



## Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi

Vesile Oktan\*

Mustafa Şahin\*\*

### Özet

Bu araştırmada kız ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini, 300 kız lise öğrencisi oluşturmuştur. Ergenlere Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve Vücut Algısı Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar, kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kız ergenlerin beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı görülmüştür. Ayrıca beden imajının benlik saygısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına t-testi ile bakılmış ve buna göre beden imajı yüksek olan kız ergenlerin benlik saygılarının da yüksek olduğu, beden imajı düşük olan kız ergenlerin benlik saygılarının da düşük olduğu görülmüştür. Sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Ergen, beden imajı, benlik saygısı

\* Öğr. Gör. Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi, vesile@ktu.edu.tr

\*\* Yrd. Doç Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi, mustafa61@ktu.edu.tr

## **Examination of the relationship between the body image and self-esteem of female adolescents**

**Vesile Oktan\***  
**Mustafa Şahin\*\***

### **Abstract**

This study aims at an examination of the relationship between level of content with body image and self-esteem among female adolescents. In the study, descriptive method was employed. The sample group of the study is 300 secondary school female students between 16-18 years of age. Body Cathexis Scale and Coopersmith Self-Esteem Inventory were applied to the adolescents in the sample group. Results have shown that there are a high level, negative and significant relationship between the body image and self-esteem ( $r=-0,365$ ,  $p<.01$ ) of female adolescents. Findings also illustrate that an increase in female adolescents' content with their body image leads to an increase in their self-esteem. Results of the study revealed that female adolescents with positive body image have a high level of self-esteem and so female adolescents with negative body image have a low level of self-esteem. In this respect, in this study, the importance of female adolescents' realistic appreciation concerned with their body image is discussed.

**Key words:** Adolescent, body image, self-esteem

---

\* Lecturer Dr., Karadeniz Technical University, vesile@ktu.edu.tr

\*\* Assiss. Prof. Dr., Karadeniz Technical University, mustafa61@ktu.edu.tr

## Giriş

Ergenlik dönemi, gelişimsel açıdan birçok değişikliğin meydana geldiği bir dönemdir. Ayrıca bu dönem yalnızca değişikliklerin yaşanması ile ilgili değil, bu değişikliklere uyum sağlanması gereken bir dönemdir. Ergenler özellikle bedensel açıdan kendilerinde meydana gelen değişikliklere karşı duyarlıdırlar.

Ergenlerin değişen fiziksel görünüşleri, artan bilişsel yetenekleri ve iç gözlem kapasiteleri, onların zihinlerini aşırı derecede ve olumsuz olarak, kendileri ve bedenleri hakkında başkalarının algılamaları ile meşgul eder (Rosenblum ve Lewis, 1999). Ergenler bir yandan değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken, önemli gelişimsel görevlerden biri olan kimliğini şekillendirmeye, kendini bireysel olarak tanımlamaya çabalarlar (Archer, 1989). Bu dönem bireyin nasıl görüldüğü ve nasıl bir kişi olduğu ile yoğun olarak ilgilendiği, sorular sorduğu ve bu sorulara cevap aradığı bir dönemdir.

Kişinin kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği benlik kavramı ile ifade edilir. Benlik, bireyin deneyimlerinden çıkartılan düzenlenmiş bir bilişsel yapı olarak da değerlendirilebilmektedir (Adams, 1995).

Bireyin kendi hakkındaki bilgileri hızlı ve etkili bir biçimde işlemesine yardımcı olan benlik şemaları bulunmaktadır. Birey her bir olgu için hem kendini tanımlayan hem de benlik kavramı için önemli olan benlik şemalarına sahiptir. Böylece birey herhangi bir durum karşısında kendi tutumunu hızlı ve güvenli bir şekilde belirleyip, ona göre davranabilmektedir.

Harter, ergenlik döneminde benliğin üç aşamada geliştiğini belirtmiştir. 11-13 yaşlar arasındaki ergenler, benliğin birkaç farklı özelliğini tanımlayabilirler ve bu onlarda çoğu zaman çelişkiye neden olmaz. 14-16 yaşlarındaki ergenlerin, birbirine karşıt olarak tanımladıkları kendilik özellikleri artar ve bunlar önemli çelişkilere, sıkıntılara neden olurlar. Farklı toplumsal ortamlarda ve farklı insanlara farklı davranıyor olmalarını anlayamazlar ve bunlardan hangisinin gerçek kendilikleri olduğuna karar veremezler. Daha sonraki yaşlarda ise bu sıkıntı ve çelişkiler azalır, giderek kendilikleri içinde böyle karşıtlıkların bir uyum içinde nasıl bulunabildiğini açıklayabilir duruma gelirler (Akt. Canpolat, 2003 ).

Sağlıklı ve uyumlu bir birey kendini gerçekçi ve olumlu değerlendirme eğiliminde olmalıdır. Kişinin olumlu bir benlik tasarımı geliştirebilmesi ve kendini kabul etmesi için,

onun başkaları tarafından kabul görmesi ve bazı alanlarda başarılı olduğunu görmesi gerekir. Pole ve Hale tarafından yüksek benlik saygısı benlik kavramının sağlıklı olması olarak tanımlanmıştır (Cooke, 1999).

Benlik kavramı bireyin kendini nasıl tanımladığı ile ilgili geniş bir kavramdır. Benlik saygısı ise en genel anlamıyla, bireyin kendisi hakkında değerli ve önemli olmakla ilgili duyumu ya da kişinin kendisini sevmesi, ödüllendirmesi takdir etmesi, onaylaması, değerli bulması ile ilgili bir kavramdır. Benlik saygısı benliğin duygusal boyutu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kim olduğu ile ilgili belirli fikirlerin yanı sıra belirli duygulara da sahip olduğu vurgulanmakta ve benlik saygısı, bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olarak belirtilmektedir (Adams, 1995).

Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz olabilir, yani statik değildir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre değişebilir. Kişinin yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olması olaylar karşısındaki duygularını ve davranışlarını farklı yönlerde etkiler (Sivribaşkara, 2003).

Benlik saygısı kavramına çeşitli anlamların yüklendiği ve yüklenen bu anlamlar kapsamında benlik saygısının genel olarak üç anlam taşıdığı görülmektedir. Bu anlamlar; kendini sevme (self-love), kendini kabul (self-acceptance) ve yeterlilik (competence) (Wells & Marwell, 1976). Benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğilimindedirler (Dönmez, 1985). Düşük benlik saygısına sahip kişiler ise, sahip olduğu kapasitenin altında başarılar hedefleme eğilimindedir, reddedilmekten korkarlar, kendilerini sergilemek ve dikkat çekecek işler yapmaktan kaçınırlar (Skaalvik & Hagtvet, 1990).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler yeteneklerine çok az değer verirler ve sıklıkla başarılarını inkar ederler. Bu bireyler hedef belirlemede ve problem çözmede güçlük çekerler (Plummer, 2001). Bunun yanı sıra benlik saygısının düşük olmasının yeme bozukluklarıyla, madde kullanımıyla, depresif ruh hali, yaşamdan doyum alamama ve genel iyilik hali eksikliği ve intihar eğilimi ile ilişkisini gösteren pek çok çalışma vardır (Akt. Korkut, 2004). İnanç'a göre düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilerini red edilen, uyumsuz ve aşağılık duygusuna sahip bireyler olarak tanımlamaktadırlar (İnanç, 1997).

Özellikle ergenliğe geçiş yıllarında benlikle ilgili tanımlamaların yoğun biçimde fiziksel görünümle ilgili olduğu görülmektedir. Ergenliğin ilk yıllarındaki tanımlamalarda görünüşün ve fiziksel özelliklerin kullanılması büyük ölçüde döneme özgü olarak dikkatin bedene yönelmiş olmasına bağlanmaktadır (Montemayor & Eisen, 1977).

Ergenlik dönemindeki en önemli değişim beden imajındaki değişim olarak kabul edilir. Beden yapısı, beden deneyimleri ve duygularındaki değişiklikler o güne kadar algılanan beden imajını bozar. Beden imajı çekicilik, denge, güven ve cinsiyet rolü ile ilişkilidir. Aynı zamanda görünüm akran grubu tarafından fiziksel güç, fiziksel cinsel olgunluk ve çekicilik açısından değerlendirme aracıdır. Ergen dış görüntü ile içsel benlik imajı karmaşası yaşar. En çok değişimin olduğu orta ergenlik döneminde düşük benlik algılarına ve depresif duygulara rastlanır (Çelen, 2007).

Ergenlik döneminde meydana gelen önemli değişikliklerle birlikte, ergenin başarması gereken bir gelişim görevi de, kendi bedenini kabul etmedir. Kendi bedenini kabulde ergenin olumlu bir beden imajına sahip olması beklenir. Beden imajı, bireyin kendi bedeni hakkında sahip olduğu duygular olarak tanımlanmaktadır. Bireyin fiziksel görünümüne ilişkin tanımlama ve değerlendirme biçimi, diğer özelliklerinden daha önce oluşmaktadır. Kendi bedenini kabulü sağlamanın amacı, beden biçimi ne olursa olsun bireyin kendi bedenine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesini ve bununla mutlu olmasını sağlamaktır. Bu gelişim görevi ile ilgili en yoğun sorunlar ergenlik döneminde yaşanmaktadır. Çünkü ergenlik yoğun bedensel değişikliklerin anlaşılmasına çalışıldığı ve buna bağlı olarak bedenin nasıl görüldüğü ile yoğun olarak ilgilenildiği bir dönemdir.

Bireyin kendine ilişkin algıladığı yeterlilik ve değerlilik duygusu benlik saygısının temelini oluşturur. Bu duygular sonucu oluşturduğu benlik saygısı, bireyin hem kendisine hem de dış dünyaya olan bakış açısının ve davranışlarının önemli bir belirleyicisidir. Bu nedenle kişinin benlik saygısı düzeyinin düşük ya da yüksek olması yaşamını doğrudan etkilemektedir. Beden imajındaki olumsuzluk, benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir. Beden imajı olumsuz olan genç kızların aşırı diyet uyguladıkları ve anoreksiya nevroza belirtileri gösterdikleri bilinmektedir (Akın ve ark. 1992).

Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imajını oluşturma sürecini yaşar. Ergen için ideal beden görünümü, özellikle arkadaş gurubu, aile ve toplum tarafından belirlenir. Ergenlerin akranlarından aldığı

mesajlar beden imajını değerlendirmede oldukça önemli bir yere sahiptir. Ancak bunun dışında aileden ve medyadan alınan mesajlar da önemlidir.

Medya zamanla yaşantımızda büyük oranda yer almakta ve bize beden imajının nasıl olması gerektiğine dair birçok mesaj göndermektedir. Bu mesajlar kendi beden imajını oluşturma ile ilgili arayış içindeki ergenler için başarılması gereken bir görevmiş gibi içselleştirilmektedir. Ergenlere kendilerine ilişkin neyi sevip sevmedikleri sorulduğunda, ilk yıllarda fiziksel özelliklerinden, ancak ergenliğin sonuna doğru entelektüel ve sosyal özelliklerinden söz ettikleri dikkati çekmektedir.

Beden imajı, tüm yaşam boyunca, benlik değeri ve ruhsal sağlığın önemli bir yönünü oluşturur (Harter, 1990). Beden imajının kendini kabul, sosyal kendine güven, karşı cins için popülerlik ve atletik yetenekler üzerine önemli etkileri vardır (Canpolat ve ark. 2003).

Medyada mesajların özellikle kız ergenlere dönük olduğu gözlenmektedir. Bu modelleri gören ve kendisiyle kıyaslamaya giden kız ergenlerin bedenlerine odaklanmış bir anksiyete yaşadıkları görülmektedir. Özellikle ergenlik gibi bedene odaklanılan ve bedende büyümeye ilişkin orantısızlıkların yaşandığı bir dönemde bu kıyaslamalar kız ergenler üzerinde olumsuz duygular yaratabilmektedir. Medyadaki bu ideal görüntü imgelerini izleyen kız ergenlerin düşük beden memnuniyeti ve depresyon belirtileri sergiledikleri görülebilmektedir. Dolayısıyla ergenlik döneminde kız ergenler için uygun ve gerçekçi rol modellerine yönelmek özellikle önemlidir. Araştırmalar beden hoşnutsuzluğunun benlik saygısını da etkilediğini göstermektedir.

Tüm bu bilgiler ışığı altında çalışmada, kız ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Grubu**

Çalışmaya 16-18 yaş grubunda 300 kız lise öğrencisi alınmıştır. Trabzon il merkezinde tesadüfi olarak belirlenen 3 lisede, yine tesadüfi olarak belirlenen şubelerden öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya gönüllü olan ergenler katılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada verilerin elde edilmesinde, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve Vücut Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

### *Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri:*

Stanley Coopersmith tarafından geliştirilen bu ölçek, kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılan bir ölçme aracıdır. Ölçek için kabul edilen benlik saygısı tanımının üç özelliği vardır. (1) Benlik saygısı kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmelerini yansıtan bir yargıdır. (2) Bu yargının görelisi olarak sürekliliği vardır, hemen değişmez. (3) Bu yargı kişinin yaşına, cinsiyetine ve sosyal rollerine bağlı olarak değişebilir. Ölçek Rogers ve Dymond'un ölçeklerinde kullandıkları maddeler temel alınarak yapılmıştır. Önceleri çocuklara uygulanmak üzere geliştirilen benlik saygısı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 8-10 yaş arasındaki çocuklara yapılmıştır. Ölçeğin çocuklara ve yetişkinlere uygulanan iki ayrı formu bulunmaktadır. Yetişkinler formu 25 maddelik kısa form ve 58 maddelik uzun formlardan oluşmaktadır (Yenidünya, 2005). Araştırmada, ölçeğin 25 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin puanlanması; beklenen cevaplar 1, diğer cevaplar ise 0 puandır. Maddeler için beklenen puanlar; 1. evet, 2. hayır, 3. hayır, 4. evet, 5. evet, 6. hayır, 7. hayır, 8. evet, 9. evet, 10. hayır, 11. hayır, 12. hayır, 13. hayır, 14. evet, 15. hayır, 16. hayır, 17. hayır, 18. hayır, 19. evet, 20. evet, 21. hayır, 22. hayır, 23. hayır, 24. hayır ve 25. hayır. Kısa form için bir bireyin benlik saygısı puanı maksimum 25 olabilir (Yenidünya 2005).

### *Vücut Algısı Ölçeği*

Beden imajı ile ilgili veriler, Vücut Algısı Ölçeği ile elde edilmiştir. Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan bu ölçek, 1953 yılında Secard ve Jurard tarafından geliştirilmiştir. Kişinin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır. En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevlerinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirlemektedir (Kundakçı 2005).

### **İstatistiksel Analiz**

Araştırmada, verilerin değerlendirilmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analiz Tekniği ve t-testi kullanılmıştır.

### Bulgular

Kız ergenlerin beden imajları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılan çalışmaya toplam 300 kız ergen alınmıştır. Kız ergenlerin beden imajları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analiz Tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1. Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Sonuçları**

	Benlik Saygısı	Beden İmajı
Benlik Saygısı	1	-,365 (**)
Beden İmajı	-, 365 (**)	1

\*\* p<0.01

Tablo 1’de görüldüğü gibi kız ergenlerin beden imajları ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-0,365$ ,  $p<.01$ ). Buna göre beden imgesi puanları arttıkça benlik saygısı puanlarının düştüğü görülmektedir. Bu ters ilişki araştırma denencesini doğrular niteliktedir. Ölçekten alınan düşük puan yüksek beden imajını göstermektedir. Sonuç olarak bu ilişki pozitif bir ilişkidir ve bu ilişki kız ergenlerin beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da arttığını göstermektedir.

**Tablo 2. Beden İmajının Benlik Saygısı Değişkenine Göre Farklaşp Farklaşmadığını Gösteren t-testi Sonuçları**

Benlik Saygısı	N	Ort.	Ss	p
Beden imajı				
Düşük	132	100,20	21,42	.000*
Yüksek	168	86,26	19,89	.000*

\* p<0.05



Tablo 2’de, yapılan t-testi sonuçları görülmektedir. Buna göre beden imajı yüksek olan kız ergenlerin benlik saygılarının da yüksek olduğu, beden imajı düşük olan kız ergenlerin benlik saygılarının da düşük olduğu görülmektedir.

### **Tartışma ve Öneriler**

Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, beden imajı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sonucun bu yönde ortaya çıkması, beden imajı ile benlik saygısı arasında ilişki olduğunu savunan çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir.

Ergenlerde benlik saygısının beden imajından hoşnut olma düzeyinden etkilendiği daha önce yapılan bir çok araştırmanın ortak bulgusudur. Sayıl ve arkadaşları kız ergenlerin fiziksel büyüme ve akran ilişkilerine ilişkin endişeleri daha sıklıkla belirtirken, erkek ergenlerin karşı cinsle arkadaşlık ve cinsellikle ilgili endişeleri daha sıklıkla belirttiklerini vurgulamışlardır (Sayıl ve ark., 2002). Pesa ve arkadaşları beden imajını, benlik saygısını etkileyen önemli bir unsur olarak göstermişlerdir (Pesa ve ark., 2000). Allgood-Merten ve arkadaşları beden imajından hoşnutsuzluk ile benlik saygısı arasındaki çok güçlü ilişkiyi göstermişler ve beden imajının ayrı bir yapı olmayıp benlik saygısının önemli bir parçası olduğu kararına varmışlardır (Allgood-Merten ve ark., 1990). Rierdan ve arkadaşları tarafından beden imgesi, depresif belirtiler ve benlik saygısı üzerine yapılan araştırmada, bir takım yanlış bilgilerin ciddi anlamda bedensel hoşnutsuzluk yaşayan hem kız hem de erkek ergenlerin vücutlarını tanımada yanılgıya düşmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir (Rierdan ve ark., 1989). Canpolat ve arkadaşları, yaptıkları araştırmada, genel benlik sayısının beden imajından hoşnut olma düzeyi ile ilişkili olduğunu vurgulamışlardır (Canpolat ve ark., 2003). Diğer yandan ergenlik döneminde beden imajından memnun olmada cinsiyet farklılıklarının olduğuna dikkat çeken çalışmalar da vardır (Kaplan ve ark. 1988; Konstanski & Gullone, 1998). Harter’in çalışmalarına göre ergenlik çağı boyunca kızlarda benlik saygısı erkeklere oranla daha düşüktür. Wichstream (1999) kız ergenlerin depresyon düzeylerinin negatif beden imajı ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum kızlarda erinliğin başlangıcında en üst düzeye yükselir (Akt. Çelen 2007). Çünkü erinliğin başları diğer bir deyişle erinlik vücut orantısızlıklarının yoğun olarak görüldüğü bir aşamadır. Tüm bu bilgiler, özellikle kız ergenlerin benlik saygılarını yükseltmeye dönük beden algılarına ilişkin gerçekçi farkındalıklar geliştirmeleri konusunda desteklenmeleri gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Bulgular doğrultusunda ebeveynlere ve öğretmenlere, kız ergenlerin benlik saygılarını yükseltme ve olumlu beden imajı oluşturmaları sürecinde gerçekçi değerlendirmeler yapmaları konusunda şu önerilerde bulunulabilir.

-Ergenlik döneminde bedensel, duygusal ve sosyal açıdan meydana gelen değişimlerle ilgili olarak gençlerin bilgilendirilmesi, döneme uyum sağlamada faydalı olacaktır.

-Düşük benlik saygısını arttırmak, psikolojik iyi oluşu artırır ve insan davranışlarında istedik değişiklikler üretir. Bu nedenle, ailede, okulda ve diğer toplum kuruluşlarında gençlere yönelik benlik saygısını artırıcı çalışmalar yapılmalıdır. Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar benlik saygısını yükseltmeye dönük programlar düzenlemelidirler.

-Beden imajının sağlıklı gelişimi için erken yaşlarda aileler ve eğitim kurumlarınca “sağlıklı beslenme” ve “spor kültürünün” kazandırılmasının sağlanması gerekmektedir.

-Gençlere kendilerini ve başkalarını değerlendirmede yalnızca “beden odaklı değerlendirme” ye dönük tutumlardan kaçınmalarına ilişkin bilgi ve beceri kazandırmak faydalı olacaktır.

-Beden imajının sağlıklı gelişmesinde, bireylerin medyadan sağlıksız mesajları etkili şekilde değerlendirebilmesi için “medya okur-yazarlığı” kavramının kazandırılması gerekmektedir.

-Eğitim kurumlarında ve ailede gençlerin bedenleri ve kendileri ile ilgili kişisel bakım, özen ve dikkat konusunda eleştiriden çok desteklenmeleri, kendilerini iyi hissetmeleri açısından önemli görülmektedir.

### **Kaynaklar**

Adams, J. F. (1995), *Ergenliği Anlamak*, İmge Yayınları, Ankara.

Allgood-Merten B, Lewinson P, & Hops, H. (1990), Sex differences and adolescent depression, abnormal, *Psychology journal*, 99:55-63.

Archer, S. L. (1989), The status of identity: Reflections on the weed for intervention, *Journal of Adolescent*, 12: 345-359.

Oktan, V. & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

---

Canpolat, B. I. (2003), *Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının ve Beden Kitle İndeksinin Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Canpolat, B. I. ve diğ. (2003), Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü, *3P Dergisi*, 11: 143-154.

Cooke, A. K. (1999), Gender differences and self esteem, *The Journal of Gender Specific Medicine*, 2: 46-52.

Çelen, N. (2007), *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. Papatya Yayıncılık, İstanbul.

Dönmez, A. (1985), Denetim odağı, kendine saygı ve üç değişken: Çevre büyüklüğü, yaş, aile ortamı, *Eğitim ve Bilim*, 10: 4-15.

Harter, S. (1990), Developmental differences in the nature of self-representations: implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour, *Cognitive Therapy and Research*, 14:113-142.

İnanç, N. (1997), *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Kaplan, S. L., Busner, J., & Pollack, S. (1988), Perceived weight, actual weight and depressive symptoms in a general adolescent sample, *International Journal of Eating Disorders*, 7: 107-133.

Korkut, F. (2004), *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Anı Yayıncılık, Ankara.

Kostanski, M. & Gullone, E. (1998), Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass, *Journal of Child Psychology*, 2: 255-262.

Kundakçı, A. H. (2005), *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Pesa JA, Syre TR, Jones E (2000) Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *Journal of Adolescent Health* 26: 330-337.

Plummer, D. (2001), *Helping Children to Build Self-Esteem: A Photocopiable Activities Book*, London.

Rierdan, J., Koff, E. & Stubbs, M. L. (1989). A longitudinal analysis of body image as a predictor of the onset and persistence of adolescent girls' depression, *Journal of Early Adolescence*, 9: 454-466.

Rosenblum, G.D. & Lewis, M. (1999), The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence, *Child Development*, 70: 50-64.

Sayıl, M., Uçanok, Z. & Güre, A. (2002), Erken ergenlik döneminde duygusal gereksinimler, aileyle çatışma alanları ve benlik kavramı: betimsel bir inceleme, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9: 155-166.

Sivribaşkara, S. (2003), *Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.

Skaalvik, E. M. & Hagtvet, K.A. (1990), Academic achievement and self-concept: an analysis of causal predominance in a developmental perspective, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 292-307.

Yavuzer, H. (2001), *Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile Okul Çağı Çocuğu*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yenidünya, A. (2005), *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Wells, E. & Marwell, G. (1976), *Self-Esteem: Its conceptualization and Measurement*, Sage Publications, Inc. Beverly Hills.

## Ek-1:

### Extended Abstract

Adolescence is a period in which many developmental changes are witnessed. In addition to observing such changes, adaptation to them is also required in this period. Adolescents are sensitive to any physical change particularly in their bodies. Adolescents exert efforts to adapt to these changes and also to shape their identity and identify themselves as an individuals, which is a very significant developmental duty. It is a period in which the individual is highly concerned how he or she looks like and how a person he or she is, and asks many questions to find answers. Self-perception and self-evaluation of the individual is defined with the concept of *self*. *Self* is also considered as an organized cognitive structure derived through the experiences of individual. Self-esteem is, on the other hand, a subjective fact that is formed through a self-evaluation and a resulting satisfaction or dissatisfaction of the individual. It is not a static fact and may be positive or negative. A healthy and coherent individual is expected to tend to evaluate himself or herself realistically and positively. In order that an individual develops a positive self-design and self-appreciation, he or she needs to be appreciated by others and to see by himself or herself that he or she is successful in some fields.

A high or low self esteem of the individual has an effect on his or her feelings and behaviors vis-à-vis circumstances. Particularly, within transition years to adolescence, it is observed that identifications about the self are highly related to the physical image. The fact that identification highly relies on the image and physical characteristics in early adolescence is mostly considered to be stemming from the fact that the attention is oriented towards the body, which is specific to this period.

The most important change in adolescence is considered to be the change in body image. Changes in the structure, experiences and senses of the body distort the body image that has been perceived so far. In addition to the significant changes in adolescence, another developmental duty to be fulfilled by the adolescent is to appreciate his or her own. The adolescence is expected to have a positive body image for appreciating his or her own body. The body image consists an significant part of the self-value and mental well-being throughout the whole life of an individual. Body image has significant effects on self-appreciation, social self-confidence, popularity for the opposite sex and athletic skills.

Given the above fundamental information, this study first aimed at an examination of the relation between level of content for female adolescents concerning their bodies and their self-esteem.

The study was conducted through a descriptive method. The sample group of the study is composed of 300 female high-school students, within the age group of 16-18, studying in the academic term of 2008-2009. In three high schools which were randomly selected in Trabzon province, students from randomized classes were included into the study. Volunteer adolescents were welcome to participate into the study.

To define the relationship between the body images of female adolescents and their self-esteem, Pearson Product-Moments Multiplation Correlation Coefficient analysis technique was used. T-test was used to analyze whether the body image differentiates according to the self-esteem.

Findings have shown that there is a high-level, significant, negative relation between body images and self-esteem of female adolescents. Furthermore, it was checked by means of t-test whether the body image differentiates according to the self-esteem variable, and it was observed that female adolescents with high body image also have high self-esteem while female adolescents with low body image also have low self-esteem.

The fact that self-esteem in adolescents is highly affected by their level of content with their body image is a common finding of many previous studies. On the other hand, there are some studies pointing out that there are gender differences in content with body image in adolescence. Harter suggests that self-esteem of female adolescents is lower than that of male adolescents. Wichstream displayed that the depression level of female adolescents is related to negative body image, which goes to the peak-level in female adolescents in early adolescence. For early adolescence, puberty in other words, is a period when body disproportion is intensely seen. All these findings reveal that particularly female adolescents need to be supported to develop realistic appreciation concerning their body in order to improve their self-esteem.