istediğim gibi koşuyordum yürüyebiliyordum. Kollarımla ve ellerimle bir şeyler kaldırabiliyordum. Gözlerimle dağları, denizleri, gökyüzünü, çiçekleri, ağaçları, arkadaşlarımla, ailemi her şeyi görebiliyordum. Kulaklarımla müzikleri, kuşların cıvıltısını, kardeşimin, annemin, babamın, yağmurun sesini duyabiliyordum.  
Biraz çok başarıyı senin sayende kazandım bunlar;  
Gözlerimle ve ellerimi kullanarak çok güzel resimler yapıyorum. Kulaklarımla ve ağızla çok güzel şarkı söylüyorum. Bacaklarımla ve kollarımla çok güzel dans ediyordum.  
Sana küçük bir özür borçluyum, çünkü;  
Bisiklet süper hen kolları takmadığım için düştüğümde canım acıdı. Dişlerimi arasıra fırçalamadığım için bazen çürüdü.  
Bundan sonra senin mutluluğun ve sağlığın için şunları yapacağım;  
Dişlerimi fırçalamayacağım, oyun oynarken dikkat edeceğim. Bedenimin kıymetini bileceğim.

**Sloganlar (K1:10 yaş; K4: 9 yaş)**

GÖRÜNÜŞE  
TAKILMA  
SAHTE DOST  
OLMA!





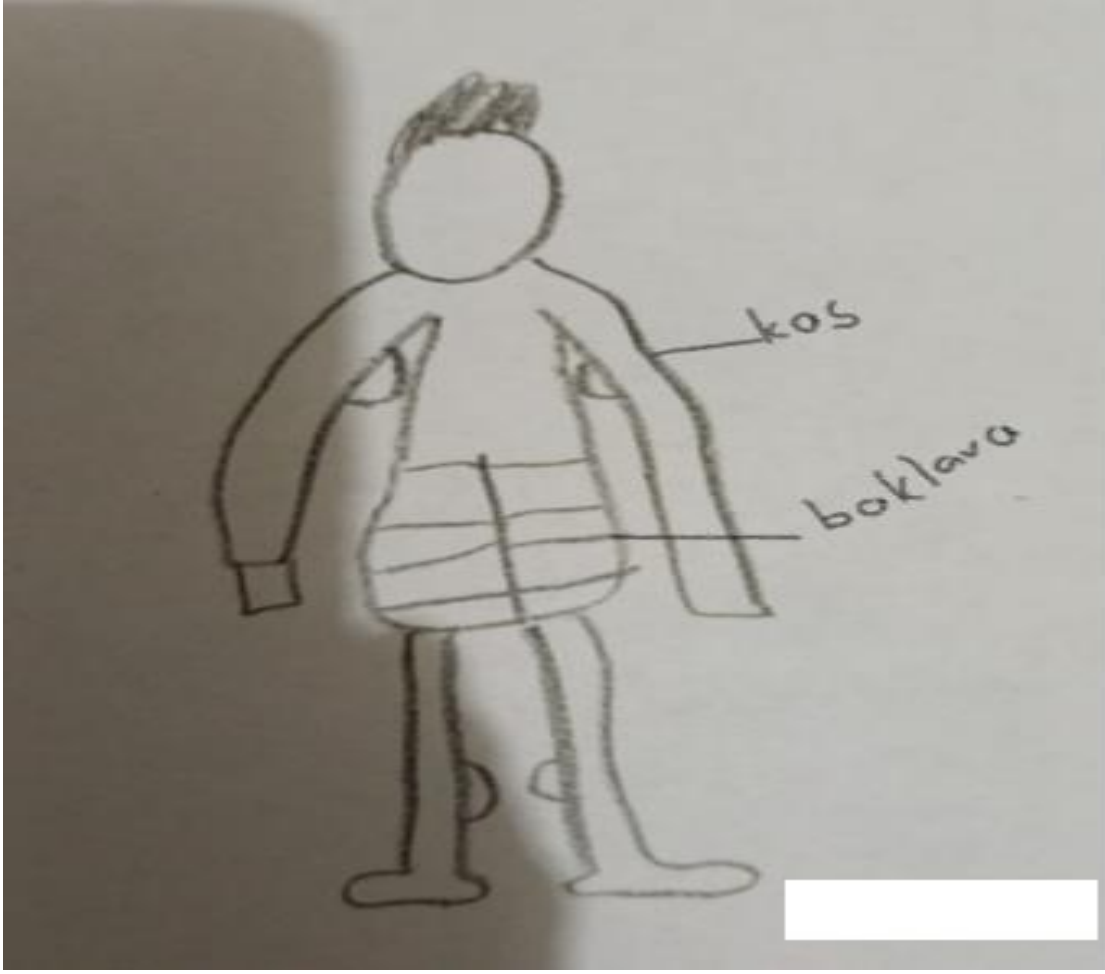
Afişler (K5: 9 yaş; K2: 10 yaş)



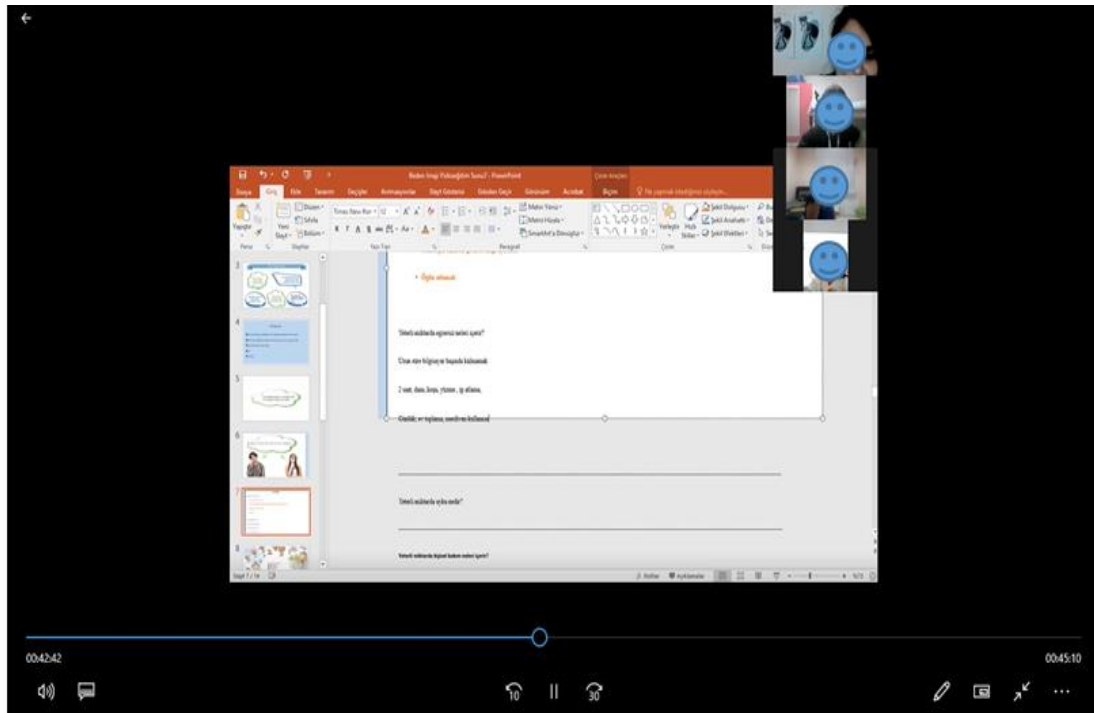


*İdeal Kadın ve Erken Beden İmajı Çizimleri (K6:9 Yaş; K9: 10 yaş)*

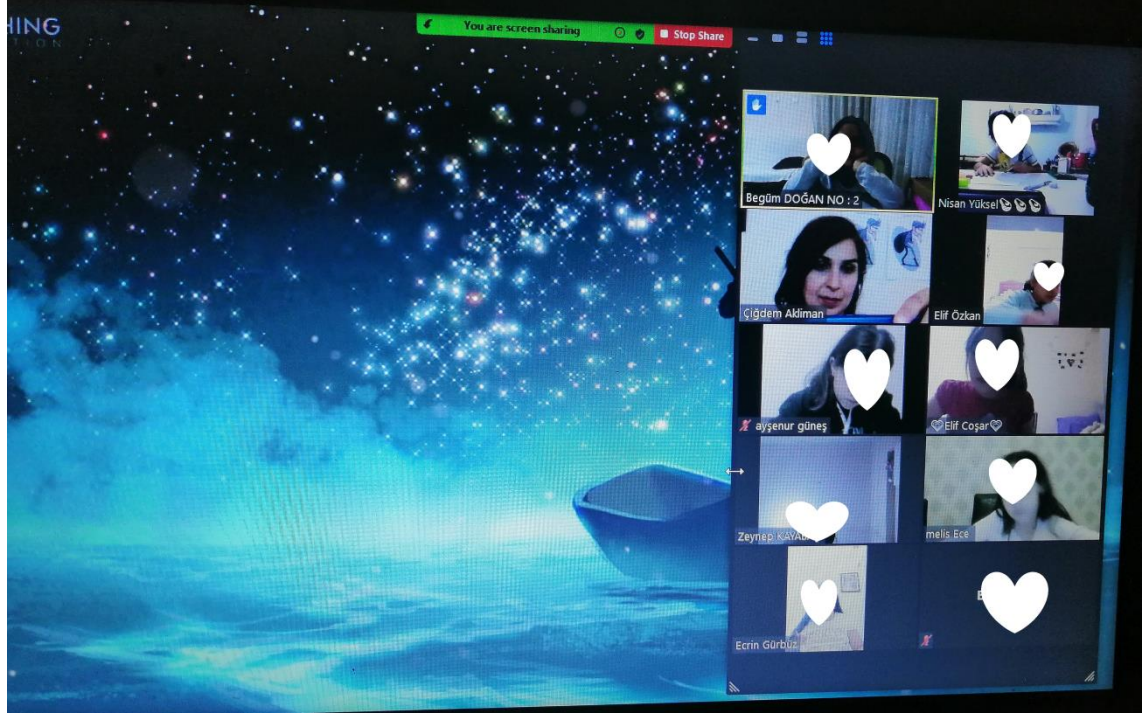
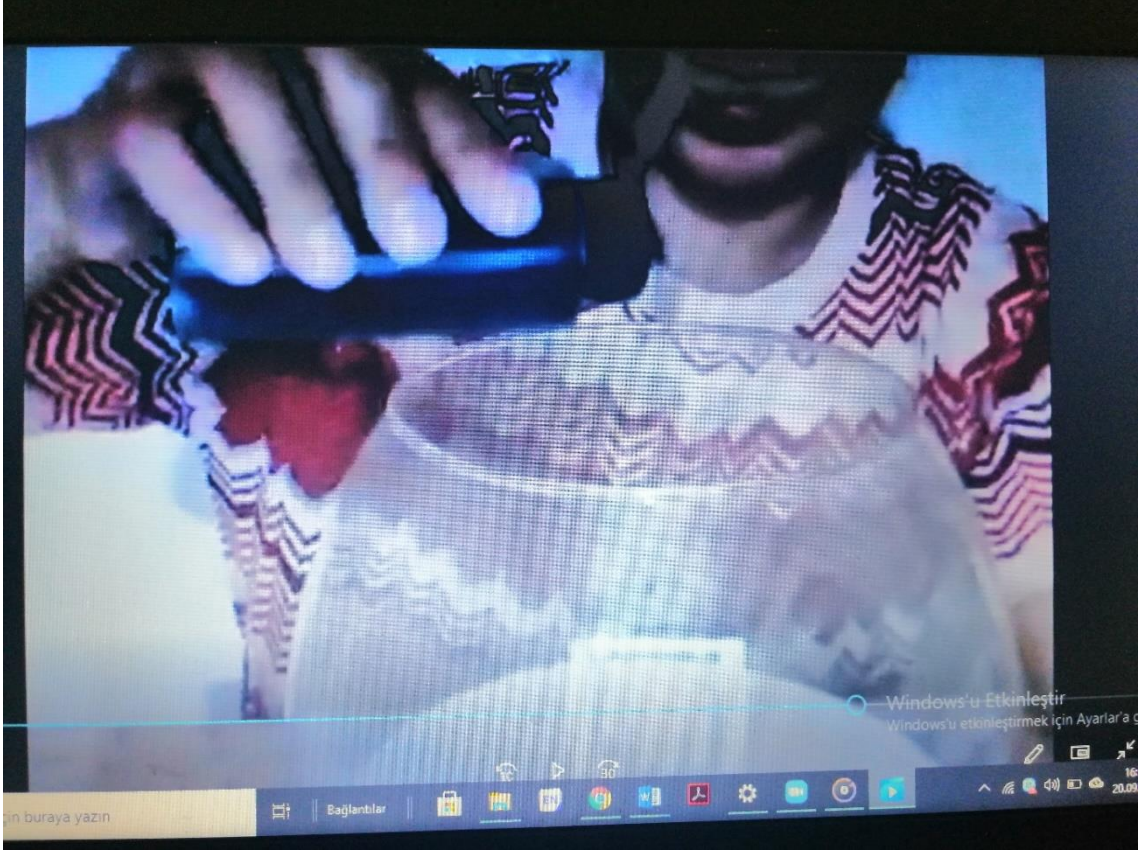




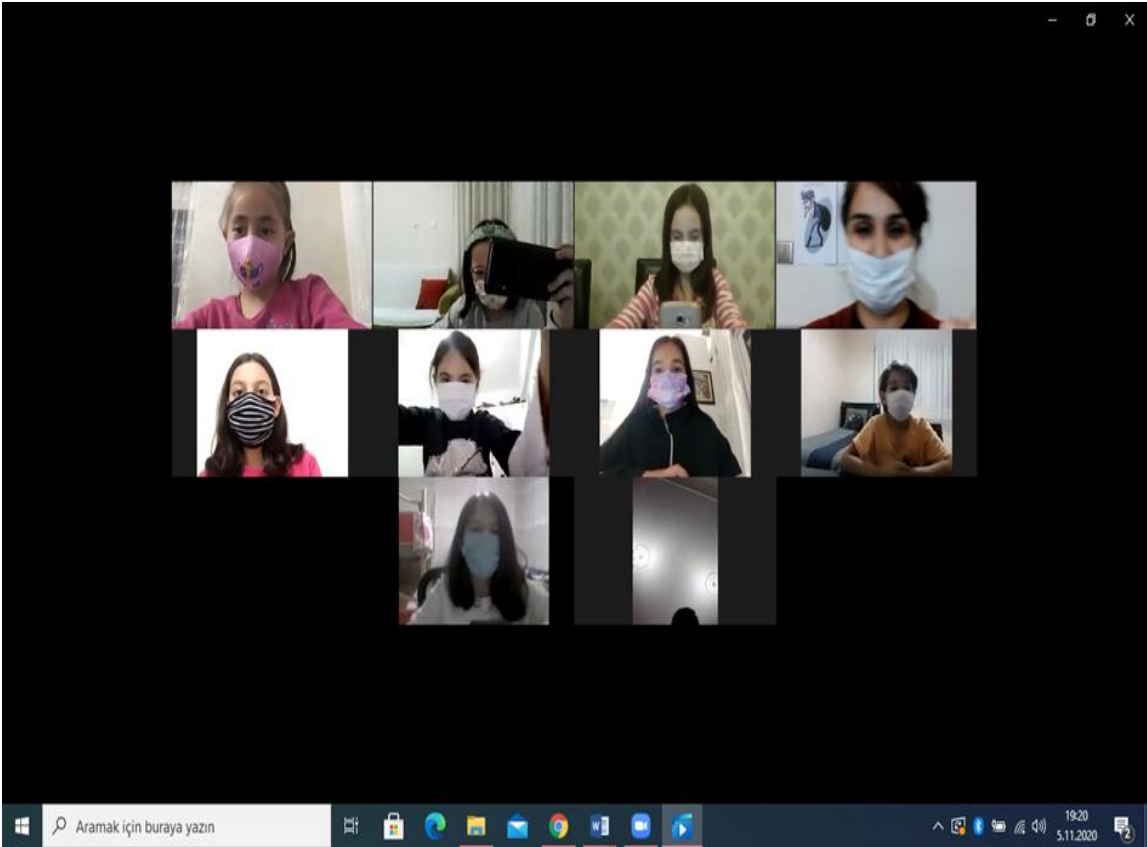
*Çevirimci Oturum Resimleri*











2

3

4

5

6

7

8

9

10

## Beden İmajı Hırsızları...

Medya, ebeveyn ve akran baskısı, kilo konuşmaları, hareketsizlik, düzensiz beslenme, düşük özsaygı,



rapıştır

Biçim Boyacısı yeni Slayt Bölüm

K T A S abe AY Aa A

SmartArt'a Dönüştür

rengeştir MIZI Stilleri

Pano Slaytlar Yazı Tipi Paragraf Çizim

2

3

4

5

6

7


8

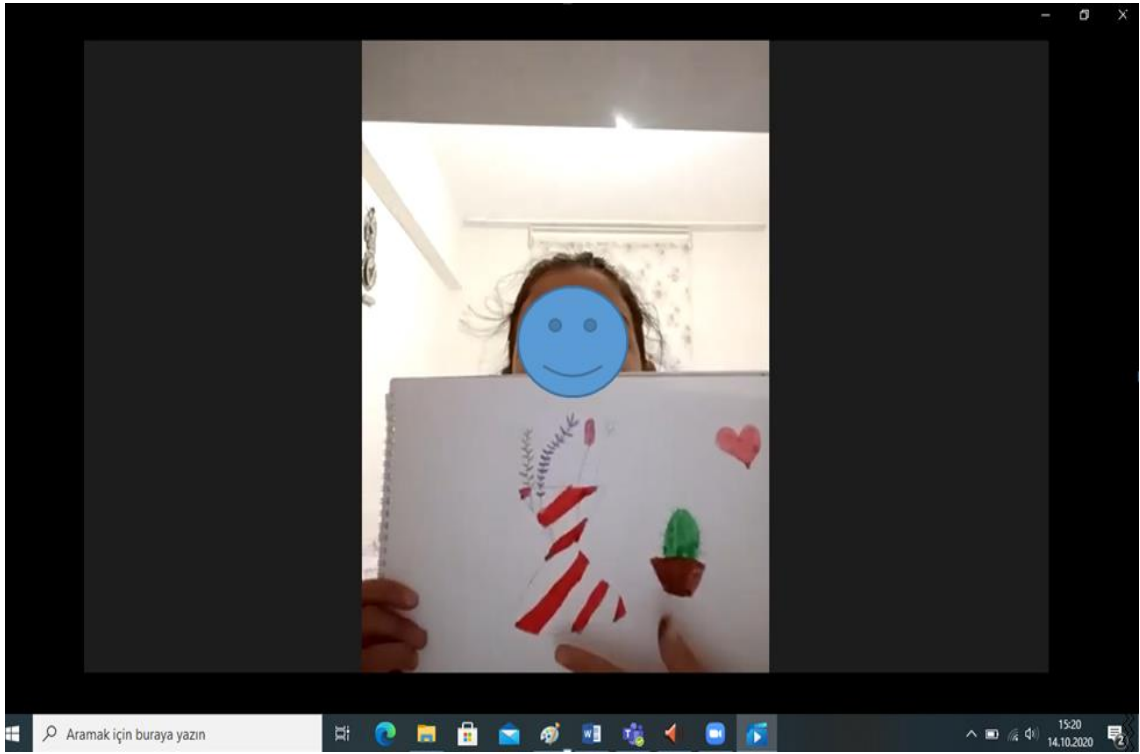
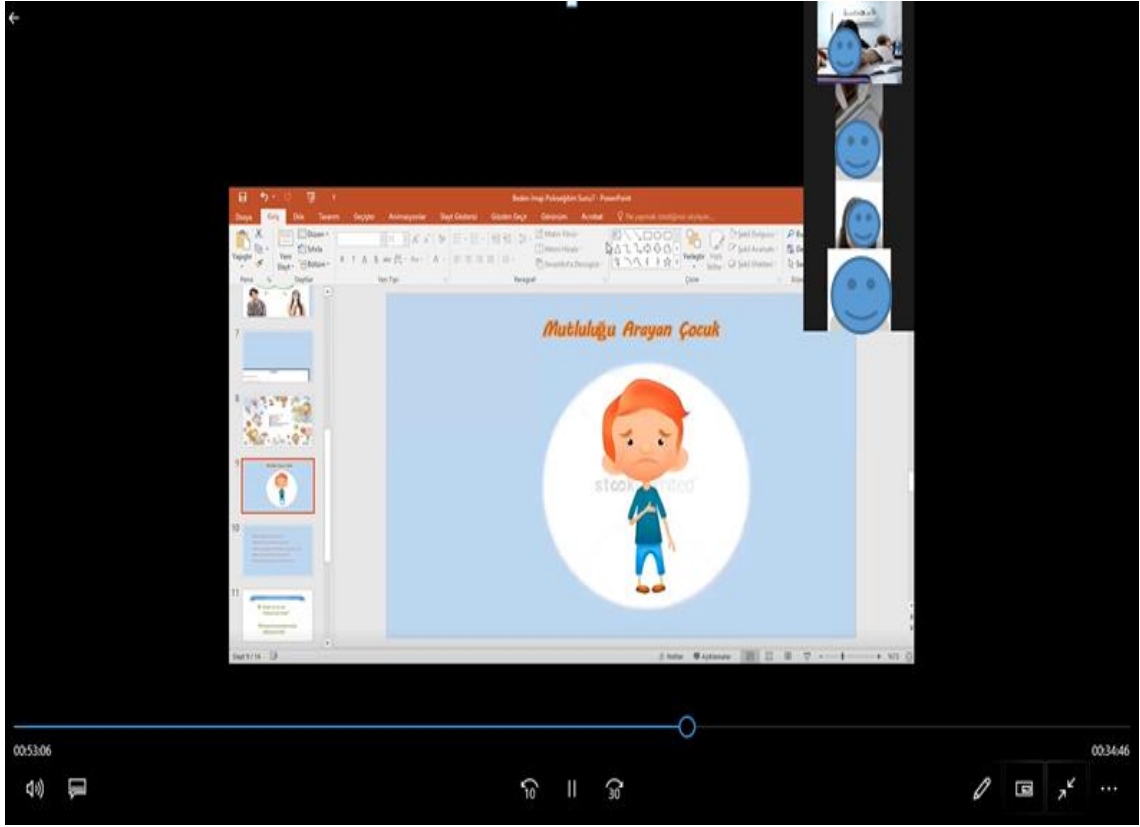
9

10

## BEDEN İMAJI SANDIĞIM

Öz saygım, biricik özelliklerim, genetik mirasım, beden deneyimlerim, şefkat, ilgi, beslenme, spor





## Sertifikalar



## EK-10

### Araştırma Etik Onayı



T.C.  
BEYPAZARI KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 89282137/605.99/4187445  
Konu: Araştırma İznii

26.02.2020

ANKARA VALİLİĞİNE  
( İl Milli Eğitim Müdürlüğü - Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü )

İlçemiz Rehberlik ve Araştırma Merkezi öğretmenlerinden Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde Doktora eğitimine devam edenekte olan Rehberlik Öğretmeni Çiğdem KEVEN AKLI MAN'ın eğitimine esas olmak üzere yazı ekinde belirtilen ilçemiz ilkokullarında "Çocuklarda Beden İmaji Menşuniyet Ölçeği ve Olumlu Beden İmaji Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Program Etkinliğinin İncelenmesi" konulu çalışmayı yapabilmesi için gerekli iznii verilmesi hususunda;

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

Hürrem DURSUN  
Kaymakam a.  
İlçe Milli Eğitim Müdürü

EK:  
1 Öst Yazı  
1 Dilekçe  
1 Etik Kurulu Östüsü  
1 Ölçekler  
1 Uygulanacak Okullar ve Örnekleme Sayıları Listesi  
1 Veli Onam Formu

İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü-Beypaazarı/ANKARA  
Elektronik Adı: www.meb.gov.tr  
e-posta: adbnyad@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Mantık ŞANLI  
Tel: (0312) XXX XX XX  
Faks: (0312) XXX XX XX

Bu belge güvenli olarak kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Güvenli kullanılmak üzere kullanıldığında 04a2-2cc2-362b-0113-2d34 kodu ile tespit edilebilir.

## ÖZ GEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı SOYADI : Çiğdem KEVEN AKLİMAN

### Eğitim Durumu

Lise Elazığ Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesi 1998

Lisans 9 Eylül Üniv. Rehberlik ve Psikolojik Danş. 2001

Yüksek Lisans Ufuk Üniversitesi Psik. Danş. Rehb. ABD 2015

**Yabancı Dil** Yabancı diller düzeyi de belirtilerek yazılmalıdır.

İngilizce: Okuma (İyi), Yazma (Orta), Konuşma (Orta)

### Mesleki Geçmiş

| Görev               | Kurum   | Çalışma Tarihleri |
|---------------------|---|-------------------|
| Psikolojik Danışman | MEB/ Beypazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi | 2001-2021         |

### Akademik Çalışmalar

### Yayımlar

#### Uluslararası Yayımlanan Makaleler

Keven-Aklıman, Ç. & Eryılmaz, A. (2017). The Effectiveness of a Body Image Group Counselling Program on Adolescent Girls in High School. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(2), 10-23.

Avcı M. & Keven-Aklıman Ç. (2018). Gender differences in perception of body, expressions of body image and body image coping strategies among turkish adolescents. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 2, ss.30-44, 2018.

#### Uluslararası Kitap Şeklinde Yayımlanan Bildiriler

Keven-Aklıman, Ç. (2020). Appearance schemas inventory - revised: psychometric properties of the turkish version. *EJERCongress Proceedings*. 2. 217-230.

## **Kitap ve Kitap Bölümleri**

### **Kitap**

Eryılmaz, A. ve Keven-Aklıman, Ç. (2017). *Bedene yolculuk bedenin fizyolojisi, psikolojisi, psikopatolojisi ve psikoterapisi(1 bs)*. Ankara: Anı Yayıncılık.

### **Kitap Bölümleri**

Keven Aklıman Ç., AVCI M. (2019), Kültüre Duyarlı Aile Danışmanlığı. Akbaş, t. Özabacı, N. (Ed.). *Kuram ve Uygulamaları ile Aile Danışmanlığı* kitabı içinde (s.121-149), Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Sarı, T. ve Keven-Aklıman (2016). Okullarda Şiddet: Nedenleri, önleme ve müdahale yolları, Eratay, E. *Disiplinler arası ihmal ve istismar, ss. 217-260*

## **Seminer ve Çalıştaylar**

### **Seminerler**

- İyileştirme Ağacı; Drama Terapinin Kökenleri, (İstanbul Psikodrama Enstitüsü, İstanbul, 2005, Dr. Sue JENNİNG).
- Gerçekçi Oyunculukta Kişiselleştirme (Oluşum Drama Enstitüsü, Ankara, 2009, Prof. Dr. Mustafa SEKMEN)
- Öfke Yönetimi ve Davranış Değişirme Yöntemleri (MEB, 2010).
- İlköğretimde Duygusal Zekâ Uygulamaları (PDR Dermeği, Ankara, Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK).
- Gavin Bolton Drama Yaklaşımı (Oluşum Drama Enstitüsü, Ankara, 2010, Prof. Dr. Tülin SAĞLAM)
- Drama Anlatı Teknikleri (Oluşum Drama Enstitüsü, Ankara, 2010, Prof. Dr. Mustafa SEKMEN)
- Üstün Yeteneklilerin Eğitimi Eğitici Kursu (MEB, Ankara, 2014)
- Önleyici Rehberlik Hizmetlerinde Yaratıcı Drama, (MEB, Ankara, 2011)

## **Çalıştaylar**

- Developing Sexual Education Model for Mentally Disabled People – DESEM, 2020 (General Directorate for Special Education and Guidance Services in Ankara/TURKEY)
- Ergenlerin Gelişim Dinamikleri ve Ergen Sağlığı Çalıştayı (Ankara, 2019, TAP Vakfı)
- Okulda Ergenlik ve Ergen Sağlığı Eğitimi Çalıştayı (Ankara, 2018, UNFPA ve TAP Vakfı işbirliği)

## **Sertifikalar**

- Psikodrama Grup Psikoterapisi (psikodramatist) Diploması (İstanbul Psikodrama Enstitüsü, 2006)
- Pozitif Psikoterapist sertifikası (World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy, 2016)
- Yaratıcı Drama Eğitmenliği/Liderliği sertifikası (Oluşum Drama Enstitüsü, 2008)
- Kids' Skills Coach Certificate (Helsinki Brief Therapy Institute, 2020)
- Solution Focused Brief Therapy Training Certificate (Helsinki Brief Therapy Institute, 2020)
- Sanat Terapisi Sertifikası (Haliç Üniversitesi Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi, 2019)
- Masal Terapi Sertifikası (Haliç Üniversitesi Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi, 2019)
- Masal ve Hikâye Anlatıcılığı Sertifikası (Adnan Menderes Üniversitesi, 2019)
- Öyküsel Terapi Eğitimi Sertifikası (Adnan Menderes Üniversitesi, 2019)
- Storytelling Eğitimi Sertifikası (Storyline International, 2010)
- Çocuklarda Otojenik Gevşeme Eğitimi Sertifikası (Haliç Üniversitesi Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi, 2019)
- Eriksonian Çözüm Odaklı Hipnoterapi (The Institute of Applied Psychology, 2020)

## **İletişim**

**E-posta adresi:** keven.akliman@gmail.com