

## Beliren Yetişkinlerin Gözünden Olumlu Beden İmajı Oluşturmanın Öğeleri

Elements of Creating a Positive Body Image from the View of Emerging Adulthood

Ahmet Kara\*

Ali Eryılmaz\*\*

### To cite this article/ Atf için:

Kara, A., & Eryılmaz, A. (2018). Beliren yetişkinlerin gözünden olumlu beden imajı oluşturmanın öğeleri.

*Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal of Qualitative Research in Education*, 6(3), 394-409.

DOI:10.14689/issn.2148-2624.1.6c3s18m

**Öz.** Bu araştırmanın amacı, olumlu beden imajını, beliren yetişkinlerin algılarına dayalı olarak derinlemesine incelemektir. Bu çalışmada beliren yetişkinlerinin olumlu beden imajı kavramını nasıl anlamlandırdıkları ve deneyimledikleri olumlu beden imajının neler olduğunu tanımlamak amaçlandığı için araştırma betimleyici fenomenolojik deseninde yürütülmüştür. Araştırmaya eğitim fakültesinin çeşitli branşlarında lisans öğrenimi gören sekiz beliren yetişkin katılmıştır. Veriler, katılımcılarla yapılan yarı-yapılandırılmış görüşmeler ile toplanmıştır. Veri analizi ise içerik analiz yöntemiyle yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre “bedeni koruma”, “bedeni kabul etme”, “bedene anlam yükleme” ve “bedene olumlu duygulanım” olmak üzere dört temaya ulaşılmıştır. Beliren yetişkinler, bedeni koruma temasında bedenlerini iyi hissettiren etkinliklerinin neler olduğunu belirtmişlerdir. Bedeni kabul temasında ise bedenlerine yönelik olumlu algılarını ortaya koymuşlardır. Ayrıca bedene olumlu duygulanım temasında bedenleriyle ilgili yaşadıkları deneyimler sonucunda bedenlerine karşı ürettikleri olumlu duygularını ifade etmişlerdir. Son olarak bedene anlam yükleme temasında bedenlerini nasıl anlamlandırdıkları açıklamışlardır. Beden imajı problemi yaşayan beliren yetişkinlere yönelik bireysel ya da grupla psikolojik danışma süreçlerinde bu araştırmanın bulgularından yararlanılabilir. Örneğin; olumsuz beden imajı problem yaşayan beliren yetişkinlere, bedeni koruma, bedeni kabul etme, bedene anlam yükleme ve bedene karşı olumlu duygulanım geliştirme etkinlikleri yapılarak beden imajları olumlu bir noktaya getirilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beliren yetişkinlik, olumlu beden imajı, bedeni koruma, bedeni kabul etme, bedene anlam yükleme, bedene olumlu duygulanım

**Abstract.** The aim of this research is to examine the positive body image in depth, based on the perceptions of emerging adulthood. In this research, it was conducted in a descriptive phenomenological pattern as it was aimed to examine how emerging adulthood understand and perceive the positive body image concept. Eight consenting emerging adulthood attending the study attended undergraduate studies in various branches of the Education Faculty. The data were collected through semi-structured interviews with participants. Data analysis was carried out by a content analysis. According to the results of the analysis, four themes have been reached: “protection of body”, acceptance of body, meaningfulness of body "and" positive emotion of body ". Emerging adulthood who stated that what their activities are that make their bodies feel good in terms of body protection are what they are. In the body of acceptance, they have positively perceived their bodies. They expressed their positive feelings towards their bodies as a result of experiences they experienced about their bodies in terms of positive emotions. Finally, they explain how the body meaningfulness its bodies in terms of meaning. Findings of this research can be used in individual or group counseling processes for emerging adulthood who have a body image problem. For example; The body images can be brought to a positive point by making activities to protect the body, to accept the body, to give meaning to the body and to develop a positive affect on the body.

**Keywords.** Emerging adulthood, positive body image, protection of body, acceptance of body, meaningfulness of body, positive emotion of body

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 16.02.2018

Düzeltilme Tarihi: 04.10.2018

Kabul Tarihi: 29.09.2018

\* Sorumlu Yazar / Correspondence: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye, e-mail: [ahmetkara9126@gmail.com](mailto:ahmetkara9126@gmail.com) ORCID: 0000-0002-1155-619X

\*\* Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye, e-mail: [erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com) ORCID: 0000-0001-9301-5946

## Giriş

İnsanlar, çeşitli gelişim dönemlerinden geçerek biyolojik, toplumsal ve psikolojik olarak gelişimlerini sürdürürler. Beliren yetişkinlikte bu dönemlerden biridir (Arnet, 2003). Bedensel yapıya yönelik beliren yetişkin algılarının olumlu ve olumsuz olması biyolojik, toplumsal ve psikolojik işlevselliği etkilemektedir. Bir başka deyişle, sahip olunan beden ve bu bedene yönelik imaj beliren yetişkinlerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını etkilemektedir (Altınok ve Kara, 2017). Moe'ye (1999) göre beden imajı, kişisel bir resim olarak tanımlanmaktadır. Cash (2004) tarafından beden imajı, bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin duygularını ve düşüncelerini içeren bir kendilik algısı olarak ifade edilmektedir. Beden imajı, öznel beden imajı teorisyenleri tarafından “olumlu beden imajı” ve “olumsuz beden imajı” olarak tanımlandığı gibi; “beden doyumu ve beden doyumsuzluğu” olarak da tanımlanmaktadır (Cash, 2002). Olumlu beden imajı, bireyin bedeninden hoşnut olma halini yansıtmaktadır (Cash, 2004). Wood-Barcalo, Tylka ve Augustus-Horvath (2010) tarafından olumlu beden imajının özellikleri, bedeni koruma, bedene saygı, bedeni kabul ve bedenine karşı olumlu fikir geliştirme olarak ortaya konulmuştur. Olumsuz beden imajı ise bireyin bedenini eleştirmesi, bedeninin çeşitli parçalarından kusur bulması, bedeninden utanç duyması ve görünümüyle ilgili kaygı yaşaması olarak ifade edilmektedir (Kara, 2016). Öte yandan Sandoval (2008)'a göre beden imajı üç boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu boyutlar; değerlendirme, duygulanım ve yatırımdır. Değerlendirme, bireyin bedensel görünümüyle ilgili memnun olma durumunu göstermektedir. Duygulanım, bireyin bedensel görünümüne ilişkin duyguları olarak açıklanmaktadır. Yatırım, bireyin bedensel görünümüne yönelik bilişsel ve davranışlar süreçlerini anlatmaktadır. Ayrıca Brytek-Matera (2010) tarafından beden imajı bilişsel boyut, duygusal boyut ve davranışsal boyut olarak ele alınmaktadır. Bilişsel boyut, bireyin bedenine yönelik algılarını ve düşünceleri kapsamaktadır. Duygusal boyut, bireyin bedeninden memnun olmama halini yansıtmaktadır. Davranışsal boyut ise, bireyin fiziksel egzersiz ya da diyet yapma gibi fiziksel aktivitelerini içermektedir.

Alanyazında beden imajıyla ilgili çalışmaların, patolojik odaklı olumsuz beden imajı ile ilgili çalışmalar ile pozitif odaklı olumlu beden imajı çalışmaları olarak ikiye ayrıldığı görülmektedir. Patolojik odaklı olumsuz beden imajı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde olumsuz beden imajının benlik saygısı (McCabe ve Ricciardelli, 2003), depresyon (Pınar, 2002), tıknırcasına yeme ve kısıtlı yeme davranışı (Dunkley, Masheh ve Grilo, 2010), obezite, anoreksia ve bulimia gibi yeme bozuklukları (Kaminsky ve Dewey, 2014), beden dismorfik bozukluğu (Buhlmann, Cook, Fama ve Wilhelm, 2007), utangaçlık (Kara, 2016), duygu düzenleme yeteneğinin azlığı ve stress (Asberg ve Wagaman, 2010), bağlanma stilleri (Kozan ve Hamarta, 2017), riskli davranışlar (Ekşi, Arıcan ve Yaman, 2016), özsaygı (Kara, 2017) gibi değişkenlerle ilişkili bulunmuştur. Öte yandan pozitif odaklı olumlu beden imajı çalışmalardan Aklıman ve Eryılmaz (2017) tarafından pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında kız ergenlerde olumlu beden imajı geliştirme grupla psikolojik danışma programı geliştirilmiştir. Bu programın, kız ergenlerin olumlu beden imajlarını olumlu bir katkı sağladığı araştırma bulgularında doğrulanmıştır. Ayrıca Cash, Jakatdar ve Williams (2004) yaptıkları araştırma sonucunda olumlu beden imajının iyimserlik ve sosyal desteği artırırken; yeme problemlerini de azalttığı bulunmuştur. Benzer şekilde Avalos, Tylka ve Wood-Barcalow (2005) tarafından bireylerin olumlu beden imajlarını belirleyebilmek için bedeni takdir etme ölçeği geliştirilmiştir. Ayrıca Tylka (2011) tarafından pozitif beden imajına sahip bireylerin karakteristik özellikleri tanımlanmıştır. Bu özellikler, bedenini sevme ve onu kabul etme, bedeni takdir etme, içsel olumlu duyguların fiziksel görünüme yansması (gülümse); daha esnek ve geniş güzellik algısına sahip olma, daha pozitif beden imajından oluşan bir çevreye sahip olma, varlığının kendisi için önemli olan kişiler tarafından koşulsuz kabul edilmesi ve bedeninin ihtiyaçlarına karşılama ve ona saygı gösterme olarak betimlenmiştir. Tüm bunlara ek olarak Wood-Barcalo, Tylka ve Augustus-Horvath (2010)

tarafından pozitif beden imajına sahip bireylerin özellikleri (bedenini kabul eden, bedenine saygı duyan, bedenine karşı olumlu fikirler geliştiren ve bedenini koruyan) olarak tanımlanmıştır.

Türkiye’de beliren yetişkinlerin beden imajlarını pozitif açıdan inceleyen nicel çalışmalar (Aldan, 2013; Aslangiray, 2013; Aklıman ve Eryılmaz, 2017; Altınok ve Kara, 2017) olmasına karşın nitel çalışmaların olmadığı görülmektedir. 18- 26 yaş aralığında yer alan bireylerin içinde buldukları gelişim dönemi, beliren yetişkinlik olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2003). Bu dönemdeki bireylerin en önemli gelişim görevlerinden birisi kimlik arayışıdır. Bu kimlik arayışı iş, aşk ve dünya görüşü gibi çeşitli alanlarda kendini göstermektedir (Arnet, 2000, 2003, 2008). Ayrıca bu dönemde beliren yetişkinler bedensel açıdan da kendilerini tanımaya çalışırlar (Cash, 2002). Bu bedenini tanıma süreci, beliren yetişkinlerin ruh sağlıklarıyla doğrudan ilişkilidir (Altınok ve Kara, 2017). Ruhsal yapıyı korumak ve güçlendirmek adına bedeni tanıma süreci son derece önem arz etmektedir. Bu anılan ihtiyacı karşılamak için öncelikle beliren yetişkinlerin bakış açılarından olumlu beden imajı öğelerinin ortaya konulması gerekmektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın amacı olumlu beden imajını, beliren yetişkinlerin algılarına dayalı olarak derinlemesine incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Beliren yetişkinler için olumlu beden imajı ne anlam ifade etmektedir?
2. Beliren yetişkinlerinin olumlu beden imajına yönelik deneyimleri nelerdir?

## Yöntem

### Araştırma Deseni

Bu araştırmanın odağı, beliren yetişkinlerin olumlu beden imajı deneyimlerini ve anlamlarını nasıl ifade ettiklerini keşfetmektir. Araştırmada ele alınan fenomen ise olumlu beden imajıdır. Bu kapsam doğrultusunda araştırmanın deseni olarak fenomenoloji benimsenmiştir. Fenomenolojide, katılımcılar tarafından oluşturulan anlamları bulmak ve katılımcıların fenomene ilişkin deneyimlerini nasıl anlamlandırdığının doğasını keşfetmek amaçlanır (Patton, 2014). Bu çalışmada beliren yetişkinlerinin olumlu beden imajı kavramını nasıl anlamlandırdıkları ve olumlu beden imajına ilişkin deneyimlerinin neler olduğu incelenmek amaçlandığı için fenomenoloji desen kullanılmıştır. Ayrıca bu çalışmada fenomenoloji türlerinden betimleyici fenomenoloji tercih edilmiştir. Betimleyici fenomenolojiyle, olumlu beden imajı fenomeni ve özelliklerini tanımlamak amaçlanmıştır (Ersoy, 2016).

### Katılımcılar

Çalışmaya Türkiye’deki bir kamu üniversitesinin eğitim fakültesinin çeşitli branşlarında lisans öğrenimine devam eden sekiz öğrenci katılmıştır. Bu sekiz öğrenci ölçüt örnekleme tekniğine göre seçilmiştir. Bu ölçütler; 18-26 yaş aralığında yer almaları (beliren yetişkinlik); olumlu beden imajına algısına sahip ve gönüllü katılımcı olmalarıdır. Katılımcılar seçilirken Vücut Algısı Ölçeğinden aldıkları puanlara göre üçlü sınıflandırma (düşük, orta ve yüksek) yapılmıştır. Vücut Algısı Ölçeğinden düşük puan alan kişiler (olumlu beden imajı sahip) çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların profil özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1.***Katılımcıların Profil Özellikleri*

Katılımcılar	Cinsiyeti	Yaşı	Sınıfı	Branşı
Mehmet	Erkek	21	4	Sınıf Öğretmenliği
Yiğit	Erkek	20	3	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Ferdi	Erkek	21	4	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Hülya	Kadın	19	2	Özel Eğitim Öğretmenliği
Gamze	Kadın	22	4	Özel Eğitim Öğretmenliği
Büşra	Kadın	20	3	İlköğretim Matematik Öğretmenliği
Kenan	Erkek	19	2	Fen Bilgisi Öğretmenliği
Ezgi	Kadın	20	3	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Not: Tablodaki isimler gerçek değildir. Kod isimler kullanılmıştır.

**Araştırmacı rolleri**

Nitel araştırmalarda, araştırmacının, araştırma sürecindeki rolleri ve kişilik özellikleri son derece önemlidir. Çünkü nitel araştırmalarda araştırmacı, katılımcıların deneyimledikleri fenomeni birebir kaydeden bir araç değildir; genellikle araştırmacının kendisi bir veri toplama aracıdır (Yin, 2011). Bundan dolayı araştırmacı, rollerini ve demografik bilgilerini araştırma sürecinde açıklamakla yükümlüdür (Creswell, 2013).

Bu çalışma iki araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Birinci araştırmacı (ikinci yazar) bir üniversite bünyesinde profesör olarak akademik hayatını sürdürmektedir. Lisans eğitimini rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalında; yüksek lisans ve doktora eğitimlerini ise eğitim psikolojisi alanında tamamlayan araştırmacı aynı zamanda süpervizyonlu pozitif psikoterapi eğitimini de tamamlamıştır. Çalışma hayatını hem pozitif psikoterapist (bireysel, grup) hem de akademisyen olarak sürdüren araştırmacının rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve eğitim psikolojisi alanında birçok çalışmasının yanı sıra bedene yolculuk isimli beden imajı alanında bir kitabı bulunmaktadır.

İkinci araştırmacı (birinci yazar) doktora eğitimini rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalında sürdürmekte, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında özellikle beden imajıyla ilgili akademik çalışmaları bulunmakta, grup ve bireysel psikolojik danışma uygulamaları konusunda deneyim sahibidir. Ayrıca çeşitli psikoterapi eğitimlerine devam etmektedir.

**Verilerin toplanması ve analizi**

Veri toplama tekniği olarak yarı-yapılandırılmış görüşme kullanılmıştır. Görüşmeler öğrencilerle bireysel olarak ve toplam 8 defa yapılmıştır. Görüşmeler mekân olarak bir kamu üniversitenin bireyle psikolojik danışma odasında; 11.04.2016 ile 22.04. 2016 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin süresi 15-20 dakika arasında değişmektedir. Görüşme soruları hazırlanırken öncelikle alanyazın taraması yapılmıştır. Alanyazındaki bilgiler ışığında görüşme soruları oluşturulmuştur. Bu görüşme soruları iki tane alan uzmanın görüşüne sunulmuştur. Alan uzmanlarının önerileri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapıp son hali verilmiştir. Görüşmede katılımcılara genel olarak şu sorular yöneltilmiştir;

1. Olumlu beden imajının sizin için ne anlam ifade ettiğini açıklar mısınız?
2. Olumlu beden imajıyla ilgili deneyimlerinizi anlatır mısınız?

Betimleyici fenomenoloji deseniyle gerçekleştirilen araştırmada, desen araştırmacının önbilgisi ve deneyimleri ile yorumlama yapmasından ziyade araştırmacı tarafsızlığını ortaya koyar (Ersoy, 2016). Betimleyici fenomenolojide bilinen şey nedir? sorusuna yanıt aramaya çalışılır. Betimleyici fenomenolojide veri analizi genellikle deneyimlerin temalandırılarak betimlenmesi üzerine odaklanmaktadır (Ersoy, 2016). Bu araştırmada veri analizi için içerik analizi tercih edilmiştir. İçerik analizinde temel mantığında birbirine benzeyen verileri belirli temalar ve kavramlar çerçevesinde bir araya getirip ve bunları anlaşılır biçimde düzenleyip ve yorumlamaktır. İçerik analizi dört aşamada yapılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu araştırmada veri analiz aşamasında ilk olarak katılımcılardan elde edilen veriler tek tek okunarak kodlanmıştır. İkinci olarak kodlar benzerlikler ve farklılıklarına göre sınıflandırılmış ve temalara oluşturulmuştur. Üçüncü olarak temaların ve kodların uygunluğu gözden geçirilmiştir. Son olarak ise temalara son hali verilmiştir ve temalar yorumlanmıştır.

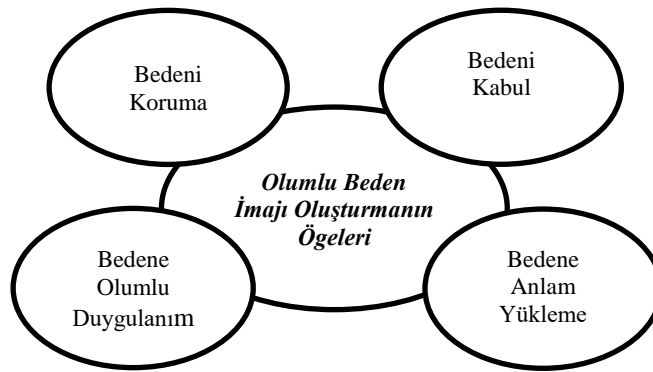
### **İnandırıcılık**

İnandırıcılık çalışmasında kullanılan yöntemlerden birisi uzman incelemesidir (Creswell, 2013). Bu araştırmada verilerden elde edilen kodlar ve temalar rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanından iki uzmanın görüşlerine sunulmuştur ve alan uzmanların önerileri doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. İnandırıcılık için kullanılan diğer bir yöntem ise ayrıntılı betimlemedir (Creswell, 2013). Bu araştırmada katılımcılarla yapılan görüşmeler derinlemesine incelenmiş, katılımcıların görüşlerine ilişkin alıntılara sıkça yer verilmiştir. Ayrıca inandırıcılıkta kullanılan yöntemlerden birisi de denetleme tekniğidir (Merriam, 2009). Bu araştırmada katılımcıları belirleme işlemi, veri toplama süreci, kodları ve temaları oluşturma işlemleri ve kodların ve temaların kavramsallaştırmadaki tutarlılığı ayrıntılı bir şekilde betimlenmiştir.

### **Bulgular**

Beliren yetişkinlerle yapılan görüşmelerden elde edilen bulgulara göre olumlu beden imajı oluşturma ögeleri kategorisine ulaşılmıştır. Bu kategorinin altında bedeni koruma, bedeni kabul, bedene olumlu duygulanım ve bedene anlam yükleme temaları elde edilmiştir. Bu çalışmada ulaşılan kategori ve temalar Şekil 1’de gösterilmektedir.

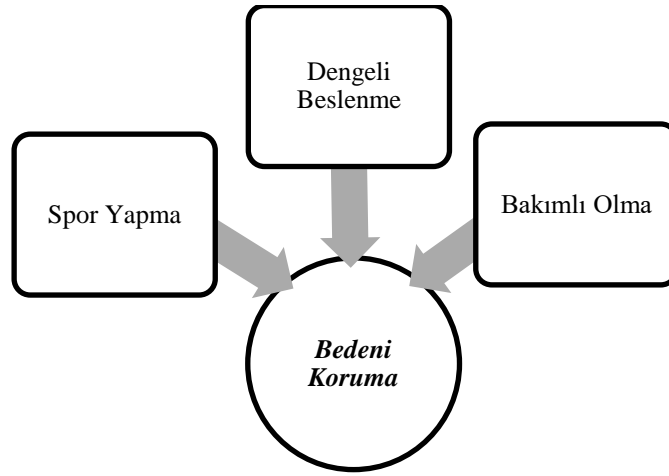
### **Olumlu Beden İmajı Oluşturmanın Ögeleri**



**Şekil 1.** Beliren yetişkinlerin olumlu beden imajı oluşturma ögeleri ana teması

Beliren yetişkinler, bedeni koruma temasında bedenlerini iyi hissettiren etkinliklerinin neler olduğunu belirtmişlerdir. Bedeni kabul temasında ise bedenlerine yönelik olumlu algılarını ortaya koymuşlardır. Ayrıca bedene olumlu duygulanım temasında bedenleriyle ilgili yaşadıkları deneyimler sonucunda bedenlerine karşı ürettikleri olumlu duygularını ifade etmişlerdir. Son olarak bedene anlam yükleme temasında bedenlerini nasıl anlamlandırdıkları açıklamışlardır.

### ***Bedeni koruma***

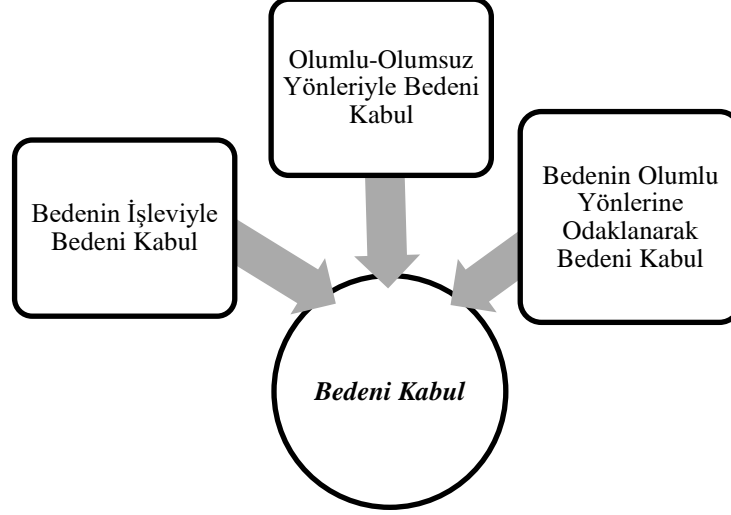


**Şekil 2.** Bedeni koruma alt teması ve kodları

Beliren yetişkinler, bedenlerini nasıl korumaları ve bunun için neler yapmaları gerektiğini bedeni koruma teması altında dengeli beslenme, bakımlı olma ve spor yapma kodlarında toplamışlardır. Bedeni koruma teması altında dengeli beslenme kodunda beliren yetişkinler, bedeni korumada sağlıklı, düzenli beslenmenin önemini ve bunları yapmanın beden imajlarını nasıl olumlu katkı sağladıklarını belirtmişlerdir. Bedeni koruma teması altında spor yapma kodunda beliren yetişkinler, bedenlerini iyi hissettiren etkinliklerinden birisi olarak spor yapmanın bedenlerine olumlu etkilerini vurgulamışlardır. Bedeni koruma teması altında bakımlı olma kodunda ise beliren yetişkinler, bedenlerini korumaya yönelik cilt bakımı, kıyafet giyimine özen gösterme ve güzel kokular sürmeye dikkat ettiklerini ve bunları yaparak bedenlerinden memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Beliren yetişkinlerin bedeni koruma konusundaki görüşlerinden örnekler aşağıda verilmiştir:

Bedenimi korumak için spor yapıyorum. Koşmayı çok severim. Müzik dinlemeyi severim. Ruhsal yönümü zenginleştirirsem beslersem bedenim hakkında iyi şeyler hissediyorum. Zaten düşüncelerim ve ruh halim hemen yüz ifadelerime yansır. Hatta o günkü ruh halim giydiğim giysilerin rengine bile yansır (Hülya).

Babamdan; çok temiz ve bakımlı görüdüğümünden dolayı iyi bir izlenim oluşturduğum söylendi. Bu durum bende bedenime karşı olumlu tutum içimde olmam için bir adım oluşturdu. Bakımlı olmak beni mutlu kılıyor (Ezgi).

***Bedeni kabul******Şekil 3.*** Bedeni kabul alt teması ve kodları

Beliren yetişkinler, bedeni kabul etmeyi olumlu-olumsuz yönleriyle bedeni kabul, bedeninin olumlu yönlerine odaklanarak bedeni kabul ve bedeninin işleviyle bedeni kabul olarak anlamlandırmışlardır. Bedeni işleviyle bedeni kabul olarak anlamlandıran beliren yetişkinler, sahip oldukları bedeninin doğallığını görmek ve bunu kabul etmenin kendilerine güzellik kattıklarını vurgulamışlardır. Bu konuda beliren yetişkinin görüşü aşağıda verilmiştir:

Bir güzel elma varmış. Bu güzel ve kıpkırmızı bir elmaymış. Ama bu güzel elma kırmızı kabuğuyla mutluymuş. İnsanların elmaların neden kabuklarını soyduklarını anlayamazmış. Onu elma yapanın bu doğal kabuk olduğuna eminmiş. Kaldı ki elmaların üzerinde olan bu kıpkırmızı kabuk olmazsa çürüyüp gidecekleri düşüncesindeymiş. Zaten elmalar çeşit çeşittir. Kırmızı, sarı, yeşil... Ama kırmızı elmalar kabuklarıyla daha güzel (Büşra).

Bedeni kabulü olumlu yönlerine odaklanarak bedeni kabul olarak anlamlandıran beliren yetişkinler, bedenlerinin güçlü yönlerine odaklanmalarının bedenlerine kabullerine olumlu katkı sağladıklarını belirtmişlerdir. Bu konuda beliren yetişkinin görüşü aşağıda verilmiştir:

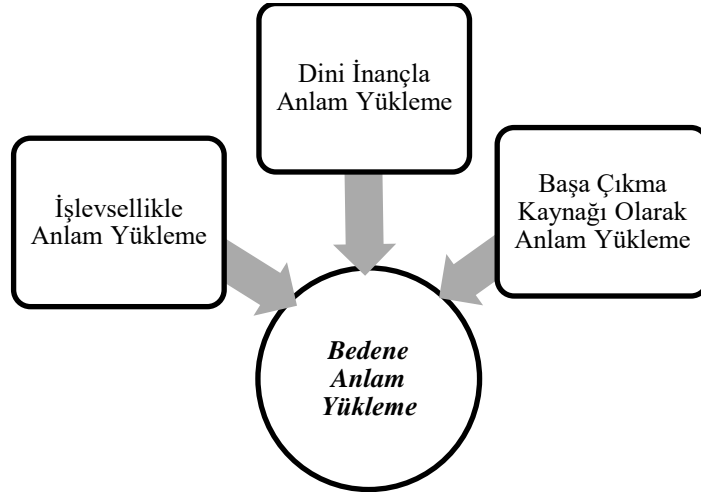
Kendimin olumsuz yönleriyle değil de olumlu yönleriyle bakıyorum. Bu tamamen kişinin kendi bedenini kabulü ile alakalı durum. Örneğin ben kısa biriyim. Ama insanın bunu kabul etmesi, bu durum için aşağılık kompleksine kapılmaması gerekiyor. Kişi kendini nasıl kabul ederse beden imajını da o belirler (Mehmet).

Bedeni kabulü olumlu-olumsuz yönleriyle bedeni kabul olarak anlamlandıran beliren yetişkinler, bedenlerine yönelik geliştirdikleri bakış açılarının aslında onların beden imajlarına yansıttıklarını ifade etmişlerdir. Bu konuda beliren yetişkinin görüşü aşağıda verilmiştir:

Lise döneminde kendimi yakışıklı bulmazdım. Ama şimdi liseye göre daha olumlu bir benlik algısı içindeyim. Çirkin ördek yavrusu gibi serpilmedim ama bence önemli olan ördeğin kendisini nasıl gördüğüydü. Kendi beden imajına sahip çıktığı anda o da artık diğerlerinin

gözünde yakışıklı biriydi. Bence önemli olan çirkin ördek yavrusu gibi serpilmeyi beklemek değil kendi beden imajının olumlu ve olumsuz yönleriyle nasıl gördüğüdür (Kenan).

### **Bedene anlam yükleme**



**Şekil 4.** Bedene anlam yükleme alt teması ve kodları

Beliren yetişkinler, bedenine anlam yüklemeyi dini inançla anlam yükleme, işlevsellikle anlam yükleme ve başa çıkma kaynağı olarak anlam yükleme olarak ifade etmişlerdir. Bedenine anlam yüklemeyi dini inançla anlam yükleme olarak tanımlayan beliren yetişkinler, bedenlerinin sağlıklı olmalarını sağlayan ve bunu kendilerine veren Allaha şükür etmeleri gerektiğini vurgulamışlardır. Bu konuda beliren yetişkinlerin görüşleri aşağıda verilmiştir:

Benim şükür etmem için bir neden olarak görüyorum (Yiğit).

Bedenim bana rabbim tarafından verilen bir hediye diyebiliyorum. Rabbim bana verdiği güzellik rabbim bana verdiği en basiti sağlıklı olabilmek orantılı vücuda sahip olabilmek bunlara sahip olabilmek rabbimin bana verdiği önemli bir lütuf. Beni bunlarla sınamamasın verdiği mutluluk. (Gamze).

Bedenine anlam yüklemeyi işlevsellikle anlam yükleme olarak anlamlandıran beliren yetişkinler, bedenlerinin işlevlerinin hayatlarını nasıl kolaylaştırdığının önemi üzerinde durmuşlardır. Bu konuda beliren yetişkinlerin görüşleri aşağıda verilmiştir:

Bedenim benim sağlıklı yaşamam için her görevi yeterince iyi yapan bir araç benim için. Yürümemi, koşmamı, pes etmememi ve sınırları zorlayabilmemi sağlıyor (Ferdî).

Ellerim ve ayaklarım. Küçük ve narinler. Cildim daha ince oluşu beyaz oluşu sanki içimi yansıtmış gibi geliyor daha. Karpuz dilimindeki gibi yeşil kısım aslında cildim olduğunu düşünüyorum. Ona mesajım ben inandıkça güzelliğine hep güzel kalacaksın. Bedenim parçalarından altın oran. Bir vücudum ince olduğunda diğeri kalın yani birbirini tamamlıyor (Ezgi).

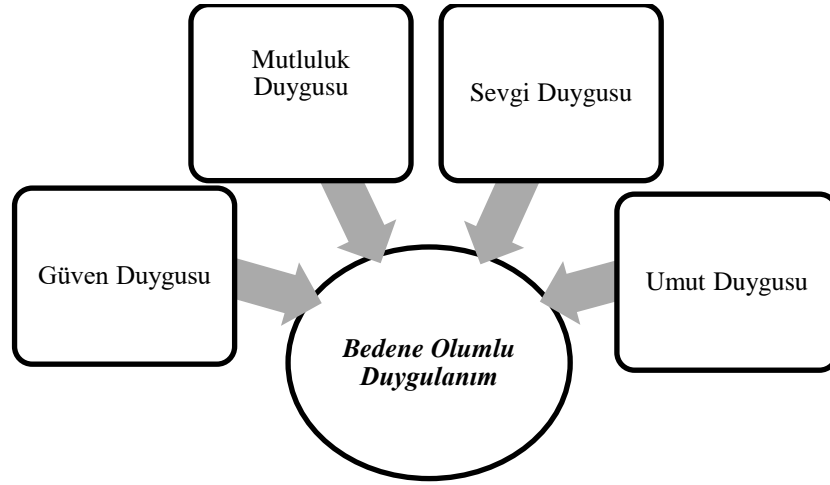
Bedenine anlam yüklemeyi başa çıkma kaynağı olarak anlam yükleme olarak anlamlandıran beliren yetişkinler, bedenlerini hayatta kalmalarını sağlayan ve onlara destek olan bir kaynak olarak görmektedirler. Bu konuda beliren yetişkinlerin görüşleri aşağıda verilmiştir:



Beden imajım benim hayatta güçlü kalmamı sağlayan bir güç olarak tanımlıyorum (Kenan).

Bedenime dik durmalısın her zaman zorluklara karşı dayanıklı olmalısın görevini yüklüyorum. Bunun dışında sevecen, hoşgörülü saygılı olman görevini de yüklüyorum. Yani nerde ne zaman ne yapacağımı bilmek görevini yüklüyorum (Büşra).

### **Bedene olumlu duygulanım**



**Şekil 5.** Bedene olumlu duygulanım alt teması ve kodları

Beliren yetişkinler, bedenlerine yönelik birtakım duygu durumu içinde olduklarını belirtmişlerdir. Beliren yetişkinlerin bazıları, bu bedenden yaşamaktan mutluluk duyduklarını; bazıları ise bu bedenin onlara umut kaynağı sağladıklarını ifade etmişlerdir. Beliren yetişkinlerin bedenlerine yönelik ürettikleri bu olumlu duygular aşağıda örnekte verilmiştir:

Boynum uzun olması ve ince olması istediğim ölçülerde olması beni mutlu etti (Yiğit).

Beni hayata bağlamak adına umut aşıyor. Kendimi iyi hissetmemi sağlıyor. Benim kendime ve insanlara olan özgüvenimi artırıyor. Daha ne yapsın (Ferdî).

Mesela bedenimin ince oluşu bana özgüven veriyor. Bedenimin beğendiğim parçaları düşündüğümde kendime olan saygımı sevgimi artırıyor (Ezgi).

Bedenimi severek yaşıyorum. O bir mücevhermiş onu görüyorum. Şu an gayet memnunum bulunduğum durumdan (Gamze).

### **Tartışma**

Araştırmaya katılan beliren yetişkinler, olumlu beden imajı oluşturma öğelerini “bedeni koruma”, “bedeni kabul etme”, “bedene olumlu duygulanım” ve “bedene anlam yükleme” olarak tanımlamışlardır. Beliren yetişkinler, bedeni koruma temasında bedenlerini iyi hissettiren etkinliklerinin neler olduğunu belirtmişlerdir. Bedeni kabul temasında ise bedenlerine yönelik olumlu algılarını ortaya koymuşlardır. Ayrıca bedene olumlu duygulanım temasında bedenleriyle ilgili

yaşadıkları deneyimler sonucunda bedenlerine karşı ürettikleri olumlu duygularını ifade etmişlerdir. Son olarak bedene anlam yükleme temasında bedenlerini nasıl anlamlandırdıkları açıklamışlardır.

Alanyazın incelendiğinde beden imajının farklı gelişim dönemlerinde ele alındığı görülmektedir. Örneğin; beliren yetişkinlerde beden imajı ile bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri (Aslangiray, 2013); aile etkisi (Aldan, 2013); psikolojik belirtiler ve kişiler arası tarz (Altınok ve Kara, 2017); özsaygı (Kara, 2017); utangaçlık (Kara, 2016); medya etkisi (Sparhawk, 2003) ve problematik yeme bozukları (Asberg ve Wagaman, 2010) gibi çalışmaların olduğu görülmektedir. Öte yandan ergenler üzerinde beden imajıyla ilgili çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Aklıman ve Eryılmaz, 2017; Ekşi, Arıcan ve Yaman, 2016; Holmqvist ve Frisen, 2012; Levine ve Smolak, 2002). Ayrıca pozitif psikoloji odaklı çalışmalarında gerçekleştirildiği görülmektedir (Aklıman ve Eryılmaz, 2017; Avalos, Tyłka ve Wood-Barcalow, 2005; Tyłka, 2011). Bu çalışmalar incelendiğinde beden imajı konusunun daha çok nicel boyutta ele alındığı görülmektedir. Bu çalışma deseni itibarıyla diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır. İçerik açısından da bedene yüklenen anlamı üç boyutlu olarak inceleyerek alanyazına yeni bilgiler sunarak katkı sağlamıştır.

Bu çalışma bulgularının bazıları alanyazında yer alan diğer çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Örneğin bu çalışmada beliren yetişkinler, bedenlerini korumanın beden imajlarını olumlu bir noktaya getirdiklerini belirtmişlerdir. Beliren yetişkinler, bedenlerini korumaya yönelik dengeli beslenme, bakımlı olma ve spor yapma etkinliklerini yaptıklarında kendilerini iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Wood-Barcalow vd., (2010) tarafından beden imajı alanındaki uzmanların, pozitif beden imajına sahip Amerikalı 15 genç yetişkin kız üniversite öğrencileriyle yaptıkları görüşmeler analiz edilmiş ve pozitif beden imajına sahip bireylerin özellikleri tanımlanmıştır. Pozitif beden imajına sahip bireylerin özellikleri, bedenlerini koruyan, bedenlerine saygı duyan, bedenlerine karşı olumlu fikir geliştiren ve bedenlerini kabul eden olarak ortaya konulmuştur. Sonuç olarak her iki çalışma, bedeni koruma açısından benzer bulgular elde etmişlerdir.

Bu çalışmada beliren yetişkinler, bedenlerini kabul etmenin beden imajlarına olumlu bir etki yaptıklarını ifade etmişlerdir. Beliren yetişkinler, bedeni kabul etmeyi, olumlu-olumsuz yönleriyle bedeni kabul, bedenin olumlu yönlerine odaklanarak bedeni kabul ve bedenin işleviyle bedeni kabul olarak anlamlandırmışlardır. Benzer şekilde Avalos, Tyłka ve Wood-Barcalow (2005) tarafından pozitif beden imajı dört boyutla açıklanmaktadır. Pozitif beden imajının birinci boyutu, mevcut görüntüsü ne olursa olsun bedeni ile ilgili olumlu düşünme; ikinci boyutu, kusurlarına, bedeninin şekline ve kilosuna rağmen bedenini kabul etme; üçüncü boyutu, sağlıklı yollar kullanarak bedeninin ihtiyaçlarını karşılama ve ona saygı duyma; dördüncü boyutu ise gerçekçi olmayan ideal beden imajlarını kabul etmeyerek bedenini korumadır. Sonuç olarak her iki çalışma, bedeni kabul noktasında benzer bulgular ortaya koymuştur.

Bu çalışmada beliren yetişkinler, bedenlerine yönelik olumlu duygulanım ürettiklerinde beden imajlarına olumlu bir etkisinin olduğunu vurgulamışlardır. Beliren yetişkinlerin bazıları, kendi bedenlerinde yaşamaktan mutluluk duyduklarını; bazıları ise bu bedenin onlara umut kaynağı olduğunu; bazıları ise bu bedenini onlara güven aşıladığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Tyłka (2011) tarafından pozitif beden imajına sahip bireylerin karaktersitik özellikleri ortaya konulmuştur. Bu özelliklerden bazıları; bedeni sevme ve onu kabul etme, bedeni takdir etme, içsel olumlu duygulanım geliştirme ve daha esnek ve geniş bir güzellik kavramına sahip olma olarak tanımlanmaktadır. Williams, Cash ve Santos (2004) yaptıkları çalışmada grup analizlerini kullanarak, olumlu (%44), olumsuz (%30) ve nötr (%26) olmak üzere üç farklı tip beden imajına sahip kadın tanımlanmaktadır. Çalışmada olumlu beden imajına sahip kadınların özellikleri; iyimser, özgüvenli, yardımsever, uyum

sağlayıcı ve kiloyu sabit tutabilme olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak her iki çalışma, olumlu duygulanım noktasında benzer bulgulara ulaşmıştır.

Bu çalışma bulgularına dayalı olarak bir takım öneriler geliştirilebilir. Öncelikle, beden imajı problemi yaşayan beliren yetişkinlere yönelik bireysel ya da grupla psikolojik danışma süreçlerinde bu çalışmanın bulgularından yararlanılabilir. Örneğin; olumsuz beden imajı problem yaşayan beliren yetişkinlere, bedeni koruma, bedeni kabul etme, bedene anlam yükleme ve bedene karşı olumlu duygulanım geliştirme etkinlikleri yapılarak beden imajları olumlu bir noktaya getirilebilir. Ayrıca bu çalışmanın bulgularından hareketle ileride olumlu beden imajını ölçebilecek bir ölçek geliştirme çalışması yapılabilir.

### Kaynaklar / References

- Aldan, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı ve ilgili değişkenlerin üçlü etki modeli kapsamında incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Altınok A., & Kara, A. (2017). Relationship between body image, psychological symptom level and interpersonal style: alternative models. *Düşünen Adam the Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 170-180.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 100, 63-75.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Asberg, K., & Wagaman, A. (2010). Emotion regulation abilities and perceived stress as predictors of negative body image and problematic eating behaviors in emerging adults. *American Journal of Psychological Research*, 6(1), 193-217.
- Aslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.
- Buhlmann, U., Cook, L. M., Fama, J. M., & Wilhelm, S. (2007). Perceived teasing experiences in body dysmorphic disorder. *Body Image*, 4(4), 381-385.
- Brytek-Matera, A. (2010). Psychological predictors of body image dissatisfaction in women suffering from eating disorders. *Layout Bulletin*, 181-191.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image, In Cash, T. F., & T. Pruzinsky (Eds), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, New York, Guilford Press.
- Cash, T. F. (2004). Body Image: Past, present and future. *An International Journal of Research*, 1, 1-5.
- Cash, T.F., Jakatdar, T. A. & Williams, E.F. (2004). The Body image quality of life inventory: further validation with college men and women. *Body Image*, 1, 279-287.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. M. Bütün & S. B. Demir (Çev. Edt.). Ankara: Siyasal.
- 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.

- Ekşi, H., Arıcan, T., & Yaman, K. G. (2016). Meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 527-545.
- Ersoy, A. F. (2016). Fenomenoloji. A. Saban & A. Ersoy (Ed.), *Eğitimde nitel araştırma desenleri içinde* (s. 51-109). Ankara: Anı.
- Holmqvist, K., & Ann, F. (2012). I bet they aren't that perfect in reality: Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9 (3), 388-395.
- 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.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Dergisi*, 6(1), 95-105.
- Kara, A. (2017). Öğretmen adaylarında özsaygı ile beden imajı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(11), 116-123.
- 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.
- Kozan, H. İ. Ö., & Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 63-81.
- Levine, M., & Slomak, L. (2002). Body image development in adolescence, In Cash, T. F., & T. Pruzinsky (Eds), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, The Guilford Press.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, A. L. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5-26.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley & Sons.
- Moe, B. (1999). *Understanding the causes of a negative body imaje*. The Rozen Publishing Group, Inc/New York.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. M. Bütün ve S. B. Demir (Çev. Edt.). Ankara: Pegem.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: Karşılaştırmalı bir çalışma. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1), 30-41.
- Sandoval, E. L. (2008). *Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women*. (Unpublished Doctoral Thesis). A&M University, Texas, ABD.
- Sparhawk, J. (2003). *Body image and the media: The media's influence on body image*. Diss. University Of Wisconsin-Stout.
- 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* (pp. 56-64). New York, Guilford Press.

- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yin, R. K. (2011). *Applications of case study research*. California, Thousands Oaks: Sage.
- Williams, E. F, Cash, T. F., & Santos, M. T. (2004, ). Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences. *Poster presented at the meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy*, New Orleans.
- Wood-Barcalow, N., 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.

#### Yazarlar

Ahmet Kara, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, lisans (Celal Bayar Üniversitesi Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı), yüksek lisans (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı), doktora (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı-devam ediyor), ilgi alanları (Kariyer danışmanlığı, kariyer uyumu, beden imajı)

Ali Eryılmaz, Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, lisans (Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı), yüksek lisans (Ankara Üniversitesi Eğitim Psikolojisi), doktora (Ankara Üniversitesi Eğitim Psikolojisi), ilgi alanları (Pozitif psikoterapi kariyer uyumu, motivasyon)

#### İletişim

Arş. Gör. Ahmet Kara, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı – Eskişehir / Türkiye

e-posta: ahmetkara9126@gmail.com

Prof. Dr. Ali Eryılmaz, Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı – İstanbul / Türkiye

e-posta: erali76@hotmail.com

## Summary

**Purpose and Significance.** Quantitative studies examining the literature in terms of the emerging adulthood in Turkey positive body image (Aldan, 2013; Aslangiray, 2013; Aklıman & Eryılmaz, 2017; Altınok & Kara, 2017) are available. However, there are no qualitative studies. The developmental period in which individuals in the 18- 26 age group are identified is defined as emerging adulthood (Arnett, 2003). One of the most important developmental tasks of individuals in this period is the search for identity. This search for identity is manifested in various fields such as business, love and world view (Arnett, 2000, 2003, 2008). In addition, emerging adulthood that appear in this period try to recognize themselves physically (Cash, 2002). The process of recognizing this body is directly related to the mental health of emerging adulthood (Altınok & Kara, 2017). The process of recognizing the body in order to protect and strengthen the spiritual structure is of utmost importance. In order to meet this need, it is necessary to reveal the elements of positive body image from the point of view of the emerging adulthood. In conclusion, the aim of this research is to examine the positive body image in depth based on the perceptions of emerging adulthood.

**Methodology.** In this research, descriptive phenomenological design has been carried out because it is aimed to examine how emerging adulthood perceive the concept of positive body image and what they experience. The research was attended by eight emerging adulthood who had undergraduate degrees in various branches of the faculty of education. These eight students were selected according to the criterion sampling technique. These criteria are; Take place between the ages of 18-26 (emerging adulthood); positive perception of the body image and volunteer participants. When selecting the participants, three categories of classification (low, medium and high) were made according to the scores obtained from the Body Perception Scale. The subjects who received low scores from the Body Perception Scale (having a positive body image) were included in the study. The data were collected by semi-structured interview with the participants. The interviews were conducted individually with the students 8 times. The interviews were held in the counseling room of a public university as a place; 11.04.2016 to 22.04. 2016. The duration of the interviews ranged from 15 to 20 minutes. Data analysis was carried out by a content analysis.

**Results.** According to the findings obtained from interviews with emerging adulthood, the categories of creating positive body image were reached. Under this category, the themes of body protection, acceptance of the body, positive affect to the body and meaning to the body were obtained. The emerging adulthood that first appeared, how they protect their bodies and what they should do for this purpose under the theme of body protection balanced nutrition, well-being and sports code have been collected. In addition, emerging adulthood appearing accept the body with positive-negative aspects, accepting the body by focusing on the positive aspects of the body and accepting the body as the function of the body. However, emerging adulthood appearing to express meaning to their body as meaning with religious belief, meaning as meaning of coping with functionality and as a source of coping. Finally, emerging adulthood appears to be in a state of feeling towards their bodies. Some of the emerging adulthood appears to be happy to live from this body; others expressed that this body provided them with a source of hope.

**Discussion and Conclusion.** Some of the findings of this research coincide with the other study findings in the literature. For example, emerging adulthood that appears in this research has stated that protecting their bodies has brought the body images to a positive point. The adults appear to feel well-balanced when they have a balanced diet, well-groomed and sporting activities to protect their bodies. Similarly, Wood-Barcalow et al., (2010) analyzed the interviews of the experts in the body image with 15 American American young university girls with positive body image and the characteristics of the

individuals with positive body image. The characteristics of individuals with positive body image are revealed as protecting their bodies, loving their bodies, developing positive ideas towards their bodies and accepting their bodies. The emerging adulthood who appeared in this study stated that accepting their bodies had a positive effect on body images. The emerging adulthood appearing, accepting the body, accepting the body with positive and negative aspects, focusing on the positive aspects of the body, accepted the body and accepted the body as the function of the body. As a result, both researches have found similar findings in accepting the body.

The emerging adulthood appearing in this research emphasized that they have a positive effect on body images when they produce positive affect for their bodies. Some emerging adulthood appear to be happy to live in their own bodies; some believe that this body is a source of hope for them; some have stated that this body has given them confidence. Likewise, Tylka (2011) showed the characteristics of individuals with positive body image. Some of these features; love and acceptance of the body, appreciation of the body, internal positive affect development and more flexible and broad beauty is defined as having a concept of beauty. Williams, Cash and Santos (2004) describe three different types of body images: positive (44%), negative (30%) and neutral (26%). Characteristics of women with positive body image in the study; optimistic, self-confident, helpful, adaptive and fixed weight can be kept. As a result, both researches have found similar findings at positive affect point.