

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLERDE GÖRÜNÜŞ ÖZ-ŞEMALARININ ÖZNEL
İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE
BEDEN İMAJIYLA BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ

DOKTORA TEZİ

Vildan SAKİ AYDIN

TRABZON
Eylül, 2024

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**BELİREN YETİŞKİNLERDE GÖRÜNÜŞ ÖZ-ŞEMALARININ ÖZNEL
İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE
BEDEN İMAJIYLA BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ**

**Vildan SAKİ AYDIN
ORCID: 0000-0001-9298-4315**

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde Doktora
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Hikmet YAZICI
ORCID: 0000-0002-0250-1453**

**TRABZON
Eylül, 2024**

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Vildan SAKİ AYDIN

30 / 09 / 2024

ÖN SÖZ

Günümüzde özellikle genç bireylerde görünüŖe verilen önemin artmış olması toplumda açıkça gözlenebilmektedir. GörünüŖe verilen önemin işlevsiz bir hal alması; bireylerde kendini değerli hissetmenin görünüŖe bağlı olmasına neden olmaktadır. Beden imajı alanında görünüŖ öz-Ŗemaları ve iyi oluş arasındaki işlevsiz örüntüleri inceleyen çalışmaların son derece sınırlı olduğu gözlenmiştir. Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli incelendiğinde; beden imajı deneyimlerinin bilişsel davranışçı yaklaşımdaki temel kabullere paralel bir döngü izlediği görülmektedir. Buradan hareketle görünüŖ öz-Ŗemalarının olumsuz duygulara, bu duyguların da çeşitli baş etme stratejilerinin kullanımına neden olabileceği düşünülmüş ve bu yönde bir model geliştirilmiştir. Sosyal görünüŖ kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri; görünüŖ öz-Ŗemaları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarının beden imajı literatürüne ve ruh sağlığı alanında yapılan uygulamalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

Yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca yalnızca akademik olarak değil, yardıma ihtiyaç duyabileceğim her an bana destek olan; sabır, anlayış ve güler yüz gösteren; en güzel ve en kötü günlerimde hep yanımda olan kıymetli hocam Prof. Dr. Hikmet YAZICI'ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez komitemde yer alan Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KALYON ve Prof. Dr. Taner ALTUN hocalarıma uzun doktora maceramda beni daima motive ettikleri ve her ihtiyacım olduğunda bana vakit ayırdıkları için çok teşekkür ederim. Ayrıca tez savunma jürimde yer alan Prof. Dr. Mücahit KAĞAN ve Doç. Dr. Fatma ALTUN KOBUL hocalarıma da tezime sundukları katkılar için teşekkür ederim.

Sevgili anneciğim ve babacığım, zaman ne kadar hızlı geçiyor değil mi? Küçük bebeğiniz bugün, eğitim hayatının 24. yılında doktora mezunu oluyor. Bana çok fazla emek verdiniz, yükümü hafifletmek için her zaman çok çaba sarf ettiniz, benimle üzüldüğünüz ve bana öğrettiğiniz her şey için size çok teşekkür ederim. Sizi çok seviyorum.

Biricik kardeşim, en büyük destekçilerimden biri olan Ebru, seninle yaptığım en sıradan aktiviteler bile benim için bir terapi gibi... Beni daima güldürebildiğiniz ve bana öğrettiğiniz her şey için sana çok teşekkür ederim.

Ve sevgili eşim Fatih, hislerimi birkaç kelime ile ifade etmek çok zor, hayatımı her an kolaylaştırdığınız için, harika bir arkadaş olduğunuz için, bana olan sevgini daima hissettirdiğiniz için ve daha pek çok şey için sana minnettarım.

Eylül, 2024

Vildan SAKİ AYDIN

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	x
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	4
1. 2. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	5
1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1. 5. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1. 6. Tanımlar	6
2. LİTERATÜR TARAMASI	7
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	7
2. 1. 1. Öznel İyi Oluş	7
2. 1. 1. 1. Öznel İyi Oluşun Tanımı ve Bileşenleri	7
2. 1. 1. 2. Öznel İyi Oluş Kuramları	9
2. 1. 1. 2. 1. Ereksel (Telic) Kuramlar	9
2. 1. 1. 2. 2. Haz ve Acı Kuramı	9
2. 1. 1. 2. 3. Aktivite/Süreç Kuramları.....	10
2. 1. 1. 2. 4. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları	10
2. 1. 1. 2. 5. Bilişsel Kuramlar	11
2. 1. 2. Görünüş Öz-Şemaları.....	12
2. 1. 2. 1. Şemalar ve Temel İnançlar	12
2. 1. 2. 2. Benlik Şemaları.....	17
2. 1. 2. 3. Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli ve Görünüş Öz-Şemaları	18
2. 1. 2. 4. BDT Bağlamında Şemalar ve Öznel İyi Oluş	20
2. 1. 2. 5. Görünüş Öz-Şemaları ve Öznel İyi Oluş İlişkisi	21
2. 1. 3. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	23
2. 1. 3. 1. Sosyal Kaygı.....	23
2. 1. 3. 2. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	26

2. 1. 3. 3. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş İlişkisi	28
2. 1. 4. Beden İmajıyla Baş Etme Stratejileri.....	29
2. 1. 4. 1. Baş Etme Tanımı	29
2. 1. 4. 2. Baş Etme Stratejileri	29
2. 1. 4. 3. Beden İmajıyla Baş Etme Stratejileri.....	30
2. 1. 4. 4. Beden İmajıyla Baş Etme Stratejileri ve Öznel İyi Oluş İlişkisi.....	32
2. 1. 5. Görünüş Öz-Şemaları ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Sosyal Görünüş Kaygısının ve Beden İmajıyla Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolü.....	33
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	35
3. YÖNTEM.....	37
3. 1. Araştırma Modeli	37
3. 2. Çalışma Grupları	37
3. 3. Veri Toplama Araçları	38
3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3. 3. 2. Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği.....	39
3. 3. 3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	40
3. 3. 4. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği.....	40
3. 3. 5. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği.....	40
3. 3. 6. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	41
3. 3. 7. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği-Görünüş Yönelimi Alt Boyutu.....	41
3. 3. 8. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği.....	42
3. 3. 9. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	42
3. 4. İşlem Yolu.....	42
3. 5. Veri Analizi.....	43
4. BULGULAR	45
4. 1. Görünüş Öz-Şemaları Ölçeğinin Geliştirilmesi	45
4. 1. 1. Kapsam Geçerliği.....	45
4. 1. 2. Yapı Geçerliği.....	45
4. 1. 2. 1. Açıklayıcı Faktör Analizi	45
4. 1. 2. 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi	48
4. 1. 3. Kriter Geçerliği	51
4. 1. 3. 1. Ölçüt Bağlantılı Geçerlik.....	51
4. 1. 4. Güvenirlik	51
4. 1. 4. 1. İç Tutarlılık	51
4. 1. 4. 2. Test-Tekrar Test.....	51
4. 2. Yapısal Eşitlik Modellemesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	52

4. 2. 1. Varsayımların İncelenmesi	52
4. 2. 1. 1. Örneklem Büyüklüğü.....	52
4. 2. 1. 2. Uç Değerler ve Normallik.....	53
4. 2. 1. 3. Doğrusallık	53
4. 2. 1. 4. Eş Varyanslılık (Homoscedasticity)	53
4. 2. 1. 5. Çoklu Bağlantılılık.....	54
4. 2. 2. İlişkisel Bulgular	54
4. 2. 3. Ölçüm Modelinin Test Edilmesi	57
4. 2. 4. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	58
5. TARTIŞMA	63
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	69
6. 1. Sonuçlar	69
6. 2. Öneriler	69
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	69
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	70
7. KAYNAKLAR.....	71
8. EKLER.....	93
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	110

ÖZET

Beliren Yetişkinlerde Görünüş Öz-Şemalarının Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmajıyla Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolü

Olumsuz beden imajının nasıl geliştirildiği ve sürdürüldüğüne yönelik çalışmalar araştırmacılar tarafından ilgi görmeye devam etmektedir. Özellikle görünüş öz-şemalarının bu süreçteki yordayıcı, aracı ve moderatör etkilerinin nasıl olabileceği konusunda literatürde daha fazla bilgiye ihtiyaç bulunmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada; görünüş öz-şemalarının beden imajı deneyimleri ve öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlerde görünüş öz-şemaları, öznel iyi oluş, sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri arasındaki nedensel ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmada ayrıca değişkenlerden biri olan görünüş öz-şemalarını ölçebilmek için Görünüş Öz-Şemaları Ölçeğinin (GÖŞÖ) geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın üç çalışma grubu bulunmaktadır. Birinci grup (n=359) GÖŞÖ'nün Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), ikinci grup (n=294) GÖŞÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), üçüncü grup ise (n=365) Yapısal Eşitlik Modellemesinin (YEM) test edilmesi için oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları; kişisel bilgi formu, Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği-Görünüş Yönelimi Alt Boyutu, Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğidir. GÖŞÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğini incelemek için; AFA, DFA, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısından yararlanılmıştır. Araştırmacı tarafından tasarlanan yapısal model ise YEM ile test edilmiştir. Veri analizlerinde IBM SPSS 23.0 ve IBM AMOS 22.0 paket programları kullanılmıştır.

AFA sonuçları GÖŞÖ'nün 9 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Bu yapı toplam varyansın %52.22'sini açıklamıştır. DFA sonuçları ise ölçeğin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2/df=2.42$, RMSEA=.07, SRMR=.03, CFI=.98, TLI=.97, GFI=.96, AGFI=.92). GÖŞÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği incelendiğinde; görünüş yönelimiyle pozitif, beden imajı esnekliğiyle ve benlik saygısıyla ise negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı AFA, DFA ve YEM örneklemeleri için sırasıyla .91, .74, ve .85 olarak hesaplanmıştır. Dört hafta arayla yapılan iki ölçümü arasındaki test-tekrar test korelasyonu ise .79 olarak bulunmuştur. Bu bulgular GÖŞÖ'nün görünüş-öz şemalarını ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

YEM analizi sonuçları; Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli temel alınarak tasarlanan araştırma modelinin öznel iyi oluştaki değişimin %79'unu açıkladığını göstermiştir. Görünüş öz-

şemaları öznel iyi oluş üzerinde doğrudan değil, ancak sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri aracılığıyla dolaylı etkiye sahiptir. Bununla birlikte görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki direkt etkisi anlamlıyken; beden imajıyla baş etme stratejilerinden yalnızca görünüşü düzeltme üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı beden imajıyla baş etme stratejilerinden görünüşü düzeltme ve kaçınmanın kullanımını arttırıcı; olumlu mantıksal kabullenmenin kullanımını ise azaltıcı bir rol üstlenmektedir. Ayrıca hem sosyal görünüş kaygısının hem de beden imajıyla baş etme stratejilerinin öznel iyi oluş üzerindeki direkt etkileri anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerindeki; görünüş öz-şemalarının ise beden imajıyla baş etme stratejileri üzerindeki dolaylı etkileri anlamlıdır. Araştırma bulguları literatürle ilişkilendirilerek tartışılmış ve sonuçlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Görünüş Öz-Şemaları, Beden İmajı, Öznel İyi Oluş, Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden İmajıyla Baş Etme Stratejileri

ABSTRACT

The Effect of Appearance Self-Schemas on Subjective Well-Being in Emerging Adults: The Mediating Role of Social Appearance Anxiety and Body Image Coping Strategies

Studies on how negative body image is developed and maintained continue to attract attention from researchers. In particular, there is a need for more information in the literature on how appearance self-schemas can have predictive, mediating, and moderating effects in this process. Therefore, this study investigated the predictive effects of appearance self-schemas on body image experiences and subjective well-being. The primary objective of the study is to examine the causal relationships between appearance self-schemas, subjective well-being, social appearance anxiety, and body image coping strategies in emerging adults. The study also aimed to develop the Appearance Self-Schemas Scale (ASSS) to measure appearance self-schemas, which is one of the variables.

The study has three study groups. The first group (n=359) was created for the Exploratory Factor Analysis (EFA) of the ASSS, the second group (n=294) was created for the Confirmatory Factor Analysis (CFA) of the ASSS, and the third group (n=365) was created for testing the Structural Equation Modeling (SEM). The data collection tools of the study were personal information form, Appearance Self-Schemas Scale, Social Appearance Anxiety Scale, Body Image Coping Strategies Inventory, Positive and Negative Affect Schedule, Satisfaction with Life Scale, Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Orientation Sub-Dimension, Body Image-Acceptance and Action Questionnaire and Rosenberg Self-Esteem Scale. EFA, CFA, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient, and Cronbach's alpha coefficient were utilized to investigate the validity and reliability of ASSS. The structural model designed by the researcher was tested with SEM. IBM SPSS 23.0 and IBM AMOS 22.0 package programs were used in data analysis.

The EFA results showed that the ASSS had a single-factor structure consisting of 9 items. This structure explained 52.22% of the total variance. The CFA results revealed that the scale had a good model fit ($\chi^2/df=2.42$, RMSEA=.07, SRMR=.03, CFI=.98, TLI=.97, GFI=.96, AGFI=.92). When the convergent validity of the ASSS was examined, it was found that the scale had a positive relationship with appearance orientation and a negative relationship with body image flexibility and self-esteem. The Cronbach's alpha coefficient of the scale was calculated as .91, .74, and .85 for the EFA, CFA, and SEM samples, respectively. The test-retest correlation between two measurements taken four weeks apart were found to be .79. These findings showed that the ASSS is a valid and reliable measurement tool that can measure appearance-self schemas.

The results of the SEM analysis showed that the research model, which was designed based on the Cognitive Behavioral Model of Body Image, explained 79% of the change in subjective well-being. Appearance self-schemas do not have a direct effect on subjective well-being, but rather an indirect effect through social appearance anxiety and body image coping strategies. However, while the direct effect of appearance self-schemas on social appearance anxiety was significant, only the direct effect on appearance fixing among body image coping strategies was found to be significant. Social appearance anxiety increases the use of appearance fixing and avoidance among body image coping strategies; and decreases the use of positive rational acceptance. In addition, the direct effects of both social appearance anxiety and body image coping strategies on subjective well-being were found to be significant. In addition, the indirect effects of social appearance anxiety on subjective well-being and appearance self-schemas on body image coping strategies were significant. The research findings were discussed in line with the literature and suggestions were made for the results.

Keywords: Appearance Self-Schemas, Body Image, Subjective Well-Being, Social Appearance Anxiety, Body Image Coping Strategies

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler.....	38
2.	Açımlayıcı Faktör Analizi Bulguları	48
3.	Eklenen Modifikasyonlara Göre Uyum İndeksleri.....	50
4.	Nihai DFA Modeline İlişkin Madde Faktör Yükleri	51
5.	GÖŞÖ'nün Ölçüt Bağıntılı Geçerlik Bulguları	51
6.	Değişkenler Arasındaki İlişkiler ve Betimleyici Bulgular.....	56
7.	Yapısal Modellerin Uyum İndeksleri	60
8.	Nihai Modele Ait Parametre Tahminleri	60
9.	Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere İlişkin Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları.....	61

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Hipotez modeli	4
2.	Şemalar ve temel inançlar arasındaki ilişki	14
3.	Bilişsel davranışçı beden imajı modeli	19
4.	Yamaç birikinti grafiği	47
5.	Nihai DFA modeli	50
6.	Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin olasılık-olasılık grafiği	53
7.	Saçılım diyagramı.....	54
8.	Ölçüm modeli	57
9.	Hipotez modeli (Model 1)	58
10.	Model 5 (Nihai model)	59

KISALTMALAR LİSTESİ

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
AGFI	: Adjusted Goodness of Fit Index
APA	: American Psychiatric Association
BDBİM	: Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
CFI	: Comparative Fit Index
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
GFI	: Goodness of Fit Index
GÖŞÖ	: Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği
MÖ	: Motivasyonel Önem
ÖDÖ	: Öz-Değerlendirici Önem
ÖİÖ	: Öznel İyi Oluş
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
SGK	: Sosyal Görünüş Kaygısı
SKB	: Sosyal Kaygı Bozukluğu
SRMR	: Standardized Root Mean Square Residual
TLI	: Tucker Lewis Index
YEM	: Yapısal Eşitlik Modellemesi

1. GİRİŞ

İyi bir fiziksel görünüme sahip olmak insanların geneli için arzu edilen bir durumdur. İnsanlar daha iyi görünmek için giyimlerine özen gösterirler, spor yaparlar, sağlıklı şekilde beslenirler, makyaj ve saç bakımı yaparlar ve gerekli gördüklerinde estetik bir operasyonu da tercih edebilirler. Bu yatırımlara rağmen bazı bireyler yine de olumlu bir beden imajına sahip olamazken, bazıları ise fiziksel görünümüne dönük bir yatırım yapmadıkları halde olumlu beden imajı geliştirmiş olabilirler. Beden imajı “bireylerin kendi bedenlerine, özellikle de görünüşlerine yönelik algılarını ve tutumlarını ifade eden çok yönlü bir yapı”dır (Cash, Fleming, Alındogan, Steadman, & Whitehead, 2002, s. 103). “Bireyin fiziksel görünüşü ve işleyişi hakkındaki duygu, düşünce ve davranışları” beden imajının bir başka tanımı olarak öne çıkmaktadır (Crerand & Magee, 2012, s. 1).

Beden imajının gelişiminde dört temel faktör rol oynamaktadır; 1) çevreden fiziksel görünüme verilen öneme ve anlamlara ilişkin alınan mesajlar, 2) aile, akranlar vb. ile kişiler arası deneyimler, 3) fiziksel özellikler ve bunlardaki değişimler, 4) kişilik yapısı ve bireysel farklılıklara dayalı faktörler (Cash, 2012). Bunların etkisiyle olumsuz beden imajı geliştiren bireylerde düşük benlik saygısı (Marcotte, Fortin, Potvin, & Papillon, 2002), depresyon (Şanlıer, Türközü, & Toka, 2016), sosyal kaygı (Haspolat & Kağan, 2017; Izgiç, Akyüz, Doğan, & Kuğu, 2004) ve yeme bozuklukları (Manaf, Saravanan, & Zuhrah, 2016) gibi psikolojik ve sosyal işlevselliği bozan çeşitli problemlerin daha çok gözlendiği bilinmektedir. Araştırmalar bu bireylerin yaşam kalitelerinin de düşük olduğunu göstermektedir (Becker, Verzijl, Kilpela, Wilfred, & Stewart, 2019; Duarte, Ferreira, Trindade, & Pinto-Gouveia, 2015; Kilpela, Verzijl, & Becker, 2021). Ayrıca beden memnuniyeti düşük bireyler kendilerini daha yalnız hissetmektedirler (Barnett, Moore, & Edzards, 2020). Öte yandan olumlu beden imajı hem ruh (yüksek benlik saygısı ve düşük depresyon) hem de beden (daha az sağlıksız diyet davranışları ve zararlı güneş ışınlarından korunma) sağlığına yönelik istendik sonuçlarla ilişkilidir (Gillen, 2015). Olumlu beden imajına sahip bireyler görünüşü idealize edilmiş kalıplar içinde değerlendirmemekte ve güzellik kavramına karşı daha esnek bir bakış açısına sahip olmaktadır (Holmqvist & Frisén, 2012).

Öznel iyi oluş hem kadınlarda hem de erkeklerde beden bölgelerinden memnun olmayla, görünüme dönük mukayeselerle ve sosyal karşılaştırmalarla ilişkili bir kavramdır (Jarman, Marques, McLean, Slater, & Paxton, 2021). Diener, Lucas ve Oishi (2002) öznel iyi oluşu; “bir kişinin yaşamına ilişkin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri” olarak tanımlamışlardır. Bu kavram yüksek düzeyde olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile düşük düzeyde olumsuz duygulanımı kapsar (s. 63). Çeşitli araştırmalar beden imajının; hem ergenlerin hem de yetişkinlerin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Borges, de Matos, & Diniz, 2013; Davis, Fowler, Best, & Both, 2020; Donaghue, 2009; Sholea & Ayryza, 2019; Walter & Shenaar-Golan, 2017). Donaghue

(2009) beden memnuniyeti yüksek kadınların olumlu duygulanımlarının ve yaşam doyumlarının daha yüksek, olumsuz duygulanımlarının ise daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Brdarić, Jovanović ve Gavrilov-Jerković (2015) ise öznel iyi oluşun iki bileşenini (pozitif duygulanım ve yaşam doyumunu) dahil ettikleri çalışmalarında kadınlarda her iki bileşenin; erkeklerde ise yalnızca pozitif duygulanımın beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgular öznel iyi oluşun kadınlarda ve erkeklerde farklı bileşenlerle gözlenebilmekle birlikte beden imajıyla ilişkili bir kavram olduğunu göstermektedir.

Altabe ve Thompson (1996) kişinin beden imajında yer alan kendisine yönelik bilgilerin öz-şematik bir görev gördüğünü tespit etmişlerdir. Benlik şemaları, bireyin geçmiş yaşantılarından türeyen ve sosyal bir deneyimde kendisiyle ilgili bilginin işlenmesini organize eden benlikle ilgili bilişsel genellemeleri ifade eder (Markus, 1977, s. 64). Sorgulanmaksızın ve bilinçsizce doğru kabul edilen şemalar; kişinin nasıl düşüneceğini, hissedeceğini ve davranacağını belirleyen ana yapılarıdır (Martin & Young, 2010). Dolayısıyla benimsenen benlik şemalarının kişinin duygulanımını ve yaşam doyumunu etkileme potansiyeli bulunmaktadır. Nitekim ergenlerle ve beliren yetişkinlerle yapılan çalışmalar olumlu benlik şemalarına sahip olmanın öznel iyi oluş üzerinde önemli işleve sahip olduğunu göstermektedir (Cherry, McArthur, & Lumley, 2020; O’Byrne, Cherry, Collaton, & Lumley, 2021; Telef & Furlong, 2017). Cherry ve Lumley (2019) bireylerin hem olumlu hem de olumsuz benlik şemalarını zaman içinde benimsemeye devam ettiklerini bulgulamışlardır. Ancak her iki şema türü de zamanla depresif belirtileri yordamaya devam ederken yaşam doyumunu yalnızca olumsuz benlik şemaları yordamaya devam etmiştir. Bu bulgulardan hareketle; özellikle olumsuz benlik şemalarının öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini beden imajı bağlamında incelemek öncelikli hale gelmektedir.

Cash (2012) geliştirdiği Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modelinde görünüş öz-şemalarından (appearance self-schemas) bahsetmiş ve bunları “kişinin, görünüşünün önemi ve etkisi hakkındaki temel, duygu yüklü varsayımları veya inançları” olarak tanımlamıştır (s. 338). Ona göre bu şemalar; gündelik hayattaki tetikleyici birtakım durum ve olaylarla aktive olmakta ve kişinin beden imajına yönelik tutum ve değerlendirmelerini etkilemektedir. Örneğin görünüş öz-şemalarına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin bedenlerinden daha az memnun oldukları (Jung & Lee, 2006), kendilerini mükemmeliyetçi sunmaya daha eğilimli oldukları (Cash, Melnyk, & Hrabosky, 2004) ve estetik operasyonlar geçirmeyi daha çok düşündükleri (Swami & Mammadova, 2012) araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bu bireyler olumsuz yeme tutumlarını da daha çok sergilemektedirler (Cash vd., 2004). Görünüş öz-şemaları, düşüncelerde ve davranışlarda gözlenen olumsuz çıktılarının yanı sıra iyi oluşun bir göstergesi olan benlik saygısının düşük olmasıyla da ilişkilidir (Cash vd., 2004; Jung & Lee, 2006; Jung & Lennon, 2003). Bu bulgulardan hareketle, beden imajının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini gösteren çalışmalar da dikkate alındığında, görünüş öz-şemalarının bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyebileceği değerlendirilebilir.

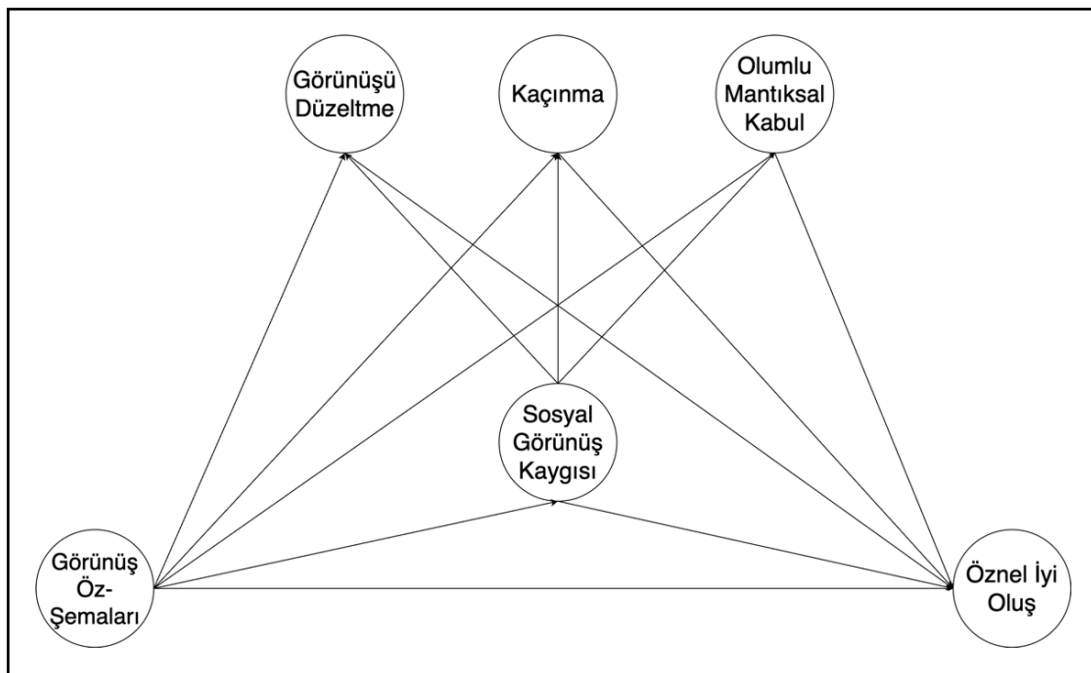
Görünüş öz-şemaları öznel iyi oluşla hem doğrudan hem de duygusal veya davranışsal birtakım değişkenler aracılığıyla dolaylı olarak ilişkili olabilir. Örneğin Blakey, Reuman, Buchholz ve Abramowitz (2017) görünüşle ilgili işlevsiz inançların depresif belirtilerle ve kaygı belirtileriyle ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Görünüş öz-şemaları ve görünüşle ilgili işlevsiz inançlarla ilişkili olan başka bir duygu ise sosyal kaygının özel bir türü olan sosyal görünüş kaygısıdır (Göçet-Tekin & Doğan, 2014; Hart vd., 2008). Sosyal görünüş kaygısı (SGK), bireyin görünüşünün olumsuz değerlendirileceği yönündeki korkusu olarak tanımlanmaktadır (Hart vd., 2008, s. 49). Hart vd. (2008) SGK'yı sosyal kaygıyla ilişkili ihmal edilen bir alan olarak nitelendirmişlerdir. Geliştirdikleri SGK ölçeğinin maddelerini belirlerken sosyal kaygıya, beden imajı memnuniyetsizliğine ve beden disformik bozukluğuna yönelik ölçeklerden yararlanmışlardır. Görünüş kavramının yalnızca boy, kilo, kas yapısı gibi fiziksel özelliklerin ötesinde yüz özellikleri vb. nitelikleri de içeren genel bir görünüşe atıfta bulunduğunu ifade etmişlerdir. Kavram bu yönüyle Cash'in (2012) beden imajı kavramıyla da uyum göstermektedir (s. 334). Literatür SGK'nın bireylerdeki öznel iyi oluşu yordadığını göstermektedir (Seki & Dilmaç, 2015; Varol, 2020). Dolayısıyla görünüş öz-şemalarından etkilenen ve öznel iyi oluşu etkileyen bu duygunun iki değişken arasındaki ilişkide rol oynaması mümkün görünmektedir.

Cash, Santos ve Williams (2005) beden imajına ilişkin olumsuz duygu ve inançlarla ve algılanan potansiyel tehditlerle baş etmeye yönelik üç stratejiden bahsetmişlerdir: 1) görünüşü düzeltme, 2) kaçınma ve 3) olumlu mantıksal kabullenme. Görünüşü düzeltme; algıladığı bir kusurdan dolayı görünüşünü sürekli olarak düzeltme veya kusurunu kamufle etme çabasıdır. Kaçınma stratejisi; kişinin görünüşüyle ilgili stres verici duygu ve düşüncelerden kaçınması şeklindedir. Olumlu mantıksal kabullenme ise kişinin beden imajıyla ilgili olumsuzlukları kabul etmesi ve görünüşüyle ilgili akılcı düşünebilmesi gibi süreçleri içerir. SGK, üç stratejiyle de anlamlı ilişkisi olan bir duygudur (Doğan, Sapmaz, & Totan, 2011). Sosyal görünüş kaygısı yüksek bireyler görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerine daha çok, olumlu mantıksal kabullenme stratejisine ise daha az başvurma eğilimindedirler (Özteke-Kozan & Hamarta, 2017). Buna paralel olarak; görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerine yüksek düzeyde başvuran bireylerin öznel iyi oluşları daha düşükken olumlu mantıksal kabullenme stratejisine başvuran bireylerin öznel iyi oluşları daha yüksektir (Choma, Shove, Busseri, Sadava, & Hosker, 2009). Dolayısıyla beden imajıyla baş etme stratejilerinin SGK ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı etkisi bir inceleme konusu olarak ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak bu araştırmada; yukarıda açıklanan görünüş öz-şemaları, öznel iyi oluş, SGK ve beden imajıyla baş etme stratejileri arasındaki nedensel ilişkiler bir yapısal model ile test edilecektir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlerde görünüş öz-şemaları, öznel iyi oluş, sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri arasındaki nedensel ilişkilerin incelenmesidir. Bu ilişkileri özetleyen model Şekil 1’de gösterilmiştir. Araştırmanın amacına ulaşmak üzere belirlenen hedefler aşağıdaki gibidir:

- a) Görünüş Öz-Şemaları Ölçeğini geliştirmek,
- b) Görünüş öz-şemaları, öznel iyi oluş, sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri arasındaki ilişkileri incelemek.



Şekil 1. Hipotez modeli

1. 2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın temel amacı ve hedefleri doğrultusunda belirlenen hipotezler şunlardır:

- 1) Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği bireylerin görünüşleriyle ilgili şematik inançlarını ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçektir.
- 2) Görünüş öz-şemalarının öznel iyi oluş üzerinde direkt etkisi vardır.
- 3) Sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerinde direkt etkisi vardır.
- 4) Görünüşü düzeltme stratejisinin öznel iyi oluş üzerinde direkt etkisi vardır.
- 5) Kaçınma stratejisinin öznel iyi oluş üzerinde direkt etkisi vardır.
- 6) Olumlu mantıksal kabullenme stratejisinin öznel iyi oluş üzerinde direkt etkisi vardır.
- 7) Görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı üzerinde direkt etkisi vardır.
- 8) Görünüş öz-şemalarının görünüşü düzeltme stratejisi üzerinde direkt etkisi vardır.

- 9) Görünüş öz-şemalarının kaçınma stratejisi üzerinde direkt etkisi vardır.
- 10) Görünüş öz-şemalarının olumlu mantıksal kabullenme stratejisi üzerinde direkt etkisi vardır.
- 11) Sosyal görünüş kaygısının görünüşü düzeltme stratejisi üzerinde direkt etkisi vardır.
- 12) Sosyal görünüş kaygısının kaçınma stratejisi üzerinde direkt etkisi vardır.
- 13) Sosyal görünüş kaygısının olumlu mantıksal kabullenme stratejisi üzerinde direkt etkisi vardır.
- 14) Görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi vardır.
- 15) Görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı aracılığıyla beden imajıyla baş etme stratejileri üzerinde dolaylı etkisi vardır.
- 16) Sosyal görünüş kaygısının beden imajıyla baş etme stratejileri aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi vardır.

1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Beden imajı; kişinin bedenine yönelik duygularını, düşüncelerini, davranışlarını, tutumlarını ve algılarını içeren kompleks bir kavramdır. Bu kavram yalnızca fiziksel özellikleri içermemekte, görünüşe bir bütün olarak atıfta bulunmaktadır. Beden imajının gelişiminde pek çok faktör rol oynamaktadır. Özellikle yakın çevrenin, toplumun ve medyanın ideal bedene dönük açık veya örtük mesajları beden imajı gelişiminde rol oynayan önemli bir çevresel faktördür. Sonuç olarak kişi bedenine ve görünüşüne yönelik olumlu ya da olumsuz bazı inançlar geliştirmektedir. Birey kendi değerini görünüşüne göre belirliyorsa ve diğer insanların da kendisini bu şekilde değerlendirdiği yönünde işlevsiz, şematik inançlara sahipse bu durum onun öznel iyi oluşunu yani genel mutluluk halini olumsuz yönde etkileyebilir.

Beden imajına yönelik bilişsel davranışçı perspektife göre görünüş öz-şemaları olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Sosyal kaygının özel bir formu olan sosyal görünüş kaygısı bu duygulardan biridir. Bireyler beden imajına yönelik olumsuz duygularla ve düşüncelerle başa çıkabilmek için bazı stratejilere başvurabilmektedirler. İşlevsel stratejiler psikolojik ve sosyal işlevsellikteki olumlu çıktılarla (ör. psikolojik ve öznel iyi oluş), işlevsel olmayan stratejiler ise olumsuz çıktılarla (ör. depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları) ilişkili olabilmektedir.

Cash'in (2012) bilişsel davranışçı beden imajı modeline dayanarak tasarlanan bu araştırmada; görünüşün öz-değeri belirlemedeki önemine yönelik şematik inançlar, öznel iyi oluş, sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri arasındaki direkt ve dolaylı ilişkiler araştırılmaktadır. Literatürde söz konusu değişkenlerin ikili ilişkilerine yönelik çalışmalar bulunmakla birlikte bu değişkenleri yapısal eşitlik modellemesi ile bir arada inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın öne çıkan özelliklerinden biri Cash'in bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı teorik açıklamalarının bazı bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenler özelinde test edilecek olmasıdır. Bu sayede beden imajına yönelik inançlar, bu inançların ortaya çıkardığı duygular ve bu duygularla baş etme şekillerinin öznel iyi oluşu etkileme süreci bilişsel davranışçı yaklaşıma göre açıklanmış olacaktır. Dolayısıyla araştırmadan elde edilecek bulgular, beden imajının bilişsel davranışçı perspektifle ele alınacağı diğer çalışmalara bilimsel katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu bulguların bilişsel davranışçı terapi tekniklerine dayalı bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında uygulayıcılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Son olarak araştırma kapsamında geliştirilecek Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği bilimsel araştırmacılar ve psikolojik yardım uzmanları tarafından kullanılabilecektir.

1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Kullanılan ölçme araçlarının öz-bildirime dayalı olması araştırmanın bir sınırlılığıdır.
2. Araştırma örneklemi beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle sınırlıdır.

1. 5. Araştırmanın Varsayımları

1. Katılımcıların ölçme araçlarındaki soruları içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1. 6. Tanımlar

Beden İmajı: Bireyin fiziksel görünüşü ve işleyişi hakkındaki duyguları, düşünceleri ve davranışları olarak tanımlanmaktadır (Crandall & Magee, 2012, s. 1).

Görünüş Öz-Şemaları: Kişinin kendi fiziksel görünüşüyle ilgili olan, geçmiş deneyimlerini organize eden ve gelecekte kendisiyle ilgili yeni bilgileri işlemesi için çerçeve sağlayacak olan zihinsel yapılarıdır (Cash, 2012, s. 334).

Öznel İyi Oluş: Kişinin yaşam kalitesine yönelik öznel değerlendirmeleri sonucu yaşamının iyi gittiğine ne ölçüde inandığını veya bunu ne ölçüde hissettiğini ifade eden bir kavramdır (Diener, Lucas, & Oishi, 2018).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Bireyin, görünüşünün olumsuz değerlendirileceği yönündeki korkusudur (Hart vd., 2008, s. 49).

Beden İmajıyla Baş Etme Stratejileri: Kişinin beden imajına yönelik stres verici duygularını ve düşüncelerini yönetebilmek veya bunlarla başa çıkabilmek için başvurduğu stratejilerdir (Cash, 2012, s. 340).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Öznel İyi Oluş

2. 1. 1. 1. Öznel İyi Oluşun Tanımı ve Bileşenleri

Eski zamanlardan itibaren insanlar “İyi bir yaşam nasıl olur?”, “İnsan hangi koşullar altında mutlu olur ve yaşamından memnun kalabilir?” gibi sorulara cevaplar aramaktadır. Bu sorulara verilen yanıtlar insanların iyi olma haline, yani refaha nasıl sahip olabilecekleri ve bunu nasıl sürdürebileceklerine de açıklama getirmektedir. İyi oluş kavramı Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association) psikoloji sözlüğünde “düşük düzeyde sıkıntı, genel olarak iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlık ve görünüm veya iyi bir yaşam kalitesi ile süregiden bir mutluluk ve memnuniyet durumu” olarak tanımlanmıştır (VandenBos, 2015, s. 1154). İyi oluş durumu, düşük düzeyden yüksek düzeye çeşitlilik göstererek zaman içinde devamlılığını sürdürmektedir (Abdel-Khalek, 2020, s. 4408).

İyi oluşa yönelik iki bakış açısı bulunmaktadır: a) hedonik ve b) ödamonik (eudaimonic) yaklaşım (Ryan & Deci, 2001). Hedonik yaklaşıma göre haz arayışı, insan davranışının temel motivasyon kaynağıdır (Veenhoven, 2003). Dolayısıyla bu yaklaşım deneyimlerden haz elde etmeye ve acıdan kaçınmaya dayanır (Ryan & Deci, 2001). Yaklaşımın odağı, genellikle olumlu duygunun varlığı ve olumsuz duygunun yokluğu olarak tanımlanan mutluluk üzerinedir (Deci & Ryan, 2008). Ödamonik yaklaşım ise anlama ve kendini gerçekleştirilmeye odaklanır ve iyi oluşu kişinin tam işlevsellik düzeyine ulaşma derecesi bakımından açıklar (Ryan & Deci, 2001). Ryan, Huta ve Deci (2008) öz-belirleme kuramına dayanarak ödamonik yaşamın dört motivasyonel faktörle karakterize edilebileceğini ifade etmişlerdir. Bunları 1) dışsal amaçlar ve değerler yerine içsel amaçlar ve değerlerin peşinden koşmak, 2) başkaları tarafından dayatılan ya da kontrol edilen davranışlar yerine özerk, isteğe bağlı ya da kişinin kendi rızasının da olduğu fikirbirliğine dayalı davranışlarda bulunmak, 3) bilinçli olmak ve bir farkındalık duygusuyla hareket etmek ve 4) temel psikolojik ihtiyaçlar olan yeterlik, ilişkisellik ve özerkliği tatmin edecek şekilde davranmak şeklinde sıralamışlardır. Bu bakış açısına göre bireyler söz konusu dört ilke doğrultusunda hareket ettikçe mutlu ve yaşamlarından daha çok memnun olabilirler.

Hedonik ve ödamonik yaklaşımlar birbirine zıt iki uç olarak değerlendirilebilmektedir (ör. Steger, 2016). İki yaklaşım hedefleri bakımından farklılaşmaktadır. Ancak bu farklılık söz konusu iki yaklaşımın birbirine zıt olduğu anlamına gelmemektedir. Çünkü bu yaklaşımlar iyi oluşun farklı yönlerine odaklanmaktadır. Hedonik yaklaşıma ilişkin kavramlar spesifik bir sonuca (olumlu etkinin

elde edilmesi ve acının yokluğu) odaklanırken ödamonik yaklaşımın kavramları kişinin yaşamının içeriğine ve iyi yaşamının kapsadığı süreçlere odaklanır (Ryan vd., 2008).

İyi oluş, özel türleri olan geniş kapsamlı ve karmaşık bir kavramdır (Tov, 2018). İyi oluş türleri arasında özellikle öznel iyi oluş; yaşam kalitesinin önemli bir bileşeni olarak (Diener & Ryan, 2009) öne çıkmaktadır. Öznel iyi oluş (ÖİÖ) ve bileşenleri genellikle hedonik yaklaşımla ilişkilendirilmektedir (Diener, 1984; Diener & Lucas, 1999; Headey & Wearing, 1991). Bireyin yaşamına yönelik bilişsel ve duygusal değerlendirmelerine atıfta bulunan (Diener, 2000) öznel iyi oluş kavramı; genel olarak ya da belirli bir alana yönelik doyum, hoş duygulanımı ve düşük olumsuz duygulanımı içeren bir kavramdır (Diener, 2000; Diener, Scollon, & Lucas, 2009; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Kavramın içindeki “öznel” kelimesi ile bireyin yaşamının kalitesini *kendi* perspektifinden değerlendirmesine vurgu yapılmaktadır (Diener, 2000; Diener vd., 2018).

Öznel iyi oluşun; pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumuna olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır (Andrews & Withey, 1976; Diener vd., 1999). Olumlu ve olumsuz duygulanım duygusal, yaşam doyumuna ise bilişsel bileşenlerdir (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Ayrıca Diener’in (1994, 2009) olumlu ve olumsuz duygulanım bileşenlerini “hedonik düzey” adı altında toplayarak ÖİÖ’yu iki bileşenli bir yapı olarak ele aldığı da görülmektedir. Buna göre hedonik bileşen (süregiden olayların olumlu değerlendirilmesi sayesinde) çoğu zaman devam eden hoş (pleasant) duygulanımı ve seyrek olarak deneyimlenen hoş olmayan (unpleasant) duygulanımı içermektedir (Diener, 2009). Öznel iyi oluşu hedonik yaklaşıma dayalı bir mutluluk anlayışının ötesine taşıyan yaşam doyumuna ise “bir kişinin yaşam kalitesinin kendi seçtiği kriterlere göre genel bir değerlendirmesini” içerir (Shin & Johnson, 1978, s. 478). Dolayısıyla kişinin yaşamına yönelik yargılamalarını da içeren bilişsel bir süreçtir (Diener vd., 1985).

Öznel iyi oluşun bileşenleri birbirinden tamamen bağımsız değildir (Pavot & Diener, 1993; Tov, 2018). Bu bağlamda yaşam doyumuna; yüksek düzeyde olumlu duygulanımla ve düşük düzeyde olumsuz duygulanımla ilişkili bulunmuştur (Diener vd., 1985). Her bir bileşen bireylerin yaşam olaylarına, koşullara ve çeşitli aktivitelere yönelik değerlendirmelerinden etkilenmektedir (Diener, 1994). Nitekim öznel iyi oluşun gelişiminde etkili olan faktörler de genel olarak yaşam olayları, kişilik özellikleri ve bilinçli (düşünsel veya davranışsal) aktiviteler şeklinde üç kategoride toplanmaktadır (Luhmann, 2017; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Buna karşın boylamsal araştırmaları içeren metanaalitik bir çalışma önemli yaşam olaylarının; öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni (yaşam doyumuna) üzerinde daha güçlü ve istikrarlı bir etkisi olduğunu göstermiştir (Luhmann, Hofmann, Eid, & Lucas, 2012). Olumlu ve olumsuz duygulanımlarda kısa zaman aralıklarında dalgalanmalar olsa da bunlar da uzun vadede görece sabit kalmaktadırlar (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Bu nedenle her üç bileşen de öznel iyi oluşun ölçülmesinde önem arz etmektedir.

2. 1. 1. 2. Öznel İyi Oluş Kuramları

2. 1. 1. 2. 1. Ereksel (Telic) Kuramlar

Öznel iyi oluşun ereksel teorilerine göre mutluluk; a) bir amaca ulaşıldığında veya b) bir ihtiyaç doyurulduğunda elde edilebilmektedir (Diener, 1984; Omodei & Wearing, 1990). Amaç yaklaşımında nihai olarak erişilebilecek kişiye özgü pek çok amaçtan söz edilebilirken, ihtiyaç yaklaşımında yaygın bazı ihtiyaçlara atıfta bulunulur ve bunlar görece daha azdır (Omodei & Wearing, 1990). İhtiyaçlar bakımından ele alındığında ereksel teoriler psikolojik iyi oluş kavramıyla (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996) ve öz-belirleme kuramıyla (Ryan & Deci, 2000) uyum göstermektedir. Esasen bu yapıların her ikisi de iyi oluşa yönelik ödamonik bakış açısını temsil etmektedir (Heintzelman, 2018). Psikolojik iyi oluş kavramı; yaşamın varoluşsal zorluklarına karşı algılanan gelişmeye atıfta bulunmaktadır (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Bu zorlukları aşarak bireyler iyi oluşun göstergesi olan altı niteliğe sahip olabilirler: öz-kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim (Ryff, 1989a, 1989b). Öz-belirleme kuramında da bu niteliklerin bir kısmına paralel olan üç temel psikolojik ihtiyaca (özerklik, ilişkisellik ve yeterlik) yer verilmektedir (Ryan & Deci, 2000). Doğuştan gelen ve evrensel olan bu psikolojik ihtiyaçların sağlıklı bir şekilde karşılanması bireylerin iyi oluşunu arttırmaktadır. Sonuç olarak psikolojik iyi oluşta iyi oluşun içerdiği faktörler, öz-belirleme kuramında iyi oluşu arttıran faktörler açıklanmaktadır (Bkz. Heintzelman, 2018). İyi oluşa yönelik bu kavramsal farklılıklara rağmen her ikisi de pozitif psikolojik işlevselliğe ulaşmak için karşılanması gereken bazı psikolojik ihtiyaçları öne çıkarmaktadır. Diener (1984) gerek doğuştan gelen gerekse öğrenilmiş olan ihtiyaçların karşılanmasının insanlarda mutluluk duygusunu oluşturacağını ifade etmektedir. İhtiyaçlara benzer şekilde amaçlar elde edildiğinde de öznel iyi oluşun bir göstergesi olan yaşam doyumu artmaktadır (Sim & Lui, 2022; Tóth, Wisse, & Faragó, 2018). Bununla birlikte Kaftan ve Freund (2018), bir amaç elde edildiğinde ulaşılabilecek kazanımlardan ziyade o amaca ulaşma sürecine odaklanmanın öznel iyi oluş için daha faydalı olduğunu ifade etmişlerdir. Metaanalitik ve boylamsal araştırmalardan elde edilen bulgular da bu bilgiyi desteklemektedir (Klug & Maier, 2015; Steca vd., 2016).

2. 1. 1. 2. 2. Haz ve Acı Kuramı

Haz ve acı kuramı esasen ereksel kuramın devamı niteliğindedir. Diener (1984), bir insanın aslında hayatında eksikliğini duyduğu şeyleri elde etmeyi amaçladığını veya bunlara ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla kişi, istek ve amaçları doğrultusunda arzu ettiği sonuca ulaşırsa haz elde etmekte, tam tersi durumda ise olumsuz duygulara kapılmaktadır. Bu kurama yönelik önemli başka bir varsayım ise kişi bir şeyin eksikliğini ne kadar hissederse onu elde ettiğinde alacağı hazzın da o kadar çok olacağı şeklindedir (Diener, 1984). Buna paralel olarak bir şeyin eksikliği ne kadar

hissediliyorsa o şeyi elde edememenin yarattığı mutsuzluğun da o denli büyük olması beklenir. Ancak Diener (1984) istekleri elde etmeye yönelik önemli bir noktaya dikkat çekmektedir. Kişi istediği şeyleri elde ettiğinde mutlu olabilir, ancak her istenileni elde etmek kişinin sonsuz bir mutluluk elde edeceği anlamına gelmemektedir.

2. 1. 1. 2. 3. Aktivite/Süreç Kuramları

Hem ereksel kuramlar hem de aktivite kuramları öznel iyi oluşun hayattaki koşullara bağlı olarak değişeceğini öne sürmektedir. Bireyler ereksel kurama göre hedeflerine yaklaştıkça, aktivite kuramına göre ise ilgilerini çeken aktivitelerde bulundukça iyi oluşları artmaktadır (Diener, Lucas, & Oishi, 2002, s. 66). Ereksel teorilere göre mutluluk aktivite başarıncı elde edilen bir sonuç iken aktivite teorilerine göre bir aktivitede bulunuyor olmanın kendisi mutluluk verici olmaktadır (Diener, 1984; Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Csikszentmihalyi (1990) kişinin dikkatini tamamen yapmakta olduğu aktiviteye vermesini ve onunla meşgul olmaktan keyif almasını “akış” olarak tanımlamıştır. Akış halinde gerçekleştirilen aktiviteleri aynı zamanda optimal deneyim ve ototelik aktivite olarak da adlandırmıştır (Csikszentmihalyi, 1990, 2014). Yunanca kökenli olan ototelik kelimesi; “auto” (self/kendilik) ve “telos” (goal/amaç) kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir (Csikszentmihalyi, 1990). Dolayısıyla ototelik aktivite ile kişinin bir aktiviteyi sonuçlarına bakmaksızın yalnızca o aktiviteyi yapıyor olmaya verdiği değer için yapmasına atıfta bulunmuştur (Csikszentmihalyi, 1990). Böylesi bir deneyimde içsel motivasyon öne çıkmaktadır, kişi söz konusu aktiviteyi adeta öz-bilincini yitirerek, derin bir konsantrasyon ile sürdürmektedir (Csikszentmihalyi, 2014). Dolayısıyla iyi bir yaşam da kişinin akış ile gerçekleştirdiği bu aktivitelerle mümkün olmaktadır (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

2. 1. 1. 2. 4. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları, öznel iyi oluşu birbirine zıt yönde açıklayan iki farklı bakış açısını içerir. Aşağıdan yukarıya kuramına göre göre mutluluk verici deneyimler birikerek mutlu bir hayata zemin hazırlamaktadır (Diener, 1984). Dolayısıyla olumlu deneyimler yaşandıkça öznel iyi oluş düzeyi de yükselmektedir (Diener & Ryan, 2009). Burada aşağıdan yukarıya, deneyimden öznel iyi oluşa doğru bir yönelim söz konusudur. Yukarıdan aşağıya kuramında ise tam tersine kişi genel olarak mutlu ise yaşantılarından zevk alabilir (Diener, 1984). Genel bir iyi olma hali, deneyimlerden alınan hazzı etkilemektedir. Bu yaklaşıma göre kişinin doğasında dünyayı olumlu görme eğilimi vardır (Diener, 1984; Diener & Ryan, 2009). Bu eğilim sürekli bir iyi olma halini beraberinde getirmekte, sonuç olarak kişi deneyimlerinden daha çok keyif almaktadır.

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları öznel iyi oluşla ilgili iki tartışmayı içermektedir. Bunlardan ilki öznel iyi oluşun sürekliliği ve durumsallığı konusu ile ilgilidir. Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre öznel iyi oluş durumsaldır, belirli olumlu deneyimlerin varlığına bağlı olarak öznel iyi oluştan bahsedilebilir. Yukarıdan aşağıya kuramına göre ise öznel iyi oluş sürekli dir. Yani kişi mutlu olma eğilimindedir, dolayısıyla bazen mutsuz olsa da, çoğunlukla mutlu olur. Öznel iyi oluşla ilgili ikinci tartışmalı konu ise haz verici olayların öznel iyi oluşla ilişkisi üzerinedir. Aşağıdan yukarıya kuramına göre haz verici olayların eksikliği düşük öznel iyi oluşa işaret eden faktörlere (ör. depresyon) yol açarken, yukarıdan aşağıya kuramına göre tam tersi durum söz konusudur. Yani düşük öznel iyi oluşa işaret eden bazı faktörler (ör. depresyon) kişinin yaşantılarından haz almasına engel olmaktadır (Diener, 1984; Diener & Ryan, 2009).

2. 1. 1. 2. 5. Bilişsel Kuramlar

Öznel iyi oluşu açıklayan bilişsel yaklaşımlar, bilişsel süreçlerin iyi oluş üzerindeki belirleyici rolüne dikkat çekmektedir (Diener, 1984; Diener & Ryan, 2009). Margolis ve Lyubomirsky (2018) “kişinin kendisini ve çevresindeki olayları değerlendirmesini içeren düşünme şeklini (pattern of thinking)” bilişsel bakış açısı (cognitive outlook) olarak tanımlamışlardır (s. 143). Bilişsel bakış açılarını kişiliğin önemli bir bileşeni olarak gördükleri için bunların iyi oluşu büyük oranda şekillendireceğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak bireyler kendilerini ve çevrelerinde meydana gelen olayları sürekli olarak belirli bir şekilde algılama ve yorumlama eğilimindedirler. Dolayısıyla iyi oluşları da bu eğilime paralel olarak varlığını sürdürmektedir. Bilişsel kuramlar yukarıdan aşağıya kuramına benzemektedir (Diener, 1984; Diener & Ryan, 2009). Çünkü yukarıdan aşağıya kuramında da iyi oluşu belirleyen esasen kişinin öznel yorumlama biçimidir (Margolis & Lyubomirsky, 2018).

Diener ve Biswas-Diener (2008) mutluluğu; dikkat (A=attention), yorumlama (I=interpretation) ve bellek (M=memory) olmak üzere üç bileşenli bir model (AIM modeli) ile açıklamışlardır. Bireylerin olumlu düşünerek mutlu olabileceklerini öne sürmüşlerdir. Bunun için ise öncelikle olumlu detayları da fark edebilmek ve bunları dikkate almak gerekmektedir. Dolayısıyla modelin dikkat bileşeni; kişinin kendisiyle ve karşılaştığı olaylarla ilgili olumlu detayları dikkate almasıyla ilgilidir. Olumlu detayları dikkate almak beraberinde olumlu yorum yapabilmeyi de getirmektedir. İnsanlar kendilerini veya deneyimledikleri yaşam olaylarını olumlu bir şekilde yorumlayabilirlerse (ikinci bileşen) mutlu olabilmektedirler. Bazı deneyimlerin (ör. sevilen birinin kaybı) olumlu yorumlanması mümkün olmayabilir. Ancak olumlu düşünme eğiliminde olan bireyler olumsuz yaşam olaylarını psikolojik olarak olgunlaşmalarına katkı sağlayan birer deneyim olarak değerlendirmektedirler. Son olarak olumlu düşünme eğiliminde olan insanlar; olumsuz deneyimler yerine mutluluk ve başarı verici deneyimleri hatırlamaya odaklanırlar (bellek bileşeni). Böylelikle zamanlarını onları üzen, onlara yetersiz ve değersiz hissettiren anılar yerine hatırladıklarında mutlu olabilecekleri anılar için kullanmış olurlar (s. 182-201). AIM modeli; olayları yorumlama biçiminin

mutlulukla ilişkisi bakımından bilişsel bir terapi kuramı olan BDT ile benzerlik gösterse de bunu bir eğilime bağlaması nedeniyle BDT'den farklılaşmaktadır.

2. 1. 2. Görünüş Öz-Şemaları

2. 1. 2. 1. Şemalar ve Temel İnançlar

Şemalar bellekte depolanan ve nesneler, durumlar, olaylar ve davranışlar hakkındaki genel bilgileri temsil eden bilgi paketleridir (Cohen, Kiss, & Le-Voi, 1993). Şemaların başka bir tanımı ise bireyin yeni içsel ve dışsal durumları anlayabilme ve bunlarla başa çıkabilmede kullandığı kalıplar olmasıdır (Özdel, 2015). Her bir şema; geçmiş deneyimlerden elde edilen ve bunlara benzer deneyimlerde bireye rehberlik eden genelleştirilmiş bir bilgi bütünüdür (Nishida, 1999). Dolayısıyla her birey çevresindeki yeni bilgi ve deneyimleri, kendi geçmiş öğrenme yaşantılarına göre oluşturduğu şemaları aracılığıyla tanımlamakta ve yorumlamaktadır. Ayrıca şemalar, kişilerin kendileri için daha önemli olan birtakım olayları ve özellikleri diğerlerinden ayırt etmelerini sağlama gibi önemli bir işleve daha sahiptir (Burger, 2016). Burger bu durumu; kişilerin daha çok önemsedikleri olaylarla ve özelliklerle ilgili şemalarının daha gelişmiş olacağı şeklinde açıklamaktadır.

Ghosh ve Gilboa (2014) şemaları tanımlayıcı dört önemli özelliğe değinmişlerdir. Bunların ilki; şemaların ilişkisel bir ağ yapısına sahip olmalarıdır. Her şema birbirleriyle ilişkileri olan alt birimlerden (öğeler [elements], olaylar, şema nodları vb.) oluşmaktadır. İkinci olarak şemalar tek bir olayın özgün niteliğinden ziyade birden fazla deneyimin benzer ve ortak noktalarının bir temsilidir. Üçüncü olarak şemalar çoklu tecrübelerden oluştukları için şema birimlerinin detaylarında eksiklikler olabilmektedir. Edinilmiş çeşitli tecrübelerin farklı detayları vardır ve şemalarda bu detaylar eksik kalabilmektedir. Son olarak şemalar uyarlanabilir bir yapıya sahiptir, yeni deneyimlerden elde edilen bilgilere göre güncellenebilirler (s. 106-109).

Şemaların psikoloji bilimi çerçevesinde, bilimsel bir kavram olarak ele alınması Frederic Bartlett'in (1932) ve Jean Piaget'nin (1952) çalışmalarına dayanmaktadır. Bartlett (1932) şema kavramını bellekteki hatırlama fonksiyonuna ilişkin teorisini (theory of remembering) açıklarken kullanmıştır. Bartlett, hatırlama fonksiyonuna ilişkin pek çok deney yapmıştır ve kişilerin kendilerine anlatılan hikayelerde hangi detayları hatırladıklarını incelemiştir. Ona göre hatırlama yalnızca bir dizi imgenin olduğu gibi geri çağırılmasından ibaret değildir. Birey, her bir hatırlama işlemi esnasında bu imgeleri sürekli olarak yeniden yapılandırmaktadır. Bu süreç, şemalara dayalı organizasyonlar yoluyla meydana gelmektedir (Bartlett, 1932). Şemalar geçmişteki deneyimleri barındırarak ve organize ederek onların anımsanmasına rehberlik etmektedir (Marshall, 1995, s. 13). Ayrıca şemaların yeni deneyimlerle birlikte değişebilir, aktif bir yapıya sahip olması, hatırlama sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Bartlett, 1932). Ancak Bartlett'in çalışmalarındaki şema kavramı

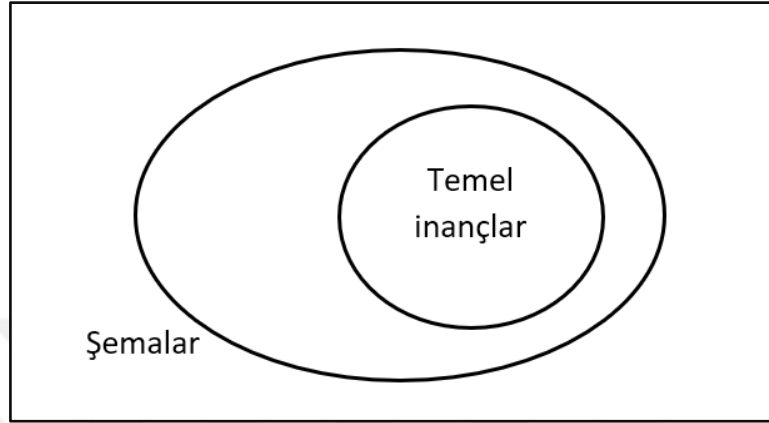
hatırlama fonksiyonu ile sınırlı kalmıştır. Bu nedenle şema kavramını daha iyi anlayabilmek için Piaget'nin görüşlerine değinmek gerekir.

Piaget (2003) şemaların yapısına, işleyişine ve bilişsel gelişim sürecindeki rolüne ilişkin halen geçerliğini koruyan bazı teorik açıklamalarda bulunmuştur. Ona göre küçük bir çocuğun zihnindeki kompleks yapıların meydana getirdiği şemalar, art arda gelen farklılaşmalar ve bütünleştirmeler yoluyla birbirinden türemektedir. Bu süreç şemaların çeşitli durumları kendilerine özümmlerken aynı zamanda deneme-yanılma ve düzeltmelerle sürekli olarak durumlara uyum sağlamaları şeklinde devam etmektedir. Bu durum şemaların uyarlanabilir bir yapıya sahip olmasıyla (Ghosh & Gilboa, 2014) ilişkilidir. Şemalar dış gerçeklik ile uyumsuzsa dengesizlik ortaya çıkmaktadır ancak birey, özümleme ya da uyumsama yaparak dengeyi yeniden bulmaktadır (Schunk, 2011). Sonuç olarak birey, sürekli deneyimlediği dengesizlik ve yeniden denge kurma döngüsü ile gelişmektedir (Piaget, 1999).

Yukarıda kısaca değinilen ve bilişsel psikoloji alanında çeşitli işlevlerle ele alınan şema kavramı, ilerleyen yıllarda bilişsel terapinin en önemli kavramlarından biri haline gelmiştir (Dozois & Beck, 2008; Edwards & Arntz, 2012). Bilişsel terapinin kurucusu olan Aaron T. Beck (1964) depresyon hastalarında depresyona özgü birtakım bilişsel yapıların (cognitive constructs) öne çıktığını ve hastaların düşüncelerinde çarpıtmalara neden olduğunu ifade etmiştir. Bilişsel yapıyı; bilişsel organizasyonun nispeten kalıcı bir bileşeni olarak nitelendirmiş ve bu yapı için “şema” kavramını kullanmayı tercih etmiştir. Bilişsel terapide şema olarak adlandırılan bu kavram, insanların aynı ya da benzer durumlara neden farklı tepki verdiklerini veya bir insanın görünürde benzer olmayan olaylara neden aynı tarzda tepki verdiğini anlamak bakımından önemlidir (Kovacs & Beck, 1978). Çünkü şemalar bireylerin öznel yaşantılarına göre şekillenmektedir, dolayısıyla her bireyin olaylara verdiği tepkiler onun sahip olduğu özgün şema yapılarıyla bağlantılıdır. Buradaki önemli bir diğer nokta ise söz konusu şemaların; doğrudan çevresel bir durum tarafından uyarılıp uyarılmadığına bakmaksızın düşünce süreçlerini yönlendiriyor olmasıdır (Beck, 1964).

Şemalar daha spesifik olan “ara inançlar” ve “temel inançlar” kavramlarını da içermekle birlikte (Dozois & Beck, 2008; Wills, 2009), sıklıkla temel inançlar kavramı ile birbirinin yerine kullanılmaktadır (Beck, 1991; Beck, Wright, Newman, & Liese, 1993; DeRubeis, Webb, Tang, & Beck, 2010; Padesky, 1994; Riso & McBride, 2007; Sanders & Wills, 2003). Bilişsel terapide esasen bir temel inanç, bir şemanın anlamının ya da bilişsel içeriğinin bir temsildir (Young, Klosko, & Weishaar, 2003, s. 48). James, Southam ve Blackburn de (2004) benzer şekilde temel inançların, şemaların bir alt bileşeni ve sözel temsili olduğunu ifade ederek iki kavramın farkını ortaya koymuşlardır. Bir örnek vermek gerekirse; bir birey “yetersizlik” şemasıyla ilgili “Ben yetersizim” veya “Hiçbir şeyi beceremem” gibi birtakım temel inançlara sahip olabilir. Bu temel inançlar yetersizlik şemasının kapsamı içinde olan ve bu şemayı yansıtan inançlardır. Pek çok birey yetersizlik şemasına sahip olabilir, ancak bu bireylerin yetersizlik şemasına ilişkin temel inançları

deneyimleme ve ifade etme biçimleri birbirinden farklı olabilir. Yine de söz konusu iki kavram, yansıttıkları temel anlamın aynı olması bakımından literatürde hala birbirinin yerine kullanılmaktadır. Şemalar ve temel inançlar arasındaki ilişki, kavramlar arasındaki kuramsal farklılıkların daha iyi anlaşılması bakımından Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Şemalar ve temel inançlar arasındaki ilişki

Bilişsel davranışçı terapiye göre temel inançlar çaresizlik, sevilmezlik ve değersizlik olmak üzere üç kategori altında toplanmaktadır (J. Beck, 1995). Bu kategoriler üç şema alanı olarak da değerlendirilebilir. Temel inançlar, belirli genetik yatkınlıkların da etkisi ile erken yaşlardan itibaren deneyimlenen yaşam olayları sonucu gelişmektedir (J. Beck, 1995). Tüm bireyler; kişisel deneyimleri, yetiştirildikleri ebeveynlik tarzları ve akranlarıyla iletişimleri gibi faktörlerin bir kombinasyonu sonucu kendilerine, diğer insanlara ve dünyanın işleyişine yönelik genel ve kalıcı temsiller edinmektedirler (Dobson, 2008). Yaşamın erken dönemlerinde geliştirilen temel inançlar, ilerleyen dönemlerde yeni deneyimlerle ve çeşitli öğrenme yaşantılarıyla pekişmektedir (Ak vd., 2020). Mutlak/koşulsuz ve kesin ifadelerden oluşan bu inançlar (Sanders & Wills, 2003; Türkçapar, 2018) değişime dirençli olup dışarıdan bakıldığında son derece abartılı, akıl dışı ve mantıksız görünürler (Wills & Sanders, 2013). Ancak bilinç düzeyinde yer almayan bilişsel yapılar oldukları için fark edilmeleri kolay olmamaktadır (Leahy, 2015). Fark edilseler bile, yukarıda da ifade edildiği üzere, küçük yaşlardan itibaren pekiştirilmiş bu inançları değiştirmek son derece güçtür.

Tüm insanların hem olumlu hem de olumsuz temel inançları vardır (Greenberger & Padesky, 2016). Başka bir açıdan ele alındığında ise (1) bazı temel inançlar birey için doğru ve yararlı iken, (2) bazıları doğru olduğu halde yararlı olmayabilir ya da (3) hem yanlış hem de yararsız olabilir (Creed, Reisweber, & Beck, 2011). Bununla birlikte bir temel inanç birey çocukken işe yaramış olsa bile yaşamının ileri yıllarında uyum bozucu olabilir (Ak vd., 2020). Dolayısıyla temel inançlarla ilgili önemli olan mesele; bireylerin bugünkü yaşamlarında yararlı/işlevsel olup olmamalarıdır.

Temel inançların gündelik hayata nasıl yansıdığını anlamak için insanların düşüncelerine, duygularına, bedenlerine ve davranışlarına nasıl etki ettiklerini anlamak gerekir. BDT'ye göre temel inançlar, bilince en yakın olan otomatik düşüncelerden ve onların hemen altında yer alan ara inançlardan (varsayımlar) çok daha derinde yer alırlar (Simmons & Griffiths, 2021). Dolayısıyla bu inançları anlamamanın yolu, otomatik düşünceleri ve ara inançları anlamaktan geçer. Otomatik düşünceler; adeta bir refleks gibi otomatik olarak zihinden geçen ve sorgulanmaksızın doğru kabul edilen düşüncelerdir (Beck, 2015). Doğru ya da yanlış, yararlı ya da yararsız, olumlu ya da olumsuz olabilirler (Creed, Reisweber, & Beck, 2011). Ancak kişi bu düşüncelerden çok, bunların neden olduğu duygusal sonuçları algılama eğilimindedir (Türkçapar, 2019). Olumsuz otomatik düşünceler olumsuz duygulara neden olmakla birlikte bireyin eylemleri ve bedenindeki birtakım değişimler (örn. kalp atışında hızlanma) üzerinde de etkili olmaktadır (Greenberger & Padesky, 2016). Otomatik düşüncelerdeki ortak temalar ise koşullu inançlar olan “ara inançlar” hakkında ipucu vermektedir (Türkçapar, 2019). Otomatik düşünceler bir duruma özgü iken ara inançlar pek çok durum için geçerli olabilir (Greenberger & Padesky, 2016).

Ara inançlar, en genel anlamda bireyin yaşamında esas aldığı kurallar olarak tanımlanabilir (Greenberger & Padesky, 2016). Çocukluktan itibaren şekillenen ve genellikle “Eğer... o zaman...” şeklinde ifade edilen bu “yaşama kuralları”, kişinin kendisini olumsuz temel inançlarından korumak üzere oluşturduğu inançlarıdır (Simmons & Griffiths, 2021). Ara inançlar düşünce içeriğine üç şekilde yansıyabilir: tutumlar, kurallar ya da varsayımlar (Ak vd., 2020; Dozois & Beck, 2008; J. Beck, 1995). Temel inançlar bireyin kendisi ve dünya hakkındaki doğruları (kabulleri) iken, ara inançlar bu doğrularla başa çıkmak için var olduğuna inandıkları kurallardır (Creed, Reisweber, & Beck, 2011). Başka bir deyişle kişinin kendisi, diğer insanlar ve dünyanın düzeni hakkında öğrendiği ve içselleştirdiği temel kabuller veya gerçekler bulunmaktadır. Kişi bunların kendisi için yaratabileceği ya da yaratmakta olduğu duygusal ve davranışsal sonuçlara engel olmak için çeşitli kural ve varsayımlar geliştirir. Bunlar pozitif ya da negatif ifadeler şeklinde olabilir (Beck vd., 1993). Örneğin iki bireyden biri “İyi görüldüğüm sürece insanlar tarafından kabul edilebilirim” şeklinde olumlu ifade içeren bir ara inanca, diğeri ise “İyi görünmediğim sürece sevilemem” şeklinde olumsuz ifade edilen bir ara inanca sahip olabilir. Bu iki ara inanca aynı kişi de sahip olabilir. Her halükarda kabul edilebilir ve sevilebilir olmak, şemalar ve temel inançlar hakkında; iyi görünmek ise bunlarla başa çıkabilmenin koşulları, yani ara inançlar hakkında fikir verir.

BDT'ye göre şema ve temel inançlar kavramları arasındaki farklılıklara ve bu kavramların işleyişlerine değindikten sonra bunları detaylı biçimde ele alan şema terapiyle bağlantılı şekilde tartışmak gerekir. Şema kavramı, Jeffrey E. Young (1999) tarafından geliştirilen ve temelleri BDT'ye dayanan şema terapide “erken dönem uyum bozucu şemalar” olarak adlandırılmıştır. BDT'deki temel inançlar kavramıyla hemen hemen eşdeğer görülen (Riso & McBride, 2007) bu kavramın kapsamlı tanımı Young, Klosko ve Weishaar (2003) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre erken

dönem uyum bozucu şemalar a) genel, yaygın bir temadır ya da örüntüdür, b) anılardan, bilişlerden, duygulardan ve bedensel duyumlardan oluşur, c) kişinin kendisiyle, ayrıca diğer insanlarla ilişkileriyle ilgilidir, d) çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişir, e) kişinin yaşamı boyunca detaylandırılır ve f) önemli ölçüde işlevsizdir (s. 7). Bu kapsamlı tanım şemaların hem yapısı, hem içeriği, hem gelişimi ve hem de işlevselliği hakkında bilgi vermektedir.

Şema terapiye göre bireylerin çocukluktan itibaren var olan beş temel duygusal ihtiyaçları bulunmaktadır. Bunlar 1) başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabul) ihtiyacı, 2) özerklik, yeterlik ve bir kimlik duygusu ihtiyacı, 3) duygu ve ihtiyaçlarını ifade özgürlüğü ihtiyacı, 4) kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı ile 5) gerçekçi sınırlar ve öz-denetim ihtiyacıdır (Rafaeli, Bernstein, & Young, 2011; Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Erken dönem uyum bozucu şemalar; bu ihtiyaçların karşılanmaması sonucu, mizacın da etkisi ile gelişmektedir (Martin & Young, 2010). Çocukluk döneminde ebeveynler, kardeşler ve akranlarla deneyimlenen olumsuz yaşantılar, çocuğun bu yaşantıları anlamlandırma ve daha fazla acı çekmekten kaçınma çabası şema gelişimini etkilemektedir (McGinn & Young, 1996, s. 188).

Young, Klosko ve Weishaar (2003) temel duygusal ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde bu ihtiyaçlara yönelik beş “şema alanı”nın ve toplamda 18 şemanın ortaya çıkabileceğini ifade etmişlerdir. Bunlardan 1) kopukluk ve reddedilme alanı terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma; 2) zedelenmiş özerklik ve performans alanı bağımlılık/yetersizlik, zarar görme ve hastalığa karşı hassasiyet, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve başarısızlık; 3) zedelenmiş sınırlar alanı hak görme/büyükleme ve yetersiz öz-denetim/öz-disiplin; 4) başkaları yönelimlilik alanı boyuneğicilik, kendini feda ve onay arama/kabul arama; 5) aşırı tetikte olma ve baskılama alanı ise olumsuzluk/karamsarlık, duyguları baskılama, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık şemalarını içermektedir. Bireylerin olumlu şemaları da olabilir, ancak şema terapinin odak noktası duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından doğan olumsuz şemalardır (Martin & Young, 2010).

Çocuklukta temeli atılan şemalar zamanla çarpık düşünce ve işlevsiz davranış biçimlerine dönüşerek varlığını sürdürürler (McGinn & Young, 1996, s. 188). Her bireyin bir ya da birden fazla şeması olabilir, ancak bireyde fiziksel ya da ruhsal belirtilere yol açması ve buna bağlı olarak bireyin işlevselliğini bozması şemaları problemlili hale getiren durumdur (Arntz & Jacob, 2013). Ayrıca bir şemanın şiddetlilik düzeyi ne kadar yüksekse onu aktive edecek durum sayısı o kadar çok ve o aktive olduğunda ortaya çıkacak duygu o kadar yoğun olmaktadır (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Ancak şemalar, onları aktive edecek durumlar ortaya çıkmadığı zamanlarda örtüktür, aktive olup bilişsel süreçleri etkilemeye başladıklarında görünür hale gelebilirler (Riso & McBride, 2007).

Young, Klosko ve Weishaar (2003) başlangıçta şemalar ve ara inançlar arasındaki farkın; BDT’de olduğu gibi şemaların koşulsuz, ara inançların ise koşullu olması olduğu görüşünü savunmuşlardır. Ancak daha sonra görüşlerini şu şekilde değiştirmişlerdir: En erken dönemlerde

geliştirilen ve temelde en çok bulunan şemaların kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki koşulsuz, daha sonraki dönemlerde geliştirilen şemaların ise koşullu olduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre 13 tane koşulsuz (terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık/yetersizlik, zarar görme ve hastalığa karşı hassasiyet, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık, olumsuzluk/karamsarlık, cezalandırıcılık, hak görme/büyükleme ve yetersiz öz-denetim/öz-disiplin), beş tane ise koşullu (boyuneğicilik, kendini feda, onay arama/kabul arama, duyguları baskılama ve yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik) şema bulunmaktadır. Koşulsuz şemalar için hiçbir umut yoktur, birey ne yaparsa yapsın şemasının değişmeyeceğini düşünür. Ancak koşullu şemalar için umut vardır, kişi örneğin onay arama şeması doğrultusunda hareket etse bile bunu yaparken en azından geçici olarak olumsuz sonuçları önleyebilir (s. 22).

2. 1. 2. 2. Benlik Şemaları

Öz-şemalar veya diğer adıyla benlik şemaları (self-schemas), temel şema türlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Fiske & Taylor, 2017; Nishida, 1999). Tıpkı diğer şemalarda olduğu gibi benlik şemaları da bilgiyi algılama, yorumlama, kodlama ve geri çağırma süreçlerine rehberlik eden birer bellek yapısıdır (Brown, 2005). Benlik şemaları aynı zamanda belirli bir alanda benliğin niteliklerini temsil eden bilişsel-duygusal yapılar olarak da tanımlanmaktadır (Fiske & Taylor, 2017, s. 228). Dolayısıyla bireylerin “Kendinizi nasıl tanımlarsınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar onların kendileriyle ilgili sahip oldukları kavramsal yapılara, yani benlik şemalarına atıfta bulunmaktadır (Augoustinos, Walker, & Donaghue, 2014).

Benlik şemalarına yönelik kapsamlı araştırmalar yapan Markus (1977) bu kavramı “geçmiş deneyimlerden türetilerek sosyal deneyimlerdeki benlikle ilgili bilgilerin işlenmesini organize eden ve bu süreçte rehberlik eden, benlik hakkındaki bilişsel genellemeler” olarak tanımlanmıştır (s. 64). Belirli bir alanda bir benlik şeması olan bireyler “şematik”, olmayan bireyler ise “aşematik” olarak adlandırılmıştır (Markus, 1977; Markus, Smith, & Moreland, 1985). Daha açık ifade edilecek olursa; şematik bir kişi odağının yoğun olduğu alanda belirgin bir şema geliştirirken başka bir kişi bu alana yönelik bir şemaya sahip olmayabilir (aşematik) ya da sahipse bile bu, şematik bireydeki kadar belirgin ve detaylandırılmış olmayabilir (Markus, Crane, Bernstein, & Siladi, 1982). Dolayısıyla belirli bir alanda benlik şeması olan (şematik) bireylerle olmayan (aşematik) bireylerin o alandaki bir durumu anlamlandırma ve yorumlama biçimleri arasında farklılar olması muhtemeldir. Çünkü benlik şemaları; bilgilerin dikkate alınıp alınmayacaklarını, alınacaklarsa nasıl yapılandırılacaklarını, bu bilgilere ne kadar önem verileceğini ve devamında bunlara ne olacağını belirleyen seçici mekanizmalar olarak işlev görmektedir (Markus, 1977).

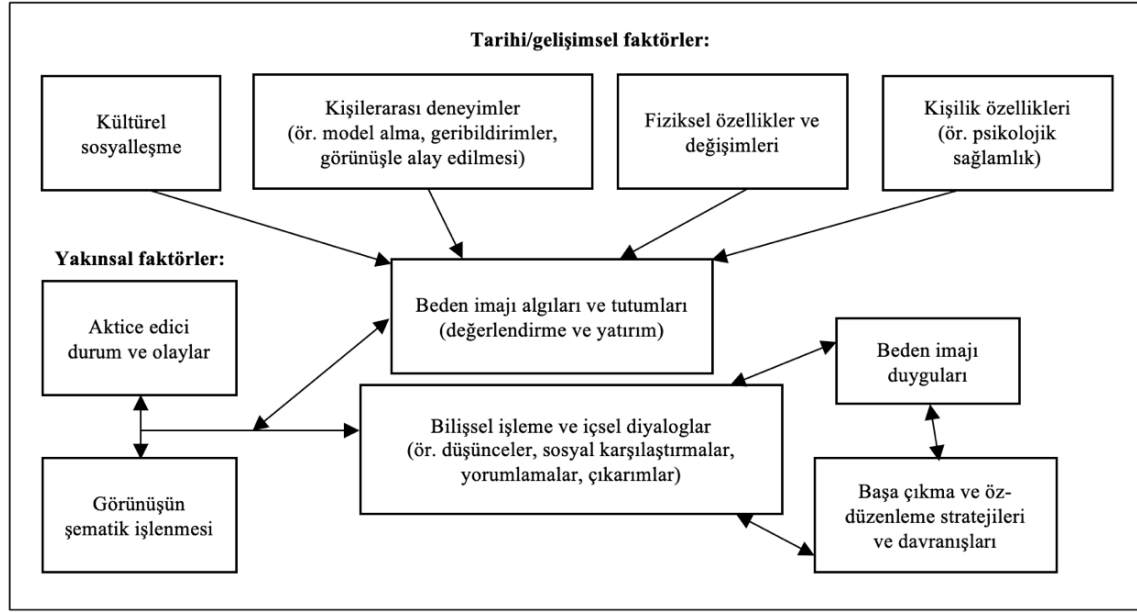
Bilişsel davranışçı yaklaşımlarda şema ve temel inanç kavramları eş anlamlı olarak kullanılabildiği gibi benlik şemaları da kişilerin kendilerine yönelik temel inançlarını ifade etmek

için de kullanılmaktadır (Felgoise & Kricher, 2005). Görece sabit olan ve çevreden alınan bilgilerin işlenmesine aracılık eden benlik şemaları, kişinin benlik kavramının oluşmasında da önemli bir role sahiptir (Beck, Steer, Epstein, & Brown, 1990). Judith Beck'in (2005) danışanlarıyla deneyimleri sonucunda keşfettiği birtakım "benliğe yönelik temel inançlar" öz-şemaların daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Üç kategori altında topladığı bu inançlardan "Ben sevilemem", "Ben çekici değilim", ve "Ben reddedilmeye mahkumum" ifadeleri sevilmezliğe; "Ben yetersizim", "Ben güçsüzüm" ve "Ben başarısızım" ifadeleri çaresizliğe; "Ben değersizim", "Ben tehlikeliyim" ve "Ben yaşamaya layık değilim" ifadeleri ise değersizliğe yönelik bazı örneklerdir (s. 22). Benliğe yönelik bu mutlak/koşulsuz ve kesin ifadeler (Sanders & Wills, 2003; Türkçapar, 2018) temel inançlar veya benlik şemalarının kişinin kendisini nasıl tanımladığı ve değerlendirdiği hakkında önemli ipuçları verdiğini göstermektedir.

Benlik şemaları benliğe yönelik olumsuz ifadeler olabileceği gibi olumlu ifadeler halinde de gözlenebilir (Cherry, McArthur, & Lumley, 2020). Örneğin bir insanın "Ben değerliyim" şeklindeki temel inancı olumlu bir benlik şemasına örnektir. Bununla birlikte içerik bakımından da akademik (Ng, 2005), depresif (Dozois & Beck, 2008), cinsel (Andersen & Cyranowski, 1994) vb. pek çok benlik şemasından bahsedilebilir. Bunların her biri kendi bağlamında benliğe yönelik genellemeleri barındırmaktadır. Etkinleştiklerinde içerdikleri anlam yapısı itibarıyla bireylerin düşüncelerini ve davranışlarını etkilemektedir (Horowitz, 1991). Kişinin benliğini tanımlayıcı niteliğe sahip olan benlik şeması alanlarından biri ise görünüşüdür. Altabe ve Thompson (1996) kişinin beden imajında yer alan kendisine yönelik bilgilerin öz-şematik bir görev gördüğünü tespit etmişlerdir. Cash (2012) beden imajına yönelik kapsamlı bir bilişsel davranışçı model geliştirmiş ve bu model kapsamında görünüş öz-şemalarının kişi için öneminden bahsetmiştir. Bilişsel davranışçı beden imajı modeli (BDBİM) ve görünüş öz-şemalarının bu model içindeki rolü sonraki başlık altında incelenmektedir.

2. 1. 2. 3. Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli ve Görünüş Öz-Şemaları

Beden imajı, benlik kavramının önemli bir bölümünü oluşturmakta (O'dea, 2012) ve "bireyin fiziksel görünüşü ve işleyişi hakkındaki duyguları, düşünceleri ve davranışları" olarak tanımlanmaktadır (Crerand & Magee, 2012, s. 1). Şekil 3'te gösterildiği üzere BDBİM'e göre bireyler 1) çevreden fiziksel görünüşe verilen öneme ve anlamlara ilişkin alınan mesajlar, 2) aile, akranlar vb. ile kişiler arası deneyimler, 3) fiziksel özellikler ve bunlardaki değişimler ile 4) kişilik yapısı ve bireysel farklılıklara dayalı faktörler sonucu birtakım beden imajı algıları ve tutumları geliştirmektedir (Cash, 2002, 2012). Bununla birlikte beden imajı yeni bilgiler ve sosyal deneyimlerle değişebilen esnek bir yapıya sahiptir (O'dea, 2012). Cash (2002, 2012) beden imajı algı ve tutumlarını belirleyen faktörleri tarihi/gelişimsel faktörler (historical/developmental influences) olarak adlandırmıştır (Şekil 3).



Şekil 3. Bilişsel davranışçı beden imajı modeli (Cash, 2012, s. 335)

Cash'e göre (2012) görünüşle ilgili deneyimler (1) görünüşün farklı yönlerine ilişkin algılardan (vücut ölçüleri, yüz özellikleri vb.'nin zihinsel temsilleri) ve (2) görünüşle ilgili tutumlardan oluşmaktadır. Bunlardan algısal bileşen vücut ebatlarının doğru, yani gerçekte olduğu gibi algılanabilmesiyle ilgilidir. Beden imajı tutumları ise kişinin kendi fiziksel görünüşü hakkında belirli bir şekilde düşünme, hissetme ve davranma eğilimlerini ifade etmektedir. Beden imajının tutumsal bileşeni de kendi içinde ikiye ayrılmaktadır: (a) değerlendirme (evaluation) ve (b) yatırım (investment). Beden imajı değerlendirmesi, bedenle ilgili memnuniyeti ya da memnuniyetsizliği ve beden hakkındaki değerlendirici inançları ifade etmektedir. Beden imajı yatırımı ise öz değerlendirmede bedeninin bilişsel, davranışsal ve duygusal önemini ifade etmektedir.

Cash (2012) beden imajı yatırımının kişinin görünüş öz-şemalarını (appearance self-schemas) içerdiğini ifade etmiştir. Görünüş öz-şemalarını "kişinin kendi fiziksel görünüşüyle ilgili olan, geçmiş deneyimlerini organize eden ve gelecekte kendisiyle ilgili yeni bilgileri işlemesi için çerçeve sağlayacak olan zihinsel yapılar" olarak tanımlamıştır (s. 334). Bu şemaların; kişinin, görünüşünün önemi ve etkisi hakkındaki temel, duygu yüklü varsayımları veya inançları olduğunu ifade etmiştir. Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere görünüş öz-şemaları benliğin dış görünüşle ilgili değerlendirmelerine veri sağlamaktadır.

Cash (2012), Markus'un (1977) belirli alanlarda benlik şemaları olan bireyleri "şematik" olarak tanımlamasından yola çıkarak fiziksel görünüşü hakkında şematik olan bireylerin benliğin bu boyutuyla ilgili bilgileri aşematik bireylerden daha farklı bir şekilde işleyeceklerini ifade etmiştir. Cash, Melnyk ve Hrabosky'nin (2004) revize ettikleri Görünüş Şemaları Envanteri (the Appearance Schemas Inventory-Revised) görünüşün kişinin hayatındaki anlamı ve önemi hakkında kişinin belirli inançlarını veya varsayımlarını ölçmektedir. Bu envantere göre görünüşe yapılan iki öz-şematik

yatırım vardır: 1) öz-değerlendirici önem (self-evaluative salience) ve 2) motivasyonel önem (motivational salience). Bunlardan 1) öz-değerlendirici önem boyutu kişinin kendisini değerli hissetmesinde görünüşünün önem derecesini, 2) motivasyonel önem boyutu ise kişi için çekici bir görünüşe sahip olmanın veya bu görünüşü korumanın önem derecesini ölçmektedir.

Görünüş öz-şemaları Cash'in (2002, 2012) BDBİM'inde yakınsal faktörler arasında yer almaktadır. Mevcut yaşam olaylarıyla ilgili olan yakınsal faktörler beden imajıyla ilişkili deneyimleri hızlandıran ve sürdüren unsurlardır. Bu faktörler arasındaki ilişkiler şu şekildedir: tetikleyici durum ve olaylar tarafından aktive edilen görünüş şemaları; mevcut beden imajı algıları ve tutumları ile etkileşerek bireylerin bilişsel süreçlerini ve içsel diyaloglarını (otomatik düşünceler, sosyal karşılaştırmalar vb.) etkilemektedir. Bilişsel süreçler ve içsel diyaloglar ise kişide birtakım duygu ve davranışlarla sonuçlanmaktadır. Cash (2012) mevcut beden imajı tutumlarının da kişinin görünüşüyle ilgili belirli bir şekilde hissetme eğilimi oluşturabileceğini, ancak bunun süreklilik arz eden bir süreç olmayacağını vurgulamıştır. Beden imajı duygularını asıl etkileyen çeşitli aktive edici olaylar ile şema-odaklı bilişsel süreçler ve içsel diyaloglardır (s. 340). Birey kendi görünüşüne yönelik olumsuz duygularıyla ve düşünceleriyle başa çıkabilmek için belirli stratejilere ve davranışlara başvurmaktadır (Şekil 3). Sonuç olarak beden imajıyla ilişkili bu işlevsiz düşünceler, duygular ve davranışlar kısır bir döngüye girmekte birbirinin peşi sıra devam etmektedir. Görünüş öz-şemaları; bu döngüyü başlatıcı birtakım temel inançları ve varsayımları içermesi bakımından önemlidir.

2. 1. 2. 4. BDT Bağlamında Şemalar ve Öznel İyi Oluş

Akılcı ve gerçekçi düşünmeyi öne çıkaran BDT; elli yılı aşkın bir süredir pek çok problemle başa çıkabilmede yaygın olarak başvurulmuş terapilerden biridir. BDT; düşüncelerin ve inançların duyguları, davranışları ve bedensel belirtileri etkilediği ilkesine dayanır (Greenberg & Padesky, 2016). Bunun temelinde bilişsel yaklaşımın “İnsanın algıları, anlamlandırma biçimleri ve bilişleri ruhsal tepkilerinde rol oynar” varsayımı yatmaktadır (Türkçapar & Sargın, 2012, s. 9). Dolayısıyla duygusal problemlerle başa çıkabilmek için işlevsiz düşünceleri keşfetmek ve değiştirmek hedeflenir (Evans-Jones, 2011, s. 2). Bu düşüncelerin yerine işlevsel ve gerçekçi alternatifler belirleme ve kullanma teşvik edilir (Greenberg & Padesky, 2016).

BDT perspektifinden bakıldığında; bir kişi kendisine, çevresindeki diğer insanlara ve dünyanın düzenine yönelik işlevsel ve gerçekçi düşünebiliyorsa o kişinin yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olması beklenebilir. Çünkü öznel iyi oluşun hem hedonik bileşenleri (olumlu ve olumsuz duygulanım) hem de bilişsel bileşeni (yaşam doyumu) neticede yaşam olaylarının ve koşullarının değerlendirilmesinin bir sonucudur (Diener, 1994). BDT'ye göre nesnel gerçekliğin bu öznel değerlendirmeleri temelde şemalara dayanmaktadır (Akkoyunlu & Türkçapar, 2012). Erken dönem uyum bozucu şemalar (veya bazı alt boyutları), öznel iyi oluşun veya bileşenlerinin (yaşam doyumu,

mutluluk) düşük olmasına neden olmaktadır (Sahraee, Yusefnejat, & Khosravi, 2011; Tatal & Yalcin, 2021; Yalçın, Ak, Kavaklı, & Kesici, 2018). Bununla birlikte şemalara işaret eden diğer bilişsel değişkenler de öznel iyi oluşun işlevsiz düşüncelerden ve inançlardan etkilendiğini ortaya koymaktadır. Örneğin bazı araştırmalar (Judge & Locke, 1993; Özbiler, Taner, & Yalçınkaya, 2019) fonksiyonel olmayan düşüncelere yüksek düzeyde sahip bireylerin öznel iyi oluşlarının düşük olduğunu göstermektedir. Arimitsu ve Hofmann (2015) olumsuz otomatik düşüncelerin yaşam doyumunu azalttığını, buna karşın olumlu otomatik düşüncelerin arttırdığını tespit etmişlerdir. Spörrle, Strobel ve Tumasjan (2010) ise irrasyonel inançların; ÖİÖ'nün duygusal boyutunu yordamasa da yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini bulmuşlardır. Öte yandan beliren yetişkinlerle yapılan boylamsal bir araştırmada (bir sömestir dönemi) irrasyonel düşüncelerin zamanla arttığı ve buna bağlı olarak negatif duygulanımda da artış olduğu gözlenmiştir (Allen, El-Cheikh, & Turner, 2017). Tüm bu çalışmalar bireylerin küçük yaşlardan itibaren geliştirdikleri şemaların (ve bunlarla ilişkili irrasyonel inançların veya düşüncelerin) öznel iyi oluşları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmalar temel şema türlerinden biri olan benlik şemalarının öznel iyi oluşu (veya yaşam doyumunu) başlı başına etkileyen bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Cherry, McArthur, & Lumley, 2020; O'Byrne, Cherry, Collaton, & Lumley, 2021; Telef & Furlong, 2017). Cherry ve Lumley (2019) bireylerin hem olumlu hem de olumsuz benlik şemalarını zaman içinde benimsemeye devam ettiklerini tespit etmişlerdir. Ancak her iki şema türü de zamanla depresif belirtileri yordamaya devam ederken yaşam doyumunu yalnızca olumsuz benlik şemaları yordamaya devam etmiştir. Başka bir deyişle mevcut olumsuz benlik şemaları, bireylerin hem duygudurumlarını hem de yaşama dönük değerlendirmelerini zaman içinde olumsuz yönde etkilemeye devam etmektedir. Benlik şemalarıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişki spesifik şema türleri ile daha anlaşılır bir şekilde açıklanabilir. Bu şema türlerinden biri görünüşle ilgili benlik şemalarıdır. Görünüş öz-şemalarının öznel iyi oluşla ilişkisi, sonraki başlık altında ele alınmaktadır.

2. 1. 2. 5. Görünüş Öz-Şemaları ve Öznel İyi Oluş İlişkisi

Bireyler kendi değerlerini farklı kriterlere göre belirleyebilmektedirler. Bazı bireyler için onları değerli ve sevebilir kılan en önemli faktörlerden biri görünüşleridir. Görünüşün öz-değeri belirlemedeki önem derecesi beden imajı yatırıma, bu öneme ilişkin temel varsayım ve inançlar ise görünüş öz-şemalarına atıfta bulunmaktadır (Cash, 2012). Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeğinin görünüş yönelimi (appearance orientation) boyutu (Cash, 2000) ve Cash vd. (2004) tarafından revize edilen Görünüş Şemaları Envanteri (GŞE-R) görünüş yatırıma (appearance investment) ölçmektedir. GŞE-R'nin öz-değerlendirici önem (ÖDÖ) boyutundan alınan yüksek puanlar bireylerde görünüşe yönelik yüksek düzeyde işlevsiz yatırım olduğu anlamına gelmektedir. Öte yandan motivasyonel önem (MÖ) boyutunun tamamen işlevsiz olmadığı tespit edilmiştir. Örneğin

beden imajına bağlı yaşam kalitesinin (body image quality of life) ve benlik saygısının ÖDÖ ile anlamlı negatif ilişkileri bulunurken MÖ ile anlamlı ilişkileri bulunmamıştır. Cash vd. (2004) bu durumu daha iyi görünmek adına eylemde bulunmanın tamamen işlevsiz olmayacağı şeklinde açıklamışlardır. Sonuç olarak ÖDÖ, MÖ'ye kıyasla daha işlevsizdir (Jarry, Dignard, & O'Driscoll, 2019). Bireyin görünüşü hakkında şematik olup olmadığını, başka bir deyişle görünüşüyle ilgili benlik inançlarının kendilik değerlendirmesindeki önemini daha açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Görünüş öz-şemaları çeşitli sosyokültürel faktörlerle birlikte aktive olmaktadır, bu aktivasyon ise olumsuz duygular ve beden memnuniyetsizliği gibi birtakım duygusal ve bilişsel çıktılar meydana getirmektedir (Baker & Blanchard, 2018, s. 108).

Görünüş öz-şemaları çocukluk ve ergenlik döneminden itibaren özellikle kızların beden memnuniyetsizliği üzerinde önemli bir role sahiptir (Hargreaves & Tiggemann, 2002; Sinton & Birch, 2006; Tiggemann, 2006). 9-12 yaş grubundaki kızlarla yapılan boylamsal bir çalışma; ilk ölçümdeki görünüş öz-şemalarının, yüksek beden kitle indeksinin (BKİ), içselleştirilmiş yüksek görünüş ideallerinin ve düşük düzeyde özerkliğin bir yıl sonraki (ikinci ölçüm) olumsuz beden imajını yordadığını göstermiştir (Clark & Tiggemann, 2008). Başka bir ifadeyle görünüş yatırımı yüksek, kilolu, ideal görünüşe sahip olmayı daha çok isteyen ve düşük özerkliğe sahip kız çocukları bir yıl sonra olumsuz beden imajına sahip olmaya devam etmiştir. Ledoux, Winterowd, Richardson ve Clark (2010) zedelenmiş özerkliğin aynı zamanda kadınlarda ÖDÖ'ye etki eden bir olumsuz benlik şeması alanı olduğunu tespit etmişlerdir. Dolayısıyla düşük özerkliğin özelde görünüş öz-şemalarını, genelde ise beden imajını etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Başka bir araştırma ise görünüş öz-şemalarının 9-12 yaş grubundaki kızlarda sosyokültürel faktörler (TV ve dergilerden alınan görünüşle ilgili mesajlar, akranlarla görünüşe dair diyaloglar) ve beden memnuniyetsizliği arasında aracı rolü olduğunu göstermiştir (Clark & Tiggemann, 2007). Beden imajı memnuniyetsizliği; kız ergenlere kıyasla daha az olmakla birlikte erkek ergenler için de önemli bir sorun teşkil etmektedir (Cohane & Pope, 2001). Bir çalışmada erkek ergenler nasıl göründüklerini pek önemsemediklerini, çünkü dış görünüşle ilgilenmenin daha çok kadınlarla ve eşcinsel erkeklerle ilgili bir mesele olduğunu ifade etmişlerdir (Hargreaves & Tiggemann, 2006). Ancak görünüşe yönelik çeşitli araştırmaların bir sentezi, erkeklerin de hem çocuklukta hem ergenlikte hem de beliren yetişkinlikte beden memnuniyetsizliğini farklı şekillerde deneyimlediklerini ortaya koymaktadır (McCabe & Ricciardelli, 2004).

Beliren yetişkinlik, ergenlik dönemindeki benlik gelişiminin ve kimlik kazanımının büyük oranda tamamlandığı bir dönemdir. Bireyler, ergenlik döneminde kazandıkları kimliklerini bu dönemde sürdürmeye devam etmektedirler. Bu bakımdan ergenlik döneminde görünüşün kendilik tanımlamasındaki önemi beliren yetişkinlikte de varlığını sürdürebilmektedir. Jakatdar, Cash ve Engle (2006) görünüş öz-şemalarının genç kadınlarda görünüşle ilgili bilişsel çarpıtmaları arttırdığını ve beden imajına bağlı yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Görünüş öz-

şemalarının beden memnuniyetsizliği (Sherry vd., 2009; Yu & Jung, 2018) ve düşük benlik saygısı (Cash vd., 2004; Javed & Khan, 2018; Yu & Jung, 2018) ile ilişkili olması yaşam kalitesini düşürmesinin sebepleri arasında gösterilebilir. Ayrıca görünüş öz-şemaları hem genç kadınlarda hem de genç erkeklerde mükemmeliyetçi öz-sunum ve bozulmuş yeme davranışları ile ilişkilidir (Cash vd., 2004). Hem ÖDÖ hem de MÖ genç kadınlarda katı diyet davranışlarına sebep olmaktadır (Lamarche & Gammage, 2012). Beliren yetişkinlik dönemindeki erkeklerde ise her iki boyut da daha kaslı görünmek istemede ve bu yönde davranmada rol oynamaktadır (Tod & Edwards, 2013). Bu davranışların yanı sıra genç erkeklerde görünüş yatırımı; vücutta yağ kütlesi istememe yönelimini (leanness orientation) ve medyada sunulan ideal erkek vücudunu içselleştirmeyi uzun vadede (üç yıl) etkilemeye devam etmektedir (Kling, Rodgers, & Frisén, 2016).

Öznel iyi oluş, yaşam kalitesinin öznel bir değerlendirmesini ifade etmektedir (Diener, 2000; Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Araştırmalar bedenlerinden memnun olan bireylerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa/yaşam doyumuna (Donaghue, 2009; Frederick, Sandhu, Morse, & Swami, 2016; Jarman vd., 2021; Kaczmarek vd., 2016; Mincu & Taşcu, 2015) ve beden imajına bağlı yaşam kalitesine (Cash & Fleming, 2002; Jakatdar vd., 2006) sahip olduklarını göstermektedir. Bedenlerinden memnun olmayan bireylerin ise yaşam kaliteleri düşük olmakta ve psikolojik sıkıntılılık düzeyleri yüksek olmaktadır (Griffiths vd., 2016). Brdarić vd. (2015) öznel iyi oluşun iki bileşenini (pozitif duygulanım ve yaşam doyumunu) dahil ettikleri çalışmalarında kadınlarda her iki bileşenin; erkeklerde ise yalnızca pozitif duygulanımın beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Gawlik, Elias ve Bond (2016) kilo almaya neden olabileceği ve sınırlandırılmış bir diyet gerektirdiği için Tip 1 diyabet hastalığına sahip kadınların görünüş yatırımlarını ve yaşam kalitelerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları yaşça genç olan kadınların ÖDÖ düzeylerinin daha yüksek ve yaşam kalitelerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Başka bir çalışmada ise beden imajına bağlı yaşam kalitesi görünüş yatırımının MÖ boyutu ile ilişkili bulunmazken ÖDÖ boyutu ile ilişkili bulunmuştur (Cash, Jakatdar, & Williams, 2004). Bu bulgular, MÖ'ye kıyasla daha işlevsiz olan ÖDÖ'nün yaşam kalitesi ile daha çok ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak hem görünüş yatırımına atıfta bulunan görünüş öz-şemaları hem de bunlarla ilişkili olan beden memnuniyetsizliği bireylerin yaşam kalitelerine yönelik öznel değerlendirmelerini, yani öznel iyi oluşlarını etkilemektedir.

2. 1. 3. Sosyal Görünüş Kaygısı

2. 1. 3. 1. Sosyal Kaygı

Kaygı kavramı; “yaklaşmakta olan bir tehlike, felaket ya da talihsizliğin beklendiği, endişe ve somatik gerginlik semptomları ile karakterize edilen bir duygu” olarak tanımlanmaktadır (VandenBos, 2015, s. 66). Her birey kaygıyı gündelik hayatında pek çok kez farklı şekillerde ve

düzeylerde deneyimleyebilmektedir. Geleceğe yönelik olması; kaygıyı temel duygulardan biri olan korkudan ayırır (Barlow, 2002). Görece daha kısa süren korkuda bireyin güvenliğini tehdit eden duruma verilen otomatik bir duygu söz konusudur. Buna karşın daha uzun süreli olan kaygı; içinde korkuyu da barındıran çok daha karmaşık bir duygudur, gelecekte meydana gelebilecek tehdit edici bir durumu öngörememe ve kontrol edememe inançları eşliğinde ortaya çıkar (Clark & A. T. Beck, 2022, s. 28-29). Kaygının bir bozukluk olarak tanımlanması ise algılanan tehdidin gerçek tehlikeye oranla aşırı abartılı olmasına, sürekli kaygılı olmaya ve bu kaygının işlevselliği bozmasına bağlıdır (Craske & Stein, 2016).

Kaygı bozuklukları, ruhsal bozukluklar içinde en yaygın olarak gözlenen bozukluklardır (Bandelow & Michaelis, 2015). Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association [APA], 2022) tarafından hazırlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabının revize edilmiş beşinci baskısında (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition, Text-Revision [DSM-V-TR]) kaygıya ilişkin on iki bozukluk yer almaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu (SKB) bunlardan biridir. DSM sınıflandırmasına 1980 yılında (APA) DSM-III ile dahil edilen SKB; DSM-V-TR’de “bireyin başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu bir ya da daha fazla sosyal durum hakkında belirgin bir korku ya da kaygı duyması” olarak tanımlanmıştır (APA, 2022, s. 229). DSM-V-TR’ye göre bir bireyin SKB tanısı alması için belirli bir sosyal duruma maruz kalabileceği neredeyse her defa kaygı hissetmesi ve bu kaygının en az altı aydır sürüyor olması gerekmektedir. Esasen bireylerin sosyal kaygıyı zaman zaman deneyimlemeleri son derece normaldir (Hope, Heimberg, & Turk, 2010). Hatta sosyal kaygı; belirli bir düzeye kadar kişi için yararlı bile olabilir (McNeil & Randall, 2014). Ancak bu kaygı; işlevselliği bozacak düzeye geldiğinde SKB’ye dönüşür (Herbert, Brandsma, & Fischer, 2014; Morrison & Heimberg, 2013). Bu nedenle sosyal kaygıyı deneyimleyen her birey sosyal kaygı bozukluğu tanısı almayacağı gibi sosyal kaygının SKB’nin önemli belirtilerinden biri olduğu (Heckelman & Schneier, 1995) açıktır.

Sosyal kaygı; fizyolojik, bilişsel ve davranışsal birtakım semptomlarla ortaya çıkmaktadır (Barrett & Cooper, 2014). Kalp çarpıntısı, terleme, titreme, yüz kızarması, baş dönmesi, mide bulantısı, ağız kuruluğu, göğsün sıkışması vb. bedensel tepkiler sosyal kaygının fizyolojik semptomlarındandır (Burkovik, 2020, s. 27). Sosyal kaygılı bireyler söz konusu semptomların yanı sıra bu semptomların dışarıdan anlaşılacağı kaygısı ile de başa çıkmaya çalışırlar (Durna, 2018). Kişinin kaygısının anlaşılacağı, kaygısı ve davranışları ile insanlara rezil olacağı, hata yapacağı, eleştirileceği vb. çarpıtılmış düşünceleri sosyal kaygının bilişsel semptomlarını oluşturur (Koyuncu, 2020). Göz temasından kaçınma, titrediğini belli etmeyecek biçimde davranma, kaygı yaratan ortamlardan kaçınma, çoğunluğun kararına uygun hareket etme gibi davranışlar ise sosyal kaygının davranışsal semptomlarına örnek verilebilir (Barrett & Cooper, 2014; Durna, 2018).

Son yıllarda ergenlerle yapılan araştırmalar SKB’nin yaygınlığının yaklaşık %20 ile %40 aralığında seyrettiğini göstermektedir (Archana vd. 2017; Yuvaraj vd., 2018). Sönmez’in (2016) 12-

16 yaş aralığındaki örnekleminde ergenlerin %13,6'sı SKB tanısı almıştır. 12-19 yaş aralığındaki bireylerle yapılan bir araştırmada ise katılımcıların %39'unun hafif, %30'unun orta ve %16'sının ağır düzeyde sosyal anksiyeteye sahip oldukları tespit edilmiştir (Akinyemi & Yewande, 2019). Genç yetişkinlerle yapılan güncel araştırmalar da sosyal anksiyetenin yaygınlığı hakkında benzer bir tablo oluşturmaktadır (Alkhalifah, Alsalameh, Alhomaideh, & Alrwies, 2017; Desalegn, Getinet, & Tadie, 2019; Hakami vd., 2017; Reta, Ayalew, Yeneabat, & Bedaso, 2020). Jefferies ve Ungar'ın (2020) yedi ülkeden 6825 beliren yetişkinle (16-29 yaş) gerçekleştirdikleri araştırmada katılımcıların %36'sı Sosyal Etkileşim Anksiyetesi Ölçeğinde SKB tanı ölçütünü karşılamıştır. Al-Johani vd. (2022) Suudi Arabistan'ta 5896 tıp fakültesi öğrencisinin %51'inin hafif ile çok şiddetli düzeyleri arasında sosyal fobi tanısı aldığını gözlemlemişlerdir. Koc (2019) ise Türkiye'de 615 üniversite öğrencisinin %95'inin hafif ile çok şiddetli arasında puan aldığını bulgulamıştır. Bu bulgular SKB'nin beliren yetişkinler arasında yaygın olarak gözlendiğini ortaya koymaktadır.

Sosyal kaygının temelleri genellikle çocukluk veya ergenlik dönemlerine dayanmaktadır (National Collaborating Centre for Mental Health, 2013). Sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde rol oynayan pek çok faktörden bahsedilebilir. Algılanan ebeveynlik tarzı ve akran etkisi bunlar arasında yer almaktadır (Detweiler, Comer, Crum, & Albano, 2014). Sosyal kaygı; küçük yaşlardan itibaren algılanan otoriter, koruyucu ya da ilgisiz anne baba tutumlarıyla ilişkilendirilmektedir (Erkan, 2002; Erkan, Güçray, & Çam, 2002; Rana, Akhtar, & Tahir, 2013; Teke, Yılmaz, & Sürücü, 2020; Yousaf, 2015). Metaanalitik bulgular olumsuz ebeveynlik tarzı ile büyütülen çocukların daha yüksek, olumlu ebeveynlik tarzı ile büyütülen çocukların ise daha düşük düzeyde sosyal kaygıya sahip olduğunu göstermektedir (Dong, Zhou, Case, & Zhou, 2024). Sosyalleşme olanakları ebeveynleri tarafından sınırlandırılan ve başarısızlığı nedeniyle ebeveynlerinin utanacağı yönündeki algıları fazla olan ergenler daha yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip olmaktadır (Caster, Inderbitzen, & Hope, 1999). Çocuklukta geçirilen hastalıklar (Hayward vd., 2008) ile davranışsal inhibisyon (engellenme) vb. mizaç özellikleri (ör. Chronis-Tuscano vd., 2009) ilerleyen yıllarda ortaya çıkabilecek sosyal anksiyeteye ilişkili diğer önemli risk faktörlerindendir. Bireylerin bazı olumsuz deneyimleri de onlarda koşullanmaya sebep olmakta (Bkz. Ollendick & Hirshfeld-Becker, 2002) ve kaygılanmalarına neden olabilecek sosyal davranışlardan, ortamlardan kaçınmalarına sebep olabilmektedir.

Düşünme biçimleri sosyal kaygı ile ilişkilendirilen önemli faktörlerden biridir (Detweiler vd., 2014; Ollendick & Hirshfeld-Becker, 2002). Araştırmalar sosyal anksiyetesi yüksek bireyler arasında mantık dışı inançların (başarı, rahatlık ve saygı talebi) (Vatansever-Bulut vd., 2020), bilişsel çarpıtmaların (Kaplan vd., 2017; Kuru vd., 2018; Mahaffey, Wheaton, Fabricant, Berman, & Abramowitz, 2013) ve olumsuz değerlendirilme korkusunun (Johnson, Johnson, & Petzel, 1992; Kocovski & Endler, 2000) daha yaygın gözlendiğini göstermektedir. Sosyal kaygılı bireylerde; bulundukları sosyal ortamdaki insanların onlar hakkındaki değerlendirmelerini çarpıtma veya

abartma eğilimi vardır (Dilbaz, 2000). Bu bireyler diğer insanların dikkatlerinin kendi üzerlerinde olduğuna, onları olumsuz değerlendireceklerine, eleştireceklerine ve küçük düşüreceklerine dair güçlü inançlara sahiptirler (Durna, 2018). Sosyal kaygının bilişsel modeline göre bireylerin işlevsiz düşünceleri kaygılanmalarına, bazı bedensel ve davranışsal belirtiler göstermelerine neden olur. Bu belirtiler ortaya çıktığında ise daha çok kaygılanır ve işlevsiz düşüncelerine daha çok inanırlar. Sonuç olarak kısır bir döngüye girerler (Ak vd., 2020). Hatta bu bireyler kaygılarının gerçekte orantısız olduğunu bilmelerine rağmen belirli sosyal durumlara karşı otomatik olarak belirli şekillerde tepki vermeye devam ederler (Koyuncu, 2020). Bu nedenle bilişsel modele göre sosyal kaygının hangi sosyal durumlarda ne tür duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkilerle sürdürüldüğünü anlamak önemlidir.

Sosyal kaygı, ortaya çıktığı sosyal bağlamlar bakımından farklı alt türlere ayrılabilir (Leary & Kowalski, 1995). Topluluk içinde konuşma, yemek yeme, otorite figürleriyle iletişim içinde olma, yeni birileriyle tanışma ve randevuya çıkma bunlara örnek verilebilir (Hoffmann & Otto, 2008). Deneyimlenen bağlamlar kişiden kişiye farklılaşsa da her bireydeki ortak kaygı başkaları tarafından değerlendirilme endişesine dayanır. Sosyal bir bağlamda yapılan değerlendirmelerin içeriği zaman zaman kişinin dış görünüşüyle ilgili de olabilmektedir. Bu nedenle bazı bireyler sosyal ortamlarda görünüşleri nedeniyle olumsuz değerlendirilme kaygısına da sahip olabilirler. Sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılan (Hart vd., 2008) bu duygu bir sonraki başlık altında açıklanmaktadır.

2. 1. 3. 2. Sosyal Görünüş Kaygısı

Bireyler sosyal ortamlarda yalnızca eylemleriyle değil; aynı zamanda bedenleri ve dış görünüşleri ile de var olurlar. İnsan benliğinin bir parçası olan dış görünüş, modern dünyada giderek daha önemli hale gelmektedir. Amerikan Plastik Cerrahlar Derneği (American Society of Plastic Surgeons, 2022) tarafından hazırlanan 2020 Plastik Cerrahi İstatistik Raporuna göre 2020 yılında Amerika’da cerrahi olan ve olmayan toplamda 15.6 milyon estetik işlem gerçekleştirilmiştir. Bu işlemlerin 229 bini 13-19 yaş grubuna aittir. Burun şekillendirme, göz kapağı ameliyatı, kulak ameliyatı, lazer epilasyon ve lazer cilt yenileme 13-19 yaş grubunun en çok talep ettiği işlemler arasında yer almıştır. 20-29 yaş grubu ise cerrahi olan ve olmayan toplamda 768 bin estetik işlem yaptırmıştır. Bu sayı 30-39 yaş grubunda daha da artmıştır. Amerikan Estetik Plastik Cerrahi Derneği (American Society for Aesthetic Plastic Surgery, 2022) verileri ise Amerika’da 2021 yılında yapılan cerrahi estetik işlem sayısının 2020’ye oranla %54, cerrahi olmayan estetik işlem sayısının ise %44 arttığını ortaya koymuştur. Bireylerin daha iyi görünmek ve buna bağlı olarak daha iyi hissetmek için başvurdukları bu işlemler görünüşün iyi oluş üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Nitekim araştırmalar da olumlu beden imajına sahip bireylerin hem ruh hem de beden sağlıklarının daha iyi olduğunu göstermektedir (Andrew, Tiggemann, & Clark, 2016; Gillen, 2015; Swami, Weis, Barron, & Furnham, 2018). Buna karşın bedenlerinden memnun olmayan bireyler daha depresif ve kaygılı

olmaktadırlar (Barnes, Abhyankar, Dimova, & Best, 2020; Bornioli, Lewis-Smith, Slater, & Bray, 2020; Şanlıer vd., 2016; Vannucci & McCauley-Ohannessian, 2018).

Sosyal kaygı; bedeninden memnun olmayan bireylerde yüksek düzeyde gözlenen önemli ruhsal problemlerden biridir (Güney, Deniz-Aktan, & Yardımcı, 2020; Karaaslan, 2017; Regis, Ramos-Cerqueira, Lima, & Torres, 2018; Vannucci & McCauley-Ohannessian, 2018). Beden imajı memnuniyetsizliği sosyal kaygıyı hem doğrudan hem de olumsuz değerlendirilme korkusu aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir (Pawijit, Likhitsuwan, Ludington, & Pisitsungkagarn, 2017). Beden imajı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki şu şekilde açıklanabilir: Kişinin fiziksel çekicilik düzeyi diğer insanların onun hakkındaki izlenimlerini ve değerlendirmelerini etkiler. Kendini daha az çekici bulan bireyler, görünüşüne yönelik olumlu bakış açısı olan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal kaygılı olma eğilimindedirler (Leary & Kowalski, 1995). Başka bir ifadeyle görünüşünden daha az memnun olan bireyler sosyal durumlarda başkalarının onlara yönelik olası değerlendirmeleri hakkında daha çok kaygılanmaktadırlar.

Hart, Leary ve Rejeski (1989) bireyin; başkalarının onun fiziği hakkındaki değerlendirmeleri karşısında hissettiği kaygıyı “sosyal fizik kaygısı” olarak tanımlamışlardır (s. 94). Ancak daha sonra Hart vd. (2008) kavramdaki fizik kelimesinin kapsadığı anlamın sınırlı olduğunu belirterek “sosyal görünüş kaygısı (SGK)” kavramını üretmişlerdir. Bu yeni kavramı; “bireyin, beden biçimi de dahil olmak üzere, genel görünüşü nedeniyle başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısı” olarak tanımlamışlardır (s. 48). SGK kavramının sosyal fizik kaygısı kavramında olduğu gibi yalnızca boy, kilo, kas yapısı gibi fiziksel nitelikleri değil; aynı zamanda yüz özellikleri ve ten rengi gibi görünüşün diğer yönlerini de kapsadığını ifade etmişlerdir (s. 49). Örneğin bazı araştırmalar akneli (Afsar, Seremet, Demirlendi-Duran, Yildirim, & Mumcu-Sönmez, 2018), yüzünde/kafasında veya boynunda yanık izleri olan (Ayhan, Savsar, Yılmaz-Sahin, & Iyigun, 2022) ya da diş dizilimi bozukluğuna sahip (Amasyalı & Sabuncuoğlu, 2017) bireylerin yüksek düzeyde SGK’ya sahip olduklarını desteklemektedir.

Hart vd. (2008) SGK’yı esasen sosyal kaygının bir alt alanı olarak ele almışlardır. Ancak Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini geliştirirken hem sosyal kaygı ölçekleri ile DSM-IV’te (APA, 1994) yer alan sosyal kaygı bozukluğu bölümünden hem de beden imajı ölçekleri ile DSM-IV’teki beden disformik bozukluğu ve yeme bozuklukları bölümlerinden yararlanmışlardır. Yine de SGK; görünüşe atıfta bulunan ancak asıl odağı başkaları tarafından değerlendirilme olan bir kavramdır. Sosyal kaygının görünüş bağlamında deneyimlenmesi söz konusudur.

İyi bir dış görünüş bireyleri başta kariyer olanakları olmak üzere hayatın hemen her alanında avantajlı kılmaktadır (Hamermesh, 2011). Bir nitel araştırmada kadınlar; iyi bir görünüşün hem iş olanakları hem de romantik ilişkiler bakımından önem arz ettiğini, bu nedenle estetik cerrahi işlemlere olumlu yaklaştıklarını ifade etmişlerdir (Wu, Mulkens, & Alleva, 2022). Bununla birlikte fiziksel olarak çekici bireyler daha sosyal, baskın, sosyal becerileri gelişmiş, popüler; aynı zamanda

daha az yalnız ve sosyal kaygılı olarak algılanmaktadırlar (Feingold, 1992). Öte yandan toplumun güzellik standartlarının altında kalan, bu standartlara göre yeterince çekici olmayan bireylerin kendilerini dışlanmış ve sosyal olarak reddedilmiş hissetmeleri muhtemeldir (Berry, 2008, s. 3). Esasen hem kadınlar hem de erkekler için güzellik standartları dinamikdir, dönemden döneme farklılaşabilir. Örneğin bir zamanlar zayıf olma kadınlar için olumsuz bir özellikken günümüzde genellikle olumlu bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Her ne kadar toplumların dış görünüşe dair standartları olsa da görünüşün iyi ya da kötü olarak değerlendirilmesi nihai olarak kişiye özgü bir durumdur. Diğer bireylere yeteri kadar hoş gelmeyen biri kendi görünüşünden çok memnun olabilir. Tam tersine etrafındaki çoğu birey tarafından güzel/yakışıklı olarak değerlendirilen biri fiziğini veya dış görünüşünü yeteri kadar iyi bulmayabilir. SGK kavramı bu noktada önem kazanmaktadır. Çünkü gerçekte iyi görünüşlü olsun ya da olmasın SGK'lı bireyler olumsuz değerlendirilme korkusunu (Doğan, 2010, 2011), yeni sosyal durumlarda korkuyu ve genel sosyal durumlarda korkuyu daha fazla deneyimlemektedirler (Doğan, 2011).

2. 1. 3. 3. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş İlişkisi

Sosyal bir ortamda diğer insanlarla etkileşim halinde olma insanlar için genellikle olumlu bir durum olmakla birlikte bazen endişe verici de olabilir. Özellikle sosyal kaygılı bireyler için insanlarla etkileşime girme diğer bireylere göre zorlayıcı olmaktadır. Çünkü topluluk içinde olma beraberinde olumsuz değerlendirilme, eleştirilme, küçük düşürülme gibi endişeleri getirmektedir. Bu durum sosyal kaygılı bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir. Araştırmalar sosyal kaygılı bireylerin öznel iyi oluşlarının (veya yaşam doyumlarının) diğer bireylere oranla daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Dryman, Gardner, Weeks, & Heimberg, 2016; Öztürk & Mutlu, 2010; Tezelli & Dilmaç, 2021).

Son yıllarda sosyal kaygının yanı sıra sosyal görünüş kaygısı (SGK) kavramına ilgi artmıştır (Antonietti, Camerini, & Marciano, 2020; Boursier & Gioia, 2020; Boursier, Gioia, & Griffiths, 2020; Özsat, Işıktaş, & Yaman-Lesinger, 2022; Morsünbül, Karababa, Baysal, & Özkan, 2021). SGK, sosyal kaygının görünüş bağlamında deneyimlenmesidir ve kavramın özünde olumsuz değerlendirilme kaygısı bulunmaktadır. Cash ve Fleming (2002) bireyin görünüşü hakkındaki algılarının; başkalarının onun görünüşüyle ilgili düşüncelerine dair tahmininden etkilenebileceğini belirtmişlerdir. Bu varsayıma dayanarak sosyal ortamlarda olumlu beden imajına sahip kişilerin daha rahat olacakları, olumsuz beden imajına sahip kişilerin ise çekingen ve kaygılı hissedecekleri sonucuna varmışlardır (s. 277). Çünkü bir kişi insanların onu genel olarak beğendikleri düşüncesine sahip olursa bu düşünce onun olumlu beden imajı geliştirmesinde etkili olabilir. Bununla birlikte böyle bir bireyin sosyal ortamlara girdiğinde görünüşü nedeniyle olumsuz değerlendirilme korkusunun daha az olması beklenir. Öte yandan insanlar tarafından beğenilmediğini düşünen biri olumsuz bir beden imajı geliştirebilir ve sosyal ortamlarda görünüşü nedeniyle tedirgin, kaygılı,

çekingen olabilir. Hatta sosyal ortamlara girmekten kaçınabilir. Bu nedenle SGK, yaşam kalitesinin öznel bir değerlendirmesi olan öznel iyi oluşu olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Nitekim literatürde SGK'ya sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin (veya bileşenlerinin) daha düşük olduğunu gösteren pek çok araştırmaya rastlamak mümkündür (Erçevik, 2021; Göksel, Caz, Yazıcı, & Zorba, 2018; Kaplan, Polat, & Ertuğrul, 2021; Seki & Dilmaç, 2015; Ürün & Şafak-Öztürk, 2020).

2. 1. 4. Beden İmajıyla Baş Etme Stratejileri

2. 1. 4. 1. Baş Etme Tanımı

Bireyler günlük hayatlarında pek çok stres verici unsurla karşılaşabilmektedirler. Beden ve ruh sağlığını tehdit eden bu stresörler bireylerin hayatlarındaki dışsal faktörler ya da onları zorlayan içsel taleplerdir (Dubow & Rubinlicht, 2011). Bireyler bunların bazıları ile kolaylıkla baş edebilirken bazıları ile baş etmekte güçlük çekebilirler. Baş etme en genel anlamda “bireyin stres verici bir duruma karşı bilişsel ve davranışsal tepkileri” olarak tanımlanabilir (DeLongis & Newth, 2001, s. 139). Baş etmenin geleneksel bir tanımı “geçmişte meydana gelen ya da şu an sürmekte olan stres verici olaylara verilen tepki” şeklindedir (Stephenson & DeLongis, 2021, s. 56). Baş etmenin kapsamlı bir tanımı ise “kişinin kaynaklarını zorladığı veya aştığı şeklinde değerlendirilen bir durumun taleplerini yönetmek ya da stresin neden olduğu olumsuz duyguları ve çatışmayı azaltmak için bilişsel ve davranışsal stratejilerin kullanılması” şeklindedir (VandenBos, 2015, s. 252).

Baş etme kavramı stres verici durumlara karşı hem sağlıklı hem de sağlıklı olmayan çabaları kapsar (Stephenson, King, & DeLongis, 2016). Ancak baş etme; sağlıklı ve işlevsel yollarla gerçekleştiğinde bireyler için yararlı olabilir. Çünkü işlevsel bir baş etme söz konusu olduğunda kişi çevresel uyumu yeniden yakalar; işlevsiz baş etme ise zayıf bir çevresel uyumla sonuçlanabilir, hatta kişiye zarar verebilir (Sahler & Carr, 2009).

2. 1. 4. 2. Baş Etme Stratejileri

Bireylerin stres verici veya nahoş olaylar karşısındaki davranışları ya da düşünceleri baş etme stratejisi olarak tanımlanmaktadır (VandenBos, 2015, s. 252-253). Bir baş etme stratejisinin etkililiği mevcut sıkıntıyı azaltma yeterliğinin yanı sıra bireye uzun vadede sağlayacağı katkılara da bağlıdır (Snyder & Dinoff, 1999). Dolayısıyla kişinin sadece anlık işine yarayan bir baş etme stratejisinin uzun vadede işlevsel olması mümkün olmayabilir. Bununla birlikte hiçbir stratejinin tek başına bütün stres verici durumlarda işe yarayacağı söylenemez (Stephenson vd., 2016).

Baş etme; karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir (Folkman & Moskowitz, 2004). Bu nedenle literatürde pek çok baş etme sınıflandırması yapılmıştır (Bkz. Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003). Skinner vd. (2004) en yaygın olarak kullanılan üç sınıflandırmanın problem odaklı-duygu odaklı, yaklaşma-kaçınma ve bilişsel-davranışsal olduğunu tespit etmişlerdir. Birinci

sınıflandırmadaki problem odaklı baş etme, doğrudan stres kaynağını değiştirmeye veya yönetmeye yönelik çabaları; duygu odaklı baş etme ise stres kaynağıyla ilgili olumsuz duyguların etkisini azaltmak amacıyla bu duyguları yönetmeye yönelik çabaları ifade eder (Blum, Brow, & Silver, 2012, s. 596). Yaklaşma-kaçınma şeklindeki sınıflandırmada stres verici olayla ilgili bilgi toplamaya veya doğrudan harekete geçmeye karşı stresli olaylardan geri çekilme, onları en aza indirmeye veya onlardan kaçınma söz konusudur (Taylor, 2013, s. 884). Üçüncü sınıflandırma ise baş etmenin tanımlarında da yer verildiği üzere baş etmeyi; stres verici durumlara verilen bilişsel ve davranışsal tepkilere göre ayırır. Stres verici durumu anlamaya ve çözmeye çalışma, bilişsel kaçınma ve olumlu yeniden değerlendirme gibi zihinsel aktiviteler bilişsel baş etme stratejilerine örnek verilebilir. Davranışsal stratejiler ise bireyin stres verici durumun üstesinden gelebilmek ya da etkisini azaltabilmek amacıyla yaptığı eylemlerdir.

Baş etme stratejilerinin sınıflandırılmasında farklı kavramlar kullanılsa da stratejiler arasında bazı ortak özellikler bulunabilmektedir. Örneğin hem problem odaklı baş etme hem de yaklaşma stratejilerinde stres verici durumla aktif bir biçimde başa çıkma söz konusudur. Bu esnada yapılabilecek eylemler aynı zamanda davranışsal strateji olarak da değerlendirilebilir. Yaklaşma stratejisinin tersi olan kaçınma; stres verici bir olay hakkında düşünmeme ya da o olaydan kaçınma şeklinde olabilir. Ancak kaçınma aynı zamanda baş etmenin bilişsel stratejilerinden birine de örnek verilebilir. Bu nedenle baş etme stratejilerine dair sınıflandırmalar stres verici olaylara verilebilecek tüm olası tepkilerden ziyade ortak tepkileri içeren başa çıkma alt kümeleri olarak değerlendirilmelidir (Dubow & Rubinlicht, 2011). Bununla birlikte stratejiler, spesifik problem alanlarına göre de sınıflandırılabilir. Örneğin Cash, Santos ve Fleming-Williams (2005) beden imajına yönelik tehdit ve güçlüklerle baş etmede başvurulan üç temel strateji olduğunu tespit etmişlerdir. Bir sonraki başlıkta bu stratejilerden bahsedilmektedir.

2. 1. 4. 3. Beden İmajıyla Baş Etme Stratejileri

Bireyler, tıpkı diğer problemlerde olduğu gibi, beden imajlarıyla ilgili rahatsız edici düşünceleri ve duyguları ile baş etmeyi de öğrenirler (Cash, 2012). Beden imajıyla baş etme stratejileri; beden imajıyla ilgili rahatsız edici düşüncelerle ve duygularla baş etmek için yapılan amaçlı eylemlerden oluşmaktadır (Cash, 2002). Bu stratejiler Cash, Santos ve Fleming-Williams'ın (2005) geliştirdikleri Beden İmajıyla Baş Etme Ölçeğine göre a) görünüşü düzeltme, b) kaçınma ve c) olumlu mantıksal kabullenme olmak üzere üç başlık altında toplanmaktadır.

Görünüşü düzeltme; kusurlu olarak algılanan bir fiziksel özelliği gizleyerek ya da düzelterek görünüşü değiştirme çabalarını içermektedir (Cash vd., 2005, s. 197). Fiziksel görünüşü düzeltmek için diyet ve spor yapma, lekeleri ve sivilceleri gizlemek için makyaj yapma, vücutta beğenilmeyen bölgeleri daha beğenilir hale getirme adına cerrahi olan ya da olmayan estetik işlemler yaptırma bu çabalara örnek verilebilir. Bu örneklerde doğrudan görünüşle ilgili memnun olunmayan bir yeri

gizleme ve değiştirme söz konuşur. Görünüşü düzeltme stratejisinin başka formlarından da bahsedilebilir. Örneğin Cash (2008) kişinin kendisini daha iyi hissetmek için görünüşünün belirli bir yönünü geliştirmesinin ya da görünüşüyle ilgili diğer insanlardan onay aramasının da bu stratejinin bir formu olduğunu ifade etmiştir. Tüm bu örnekler Beden İmajıyla Baş Etme Ölçeğinin görünüşü düzeltme boyutunda genel ifadelerle yer almaktadır. Bunlardan bazıları şu şekildedir: “Görünüşümle ilgili hoşlanmadığım yönlerimi düzeltmek için fazladan zaman harcarım”, “Daha çekici görünmek için bir şeyler yaparım”, “Diğer insanlardan görünüşümle ilgili olumlu tepkiler beklerim” (Cash vd., 2005; Doğan vd., 2011).

İkinci strateji olan kaçınma, beden imajıyla ilgili düşüncelere ve duygulara yönelik tehditlerden kaçınma çabalarını içerir (Cash vd., 2005, s. 197). Kişi, görünüşüyle ilgili olumsuz duygularını görmezden gelir (Cash, 2008). Kaçınma, bilişsel ya da davranışsal olabilir. Örneğin kişi görünüşüyle ilgili ona iyi hissettirmeyen bir özelliğini düşünmekten kaçınabilir. Bu tarz bir çaba, bilişsel kaçınmanın örneğidir. Davranışsal kaçınmaya ise Beden İmajıyla Baş Etme Ölçeğinin kaçınma boyutundaki “Aynada kendime bakmaktan kaçınırım” maddesi örnek verilebilir (Cash vd., 2005; Doğan vd., 2011). Aynaya bakmak kişi için tehdit edici ve kaçınması gereken bir durum olabilir. Çünkü aynaya bakarsa görünüşüyle ilgili onu rahatsız eden duyguları ve düşünceleri aklına gelebilir. Bu durumda aynaya bakmamak geçici olarak işe yarayabilir. Ancak kişi onu rahatsız eden durumun üstesinden gelmek yerine bu durumu görmezden gelirse problemin uzun vadede varlığını koruması muhtemeldir.

Üçüncü baş etme stratejisi olan olumlu mantıksal kabullenme; olumlu öz-bakım veya akılcı kendi kendine konuşma kullanımını ve görünüşle ilgili zorlayıcı deneyimlerin kabulünü vurgulayan zihinsel ve davranışsal faaliyetleri içerir (Cash vd., 2005, s. 197). Görünüşüyle ilgili olumlu ve akılcı bir yaklaşıma sahip olan, kendisine ve görünüşleriyle ilgili deneyimlerine karşı daha kabul edici bir tutum benimseyen bireylerin bu stratejiyi kullandıkları söylenebilir. Bu nedenledir ki olumlu mantıksal kabullenme; diğer iki beden imajıyla baş etme stratejisinin aksine sağlıklı bir stratejidir (Cash, 2008). Beden İmajıyla Baş Etme Ölçeğinde bu stratejiyle ilgili bazı maddeler şunlardır: “Görünüşümle ilgili kendime hoşgörölüyümdür”, “Görünüşümden memnun olmadığımda kendime hissettiğimden daha iyi görünüyor olabileceğimi söylerim”, “Kendime nasıl göründüğümden daha önemli şeylerin olduğunu söylerim” (Cash vd., 2005; Doğan vd., 2011). Bu maddelerden de anlaşılacağı üzere olumlu mantıksal kabullenme stratejisini benimseyen bireyler görünüşleriyle ilgili olumsuzlukları değiştirmeye, gizlemeye ya da bunlardan kaçınmaya çalışmak yerine olumsuzluklara olumlu ancak gerçekçi bir biçimde yaklaşırlar. Yine de diğer iki stratejisinin tamamen işlevsiz olduğunu söylemek güçtür. Her üç stratejinin de zaman zaman kişiye fayda sağlaması mümkündür.

2. 1. 4. 4. Beden İmajıyla Baş Etme Stratejileri ve Öznel İyi Oluş İlişkisi

Bireyler sahip oldukları beden imajına göre yeteri kadar iyi görünmediklerini, kusurlu bir görünüşe sahip olduklarını düşünebilirler. Bu düşünceler bireylerin beden imajı algılarıyla ilişkilidir ve doğru olabilecekleri gibi çarpıtılmış ya da abartılmış da olabilirler. Beden imajıyla baş etme stratejileri bu tarz düşüncelerle ve bunların ilişkili olduğu olumsuz duygularla baş etmeye yarar. Görünüşi düzeltme ve kaçınma stratejileri işlevsiz baş etme stratejileridir (Cash vd., 2005). Mancuso (2016) beden imajı değerlendirmesinin bu iki strateji üzerinde direkt etkisi olduğunu bulgulamıştır. Yani beden değerlendirmesi sonucu memnuniyet hissi azaldıkça görünüşi düzeltme ve kaçınma taktikleri artmaktadır. Öte yandan vücut bölgelerinden memnun olma; olumlu ve akılcı kabul stratejisiyle ilişkili bulunmuştur (Avcı & Aklıman, 2018). Beden bölgelerinin çoğundan memnun olan bir kişi görünüşiyle ilgili olumsuz bir duygu, düşünce ya da deneyim söz konusu olduğunda buna daha olumlu ve akılcı yaklaşabilir.

Bireylerin görünüşleriyle ilgili deneyimleriyle baş etme biçimleri ruh sağlıklarını farklı şekillerde etkileyebilmektedir. İşlevsiz olan görünüşi düzeltme ve kaçınma stratejileri; beden imajıyla ilgili algılanan tehditin ortaya çıkardığı kaygıyı kısa bir süre için giderse de uzun vadede çoğunlukla ruh sağlığına zarar vermektedir (Walker & Murray, 2012). Kişi, görünüşiyle ilgili olumsuz duyguyu ya da deneyimi tekrar yaşamamak için sürekli olarak görünüşünü düzeltmeye ya da görünüşiyle ilgili olumsuz duyguları, düşünceleri yok saymaya çalışmaktadır. Bu durum bireyin hayatını olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim Cash vd. (2005) görünüşi düzeltme ya da kaçınma stratejilerine daha çok başvuran bireylerin benlik saygılarının daha düşük ve bozulmuş yeme tutumlarının daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir.

Choma vd. (2009) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma; görünüşi düzeltme ve kaçınma stratejilerinin depresif belirtilerle ve bozulmuş yeme tutumlarıyla orta düzeyde ilişkisi olduğunu, buna karşın olumlu mantıksal kabullenme stratejisinin depresyonla ve bozulmuş yeme tutumlarıyla ilişkili olmadığını göstermiştir. Aynı çalışmada öznel iyi oluşun görünüşi düzeltme ve kaçınma stratejileri ile olumsuz; olumlu mantıksal kabullenme stratejisiyle ise olumlu ilişki bulunmuştur. Linardon, Messer, Lisboa, Newton ve Fuller-Tyszkiewicz ise (2020) yalnızca olumlu mantıksal kabullenme stratejisini dahil ettikleri çalışmalarında bu stratejiye daha çok başvuran bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Beden imajıyla baş etmenin spesifik yöntemlerinin araştırıldığı bir nitel araştırmada; katılımcılardan biri bedenini eleştirmeden, olduğu gibi kabul etmenin ona daha iyi hissettirdiğini ifade etmiştir (Smith-Jackson, Reel, & Thackeray, 2011). Bu bulgular bireylerin görünüşlerini olduğu gibi kabul ederek kendilerine şefkat göstermelerinin ve görünüşleri hakkında gerçekçi değerlendirmelerde bulunmalarının öznel iyi oluşları bakımından önemini ortaya koymaktadır.

2. 1. 5. Görünüş Öz-Şemaları ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Sosyal Görünüş Kaygısının ve Beden İmajıyla Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolü

Görünüş öz şemalarının yaşam kalitesiyle ve onun öznel değerlendirmesi olan öznel iyi oluşla ilişkisi önceki bölümlerde ele alınmıştır. Bilindiği üzere görünüş öz-şemaları psikolojik ve sosyal yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Moreira, Silva, & Canavarro, 2010). Jarry vd. (2019) görünüş öz-şemaları üzerine yapılmış onlarca araştırmayı özetleyerek bu kavramın ruh ve beden sağlığı üzerindeki önemini ortaya koymuşlardır. Bireyler için görünüş ne kadar önemliyse görünüşle ilgili hassasiyet o kadar fazla olmaktadır. Görünüşle ilgili deneyimlerdeki hassasiyet ise olumlu duygulanımın ve yaşam doyumunun, yani öznel iyi oluşun azalmasına zemin hazırlamaktadır.

Görünüş öz-şemaları öznel iyi oluşu direkt etkileyebileceği gibi dolaylı olarak da etkileyebilir. Cash'in (2012) bilişsel davranışçı beden imajı modeli temel alındığında beden imajıyla ilgili duygusal ve davranışsal bileşenler işlevsiz inançlar ile öznel iyi oluş arasında aracı rol oynayabilir. Bu bağlamda duygusal bileşen olan SGK'nın ve beden imajıyla baş etme stratejilerinin görünüş öz-şemaları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü olabilir.

Bilişsel davranışçı perspektiften ele alındığında; görünüş öz-şemaları ile SGK arasındaki ilişkinin özünde şemalar/temel inançlar ile duygular arasındaki ilişki bulunmaktadır. Ancak bu ilişkiyi yalnızca belirli temel inançların belirli duygulara neden olduğu şeklinde yorumlamak yerine inançlar ve duyguların birbirlerini nasıl takip ettiklerini anlamak gerekir. Bu döngü şu şekildedir: belirli bir alandaki temel inançlar ve varsayımlarla ilgili bir olay meydana geldiğinde bu inanç ve varsayımlar kişinin otomatik düşüncelerini besler. Olumsuz otomatik düşünceler kişide belirli olumsuz duygulara yol açar. Olumsuz duygu deneyimlendiğinde ise kişinin bu duyguyla ilgili olayları algılaması ve hatırlaması önyargılı hale gelir. Duygu yoğunlaştıkça önyargı da artar ve bu durum kişinin temel inançları ile varsayımlarının güçlenmesine neden olur (Freeman, Pretzer, Fleming, & Simon, 2004, s. 6). Bu döngüye paralel olarak görünüş öz-şemalarının da belirli otomatik düşünceler aracılığıyla sosyal kaygının bir formu olan SGK'yı etkilemesi beklenmektedir. Kişi SGK'yı yoğun bir şekilde deneyimlirse bu kaygıyla ilgili olayları algılaması ve hatırlaması yanıltıcı hale gelebilir. Yanıltıcı bir bakış açısı ise kişinin görünüşüyle ilgili inançlarını daha çok benimsemesine sebep olabilir.

Davison'ın (2012) beden imajıyla ilişkili değiştiği sosyal faktörlere dayanarak görünüşle ilgili inançların sosyal kaygıyla ilişkisinde üç önemli varsayımdan bahsedilebilir:

- 1) Bireyin kendi bedenine yönelik değerlendirmeleri, bedenini diğer insanların bedenleriyle kıyasladığında elde ettiği sonuçlardan etkilenir.
- 2) Bireyler, bedenlerinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğinden endişelenirler.
- 3) Bireylerin ideal beden imajları, hem karşı cins bireylerin hem de hemcinslerinin ideal beden hakkındaki görüşlerine yönelik algılarından etkilenir.

Yukarıdaki varsayımlar SGK'nın, yani bireylerin görünüşleri nedeniyle hissettikleri sosyal kaygının zemininde yatan bazı önemli inançlara ve bu inançlardaki olası çarpıtmalara işaret etmektedir. Bu varsayımlardan da anlaşılacağı üzere kişinin görünüşüyle ilgili kendisine yönelik inançları; başkalarının onunla ilgili değerlendirmelerine yönelik algılarından da etkilenmektedir. Görünüşün başkaları ile karşılaştırılması, beğenilmemeye dair endişeler ve ideal beden imajındaki çarpıklıklar bireylerin sosyal ortamlarda görünüşleriyle ilgili kaygı hissetmelerinde rol oynamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde görünüş öz-şemalarının ve düşük beden memnuniyetinin hem kadınlarda hem de erkeklerde sosyal kaygıyla ilişkili birer beden imajı değişkenleri olduğu görülmektedir (Cash, Thériault, & Annis, 2004; Hart vd., 2008). Bu değişkenler ayrıca sosyal kaygının bir alt türü olan SGK ile de ilişkili bulunmuştur (Hart vd., 2008). Görünüş öz-şemalarının yanı sıra görünüş yönelimi de görünüşe yapılan yatırımın derecesini ifade etmektedir (Cash, 2000). Görünüş yönelimi bireylerde yüksek düzeyde sosyal fizik kaygısıyla ve görünüş nedeniyle reddedilme duyarlılığı ile ilişkili bulunmuştur (Swami, Barron, & Furnham, 2022). Ayrıca Swami, Robinson ve Furnham (2021) görünüş yöneliminin hem sosyal fizik kaygısı (yalnızca fizikle ilişkili sosyal kaygı) hem de olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde direkt etkisi olduğunu bulgulamışlardır. Sosyal fizik kaygısına ilişkin bu bulguların; fiziğin yanı sıra genel görünüme de atıfta bulunan SGK kavramı için de benzer olması beklenmektedir. Yüksek düzeyde SGK ise düşük öznel iyi oluşla ilişkilidir (Ürün & Şafak-Öztürk, 2020; Varol, 2020). Bu bulgular SGK'nın görünüş öz-şemaları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı etkisi olabileceğini göstermektedir.

Kişinin görünüşüyle ilgili temel inanç ve varsayımları, beden imajına ilişkin tehdit olarak algıladığı durumlarda başvurabileceği stratejilerle de ilişkili olabilmektedir. Cash vd. (2005) baş etme stratejilerinin tümünün Görünüş Şemaları Envanteri-Revize Formunun ÖDÖ boyutu ile ilişkili olduğunu, ancak bazılarının MÖ boyutu ile ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Çalışmaya göre hem kadınlarda hem de erkeklerde görünüşün öz değeri belirlemedeki önemi (ÖDÖ) arttıkça görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerini benimseme düzeyi de artmaktadır. Olumlu ve mantıksal kabullenmede ise cinsiyete bağlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Görünüşün öz değeri belirlemedeki önemi arttıkça olumlu mantıksal kabullenme erkeklerde artarken kadınlarda azalmaktadır. Ancak beden imajıyla baş etme stratejilerinin teorik açıklamaları (Cash, 2012; Cash vd., 2005) dikkate alındığında görünüşle ilgili işlevsiz inançlara sahip bireylerin olumlu mantıksal kabullenmeden ziyade işlevsiz olan görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerine başvurmaları beklenir. Bununla birlikte beden imajıyla baş etme stratejileri, görünüş öz-şemaları ve öznel iyi oluş arasında aracı rol oynayabilir. Başka bir ifadeyle beden imajıyla baş etme stratejileri; görünüş öz-şemalarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini daha iyi açıklayabilir. Bireyler belirli bir stratejiye çok başvurdukları için görünüş öz-şemaları öznel iyi oluşlarını etkileyebilir.

Son olarak görünüş öz-şemaları; SGK ve beden imajıyla baş etme stratejileri aracılığıyla öznel iyi oluşu dolaylı olarak etkileyebilir. Literatür; SGK'nın beden imajıyla baş etme stratejileri ile ilişkili olduğunu (Doğan vd., 2011) ve onları yordadığını göstermektedir (Özteke-Kozan & Hamarta, 2017). Görünüş nedeniyle sosyal ortamlarda duyulan kaygının artması; baş etme stratejilerinin kullanımı üzerinde belirleyici olmaktadır. Buradan hareketle SGK ve baş etme stratejileri değişkenlerinin görünüş öz-şemaları ile öznel iyi oluş arasında aracı etkisi olabileceği söylenebilir.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Beden imajı görünüşle ilgili duyguların, düşüncelerin ve davranışların sentezi olan kompleks bir kavramdır. Bireyler sahip oldukları beden imajına göre görünüşlerinden memnun olmakta ya da olmamaktadırlar. Literatür beden memnuniyetsizliğinin bireylerin psikolojik ve sosyal işlevselliklerine zarar verdiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle beden imajının temelindeki dinamiklere ve ilişkili olduğu ruhsal değişkenlere ilgi araştırmacılar açısından önemini korumaktadır.

Bireylerin görünüşleriyle ilgili deneyimleri bilişsel davranışçı perspektiften ele alındığında görünüş yatırımı ve görünüş öz-şemaları kavramları öne çıkmaktadır. Görünüş yatırımı yüksek olan bireyler görünüş öz-şemalarına daha yüksek düzeyde sahip olmaktadır. Görünüş öz-şemaları kişinin kendisini değerli bulmasında görünüşünün önemine dair temel inançlarına ve varsayımlarına atıfta bulunmaktadır. Bazı bireyler kendi değerlerini önemli ölçüde görünüşlerine bağlamaktadırlar. Bu bireyler için iyi görünmemek başlı başına bir değersizlik ve tehdit algısı olmaktadır. Araştırmalar bedeninden memnun olmayan bireylerinin öznel iyi oluşlarının ve yaşam kalitelerinin düşük olduğunu göstermektedir. Ancak beden memnuniyetsizliği, bedenin değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan duygusal bir bileşendir. Görünüş öz-şemaları ise kişinin görünüşüyle ilişkili duygularının ve davranışlarının altında yatan işlevsiz temel ve ara inançlara atıfta bulunmaktadır. Literatürde bu işlevsiz inançların öznel iyi oluşla veya bileşenleriyle ilişkisini inceleyen çalışmalar son derece sınırlıdır. Mevcut çalışmaların ise önemli bir kısmı çeşitli fiziksel rahatsızlıklara veya kusurlara sahip olan klinik örneklemelerdir. Oysa klinik olmayan bireyler de görünüşleriyle ilgili işlevsiz inançlara sahip olabilmektedirler. Bu nedenle klinik örneklemelerin bulguları klinik olmayan gruplar için geçerli olmayabilir.

Sosyal kaygının bir türü olan sosyal görünüş kaygısı (SGK), bireylerin sosyal bir ortama girdiklerinde görünüşleri nedeniyle olumsuz değerlendirilme konusunda duydukları kaygıdır. SGK'nın öznel iyi oluşla ilişkili ve öznel iyi oluşa etki eden bir kavram olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur. Ancak SGK'nın görünüş öz-şemaları ile ilişkisine dair çalışmalar son derece sınırlıdır. Bununla birlikte SGK ile benzer olan sosyal fizik kaygısı kavramına dair bulgular görünüş öz-şemalarının SGK üzerinde de direkt etkisi olabileceğini göstermektedir. Ayrıca hem görünüş öz-

şemaları ile hem de öznel iyi oluşla ilişkili olan SGK'nın iki değişken arasında aracı rol üstleneceği tahmin edilmektedir.

Görünüş öz-şemaları aktive olduklarında bireylerde bazı duygular meydana getirirler ve birey bu duygularla başa çıkmaya çalışır. Beden imajıyla baş etme stratejileri bireylerin görünüşleriyle ilgili olumsuz duygularıyla ve düşünceleriyle baş edebilmek için başvurdukları bilişsel ve davranışsal stratejilerdir. Bu stratejiler üç başlık altında toplanmıştır. Görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejileri işlevsiz, olumlu mantıksal kabullenme stratejisi ise işlevsel olarak değerlendirilmektedir. Türkiye'de beden imajıyla baş etme stratejilerinin görünüş öz-şemaları veya işlevsiz beden imajı inançlarını ölçen başka bir kavram ile ilişkisine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu stratejilerin klinik olmayan örneklerde öznel iyi oluş ve bileşenleriyle ilişkilerini araştıran çalışmalar da çok sınırlı sayıdadır. Beden imajıyla baş etme stratejilerinin hem tek başına hem de SGK ile birlikte görünüş öz-şemaları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynayabilecekleri öngörülmektedir.

3. YÖNTEM

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel yaklaşıma dayalı ilişkisel araştırma desenine uygun olarak tasarlanmıştır. İlişkisel araştırmalar; iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemeyi amaçlar (Creswell, 2012, s. 338). Bu çalışmada birer değişken olarak ele alınan görünüş öz-şemaları, sosyal görünüş kaygısı, beden imajıyla olumsuz baş etme stratejileri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler bu yöntem kapsamında incelenmiştir.

Araştırma modelinin test edilebilmesi için öncelikle bireylerin görünüşleriyle ilgili şematik inançlarını ölçen ve psikometrik açıdan uygunluk taşıyan Türkçe bir ölçeğin geliştirilmesi planlanmıştır. Ölçek geliştirme süreci temelde üç basamaktan oluşur: 1) ölçülmek istenen yapının tanımlanması, 2) yapının ölçülebilir bir hale getirilmesi ve 3) yapının test edilmesi (Lambert & Newman, 2023). Bu süreç özelde madde havuzunun oluşturulması, ölçme biçiminin (yanıtların nasıl puanlanacağı) belirlenmesi, uzman görüşlerinin alınması, kapsam geçerliğinin değerlendirilmesi, örneklem seçimi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik ve güvenirlik analizleri gibi pekçok işlemi içeren sistematik bir yapıya sahiptir (Bkz. DeVellis & Thorpe, 2022; Hinkin, 2005). Bu işlemlere göre gerçekleştirilen ölçek geliştirme çalışmasının ardından araştırma modelinin sınanması mümkün olmaktadır.

3. 2. Çalışma Grupları

Araştırma üç çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu 1 ve çalışma grubu 2 ölçek geliştirme işlemleri için, çalışma grubu 3 ise yapısal eşitlik modellemesinin test edilmesi için oluşturulmuştur. Tüm grupların katılımcıları uygun örnekleme tekniğine göre belirlenmiştir. Uygun örneklemede; katılımcılar araştırmacıların kolaylıkla ulaşabilecekleri ve araştırmaya katılmaya gönüllü kişilerden seçilmektedir (Gravetter & Forzano, 2011, s. 151). Bu yöntem düşük maliyet, uygulama kolaylığı gibi avantajlara sahiptir (Ellison, Barwick, & Duguid-Farrant, 2009). Fakat bu yöntemle belirlenen örneklem evreni temsil edicilik konusunda risk taşımaktadır. Bu nedenle katılımcıları tanımlayan bilgileri ayrıntılı bir şekilde sunma tavsiye edilmektedir (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Ölçek geliştirme sürecinde kullanılan çalışma grubu 1 ve çalışma grubu 2'nin katılımcıları 18 yaş üstü bireyler arasından seçilmiştir. Ölçek tüm yetişkinlere yöneliktir. Çalışma grubu 3 ise beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin tutumlarının ölçülmesinde kullanılacağı için 18-29 yaş grubundakilerden oluşturulmuştur. Bunun dışında araştırmada klinik tanılması bulunmayan/normal bireylerin tutumları inceleneceği için görünüşüyle ilgili dışarıdan açıkça gözlenebilen bir özel

duruma (fiziksel) ve beden imajıyla ilişkili çeşitli tanılara sahip bireyler tüm çalışma gruplarından çıkarılmıştır. Bu kapsamda bedensel engeli (a), beden algısı bozukluğu (vücut disformik bozukluğu) tanısı (b), anoreksiya nervroza tanısı (c) veya bulimiya nervroza tanısı (d) olan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Çalışma Grubu 1: GÖŞÖ'nün açımlayıcı faktör analizi (AFA) için oluşturulan bu grup 359 katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş ortalaması 22.12 (SS=3.80) olan katılımcıların %57.1'i kadınlardan (n=205), %42.9'u erkeklerden (n=154) oluşmaktadır. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Çalışma Grubu 2: GÖŞÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için oluşturulan bu grup 294 katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş ortalamaları 22.06 (SS=4.00) olan katılımcıların %56.5'i kadın (n=166) ve %43,5'i erkektir (n=128). Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de özetlenmektedir.

Çalışma Grubu 3: Yapısal eşitlik modellemesinin test edilmesi için oluşturulan bu grup 365 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların %54.2'si kadın (n=198), %45.8'i ise erkek (n=167) olup yaş ortalamaları 21.07'dir (SS=2.20). Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

		Çalışma Grubu 1		Çalışma Grubu 2		Çalışma Grubu 3	
		n	%	n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	205	57.1	166	56.5	198	54.2
	Erkek	154	42.9	128	43.5	167	45.8
İlişki Durumu	İlişkisi Yok	226	63	187	63.6	256	70.1
	Flört	113	31.5	96	32.7	109	29.9
	Evli	20	5.5	11	3.7	-	-
Eğitim Durumu	Lise	16	4.5	15	5.1	25	6.8
	Üniversite	328	91.4	272	92.5	330	90.4
	Lisansüstü	15	4.1	7	2.4	10	2.8
Yaş	Ort. (SS)	22.12 (3.80)		22.06 (4.00)		21.07 (2.20)	
	Min.-Maks.	18-42		18-43		18-29	

3. 3. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Araştırmanın; ölçek geliştirme ve yapısal eşitlik modellemesini sınama olmak üzere her iki aşamasında da kullanılan bu formlarda cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi demografik bilgilerinin yanı sıra bedensel engel durumu, beden algısı bozukluğu, anoreksiya nervroza ve bulimiya nervroza tanılarının varlığını araştıran maddelere yer verilmiştir.

3. 3. 2. Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği

Görünüş öz-şemaları, daha önce de ifade edildiği üzere, bireyin geçmiş yaşantılarından türeyen ve sosyal bir deneyimde kendisiyle ilgili bilginin işlenmesini organize eden benlikle ilgili bilişsel genellemelerdir (Markus, 1977, s. 64). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişen şemalar yaşam boyu işlenip detaylandırılmaya devam eder (Martin & Young, 2010). Padesky (1994) bilişsel terapide temel inançlar olarak da adlandırılan şemaları tespit edebilmek için inanç ölçeklerinden yararlanılabileceğini ifade etmiştir. Temel ve ara inançlara atıfta bulunan bu ölçekler, bireylerin inanç sistemini anlamaya yardım etmektedir. Bu bağlamda görünüş öz-şemalarını ölçen ölçme araçları incelenmiştir. Cash ve Labarge'ın (1996) geliştirdiği Görünüş Şemaları Envanteri; öz-şematik inançların dışında diğer bireylerin görünüşlerine yönelik maddeler de içermeye türünden gerekçelerle Cash vd. (2004) tarafından revize edilmiştir. Ölçek bireyin kişisel değerinin görünüşüne bağlı olma düzeyini ölçmektedir. Ölçeğin öz-değerlendirici önem (self-evaluative salience) boyutu kişinin kendisini değerli hissetmesinde görünüşünün önem derecesini, motivasyonel önem (motivational salience) boyutu ise kişi için çekici bir görünüşe sahip olmanın veya bu görünüşü korumanın önem derecesini ölçmektedir. Ancak Cash vd. (2004) öz-değerlendirici önem boyutunun motivasyonel önem boyutuna oranla daha işlevsiz (dysfunctional) olduğunu, motivasyonel önem boyutunun her zaman işlevsizlikle ilişkili olmayabileceğini ifade etmişlerdir. Jakatdar vd. (2006) öz-değerlendirici önem boyutunun beden imajıyla ilgili bilişsel çarpıtmalar üzerinde özgül varyansı olduğunu, buna karşın motivasyonel önem boyutunun olmadığını bulgulamışlardır. Jarry vd. (2019) Görünüş Şemaları Envanterinin hem ilk hem de revize versiyonu ile yapılan araştırmaları inceledikleri çalışmalarında öz-değerlendirici önem boyutunun daha işlevsiz olduğunu doğrulamışlardır. Bu ölçeğe benzer şekilde Cash (2000) tarafından geliştirilip Doğan ve Doğan (1992) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeğinin görünüş yönelimi alt boyutu da öz-değerlendirici önem ve motivasyonel öneme ilişkin maddeler içermektedir. Fakat yukarıda ifade edilen nicel bulguların da ortaya koyduğu üzere çekici görünme ve bunu sürdürmeye yönelik bir motivasyona sahip her bireyin görünüşüyle ilgili olumsuz bir inanç örüntüsüne sahip olduğunu söylemek güçtür. Bir kimse öz bakımının bir parçası olarak ve gündelik hayattaki işlevselliğini olumsuz etkilemeyecek bir düzeyde çekici görünmeye önem verebilir ve bu yönde hareket edebilir. Bu hususlar dikkate alındığında motivasyonel önemi ölçen maddelerin beden imajı yatırımında (body image investment) önemli bir yere sahip olduğu ancak işlevsiz inanç örüntüsünü ortaya koymada sınırlı kalabildikleri görülmektedir. Bu nedenle öz-değerlendirici öneme yönelik maddelerden oluşan yeni bir ölçeğin görünüşle ilgili şematik yapıyı ölçmede daha işlevsel olabileceği düşünülmüştür. Geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerine Bulgular bölümünde yer verilmiştir.

3. 3. 3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart vd. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek; görünüşten dolayı olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyini ölçmektedir. Toplam 16 maddeden oluşan tek faktörlü ölçek beşli Likert bir yapıya sahiptir. Ölçek maddeleri 1=Hiç uygun değil ile 5=Tamamen uygun arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar SGK düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında elde edilen DFA uyum indeksleri şu şekildedir: $\chi^2=143.79$, RMSEA=0.051, NFI=0.98, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.98, GFI=0.93 ve AGFI=0.90. Ölçek, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ile .60 düzeyinde korelasyon göstermiştir. Ölçeğin uyarlanmış formu için Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .88'dir. Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ise .94'tür.

3. 3. 4. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği

Cash vd. (2005) tarafından geliştirilen ölçek Doğan vd. (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek bireylerin olumsuz beden imajıyla başa çıkma düzeylerini üç farklı strateji ile ölçmektedir. Aynı zamanda ölçeğin alt boyutları olan bu stratejiler görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu ve akılcı kabul şeklindedir. 29 maddeden oluşan dörtlü Likert tipi ölçekten toplam puan alınmamaktadır. Ölçek maddeleri 1=Hiç katılmıyorum ile 4=Tamamen katılıyorum arasında puanlanmaktadır. Bir stratejiden alınan yüksek puanlar o stratejinin yüksek düzeyde benimsendiğini göstermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasından elde edilen DFA uyum indeksleri şu şekildedir: $\chi^2/df=2.69$, NFI=0.90, CFI=0.94, IFI=0.94, RFI=0.90, GFI=0.84, RMR=0.055, RMSEA=0.066. Uyarlama çalışmasında Ölçeğin alt boyutlarının (kadınlarda olumlu ve mantıksal kabullenme hariç) kadınlarda, erkeklerde ve tüm örneklemde SGKÖ ile ilişkisi anlamlı bulunmuştur. Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı görünüşü düzeltme boyutu için kadınlarda .84, erkeklerde .87, tüm örneklemde .86; kaçınma boyutu için kadınlarda, erkeklerde ve tüm örneklemde .84; olumlu ve mantıksal kabullenme boyutu için kadınlarda 0.83, erkeklerde 0.81 ve tüm örneklemde 0.81'dir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise görünüşü düzeltme için .81, kaçınma için .66 ve olumlu mantıksal kabullenme için .56 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı bu araştırmada görünüşü düzeltme için .78, kaçınma için .73 ve olumlu mantıksal kabullenme için .77 olarak hesaplanmıştır.

3. 3. 5. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım bileşenlerini ölçen bu ölçek Watson vd. (1988) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne Gençöz (2000) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 2

alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır, 10 madde olumlu duygulanımı, diğer 10 madde ise olumsuz duygulanımı ölçmektedir. Ölçek beşli Likert bir yapıya sahiptir. Ölçek maddeleri 1=Çok az veya hiç ile 5=Çok fazla arasında puanlanmaktadır. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar o boyutun ölçtüğü duygulanım şiddetinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Maddeler arasındaki faktörleşme orijinal ölçekle uyum göstermiştir. İki faktör birlikte toplam varyansın %44'ünü açıklamıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında ise olumlu ve olumsuz duygulanım boyutlarının Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonları sırasıyla -.48 ve .51 iken Beck Anksiyete Envanteri ile korelasyonları sırasıyla -.22 ve .47 olarak bulunmuştur. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı olumlu duygulanım boyutu için .83, olumsuz duygulanım boyutu için .86'dır. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise sırasıyla .40 ve .54 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı olumlu duygulanım için .86, olumsuz duygulanım için .83 olarak bulunmuştur.

3. 3. 6. Yaşam Doyumu Ölçeği

Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu; Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği ile ölçülmektedir. Tek boyuttan oluşan ölçek 5 madde içermektedir. Beşli Likert yapıya sahip ölçeğin maddeleri 1=Hiç katılmıyorum ile 5=Tamamen katılıyorum arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasından elde edilen DFA bulguları şu şekildedir: $\chi^2/df=1.17$, NFI=0.99, NNFI=1.00, CFI=1.00, SRMR=0.019, RMSEA=0.030. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .88, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .97'dir. Bu çalışmada Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

3. 3. 7. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği-Görünüş Yönelimi Alt Boyutu

Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği kişinin beden imajıyla ilgili kendisine dönük tutumlarını ölçen 69 maddelik bir ölçektir (Cash, 2000). 10 alt boyuttan oluşan ölçek Türk kültürüne Doğan ve Doğan (1992) tarafından uyarlanmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin yalnızca “görünüş yönelimi” alt boyutu (10 madde) kullanılmıştır. Bu alt boyut Cash vd.'nin (2004) Görünüş Öz-Şemaları Revize Ölçeğine benzer şekilde bireylerin görünüşlerine yaptıkları bilişsel, davranışsal vb. yatırımları ölçmektedir. Görünüş yönelimi alt boyutu beşli Likert bir yapıya sahiptir ve maddeleri 1=Kesinlikle katılmıyorum ile 5=Tamamen (kesinlikle) katılıyorum arasında puanlanmaktadır. Alt boyuttan alınan yüksek puanlar görünüşe yapılan yatırımın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Uyarlama çalışmasında Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeğinin alt boyutlarına ait Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları ayrı ayrı verilmemiş, ancak bu katsayıların .72 ile .81 arasında değiştiği

bildirilmiştir. Bununla birlikte görünüş yönelimi alt boyutunun test-tekrar test güvenilirlik katsayısı kadınlar için .82, erkekler için .64 ve tüm alt boyut için .73 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ise .83'tür.

3. 3. 8. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği

Sandoz, Wilson, Merwin ve Kellum (2013) tarafından geliştirilen ölçek Türk kültürüne Acar (2022) tarafından uyarlanmıştır. 12 maddeden oluşan tek faktörlü ölçek; bireylerin beden imgeleri konusunda hangi düzeyde esnek olabildiklerini ölçmektedir. Ölçek maddeleri 1=Hiç uygun değil ile 7=Tamamen uygun arasında 7 Likert ile puanlanmaktadır. Tüm maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin beden imgeleri konusunda esnek oldukları anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasına ait DFA uyum indeksleri şu şekildedir: $\chi^2/df=2.86$, CFI=.95, TLI=.94, GFI=.91, NFI=.92, IFI=.95, RMSEA=.09. Ölçeğin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile -.50., Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ile -.54 ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile .43 düzeyinde anlamlı korelasyonları bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .92, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .88'dir. Bu çalışmada Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

3. 3. 9. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek esasen 12 alt boyut ve toplam 63 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Türk kültürüne Çuhadaroglu (1986) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin bu araştırma kapsamında kullanılan "benlik saygısı" alt boyutu 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri Guttman tipi puanlama yöntemine göre değerlendirilmektedir. Tüm maddeler için yanlış, çok yanlış, doğru ve çok doğru olmak üzere dört seçenek bulunmaktadır. Her soruda belirli yanıtlar puan alabilmektedir. Alt boyuttan toplamda en fazla 6 puan alınabilmektedir. Uyarlama çalışmasında benlik saygısı alt boyutunun test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .75'tir. Bu araştırma kapsamında ise Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve .78 olarak bulunmuştur.

3. 4. İşlem Yolu

İlk olarak araştırmada kullanılacak ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan ölçek kullanım izni alınmıştır. Bu izinlerle birlikte etik izin için Trabzon Üniversitesi Etik Kuruluna başvurulmuştur. Etik izin aynı zamanda araştırma kapsamında geliştirilecek Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği için de alınmıştır. Etik izin başvurusu onaylandıktan sonra araştırma süreci başlatılmıştır (Sayı: E-81614018-000-2200051136).

Araştırmanın tüm verileri yüz yüze veya online formlar aracılığıyla toplanmıştır. Hazırlanan formlarda araştırmanın amacı, verilerin hangi amaçla kullanılacağı, formun ortalama doldurulma

süresi, katılımcıların gizliliği ve olası sorularını sorabilecekleri e-posta adresi belirtilmiştir. Araştırma verileri bu bilgiler doğrultusunda çalışmaya gönüllü olarak katkı sunmayı kabul eden bireylerden toplanmıştır.

Görünüş Öz-Şemaları Ölçeğinin madde havuzu için farklı alanlardan 6 uzman görüşü yazılı olarak alınmıştır. Uzman görüşleriyle ilk halini alan form; ölçeğin hedef kitlesini temsil eden 18 kişilik bir grup ile odak grup görüşmesinde ele alınmıştır. Yaklaşık bir saat süren görüşmede katılımcılardan önce formu doldurmaları ve maddeleri bireysel olarak yazılı şekilde değerlendirmeleri istenmiştir. Daha sonra katılımcılar maddelerin anlaşılabilirliğini ve kapsam bakımından yeterliliğini hep birlikte sözlü olarak ele almışlar, mevcut maddeler ve forma eklenebilecek olası yeni maddeler hakkında değerlendirmeler yapmışlardır. Bu esnada katılımcıların görüşleri not alınmıştır ve iki uzmana inceletilmiştir. Form revize edildikten sonra pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma verisinden elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olup ölçeğin güvenilirliği hakkında ilk bilgiyi vermiştir. Formun bu haliyle anlaşılır ve asıl analize hazır olduğu kanaatine varılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için gerekli veriler araştırmacı tarafından gönüllü katılımcılara yüz yüze form doldurtularak veya katılımcılarla online form linki paylaşarak toplanmıştır. Formların ortalama doldurulma süresi 8-10 dakika arası olmuştur. Yukarıda detaylı olarak yer verilen dışlama kriterlerine sahip bireylerin verileri tüm veri setlerinden silinmiş ve analizler diğer verilerle gerçekleştirilmiştir.

Ölçek geliştirme süreci tamamlandıktan sonra araştırmanın ana amacı doğrultusunda yapısal eşitlik modellemesi için veri toplanmıştır. Araştırma formu ortalama 10 dakikada doldurulmuştur. Yukarıda bahsedilen dışlama kriterleri araştırmanın bu aşaması için de geçerli olmuştur. Bunun yanı sıra 29 yaşın üzerindeki bireyler çalışmanın dışında bırakılmıştır. Tüm veri temizleme işlemlerinin ardından hipotez modeli 365 kişi ile sınanmıştır.

3. 5. Veri Analizi

Bu araştırma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS 23.0 ve IBM AMOS 22.0 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Tüm çalışma gruplarının demografik bilgileri frekans ve yüzdelik dağılımlar aracılığıyla ortaya koyulmuştur. Ölçek geliştirme sürecinde açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. GÖŞÖ puanlarının diğer ölçeklerden elde edilen puanlarla ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanarak ölçüt bağıntılı geçerliği test edilmiştir. Test-tekrar test çalışmasının birinci ve ikinci ölçüm puanları arasındaki ilişki de aynı şekilde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Güvenirliği test etmek için ayrıca ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı da hesaplanmıştır.

Araştırmanın hipotez modeli IBM AMOS 22.0 programında yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi tek bir istatistiksel teknik olmaktan ziyade (Kline, 2016) bir ya da daha fazla bağımsız değişken ile bir ya da daha fazla bağımlı değişken arasındaki ilişkileri

ölçmeye yarayan istatistiksel tekniklerin bir kombinasyonudur (Ullman, 2019, s. 528). Kompleks bir olgunun çok değişkenli bir model ile test edilmesi ve veri analizinde ölçüm hatalarının hesaplanabilmesi gibi birtakım avantajlara sahiptir (Schumacker & Lomax, 2010). Yapısal eşitlik modellemesi temelde beş adımdan oluşmaktadır: model belirleme, model tanımlama, model tahmini, model testi ve model modifikasyonu (Whittaker & Schumacker, 2022). Analiz bu adımlar doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Hipotez modelinde yer alan değişkenlerin korelasyonları Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Ardından hipotez modeli test edilmiştir. Değişkenler arasındaki anlamlı olmayan yollar sırasıyla modelden çıkarılarak model tekrar tekrar test edilmiştir. Son olarak bir modifikasyon yapılmış ve analize son verilmiştir.

Yapısal eşitlik modellemesinde kullanılan ölçekler alt boyutlara sahip olduğunda bu alt boyutlar bir gizil yapı olan ölçeklerin göstergeleri/faktörleri olmaktadır. Ancak tek boyutlu ölçeklerde gizil yapının göstergesi olabilecek alt boyut/gösterge/faktör bulunmadığı için ölçeğin her bir maddesi bir gösterge olmaktadır. Böyle bir durum fazla göstergeli bir yapıya, dolayısıyla da serbestlik derecesinin artmasına ve modelde başka sorunlar çıkmasına neden olabilmektedir (Schumacker & Lomax, 2010, s. 184). Bu nedenle analize başlamadan önce GÖŞÖ, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin alt boyutları parsellere ayrılmıştır. BİBSÖ alt boyutlarının parsellenmesinin nedeni bu ölçekte her bir alt boyutun kendi içinde değerlendiriliyor olmasıdır. Ölçekten toplam puan alınmamaktadır. Bu nedenle her alt boyut aslında tek faktörlü bir ölçek gibidir ve parsellenmesi gerekmektedir. Parsellenmenin çeşitli yöntemleri bulunmaktadır. Bu araştırmada Little, Cunningham, Shahar ve Widaman'ın (2002) madde-yapı dengesi yaklaşımına (item-to-construct balance approach) dayalı bir parselleme işlemi gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşım madde yüklerinin incelenerek ana yapı içindeki parsellere dengeli bir şekilde dağıtılmalarını gerektirir. Yukarıda belirtilen ölçeklerin her biri bu bağlamda incelenerek üçer parsel ayrıştırılmıştır.

Modelde yer alan değişkenlerin dolaylı etkilerinin anlamlılığını test etmek için Bootstrap işlemi yapılmıştır. Bu işlem mevcut veri setinden tekrarlı bir şekilde yeni ve farklı veri setleri üretilerek verileri belirli bir sayıya getirmeyi sağlamaktadır (Bkz. Hancock & Liu, 2012; Kline, 2016). Bu verilerden elde edilen güven aralığının alt ve üst sınırı arasında 0 değerinin bulunmaması dolaylı etkilerin anlamlı olduğunu göstermektedir (Whittaker & Schumacker, 2022). Bu çalışma 5000 yanlılığı düzeltilmiş (bias-corrected) bootstrap ile %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

4. 1. Görünüş Öz-Şemaları Ölçeğinin Geliştirilmesi

4. 1. 1. Kapsam Geçerliği

Görünüş Öz-Şemaları Ölçeğini geliştirebilmek için öncelikle kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. Bu tarama sonucunda görünüşle ilgili şematik inançları temsil eden 30 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Ölçek maddeleri görünüşün bireyin hayatındaki önemine dair inanç cümlelerinden oluşmaktadır. Havuzdaki maddelerin daha iyi görünme adına yapılan davranışları içermemesine özen gösterilmiştir. Bunun nedeni, yukarıda (s. 39) ifade edildiği üzere görünüşe yönelik eylemlerin her zaman işlevsiz bir inanç sistemine işaret etmiyor olmasıdır. Ölçek maddelerinin yanıtlanabilmesi için 0=Hiç katılmıyorum, 1=Çok az katılıyorum, 2= Orta düzeyde katılıyorum, 3=Oldukça katılıyorum ve 4=Tamamen katılıyorum şeklinde beşli Likert bir puanlama sistemi oluşturulmuştur. Ölçeğin madde havuzu için Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalından 2, Uygulamalı Psikoloji anabilim dalından 1, Ölçme ve Değerlendirme anabilim dalından 2 ve Türkçe Eğitimi anabilim dalından 1 akademisyenden uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşlerine göre düzeltilen maddeler ölçeğin hedef katılımcı kitlesinden 18 kişi ile odak grup görüşmesi yapılarak değerlendirilmiştir. Bu görüşmede katılımcılardan ölçek maddelerini yanıtlamaları ve ölçek maddelerinin anlaşılabilirliğini tartışmaları istenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların ölçeğe yönelik önerileri grup içinde tartışılmıştır. Katılımcıların değerlendirmeleri not alınarak Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalından 2 akademisyene incelenmiştir ve ikinci bir uzman görüşü alınarak taslak form oluşturulmuştur. Bu form ile ölçeğin pilot uygulaması gerçekleştirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışmalarında pilot grup için en az 30 katılımcı yeterli görülmektedir (Johanson & Brooks, 2010). Bu çalışmanın pilot grubu uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Çalışmaya yaş ortalaması 21.35 (SS=1.10) olan 34 katılımcı (28 kadın, 6 erkek) dahil edilmiştir. Pilot grubun bedensel engel (a), beden algısı bozukluğu (vücut disformik bozukluğu) (b), anoreksiya nervoza (c) veya bulimiya nervoza tanısı bulunmayan kişilerden seçilmesine dikkat edilmiştir. Pilot çalışma verisinin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

4. 1. 2. Yapı Geçerliği

4. 1. 2. 1. Açımlayıcı Faktör Analizi

Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği maddelerinin birlikte örtük bir yapı ortaya çıkarıp çıkarmadığını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Analize başlamadan önce faktör analizi için gerekli varsayımlar test edilmiştir. Bu bağlamda ilk olarak örneklem büyüklüğünün AFA için yeterli varsayımı test edilmiştir. Genellikle araştırmacılar arasında 300 veya üzeri katılımcı

sayısının faktör analizi için iyi bir düzey olduğu şeklinde yaygın bir görüş birliği vardır (Çokluk, Şekercioğlu, & Büyüköztürk, 2016; Field, 2018, Tabachnick & Fidell, 2019). Pallant (2016) küçük örneklemelerin maddeleri (değişkenleri) arasındaki korelasyon katsayılarının güvenilirliği düşük olabileceği ve örneklemden örneklemeye değişebileceği için örneklem ne kadar büyük olursa analizin o kadar iyi sonuç vereceğini belirtmiştir (s. 183-184). Örneklem büyüklüğünü katılımcı sayısına değil de madde sayısı-katılımcı oranına göre açıklayan araştırmacılar da bulunmaktadır. Örneğin Ho (2006) madde sayısının 10 katı kadar katılımcı sayısının faktör analizi için yeterli olacağını ifade etmektedir (s. 207). Bunların dışında Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) değeri de örneklem büyüklüğünün yeterliği hakkında bilgi vermektedir. 0 ile 1 arasında değer alan KMO’nun 1’e yakın olması örneklem yeterliğinin iyi olduğu anlamına gelmektedir (Field, 2018). AFA örnekleminin katılımcı sayısı, madde sayısı ve KMO değeri (.91) dikkate alındığında örneklemin faktör analizi için gerekli varsayımı sağladığı görülmektedir.

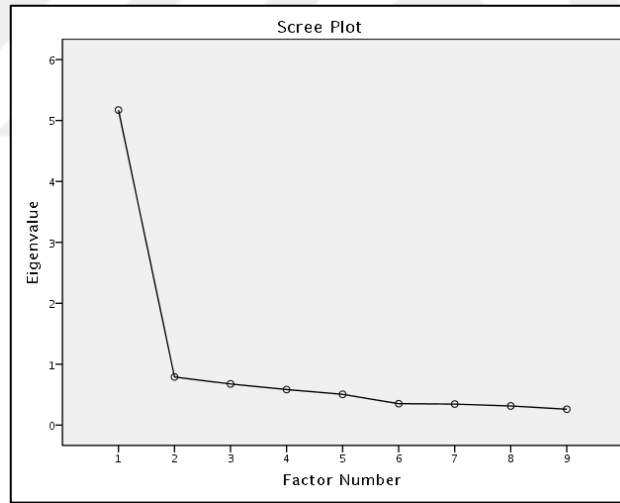
Veri setinde kayıp veri bulunmadığı için buna ilişkin bir işlem yapılmamıştır. Faktör analizi için gereken diğer varsayımlar ise veri setinin uç değerlerden temizlenmiş ve normal dağılıyor olmasıdır. Bu kapsamda öncelikle veri setindeki tek ve çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Tek değişkenli uç değerlerin tespit edilmesi için verilerin z puanı alınmıştır. Mutlak değeri 2.58’den büyük veriler ($p < .01$ düzeyinde) tek değişkenli uç değerler olarak kabul edilmektedir (Field, 2018). Tek değişkenli uç değerler veri setinden çıkarıldıktan sonra çok değişkenli uç değerler belirlenmiştir. Çok değişkenli uç değerler verilerin Mahalanobis uzaklıklarından yararlanılarak tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin normalliğini incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Bu katsayılarının -2 ile +2 arasında olması verilerin normal dağıldığı anlamına gelmektedir (George & Mallery, 2019). Bu değerler dikkate alındığında verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte Bartlett Küresellik (Sphericity) Testi sonucunun anlamlı çıkması da ($\chi^2(36)=1704,78, p < .001$) verilerin çok-değişkenli normalliği sağladığını göstermiştir.

Faktör analizi için gereken bir başka varsayım ise ölçek maddeleri arasında çoklu-eşdoğrusallığın (multicollinearity) bulunmamasıdır. Korelasyon matrisi determinantının .00001’den büyük olması ve matristeki korelasyonların .80’den küçük olması maddeler arasında çoklu-eşdoğrusallığın olmadığı anlamına gelmektedir (Field, 2018). AFA verilerinin korelasyon matrisi incelendiğinde .80’in altında olmakla birlikte yüksek korelasyonlu (.60-.70 arası) maddeler tespit edilmiştir. Bu maddeler analizden çıkarıldığında determinant değeri .008’e yükselmiştir.

AFA için gerekli varsayımlar karşılandıktan sonra analize geçilmiştir. Faktör çıkarımı (extraction) için temel faktör analizi (principal factor analysis), döndürme (rotation) için ise direct oblimin tercih edilmiştir. IBM SPSS 23.0 programında temel eksenler faktörleme (principal axis factoring) şeklinde ifade edilen ve yaygın olarak bu adla da kullanılan (bkz. Mooi, Sarstedt, & Mooi-Reci, 2018) temel faktör analizi; özgün varyans ve hata varyansı kaldırılarak yalnızca ortak varyansın hesaplanmasına olanak tanımaktadır (Tabachnick & Fidell, 2019). Döndürme işlemi ise birden fazla

faktör ortaya çıkması durumunda maddelerin faktörler arasında nasıl kümelendiklerini netleştirmek için yapılmaktadır. Elde edilen faktörlerin birbirleriyle ilişkili olabileceği göz önünde bulundurularak eğik döndürme yöntemlerinden biri olan direct oblimin tekniği tercih edilmiştir. Ancak binişik veya faktör yükü .40'ın altında olan maddeler analizden çıkarıldığında öz değeri 1.00'den büyük tek faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Yamaç birikinti grafiği de tek faktörlü yapıyı desteklemiştir (Şekil 4). Bu durumda artık döndürme işlemine gerek kalmamıştır ve bulgular bu doğrultuda rapor edilmiştir.

Dokuz maddeden oluşan yapı toplam varyansın %52.22'sini açıklamıştır. Bilginin daha kesin olduğu doğa bilimlerinin aksine sosyal bilimlerde açıklanan toplam varyans %60 civarı ya da daha az olabilmektedir (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2019, s. 142). Bununla birlikte açıklanan toplam varyansın %50 ve üzeri olması yeterli görülmektedir (Mooi vd., 2018; Streiner, 1994). Toplam varyansla ilgili önemli bir nokta ise bu oranın elde edildiği faktörleme metodudur. Temel eksenler faktörleme metodu ile üretilen toplam varyans yalnızca ortak varyansa göre hesaplandığı için ölçek geliştirmede yaygın olarak kullanılan temel bileşenler analizine (Principal Components Analysis) göre daha düşük bir oran elde edilmesi normaldir (Pett, Lackey, & Sullivan, 2003, s. 118).



Şekil 4. Yamaç birikinti grafiği

Ölçek maddelerinin faktör yükleri .66 ile .78 arasında değişmektedir. Madde faktör yüklerinin .40 ve üzerinde olması önerilmektedir (Field, 2018). Maddelerin ortak varyans değerleri ise .44 ile .61 arasında değişmiştir. Sosyal bilimlerde genellikle .40 ile .70 arasında değişen bu değerler yeterli görülmektedir (Costello & Osborne, 2005). AFA bulguları Tablo 2'de özetlenmektedir.

Tablo 2. Açımlayıcı Faktör Analizi Bulguları

GÖŞÖ Maddeleri	Faktör Yük Değerleri	Ortak Varyans	GÖŞÖ Toplam
1	.72	.52	
2	.69	.48	
3	.78	.61	
4	.77	.60	
5	.76	.58	
6	.66	.44	
7	.73	.54	
8	.70	.49	
9	.69	.47	
Faktör Sayısı			1
Faktör Özdeğeri			4.7
Açıklanan Toplam Varyans (%)			52.22

4. 1. 2. 2. Doğrulamalı Faktör Analizi

AFA sonucunda elde edilen tek faktörlü yapının doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek amacıyla doğrulamalı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Analizden önce temel varsayımlar (kayıp veriler, örneklem büyüklüğü, tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik) test edilmiştir. Veri setinde kayıp veri bulunmamaktadır. DFA için kesin bir örneklem büyüklüğü kriteri bulunmamakla birlikte; çok değişkenli normal dağılımın sağlandığı ve maksimum olabilirlik kestirim metodunun kullanıldığı veri setleri için daha küçük örneklem yeterli olmaktadır (Kline, 2013). Wolf, Harrington, Clark ve Miller (2013) DFA için gerekli minimum örneklem büyüklüklerini Monte Carlo veri simülasyonu teknikleri ile araştırmışlardır. Buna göre tek faktörden oluşan dört göstergeli (maddeli) bir yapı için minimum örneklem sayısı; faktör yükleri .50 ise 190, faktör yükleri .65 ise 90, faktör yükleri .80 ise 60 olmalıdır. Öte yandan sekiz göstergeli ve tek faktörlü bir yapı söz konusu olduğunda her bir faktör yükü için çok daha düşük örneklem sayısı yeterli olmaktadır. Bu durumda 9 maddeden oluşan tek faktörlü GÖŞÖ'nün 294 kişilik DFA örneklemini yeterli büyüklüktedir.

Tekli ve çoklu normallik için IBM SPSS AMOS 22.0 programındaki normallik çıktılarının basıklık (Kurtosis) ve ona ait kritik oran (critical ratio) sütunları incelenmiştir. Değişkenlerin (ölçek maddelerinin) basıklık değerleri tekli normallik hakkında fikir vermektedir. Yeniden ölçeklendirilmiş basıklık değerlerinin 7 ve üzerinde olması tekli normalliğin sağlanmadığına işaret etmektedir (West, Finch, & Curran, 1995). Bu bağlamda tekli normallik varsayımını ihlal eden değişkenlerin uç değerleri IBM SPSS 23.0 paket programında z puanı alınarak tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Çoklu normallik için ise Multivariate satırındaki basıklık indeksine bakılmaktadır. Bu oranın 5'in altında olması önerilmektedir (Bentler, 2006). Çoklu normalliğin sağlanması için değişkenlerin Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmış ve çok değişkenli uç değerler

veri setinden çıkarılmıştır. Böylelikle hem tek hem de çok değişkenli normallik varsayımları karşılanmıştır.

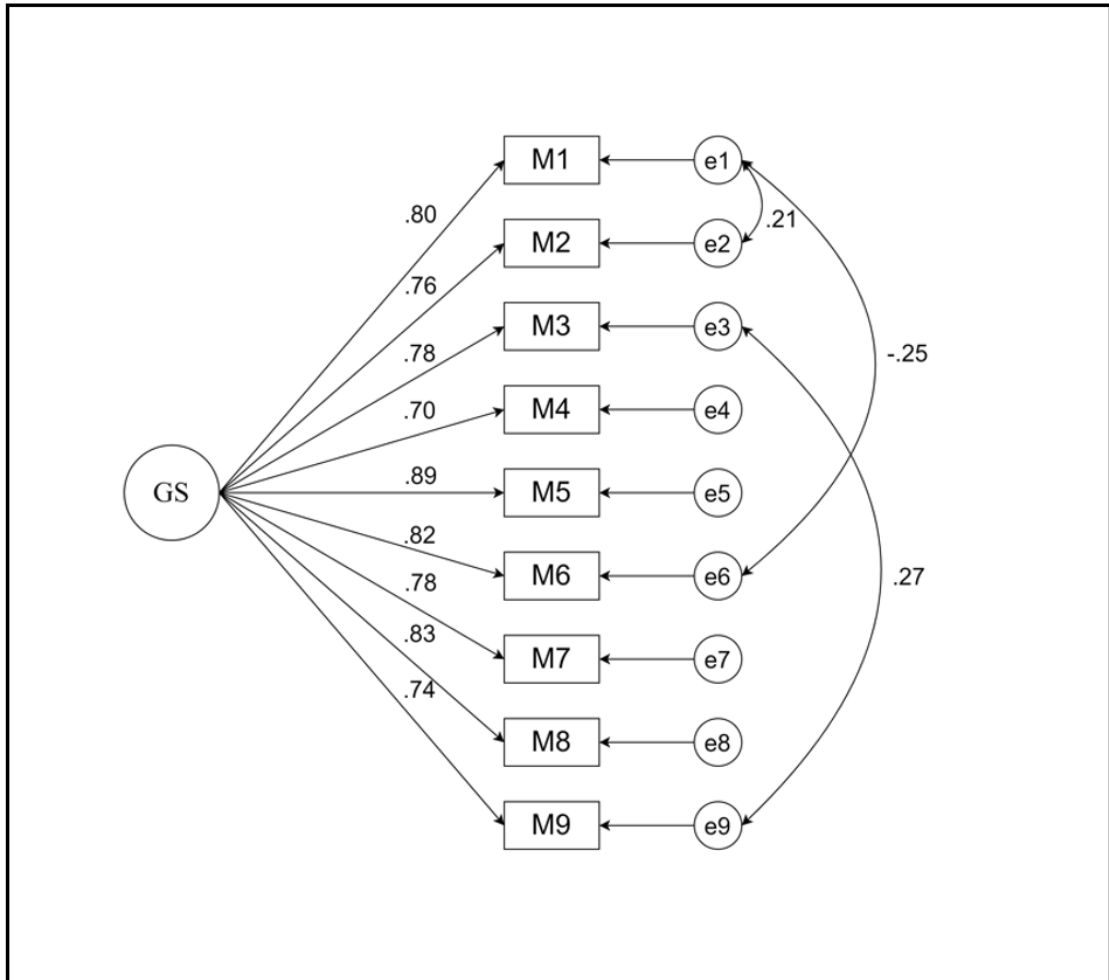
Temel varsayımlar karşılandıktan sonra analize geçilmiştir. Veri seti çoklu normal dağıldığı için DFA’da maksimum olabilirlik kestirim metodu tercih edilmiştir. Bununla birlikte ölçekte alt boyut olmadığı için tek düzeyli DFA yapılmıştır. DFA sonuçlarını değerlendirmek için analizden elde edilen uyum indeksleri incelenmiştir. YEM’de model uyumu değerlendirilirken modelin ki kare (χ^2) testi ile birlikte RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) ve CFI (Comparative Fit Index) değerlerinin mutlaka rapor edilmesi önerilmektedir (Kline, 2016, s. 269). Ki kare testi gözlenen ve tahmin edilen kovaryans matrisleri arasındaki farklılığı ve bu farkın anlamlılığını (p değeri) test etmektedir (Hair vd., 2019). Gözlenen kovaryansın tahmin edilenle tamamen aynı olması χ^2 değerinin 0 olduğu mükemmel uyum anlamına gelir (Kline, 2016, s. 270). Bu bakımdan χ^2 değerinin 0’a yakın ve p değerinin .05’ten büyük olması model uyumunun iyi olduğuna işaretler. Ancak örneklem büyüklüğü arttıkça Ki kare testinin gözlenen ve tahmin edilen matrisler arasındaki küçük farkları anlamlı olarak tespit etme olasılığı artmaktadır (Whittaker & Schumacker, 2022, s. 136). Bu nedenle χ^2 testi yerine χ^2/df değeri yaygın olarak tercih edilmektedir. Bu değerin 3 ve altında değer alması model uyumu için kabul edilebilir görülmektedir (Hair vd., 2019). RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) değerinin 0 olması mükemmel uyum, .05’ten küçük olması iyi uyum, .08 ile .05 arasında olması ise kabul edilir bir uyum olduğu anlamına gelmektedir (Browne & Cudeck, 1993). SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) değerinin .10’un üzerinde olması kötü uyuma (Kline, 2016); .05 ve altında olması ise iyi uyuma işaret etmektedir (Bryne, 2016). CFI (Comparative Fit Index) ve TLI (Tucker Lewis Index) değerleri 0 ile 1 arasında değişmektedir ve bu değerlerin .95 civarında olması önerilmektedir (Hu & Bentler, 1999). Bunlarla birlikte 0 ile 1 arasında değişen GFI (Goodness of Fit Index) ve AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) indekslerinin de modelin uyumlu olması için 1’e yakın olmaları beklenir. GÖŞÖ’nün uyum indeksleri incelendiğinde bazı değerlerin iyi uyum göstermediği tespit edilmiştir ($\chi^2/df=3,67$, RMSEA=.09). Modifikasyon tablosu incelenmiş ve model uyumuna en çok katkı yapacak modifikasyondan başlanarak üç modifikasyon yapılmıştır. Bu kapsamda sırasıyla e3-e9, e1-e6 ve e1-e2 arasına hata kovaryansı eklenmiştir. Her bir modifikasyonun ardından elde edilen uyum indeksleri Tablo 3’te özetlenmiştir. Modifikasyonların ardından modelin iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir ($\chi^2/df=2.42$, RMSEA=.07, SRMR=.03, CFI=.98, TLI=.97, GFI=.96, AGFI=.92).

Tablo 3. Eklenen Modifikasyonlara Göre Uyum İndeksleri

M. No	Kovaryans	Sonuçlar			Uyum İndeksleri						
		Katsayı	SH	K.O.	χ^2/df	RMSEA	SRMR	CFI	TLI	GFI	AGFI
0	-	-	-	-	3.67	.09	.03	.96	.95	.93	.89
1	e3-e9	.12	.03	3.80**	3.16	.09	.03	.97	.96	.94	.90
2	e3-e9	.13	.03	4.01**	2.76	.08	.03	.98	.97	.95	.91
	e1-e6	-.09	.02	-							
				3.82**							
3	e3-e9	.13	.03	3.94**	2.42	.07	.03	.98	.97	.96	.92
	e1-e6	-.09	.02	-							
	e1-e2	.08	.03	2.98*							

** $p < .001$, * $p < .01$, M. No = Modifikasyon Numarası, SH = Standart Hata, K.O. = Kritik Oran

Nihai DFA modeli Şekil 5'te, bu modele ilişkin madde faktör yükleri ise Tablo 4'te sunulmuştur. Buna göre maddelerin faktör yükleri .70 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçeğe ait örnek maddeler Ek-8'de sunulmuştur.



Şekil 5. Nihai DFA modeli

Tablo 4. Nihai DFA Modeline İlişkin Madde Faktör Yükleri

Madde No	Standartlaştırılmamış Faktör Yükleri	Standartlaştırılmış Faktör Yükleri	Standart Hata	Kritik Oran
1	1.00	.79	-	-
2	.86	.76	.05	16.00**
3	1.02	.77	.07	14.65**
4	.92	.70	.07	12.81**
5	1.14	.89	.06	17.65**
6	1.00	.82	.07	14.18**
7	1.06	.78	.07	14.87**
8	.97	.83	.06	15.95**
9	.98	.74	.07	13.81**

** $p < .001$

4. 1. 3. Kriter Geçerliği

4. 1. 3. 1. Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

GÖŞÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek için çeşitli beden imajı ölçekleri ve benlik saygısı ile korelasyonları incelenmiştir. Örneklem grubu 18-29 yaş arası (Ort.=21.41, SS=2.44) 254 kişiden (%51'i kadın) oluşmuştur. Tablo 5'te gösterildiği üzere görünüş öz-şemalarının görünüş yönelimiyle ($r=.58, p<.01$) pozitif, beden imajı esnekliğiyle ($r=-.44, p<.01$) ve benlik saygısıyla ($r=-.21, p<.01$) ise negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur.

Tablo 5. GÖŞÖ'nün Ölçüt Bağıntılı Geçerlik Bulguları

Değişken	1	2	3	4
1. Görünüş Öz-Şemaları	1	.58**	-.44**	-.21**
2. Görünüş Yönelimi	.58**	1	-.17**	-.07
3. Beden İmajı Esnekliği	-.44**	-.17**	1	.36**
4. Benlik Saygısı	-.21**	-.07	.36**	1

** $p < .01$

4. 1. 4. Güvenirlik

4. 1. 4. 1. İç Tutarlılık

GÖŞÖ'nün güvenirliliğini test etmek amacıyla AFA, DFA ve YEM veri setlerinde Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen değerler sırasıyla .91, .74, ve .85 şeklindedir. Bu değerler GÖŞÖ'nün güvenilir olduğunu göstermektedir.

4. 1. 4. 2. Test-Tekrar Test

GÖŞÖ'nün güvenirliliğini test etmek için ikinci olarak test tekrar test tekniğinden yararlanılmıştır. Analiz; yaş ortalaması 21.88 (SS=2.09) olan 63 katılımcı ile (%48'i kadın, %52'si

erkek) gerçekleştirilmiştir. Ölçek formu katılımcılara dört hafta arayla iki kez uygulanmıştır. İki ölçüm arasındaki korelasyon .79 ($p<.01$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç GÖŞÖ'nün güvenilir bir ölçme aracı olduğunu desteklemiştir.

4. 2. Yapısal Eşitlik Modellemesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

4. 2. 1. Varsayımların İncelenmesi

Araştırma modeli test edilmeden önce modelin analiz için uygunluğuna dair temel varsayımların karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Bu varsayımlar kayıp veri analizi, örneklem büyüklüğü, uç değerler, veri dağılımı, doğrusallık, eş varyanslılık ve çoklu bağlantılılık analizidir. Veri setinde kayıp veri bulunmadığı için kayıp veriyle ilgili bir işlem yapılmamıştır. Diğer varsayımlara aşağıdaki alt başlıklar altında yer verilmiştir.

4. 2. 1. 1. Örneklem Büyüklüğü

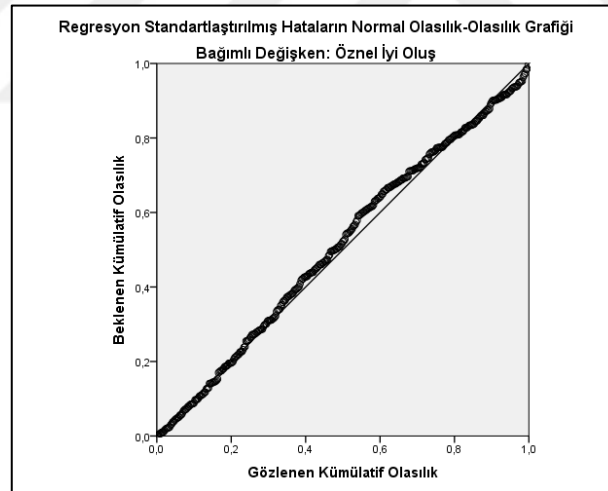
Yapısal eşitlik modellemelerinde örneklem büyüklüğü konusunda başvurulabilecek kesin bir orandan bahsetmek güçtür. Yine de örneklem büyüklüğünün yeterliğine karar verirken çeşitli kriterler göz önünde bulundurulabilir. Hair vd. (2019) örneklem büyüklüğünü etkileyen beş unsurdan bahsetmişlerdir: verilerin çok değişkenli dağılımı, analizde kullanılan kestirim metodu, model kompleksliği, kayıp veri miktarı ve göstergeler arasındaki ortalama hata varyansı. Örneğin tüm verilerin sürekli olduğu, normal dağıldığı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrusal olduğu durumlarda daha küçük örneklem yeterli olabilir (Kline, 2016, s. 15). Parametre sayısı dikkate alındığında parametre başına 10 vaka kuralı dikkate alınabilir (Kline, 2016). Bu araştırma modeli için AMOS programında hesaplanan parametre sayısı 46'dır. Bu kurala göre örneklemin minimum 460 kişiden oluşması gerekmektedir. Örneklem büyüklüğüne karar vermede başvurulacak başka bir yöntem de güç analizi yapmaktır. Bunun için için G*Power 3.1.9.7 programı kullanılmıştır. İstatistiksel test "çoklu doğrusal regresyon" (fixed model, R^2 deviation from zero), güç analizi tipi "a priori" (uygulama öncesi), etki büyüklüğü "orta" (0.15) ve yordayıcı sayısı "5" olarak girildiğinde program tarafından hesaplanan örneklem büyüklüğü 138 olmuştur. Buradaki yordayıcı sayısı araştırma modelindeki yordayıcı değişkenlerin (görünüş öz-şemaları, sosyal görünüş kaygısı, görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme) parselsiz bir şekilde dikkate alınmasıyla belirlenmiştir. Değişkenlerin parselleri üzerinden yordayıcı sayısı (15) belirlendiğinde ise program tarafından hesaplanan örneklem büyüklüğü 199'dur. Bu bulgulardan hareketle 365 kişiden oluşan araştırma örnekleminin yeterli olduğu kanaatine varılmıştır.

4. 2. 1. 2. Uç Değerler ve Normallik

Tek değişkenli normalliği incelemek için değişkenlerin IBM AMOS 22.0 programından elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Tablo 6'da özetlendiği üzere çarpıklık katsayılarının 2'den, basıklık katsayılarının ise 7'den küçük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular tek değişkenli normalliğin sağlandığını göstermektedir (Bkz. West vd., 1995). Multivariate satırındaki basıklık indeksinin 5'in altında olması (4.65) ise verilerin çok değişkenli normal dağılımı sağladığını ortaya koymuştur.

4. 2. 1. 3. Doğrusallık

YEM analizi yapmadan önce karşılanması gereken bir diğer varsayım bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ikili ilişkilerin doğrusal olmasıdır. Bunu test etmek için öznel iyi oluş puanları ile görünüş öz-şemaları, sosyal görünüş kaygısı, görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme puanları arasındaki doğrusal ilişkileri ortaya koyabilecek olasılık-olasılık grafiği incelenmiştir. Eğriyi takip eden standartlaştırılmış hata değerleri değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin varlığını ortaya koymaktadır (Şekil 6). Dolayısıyla ilgili varsayım karşılanmaktadır.

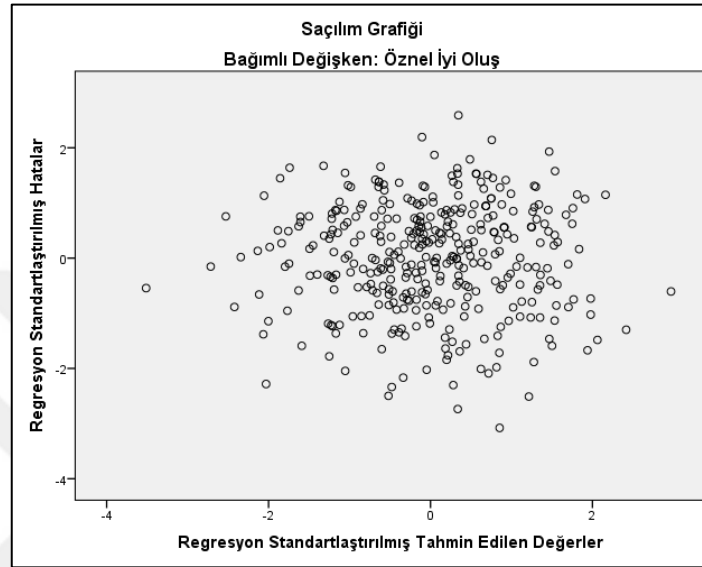


Şekil 6. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin olasılık-olasılık grafiği

4. 2. 1. 4. Eş Varyanslılık (Homoscedasticity)

Yordamanın söz konusu olduğu analizlerde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrusallığı kadar değişkenlere ait değerlerin eş/dengeli değişimi de (eş varyanslılık/homoscedasticity) önem arz etmektedir. Eş varyanslılık; açıklanan bağımlı değişkenin/değişkenlerin varyansının bağımsız değişkenin/değişkenlerin belirli değerlerinde yığılma olmaksızın hemen her değer aralığında dengeli olarak dağılması anlamına gelmektedir (Hair vd., 2019). Bu varsayımı test etmek için SPSS programındaki regresyon analizi çıktılarında yer alan

regresyon standartlaştırılmış tahmin edilen değerler ile regresyon standartlaştırılmış hatalar arasındaki ilişkiyi gösteren saçılım grafikleri incelenebilir. Şekil 7’de gösterildiği üzere bu çalışmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş puanları grafiğin belirli bir noktasında çok yoğunlaşmaksızın grafik geneline dağılmıştır. Bu durumda eş varyanslılık varsayımının sağlandığı söylenilebilir. Eş varyanslılık aynı zamanda normallik varsayımının da bir göstergesidir.



Şekil 7. Saçılım diyagramı

4. 2. 1. 5. Çoklu Bağlantılılık

Değişkenler arasında çok yüksek korelasyonlar bulunması çoklu bağlantılılığa, yani iki değişkenin neredeyse aynı şeyi ölçtüğüne işaret eder. Çoklu bağlantılılığın tespit edilmesi için değişkenlerin determinasyon katsayıları incelenebilir veya tolerans ve varyans şişirme faktörü (variance inflation factor/VIF) değerleri hesaplanabilir (Kline, 2016). Bu araştırma kapsamında ikinci yöntem izlenmiştir. Tolerans değerinin .10’dan küçük, VIF değerinin ise 10’dan büyük olması ciddi anlamda bir çoklu bağlantılılık olduğu anlamına gelmektedir (Whittaker & Schumacker, 2022). Araştırma verilerinin tolerans değerleri .20 ile .66 arasında, VIF değerleri ise 1.51 ile 4.92 arasında değişmiştir. Sonuç olarak değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı tespit edilmiştir.

4. 2. 2. İlişkisel Bulgular

Değişkenlere ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları ile ortalamalar, standart sapmalar, çarpıklık katsayıları ve basıklık katsayıları Tablo 6’da gösterilmiştir. Buna göre değişkenlerin alt boyutları ve parselleri arasındaki korelasyonlar $r=-.46$ ($p<.01$) ile $r=.85$ ($p<.01$) arasında değişmektedir. Bununla birlikte anlamlı korelasyonları bulunmayan bazı alt boyut ve

parseller de olmuştur. Görünüşü düzeltme parsel 1'in olumlu mantıksal kabullenme parsel 3 ile; görünüşü düzeltme parsel 2'nin olumsuz duygulanım, kaçınma parsel 2, olumlu mantıksal kabullenme parsel 1 ve parsel 2 ile; görünüşü düzeltme parsel 3'ün olumlu mantıksal kabullenme parsel 3 ile; kaçınma parsel 1'in olumlu mantıksal kabullenme parsel 2 ve parsel 3 ile; kaçınma parsel 2'nin olumlu mantıksal kabullenme parsel 2 ile; kaçınma parsel 3'ün görünüş öz-şemaları parsel 1, parsel 2 ve olumlu mantıksal kabullenme parsel 2 ve parsel 3 ile korelasyonları anlamsız çıkmıştır. Ancak birbiri ile hiç ilişkili olmayan hiçbir değişken ikilisi bulunmamaktadır. Değişkenlerin en az bir bileşeni mutlaka başka değişkenlerin en az bir bileşeni ile anlamlı korelasyona sahiptir.



Tablo 6. Değişkenler Arasındaki İlişkiler ve Betimleyici Bulgular

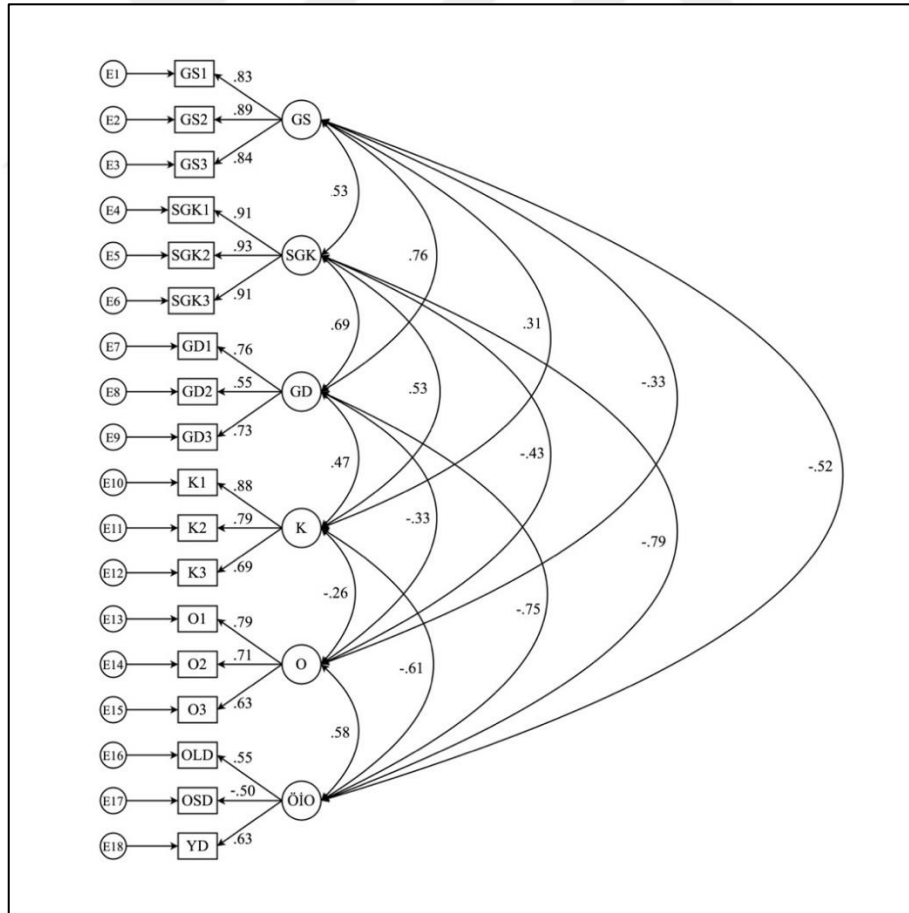
Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. OLD	1	-.21**	.32**	-.16**	-.26**	-.31**	-.40**	-.42**	-.39**	-.40**	-.19**	-.34**	-.29**	-.28**	-.20**	.32**	.23**	.13*
2. OSD	-.21**	1	-.40**	.16**	.22**	.27**	.36**	.38**	.39**	.27**	.08	.17**	.31**	.30**	.18**	-.25**	-.15**	-.16**
3. YD	.32**	-.40**	1	-.22**	-.27**	-.38**	-.46**	-.44**	-.44**	-.46**	-.20**	-.28**	-.32**	-.28**	-.30**	.35**	.20**	.18**
4. GS1	-.16**	.16**	-.22**	1	.76**	.69**	.31**	.33**	.31**	.38**	.39**	.45**	.17**	.12*	.08	-.14**	-.17**	-.16**
5. GS2	-.26**	.22**	-.27**	.76**	1	.73**	.40**	.43**	.38**	.47**	.43**	.54**	.26**	.20**	.08	-.26**	-.19**	-.17**
6. GS3	-.31**	.27**	-.38**	.69**	.73**	1	.55**	.55**	.50**	.48**	.34**	.51**	.31**	.32**	.16**	-.29**	-.21**	-.18**
7. SGK1	-.40**	.36**	-.46**	.31**	.40**	.55**	1	.84**	.83**	.59**	.27**	.48**	.39**	.41**	.34**	-.41**	-.16**	-.12*
8. SGK2	-.42**	.38**	-.44**	.33**	.43*	.55**	.84**	1	.85**	.54**	.21**	.42**	.41**	.42**	.32**	-.44**	-.18**	-.16**
9. SGK3	-.39**	.39**	-.44**	.31**	.38**	.50**	.83**	.85**	1	.55**	.20**	.42**	.43**	.41**	.33**	-.42**	-.20**	-.15**
10. GD1	-.40**	.27**	-.46**	.38**	.47**	.48**	.59**	.54**	.55**	1	.40**	.51**	.40**	.43**	.33**	-.38**	-.14**	-.08
11. GD2	-.19**	.08	-.20**	.39**	.43**	.34**	.27**	.21**	.20**	.40**	1	.52**	.14**	.09	.10	-.11*	-.08	-.02
12. GD3	-.34**	.17**	-.28**	.45**	.54**	.51**	.48**	.42**	.42**	.51**	.52**	1	.24**	.20**	.14**	-.20**	-.12*	-.05
13. K1	-.29**	.31**	-.32**	.17**	.26**	.31**	.39**	.41**	.43**	.40**	.14**	.24**	1	.70**	.61**	-.27**	-.03	-.10
14. K2	-.28**	.30**	-.28**	.12**	.20**	.32**	.41**	.42**	.41**	.43**	.09	.20**	.70**	1	.53**	-.35**	-.06	-.12*
15. K3	-.20**	.18**	-.30**	.08	.08	.16**	.34**	.32**	.33**	.33**	.10**	.14**	.61**	.53**	1	-.19**	.04	.08
16. O1	.32**	-.25**	.35**	-.14**	-.26**	-.29**	-.41**	-.44**	-.42**	-.38**	-.11*	-.20**	-.27**	-.35**	-.19**	1	.55**	.47**
17. O2	.23**	-.15**	.20**	-.17**	-.19**	-.21**	-.16**	-.18**	-.20**	-.14**	-.08	-.12*	-.03	-.06	-.04	.55**	1	.53**
18. O3	.13**	-.16**	.18**	-.16**	-.17**	-.18**	-.12*	-.16**	-.15**	-.08	-.02	-.05	-.10	-.12*	.08	.47**	.53**	1
X	30,44	20,20	14,06	7,16	6,86	5,95	10,79	12,96	10,48	7,34	7,67	6,96	5,71	5,30	3,81	11,20	8,23	8,25
SS	7,56	6,89	3,68	2,42	2,11	2,46	3,60	4,01	3,49	1,64	1,42	1,41	1,48	1,42	1,12	1,56	1,30	1,24
Çarpıklık	-.11	.55	.04	-.31	-.07	.01	.29	.27	.52	.03	-.18	-.04	.25	.47	-.06	.01	.00	.13
Basıklık	-.22	-.13	-.56	-.28	-.25	-.31	-.17	-.53	-.12	-.21	-.11	.39	.01	.18	-.60	.48	.04	.18

N=365, * $p < .05$, ** $p < .01$, OLD=Olumlu Duygulanım, OSD=Olumsuz Duygulanım, YD=Yaşam Doyumu, GS1=Görünüş Öz-Şemaları Parsel 1, GS2=Görünüş Öz-Şemaları Parsel 2, GS3=Görünüş Öz-Şemaları Parsel 3, SGK1=Sosyal Görünüş Kaygısı Parsel 1, SGK2=Sosyal Görünüş Kaygısı Parsel 2, SGK3=Sosyal Görünüş Kaygısı Parsel 3, GD1=Görünüşü Düzeltme Parsel 1, GD2=Görünüşü Düzeltme Parsel 2, GD3=Görünüşü Düzeltme Parsel 3, K1=Kaçınma Parsel 1, K2=Kaçınma Parsel 2, K3=Kaçınma Parsel 3, O1=Olumlu Mantıksal Kabullenme Parsel 1, O2=Olumlu Mantıksal Kabullenme Parsel 2, O3=Olumlu Mantıksal Kabullenme Parsel 3.

4. 2. 3. Ölçüm Modelinin Test Edilmesi

Yapısal eşitlik modellemesini test etmeden önce modeldeki gizil değişkenlerin göstergeler tarafından temsil edilebildiğini teyit etmek üzere ölçüm modeli test edilmiştir. Görünüş öz-şemaları, sosyal görünüş kaygısı, görünüşü düzeltme stratejisi, kaçınma stratejisi, olumlu ve mantıksal kabullenme stratejisi ve öznel iyi oluş modeldeki gizil değişkenlerdir. Bu gizil değişkenlerin göstergeleri ise görünüş öz-şemaları, sosyal görünüş kaygısı, görünüşü düzeltme stratejisi, kaçınma stratejisi ve olumlu mantıksal kabullenme stratejisine ait üçer parsel ile öznel iyi oluşun alt boyutları olan olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumdur.

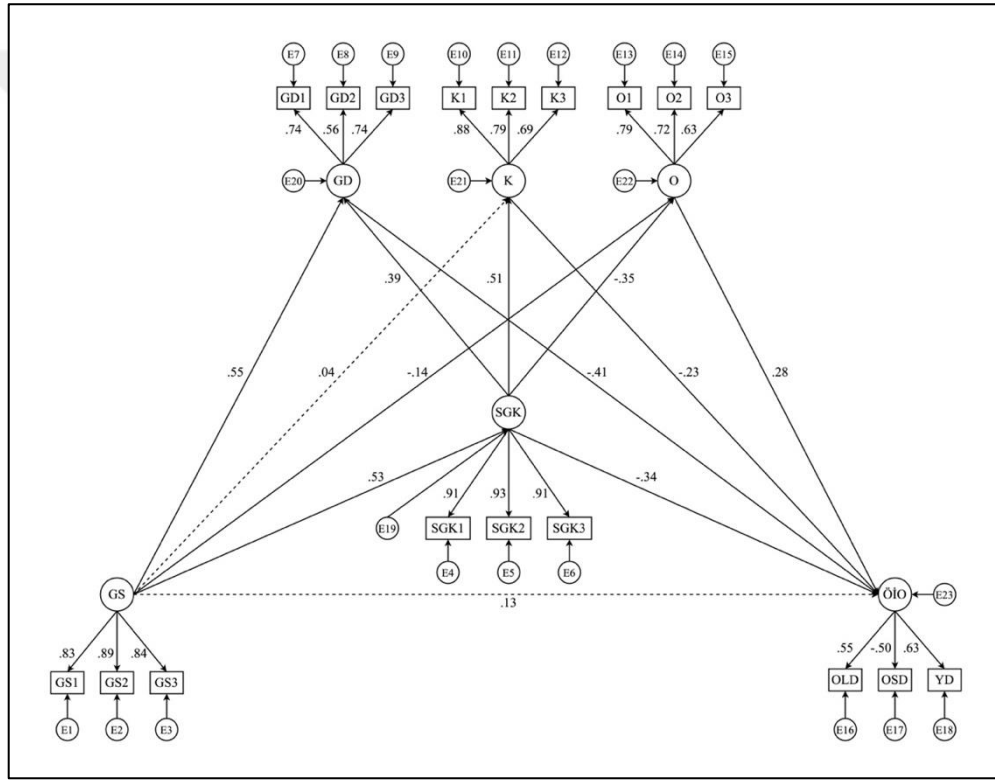
Ölçüm modelinin test edilmesi sonucunda elde edilen uyum indeksleri model uyumunun iyi olduğunu göstermiştir ($\chi^2/df=2.98$, RMSEA=.07, SRMR=.07, CFI=.93, TLI=.91, GFI=.90). Gizil değişkenler arasındaki kovaryanslar ve göstergelerin standardize regresyon katsayıları Şekil 8’de gösterilmiştir. Buna göre kovaryanslar -.79 ile .76, regresyon katsayıları ise -.50 ile .93 arasında değişmiştir. Modeldeki tüm yollar anlamlı çıkmıştır ($p<.001$). Bu bulgular göstergelerin gizil yapıları iyi temsil ettiğini ve yapısal eşitlik modellemesinin bu yapılarla sınanabileceğini göstermiştir.



Şekil 8. Ölçüm modeli (GS: Görünüş öz-şemaları, SGK: Sosyal görünüş kaygısı, GD: Görünüşü düzeltme, K: Kaçınma, O: Olumlu mantıksal kabullenme, ÖİÖ: Öznel iyi oluş)

4. 2. 4. Yapısal Modelin Test Edilmesi

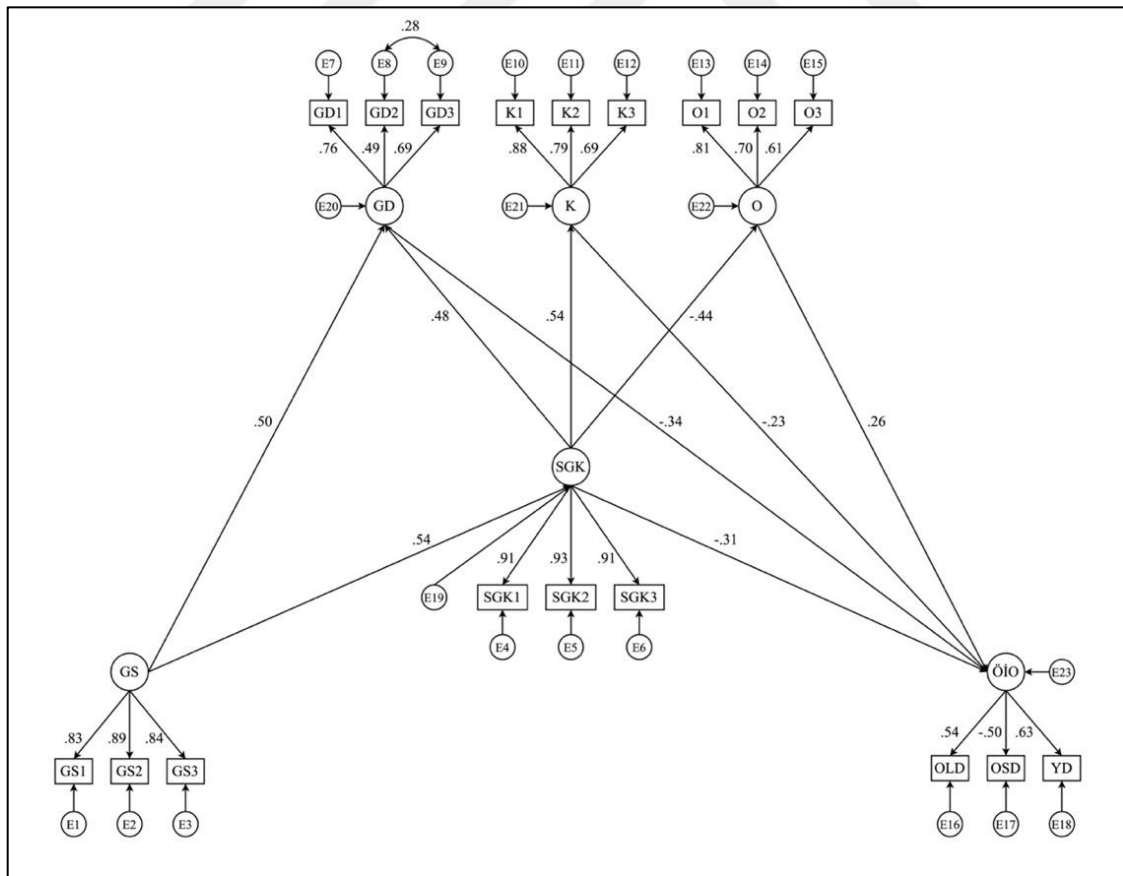
Bu aşamada görünüş öz-şemaları, sosyal görünüş kaygısı, görünüşü düzeltme, kaçınma, olumlu mantıksal kabullenme ve öznel iyi oluş arasındaki nedensel ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi ile analiz edilmiştir. Veriler normal dağıldığı için parametre tahmin/kestirim metodu olarak maksimum olabilirlik kestirimi seçilmiştir. Hipotez modeli (Model 1) test edilmiş ve analiz sonuçları Şekil 9’da sunulmuştur. Bulgular görünüş öz-şemalarından öznel iyi oluşa ($\beta=.13$, $p>.05$), ve kaçınmaya ($\beta=.04$, $p>.05$) giden yolların anlamsız olduğunu göstermiştir. Hipotez modelinin uyum indeksleri ise şu şekildedir: $\chi^2/df=2.95$, RMSEA=.07, SRMR=.07, CFI=.93, TLI=.92, GFI=.89 (Tablo 7).



Şekil 9. Hipotez modeli (Model 1)

Anlamsız olan iki yol arasında; daha anlamsız olduğu için (p değeri daha büyük) öncelikle görünüş öz-şemalarından kaçınmaya giden yol modelden çıkarılmıştır. Model 2 olarak adlandırılan yeni model analiz edildiğinde yalnızca görünüş öz-şemalarından öznel iyi oluşa giden yol anlamsız çıkmıştır ($\beta=.13$, $p>.05$). Buna karşın Tablo 7’de özetlendiği üzere Model 2’nin uyum indeksleri iyi çıkmıştır ($\chi^2/df=2.93$, RMSEA=.07, SRMR=.07, CFI=.93, TLI=.92, GFI=.90). Görünüş öz-şemalarından öznel iyi oluşa giden yol anlamsız yol analizden çıkarıldığında (Model 3) elde edilen uyum indeksleri şu şekildedir: $\chi^2/df=2.92$, RMSEA=.07, SRMR=.07, CFI=.93, TLI=.92, GFI=.89 (Tablo 7). Model 3’ün uyum indeksleri iyi olmasına karşın bu kez görünüş öz-şemalarından olumlu

mantıksal kabullenmeye giden yol anlamsızlaşmıştır ($\beta=-.14, p>.05$). Bu yol da modelden çıkarılarak Model 4 elde edilmiştir. Model 4'teki tüm parametre tahminleri anlamlı çıkmıştır. Bununla birlikte Tablo 4'te gösterildiği üzere Model 4 genel olarak iyi uyum göstermiştir ($\chi^2/df=2.93$, RMSEA=.07, SRMR=.07, CFI=.93, TLI=.92, GFI=.89). Ancak yine de modele ait χ^2/sd derecesinin 3'e çok yakın ve GFI değerinin .90'ın altında olduğu gözlenmiştir. Bunun üzerine Model 4 için önerilen modifikasyonlar incelenmiştir. Modifikasyon tablosuna göre model uyumuna en çok katkı yapabilecek anlamlı modifikasyonun görünüşü düzeltme değişkenine ait 2. ve 3. parsellerin hataları (e8 ve e9) arasına kovaryans koyma olduğu tespit edilmiştir. Bu işlem yapılarak Model 5 elde edilmiştir. Model 5'teki parametre tahminlerinin de tamamı anlamlı çıkmıştır. Ayrıca e8 ve e9 hataları arasına koyulan kovaryans da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($B=.35, \beta=.28, SH=.08, KO=4.28, p<.001$). Bununla birlikte Model 5'in uyum indeksleri incelendiğinde (Tablo 7) Model 4'e göre daha iyi uyum gösterdiği anlaşılmıştır ($\chi^2/df=2.79$, RMSEA=.07, SRMR=.07, CFI=.94, TLI=.92, GFI=.90). Sonuç olarak Model 5'te (nihai model) karar kılınmış ve analize son verilmiştir (Şekil 10). Nihai modelde görünüş öz-şemaları, sosyal görünüş kaygısı, görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme birlikte öznel iyi oluşun %79'unu açıklamıştır. Nihai modele ait parametre tahminleri Tablo 8'de gösterilmiştir.



Şekil 10. Model 5 (Nihai model)

Tablo 7. Yapısal Modellerin Uyum İndeksleri

Model	χ^2/df	RMSEA	SRMR	TLI	CFI	GFI
Model 1 (Hipotez Model)	2.95	.07	.07	.92	.93	.89
Model 2 (GS→K çıkarıldı)	2.93	.07	.07	.92	.93	.90
Model 3 (GS→ÖİÖ çıkarıldı)	2.92	.07	.07	.92	.93	.89
Model 4 (GS→O çıkarıldı)	2.93	.07	.07	.92	.93	.89
Model 5 (E8←→E9 kovaryans eklendi)	2.79	.07	.07	.92	.94	.90

Tablo 8. Nihai Modele Ait Parametre Tahminleri

	B	β	Standart Hata	Kritik Oran	p
GS → SGK	.87	.54	.09	9.84	.000
GS → GD	.31	.50	.04	7.95	.000
SGK → GD	.18	.48	.02	8.00	.000
SGK → K	.21	.54	.02	9.93	.000
SGK → O	-.17	-.44	.02	-7.40	.000
SGK → ÖİÖ	-.39	-.31	.14	-2.76	.006
GD → ÖİÖ	-1.11	-.34	.35	-3.15	.002
K → ÖİÖ	-.72	-.23	.23	-3.19	.001
O → ÖİÖ	.85	.26	.23	3.64	.000
GS → GS1	1.00	.83			.000
GS → GS2	.94	.89	.05	19.59	.000
GS → GS3	1.03	.84	.06	18.47	.000
SGK → SGK1	1.00	.91			.000
SGK → SGK2	1.13	.93	.04	28.80	.000
SGK → SGK3	.98	.91	.04	27.90	.000
GD → GD1	1.00	.76			.000
GD → GD2	.55	.49	.07	8.30	.000
GD → GD3	.78	.69	.07	12.00	.000
K → K1	1.00	.88			.000
K → K2	.87	.79	.06	15.35	.000
K → K3	.59	.69	.04	13.40	.000
O → O1	1.00	.81			.000
O → O2	.72	.70	.07	10.61	.000
O → O3	.60	.61	.06	9.85	.000
ÖİÖ → OLD	1.00	.54			.000
ÖİÖ → OSD	-.85	-.50	.12	-7.26	.000
ÖİÖ → YD	.57	.63	.07	8.41	.000

Nihai modelin değişkenleri arasındaki dolaylı etkileri inceleyebilmek için 5000 yanlılığı düzeltilmiş (bias-corrected [BC]) bootstrap örnekleme (%95CI) ile güven aralıkları hesaplanmıştır. Doğrudan, dolaylı ve toplam etkilere ilişkin standardize edilmiş ve edilmemiş regresyon katsayıları Tablo 9’da gösterilmiştir. Buna göre görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı ($\beta=.54$, %95 BC [.44, .62]) ve görünüşü düzeltme ($\beta=.50$, %95 BC [.35, .62]); sosyal görünüş kaygısının ise öznel iyi oluş ($\beta=-.31$, %95 BC [-.51, -.10]), görünüşü düzeltme ($\beta=.48$, %95 BC [.35, .60]), kaçınma ($\beta=.54$, %95 BC [.45, .62]) ve olumlu mantıksal kabullenme ($\beta=-.44$, %95 BC [-.56, -.26]) üzerindeki direkt

etkileri anlamlıdır. Ayrıca görünüşü düzeltme ($\beta=-.34$, %95 BC [-.54, -.12]), kaçınma ($\beta=-.23$, %95 BC [-.37, -.08]) ve olumlu mantıksal kabullenme ($\beta=.26$, %95 BC [.13, .41]) stratejilerinin her biri öznel iyi oluş üzerinde anlamlı direkt etkiye sahiptir.

Dolaylı etkiler incelendiğinde görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı, görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi vardır ($\beta=-.55$, %95 BC [-.65, -.44]). Ayrıca sosyal görünüş kaygısının da görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi bulunmuştur ($\beta=-.40$, %95 BC [-.56, -.28]). Bununla birlikte görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı aracılığıyla görünüşü düzeltme ($\beta=.25$, %95 BC [.19, .34]), kaçınma ($\beta=.29$, %95 BC [.22, .36]) ve olumlu mantıksal kabullenme ($\beta=-.24$, %95 BC [-.32, -.14]) üzerinde anlamlı dolaylı etkileri bulunmaktadır.

Tablo 9'dan da anlaşılacağı üzere toplam etki doğrudan etki değeri ile dolaylı etki değerinin toplamından elde edilmektedir. Görünüş öz-şemalarının öznel iyi oluş ($\beta=-.55$, %95 BC [-.65, -.44]), sosyal görünüş kaygısı ($\beta=.54$, %95 BC [.44, .62]), görünüşü düzeltme ($\beta=.75$, %95 BC [.65, .83]), kaçınma ($\beta=.29$, %95 BC [.22, .36]) ve olumlu mantıksal kabullenme ($\beta=-.24$, %95 BC [-.32, -.14]) üzerindeki toplam etkileri anlamlıdır. Benzer şekilde sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş ($\beta=-.71$, %95 BC [-.83, -.60]), görünüşü düzeltme ($\beta=.48$, %95 BC [.35, .60]), kaçınma ($\beta=.54$, %95 BC [.45, .62]) ve olumlu mantıksal kabullenme ($\beta=-.44$, %95 BC [-.56, -.26]) üzerindeki toplam etkileri de anlamlı bulunmuştur. Ayrıca görünüşü düzeltme ($\beta=-.34$, %95 BC [-.54, -.12]), kaçınma ($\beta=-.23$, %95 BC [-.37, -.08]) ve olumlu mantıksal kabullenme ($\beta=.26$, %95 BC [.13, .41]) stratejilerinin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı toplam etkileri bulunmaktadır. Bu bulgular modeldeki tüm doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin anlamlı olduğunu göstermiştir.

Tablo 9. Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilere İlişkin Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları

Bootstrap Yanlılığı Düzeltilmiş Güven Aralığı						
	B	β	Standart Hata	Alt Sınır	Üst Sınır	p
<i>Doğrudan Etki</i>						
GS $\rightarrow$ SGK	.87	.54	.05	.44	.62	.000
GS $\rightarrow$ GD	.31	.50	.07	.35	.62	.000
SGK $\rightarrow$ GD	.18	.48	.06	.35	.60	.000
SGK $\rightarrow$ K	.21	.54	.04	.45	.62	.000
SGK $\rightarrow$ O	-.17	-.44	.08	-.56	-.26	.000
SGK $\rightarrow$ ÖİÖ	-.39	-.31	.10	-.51	-.10	.008
GD $\rightarrow$ ÖİÖ	-1.11	-.34	.11	-.54	-.12	.003
K $\rightarrow$ ÖİÖ	-.72	-.23	.07	-.37	-.08	.002
O $\rightarrow$ ÖİÖ	.85	.26	.07	.13	.41	.000
<i>Dolaylı Etki</i>						
GS $\rightarrow$ SGK $\rightarrow$ GD	.16	.25	.04	.19	.34	.000
GS $\rightarrow$ SGK $\rightarrow$ K	.19	.29	.04	.22	.36	.000
GS $\rightarrow$ SGK $\rightarrow$ O	-.15	-.24	.05	-.32	-.14	.000

Tablo 9'un devamı

	Bootstrap Yanlılığı Düzeltilmiş Güven Aralığı					<i>p</i>
	B	β	Standart Hata	Alt Sınır	Üst Sınır	
GS→SGK, GD, K, O→ÖİÖ	-1.12	-.55	.05	-.65	-.44	.000
SGK→GD, K, O→ÖİÖ	-.50	-.40	.07	-.56	-.28	.000
<i>Toplam Etki</i>						
GS → SGK	.87	.54	.05	.44	.62	.000
GS → GD	.47	.75	.05	.65	.83	.000
GS → K	.19	.29	.04	.22	.36	.000
GS → O	-.15	-.24	.05	-.32	-.14	.000
GS → ÖİÖ	-1.12	-.55	.05	-.65	-.44	.000
SGK → GD	.18	.48	.06	.35	.60	.000
SGK → K	.21	.54	.04	.45	.62	.000
SGK → O	-.17	-.44	.08	-.56	-.26	.000
SGK → ÖİÖ	-.89	-.71	.06	-.83	-.60	.000
GD → ÖİÖ	-1.11	-.34	.11	-.54	-.12	.003
K → ÖİÖ	-.72	-.23	.07	-.37	-.08	.002
O → ÖİÖ	.85	.26	.07	.13	.41	.000

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı görünüş öz-şemaları, öznel iyi oluş, sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri arasındaki nedensel ilişkilerin incelenmesiydi. Bu kapsamda ilk olarak 18 yaş ve üzeri yetişkinlere yönelik Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerliği için AFA, DFA ve ölçüt bağıntılı geçerlik analizi yapılmıştır. AFA’da elde edilen tek faktörlü ve dokuz maddelik yapı DFA ile doğrulanmıştır. Bu yapı toplam varyansın %52.22’sini açıklamıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik bulguları ölçekten alınan puanların görünüş yönelimi ile orta düzeyde ve pozitif anlamlı ilişkisi olduğunu göstermiştir. Benzer ölçeklerin sonuçlarıyla (Cash & Labarge, 1996; Spangler & Stice, 2001) tutarlı olan bu bulgu; Görünüş Öz-Şemaları Ölçeğinin görünüşe yapılan yatırımı (body image investment) ölçebildiğine ilişkin bir kanıttır. Bununla birlikte görünüş öz-şemaları ile beden imgesi esnekliği arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Metaanalitik bulgular beden imgesi esnekliğinin yeme bozuklukları ve olumsuz beden imajı değişkenleriyle (beden imajı memnuniyetsizliği vb.) ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Linardon, Anderson, Messer, Rodgers, & Fuller-Tyszkiewicz, 2021; Rogers, Webb, & Jafari, 2018). Beden imgesi esnekliği bireyin bedeni hakkındaki algılarını, duygularını, düşüncelerini ve inançlarını tam ve bilinçli bir şekilde deneyimleyebilmesine atıfta bulunmaktadır (Sandoz vd., 2013, s. 45). Başka bir ifadeyle kişinin bedeni hakkında esnek ve kabul edici bir bakış açısına sahip olması şeklinde ifade edilebilir. Bu bağlamda; öz-değerini görünüşüne yüksek düzeyde bağlayan, beden imajı yatırımı yüksek bireylerin bedenlerine karşı esnek ve kabul edici bir bakış açısına sahip olmalarını beklemek güç olur. Bu çalışmada ayrıca görünüş öz-şemaları ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Görünüşünü hayatının merkezine alan ve değerini bununla güçlü bir şekilde ilişkilendiren bireylerde kendini değerli ve yeterli görme ile kendi benliğine saygı duyma eğilimlerinin daha düşük düzeyde seyretmesi beklenen bir durumdur. Bu bulgu önceki araştırmalarla da örtüşmektedir (Cash vd., 2004; Jung & Lee, 2006; Poraj-Weder, Szulawski, Rogoza, Jasielska, & Pios, 2024; Yu & Jung, 2018). Ölçekle ilgili psikometrik işlemlerden ortaya çıkan sonuçlar Görünüş Öz-Şemaları Ölçeğinin olumsuz bir beden imajı değişkeni olarak görünüşle ilgili öz-değerlendirici inançları, dolayısıyla beden imajı yatırımı ölçebilecek nitelikte geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği; Türk katılımcıların görünüşleriyle ilgili şemalarını ölçmek isteyen araştırmacılar için kısa bir form olarak bazı avantajlara sahiptir. Özellikle çok değişkenli araştırmalarda uzun madde sayıları katılımcıların yorulmalarına ve formu doldurmaktan vazgeçmelerine neden olabilmektedir. Katılımcıların yorulmadan ve sıkılmadan doldurabilecekleri kısa ölçekler araştırma sürecini onlar açısından kolaylaştırmaktadır. Görünüş Öz-Şemaları Ölçeğinin

kısa olması araştırmacılar için de veri toplama maliyetlerinin azalması ve zaman tasarrufu gibi avantajlara sahiptir.

Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği belirli avantajların yanı sıra bazı sınırlılıklara da sahiptir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği bedensel engeli ve beden imajıyla ilgili klinik bir tanılması (beden algısı bozukluğu, anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza) bulunmayan bireylerden elde edilen verilerle test edilmiştir. Bu nedenle ölçeğin engelli veya klinik tanısı olan bireyler için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığı konusunda bilgiye ihtiyaç duyulabilir. Ayrıca ölçek yetişkinler için geliştirilmiştir. Ancak ergenliğin beden imajı gelişimi için önemli bir dönem olduğu dikkate alındığında ölçeğin ergenler için geçerlik ve güvenilirliğinin test edilmesi de önem arz etmektedir.

Bu araştırmada Cash'in (2002, 2012) Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli temel alınarak görünüş öz-şemalarının öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri incelenmiştir. Bu modelden hareketle görünüşle ilgili öz-şemaların; beliren yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısına ve beden imajıyla baş etme stratejilerine etki edeceği ve bu yollarla öznel iyi oluşta bir farka neden olacağı hipotezi kurulmuştur. Araştırma sonucunda görünüş öz-şemalarının öznel iyi oluşu doğrudan etkilemediği görülmüştür. Bu konudaki çalışmaların oldukça kısıtlı olmasına karşın Kates de (2007) benzer şekilde görünüş yöneliminin bireylerdeki yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamadığını tespit etmiştir. Jakatdar vd. ise (2006) hem görünüş öz-şemalarına ait öz-değerlendirici önem boyutunun hem de görünüşle ilgili bilişsel çarpıtmaların beden imajına bağlı yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini bulmuşlardır. Esasen görünüş öz-şemalarının düşük benlik saygısı (Cash vd., 2004; Jung & Lee, 2006; Poraj-Weder vd., 2024; Yu & Jung, 2018) ve yoğun depresif belirtiler (Jung & Lennon, 2003) gibi iyi oluşla ilgili olumsuz çıktılarla ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu durumda görünüş öz-şemalarının öznel iyi oluşla ilişkinin birtakım aracı değişkenlerle daha iyi açıklanabileceği söylenebilir. Nitekim bu araştırmanın bulguları da görünüş öz-şemalarının öznel iyi oluşu sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğini ortaya koymuştur. Bu dolaylı ilişkiyi tartışmadan önce değişkenler arasındaki diğer ikili ilişkileri ele almak yararlı olabilir.

Literatürde görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Altabe ve Thompson (1996) Higgins'in benlik uyumsuzluğu (self-discrepancy) ve Markus'un (1977) öz-şema (self-schema) teorilerine dayanarak benlikle ilgili beden imajı bilişlerinin öz-şematik bir görev gördüğünü ve stres vb. olumsuz duygulara sebep olduğunu ortaya koymuşlardır. Hem Cash'in (2002, 2012) hem de Altabe ve Thompson'un (1996) açıklamaları bilişsel davranışçı terapinin temel kabullerine uygun şekilde altta yatan işlevsiz inançların duygudurumunu olumsuz etkileyeceği varsayımını beden imajı bağlamında ortaya koymaktadır. Sosyal kaygı; görünüş yatırımı (Cash vd., 2004) ve beden imajı memnuniyetsizliği yüksek bireylerde yaygın olarak gözlenen duygulardan biridir (Dou, Chang, Xu, 2023; Güney vd.,

2020; Liu, Hu, Y. Yang, & F. Yang, 2023; Pawijit vd., 2017; Wan, Li, & Fang, 2024). Dolayısıyla bu çalışmada duygusal bileşen olarak sosyal kaygının özel bir formu olan sosyal görünüş kaygısı ele alınmıştır. Beklenildiği üzere görünüşüyle ilgili şemalara yüksek düzeyde sahip olan, başka bir deyişle görünüş yatırımı yüksek bireyler sosyal görünüş kaygısını daha yoğun olarak deneyimlemiştir. Literatürde yer alan çeşitli araştırmalar da sosyal kaygı ve türevlerinin (sosyal fizik kaygısı, sosyal görünüş kaygısı) görünüş yatırımıyla ilgili önemli bir duygusal çıktı olduğunu desteklemektedir (Cash vd., 2004; Göçet-Tekin & Doğan, 2014; Hart vd., 2008; Patel, Stewart, Summers, Wilver, & Cougle, 2022; Swami vd., 2021; Swami vd., 2022). Öz-değerini görünüşüne yüksek düzeyde bağlayan bireyler; görünüşleri nedeniyle başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten daha çok endişe etmektedirler. Bu durum şu şekilde açıklanabilir: Görünüş yatırımı yüksek bireyler kendilerini görünüşlerine göre değerlendirme eğiliminde oldukları için başka bireylerin de onları görünüşlerine göre değerlendireceklerini düşünüyor olabilirler. Buna Alleva, Lange, Jansen ve Martijn'in (2014) çalışması kanıt gösterilebilir. Kadınlarla gerçekleştirilen deneysel çalışmada olumsuz beden imajına sahip kadınların bedenlerine başkaları tarafından olumsuz dönüt verileceği şeklindeki önyargıya daha çok sahip oldukları gözlenmiştir. Görünüşle ilgili bu tarz bir işlevsiz inanç örüntüsü bireylerde sosyal görünüş kaygısına neden olabilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre görünüş öz-şemaları; beden imajıyla baş etme stratejilerinden yalnızca görünüşü düzeltme üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bu şemalar kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme stratejilerinin kullanımına doğrudan etki etmemektedir. Cinsiyet farklılıkları olmakla birlikte her üç stratejinin de görünüş öz-şemalarıyla ilişkili olduğu nicel bulgularla ortaya koyulmuştur (Cash vd., 2005). Bu stratejilerin her biri beden imajıyla ilgili olumsuz deneyimlerle baş edebilmenin birer yöntemidir. Fakat bu araştırmadan elde edilen bulgular; görünüş öz-şemalarına sahip olmanın yalnızca görünüşü düzeltme çabalarına doğrudan yol açtığını göstermiştir. Görünüşü hayatında büyük önem arz eden kişilerin görünüşle ilgili kusurları gizleme ve daha iyi görünme adına çaba göstermeleri son derece olasıdır. Öte yandan görünüşle ilgili şematik inançlar kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme stratejilerini uygulamak için tek başına bir etken olmamaktadır. Bu stratejilerin işe koşulması için şematik örüntünün yanı sıra görünüşle ilgili başka bilişsel veya duygusal faktörlerin de söz konusu olması gerekebilir. Örneğin bu araştırma kapsamında aşağıda tartışılacak olan sosyal görünüş kaygısı; görünüş öz-şemaları ile tüm stratejiler arasında aracı rol üstlenmektedir.

Araştırma bulguları literatürle benzer şekilde sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerindeki direkt etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (Erçevik, 2021; Naz, Malik, Farooq, Waseem, 2023; Seki & Dilmaç, 2015; Varol, 2020). Bireylerde yüksek sosyal görünüş kaygısı düşük öznel iyi oluşa neden olmaktadır. Görünüşü nedeniyle olumsuz yorumlara ve tutumlara maruz kalmaktan, hatta terk edilmekten korkan bireylerin (SGK Ölçeği örnek maddeleri) yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olmaları zorlaşmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde hissedilen yoğun beğenilmeme ve

eleştirilme kaygısı bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir. Özellikle romantik ilişkilerin de kurulduğu beliren yetişkinlik döneminde bu kaygı önemli bir risk faktörü haline gelmektedir (Swami vd., 2021).

Bu çalışmada sosyal görünüş kaygısının; beden imajıyla baş etme stratejilerinden görünüşü düzeltme ve kaçınma ile pozitif, olumlu mantıksal kabullenmeyle ise negatif yönde anlamlı ilişkileri bulunmuştur. Bu bulgu yüksek sosyal görünüş kaygısının varlığında işlevsiz olan görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerinin yoğun, işlevsel olan olumlu mantıksal kabullenme stratejisinin ise düşük düzeyde kullanılma eğilimi olduğunu göstermektedir. Özteke-Kozan ve Hamarta da (2017) aynı şekilde beliren yetişkinlikte sosyal görünüş kaygısının; görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerinin kullanımını arttırırken olumlu mantıksal kabullenmenin kullanımını ise azalttığını bulmuşlardır. Bu durum genel baş etme stratejileri için de geçerlidir. Sosyal görünüş kaygısına sahip bireyler işlevsiz baş etme stratejilerini daha çok kullanma eğilimindedirler (Antonietti vd., 2020; Turan, Özdemir-Aydın, Kaya, Aksel, & Yılmaz, 2019). Çünkü sosyal kaygının doğasında kaygı-işlevsiz başa çıkma-kaygı şeklinde bir döngü bulunmaktadır (Bkz. Hofmann, 2007). Ancak sosyal görünüş kaygısının tüm beden imajıyla baş etme stratejileri ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlamak da mümkündür (Doğan vd., 2011).

Bu araştırma; tüm beden imajıyla baş etme stratejilerinin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermiştir. Beklenildiği üzere işlevsiz olan görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejileri öznel iyi oluşu azaltırken işlevsel olan olumlu mantıksal kabullenme arttırmıştır (Choma vd., 2009). Linardon vd. (2020) ise yetişkinlerden oluşan 1024 kişilik çalışmalarına bu stratejilerden yalnızca olumlu mantıksal kabullenmeyi dahil etmiş ve yüksek yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgulardan farklı olarak Matera, Casati, Paradisi, Di Gesto ve Nerini (2024) kaçınmanın her iki cinsiyette de psikolojik iyi oluşu azalttığını, buna karşın görünüşü düzeltmenin psikolojik iyi oluşta anlamlı bir değişim yaratmadığını ve olumlu mantıksal kabullenmenin ise yalnızca erkeklerdeki psikolojik iyi oluşu arttırdığını tespit etmişlerdir. Esasen görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerinin de belli bir noktaya kadar işlev gördüğü söylenebilir. Tıpkı BDT'deki telafi edici stratejiler gibi bu stratejiler de bireyin geçici bir süre için beden imajındaki olumsuzluklardan kurtulmasına ve rahatlamasına yardımcı olur. Fakat bu tarz yaklaşımlar olumsuz beden imajıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkmaktan uzaktır. Kişide olumsuz pekiştirmeye neden olurlar (Cash, 2002, s. 43). Kişi beden imajıyla ilgili rahatsızlıklarından kurtulmak için sürekli bir şekilde kusurlarını gizlemeye, görünüşünü iyileştirmeye ya da sorunlarını görmezden gelmeye çalışır, fakat olumsuz beden imajı arka planda varlığını sürdürmeye devam eder. Bunların tersine olumlu mantıksal kabul kişinin görünüşüyle ilgili olumsuz deneyimler karşısında kendisini kabul etmesini, kendisine şefkat göstermesini ve kendisiyle akılcı konuşmalar yapmasını içerir. Böyle bir yaklaşım bireylerde benlik saygısını ve beden memnuniyetini de arttırmaktadır (Rudiger & Winstead, 2013; Swami, Robinson, & Furnham, 2022).

Bu çalışmanın en önemli bulgusu; görünüş öz-şemalarının öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinde sosyal görünüş kaygısının ve beden imajıyla baş etme stratejilerinin anlamlı aracı rollerinin olmasıdır. Görünüş öz-şemaları öznel iyi oluşu direkt etkilememesine rağmen sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir. Sosyal görünüş kaygısı, görünüş öz-şemaları ile beden imajıyla baş etme stratejileri arasında; bu stratejiler ise sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasında aracı rol üstlenmiştir. Bu bulgular sosyal görünüş kaygısının ve beden imajıyla baş etme stratejilerinin olumsuz beden imajı deneyimlerindeki önemini ortaya koymaktadır. Görünüş öz-şemaları, sosyal görünüş kaygısı ve beden imajıyla baş etme stratejileri birlikte öznel iyi oluşun %79'unu açıklamışlardır.

Görünüş öz-şemaları bireylerin beden imajıyla ilgili bilişsel çarpıtmaları yoğun bir şekilde kullanmalarına neden olmaktadır (Jakatdar vd., 2006). Görünüşle ilgili böyle bir işlevsiz inanç örüntüsü sosyal görünüş kaygısını tetiklemekte ve bu kaygı; işlevsiz baş etme stratejilerinin (görünüşü düzeltme ve kaçınma) kullanımını artırırken işlevsel stratejinin (olumlu mantıksal kabullenme) kullanımını ise sınırlamaktadır. Patel vd.'nin (2022) görünüşle ilgili güvenlik davranışlarını (kaçınma ve görünüşle ilgili kompulsif ritüeller) ölçmek için gerçekleştirdikleri ölçek geliştirme çalışması da beliren yetişkinlerde görünüşle ilgili işlevsiz inançlar, sosyal kaygı ve işlevsiz stratejilerin birlikte gözlemlendiğini desteklemektedir. Bu bağlamda araştırma bulgularının Cash'in (2002, 2012) Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modelini sosyal görünüş kaygısı bağlamında doğruladığı söylenebilir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının görünüş-öz şemaları ile baş etme stratejileri arasındaki aracı rolü; görünüş-öz şemalarının kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme stratejilerini neden doğrudan değil de dolaylı olarak etkilediğini anlamaya da yardımcı olabilir. Görünüşü düzeltme stratejisinin kullanımı konusunda görünüş öz-şemaları başlı başına bir etken iken kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme stratejilerinin kullanımında sosyal görünüş kaygısının varlığı belirleyici olmaktadır.

İnsan sosyal bir varlıktır. Erken yaşlardan itibaren kendisinin nasıl görüldüğü, iyi görünmenin ölçütlerinin neler olduğu ve iyi ya da kötü görünümlü insanlara ne tür bir tutum gösterildiği hakkında toplumdan pek çok açık ya da örtük mesaj alarak büyür. Kişi eğer görünüşün kendi hayatında çok önemli olduğu ve daha değerli olmak için daha iyi görünmesi gerektiği yönünde şematik inançlar geliştirmişse artık o kişi için başkaları tarafından kabul görmek ve olumlu değerlendirilmek büyük ölçüde görünüşüne bağlıdır. O nedenle ki bu kişi görünüşü nedeniyle başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme endişesini, yani sosyal görünüş kaygısını diğer bireylere oranla daha çok deneyimler. Bunun sonucunda olumsuz duygusunun onda yarattığı rahatsızlık halinden kurtulmak için çeşitli stratejiler izler. Görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejileri kişinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ihtimalini kısa bir süre için ortadan kaldırabilir. Ancak kişinin altta yatan işlevsiz inançları değişmediği için sosyal görünüş kaygısının tekrar ortaya çıkması muhtemeldir. Burada önemli bir husus; sosyal görünüş kaygısının stratejilerin kullanımı konusunda belirleyici olmasıdır.

Yoğun sosyal görünüş kaygısının bireyleri görünüşlerini düzeltme ya da görünüşleriyle ilgili sorunlarından kaçma yönünde hareket ettiren itici bir gücü vardır. Bu güç aynı zamanda bireylerdeki; görünüşünü olduğu gibi kabul edebilme, görünüşü konusunda kendisine şefkat gösterebilme ve kendisiyle akılcı konuşabilme gibi özellikleri de baskılamaktadır. Bireylerin görünüşleriyle ilgili sorunlarla sağlıklı bir şekilde baş edememeleri ise öznel iyi oluş düzeylerinin düşmesine neden olmaktadır.



6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- 1) Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği bireylerin görünüşleriyle ilgili şematik inançlarını ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçektir.
- 2) Sosyal görünüş kaygısı, görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme bireylerin öznel iyi oluşu üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahipken görünüş öz-şemaları öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahip değildir.
- 3) Görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı ve görünüşü düzeltme üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.
- 4) Sosyal görünüş kaygısının görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.
- 5) Görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı, görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi bulunmaktadır.
- 6) Görünüş öz-şemalarının sosyal görünüş kaygısı aracılığıyla görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme üzerinde dolaylı etkisi bulunmaktadır.
- 7) Sosyal görünüş kaygısının görünüşü düzeltme, kaçınma ve olumlu mantıksal kabullenme aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi bulunmaktadır.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Bu araştırmada Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli temel alınarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin olumsuz beden imajı deneyimleri üzerine bir yapısal eşitlik modellemesi test edilmiştir. Elde edilen bulgular BDT'nin temel ilke ve prensiplerine dayalı teorik modeli doğrulamıştır. Buradan hareketle olumsuz beden imajına sahip bireylerle çalışan uzmanlara bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetleri için bu modeli örnek alarak bilişsel davranışçı müdahale programı hazırlamaları önerilebilir.
2. Bu araştırmanın sonuçları beliren yetişkinlikte sosyal görünüş kaygısının olumsuz beden imajıyla ilgili önemli bir duygusal çıktı olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla beden imajıyla ilgili sorunlar üzerine çalışan ruh sağlığı uzmanlarının olası sosyal kaygı problemlerini de ele almaları ve gerekli ise sosyal kaygıyla işlevsel baş etme stratejilerini işe koşmaları önerilmektedir.

3. Beliren yetişkinlik ergenlik döneminde başlayan kimlik kazanımı sürecinin devamı niteliğindedir. Araştırmadan elde edilen bulgular ergenlik dönemindeki bireyler için hazırlanan bilişsel davranışçı beden imajı müdahale programlarında da bir yol haritası sunabilir.

4. Beliren yetişkinliğin bir dönemini kapsayan üniversite öğrenimi sürecinde bedeni kabul etme ve bedene şefkat göstermeye dönük seminerler ve webinarlar verilebilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Literatürde görünüş öz-şemaları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Farklı aracı ve moderatör değişkenler kullanılarak yapılabilecek çalışmalar bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

2. Bu çalışmada görünüş öz-şemaları ve ilişkili faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki rolü kesitsel verilerle incelenmiştir. Nedensel ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için gelecekte boylamsal çalışmalar yapılabilir.

3. Bu çalışmaya bedensel engeli ve beden imajıyla ilgili klinik bir tanılaması (beden algısı bozukluğu, anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza) bulunmayan bireyler dahil edilmiştir. Araştırma modeli bedensel engeli veya klinik tanılaması bulunan bireylerle test edilerek literatüre spesifik alanlarda katkı sunulabilir.

4. Bu çalışmada olumsuz beden imajı deneyimlerinin gerçekleşme sürecine dair bir model test edilmiştir. Olumlu beden imajına yönelik çalışmalar ise nispeten daha yakın bir geçmişe dayanmaktadır. Bu nedenle olumlu mantıksal kabullenme stratejisi kullanılarak tasarlanabilecek olumlu beden imajı çalışmaları literatürde önemli bir eksiği dolduracaktır.

7. KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek, A. M. (2020). Religiosity and well-being. In V. Zeigler-Hill, & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4407-4415). Cham: Springer International Publishing.
- Acar, S. (2022). Beden imgesi esnekliği ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 212-222.
- Afsar, F. S., Seremet, S., Demirlendi-Duran, H., Yildirim, F. E., & Mumcu-Sönmez, N. (2018). Social appearance anxiety in adult patients with acne: a cross-sectional study. *Acta Dermatovenereologica Croatica*, 26(3), 220-225.
- Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Erkan-Yüce, A., Güler, Ö., Kesici, Ş., & Akkişi-Kumsar, N. (2020). *Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi*. Ankara: Nobel.
- Akinyemi, O. O., & Yewande, O. S. (2019). Influence of gender and religion on prevalence of social phobia among in-school adolescents. *Gender and Behaviour*, 17(4), 14442-14447.
- Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2012). Bir teknik: Kanıt inceleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 184-190.
- Al-Johani, W. M., AlShamlan, N. A., AlAmer, N. A., Shawkhan, R. A., Almayyad, A. H., Alghamdi, L. M., ... & AlOmar, R. S. (2022). Social anxiety disorder and its associated factors: a cross-sectional study among medical students, Saudi Arabia. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1-8.
- Alkhalifah, A. K., Alsalamah, N. S., Alhomaidehy, M. A., & Alrwies, N. A. (2017). Prevalence of social phobia among medical students in Saudi Arabia. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 69(5), 2412-2416.
- Allen, M. S., El-Cheikh, S., & Turner, M. J. (2017). A longitudinal investigation of irrational beliefs, hedonic balance and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 58, 41-45.
- Allewa, J. M., Lange, W. G., Jansen, A., & Martijn, C. (2014). Seeing ghosts: Negative body evaluation predicts overestimation of negative social feedback. *Body Image*, 11(3), 228-232.
- Altabe, M., & Thompson, J. K. (1996). Body image: A cognitive self-schema construct?. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 171-193.
- Amasyalı, M., & Sabuncuoğlu, F. A. (2017). Level of social appearance anxiety in individuals with and without alignment of teeth. *Turkish Journal of Orthodontics*, 30(1), 1-5.
- American Psychiatric Association [APA]. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association [APA]. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association [APA]. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: Author.

- American Society for Aesthetic Plastic Surgery. (2022). *Aesthetic plastic surgery national databank statistics 2020-2021*. Retrieved October 15, 2022, from <https://cdn.theaestheticsociety.org/media/statistics/2021-TheAestheticSocietyStatistics.pdf>.
- American Society of Plastic Surgeons. (2022). *Plastic surgery statistics report 2020*. Retrieved October 15, 2022, from <https://www.plasticsurgery.org/documents/News/Statistics/2020/plastic-surgery-statistics-full-report-2020.pdf>.
- Andersen, B. L., & Cyranowski, J. M. (1994). Women's sexual self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1079-1100.
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463-474.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Antonietti, C., Camerini, A. L., & Marciano, L. (2020). The impact of self-esteem, family and peer cohesion on social appearance anxiety in adolescence: examination of the mediating role of coping. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1089-1102.
- Archana, S., Prasad, K. N., & Jabeen, B. (2017). Prevalence of social anxiety disorder and its determinants in school going adolescents in rural population of Ramnagara district. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 6(8), 1308-1313.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41-48.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Augoustinos, M., Walker, I., & Donaghue, N. (2014). *Social cognition: an integrated introduction* (3rd ed.). London: Sage Publications.
- Avci, M., & Akliman, C. K. (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*, 10(2), 30-44.
- Ayhan, H., Savsar, A., Yilmaz-Sahin, S., & Iyigun, E. (2022). Investigation of the relationship between social appearance anxiety and perceived social support in patients with burns. *Burns*, 48(4), 816-823.
- Baker, A., & Blanchard, C. (2018). Men's body image: The effects of an unhealthy body image on psychological, behavioral, and cognitive health. In I. J. Lobera (Ed.), *Weight loss* (pp. 101-119). Retrieved September 11, 2022, from <https://www.intechopen.com/chapters/59840>.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-335.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.

- Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., & Best, C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 15(2), e0229268.
- Barnett, M. D., Moore, J. M., & Edzards, S. M. (2020). Body image satisfaction and loneliness among young adult and older adult age cohorts. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 89, 104088.
- Barrett, P., & Cooper, M. (2014). Prevention and early intervention of social anxiety disorder. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 311-330). Cambridge: Academic Press.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Beck, A. T. (2015). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (T. Özakkaş, Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N., & Brown, G. (1990). Beck self-concept test. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 191-197.
- Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. New York, NY: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York, NY: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems*. New York, NY: The Guilford Press.
- Becker, C. B., Verzijl, C. L., Kilpela, L. S., Wilfred, S. A., & Stewart, T. (2019). Body image in adult women: Associations with health behaviors, quality of life, and functional impairment. *Journal of Health Psychology*, 24(11), 1536-1547.
- Bentler, P. M. (2006). *EQS : Structural equations program manual*. Encino, CA: Multivariate Software, Inc.
- Berry, B. (2008). *The power of looks social stratification of physical appearance*. Aldershot, UK: Ashgate Publishing.
- Blakey, S. M., Reuman, L., Buchholz, J. L., & Abramowitz, J. S. (2017). Experiential avoidance and dysfunctional beliefs in the prediction of body image disturbance in a nonclinical sample of women. *Body Image*, 22, 72-77.
- Blum, S., Brow, M., & Silver, R. C. (2012). Coping. In V. S. Ramachandran (Ed.), *The encyclopedia of human behavior* (pp. 596-601). San Diego, CA: Academic Press.
- Borges, A., de Matos, M. G., & Diniz, J. A. (2013). Body image and subjective well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, 1-12.

- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., & Bray, I. (2020). Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: A prospective study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75, 343-348.
- Boursier, V., & Gioia, F. (2020). Women's pathological narcissism and its relationship with social appearance anxiety: The mediating role of body shame. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 17(3), 164-174.
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*, 110, a106395.
- Brdarić, D., Jovanović, V., & Gavrilov-Jerković, V. (2015). The relationship between body mass index and subjective well-being-the moderating role of body dissatisfaction. *Medicinski Pregled*, 68(9-10), 316-323.
- Brown, C. M. (2005). Self-schema. In A. Freeman, S. H. Felgoise, A. M. Nezu, C. M. Nezu, & M. A. Reinecke (Eds.), *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 401-405). New York, NY: Springer.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). California: SAGE Publications.
- Bryne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with amos: basic concepts, applications, and programming* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burkovik, Y. (2020). *Sosyal fobi: Görünen ve görünmeyen yönleri* (13. bs). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Cash, T. F. (2000). *Manual for the Multidimensional body self-relations questionnaire* (Unpublished manuscript). Old Dominion University, Norfolk, VA.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-46). New York, NY: The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- 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). London, NW: Academic Press.
- Cash, T. F. & Fleming, E. C. (2002). Body image and social relations. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 277-286). New York, NY: The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the appearance schemas inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 37-50.

- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, 10(2), 103-113.
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The body image quality of life inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279-287.
- Cash, T. F., Melnyk, S. E., & Hrabosky, J. I. (2004). The assessment of body image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 305-316.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Fleming-Williams, E. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the body image coping strategies inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 190-199.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the body image coping strategies inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 190-199.
- Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103.
- Caster, J. B., Inderbitzen, H. M., & Hope, D. (1999). Relationship between youth and parent perceptions of family environment and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(3), 237-251.
- Cherry, K. M., & Lumley, M. N. (2019). The longitudinal stability and predictive capability of positive and negative self-schemas in a multi-informant study of child and adolescent depressive symptoms and life satisfaction. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(1), 47-66.
- Cherry, K. M., McArthur, B. A., & Lumley, M. N. (2020). A multi-informant study of strengths, positive self-schemas and subjective well-being from childhood to adolescence. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2169-2191.
- Choma, B. L., Shove, C., Busseri, M. A., Sadava, S. W., & Hosker, A. (2009). Assessing the role of body image coping strategies as mediators or moderators of the links between self-objectification, body shame, and well-being. *Sex Roles*, 61(9), 699-713.
- Chronis-Tuscano, A., Degnan, K. A., Pine, D. S., Perez-Edgar, K., Henderson, H. A., Diaz, Y., ... & Fox, N. A. (2009). Stable early maternal report of behavioral inhibition predicts lifetime social anxiety disorder in adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(9), 928-935.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2022). *Kaygı ve endişe çalışma kitabı: Bilişsel davranışçı çözüm* (O, Azizlerli, Çev., 3. bs.). Psikonet: İstanbul.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2007). Sociocultural influences and body image in 9 to 12-year-old girls: The role of appearance schemas. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 76-86.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2008). Sociocultural and individual psychological predictors of body image in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 44(4), 1124-1134.

- 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.
- Cohen, G., Kiss, G., & Le Voi, M. (1993). *Memory: Current issues* (2nd ed.). Philadelphia, PA: Open University Press.
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10(7), 1-9.
- Craske, M. G., & Stein, M. B. (2016). Anxiety. *The Lancet*, 388(10063), 3048-3059.
- Creed, T. A., Reisweber, J., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy for adolescents in school settings*. New York, NY: The Guilford Press.
- Crerand, C. E., & Magee, L. (2012). Amputations and prosthetic devices. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 1-7). London, NW: Academic Press.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a psychology of optimal experience. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 209-226). Dordrecht: Springer.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (4. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986) *Adolesanlarda benlik saygısı* (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The role of body image in the prediction of life satisfaction and flourishing in men and women. *Journal of Happiness Studies*, 21, 505-524.
- Davison, T. E. (2012). Body image in social contexts. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 243-249). London: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- DeLongis, A., & Newth, S. (2001). Coping with stress. In H. S. Friedman (Ed.), *Assessment and therapy: Specialty articles from the encyclopedia of mental health* (pp. 139-149). San Diego, CA: Academic Press.
- DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z., & Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 277-316). New York, NY: The Guilford Press.

- Desalegn, G. T., Getinet, W., & Tadie, G. (2019). The prevalence and correlates of social phobia among undergraduate health science students in Gondar, Gondar Ethiopia. *BMC Research Notes*, 12, 1-6.
- Detweiler, M. F., Comer, J. S., Crum, K. I., & Albano, A. M. (2014). Social anxiety in children and adolescents: Biological, developmental, and social considerations. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 253-309). Cambridge: Academic Press.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2022). *Scale development: Theory and applications*. Thousand Oaks, California: Sage publications.
- Diener, E. , Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2009). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 25–66). Dordrecht: Springer.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York, NY: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra Psychology*, 4(1), 1-78.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 67–100). Dordrecht: Springer.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21.

- Dobson, K. S. (2008). Cognitive therapy for depression. In M. A. Whisman (Ed.), *Adapting cognitive therapy for depression: Managing complexity and comorbidity* (pp. 3–35). New York, NY: The Guilford Press.
- Doğan, O., & Doğan, S. (1992). *Çok yönlü beden-self ilişkileri ölçeği el kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin (sgkö) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, T. (2011). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örnekleme de incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 121-129.
- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37-42.
- Dong, Z., Zhou, S., Case, A. S., & Zhou, W. (2024). The relationship between perceived parenting style and social anxiety: A meta-analysis of mainland Chinese students. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(1), 247-261.
- Dou, Q., Chang, R., & Xu, H. (2023). Body dissatisfaction and social anxiety among adolescents: a moderated mediation model of feeling of inferiority, family cohesion and friendship quality. *Applied Research in Quality of Life*, 18(3), 1469-1489.
- Dozois, D. J. A., & Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp. 121-143). Oxford: Elsevier/Academic Press.
- Dryman, M. T., Gardner, S., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2016). Social anxiety disorder and quality of life: How fears of negative and positive evaluation relate to specific domains of life satisfaction. *Journal of Anxiety Disorders*, 38, 1-8.
- Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, I. A., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Body image and college women's quality of life: The importance of being self-compassionate. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 754-764.
- Dubow, E. F., & Rubinlicht, M. (2011). Coping. In B. B. Brown & M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (pp. 109–118). San Diego, CA: Academic Press.
- Durna, H. (2018). *Sosyal fobi, kim korkar sosyal fobiden! Sekiz adımda sosyal fobiden, sosyal korku ve kaygılardan kurtul*. Ankara: Pegem Akademi.
- Edwards, D., & Arntz, A. (2012). Schema therapy in historical perspective. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice* (pp. 3-26). West Sussex: Wiley.
- Ellison, S. L., Barwick, V. J., & Duguid-Farrant, T. J. (2009). *Practical statistics for the analytical scientist: a bench guide* (2nd ed.). Cambridge, UK: The Royal Society of Chemistry.

- Erçevik, A. (2021). The mediating role of family and friend support in the relationship between adolescents' social appearance anxiety and satisfaction with life. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 750-775.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.
- Erkan, Z., Güçray, S., & Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Evans-Jones, C. (2011). *The CBT handbook: Cognitive behavior therapy*. New York, NY: Routledge.
- Feingold, A. (1992). Good-looking people are not what we think. *Psychological Bulletin*, 111(2), 304-341.
- Felgoise, S. H., & Kricher, H. (2005). Terminal illness. In A. Freeman, S. H. Felgoise, A. M. Nezu, C. M. Nezu, & M. A. Reinecke (Eds.), *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 401-405). New York, NY: Springer.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: SAGE.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2017). *Social cognition: From brains to culture* (3rd ed.). London: Sage Publications.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review Psychology*, 55, 745-774.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Frederick, D. A., Sandhu, G., Morse, P. J., & Swami, V. (2016). Correlates of appearance and weight satisfaction in a US national sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction. *Body image*, 17(2016), 191-203.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K. M. (2004). *Clinical applications of cognitive therapy* (2nd ed.). New York: Plenum Press.
- Gawlik, N. R., Elias, A. J., & Bond, M. J. (2016). Appearance investment, quality of life, and metabolic control among women with type 1 diabetes. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 348-354.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Derneği*, 15(46), 19-26.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A simple guide and reference* (15th ed.). New York, NY: Routledge.
- Ghosh, V. E., & Gilboa, A. (2014). What is a memory schema? A historical perspective on current neuroscience literature. *Neuropsychologia*, 53, 104-114.
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, 13, 67-74.

- Göçet-Tekin, E., & Doğan, T. (2014). The internal consistency reliability and construct validity of the Turkish translation of the beliefs about appearance scale. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1178-1187.
- Göksel, A. G., Caz., Ç., Yazıcı, Ö. F., & Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. 2011. Research methods for the behavioural sciences. *Cengage Learning*, 4, 137-140.
- Greenberg, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. New York, NY: The Guilford Press.
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., ... & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518-522.
- Güney, C., Deniz-Aktan, Z., & Yardımcı, E. (2020). Beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin biçimlendirici etkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 139-147.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Andover, Hampshire: Cengage Learning EMEA.
- Hakami, R. M., Mahfouz, M. S., Adawi, A. M., Mahha, A. J., Athathi, A. J., Daghreeri, H. H., ... & Areeshi, N. A. (2017). Social anxiety disorder and its impact in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia. *Mental Illness*, 9(2), 42-47.
- Hamermesh, D. S. (2011). *Beauty pays: Why attractive people are more successful*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Hancock, G. R., & Liu, M. (2012). Bootstrapping standard errors and data-model fit statistics in structural equation modeling. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of structural equation modeling* (pp. 296–306). New York, NY: The Guilford Press.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2006). Body image is for girls a qualitative study of boys body image. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 567-576.
- Hargreaves, D., & Tiggemann, M. (2002). The role of appearance schematicity in the development of adolescent body dissatisfaction. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 691-700.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.

- Hayward, C., Wilson, K. A., Lagle, K., Kraemer, H. C., Killen, J. D., & Taylor, C. B. (2008). The developmental psychopathology of social anxiety in adolescents. *Depression and Anxiety*, 25(3), 200-206.
- Headey, B., & Wearing, A. (1991). Subjective well-being: A stocks and flows framework. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 49-76). Oxford: Pergamon.
- Heckelman, L. R., & Schneier, F. R. (1995). Diagnostic issues. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 3-20). New York, NY: The Guilford Press.
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 168-180). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Herbert, J. D., Brandsma, L. L., & Fischer, L. (2014). Assessment of social anxiety and its clinical expressions. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 45-94). Cambridge: Academic Press.
- Ho, R. (2006). *Handbook of univariate and multivariate data analysis and interpretation with SPSS*. Boca Raton, FL: Chapman & Hall/CRC.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209.
- Hofmann, S. G., & Otto, M. W. (2008). *Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence-based and disorder-specific treatment techniques*. New York, NY: Routledge.
- 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 body image. *Body Image*, 9(3), 388-395.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2010). *Managing social anxiety: A cognitive-behavioral therapy approach client workbook* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Horowitz, M. J. (1991). Introduction. In M. J. Horowitz (Ed.), *Person schemas and maladaptive interpersonal patterns* (pp. 1-10). The USA: University of Chicago Press.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Jakatdar, T. A., Cash, T. F., & Engle, E. K. (2006). Body-image thought processes: The development and initial validation of the Assessment of body-image cognitive distortions. *Body Image*, 3(4), 325-333.
- James, I. A., Southam, L., & Blackburn, I. M. (2004). Schemas revisited. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal Of Theory & Practice*, 11(6), 369-377.

- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139-148.
- Jarry, J. L., Dignard, N. A., & O'Driscoll, L. M. (2019). Appearance investment: The construct that changed the field of body image. *Body Image*, 31, 221-244.
- Javed, J., & Khan, M. (2018). Appearance schemas, self-esteem and academic achievement among university students. *Journal of Research and Reviews in Social Sciences Pakistan*, 1(2), 117-126.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS One*, 15(9), e0239133.
- Johanson, G. A., & Brooks, G. P. (2010). Initial scale development: sample size for pilot studies. *Educational and Psychological Measurement*, 70(3), 394-400.
- Johnson, K. A., Johnson, J. E., & Petzel, T. P. (1992). Social anxiety, depression, and distorted cognitions in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(2), 181-195.
- Judge, T. A., & Locke, E. A. (1993). Effect of dysfunctional thought processes on subjective well-being and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 78(3), 475-490.
- Jung, J., & Lee, S. H. (2006). Cross-cultural comparisons of appearance self-schema, body image, self-esteem, and dieting behavior between Korean and U.S. Women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34, 350-365.
- Jung, J., & Lennon, S. J. (2003). Body image, appearance self-schema, and media images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51.
- Kaczmarek, L. D., Enko, J., Awdziejczyk, M., Hoffmann, N., Białobrzeska, N., Mielniczuk, P., & Dombrowski, S. U. (2016). Would you be happier if you looked better? A focusing illusion. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 357-365.
- Kaftan, O. J., & Freund, A. M. (2018). The way is the goal: The role of goal focus for successful goal pursuit and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 200-217). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Kaplan, S. C., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Olino, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2017). The cognitive distortions questionnaire (CD-Quest): Validation in a sample of adults with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 576-587.
- Kaplan, V., Polat, B., & Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Karaaslan, Ö. (2017). Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında beden algısı ve cinsel işlev bozukluklarının değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(2), 45-50.
- Kates, M. (2007). *The relationship between body image satisfaction, investment in physical appearance, life satisfaction, and physical attractiveness self-efficacy in adult women* (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University, Los Angeles.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kilpela, L. S., Verzijl, C. L., & Becker, C. B. (2021). Body image in older women: a mediator of BMI and wellness behaviors. *Journal of Women & Aging*, 33(3), 298-311.
- Kline, R. (2013). Exploratory and confirmatory factor analysis. In Y. Petscher, C. Schatschneider, & D. L. Compton (Eds.), *Applied quantitative analysis in education and the social sciences* (pp. 171-207). New York : Routledge.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Kling, J., Rodgers, R. F., & Frisén, A. (2016). Young men's endorsement and pursuit of appearance ideals: The prospective role of appearance investment. *Body Image*, 16, 10-16.
- Klug, H. J., & Maier, G. W. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 37-65.
- Koc, E. (2019). Turkish tourism and hospitality students' social anxiety and avoidance. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 31(1), 49-54.
- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347-358.
- Kovacs, M., & Beck, A. T. (1978). Maladaptive cognitive structures in depression. *The American Journal of Psychiatry*, 135(5), 525–533.
- Koyuncu, A. (2020). *Utangaçlık, çekingenlik/ sosyal fobi*. İstanbul: Roza Yayınevi.
- Kuru, E., Safak, Y., Özdemir, İ., Tulacı, R. G., Özdel, K., Özkula, N. G., & Örsel, S. (2018). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: Comparison of a clinical group and healthy controls. *The European Journal of Psychiatry*, 32(2), 97-104.
- Lamarche, L., & Gammage, K. L. (2012). Predicting exercise and eating behaviors from appearance evaluation and two types of investment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 145-157.
- Lambert, L. S., & Newman, D. A. (2023). Construct development and validation in three practical steps: Recommendations for reviewers, editors, and authors. *Organizational Research Methods*, 26(4), 574-607.
- Leahy, R. L. (2015). *Bilişsel terapi ve uygulamaları: Tedavi müdahaleleri için bir kılavuz* (H. Hacak, M. Macit, & F. Özpilavcı, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York, NY: The Guilford Press.
- Ledoux, T., Winterowd, C., Richardson, T., & Clark, J. D. (2010). Relationship of negative self-schemas and attachment styles with appearance schemas. *Body Image*, 7(3), 213-217.
- Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Rodgers, R. F., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body Image*, 37, 188-203.

- Linardon, J., Messer, M., Lisboa, J., Newton, A., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). Examining the factor structure, sex invariance, and psychometric properties of the body image acceptance and action questionnaire and the functionality appreciation scale. *Body Image, 34*, 1-9.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling, 9*(2), 151-173.
- Liu, S., Hu, W., Yang, Y., & Yang, F. (2023). Body dissatisfaction and smartphone addiction: the mediation role of intrusive imagery and fear of negative evaluation. *Frontiers in Psychology, 14*, 1217220.
- Luhmann, M. (2017). Using big data to study subjective well-being. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 18*, 28-33.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of Personality And Social Psychology, 102*(3), 592-615.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131.
- Mahaffey, B. L., Wheaton, M. G., Fabricant, L. E., Berman, N. C., & Abramowitz, J. S. (2013). The contribution of experiential avoidance and social cognitions in the prediction of social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41*(1), 52-65.
- Manaf, N. A., Saravanan, C., & Zuhrah, B. (2016). The prevalence and inter-relationship of negative body image perception, depression and susceptibility to eating disorders among female medical undergraduate students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 10*(3), 1-4.
- Mancuso, S. G. (2016). Body image inflexibility mediates the relationship between body image evaluation and maladaptive body image coping strategies. *Body Image, 16*, 28-31.
- Marcotte, D., Fortin, L., Potvin, P., & Papillon, M. (2002). Gender differences in depressive symptoms during adolescence: Role of gender-typed characteristics, self-esteem, body image, stressful life events, and pubertal status. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 10*(1), 29-42.
- Margolis, S., & Lyubomirsky, S. (2018). Cognitive outlooks and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp.143-158). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*(2), 63-78.
- Markus, H., Crane, M., Bernstein, S., & Siladi, M. (1982). Self-schemas and gender. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 38-50.
- Markus, H., Smith, J., & Moreland, R. L. (1985). Role of the self-concept in the perception of others. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*(6), 1494-1512.
- Marshall, S. P. (1995). *Schemas in problem solving*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. In K. T. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 317-346). New York, NY: The Guilford Press.

- Matera, C., Casati, C., Paradisi, M., Di Gesto, C., & Nerini, A. (2024). Positive body image and psychological wellbeing among women and men: The mediating role of body image coping strategies. *Behavioral Sciences*, 14(5), a378.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675-685.
- McGinn, L. K., & Young, J. E. (1996). Schema-focused therapy. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of Cognitive Therapy* (pp. 182–207). New York, NY: The Guilford Press.
- McNeil, D. W., & Randall, C. L. (2014). Conceptualizing and describing social anxiety and its disorders. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 3-26). Cambridge: Academic Press.
- Mincu, C. L., & Taşcu, A. (2015). Social support, satisfaction with physician-patient relationship, couple satisfaction, body satisfaction, optimism as predictors of life satisfaction in people having a current perceived health problem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 772-776.
- Mooi, E., Sarstedt, M., & Mooi-Reci, I. (2018). *Market research: The process, data, and methods using Stata*. Singapore: Springer.
- Moreira, H., Silva, S., & Canavarro, M. C. (2010). The role of appearance investment in the adjustment of women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 19(9), 959-966.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. M. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249-274.
- Morsünbül, Ü., Karababa, P., Baysal, M. F., & Özkan, E. (2021). Ergenlerde arkadaşlık kalitesinin yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve kimlik boyutları. *Buca Faculty of Education Journal*, 52, 325-236.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Dordrecht: Springer.
- National Collaborating Centre for Mental Health (2013). *Social anxiety disorder: Recognition, assessment and treatment*. Leicester, UK: The British Psychological Society.
- Naz, S., Malik, A., Farooq, M., & Waseem, B. (2023). Impact of body appreciation and social appearance anxiety on life satisfaction among young adults. *VFAST Transactions on Education and Social Sciences*, 11(1), 208-219.
- Ng, C. H. (2005). Academic self-schemas and their self-congruent learning patterns: Findings verified with culturally different samples. *Social Psychology of Education*, 8(3), 303-328.
- Nishida, H. (1999). A cognitive approach to intercultural communication based on schema theory. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(5), 753-777.
- O'Byrne, R., Cherry, K. M., Collaton, J., & Lumley, M. N. (2021). The contribution of positive self-schemas to university students' distress and well-being. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14(3), 436-454.
- O'dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 141-147). London: Academic Press.

- Ollendick, T. H., & Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 51(1), 44-58.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762-769.
- Özbiler, Ş., Taner, M., & Yalçınkaya, M. (2019). Çocukluktaki anne kabul-reddinin yetişkinlikteki öznel iyi oluşa yansımaları: fonksiyonel olmayan tutumlar aracı rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 53-75.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 10-20.
- Özsat, K., Işıktaş, S., & Yaman-Lesinger, F. (2022). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 76-86.
- Özteke-Kozan, H. İ., & Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48), 63-81.
- Öztürk, A., & Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students'. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772-1776.
- Padesky, C. A. (1994). Schema change process in cognitive therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1(5), 267-278.
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (6th ed.). Crows Nest, NSW: Allen & Unwin.
- Patel, T. A., Stewart, R. A., Summers, B. J., Wilver, N. L., & Cogle, J. R. (2022). A self-report assessment of appearance-related safety behaviours: Development and psychometric properties. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(6), 604-619.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Pawijit, Y., Likhitsuwan, W., Ludington, J., & Pisitsungkagarn, K. (2017). Looks can be deceiving: body image dissatisfaction relates to social anxiety through fear of negative evaluation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(4), 20170031.
- Pett, M. A., Lackey, N. R., & Sullivan, J. J. (2003). *Making sense of factor analysis: The use of factor analysis for instrument development in health care research*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children* (M. Cook, Trans.). New York: International Universities Press.
- Piaget, J. (1999). *Çocukta zihinsel gelişim* (H. Portakal, Çev.). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Piaget, J. (2003). *The psychology of intelligence*. London: Routledge.

- Poraj-Weder, M., Szulawski, M., Rogoza, R., Jasielska, D., & Pios, A. (2024). Appearance schemas inventory–revised: Validation on a Polish sample. *Roczniki Psychologiczne*, 27(1), 27-48.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Rana, S. A., Akhtar, S., & Tahir, M. A. (2013). Parenting styles and social anxiety among adolescents. *New Horizons*, 7(2), 21-34.
- Regis, J. M. O., Ramos-Cerqueira, A. T. A., Lima, M. C. P., & Torres, A. R. (2018). Social anxiety symptoms and body image dissatisfaction in medical students: Prevalence and correlates. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67, 65-73.
- Reta, Y., Ayalew, M., Yeneabat, T., & Bedaso, A. (2020). Social anxiety disorder among undergraduate students of Hawassa University, College of Medicine and Health Sciences, Ethiopia. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 571-577.
- Riso, L. P., & McBride, C. (2007). Introduction: A return to a focus on cognitive schemas. In L. P. Riso, P. L. du Toit, D. J. Stein, & J. E. Young (Eds.), *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A scientist-practitioner guide* (pp. 3-10). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rogers, C. B., Webb, J. B., & Jafari, N. (2018). A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention science (2011–2018). *Body Image*, 27, 43-60.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Rudiger, J. A., & Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*, 10(4), 462-471.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.

- Sahler, O. J. S. & Carr, J. E. (2009). Coping strategies. In W. B. Carey, A. C. Crocker, E. R. Elias, H. M. Feldman & W. P. Coleman (Eds.), *Developmental-behavioral pediatrics* (pp. 491-496). Philadelphia, PA: Saunders.
- Sahraee, O., Yusefnejad, M., & Khosravi, Z. (2011). FC26-04 - Predicting of life satisfaction with respect to early maladaptive schemas among iranian college students. *European Psychiatry*, 26(S2), 1962-1962.
- Sanders, D., & Wills, F. (2003). *Counselling for anxiety problems* (2nd ed.). London: SAGE Publications.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1-2), 39-48.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Schunk, D. H. (2011). *Öğrenme teorileri: Eğitimsel bir bakışla* (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67.
- Sherry, S. B., Vriend, J. L., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., Flett, G. L., & Wardrop, A. A. (2009). Perfectionism dimensions, appearance schemas, and body image disturbance in community members and university students. *Body Image*, 6(2), 83-89.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492.
- Sholeha, E. P. D. R., & Ayriza, Y. (2019). The effect of body images and self-esteem on subjective well-being in adolescents. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 635-645.
- Sim, T. N., & Lui, Z. J. (2022). Positive affect, self-efficacy, goal-related variables, and life satisfaction: The role of goal attainment and domain value. *Applied Research in Quality of Life*, 17, 57-69.
- Simmons, J., & Griffiths, R. (2021). *Yeni başlayanlar için bilişsel davranışçı terapi* (H. Türkçapar, Çev. Ed.). İstanbul: Nobel Yaşam.
- Sinton, M. M., & Birch, L. L. (2006). Individual and sociocultural influences on pre-adolescent girls' appearance schemas and body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 157-167.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.
- Smith-Jackson, T., Reel, J. J., & Thackeray, R. (2011). Coping with "bad body image days": Strategies from first-year young adult college women. *Body Image*, 8(4), 335-342.

- Snyder, C. R., & Dinoff, B. L. (1999). Coping: Where have you been? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 3-19). New York, NY: Oxford University Press.
- Sönmez, O. (2016). *Adana ili 12-16 yaş öğrencilerde sosyal fobi görülme yaygınlığı ve etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Spangler, D. L., & Stice, E. (2001). Validation of the beliefs about appearance scale. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6), 813-827.
- Spörrle, M., Strobel, M., & Tumasjan, A. (2010). On the incremental validity of irrational beliefs to predict subjective well-being while controlling for personality factors. *Psicothema*, 22(4), 543-548.
- Steca, P., Monzani, D., Greco, A., D'Addario, M., Cappelletti, E., & Pancani, L. (2016). The effects of short-term personal goals on subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1435-1450.
- Steger, M. F. (2016). Hedonia, eudaimonia, and meaning: Me versus us; fleeting versus enduring. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 175–182). New York: Springer International Publishing.
- Stephenson, E., & DeLongis, A. (2021). Coping strategies. In K. Sweeny & M. L. Robbins (Eds.), *The wiley encyclopedia of health psychology: Volume 2: The social bases of health behavior* (pp. 55-60). Hoboken, NJ : Wiley-Blackwell.
- Stephenson, E., King, D. B., & DeLongis, A. (2016). Coping process. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 359-364). San Diego, CA: Academic Press.
- Streiner, D. L. (1994). Figuring out factors: The use and misuse of factor analysis. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 39(3), 135-140.
- Swami, V., & Mammadova, A. (2012). Associations between consideration of cosmetic surgery, perfectionism dimensions, appearance schemas, relationship satisfaction, excessive reassurance-seeking, and love styles. *Individual Differences Research*, 10(2), 81-94.
- Swami, V., Barron, D., & Furnham, A. (2022). Appearance orientation and dating anxiety in emerging adults: Considering the roles of appearance-based rejection sensitivity, social physique anxiety, and self-compassion. *Archives of Sexual Behavior*, 51(8), 3981-3992.
- Swami, V., Robinson, C., & Furnham, A. (2021). Associations between body image, social physique anxiety, and dating anxiety in heterosexual emerging adults. *Body Image*, 39, 305-312.
- Swami, V., Robinson, C., & Furnham, A. (2022). Positive rational acceptance of body image threats mediates the association between nature exposure and body appreciation. *Ecopsychology*, 14(2), 118-125.
- Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2018). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of Social Psychology*, 158(5), 541-552.
- Şanlıer, N., Türközü, D., & Toka, O. (2016). Body image, food addiction, depression, and body mass index in university students. *Ecology of Food and Nutrition*, 55(6), 491-507.

- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Taylor, S. E. (2013). Social cognition and health. In D. Carlston (Ed.), *The oxford handbook of social cognition* (pp. 876-893). New York, NY: Oxford University Press.
- Teke, E., Yılmaz, E., & Sürücü, A. (2020). İlkokul öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 6(1), 24-38.
- Telef, B. B., & Furlong, M. J. (2017). Social and emotional psychological factors associated with subjective well-being: A comparison of Turkish and California adolescents. *Cross-Cultural Research*, 51(5), 491-520.
- Tezelli, S., & Dilmaç, B. (2021). Öğretmen adaylarında duygusal zekâ, sosyal kaygı ve öznel iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişki. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 51-60.
- Tiggemann, M. (2006). The role of media exposure in adolescent girls' body dissatisfaction and drive for thinness: Prospective results. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 523-541.
- Tod, D., & Edwards, C. (2013). Predicting drive for muscularity behavioural engagement from body image attitudes and emotions. *Body image*, 10(1), 135-138.
- Tóth, Á., Wisse, B., & Faragó, K. (2018). The impact of goal attainment and goal importance on satisfaction with life—a polynomial regression and response surface analysis. *Mentálhigiéné És Pszichoszomatika*, 19(1), 80-101.
- Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 43-57). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Turan, N., Özdemir-Aydın, G., Kaya, H., Aksel, G., & Yılmaz, A. (2019). Male nursing students' social appearance anxiety and their coping attitudes. *American Journal of Men's Health*, 13(1), 1-13.
- Tutal, N., & Yalcin, I. (2021). The Role of Schemas in the Relationships between Family Function and Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 93(2021), 115-134.
- Türkçapar, H. (2018). *Depresyon: Klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi* (2. bs.). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (4. bs.). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Ullman, J. B. (2019). Structural equation modeling. In B. G. Tabachnick & L. S. Fidell (Eds.), *Using multivariate statistics* (pp. 528-612). Boston, MA: Pearson.
- Ürün, Ö. D., & Şafak-Öztürk, C. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.

- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Vannucci, A., & McCauley-Ohannessian, C. (2018). Body image dissatisfaction and anxiety trajectories during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(5), 785-795.
- Varol, D. (2020). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal öz yeterliğin aracı rolü. *e- Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7, 319-332.
- Vatansever-Bulut, Ç., Uğuz, Ş., Kutlu, M. O., & Akman, P. (2020). İlk ergenlik dönemindeki öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları ve sosyal fobi belirti düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1009-1024.
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 437-457.
- Walker, D. C., & Murray, A. D. (2012). Body image behaviors: Checking, fixing, and avoiding. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 166-172). London: Academic Press.
- Walter, O., & Shenaar-Golan, V. (2017). Effect of the parent–adolescent relationship on adolescent boys' body image and subjective well-being. *American Journal of Men's Health*, 11(4), 920-929.
- Wan, Z., Li, S., & Fang, S. (2024). The effect of negative physical self on social anxiety in college students: The bidirectional chain mediation roles of fear of negative evaluation and regulatory emotional self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2055-2066.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Whittaker, T. A., & Schumacker, R. E. (2022). *A beginner's guide to structural equation modeling* (5th Ed.). New York, NY: Routledge.
- Wills, F. (2009). *Beck's cognitive therapy: Distinctive features*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Wills, F., & Sanders, D. (2013). *Cognitive behaviour therapy: Foundations for practice* (3rd ed.). Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L., & Miller, M. W. (2013). Sample size requirements for structural equation models: An evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educational and Psychological Measurement*, 73(6), 913-934.
- Wu, Y., Mulkens, S., & Alleva, J. M. (2022). Body image and acceptance of cosmetic surgery in China and the Netherlands: A qualitative study on cultural differences and similarities. *Body Image*, 40, 30-49.

- Yalçın, S. B., Ak, M., Kavaklı, M., & Kesici, Ş. (2018). The obstacle to happiness: Early maladaptive schemas. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 7-13.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd ed.). Sarasota, FL: Professional Resources Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioners guide*. New York, NY: The Guilford Press.
- Yousaf, S. (2015). The relation between self-esteem, parenting style and social anxiety in girls. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 140-142.
- Yu, U. J., & Jung, J. (2018). Effects of self-discrepancy and self-schema on young women's body image and self-esteem after media image exposure. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 47, 142-160.
- Yuvaraj, K., Kumar, G. D., Priyan, S., Yamini, M., Kumar, S. G., & Subitha, L. (2018). Prevalence and associated factors for social phobia among school-going adolescents in a rural area of Puducherry, South India. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(1), 20180037.



8. EKLER

Ek 1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği – Ölçek İzni

8/25/2021
Gmail - Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği İzin Talebi


vildan

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği İzin Talebi
3 ileti

vildan 25 Ağustos 2021 13:11
Alıcı: 1

Sayın Hocam,

Trabzon Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programında öğrenim görmekteyim. Ayrıca Eğitim Bilimleri bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım. İzninizle, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini doktora tezim kapsamında kullanmak için izin vermişsiniz. Ancak tezimin etik kurul izni için mail aracılığıyla onayınızı almam gerekmektedir. İlginiz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla

--

Vildan SAKI, R.A.
Trabzon University
Fatih Faculty of Education
Department of Guidance and Counseling
61335 Akçaabat/Trabzon/TÜRKİYE

Arş. Gör. Vildan SAKI
Trabzon Üniversitesi
Fatih Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
61335 Akçaabat/Trabzon/TÜRKİYE

Tayfun Dog 25 Ağustos 2021 13:17
Alıcı: vildan

Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz.
Kolay gelsin.

25.08.2021, 13:11, "vildan"
[Alınan metin gizlendi]
Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

vildan saki 25 Ağustos 2021 13:54
Alıcı: Tayfun

t>

Sayın Hocam,
İlginiz için teşekkür ederim,
Saygılarımla

Tayfun Doğan < > 25 Ağu 2021 Çar, 13:17 tarihinde şunu yazdı:
[Alınan metin gizlendi]
[Alınan metin gizlendi]

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=248db37c89&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar-142854746950123109&simpl=msg-a%3Ar-14781...> 1/1

Ek 2. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Ölçek İzni

8/25/2021
Gmail - Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği için İzin Talebi


vildan s:

Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği için İzin Talebi
2 ileti

vildan s 25 Ağustos 2021 14:39
Alıcı: ta

Sayın Hocam,

İkinci olarak Doç. Dr. Fatma SAPMAZ ve Prof. Dr. Tank TOTAN ile Türk kültürüne uyarlamış olduğunuz Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğini doktora tezim kapsamında kullanmak istiyorum. Ölçek maddelerini benimle paylaşabilir misiniz? İlginiz için teşekkür ederim.

Saygılarımla
--
Vildan SAKI, R.A.
Trabzon University
Fatih Faculty of Education
Department of Guidance and Counseling
61335 Akçaabat/Trabzon/TÜRKİYE

Arş. Gör. Vildan SAKI
Trabzon Üniversitesi
Fatih Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
61335 Akçaabat/Trabzon/TÜRKİYE

Tayfun Doğan 25 Ağustos 2021 14:58
Alıcı: vildan s

Ektedir.

25.08.2021, 14:39, "vildan"
[Alınılan metin gizlendi]
Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

beden imajı.docx (18121)
bedem imajı.pdf (312645)

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=248db37c89&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar-1967529459949069911&simpl=msg-a%3Ar-6796...> 1/1

Ek 3. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği – Ölçek İzni

8/25/2021

Gmail - Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği için İzin Talebi



vildan saki

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği için İzin Talebi

3 ileti

vildan

Alice: to

25 Agosto 2021 14:15

Sayın Hocam,

Tarabzon Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programında öğrenim görmekteyim. Ayrıca Eğitim Bilimleri bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım. İzininizle Türk kültürüne uyarlanmış olduğunuz Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğini doktora tezim kapsamında kullanmak istiyorum. İlginiz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla

100-00

Vildan SAKİ, R.A.

Trabzon University

Fatih Faculty of Education

Department of Guidance and Counseling

61335 Akçaabat/Trabzon/TÜRKİYE

Ars. Gör. Vildan SAKİ

Trabzon Üniversitesi

Fatih Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

61335 Akcaabat/Trabzon/TÜRKİYE

Tūlin Gencöz

Alıcı: vildan s

25 Agosto 2021 15:52

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Makaleyi, ölçeği ve değerlendirme şekli için hazırladığım dokümanı ekte volluvorum.

İyi çalışmalar dilekle

Prof. Dr. Tülin Gencöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Rektör Yardımcısı

06800 Ankara

TURKIYE

T: +90 312 210 2103

F: +90 312 210 1105

On 25 Aug 2021, at 14:15, vildan saki <

Sayın Hocam,

Trabzon Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programında öğrenim görmekteyim. Ayrıca Eğitim Bilimleri bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım. İzninizle Türk kültürüne

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=248db37c89&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar4792618224202281753&simpl=msg-a%3Ar7300...> 1/2

Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği – Ölçek İzni

8/25/2021
Gmail - Yaşam Doyumu Ölçeği İzin Talebi


Gmail
vildan saki <

Yaşam Doyumu Ölçeği İzin Talebi
2 ileti

vilda
11 Nisan 2020 17:55

Alıcı:

Sayın Hocam,

Trabzon Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım. Öğr. Gör. Nigah BAYSAL ile uyarlamış olduğunuz Yaşam Doyumu Ölçeği'ni bilimsel çalışmalarımda kullanmak istiyorum. İsteğiniz doğrultusunda araştırma bulgularımı sizinle paylaşmaktan memnun olurum. İlginiz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla

--

Arş. Gör. Vildan SAKI

Trabzon Üniversitesi
Fatih Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

abidin dagli
11 Nisan 2020 22:35

Alıcı: vildan s

Sevgili Vildan SAKI,

Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. Sormak istediğiniz tüm soruların cevabı çalışmada mevcuttur. İyi akşamlar, iyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle...

Doç. Dr. Abidin DAĞLI

11 Nis 2020 Cmt 17:55 tarihinde vildan s:
ı yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=248db37c89&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar1294079025007992852&simpl=msg-a%3Ar-1833...>
1/1

Ek 5. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği – Ölçek İzni

22.03.2024 00:10

Trabzon Üniversitesi Posta - Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği İzin Talebi

**TRABZON
ÜNİVERSİTESİ**

VILDAN SAKI

Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği İzin Talebi

3 İleti

VILD

25 Mayıs 2023 23:28

Alıcı:

Sayın Hocam,

Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programında öğrenim görmekteyim. Ayrıca Eğitim Bilimleri bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım. İzininizle Türk kültürüne uyarlanmış olduğunuz Beden İmgesi Esnekliği Ölçeğini doktora tezimde ve makalelerimde kullanmak istiyorum. Ölçek maddelerini benimle paylaşabilir misiniz? İlginiz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla

Arş. Gör. Vildan SAKI

Trabzon Üniversitesi
Fatih Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
61300 Akçaabat/TRABZON

Sinem ACA

27 Mayıs 2023 14:22

Alıcı: VILDA

Merhaba Hocam,

Ölçeği kullanabilirsiniz.

Ölçek ektedir, puanlaması makalede yer almaktadır (muğla üniversitesi eğitim fakültesi dergisi). İyi çalışmalar.

Sinem

Sinem ACAR, Ph.D.
Assoc. Prof.
Department of Counseling Psychology and Guidance
Coordinator of Disabled Students Unit
Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey

Sinem ACAR, Doç. Dr.
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Eğitim Fakültesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi
Engelsiz Kampüs Birimi Koordinatörü
0 252 211 55 01/ 57 04

Ek 6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği – Ölçek İzni

22.03.2024 00:12

Trabzon Üniversitesi Posta - Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği İzin Talebi

**TRABZON
ÜNİVERSİTESİ**

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği İzin Talebi

2 ileti

28 Ağustos 2023 14:04

Merhabalar,

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini doktora tezimde ve çeşitli makalelerimde kullanabilmek amacıyla derneğimize başışta bulundum. Ölçek formunu ve ölçeğin değerlendirme kriterlerini benimle paylaşabilir misiniz?

İyi günler

Arş. Gör. Vildan SAKI

Trabzon Üniversitesi
Fatih Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
61300 Akçaabat/TRABZON
Tel: 0 462 377 7065

 **dekont.pdf**
72K

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Alıcı: VILDAN SAKI

29 Ağustos 2023 11:40

VILDAN SAKI •
[Alınılan metin gizleniyor]

28 Ağu 2023 Pzt, 14:04 tarihinde şunu yazdı:

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
[Cinnah Caddesi 35/12](#)
Çankaya / Ankara
0 312 440 12 57
0 541 440 33 54

2 eklenti

 **Rosenberg - aciklama.doc**
24K

 **ROSENBERG.doc**
28K

Ek 7. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz?	☐ Kadın ☐ Erkek
Yaşınız?	
Romantik ilişki durumunuz?	☐ İlişkim yok ☐ Flörtüm var ☐ Evliyim
Eğitim durumunuz?	☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön lisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü
Bedensel engeliniz var mı?	☐ Evet ☐ Hayır
Önceki soruya "Evet" yanıtını verdiyseniz bedensel engelinizin ne olduğunu yazınız.	
Bir psikiyatrist tarafından konulmuş beden algısı bozukluğu (diğer adıyla vücut disformik bozukluğu) tanınız var mı?	☐ Evet ☐ Hayır
Bir psikiyatrist tarafından konulmuş anoreksiya nervoza veya bulimiya nervoza tanınız var mı?	☐ Evet ☐ Hayır

Ek 8. Görünüş Öz-Şemaları Ölçeği Örnek Maddeler

	1. Hiç katılmıyorum	2. Çok az katılıyorum	3. Orta düzeyde katılıyorum	4. Oldukça katılıyorum	5. Tamamen katılıyorum
1. Dışarıdan nasıl görüldüğüm (vücudum, giyimim vb.) hakkında düşünürüm.					
4. Görünüşümün insanlar üzerinde yarattığı etki benim için önemlidir.					
6. Görünüşümün yaşadığım olumlu olaylarda etkisi vardır.					

Ek 9. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Örnek Maddeler

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5

Ek 10. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği Örnek Maddeler

		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
GörünüŖü Düzeltme	1.Daha çekici görünmek için bir şeyler yaparım.	1	2	3	4
	5.GörünüŖümle ilgili hoşlanmadığım yönlerimi gizlemek için özel bir çaba harcarım.	1	2	3	4
	6.En iyi şekilde görünebilmek için özel bir çaba harcarım.	1	2	3	4
Olumlu Mantıksal Kabullenme	12.Kendi kendime görünüŖümle ilgili bir olumsuzluğu abartıyor olabileceğimi söylerim.	1	2	3	4
	16.GörünüŖümle ilgili bir olumsuzluk olduğunda bu durumdan neden olumsuz etkilendiğimi anlamaya çalışırım.	1	2	3	4
	20.GörünüŖümle ilgili kendime hoşgörölüyümdür.	1	2	3	4
Kaçınma	23.GörünüŖümünden hoşlanmadığımda aşırı yerim.	1	2	3	4
	25.GörünüŖümünden dolayı, içime kapanır ve diğer insanlarla daha az etkileŖime girerim.	1	2	3	4
	29.GörünüŖümle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerimi görmezden gelmeye çalışırım.	1	2	3	4

Ek 11. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Örnek Maddeler

1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok fazla

1. İlgili _____ 1 2 3 4 5

4. Mutsuz _____ 1 2 3 4 5

7. Ürkmüş _____ 1 2 3 4 5

10. Gururlu _____ 1 2 3 4 5

13. Utanmış _____ 1 2 3 4 5

14. İlhamlı _____ 1 2 3 4 5

(yaratıcı düşüncelerle dolu)

Ek 12. Yaşam Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

Ek 13. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği-Görünüş Yönelimi Alt Boyutu Örnek Maddeler

	1. Kesinlikle katılmıyorum	2. Çoğunlukla katılıyorum	3. Kararsızım (Ne katılıyorum, ne de katılmıyorum)	4. Çoğunlukla katılıyorum	5. Tamamen (kesinlikle) katılıyorum
3. Fırsat buldukça aynada görünüşümü kontrol ederim.					
4. Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir.					
10. Fiziksel görünüşümü daima iyileştirmeye çalışırım.					

Ek 14. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği Örnek Maddeler

	1. Hiçbir Zaman Doğru Değil	2. Çok Nadiren Doğru	3. Nadiren Doğru	4. Bazen Doğru	5. Sık Sık Doğru	6. Çoğu Zaman Doğru	7. Her Zaman Doğru
2. Kiloma ve vücut şeklime çok önem veririm.							
7. Ciddi planlar yapmadan önce, vücudum hakkında daha iyi hissetmem gerekir.							
8. Vücudum hakkındaki olumsuz düşüncelerimi kontrol edebilirsem, hayatımı daha iyi kontrol edeceğim.							

Ek 15. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Örnek Maddeler

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

- a. Çok doğru
- b. Doğru
- c. Yanlış *
- d. Çok yanlış *

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

- a. Çok doğru
- b. Doğru
- c. Yanlış *
- d. Çok yanlış *

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

- a. Çok doğru *
- b. Doğru *
- c. Yanlış
- d. Çok yanlış

Ek 16. Etik İzin



T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-81614018-000-2200051136
Konu : Etik Kurul Belgesi

05.12.2022

Sayın Vildan SAKİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Öğrencisi

"Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Faktörlerin Genç Yetişkinlerde İyi Oluşu Yordayıcı Rolü" adlı doktora tezi çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza ait onay formu Ek'te gönderilmiştir.

Bilgilerinize sunulur.

Prof. Dr. Atilla ÇİMER
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: Etik Kurul Formu (3 Sayfa)

Belge Doğrulama Kodu: 77MCEP3

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <http://ubys.trabzon.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Trabzon Üniversitesi Rektörlüğü, Söğütözü Mah. Adnan Kahveci Bulvarı, 61335 – Akçaabat-
Trabzon / TÜRKİYE
Telefon No: (0 462) 4551000
e-Posta:
Kep Adresi: trabzonuniversitesi@trb01.kep.tr

Faks No:
İnternet Adresi:

Bilgi için :
Telefon No:

Nuray Temiz
Memur
(0 462) 4551014



9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

İlk ve orta öğrenimini Atatürk İlköğretim Okulunda, lise öğrenimini ise Trabzon Lisesinde tamamladı. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programından 2016 yılında mezun oldu. 2018 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans eğitimini tamamladı. Aynı yıl Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora eğitimine başladı. 2018 yılından itibaren Trabzon Üniversitesinde araştırma görevlisi olarak çalışmaya devam etmektedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres :

E-Posta :
Tel :