

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

**ORTA YAŞ DÖNEMİNDEKİ KADINLARDA BEDEN ALGISI,
SOSYAL GÖRÜNÜŞKAYGISI VEÖZ ŞEFKAT**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİLARA GÜLLÜ
185180102

İSTANBUL,2021

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ORTA YAŞ DÖNEMİNDEKİ KADINLARDA BEDEN ALGISI,
SOSYAL GÖRÜNÜŞKAYGISI VEÖZ ŞEFKAT**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİLARA GÜLLÜ

Danışman: Dr.Öğr.Üyesi Sinem Cankardaş Nalbantçılar

KABUL VE ONAY

DİLARA GÜLLÜ tarafından hazırlanan “**ORTA YAŞ DÖNEMİNDEKİ KADINLARDA BEDEN ALGISI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ ŞEFKAT**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Sinem Cankardaş Nalbantçılar (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Özge Akgül (Jüri Üyesi)

Dr. Öğr. Üyesi Tubanur Bayram Kuzgun (Jüri Üyesi)

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**ORTA YAŞ DÖNEMİNDEKİ KADINLARDA BEDEN ALGISI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ ŞEFKAT**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel, ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafım tarafından yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



.....

DİLARA GÜLLÜ

ÖZET

ORTA YAŞ DÖNEMİNDEKİ KADINLARDA BEDEN ALGISI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ ŞEFKAT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİLARA GÜLLÜ

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ

DANIŞMAN: Dr. Öğretim Üyesi SİNEM CANKARDAŞ NALBANTÇILAR

İSTANBUL, 2021

Psikolojik iyilik hali ve psikolojik iyilik halinin insanlara olan etkilerini anlamaya yönelik çalışmalar her geçen gün artmakta ve alınan veriler günümüzde büyük önem taşımaktadır. Bireylerin bedenlerinden duydukları memnuniyet, bedenlerini olumlu algılamaları ve öz şefkat düzeylerindeki artışın psikolojik iyilik haline etki ettiği bilinmektedir. Sosyal görünüş kaygısının ise olumsuz beden algısının bir sonucu olduğu ve olumsuz beden algısının sosyal görünüş kaygısını arttırdığı bilinmektedir. Öz şefkat, olumsuz beden algısı ve utanç duygularına karşı tampon görevi yaparak kadınların bedenlerini ve yeteneklerini takdir etmelerini, kabul etmelerini ve kendilerine daha sevecen bir tutumla yaklaşmaları için yardımcı olmaktadır. Kadınların yaşamları boyunca geçirdiği fiziksel ve ruhsal değişikliklerden biri olan menopoza da orta yetişkinlik dönemindeki kadınların beden algılarına da etki etmektedir. Bu araştırmada, kadınların orta yetişkinlik döneminde geçirdikleri değişimlerin beden algılarına, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeylerine etki edebileceği öngörülmüş; bu amaçla değişkenler arası ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve veriler Araştırma Soru Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Öz Şefkat Ölçeği ile toplanmıştır. Yapılan çalışmanın katılımcı grubunu, 20-65 yaş arası, araştırmaya katılmaya gönüllü olan 462 kadın oluşturmaktadır. Araştırmada kadınların beden algılarının, sosyal görünüş kaygıları ve öz şefkat düzeylerinin ilişkisi incelenmesi sonucunda kadınların öz-şefkat düzeyleri arttıkça beden algılarının düzeyde arttığı tespit edilmiştir. Araştırmada kadınların sosyal görünüş kaygıları arttıkça beden algılarının azaldığı belirlenmiştir. Elde edilen bir diğer bulguya göre ise; kadınların öz şefkat düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygıları azalmaktadır. Araştırma bulguları yerli ve yabancı literatür ile desteklenerek tartışılmıştır. Elde edilen bulgular kadınların bedenlerine daha şefkatle, daha sevecen ve daha kabullenici yaklaşabilmeleri için önleyici programlar geliştirmek adına ışık tutacaktır. Kadınların beden algıları ile ilgili değişkenlerin belirlenmesi ve bunlar üzerine çalışmalar yapılması ruh sağlığı alanında çalışan araştırmalar çalışanları açısından oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Öz Şefkat

ABSTRACT

BODY PERCEPTION, SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND SELF COMPASSION IN WOMEN IN MIDDLE ADULTHOOD

MSc Thesis

DİLARA GÜLLÜ

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

CLINICAL PSYCHOLOGY

DANIŞMAN: Dr. Öğretim Üyesi SİNEM NALBANTÇILAR

İSTANBUL, 2021

Studies aimed at understanding the effects of psychological well-being and psychological well-being on people are increasing every day, and the data received is of great importance today. It is known that individuals' satisfaction with their bodies, positive perception of their bodies, and an increase in self-compassion levels affect psychological well-being. It is known that social appearance anxiety is a result of negative body perception, and negative body perception increases social appearance anxiety. Self-compassion acts as a buffer against negative body perception and feelings of shame, helping women to appreciate, accept and approach their bodies and abilities with a more caring attitude. Menopause, one of the physical and mental changes that women undergo throughout their lives, also affects the body perceptions of women in middle adulthood. In this study, it was predicted that the changes that women undergo in middle adulthood may affect their body perception, social appearance anxiety and self-compassion levels; for this purpose, it is aimed to decipher the relationship between variables. The relational screening model was used in the study and the data was collected using the research questionnaire, Body Perspection Scale (BAS), Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) and Self-Compassion Scale (SCS). The study's participants were 462 women who aged 20-65 and volunteered to participate in the study. As a result of examining the relationship between women's body perceptions, social appearance concerns and self-compassion levels, it was found that as women's self-compassion levels increased, their body perceptions increased. In the study, it was determined that as women's social appearance concerns increased, their body perception decreased. According to another finding, as women's self-compassion levels increase, social appearance concerns decrease. Research findings have been supported and discussed with domestic and foreign literature. The findings will shed light on the development of preventive programs so that women can approach their bodies more affectionately, more affectionately and more accepting. Determining variables related to women's body perceptions and conducting studies on them is very important for research employees working in the field of mental health.

Key Words: Body Perception, Social Appearance Anxiety, Self-Compassion

İçindekiler

KABUL VE ONAY	iii
YEMİN METNİ	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İçindekiler	i
KISALTMALAR	v
ÖNSÖZ.....	vi
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	3
1.2.Araştırmanın Hipotezleri:	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Sayıtları:	6
BÖLÜM 2.....	7
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE YAPILAN ARAŞTIRMALAR	7
2.1.Beden Algısı	7
2.1.1. Beden Algısını Etkileyen Etmenler	11
2.1.2. Beden Algısı ve Yapılan Araştırmalar	14
2.2.Kaygı.....	16
2.2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu	16
2.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramı	18
2.3.Öz Şefkat	24
2.3.1. Öz Şefkatin Boyutları	29
BÖLÜM 3.....	34
YÖNTEM.....	34
3.1. Örneklem:	34
3.2. Veri Toplama Araçları:	35
3.2.1. Araştırma Soru Formu	35
3.2.2. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)	35
3.2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ).....	36
3.2.4. Öz Şefkat Ölçeği	36
3.3. İşlem:	37
3.4. Normallğe İlişkin Betimleyici İstatistikler:.....	37
3.5. Verilerin Analizi:.....	38
3.6. Ölçek Maddelerinin Analizi ve Güvenilirlik.....	38
BÖLÜM 4.....	39
BULGULAR	39
4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	39
BÖLÜM 5.....	48
Sonuç ve Tartışma.....	48
5.1. Çalışmada Elde Edilen Bulguların Tartışılması:	48
5.2. Sonuç	53
KAYNAKÇA	56
EKLER.....	68
Ek 1: Araştırma Soru Formu.....	68

Ek 2 Vücut Algısı Ölçeği:	69
Ek 3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği:	72
Ek 4 Öz Şefkat Ölçeği:	74



TABLO LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1.: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Puanlarına Ait Kolmogorov-Smirnov Normallik Dağılımı Sonuçları.....	37
Tablo 3.2.: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Ölçeklerinin Güvenilirlik Analizi.....	39
Tablo 4. 1: Kişisel Bilgilerin Dağılımı.....	40
Tablo 4. 2: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeylerine Ait Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları.....	41
Tablo 4.3.: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4. 4: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Puanlarının Menapoz Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	44
Tablo 4. 5: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Puanlarının Menstürasyon Döngü Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 4. 6: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık Düzeyleri Puanlarının Adet Görmeme Süresine Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 4. 7: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile Değerlendirilmesi.....	47



KISALTMALAR

APA : Amerikan Psikiyatri Birliği

DSM : Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

SPSS : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı



ÖNSÖZ

Öğrenim hayatım boyunca bana kıymetli bilgilerini aktaran ve mesleki gelişime katkı sağlayan tüm hocalarıma minnet ve şükranlarımı sunarım. Yüksek lisans tez sürecimde bana danışmanlık yapan Dr. Öğretim Üyesi Sinem Nalbantçılar'a teşekkür ederim.

Tüm yaşamım boyunca her zaman yanımda olan, maddi ve manevi olarak beni destekleyen sevgili annem Sevgi Güllü 'ye, sevgili babam Mustafa Güllü 'ye ve canım kardeşim Fatih Güllü 'ye sonsuz teşekkür ederim.

Her zaman bana destek olan, varlığıyla bana güç veren canım dostum Ayşe Hilal Avcı'ya, yaşadığım tüm zorluklarda yanımda olan, mesleki bilgi ve deneyimleriyle bana ilham veren dostum ve meslektaşım Öykü Deren Taran'a teşekkürlerimi iletirim.

İyi ki varsınız!

DİLARA GÜLLÜ

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Beden kavramı, hemen hemen birçok toplumda fiziksel özelliklerin haricinde pek çok anlam taşımaktadır. İnsanlar yaşamlarında pek çok alanda değerlendirilmeye maruz kalırlar ancak en çok değerlendirilmeye maruz kaldıkları alanların başında beden görünüşleri gelmektedir (Bayar, 2019). 1960'lı yıllardan günümüze beden algısı, fiziksel görünüm, bedenlerin şekli ve bunlarla ilişkili kavramlar bireylerin yaşamlarında önem arz eden kavramlar olarak yer almaya başlamıştır (Işık, 2018).Beden algısı, bedenin fiziksel görünümü, beden şekli gibi kavramlar hayatımıza çok yakın zamanda girmiştir. Çağımızda; tüketim toplumlarında beden önemli kavramlar arasında yer almaktadır. Beden bir obje olarak konumlandırılırken aynı zamanda seksi, güzel ve bakımlı olmalıdır. Tüm bunlar da ideal beden imgeleriyle ilişkilidir (Işık, 2018; Ersöz 2010).

Beden algısı kavramı pek çok kavramı içinde barındıran çok boyutlu bir kavramdır. Beden algısı kavramı bireylerin kendi bedenleriyle ilişkili deneyimleri, tutumları ve duyguları içerir. Beden algısı kavramı dört ayrı yaklaşım üzerine kurulmuştur. Bireylerin bedenleri ile ilgili inanışlar, bedenlerinin sınırları ile ilgili inanışlar bedenlerinin içsel dinamikleri ile ilgili inanışlar ve bedenlerinin işlevleri ile ilgili inanışlar bu kapsamda değerlendirilmektedir (Aslan, 2004).

Bireylerin kişisel özellikleri, içinde yaşadıkları toplum ve toplumların güzellik standartları bireylerin beden algılarına etki etmektedir. Son yıllarda medya ve sosyal medya kanallarından yansıyan ideal beden kavramları da beden algısının şekillenmesine etki etmektedir (Çiftçi, 2012; Ersöz 2010). Özellikle batı toplumları kadının fiziksel görünümüne odaklanmakta ve zayıflığı, inceliği ve gençliği “ideal beden” olarak sunmaktadır. Tüm bunlara ek olarak kadınların toplumsal olarak başarılı sayılabilmesini, kişilik özelliklerini ve de mutluluklarını “ideal beden imgesine” ne kadar sahip olduklarına bağlamaktadırlar (Aslan, 2004). Bu durumun kadınların üzerindeki beğenilme baskısını arttırdığını söyleyebiliriz. Kadınların görünüşleri üzerine daha fazla endişe yaşayabileceklerini ve kendilerini hem kendilerine beğendirmek için hem de topluma beğendirebilmek için erkeklere oranla çok daha fazla efor sağlayabilecekleri ileri sürülmektedir (Işık,2018).

Kaygı alan yazında çalışılmış en eski kavramlardan biridir. Sosyal görünüş kaygısı da bir kaygı türü olarak literatürde yer almaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmaları incelediğimizde fark etmekteyiz ki sosyal görünüş kaygısı fiziksel görünümle ilişkili kavramlar olan; boy, kilo, kas kütlesi, vücut ve yüzün yapısı gibi kavramlarla ilişkili olmanın ötesinde beden algısı ve beden imajı kavramlarıyla yakından ilişkili bir kavramdır (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Bunlar göz önüne alındığında sosyal görünüş kaygısı kavramı fiziksel görünümle ilgili kaygının ötesinde, çok boyutlu bir kavram olarak literatürde yer almaktadır. İnsanlar sosyal varlıklardır. İnsanların sosyal varlıklar olması, pek çok insanın başkaları üzerinde olumlu ve etkili izlenimler bırakmak istemelerine yol açmaktadır. Diğerleri üzerinde olumlu ve etkili izlenim bırakamayacağını düşünmek kaygıya neden olan faktörler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda sosyal görünüş kaygısı, insanların diğerleri tarafından fiziksel özelliklerinin değerlendirilmesi, diğerleri üzerinde olumlu izlenim bırakmayla ilişkili olan kaygı türüdür (Kara, 2016). Bireylerin bedenlerinden memnun olması ya da olmaması da sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olarak görülmektedir. Bedeninden memnuniyet duyan bireyler, fiziksel özelliklerinin karakterlerinin belirleyicisi olmadığını bilirler ve bununla ilgili olarak bedenleri üzerinden olumsuz bir değerlendirmeye ilgili kaygı yaşamazlar. Bu bağlamda sosyal görünüş kaygısı, bireylerin bedenlerinden memnuniyet duymamalarının ve olumsuz beden algısının bir sonucu olarak değerlendirilebilir (Doğan, 2010).

Yaşamın pek çok alanında insanların başetmek için çaba sarfettiği pek çok zorluk bulunmaktadır. Bu zorluklar insan yaşamının bir parçasıdır ve yaşamdaki pek çok zorluk tüm insanlar içindir. Zorlu yaşam olayları ile mücadele edebilme becerilerini geliştiren önemli faktörlerden birinin öz şefkat olduğu bilinmektedir (Uyanık ve Çevik, 2020). Öz şefkatin olumsuz beden algılamalarına ve beden memnuniyetsizliğine karşı koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek kadınlar aynada gördükleri görüntü mükemmel ve kusursuz olmasa bile kendilerine samimiyet, nezaket ve kabul ile yaklaşırlar. Bu yaklaşım onlara fiziksel görünümünden çok daha fazlası olduklarını düşündürür ve bu kadınlar fiziksel görünümün onları tanımlayan bir etiket olmadığına inanırlar. Samimiyet, nezaket ve de kabul öz şefkatin bileşenlerinden öz nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık kavramlarıyla ilişkilidir (Germer ve Neff, 2018). Kendilerine bu tutumla

ve öz şefkatle yaşayan bireylerin kendilerini, bedenlerini kabul ettikleri ve beden algılarının daha olumlu olabileceği söylenebilir.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı orta yetişkinlik dönemindeki kadınların beden algılarının, sosyal görünüş kaygıları ve öz şefkat düzeyleri ile ilişkisinin ortaya konmasıdır. Bununla birlikte bu ilişkilere bakılırken, ek değişken olarak sosyo-demografik değişkenlerin de beden algısı, öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkileri incelenmek istenmektedir.

Kadınlar orta yetişkinlik dönemine geçmesiyle, bir takım fiziksel, ruhsaldeğişimler geçirmektedirler.Orta yetişkinlik dönemindeki kadınların gelişimsel olarak geçirdikleri değişimlerden birinin de menopoza olduğu bilinmektedir (Dökmen, 2009). Çocukluktan itibaren, bireylerin bedenlerini fark etmeye ve keşfetmeye başlamasıyla birlikte, geçirdikleri fiziksel ve ruhsal değişimler beden algılarına etki etmektedir. Bundan yola çıkarak menopozun getireceği fiziksel ve ruhsal değişimlerin kadınların beden algılarını etkileyebileceği ön görülmektedir.Kadınların menopoz döneminde olmasının,menstrüasyon (adet) düzenlerininbeden algılarını nasıl etkilediğinin araştırmak bu çalışmanın bir diğer amacı olarak yer almaktadır.

1.2.Araştırmanın Hipotezleri:

1. Kadınların öz-şefkat düzeyleri arttıkça beden algıları da artar.
2. Kadınların sosyal görünüş kaygıları arttıkça beden algıları azalır.
3. Kadınların öz şefkat düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyi azalır.
4. Menopoz döneminde olmayan kadınların beden algıları menopoz dönemindeki kadınlara göre daha yüksektir.
5. Kadınların beden algıları, menstrüasyon (adet) düzenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Düzenli adet gören kadınların beden algıları daha yüksektir.
6. Kadınların öz şefkat düzeyleri, kadınların menopoz döneminde olup olmasına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Menopoz döneminde olmayan kadınların öz şefkat düzeyleri daha yüksektir.

7. Kadınların sosyal görünüş kaygıları, menopoz döneminde olup olmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Menopoz döneminde olmayan kadınların sosyal görünüş kaygıları daha düşüktür.
8. Genç yetişkinlik dönemindeki kadınların beden algıları ile orta yetişkinlik dönemindeki kadınların beden algısı arasında anlamlı bir fark vardır. Orta yetişkinlik dönemindeki kadınların beden algıları daha düşüktür.
9. Genç yetişkinlik dönemindeki kadınların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile orta yetişkinlik dönemindeki kadınların sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir fark vardır. Orta yetişkinlik dönemindeki kadınların sosyal görünüş kaygıları daha yüksektir.
10. Genç yetişkinlik dönemindeki kadınların öz şefkat düzeyleri ile orta yetişkinlik dönemindeki kadınların öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. Genç yetişkinlik dönemindeki kadınların öz şefkat düzeyleri daha yüksektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat kavramları son yıllarda çok daha fazla dikkat çekmeye başlayan kavramlardır. Araştırmada orta yetişkinlik dönemindeki kadınlarda bu kavramlar arasındaki ilişki incelenecektir

Beden algısının olumlu olması bireylerin yaşamında pek çok rahatlık sağlamaktadır. Olumlu beden algısına sahip bireylerin özgüvenlerinin yüksek olduğu, toplum önünde konuşma yaparken daha rahat konuşma yapabildikleri ve olumlu beden algısının sosyalliklerini arttırdığı belirtilmiştir. Sosyal görünüş kaygısının ise olumsuz beden algısı ve imajının bir sonucu olduğu belirtilmektedir (Doğan, 2010). Fark edilmektedir ki, çağımızda kadınlar ideal bedene ulaşmak için çokça çabalamaktadırlar. Zayıf, seksi ve genç olmak “ideal” olan olarak yansıtılmaktadır. Kadınlar bu idealden uzaklaştıkça, yaş aldıkça daha fazla çabalamak zorunda kalmaktadırlar (McBride, 2021). Toplumun belirlediği bu standartlar tüm yaş gruplarından kadınların bedenleriyle mücadele etmelerine sebep olmaktadır ve bu mücadele kadınların beden algılarına, sosyal görünüş kaygılarına ve öz şefkat düzeylerine etki ettiği ön görülmektedir. Son zamanlarda sosyal medya ve medya aracılığı ile gösterilen ideal beden algısı, zayıf olmak ve genç olmak gibi algılar, ideal bedenler bireylerin bedenlerini olumsuz olarak algılamalarına

dolayısıyla da bedenleri ile ilgili kaygı geliştirmelerine sebep olmaktadır. Tüm bunlar bireylerin sosyal görünüş kaygısı geliştirmelerine sebep olabildiği belirtilmektedir (Haspolat ve Kağan, 2017). z şefkat düzeyi yüksek bireylerin kendilerini daha az yargılayıcı, daha az eleştirel olduğunu ve daha yüksek kabul düzeylerinin olduğu göz önüne alındığında bu bireylerin bedenlerine karşı tutumlarının da daha az yargılayıcı ve daha kabul edici olacağı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda bireylerin öz şefkat düzeyleri bedenleri olumlu/olumsuz algılamalarıyla yakından ilişkili olduğu belirlenmektedir. Koç ve Owen'ın (2021) yapmış oldukları çalışmada yüksek beden algısı ve memnuniyetine sahip bireylerin düşük beden algısı ve memnuniyetsizliğine sahip bireylerden daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda ve bu bilgilerden hareketle öz şefkatin kadınlar için beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı bakımından koruyucu bir faktör olacağı düşünülebilir.

Dünya'da bu kavramlarla ilgili geniş bir literatür bulunmaktadır ancak ülkemizde bu üç kavramın birlikte ele alındığı literatür oldukça kısıtlıdır. Kadınlar; orta yetişkinlik dönemine geçerken fiziksel ve ruhsal olarak birçok değişim geçirmektedir. Kadınların yaşadıkları doğal gelişimlerden biri de menopozdur. Menopoz döneminin 100 ayrı belirtisi olduğu bilinmektedir. Kadınlarda bu dönemde hormonların değişimiyle birlikte sıklıkla üşüme, terleme, sıcak basması, nabız atışında düzensizlikler, boğulma hissi gibi fiziksel belirtiler kendini göstermektedir. Ayrıca sıkıntı, sebebini bilemedikleri huzursuzluklar bu dönemdeki kadınların sıklıkla yaşadığı diğer belirtilerdendir (Kılıç, 2013; Dökmen, 2009). Bu dönemdeki kadınların yaşadıkları ruhsal ve fiziksel değişimler kadınların beden algılarına, sosyal görünüş kaygısı düzeylerine ve öz şefkat düzeylerine etki edebileceği n görülmektedir.

Literatürde özellikle orta yetişkinlik dönemindeki kadınların beden algılarını, sosyal görünüş kaygılarını ve öz şefkat düzeylerini ele alan çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bundan yola çıkarak kadınların beden algılarının sosyal görünüş kaygıları ve öz şefkat düzeyleri ile ilişkisini incelemek ayrıca sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisine bakmak alan yazında beraber değerlendirilmeyen kavramların incelenmesine olanak sağlayacak olmakla birlikte belirlenen amaçların test edilmesi ve bulguların tartışılması ile literatüre katkı sağlanacaktır. Orta yetişkinlik dönemindeki kadınların araştırmada ele alınması bu çalışmadan sonraki çalışmalar açısından yol gösterici olacaktır. Kadınların orta yetişkinlik ve menopoz dönemine girmeleriyle birlikte geçirdikleri fiziksel, ruhsal değişimlere hazırlanabilmesi ve bu

değişimlerle birlikte kendilerini kabul etme, kendilerine daha yüksek düzeyde öz şefkatle yaklaşabilmeleri adına çalışmalar yapılması, önleyici programlar geliştirilme klinik psikoloji alanı için oldukça önemli olacaktır.

1.4. Araştırmanın Sayıtları:

Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların; Araştırma Soru Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Öz Şefkat Ölçeği'nde yer alan maddeleri içtenlikle ve gerçekliği yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır. Yapılan araştırma örneklem grubu ile sınırlıdır ancak araştırmanın evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

BÖLÜM 2

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmada yer alan değişkenler ve araştırmayla ilgili kavramlar açıklanıp yapılan araştırmalara yer verilecektir.

2.1.Beden Algısı

Bedenle ilgili yapılan çalışmalar 1980'lerden itibaren kültürel alanda kendine yer edinmeye başlamıştır. Bedenle ilgili çalışmaların önem kazanmasının nedeni bedenin bir kimlik niteliği taşımasıyla ilişkili oluşudur (Akt. Oğuz, 2005). Beden algısı ise çeşitli alanlardan araştırmacıların dikkatini çeken ve halen üzerine çalışmalar yapılan bir kavramdır. Beden algısını araştıran ilk psikolog Seymour Fisher'dır. Fisher, psiko-analitik bakış açısına sahiptir. Ona göre bireylerin davranışlarını anlayabilmek için, bireylerin kendi bedenlerine yönelik duygu ve tutumlarını yani beden algılarını anlamak gerekmektedir (Blood, 2005).

Schilder (1950) beden algısını sosyolojik ve psikolojik yönden ele almış ve beden algısını tanımlamıştır. Schilder'e göre beden algısı, vücudumuzu zihnimizle biçimlendirmek olarak tanımlanır ve beden algısı kendimizi nasıl gördüğümüzle yakından ilişkilidir. Beden algısını tanımlayan diğer araştırmacılara göre ise; beden algısı bireyin bedeni ve bedeninin işlevselliğine dair tüm olumlu veya olumsuz inançlardır (Schwab, Harmeling, 1968).

Beden algısı ve benlik kavramı birbirinden ayrı kavramlar olmasına rağmen birbiri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu ilişkiden yola çıkarak beden algısının benliğin fiziksel görünüm ve beceriler ile ilgili tüm düşünceleri kapsadığı söylenebilir (Doğan, Sapmaz ve Totan 2011). Beden algısı; varoluş ve kimlik açısından bir temel olarak görülmektedir. Gündelik yaşamda karşılaştığımız stres verici olaylar ve tehditler karşısında benliği koruyucu olarak betimlenir. Beden algısı, bireylerin kapasitesi ve sınırlılıkları açısından belirleyici bir kavramdır. Yani beden algısı bireylerin kendilerini görme biçimlerine ve iş yapma biçimlerine de etki

etmektedir (Uğur, 1996). Beden algısı objektif bir yorum olmaktan öte subjektif yorumlara dayanmaktadır. Yani bireyin beden algısı tanımlarda belirtildiği üzere kendisini nasıl algıladığıdır. Bireyin kendisini algılaması başkaları ile uyumlu olmayabilir (Tezcan, 2009).

Beden algısı bedenın tümü ile ilgili zihinsel tasarımlar olmakla birlikte egonun gelişiminde yer alırken aynı zamanda ben fikrini oluşturmaktadır. Beden algısının gelişimi yaşam boyu sürmekle birlikte ortalama birinci yaş itibarı ile oluşmaya başlamaktadır (Abakay, Alıncak ve Ay, 2017).

Beden algısı çocukluk döneminde oluşmaya başlamaktadır. İzlediğimiz çizgi filmler ve okuduğumuz kitaplar incelendiğinde erkek kahramanların yakışıklı ve kuvvetli olduğu, kadın kahramanların da güzel olduğu göze çarpmaktadır. Bunların beden algımızın oluşmasına etki ettiğini söyleyebilmekteyiz (Tezcan, 2009). Beden algısı zaman, hastalık, yaralanma, ameliyat gibi durumlarla değişebilir ve bireyler bazı nedenlerle ve bazı zamanlarda bedenlerinden memnuniyetsizlik duyabilirler (Kalkan, Şahin, Toraman ve Sadi 2010; Dökmen, 2009). Beden algısı; bilişsel, fiziksel ve ruhsal gelişimi etkiler ve aynı zamanda tüm bunlardan etkilenir (Dökmen, 2009). Schilder (1950) beden algısının sadece bizim bilişsel işleyişimizle ilişkili olmadığını, aynı zamanda bu algımızın sosyal ilişkilerimizin de birer yansıması olduğunu belirtmiştir. Yani buna göre beden algısı kişinin bedeni ile ilgili duyguları, deneyimleri ve tutumları kapsamakta ve tüm bunları yorumlarken kültürden ve içinde bulunduğu toplumdan etkilenecek oluşmaktadır (Aslan, 2004).

Beden algısı ve beden imajı yaş, cinsiyet ve kültüre göre şekillenmektedir. Günümüzde toplumların belirlemiş olduğu ve ideal olarak gösterilen beden kalıpları kültüre ve ekonomiye etki edebilme kapasitesine sahiptir. İdeal beden kavramının genellikle yakın zamanda ortaya çıktığı düşünülmektedir fakat geçmişten günümüze bir inceleme yaptığımızda “ideal beden” kavramının ilk çağlardan beri varlığı göze çarpmaktadır. İdeal beden kavramı ilk çağlardan bugüne pekçok değişim geçirmiştir (Baldil, 2015).

İdeal beden kavramı incelendiğinde, sosyal olarak kabul görebilmek için erkekler için kaslı vücut yapısı tercih edilirken, kadınlar içinse ince olmak oldukça önem taşımaktadır. Belirlenen ideal beden, fiziksel olarak ince ve fit olmakla aynı

zamanda vücudun yapısının orantılı ve kaslı olması ile yakından ilişkilidir(Çepikkurt ve Coşkun 2010).

Toplumda erkek için ideal beden imgesi; uzun boy, geniş omuz, kaslı bir bedenden oluşurken, kadınlar için ise incelik, güzel saçlar, güzel gülümseme gibi “ideal standartlardan” oluşmaktadır (Oğuz, 2005). Bunlar göz önüne alındığında ideal beden standartlarının beden algısına etki edeceği düşünülebilir. Toplumun insanların görünüşüne yüklediği anlam zamanla ve toplumun kültürüyle birlikte değişim göstermektedir. Toplumun kişilere sunduğu ideal beden ölçülerine göre düzenlenen beden algısının ideal olandan saptığı durumlarda bireylerin beden algıları ve kendilik değerlendirmelerinde bozulmalara yol açmaktadır. Kendine güven, kendine saygı gibi kavramlar beden algısı ile yakından ilişkilidir. Beden algısının olumlu olması kendine güven, kendine saygı gibi kendilik değerlerine etki ederken aynı zamanda kişinin daha güvenli ve sağlıklı ilişkiler kurması açısından oldukça önem taşımaktadır (Aslan, 2004). Bedene ve beden uzuvlarına yüklenen anlamlar yani kişilerin beden algısı özgüven, kendine saygı, kendilik algısı, kimlik ve kişilik kavramları ile çok yakından ilişkilidir (Oğuz, 2005; Aslan, 2004). Bunlar göz önüne alındığında ise ideal beden formlarını içselleştirmek ve bunlara ulaşmaya çalışmak bireylerde baskıya sebep olmaktadır. Bireylerde beden imajı hoşnutsuzlukları özgüvenin azalmasına ve sağlıksız davranışlara sebep olabilmektedir. Aslan’ın (2004) belirttiği gibi beden algısının olumlu olması benlik saygısını arttıracak gibi, kişiler arası ilişkilerde daha sağlık ve güvenli ilişki kurma açısından oldukça önemlidir.

Beden algısının gelişiminde eski ve yeni tüm yaşantılar etkili olmakla birlikte diğer insanların bakış açısı da oldukça önem taşımaktadır. Sosyo-kültürel değerler ve sosyo-kültürel değerlerin değişimi de beden algısıyla yakından ilişkilidir. Bu değerler bireylerin beden algısına da yansımaktadır. Kültür, beden algısının gelişiminde oldukça önemli bir yer kaplamaktadır ve kültürün ideal olarak sunduğu sözde ideal bedenler bireyleri oldukça etkilemektedir. Bu durum bireylerin beden algılarına da etki etmektedir. İdeal beden algısı ile bireylerin kendi görünüşleri ile ilgili bir uyumsuzluk olduğunda oldukça zorlayıcı olmaktadır ve bireyler için baş etmek zorunda oldukları bir gelişim görevi olarak tanımlanmıştır (Aslan, 2004; Kulaksızoğlu, 2001). Bunlara ek olarak bireyin beden algısı gerçek beden yapısı ile

uyum içerisinde olabileceği gibi beden algısı ve gerçek beden yapısı uyumsuz olabilmektedir. Örneğin birey sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olup kendisini kilolu olarak algılayabilir ya da vücudunun herhangi bir yerinde ciddi bir kusur olmadığı halde bir kusur varmış gibi algılıyor olabilir (Aslan, 2004). Tüm bunlar değerlendirildiğinde beden algısının kişinin kendi bedeniyle ilgili algısı olarak ifade edilmektedir ve bu algılama öznel bir algılamadır.

Literatür incelendiğinde beden algısı kavramıyla birlikte, beden imajı ve beden imgesi kavramları da göze çarpmaktadır ve bu kavramların birbiri yerine sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Ancak bu kavramlar arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Beden algısı bedenimize dair tutumlarımızla, duygularımızla ve algılarımızla yakından ilişkilidir. Beden imajı ise bedenimizin görünüşüne dair olumlu veya olumsuz duygular ile oldukça ilişkilidir (Grogan, 2007; Mussell, Mitchell ve de Zwaan, 1996). Bireylerin olumlu beden algısına sahip olması onların özgüvenleri ve sosyallikleri ile bağlantılıdır. Yine olumlu beden algısına sahip bireylerin toplum karşısında konuşmak gibi performans sergilemesini gerektiren durumlarda kendilerini daha rahat hissettiklerini, daha rahat ifade edebildiklerini ve arkadaş edinme becerisi açısından daha iyi oldukları belirlenmiştir (Erdoğan ve Tütüncü, 2015; Yılmaz, 2015; Matera ve ark.,2013; Kalafat, 2006, Clark ve Tiggemann, 2006; Tarhan, 1995). Olumsuz beden algısının ise, bireylerde stres ve sıkıntıya sebep olabileceği belirtilmekle birlikte olumsuz beden algısının ölümcül olabileceği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak beden algısının bireylerin yaşamını oldukça önemli bir biçimde etkilemektedir (Stice, Rohde, Shaw ve Marti, 2013).

Literatürde beden algısı kavramının iki aşamada ele alınmıştır. Bu aşamaların ilki kişinin görünümüne dair inanış, düşünce ve yorumlamalarını kapsamaktadır. İkinci aşama ise bireyin ideal olarak benimsediği beden formuna ulaşabilmesi amacıyla yaptığı davranışları kapsamaktadır (Morrison, Kalin ve Morrison, 2004). Bir başka araştırmacı ise beden algısını üç ana boyutta tanımlanmıştır. Değerlendirme, duygulanım ve yatırım bu boyutları oluşturmaktadır. Değerlendirme bireyin fiziksel özelliklerine dair görüşlerinden oluşur. Duygulanım bu değerlendirmeye ilişkili olan duygulardan oluşmaktadır. Yatırım ise bireyin fiziksel özellikleri ve kendilik algısına yönelik bilişleri ve davranışlarından oluşmaktadır (Sandoval, 2008).

Beden algısı kavramı üç bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler; beden gerçekliği, beden sunumu ve beden ideali olarak tanımlanmıştır. Beden gerçekliği kavramı bireylerin bedenlerine daha objektif bir açıdan bakabildiği ve beslenmeyle birlikte şekillenen vücudunu tanımlamaktadır. Buna göre bireylerin bedenlerinin oluşumunda ve gelişiminde çevresel faktörlerin etkili olması kadar bireylerin genlerinde yer alan fiziksel özellikler de etkilidir ve beden gerçekliği dinamik bir yapıdadır. Beden sunumu kavramı ise, beden algısı üzerinde oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Beden sunumu bedeni iyi gösterebilmek için yapılan tüm davranışları kapsayan bir tanımdır. Beden ideali kavramı da bireylerin erken dönem yaşantılarından sonra içselleştirdiği, toplumsal kurallar ve değerleriyle ilişkili olarak yapacağı ve yaptığı kıyaslamalarla açıklanan bir kavramdır (Keskin, 2018).

2.1.1. Beden Algısını Etkileyen Etmenler

Günümüzde tüm kültürler beden algısından etkilenmektedir ve beden görüntüsüne ilişkin algılar kişilerin birçok tutumuna etki etmektedir (Erdoğan ve Tütüncü, 2015). Beden algısına etki eden pek çok etken sıralanmaktadır. Beden algısına etki eden faktörlerin başında bireylerin içinde yaşadığı toplumsal yapı, cinsiyet, yaş, kilo ve öz saygı gibi etmenler gelmektedir. Bireylerin içinde yaşadığı kültürlerin güzellik algıları ve ideal beden formları yine o kültürün içinde yaşayan bireylerin kendilerini bu algı ve formlara göre düzenlemesine neden olmaktadır (Çiftçi 2012).

Dış görünüme verilen anlam ve bu konu hakkında yapılan değerlendirmeler zaman içerisinde ve toplumdan topluma farklılık göstermektedir. Aynı zamanda dış görünüme verilen anlam, ideal beden, güzellik gibi kavramlar geçmişten günümüze pek çok değişim geçirmiştir. Son yıllarda, toplumda genç kalmak, ince olmak, yaşlanmayı ertelemek, sağlık ve fit bir vücuda sahip olmak oldukça önemlidir ve güzel olarak kabul görebilmek adına oldukça önem taşımaktadır. Eski çağlardan günümüze güzellik algısının nasıl değiştiğine ilişkin bilgiler literatürde yer almaktadır. Örneğin, eski çağlarda kadınların tasvirleri ve tanrıçalardan gördüğümüz üzere kadınlar kilolu halleriyle beğenilirken günümüzde ise tam tersi kadınlar fit, ince ve genç görüntüleri ile beğeni toplamaktadırlar (Tezcan, 2009). Beden algısını etkileyen bir diğer etmen de yazılı ve görsel basın, medya ve sosyal medya gibi araçlardır. İdeal beden formları üzerinden yazılı ve görsel basında birçok reklam ve

yazılar yayınlanmaktadır. (Ersöz, 2010; Oğuz, 2005). Yazılı ve görsel basının, medyanın maruz bıraktığı ideal beden imgeleri de kişilerin kendi bedenleri ile ilgili tutum geliştirmesine ve kişilerin kendilik değerlendirmelerinde etkilere ve değişimlere sebep olmaktadır. Bu bilgilerden yola çıkarak söyleyebilmekteyiz ki beden algısına etki eden faktörlerin başında medya, moda, müzik ve sinema sektörü sıralanabilmektedir.

Beden algısının oluşmasında bir diğer etmen olarak sosyal çevrenin yer aldığı belirtilmektedir. Beden algısı; aile, arkadaş, sevgili, eş gibi sosyal etkileşimin olduğu yakın ilişkilerin de etkisiyle oluşmaktadır. Yakın ilişkide bulunan aile, arkadaş, sevgili gibi kişilerin beklentileri ve toplumda yer alan sözde ideal beden algıları, gerçeküstü güzellik standartlarının oluşmasında etkili olduğu ve bireylerin beden algılarını etkileyebildiği söylenebilmektedir (Erdoğan ve Tütüncü, 2015). Atik ve Örtün'ün (2008) yaptığı bir araştırmada ideal bedene sahip olmanın sosyal yaşantıya olumlu etki ettiği sonucu saptanmıştır. Buna göre olumlu beden algısına sahip olmanın sosyal yaşantıya da olumlu etki ettiğini söyleyebiliriz. Sosyal faktörlerin özellikle ailenin doğrudan olmasa bile dolaylı olarak kilo problemi ve kilo kontrolü gibi konularda rol model olduğu söylenmektedir (Ersöz, 2010). Medyadan yansıyan ideal kadın tipi, kadınların bu ideal kadın tipine ulaşmak adına çok fazla çaba sarf etmelerine yol açmaktadır. Medya kanallarında gösterilen güzellik maskeleri, diyet listeleri, estetik müdahaleler gibi kusursuz ve ideal bedene ulaşmayı hedefleyen söylemler kadınların güzellik merkezlerine daha fazla başvuru yapmalarına ve eksik yanlarını gidermek için çokça çaba sarf etmelerine sebep olmaktadır (Ersöz, 2010). Medyadan ve toplumdan yansıyan gerçeküstü standartlar ve beden algısı bireylerde fiziksel olarak yetersizlik algısı oluşturabilmektedir. Medya ve toplum, kadınların ince ve fit olmasına yönelik bir baskı oluşturmaktadır. Kadın bedenine ilişkin, genel olarak toplumdaki kadınları yansıtamayacak nitelikteki ideal beden algısı baskısı ve kadın vücudu örnekleri, genç kadın bedenine yapılan vurguların orta yaştaki kadınları da etkileyebileceği söylenebilmektedir (Yaşın ve Dökmen, 2009). Bu baskıyla birlikte güzellik, ince ve fit olmakla ilişkilendirilmektedir (Corey ve Corey, 2006). Televizyon, gazete gibi medya araçları mükemmel yüz ve bedenleri yansıtmaktadır ve medya bu yüz ve bedenlere ulaşma yollarını aktarmaktadır. Buna maruz kalan bireylerde kusursuz beden ve yüz imajları oluşmaktadır. Bu imgeye ulaşamamak bireylerde yetersizlik duygusunu ortaya çıkarabilmektedir. Yetersizlik

duygusu ise bireylerin beden görünüşlerine ilişkin kaygı geliştirebilmelerine neden olmaktadır (Göksan, 2007).

Tüketim toplumlarında; genç olmak, ince olmak önemli olan değerler olarak yansıtılmaktadır. Yani sağlıklı bir vücuda sahip olmak, ince ve genç olmak tüketimle sağlanabilmektedir. Bu durum da bireylerin beden algılarına etki etmektedir (Ersöz, 2010). Post modernizm ile beden algısının ilişkili olduğu düşünülmektedir. Post modernizmde genç kalmak, yaşlanmayı erteliyor olmak ve yaşlanmakla ilgili izleri olabildiğince yok etmek önem taşımaktadır. Özellikle Batı toplumunda tüm bunlar önem arz etmektedir ve küreselleşmenin etkisiyle bu olgular tüm kültürlerle yayılmaktadır. Dolayısıyla genç görünmek, yaşlılığı geciktirmek için yapılan her adım beden algısıyla ilişkilidir (Ersöz, 2010).

Toplumda ideal beden imgeleri birçok kanal aracılığıyla bireylere yansıtılmaktadır. Bireyin kendilerini algıladığı beden ile toplumda birçok kanal vasıtasıyla yansıtılan ideal beden imgeleri arasındaki fark bireyin kendilerini algılamalarında çatışmalara yol açmaktadır. Bireylerin algıladıkları beden ile yansıtılan ideal beden arasındaki farkın büyüklüğü beden algısı bozukluğunun temelini oluşturmaktadır. Bireylerin, yansıtılan ideal beden algısından farklı bir bedene ya da beden algısına sahip oluşu kendilerini acımasızca eleştirmelerine, suçlamalarına ve özgüvenlerindeki düşüşe etki edebilmektedir. Toplumda hemen herkes yani tüm kadın ve erkekler bu etkiye maruz kalmaktadır ancak kadınların toplumsal baskıya daha çok maruz kalması kadınların daha çok etkilenmesine yol açmaktadır (Grogan, 2005).

Beden algısının kadınlar ve erkekler için farklı anlamlar taşıdığı görülmektedir. Kadınlar; değerli olabilmenin, toplum içerisinde statü sahibi olabilmenin bedenleri ile ilgili olduğunu ve dış görünüşün tüm bunlara etki edebileceğini düşünebilmektedirler. Erkeklerde ise beden gücünün etkili olduğu görüşü daha yaygındır (Demir, 2006; Oğuz, 2005). Aynı zamanda yapılan bir başka araştırma göstermektedir ki kadınlar toplum tarafından dayatılan ideal beden algılarını ve standartları ile daha fazla karşılaşmaktadırlar. Kadınlar erkeklere göre bu standartlardan daha fazla etkilenmektedirler (Grogan, 2005). Yine beden algısı ile ilişkili olarak fazla kilolu olmak da cinsiyetler açısından farklı algılamalarla

ilişkilidir. Erkekler düşük kiloda olmaya olumlu bakarken, kadınlar bundan farklı olarak ideal beden olarak algılamaktadırlar (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002).

Çocuklar ve ergenler için arkadaş sahibi olmak, sosyal destek kaynağı olarak görülür. Arkadaş gruplarında zorbalık olarak nitelendirilebilecek davranışlar bireyi birçok açıdan etkiler. Zorbalık içeren davranışlar çocuklar ve ergenlerin benlik gelişimini, beden algılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireyin görüntüsüyle ilgili; alaya alınmak, dalga geçilmek ve bireyin görüntüsü ile ilgili olumsuz geri bildirimde bulunmak zorbalık içeren davranışların başlıcalarındandır. Bu geri bildirimler ve zorba davranışların bireyin dış görünüşü ile ilgili ne düşünüldüğünü öğrenmesi, fiziksel özellikleri ile ilgili kabul görüp görmemesi açısından bilgi edinmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla bu geri bildirimler de bireyin kendisinin nasıl algılandığına yönelik fikir edinirken beden algısına da etki etmektedir (Akt. Arslangiray, 2013).

2.1.2. Beden Algısı ve Yapılan Araştırmalar

Beden algısının araştırıldığı pek çok çalışma mevcuttur. Beden algısı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde beden kitle indeksinin beden algısına etki ettiği göze çarpmaktadır. Yapılan bir çalışmada obez ve obez olmayan bireyler karşılaştırılmış olup obez bireylerin daha fazla beden hoşnutsuzluğu saptanmıştır (Caldwell, Brownell, Wilfley, 1997; Sarwer, Wadden, Foster, 1998). Obez kadınlarla yapılan bir araştırmada yer alan kadınların beden hoşnutsuzluğunun artması kilolarıyla ilişkili olmaktan çok kendilerini nasıl algıladıklarıyla ilişkilidir (Sarwer, Wadden, Foster, 1998). Yapılan bir diğer araştırmada, beden algısının benlik saygısı ve depresyon ile ilişkisi ortaya konulmuştur. Araştırmada algılanan beden ağırlığının düşük benlik saygısına neden olduğunu ancak gerçek beden algısının ise benlik saygısı ve depresyonla ilişkili olmadığı saptanmıştır (Ozmen, 2007).

Beden algısı ve atılganlık düzeyinin incelendiği bir araştırmada; gelir durumu değişkeni incelenmiştir. Araştırmaya göre gelir durumu iyi ve orta düzeyde olan bireylerin, ekonomik durumunu kötü olarak değerlendirenlere göre beden algısının daha yüksek çıktığı söylenebilmektedir. Yine aynı araştırmada spor yapan kadınların beden algısı puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ekonomik düzeyi düşük gelir durumunda olanların beden algısı puanlarının daha düşük olduğu görülmekle

birlikte tüm bunlara ek olarak kadın ve erkeklerde beden algısı puanlarının arttığı durumlarda atılganlık düzeylerinin azaldığı görülmektedir (Abakay, Alıncak, Ay, 2017).Abakay ve arkadaşlarının (2017) yaptığı araştırmada da beden algısı ve atılganlık düzeyleri ele alınmıştır. Araştırmada gelir durumu değişkenine göre gelir durumunun iyi ve orta düzeyde olan bireylerin beden algısı daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Yine aynı araştırmada spor yapan kadınların beden algısının daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Literatürde yapılan araştırmalar, bireylerin bedenlerinde meydana gelen değişiklikler ve beden algıları benlik saygısına, karakter gelişimine ve yeni insanlarla ilişki kurma becerilerine etki etmektedir (Ertürk, 2006). Aynı zamanda beden algısının iletişim kurma becerileri ile ilişkili olduğu bilinirken, beden algısı özgüven, cinsellik, egzersiz alışkanlıkları ve beslenme biçimi gibi bireyin psiko-sosyal yaşantısına etki eden kavramlarla ilişkili olarak görülmektedir (Cash ve Fleming, 2002).

Yapılan başka araştırmalar incelendiğinde, zayıf bir bedene sahip olma isteği ile beden memnuniyetsizliği arasında ilişki bulunmuştur. Zayıf bir bedene sahip olma isteği arttıkça bireyler bedenlerinden olmamaktadırlar (Stice, Chase, Stormer ve Appel 2001). Bu durumun beden algısının bozukluğu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Birey sahip olmak istediği bedenden ne kadar uzakta ise kendine yönelik eleştiri,suçlamaları artmaktadır ve tüm bunlarla ilişkili olarak özgüvenleri azalmaktadır. Bunlardan yola çıkarak hayal edilen bedene sahip olamamak beden memnuniyetsizliğine yol açmaktadır ve bu da beden algısı bozukluğuna yol açmaktadır (Mills, Polivy, Herman ve Tiggemann, 2002).

Menopoz öncesi, menopozun hemen öncesi ve menopoz sonrası dönemlerde olan kadınların ruh sağlığı ve beden algıları ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Yapılan bu araştırmada menopoz öncesi, hemen öncesi ve sonrasındaki kadınların ruh sağlığı ve vücut algıları bakımından benzer özellikler taşıdığı tespit edilmiştir. Yaş, eğitim düzeyi, çalışma, ekonomik düzey gibi sosyo-demografik değişkenler de incelendiğinde ise yine farklı dönemlerde olmanın ruh sağlığı ve beden algısı açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı göze çarpmaktadır. Ayrıca araştırmada orta yaşın beden algısı için bir hoşnutsuzluk kaynağı olmadığı yönünde bulgular mevcuttur. Ancak yine araştırmada kadınların bedenlerine ilişkin olumlu tutumları ve

olumlu düzeyde ruh sağılığına sahip olduğu tespit edilmekle birlikte beden algılarının bozulmasının ruh sağılıklarını olumsuz yönde etkileyebileceğine ilişkin olasılığın yüksek olduğu düşünölmektedir. (Yaşın Dökmen, 2009).

2.2.Kaygı

Beklenen ya da ortaya çıkabilecek herhangi bir soruna ilişkin endişe duymak kaygı olarak tanımlanmaktadır. Kaygı ile ilgili ilk laboratuvar çalışmaları 100 yıl öncesine dayanmaktadır (Kring ve ark. 2015).

Literatür incelendiğinde kaygı ve kaygının oluşumuna dair yapılmış pek çok araştırma ve bulgu vardır. Cüceloğlu (1991) kaygının oluşumunda birçok faktörün tetikleyici olabileceğini vurgulamıştır. Bu faktörlerin bireylere ve toplumlara göre değişebileceğini belirtmiştir. Cüceloğlu'na göre olumsuz durumları her an olacakmış gibi bekleme, belirsizlik içinde yaşanan kaygı herkesin yaşadığı ortak kaygılardandır. Ona göre bir kişi herhangi bir ortamda kendini iyi hissederken başka biri kendisini gergin hissedebilir, burada kaygının oluşmasında bireysel özellikler, düşünceler ve algılar etkilidir.

DSM-5 (Amerikan Psikiyatri Birliği,2013)'te temel kaygı bozuklukları; özgöl fobiler, sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi ve yaygın kaygı bozukluğu olarak yer alır. Tüm bu kaygı bozuklukları tanımının kesiştiğı bir nokta vardır; tanımların genelinde aşırı ve sıklıkla yer alan kaygı vardır. Bu kaygı ise bireylerin günlük hayattaki işlevselliğe zarar vermektedir (Kring ve ark., 2015).

2.2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu

Alan yazında sosyal kaygı tanımı ilk kez 1903 yılında Janet tarafından sosyal fobi olarak, piyano çalmaktan ya da yazı yazarken başkaları tarafından değerlendirilmekten korkan bireyleri tanımlamak amacı ile kullanılmıştır. (Dilbaz, 1997).Sosyal Kaygı Bozukluğu DSM-IV (1994) ve DSM-IV-TR'de sosyal fobi olarak yer almasına karşın DS-V 'te sosyal kaygı bozukluğu olarak yer almıştır ve bu iki kavram birbiri yerine kullanılmaya başlanmıştır ve bu kavramdetaylandırılmıştır (Bögels ve ark., 2010). DSM-V'te (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) ise sosyal kaygı bozukluğu kaygı bozuklukları grubunun altında yer almıştır.

Çoğu birey; diğerleri tarafından değerlendirmeye alındığında, diğerlerinin bakışlarını hissettiğinde kaygı yaşayabilmektedir. Bu durumun hayvanlar için de geçerli olduğu, onların da tehdit edici bakışlar altında kaygı yaşadıkları literatürde belirtilmiştir(Türkçapar, 1999). Sosyal kaygı bozukluğu; başkalarının gözünün üzerinde olabileceği sosyal ortamlarda olma ya da tanındık olmayan insanlarla karşılaşıldığında yaşanan mantıklı olmadığı düşünülen ve sürekli bir korku olarak tanımlanmaktadır. Bu korku genellikle abartılı ve gerçekle orantısızdır. (Kring ve ark.2015; Türkçapar, 1999). Kaygı yaşayan bireyler, korku yaşadıkları ortamlarda kendilerinin aşırı düzeyde farkında olmakla birlikte kendilerini fazlaca eleştirmektedirler. Aynı zamanda bu kişilerde kızarma, çarpıntı, terleme, titreme gibi fiziksel semptomlar görülebilmektedir (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygı bozukluğu için belirgin olan ana nokta, sosyallik gerektiren durumlarda kötü izlenim bırakıyor olmaya dair yaşanan korkudur. Sosyal kaygılı bireyler genellikle belirtilerini gerçekte olduğundan abartılı bir biçimde yaşarlar ve bu bireyler reddedilmeye ve olumsuz algılanmaya daha duyarlıdırlar. Sosyal kaygılı bireyler için diğerlerinin görüşleri oldukça önemlidir ve genellikle bu kişilerin görüşlerini ya abartırlar ya da yanlış yorumlamaktadırlar (Dilbaz, 2000). Şiddetli sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişiler için günlük bir sosyal etkileşim oldukça zorlayıcı olabilmektedir. Bu kişiler için sosyal etkileşim bilişsel çarpıtmalarla birlikte utanç, kendinden nefret etmek gibi güçlü olumsuz duyguları uyandırabilir (Potter vd., 2014)

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişiler; değerlendirmeye alınacakları ortamlardan kaçınma eğilimi gösterebilirler. Topluluk önünde konuşma, yeni insanlarla tanışma otorite figürü insanlarla konuşma sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin zorlandıkları durumlardan bazılarıdır (Kring ve ark., 2015).Bazı erkeklerin umumi tuvaletleri kullanırken kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Tüm bu performans gerektiren davranışların rezil olma ve reddedilme korkusunu tetiklediği söylenebilir. Bu kaygıyı yaşayan bireylerin ya çok yoğun kaygıyla bu duruma katlanamadıkları ya da bu kaygıyı yaşamamak için performans gerektiren bu durumlardan kaçındıkları görülmektedir (Dilbaz,2000).

Sosyal kaygı bozukluğunun oluşumunda biyolojik ve psikolojik birçok faktör etki etmektedir (Türkçapar, 1999).Sosyal kaygı bozukluğunun genellikle ergenlik

döneminde başladığı belirtilmektedir. Ancak bazı araştırmacılar erken çocukluk döneminde de sosyal kaygı bozukluğunun görülebileceğini belirtir ve eğer kişi tedavi olmaz ise bu sorunun kronik bir hal alacağı da söylenmektedir. (Kring ve ark. 2015; Amerikan Psikiyatri Birliği,2013).

DSM-5(Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)'e göre sosyal kaygı bozukluğu için tanı kriterleri şöyledir:Bireylerde, sosyal değerlendirme olasılığına maruz kalındığında sürekli, belirgin, orantısız korku yaşanmaktadır. Bireylerin tetikleyiciye maruz kalması, kişinin olumsuz olarak değerlendirileceği yönünde bir düşünce geliştirmesine yol açarak yoğun kaygıya sebep olur. Yoğun kaygıyla birlikte kaygıya maruz kalmamak için tetikleyen durumlardan kaçınılır ya da aşırı kaygı ile bunlara katlanılır. Kişi bu belirtilere en az 6 aydır maruz kalmaktadır ve işlevselliğinde bozulmalar mevcuttur.

2.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramı

Günümüz koşullarında üzerinde önemle durulan kavramlardan biri fiziksel görünümdür. Medya ve sosyal medya kanallarında fiziksel görünüş, fiziksel görünüşün çekiciliği, güzelliği ile ilişkili değerler yansıtılmaktadır. Bu değerlerin yansıtılması zaman zaman bireylerin düşüncelerinden, başarılarından önemliymiş izlenimi yaratmaktadır. Belirlenen bu değerler kadın ve erkekler üzerinde baskı oluşturmakta ve onları oldukça etkilemektedir. Aynı zamanda sosyal bir varlık olan insanlar yaşamlarında diğer insanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmak istemektedirler. Bu bağlamda bireyler bu baskı ve olumlu izlenim bırakma isteğiyle diğerleri üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak isterken kaygı yaşayabilirler. Bu kaygı sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır(Çepikkurt ve Coşkun 2010).

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir çeşidi olarak literatürde tanımlanmakta ve yer almaktadır. Bireylerin kendileri ve bedenleri ile ilgili algıları vardır ve bu algılar kadar diğerlerinin onlar hakkında algıları ve izlenimleri de önem taşımaktadır. İlk izlenim genellikle ilk dikkat edilen noktalar olan beden ve kıyafetle yani dış görünümle oluşmaktadır. Sosyal yaşamın ana unsurlarından biri bireylerin sahip oldukları bedenleri ve diğerlerinin onları nasıl algıladıklarıdır. Günlük yaşamda birçok bireyin çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak ve sosyalleşmek istedikleri belirtilmiştir. Dolayısı ile bu durum diğerleri üzerinde daha

etkili ve iyi bir izlenim oluşturma isteği oluşturmaktadır. Buna bağlı olarak da bireylerde kaygı ortaya çıkabilmektedir. Sosyal görünüş kaygısının, bireylerin kendi beden imajlarını olumsuz olarak değerlendirmelerinin ve olumsuz beden algısının bir sonucu olarak ele alınabilmektedir (Korkmaz ve Mansur, 2018; Doğan, 2010). Bu tanımlamadan yola çıkarak sosyal görünüş kaygısının, bireylerin diğerleri tarafından değerlendirilmelerine ilişkin deneyimledikleri duygusal tepkiler olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle sosyal görünüş kaygısı bireylerin fiziksel görünümünden çok bedenleri ile algılamaları ve beden imajları ile ilgilidir (Kara, 2016; Boursier ve Gioia, 2020))

Literatürde sosyal görünüş kaygısı; bireylerin dış görünüşlerinin, başkaları tarafından değerlendirilmesine ilişkin yaşanan kaygı ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır. Sosyal görünüş kaygısının en belirleyici özelliği, görünüm ve bireylerin çekiciliğiyle ilgili endişeler ve bireylerin kendisini sosyal olarak karşılaştırmalarıdır (Özcan vd., 2013; Boursier ve Gioia, 2020). Sosyal görünüş kaygısının etkilendiği pek çok değişken vardır. Genel fiziksel görünüş özelliklerinden olan boy, kilo ve kas yapısı gibi değişkenler sosyal görünüş kaygısına etki ederken, aynı zamanda bireylerin ten rengi, yüzünün şekli ve yüzün şeklini oluşturan burnu, gözleri gibi bedeni ve kendi beden algısı sosyal görünüş kaygısına etki etmektedir. Bu çerçeveden baktığımızda sosyal görünüş kaygısının çok geniş bir kavram olduğunu söyleyebilmekteyiz (Hart vd., 2008).

Sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin görünüşüne ve bedenlerine dair olumsuz beden imajı ve beden algısına sahip oldukları görülmektedir (Özcan vd., 2013). Olumsuz beden imajına sahip olmak sosyal ilişkileri de etkilemektedir. Toplum tarafından insanlara ideal beden ölçüleri sunulmaktadır. Diğer insanlar tarafından sunulan bu ideal ölçülere uymayan bireylerde olumsuz kendilik algısına yol açmaktadır. Olumsuz kendilik algısına sahip bireylerin kendilerini fiziksel olarak olumlu değerlendirmedikleri dolayısı ile olumsuz beden algısına sahip oldukları söylenebilir (Yorulmaz & Kurutçu, 2019). Buna göre olumsuz beden algısına sahip kişilerin sosyal ortamlara girerken zorlandıkları, yeni insanlarla tanışmaktan, kendilerini gösterebilecekleri ortamlara girmekten kaçındıkları ve evden çalışabilecekleri durumları tercih ettikleri görülebilmektedir (Korkmaz & Mansur, 2018). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kadınlar üzerine yapılan araştırmalar

göstermektedir ki, sosyal görünüş kaygısı benlik saygısı, fitness katılımı, yeme bozuklukları gibi kavramlarla ilişkilidir (Boursier ve Gioia, 2020).

2.2.2.1. Sosyal Görünüş Kaygısına Neden Olan Etmenler

Literatürde sosyal görünüş kaygısına neden olan pek çok etmen sıralanmaktadır. Kaygının fizyoloji ile ilişkisi literatürde yer almaktadır. Kaygılı bireylerin sempatik sinir sistemleri aktivasyonlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak bu bireylerin sosyal görünüş kaygısı yaşama ihtimallerinin daha yüksek olabileceği ve fizyolojinin sosyal görünüş kaygısına etki edebilecek etmenlerden biri olabileceği söylenebilmektedir (Sübaşı, 2010).

Bireyler sosyal çevrelerindeki diğerlerine karşı olumlu bir izlenim bırakmak isterler. Bunun sonucu olarak da diğerlerinin düşüncelerini daha fazla zaman zaman daha fazla önemseyebilmektedirler, bu duruma sosyal izlenim denilmektedir. Diğerlerinin fikirlerini daha fazla önemseme, olumlu izlenim bırakma isteği de sosyal görünüş kaygısına neden olabilen faktörler arasında yer almaktadır (Ballı ve ark., 2014). Bireylerin başkaları ve sosyal çevresi tarafından negatif geri bildirimler alması ya da reddedilmesi sosyal görünüş kaygısına neden olan etmenlerden biridir (Çilesiz, 2020). Sosyal görünüş kaygısına neden olan bir diğer etmen utangaçlık duygusu olarak belirtilmiştir. Utanç duygusunun bireylerin, sosyal yaşamdan ve sosyal çevrelerinden kendilerini geri çekmesine sebep olabilmektedir. Utangaçlık duygusu bireylerin bedenleri ve kendileriyle ilgili yetersiz hissetmelerine, özgüven konusunda yetersiz hissetmelerine sebep olabilmektedir. Tüm bunlar da sosyal görünüş kaygısına etki edebilmektedir (Çınar, Keskin, 2015).

Bireylerin kendi bedenleri ile ilgili olumsuz duygu ve düşünceye sahip olması, bedenlerini daha az çekici bulmaları olumsuz beden algısı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin bedenleri ve görünüşleri ile ilişkili olan olumsuz beden algısı sosyal görünüş kaygısına etki etmektedir (Öztürk, Kara, Körük, 2015; Doğan 2010).

Sosyal görünüş kaygısına etki eden bir diğer etmende toplum ve kültürdür. Beden görünümü toplumsal ve kültürel farklılıklardan etkilenmektedir. Dolayısıyla bu bağlamda sosyal görünüş kaygısının da toplumdan topluma, kültürden kültüre değişebileceği söylenebilir (Boursier & Gioia, 2020).

2.2.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kuramlar

Kaygı ve sosyal görünüş kaygısına dair pek çok kuram vardır. Bu kuramların başında psiko-dinamik model, bağlanma modeli, psiko-biyolojik model, sosyal öğrenme modeli, kendilik sunumu modeli ve bilişsel davranışçı model gelmektedir.

Psiko-dinamik modele göre sosyal görünüş kaygısı kavramı bilinçdışı düzeyle açıklanmaktadır. Bireyler, diğerlerinde iyi bir izlenim oluşturabilmek, diğerlerinin onayını alabilmek, sosyal bir çevrede kabul görebilme isteğiyle güdülenmişlerdir. Fakat birey bu isteklere ulaşamadığında bilinç dışı düzeyinde kaotik bir süreç yaşanacak ve sosyal görünüş kaygısı yaşaması olası hale gelecektir (Türkçapar, 1999).

Bireylerin sağlıklı gelişimi için bağlanma gereklidir. Bağlanma yeni doğanla bakım veren arasında kurulan ilişkidir. Bu kurama göre, bakım verenle kurulan yaşantılar nesne ilişkileri üzerinden kurulur ve nesne ilişkileri kavramı bireylerin kendilik ile ilgili ötekilerin içselleştirilmiş zihinsel şemalarını kapsamaktadır. Kurama göre nesne ilişkisinin sağlıklı olmaması kişisel güvenliğe zarar vermekte ve kaygıyı arttırmaktadır (Dilbaz,1997).

Psiko-biyolojik modele göre; doğuştan gelen savunma düzeyinin yüksek olması ve güvenlik düzeyinin ise düşük olması kaygıya sebep olmaktadır. Modele göre aynı zamanda ebeveynin tutumları ve rolleri de kaygı üzerinde etkilidir. Ebeveynin disiplinli bir yönelimi varsa ya da iş birliğine yatkın olmadığında sosyal anksiyete gelişmesi olasıdır (Dilbaz, 1997). Aynı zamanda biyolojik yaklaşımda; genetik ve beynin bireylerin sosyal kaygı geliştirmelerinde etkili olduğu söylenmektedir. Sosyal kaygı üzerine yapılan araştırmalar, birinci derece yakınlarında sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin bulunmasının, bu tanıyı almayanlara göre sosyal kaygı deneyimleme olasılıklarının daha fazla olduğunu göstermektedir (Öztürk, 2014).

Sosyal kaygılı bireylerde, travmatik yaşantıların sonucu olarak sosyal kaygının gelişebileceğine dair görüşler bulunmaktadır. Buna göre travmatik koşullanma ile sosyal kaygılı bireyler kaygılarının, fobilerinin kaynağını belleğine çağırırlar ve bu durum da sosyal kaygı geliştirmeleri ile ilişkilidir. Kurama göre gözlemsel koşullanma da sosyal kaygının gelişimi açısından oldukça önem

taşımaktadır. Gözlemsel koşullanmaya göre bir olay karşısında bir başkasının yaşadığı korku ya da kaygıyı farketmek kaygının gelişiminde etkin rol oynayabilir (Dilbaz,1997).

Literatürde yer alan bir diğer model kendilik sunumu modelidir. Modele göre, bireyler diğerleri üzerinde iyi ve olumlu izlenim bırakmak isterler ve bu izlenimi oluşturmak için şüpheleri vardır. İki durum birlikte görüldüğünde bireylerde sosyal kaygı gelişebilmektedir (Dilbaz,1997).

Bilişsel davranışçı kuram da sosyal görünüş kaygısını açıklamıştır. Kurama göre sosyal görünüş kaygısı sonradan öğrenilen bir davranış olarak tanımlanmıştır. Kurama göre koşullanma ve pekiştirme kavramları da oldukça önemlidir ve sosyal görünüş kaygısıyla da bu kavramların ilişkisi vardır. Kurama göre de koşullanma üç şekilde gerçekleşir; doğrudan koşullanma, gözlem ve bilgi aktarımı koşullanmayı oluşturan kavramlardır (Türkçapar, 1999).

2.2.2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Konusunda Yapılan Araştırmalar

Literatür incelendiğinde öz şefkatin ve sosyal görünüş kaygısının birlikte ele alındığı çalışma sayısı kısıtlı olmakla birlikte sosyal kaygı ve öz şefkatin beraber ele alındığı çalışmalar mevcuttur. Daha önce belirtildiği gibi sosyal kaygı bozukluğu kişinin günlük hayatına etki eden, önemli derecede duygusal stresi beraberinde getirebilir. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan kişilerin deneyimleyebileceği sosyal zorluklar ve maruz kaldıkları bilişsel çarpıtmalar için öz şefkat bir panzehir niteliği taşıdığı belirlenmiştir (Werner vd., 2012). Sosyal başarısızlık ve kontrol edilemeyen olumsuz öz eleştiri karşısında öz şefkat, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin kendilerine karşı daha kabul edici ve daha çok öz nezaketle yaklaşımlarına yardımcı olur. Yapılan bir araştırmada sosyal kaygı, öz şefkat ve ebeveyn eleştirisi incelenmiştir. Mevcut araştırmanın sonucunda sosyal kaygının ebeveyn ilişkileri de ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmaya göre, öz şefkat, bireylerin kendileri ile ilişkileri aynı zamanda ebeveynleri ile ilişkileri için arabulucu niteliğindedir (Potter vd., 2014)

Öz şefkatin kaygı ile ilişkisi çoğunlukla şuna dayanır, daha yüksek öz şefkat mutluluk ve doyuma ulaşmak, duygusal zekâ, bağlanma gibi kavramlarla ilişkiliyken, öz eleştiri, depresyon, mükemmeliyetçilik, yeme bozuklukları ve kaygı

ile daha az ve negatif yönde ilişkilidir. Araştırmalar göstermektedir ki sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin öz şefkat seviyeleri kontrol grubundaki sağlıklı olarak varsayılan bireylerden daha düşük seviyededir (Werner vd., 2012). Aynı zamanda öz şefkat ve sosyal kaygı bozukluğu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Wasylikiw vd., 2012)

Werner ve arkadaşlarının (2012) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre; sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin öz şefkat düzeyi, sağlıklı olarak varsayılan kişilere göre daha düşüktür. Bu araştırma yalnızca öz şefkatin değil, öz nezaket düzeyinin daha düşük, duygu regülasyonun daha düşük ve öz şefkatin alt boyutlarından olan ortak insanlık kavramına daha az bağlı hissettiklerini belirtmiştir. Aynı zamanda sağlıklı olarak varsayılan gruba göre de daha yüksek öz eleştiri, daha fazla izolasyon ve daha fazla ruminasyon eğilimlerine sahiptirler.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal kaygı pek çok kavramla birlikte değerlendirilmiştir. Bu araştırmalardan birine göre; sosyal kaygılı bireylerin kendi bedenlerine, kendi değerlerine ve kendi önemlerine ilişkin olumsuz inançlara sahip olması depresyon ile benzeri özellikler taşımalarına sebep olmaktadır (Özcan vd., 2013). Özcan ve arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmada benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve kaygının birbiri ile yüksek oranda ilişkili olduğu saptanmıştır.

Sosyal görünüş kaygısı ve beden,sıklıkla birlikte araştırılan ve birbiriyle ilişkili kavramlardır. Yapılan bir araştırmada sosyal kaygı bozukluğu olan kadınlarda cinsel işlev bozuklukları görülmekle birlikte bu kadınların bedenleri ile ilgili memnuniyetsizliklerinin fazla olduğu ve olumsuz beden algısına sahip oldukları saptanmıştır (Karaaslan Ö., 2017).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi kavramları araştırılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgularda üniversite öğrencilerinin beden imajı ve benlik saygısı ile ilgili değişikliklerinin sosyal kaygının yordayıcısı olarak saptandığı görülmüştür (Haspolat ve Kağan, 2017). Obez ve obez olmayan bireylerle yapılan bir çalışmada ise düşük beden algısının, benlik saygısını olumsuz olarak etkilediği tespit edilmiştir (Yılmaz, 2015). Alanyazında yapılan araştırmalar göz önüne alındığında herhangi bir sebeple oluşan düşük benlik saygısının ve düşük beden algısının sosyal kaygıyı tetikleyebilecek bir etken olduğu söylenebilir (Haspolat ve Kağan, 2017).

Yorulmaz ve Kurutçu (2019) beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı puanları arasında pozitif düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak araştırmaya göre sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı cinsiyete, medeni duruma ve çocuk sayısına göre farklılık belirtmemektedir.

Yapılan bir diğer araştırmada ise; kendine güven, sosyal görünüş kaygısı ve beden takdiri araştırılmıştır. Türk kadın ve erkeklerle yapılan bu araştırmada kendine güven ve beden takdiri arasında pozitif ve önemli düzeyde ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda araştırmada kendine güven ve sosyal görünüş kaygısı arasında da negatif veönemlidüzeyde ilişki saptanmıştır(Bakalim,2016).

2.3.Öz Şefkat

Öz şefkat kavramı temellerini Budist felsefeden almaktadır ve kavram doğu kültürü için eski, bilindik bir kavram olsa da batı kültürleri için yeni bir kavram olarak literatürde ve psikoloji alanında yerini almaktadır. Batı kültürlerinde şefkatin genellikle başkalarına gösterildiği belirtilirken, Budist felsefede ise başkalarına olduğu kadar insanların kendilerine de şefkat göstermeleri gerektiği vurgulanmaktadır (Neff,2003b).

İnsanların yaşamlarında yolunda gitmeyen olaylar, olumsuz duyguların olma olasılığı her zaman vardır. Böyle durumlarla karşılaşıldığında bireyler, “neden ben?”, “benim neyim yanlış?”, “neden baş edemiyorum?” gibi cümlelerle kendilerine eleştiri yöneltebilmektedirler.Bu durumlarda insanlar keder, üzüntü, tükenmişlik gibi pek çok olumsuz duygu deneyimlemekte ve bu olumsuz duygularla baş etmek durumunda olmaktadır. Öz şefkat; tam olarak bu deneyimlerden ve duygularıdeneyimlerken, bu soruları sorarken, yani bireylerin yaşamlarında kusur olarak algıladıkları ya da zorlandıkları, kişisel yetersizlikleri ve duygusal açıdan üzücü yaşam olaylarında devreye girmektedir. Bireyler gerekli olan öz şefkati kendilerine sağlayamadıklarında; bu zor durum ve duygularda kendilerini rahatlatmak yerine daha da acı çekmelerine sebep olurlar. Bireylerzor duygulardan ve kötü hissetmekten kaçış olmasa da bunları sağlıklı bir şekilde başetmeyi öğrenebilirler ve zor duygularla çatışmak yerine bu duygulara anlayışla ve şefkatle

yaklaşılabilir. Bu yaklaşım aslında öz şefkatin en temelini oluşturmaktadır (Germer, 2009;Deniz, Kesici & Sümer, 2008;Albertson vd., 2015).

Öz şefkat kavramını anlamak için öncelikle şefkat kavramını anlamak gerekmektedir. Şefkat sözcüğü Latince’de Latince sözcük olan com ve pati sözcüklerinin birleşiminden meydana gelir ve birlikte acı çekmek anlamına gelmektedir (Germer,2009). Öz şefkat Türkçe’de ise öz yani “benlik” ve şefkat “merhamet etmek, acımak” anlamına gelen sözcüklerin birleşiminden oluşmaktadır (TDK,2020).

Şefkat bir başkasının acısına duyarlı olmayı, kederlerinin farkında olmayı, acılarını hafifletme arzusuna sahip olmayı ve insanlar hata yaptıklarında yargılayıcı olmayan bir tutum, anlayışa sahip olmayı içerir. Şefkat göstermenin; bir kişi acı çekerken o kişinin acı çektiğini kabul etmek ve içimizden gelen sevgi, iyilik duygularını o kişiye aktarmakla meydana geldiği söylenmektedir. Şefkat göstermenin; olumsuz duygulanıma karşı direnci terk edip acı çeken kişiyi, acıyı kabul etmekle ilişkisi vardır. Öz şefkat (self-compassion) ise başkalarına gösterdiğimiz bu kabul ve insaniyeti kendimize göstermektir (Germer,2009; Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

“Self-compassion” kavramı Türkçe literatürde yer aldığından beri birçok şekilde dilimize çevrilmiştir. “Öz-duyarlık”, “öz- anlayış” ve “öz-şefkat” bu bağlamda kullanılan kavramlardır (Akin, Akin ve Abacı, 2007; Bayramoğlu, 2011).Bireyler yaşamlarının tüm dönemlerinde pek çok olumsuz duygu ile karşılaşabilmektedirler. Bu olumsuz duyguları yaşarken bireylerin kendilerine zarar vermeden rahatlatmaları ve sakinleşmeleri gerekmektedir. Bunun için de öz şefkate ihtiyaç duyulmaktadır(Dilmaç vd., 2009). Öz şefkat; başkalarının acılarına duyarlı olmayı ve bu acıların farkında olmayı aynı zamanda bu acılardan kaçınmamayı içerir. Bununla birlikte öz şefkat, başkalarının acılarını hafifletme isteği ile başarısızlığa uğramak ya da yanlış yapılan durumlar için yargılamamayı içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Öz şefkati anlamaya çalışırken öz şefkatle karıştırılan kavramları da anlamak gerekmektedir. Bireylerin kendisine öz şefkat göstermesi kendisine acıması anlamına gelmemektedir (Uyanık & Çevik, 2020).Şefkat kelimesinin kullanılması, acıma

duygusundan çok sevecenlik ile bağlantılı olmasından kaynaklanmaktadır. Öz şefkat kavramı kişilerin kendi acılarına ve yaşadığı olumsuzluklara açık olması ve bu acılardan duygusal olarak etkilenmesine rağmen, aynı zamanda bu acılardan kaçınmamaya çalışması, olumsuz duyguları ile bağlantıda olması, o duyguları kabul etmesi ve kendisine şefkatle yaklaşabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Bir diğer tanımlama ise öz şefkatin bir tür kabul etme biçimi olduğunu ileri sürmektedir. Yani deneyimlediğimiz duygu ve düşünceleri, bunları yaşayan benliğimizi kabul etmek kastedilmektedir (Germer, 2009).

Öz şefkatin, yaşanan olumsuz olaylar ve durumlar karşısında bireylerin daha sağlam ve güçlü durabilmesi adına önemli olduğu vurgulanmaktadır. Öz şefkat sahibi bireyler yaşanan acı verici olaylar ve başarısızlıklar karşısında kendilerine karşı daha anlayışlı ve nazik davranırlar. Bu deneyimlerin sonucunda kaçınma yerine ya da kendini yaşamdan çekmek yerine yaşanan deneyimi tüm insanların başına gelebilecek bir deneyim olarak nitelendirir. Tüm bunların ruh sağlığına da olumlu katkıları olduğu söylenmektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamdan daha fazla doyum sağladığı, daha az depresyon ve daha az kaygı puanı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu bilgiler göz önüne alındığında öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının iyi olma durumunu arttırmak ve bu durumun devamlılığını sağlamak konusunda katkıları olduğu söylenebilir (Neff 2003a, Neff 2003b).

Öz şefkatin temellerinin erken çocukluk döneminde atıldığı bilinmektedir. Erken dönemde anne veya birincil bakım verenle kurulan güvenli bağ ile birey kendisine ve çevresine güven duyabilmektedir. Böylece bu duyguyla bireyler yetişkin dönemlerinde kendilerine karşı şefkat gösterebilmekte ve sorunlarla başa çıkmak konusunda adımlar atabilmektedirler (Kurtoğlu, Başgöl, 2020). Öz şefkatin gelişiminde bireylerin çevresinin önemi de vurgulanmakla birlikte öz şefkat düzeyinin en düşük olduğu dönem ergenlik dönemi olabileceği öngörülmektedir. Aynı zamanda bireylerin yetiştirilme tarzları ve erken dönemdeki yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki öz şefkat düzeylerini etkilediği belirlenmiştir. Ergenlik döneminde karşılaşılan akademik kaygılar, sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklar, cinsel ve partnerlerle yaşanan zorluklar ve vücut imajı ile ilgili zorlukların tümünün öz şefkat düzeyine etki edebileceği belirtilmektedir (Neff, 2003a).

Hayatın dinamik yapısı içerisinde bireylerin, zorluklarla karşılaşması, problemler yaşamaları ve bu problemler karşısında hata yapabilmeleri çok olasıdır. Öz şefkat sahibi bireyler bu hatalara odaklanmak yerine, hataları deneyimlerinin bir parçası olarak kabul ederler. Aynı zamanda öz şefkatli bireyler herkesin hata yapabileceğinin farkındadırlar. Bu farkındalık kendilerine karşı anlayış ve destek vermelerini sağlamaktadır. Kendisine karşı daha anlayışlı ve destekleyici olabilen bireyler çevresiyle de sağlıklı iletişim kurabilmektedirler (Kurtoğlu, Başgöl, 2020).

Germer (2009), öz şefkatin zor durumların ve olumsuz duyguların bireylerin hayatları üzerindeki etkisini daha yumuşak ve kapsayıcı bir hale getirdiğini aktarmıştır. Aynı zamanda ona göre, öz şefkat pratiğini geliştiren bireylerin olumsuz bir sonuçla karşı karşıya kaldıklarında, karşılaştıkları sonucun sorumluluğunu almaya daha isteklidirler. Germer (2009), öz şefkat pratiğini geliştirmek ve hayatımızın içine yerleştirebilmek için beş yol tanımlamıştır. Bu beş yol; fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve ruhsal yollar olarak tanımlanmıştır.

- Fiziksel öz şefkat, zor durumlarla karşı karşıya kaldığınızda ya da stres altındayken bedeninizi yatıştırmak için yaptığınız her şeydir. Gün içerisinde biraz uyumak, sağlıklı besin alımı yapmak, ılık bir duş almak gibi davranışlar bu kategoride yer alan davranışlara örnek olarak sıralanabilir.
- Zihinsel öz şefkat ise, zor bir durum ya da stres verici olaylar yaşadığımızda zihinde oluşan birçok düşüncenin gelip gitmesine izin vermek olarak tanımlanmaktadır. İzin vermek düşüncelerin gelip gitmesine direnç göstermemektir, onları yok saymaya ya da bastırmaya çalışmamaktır.
- Duygusal öz şefkat, zor bir durum ya da olumsuz duygularla karşılaştığımızda bunlarla dost olmak manasına gelmektedir. O anda deneyimlenen duyguyla savaşmak, çatışmak yerine o duyguyu kabul etmek manasına gelmektedir. Çatışma; empati, sevecenlik, ilgi, bağışlayıcılık ve merhametle azaltılabilir.
- İlişkisel öz şefkat, başkalarıyla ilişki kurmanın bireyin kendisine ilgi göstermesinin bir yolu olduğunu göstermektedir. Bireylerin başka insanlarla bağlantılı olması öz şefkatin birleşenlerinden biridir.

- Ruhsal öz şefkat ise, önem ve değerli bulduğumuz her şeyi geliştirmek için zaman ayırmamız manasına gelmektedir. Bireylerin ruhsal anlamdakendileriyle ilgilenebilmeleri için; kendileri, başkaları ve önem verdikleri değerlerle ilişki içerisinde olmaları gerekmektedir.

Literatürde, bireylerin öz şefkat pratiğini geliştirmeleri için aşamalar belirtilmiştir. Öz şefkat araştırmacılarından olan Germer ve Neff (2018)'e göre, öz şefkat uygulamasını bireylerin yaşamlarına üç aşamalı olarak entegre edebildiğini belirtmişlerdir. Onlara göre çaba gösterme, hayal kırıklığı ve radikal karar bu üç aşamayı oluşturmaktadır. Bireyler öz şefkati günlük yaşamlarında uygulayabilmek için öncelikle çaba gösterirler ve bu duyguyu deneyimlediklerinde rahatlık hissetmekle birlikte uygulamayı daha hevesli bir biçimde sürdürmeye çalışırlar. Zor durumlar ve olumsuz duygular karşısında öz şefkati rahatlatıcı bir teknik olarak düşünen bireylerde bu durum işe yaramadığında bireylerde öz şefkat pratiğine dair hayal kırıklığı olabilmektedir. Radikal kabul ise, öz şefkat uygulamasının sonucunu düşünüp rahatlama aracı olarak görmekten çok yani rahatlamak için değil de kötü hissettikleri için kendilerine şefkat göstermeleri sonucu gelişir.

Öz şefkatin savaş, kaç, donakal tepkileri ile ilişkisi dikkat çekmektedir. Günlük yaşamda bir tehdit algılandığında tehdit-savunma sistemi devreye girmektedir ve amigdalanın uyarılmasıyla birlikte çeşitli hormonlar salgılanmaktadır. Bununla birlikte bireyler savaş, kaç, donakal tepkileri vermeye hazır hale gelmektedir. Bu tepkiler bireyleri fiziksel olarak korumaktadır. Ancak günümüzde bu tehditlerin birçoğu fiziksel olmaktan öte bireylerin öz imajına yönelik olarak belirtilmektedir. Acımasız öz eleştiri ve tehditler ile bireyler hem saldırgan hem de saldırıya uğrayan kişi olmaktadır. Öz şefkat ise, tüm bu tehdit tepkilerinin, acımasız eleştirilerinden düzenlenmesine yardımcı olur. Öz şefkat perspektifinden savaş, kaç, donakal tepkileri özeleştir, izolasyon, ruminasyon tepkisi olarak belirlenmiştir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, özşefkatin bileşenleri olan; öz nezaket, ortak paydaşım ve farkındalık ile tepki vermektedirler (Germer ve Neff, 2018).

Öz şefkat geliştirilebilir bir beceridir. Öz şefkatle ilgili önleyici programların toplumda arttırılması ve geliştirilmesi ile bireylerin öz şefkat düzeylerini ve kendini kabullerini, kendilerine ilişkin olumlu algılarını zaman içerisinde arttırmalarına destek olabileceği söylenebilmektedir (Homan ve Tylka, 2015).

2.3.1. Öz Şefkatin Boyutları

Neff (2003a) öz şefkati üç boyutta ele almıştır ve ona göre bu boyutların her biri birbiri ile bağlantı içerisindedir. Öz sevecenlik (self-kindness), ortak insanlık (common-humanity), bilinçli farkındalık (mindfulness) bu boyutları oluşturmaktadır. Öz şefkat bu üç bileşenle tanımlanmasına rağmen literatürde bu üç boyutun zıtlıklarıyla var olduğu belirtilmektedir. Bunlar öz sevecenliğe karşı öz yargılama, ortak insanlığa karşı izolasyon, bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme olarak tanımlanmaktadır (Akt. Yıldırım, Sarı, 2018).

2.3.1.1. Öz Sevecenlik (Self-Kindness)

Şefkat kavramı anlayış ile ilişkili bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Öz şefkat kavramı da kendine karşı anlayışlı olabilmekle ilişkilidir. Öz şefkatin alt boyutu olan öz sevecenlik kavramı bireylerin kendi düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına karşı ılımlı, anlayışlı yaklaşabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Öz sevecen olmak bireylerin kendilerine karşı aşırı fazla affedici, aldırışsız veya bencil olması ile eş anlamlı değildir (Neff, 2003a).

Öz eleştiri birbiri ile ilişkili iki süreci kapsamaktadır. İlk olarak, bireyin kendisini düşman seviyesinde hor görmesi ve bu eleştirinin tikslenme derecesinde kendisini etkilemesi olarak tanımlanmıştır. İkinci süreçte ise, içtenlik, yatıştırıcılık, rahatlama, kendini sevmeye ve yönetme becerilerindeki eksiklerle ilişkilidir. Öz şefkat düzeyi yüksek bireylerde öz eleştiri bu süreçle benzeşmemektedir (Deniz, Kesici, Sümer, 2008). Öz şefkat düzeyi yüksek kişiler kusurlu olmanın, başarısızlığa uğramanın ve de yaşam koşullarının zorlaşabileceğini bilmektedirler. Yine öz şefkat düzeyi yüksek bireyler hayatın zor koşulları içerisinde her an her istediklerini elde edemediklerinin farkındadırlar. Bu gerçek göz ardı edildiğinde stres, hayal kırıklığı ve öz eleştiri artmaktadır (Neff, 2008b). Öz sevecenlik tutumuna sahip bireylerde; bireyler kendilerini acımasız bir şekilde eleştirmek ya da yargılamak yerine, kendilerine karşı ılımlı ve anlayışlı bir tutumla yaklaşabilmektedirler (Kıcalı, 2015).

2.3.1.2. Ortak İnsanlık (Common Humanity)

Kişiler bazen yaşanan problemler karşısında olumsuz duygu ve düşüncelerine fazlaca odaklanmaktadır ve bu problemleri sadece kendileri

yaşıyormuş gibi algılamaktadırlar. Bu durum karamsarlığa yol açabilmektedir (Alen, Leary, 2010).

Ortak paydaşım, kişilerin yaşadıkları üzüntü verici, olumsuz olayların ve durumların sadece kendi başlarına gelmediğini, tüm herkesin başına gelebilecek olaylar olduğunu fark etmektir(Neff, 2003a,2003b).

Öz şefkatin alt boyutlarından biri olan ortak insanlık ise kişinin bu olumsuz durumlar karşısında hissedebileceği üzüntüyü ve olumsuz duygu, düşünce, davranışları diğer insanların da deneyimleyebileceğinin farkında olmasıdır (Neff, Dahm, 2016). Bu farkındalık diğer kişilerin acılarını anlamayı kolaylaştırmakla birlikte, diğerlerinin acısına kendi acılarına olduğu gibi hassas bir şekilde yaklaşmak konusunda destek sağlamaktadır. Tüm bunlar empati kurabilmekle de ilişkilidir. Diğerlerinin acılarının ve üzüntülerinin farkında olmak, empati kurabilmek kişileri ortak paylaşıma açık hale getirmektedir. Diğerleri ile kurulan bu ilişki kişilerin öz şefkat düzeylerine de etki etmektedir (Neff, 2003b).

Kişiler karşılaştıkları güçlükler ve yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında, istenilen sonuçları elde edemediklerinde hayal kırıklığına uğrayabilmektedirler. Bunun sonucu olarak da acı çekmekte olan bir tek ben varım gibi birtakım düşüncelerle birlikte kendisini sosyal olarak izole edebilmektedir. Ortak insanlık, bu durumu tüm insanların yaşayabileceğini hatırlatmaktadır. Öz şefkat de yapılan hataları ve başarısızlıkları, olumsuz deneyimleri; insan olma halinin paylaştığı bir deneyim olarak tanımlanmasıyla ilişkilidir (Neff, 2008b).

2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Öz şefkatin alt boyutlarından olan bilinçli farkındalık; bireylerin kendi olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması ve bu duygulara denge ile yaklaşımıyla ilişkilidir. Bu farkındalığa sahip olan bireyler herhangi bir olumsuz duygu, düşünce veya davranışla karşılaştıklarında bu olumsuzluğu bastırmak, yok saymak yerine bu durumun farkında olurlar. Bilinçli farkındalığa sahip bireyler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında olumsuzluğa odaklanmak yerine durumu değiştirmek ve dengelemek için adımlar atmaktadırlar (Yağbasanlar, 2017).Bilinçli farkındalık aynı zamanda bireylerin duyguları ile arasına olması gereken mesafeyi koymasını sağlar. Böylece bireyler aşırı şekilde özdeşleşmeden duygu ve

düşüncelerinin farkında olup, bu duygu, düşünce ve durumlarla bağ kurabilmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında bilinçli farkındalık öz şefkatin gelişimi açısından oldukça önemlidir (Neff,2004).

Bilinçli farkındalık şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını uyandırarak öz şefkati geliştirir (Germer, 2009).Öz-şefkatin tüm boyutları birbiri ile etkileşim halinde olmakla birlikte her biri bir diğerine etki edip, bir diğerinin gelişimini arttırabilmektedir (Neff, 2003b).

2.3.1.4.Öz Şefkat ve Yapılan Araştırmalar

Öz şefkat ve beden ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. Araştırmalar göstermektedir ki, her yaştan kadın olumsuz beden algısının tetiklediği bilişsel, duygusal ve davranışsal semptomları ömür boyu yaşayabilmektedir. Olumsuz beden algısı ve bedenden utanma yeme bozuklukları, yüksek düzey kaygı ve yüksek düzey depresyon düşük benlik saygısı, daha düşük yaşam kalitesi, fiziksel aktivitede azalma, sigara içmek gibi diğer sağlıksız davranışlarla ilişkilidir (Albertson vd., 2015). Tüm bunlara rağmen kendine şefkat göstermek ise, sağlıklı bir beden imajına ve olumlu beden algısına, bedene karşı hissedilen olumlu duygulara pozitif etki etmektedir.

Öz şefkat kavramı dış etkilere ve dışarıdaki başka insanlara bağlı bir kavram değildir. Öz şefkat, başkalarının standartlarına uymak yerine kendini olduğun halinle kabulü ve kendi eksikliklerini fark edip, bu eksikleri tamamlamaya dayanır. Öz şefkat düzeyi yüksek kadınlar, kusurlu olmanın insan deneyiminin bir parçası olduğunun farkındadırlar. Öz şefkatli tutum kadınlarda ve kadınların bedenlerine karşı, öz yargılama ve eleştiri yerine; öz nezaket ve öz anlayışı geliştirecektir. Öz şefkat uygulaması yapan kadınlar şefkatli bir biçimde bedenlerine yaklaşabilirler. Şefkatli tutum, kadınların diğerleriyle kendilerini karşılaştırmalarına engel olmakla birlikte aşağılık hissetme ve utanç gibi duygularla kendilerine acımasız davranmalarına engel olur (Homan ve Tylka, 2015). Öz şefkat kadınlar arasında pek çok açıdan vücut memnuniyetsizliğini azaltmaya yardımcı olmaktadır. İlk olarak kadınların kendine karşı nazik, anlayışlı, acımasız bir şekilde yargılayıcı davranmaması beden memnuniyetsizliği yerine vücutlarını olduğu gibi kabul etmeleri açısından önemlidir. Yine benzer şekilde öz şefkatin gerektirdiği ortak

paydaşım (ortak insanlık), kadınların bedenlerini daha kapsayıcı bir şekilde ele almalarına yardımcı olur ve bedenlerine karşı memnuniyetleri artarken utanç duyguları azalır. Bilinçli farkındalık unsuru ise, kadınların bedenleri ile ilgili olumsuz düşünceleriyle özdeşleşmemelerine ve bu düşüncelerle dengeli bir şekilde ilişki kurmalarına yardımcı olur (Albertson vd., 2015). Buradan yola çıkarak söyleyebiliriz ki öz şefkat olumsuz beden algısı ve utanç duygularına karşı tampon görevi yaparak kadınların bedenlerini ve yeteneklerini takdir etmelerini, kabul etmelerini kolaylaştırmaktadır.

Fiziksel görünüm bireylerin kendileri hakkında duygularını oldukça etkilemektedir. Güzellik standartlarının yüksek olması kadınlar açısından beden algısını ve fiziksel görünümü önemli hale getirmektedir. Kadınlar mükemmelliğe ulaşabilmek adına çeşitli müdahalelere başvurmakla birlikte bunlar yeterli olmuyor ve sosyal medyada fotoğraflarını kusursuz hale getirebilmek için çeşitli uygulamalar kullanabilmektedirler. Bu standartlar erkekler için de yüksektir ve genellikle kaygıları güçlü olmak, sporda becerikli olmak ve cinsel olarak yeterli olmak gibi bedenlerinin performansına yönelik kaygılar yaşamaktadırlar. Germer ve Neff (2018) öz şefkatin beden memnuniyetsizliğine karşı koruyucu olduğunu belirtmişlerdir. Kısa bir süre boyunca bedene yönelik yapılan öz şefkat uygulamasının, bireylerin bedenlerine yönelik hissettikleri olumsuz duyguları azalttığını ve bedenlerinin görünümüne bağlılıklarının geliştiğini ve de bedenlerini olduğu haliyle kabul etme dereceleri artmıştır. Araştırmacılar üç haftalık öz şefkat meditasyonu eğitimi alan kadınların bedenlerini daha çok takdir ettiklerini, bedenlerinden daha az utandıklarını ve daha az beden memnuniyetsizliği yaşadıklarını bildirmişlerdir (Albertson vd., 2015).

Homan ve Tylka (2015)'in yaptığı başka bir araştırmaya göre de öz şefkatin olumlu beden kabulü pozitif yönde ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Çalışmada, kadınların bedenleri ile ilgili karşılaştırmalar yapması ve kendine değer vermemesi bedenleri ile olumsuz ilişkili olarak belirlenmiştir. Ancak öz şefkat ve kabul kadınların bedenlerine karşı daha önce geliştirdiği olumsuz duyguların yönetilmesi açısından olumlu sonuçlar vermiştir. Araştırmaya göre aynı zamanda öz şefkat, dışarıdan gelen eleştirileri ve medya tarafından dayatılan ideal güzellik algılarını kadınların bu güzellik algılarını elekten geçirerek içselleştirmelerine yardımcı

olmaktadır. Öz şefkat düzeyi yüksek kadınlar bilmektedir ki, uluslararası genel geçer bir güzellik standardı yoktur. Çünkü öz şefkat düzeyi yüksek olan kadınlar bilmektedir ki; dünya çeşitliliği vardır ve her görünüş için dünyada alan bulunmaktadır. Bu tüm olanlar insanlığın ortak deneyimidir. Tüm bu açıklamalara göre, öz şefkat düzeyi yüksek olan kadınlar daha çok kişisel tarzlarına, vücutlarına iyi bakmaya ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları sürdürmeye daha çok değer verirler.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, öz şefkat bireylerin psikopatoloji geliştirmelerinde önleyici bir faktör olarak yer almaktadır. Acı veren olaylara öz şefkatle yaklaşabilen bireylerin daha mutlu, kendisine karşı daha olumlu yaklaşabildiği yapılan araştırmalarca belirlenmiştir. Aynı zamanda öz şefkatin travmanın etkilerini azaltıcı koruyucu bir faktör olarak belirlenmiştir (Karaoğlu ve Erzi, 2019).

Öz şefkatli bireylerin güçlü bir öz saygıya da sahip olduğu belirtilmektedir. Fakat bu bireylerdeki öz saygı başkalarının onları nasıl değerlendirdiği ile ilişkili olmaktan ziyade başkalarının değerlendirmelerine nasıl yanıt verdikleri ile ilişki olmaktadır. Öz şefkati yüksek bireyler olumsuz bir değerlendirme aldıklarında kendilerini acımasızca eleştirmezler (Germer, 2009).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada öz şefkatin beden imajını pozitif yönde yordadığına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Bu bulgudan yola çıkılarak öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin beden algılarının da olumlu olduğu söylenebilir (Bayar, 2019).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde öz şefkatin demografik bilgilere göre incelendiği araştırmalar yer almaktadır. Buna göre öz şefkat yaşa ve cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir. Araştırmaya göre kadınların öz şefkat düzeyleri erkeklere göre daha düşük olarak belirlenmiştir (Yarnel ve ark., 2005).

Literatür incelendiğinde öz-şefkat ve beden algısının ilişkili olduğuna dair çalışmalar göze çarpmaktadır. Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kendi olumsuzluklarına ve eksik oldukları noktalara karşı daha nazik ve kabullenici yaklaşım gösterdikleri düşünüldüğünde bu kişilerin bedenlerine yönelik de daha kabullenici ve nazik olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda yapılan bir çalışmada; Tylka, Russel ve Neal'ın (2015) araştırmalarında öz-şefkat düzeyi yüksek olan

kişilerin ideal olarak belirlenen beden kriterlerinin kişilerin kendilerini fazla düzeyde eleştirmemelerine ve bu kriterleri bir tehdit aracı olarak görmediklerisaptanmıştır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde öz şefkatin; psikolojik iyi oluşla, akademik başarıyla ilişkili olduğu söylenebilirken aynı zamanda günlük rutinde karşılaşılan pek çok olumsuz deneyime verilen tepkileri yatıştırmada olumlu olarak etkili olduğu söylenebilmektedir(İskender, 2009).



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve elde edilen verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgiler ele alınacaktır.

3.1. Örneklem:

Araştırmanın evrenini 20-65 yaş arası araştırmaya katılmaya gönüllü kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmada ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılmaya toplam 462 kadın katılımcı gönüllü olmuştur. Bu katılımcılardan 50 kadın katılımcıya İstanbul Şişli bölgesinden ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılarak ölçekler uygulandı. 120 kadın katılımcıya ise WhatsApp üzerinden paylaşım yapılarak ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle

uygulandı. 292 kadın katılımcıya ise Facebook grupları üzerinden paylaşım yapılarak ulaşılabılır örneklem yöntemiyle uygulandı ve veriler elde edildi.

3.2. Veri Toplama Araçları:

Araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerden veri toplamak amacıyla Araştırma Soru Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Öz Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve ölçekler “Ekler” kısmında sunulmuştur.

3.2.1. Araştırma Soru Formu

Araştırmaya katılan gönüllü bireyin, demografik bilgilerine ulaşmak amacı ile hazırlanan araştırma soru formu, kadınların yaşları, eğitim seviyeleri, meslekleri, kendilerini kilo açısından nasıl değerlendirdikleri, herhangi bir fiziksel rahatsızlıklarının olup olmaması, menstrüasyon (adet) düzenleriyle ilişkili sorulardan oluşmaktadır. Bu form yukarıda belirtilen bilgileri hedef alan 6 sorudan oluşmuştur ve Ek-1’de sunulmuştur.

3.2.2. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), bireylerin vücutlarında bulunan bölümlerden bazılarının ve bu bölümlerin işlevlerden ne hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Hovardaoğlu (1993) ölçeğin Türkiye’deki geçerlik çalışmasını yapmıştır. Vücut Algısı Ölçeği 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte verilen cevaplarda, her bir madde için beş seçenek bulunmaktadır. “Hiç beğenmiyorum” (1 puan), “Pek Beğenmiyorum” (2 puan), “Kararsızım” (3 puan), “Oldukça Beğeniyorum” (4 puan) veya “Çok Beğeniyorum” (5 puan) cevaplarından birini derecelendirilebilmekte ve toplam puanları hesaplanabilmektedir. Ölçeğin kesme noktası bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 40, en yüksek puan 200’dür. Katılımcıların yüksek puan alması bedenlerinden hoşnut olma, düşük puan alması ise bedenlerinden hoşnut olmama derecesini belirlemektedir. Ölçeğin uyarılama çalışmasında Cronbach’s Alpha katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır (Hovardoğlu, 1993). Çalışmada ölçek maddelerinin güvenilirliğini ölçmek için yapılan analizler sonucunda Cronbach's Alpha kat sayısı 0,95 olarak tespit edilmiştir.

3.2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek sosyal görünüş kaygısını ölçmek için tasarlanmıştır. Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Doğan (2010) yapmıştır.

SGKÖ, 5’ li Likert tipinde bir ölçek olmakla birlikte; (1) “Hiç Uygun Değil”, (5) “Tamamen Uygun” aralığından oluşan cevaplamalara sahiptir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinde 1. Madde tersten kodlanmaktadır ve ölçek tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçmektedir. Ölçekten yüksek puan almak sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçek için yapılan çalışmalarda Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93 test tekrar-test güvenilirlik katsayısı 0,85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun maddetoplam korelasyon katsayılarının 0,32 ile 0,82 arasında olduğu belirlenmiştir(Doğan, 2010). Mevcut çalışmada ölçek maddelerinin güvenilirliğini ölçmek için yapılan analizler sonucunda Cronbach's Alpha kat sayısı 0,96 olarak tespit edilmiştir.

3.2.4. Öz Şefkat Ölçeği

Öz Şefkat Ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 26 madde bulunmaktadır ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Öz şefkat, kendini yargılama, ortak insanlık deneyimi, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme bu boyutları oluşturmaktadır. Bireyin her ölçekten aldığı puanın yüksek olması bireyin ilgili alt ölçekte değerlendirdiği özelliklerin kendisinde bulunduğu işaret etmektedir.

Türkiye’de Öz Şefkat Ölçeğinin güvenilirlik geçerlik çalışması ve Türkçe’ ye uyarlanması Akın ve arkadaşları (2007), tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipi bir derecelendirmesine sahiptir ve ölçekte derecelendirme; nerdeyse hiçbir zaman (1), nadiren (2), ara sıra (3), çoğu zaman (4), neredeyse her zaman (5) şeklindedir (Neff, 2003). Puanlama her alt boyut için ayrı yapılmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıların .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında olduğu tespit edilmiştir (Akın, Akın&Abacı. 2007). Çalışmamızda ölçek maddelerinin güvenilirliğini ölçmek için yapılan analizler sonucunda Cronbach's Alpha kat sayısı 0,94 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin 6 alt ölçeğinin her birinin Cronbach's Alpha değerinin minimum değer olan 0,70’ten

büyük olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

3.3. İşlem:

Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara içerisinde Araştırma Soru Formu, Vücut Algısı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği'nin bulunduğu ölçekler iletilmiş ve uygulanmıştır. Elde edilen veriler tasnif edilmiş ve bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

3.4. Normallığe İlişkin Betimleyici İstatistikler:

Çalışmada kadınların vücut algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeylerin, ölçek puanlarına ait normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirildiğinde; veriler normal dağılım göstermemiştir ($p < 0.05$). Ancak puanların normal dağılım göstermemesine rağmen normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 2 arasında olmasından dolayı beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlık düzeyleri puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Tablo 3.1.: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Puanlarına Ait Kolmogorov-Smirnov Normallik Dağılımı Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Test istatistiği	Sd.	p		
Beden Algısı	.065	462	.000	-0,531	0,542
Sosyal Görünüş Kaygısı	.127	462	.000	1,046	0,27
Öz Şefkat	.045	462	.025	-0,345	-0,055
Öz Sevecenlik	.069	462	.000	0,068	-0,621
Öz Yargılama	.114	462	.000	-0,608	-0,341
Paylaşımların Bilincinde Olma	.074	462	.000	0,031	-0,435
İzolasyon	.095	462	.000	-0,416	-0,565
Bilinçlilik	.091	462	.000	-0,058	-0,666

Aşırı Özdeşleşme	.108	462	.000	-0,447	-0,661
------------------	------	-----	------	--------	--------

3.5. Verilerin Analizi:

Çalışmada istatistiksel programlardan olan SPSS v26.0 kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Verilerin analizinde normallik dağılım testlerinden Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış olup analiz sonucunda normallik varsayımları sağlandığından parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bağımsız 2 grubun ortalamaları karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi, 2’den fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında One-way ANOVA testi sonucu kullanılmıştır. ANOVA testi için varyans homojenliği için Levene testi ve grup farklılıkları için ise varyans homojenliği sağlanıyorsa ($p \geq 0.05$) Tukey HSD, varyans homojenliği sağlanmıyor ise ($p < 0.05$) Tamhane çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Ölçeklerin ilişki analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizinde Cronbach’s alpha katsayısı kullanılmıştır. Tüm test sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.6. Ölçek Maddelerinin Analizi ve Güvenilirlik

Ölçekte kullanılan maddelerin tamamına ve faktörler bazında güvenilirlik analizi yöntemlerinden olan Cronbach’s alfa yöntemi uygulanmıştır. Vücut algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeyleri ölçekleri için güvenilirlik analizi uyguladığımızda; minimum Cronbach’s alfa katsayısı her bir ölçümde 0,70’ten büyük olduğu görülmektedir. Özetle uyguladığımız ölçek, ölçmek istediğimiz olguyu çok iyi bir şekilde ölçmektedir ve bu ölçeklerin güvenilir olduğu söylenebilir. Aşağıdaki tabloda ölçeklerin güvenilirlik analizine yer verilmiştir.

Tablo 3.2.: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Ölçeklerinin Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's alpha	Madde sayısı
Beden Algısı	0,950	40

Sosyal Görünüş Kaygısı	0,961	16
Öz Şefkat	0,939	26
Öz Sevecenlik	0,848	5
Öz Yargılama	0,866	5
Paylaşımların Bilincinde Olma	0,751	4
İzolasyon	0,816	4
Bilinçlilik	0,838	4
Aşırı Özdeşleşme	0,820	4



BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde istatistiksel veri analizlerine, bulgulara yer verilecektir.

4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan kadınların %47,6'sı 20-40 yaş arasında, %52,4'ü ise 40 yaş ve üzerinde olduğu; %17,5'i lisans öncesi (ilköğretim, lise), %57,6'sı lisans ve %24,9'u ise lisans üstü düzeyinde eğitilmiş olduğu; %33,8'inin kamu sektöründe, %44,2'sinin özel sektörde çalıştığı bununla birlikte %22,1'inin ise ev hanımı / çalışmıyor / emekli / öğrenci olduğu görülmektedir.

Kadınların %3,5'inin kendilerini zayıf, %39,6'sının normal kiloda, %35,5'inin biraz kilolu, %16,7'sinin kilolu ve %4,8'inin ise aşırı kilolu olarak

tanımladığı görülmektedir. Kadınların %14,1'i fiziksel rahatsızlığı olduğunu belirtmektedir

Araştırmada menstürasyon durumları değerlendirildiğinde, kadınların %65,4'ü her ay düzenli adet olduğunu, %9,7'si adetlerinin geciktiğini, %5,2'si adetlerinin zamanından önce olduğunu belirtmiş olup bununla birlikte kadınların %19,7'si ise adet görmediklerini belirtmişlerdir. Adet görmeyen kadınların %56'sı 1-5 yıl, %44'ü ise 6-30 yıl arasında adet görmediklerini belirtmişlerdir. Buna ilişkin tablo aşağıda yer almaktadır.



Tablo 4. 1. Kişisel Bilgilerin Dağılımı

		n	%
Yaş	20-40 yaş arası	220	47,6
	40 yaş ve üzeri	242	52,4
Eğitim	Lisans öncesi	81	17,5
	Lisans	266	57,6
	Lisans üstü	115	24,9
Meslek grup	Kamu sektörü	156	33,8
	Özel Sektör	204	44,2
	Ev hanımı/Çalışmıyor/Öğrenci/Emekli	102	22,1
Kilo grup	Zayıf	16	3,5
	Normal	183	39,6

	Biraz kilolu	164	35,5
	Kilolu	77	16,7
	Aşırı kilolu	22	4,8
Rahatsızlık	Fiziksel Rahatsızlığım Var	65	14,1
	Fiziksel Rahatsızlığım Yok	397	85,9
Menstrüasyon	Her Ay Düzenli Olurum	302	65,4
	Adetlerim Hep Gecikir	45	9,7
	Adetlerim Hep Zamanından Önce Olur	24	5,2
	Adet Görmüyorum	91	19,7
Menopoz Süresi	1-5 yıl	51	56,0
	6-30 yıl	40	44,0
Toplam		462	100,0

4.2. Değişkenlerin İncelenmesi Sonuçları:

Araştırmada kadınların beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikleri değerlendirildiğinde; Kadınların beden algısı ortalama puanı 141.12 (SS=27.09), sosyal görünüş kaygısı ortalama puanı 34.88 (SS= 16.56), öz şefkat genel ortalama puanı 3.23 (SS=0.76) olarak görülmektedir. Ayrıca öz şefkat düzeylerinden öz sevecenlik ortalama puanı 3.04 (SS=0.94), öz yargılama ortalama puanı 3.50 (SS= 1.02), paylaşımların bilincinde olma ortalama puanı 3.08 (SS=0.88), izolasyon ortalama puanı 3.31 (SS=1.03), bilinçlilik ortalama puanı 3.19 (SS=0.93) ve aşırı özdeşleşme ortalama puanı ise 3.27 (SS=1.02) olarak görülmektedir.

Tablo 4. 2: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeylerine Ait Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

	n	$\bar{X}$	SS	Minimum	Maksimum
Beden Algısı	462	141,12	27,09	47	199
Sosyal Görünüş Kaygısı	462	34,88	16,56	16	80
Öz Şefkat	462	3,23	0,76	1	5
Öz Sevecenlik	462	3,04	0,94	1	5
Öz Yargılama	462	3,50	1,02	1	5

Paylaşımların Bilincinde Olma	462	3,08	0,88	1	5
İzolasyon	462	3,31	1,03	1	5
Bilinçlilik	462	3,19	0,93	1	5
Aşırı Özdeşleşme	462	3,27	1,02	1	5

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeyleri ölçek puanları yaşa göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde;40 yaş ve üzeri kadınların beden algısı ortalama puanının($\bar{x} = 143.67, SS = 27.74$) anlamlı olarak 40 yaş altındaki kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(460) = -2.127, p \leq 0.05$).

40 yaş altı kadınların sosyal görünüş kaygısı ortalama puanı ($\bar{x} = 37.63, SS = 18.17$) anlamlı olarak 40 yaş ve üzeri olan kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(418,90) = 3.409, p \leq 0.01$).

40 yaş ve üzeri kadınların öz şefkat genel ortalama puanı ($\bar{x} = 3.43, SS = 0.70$) anlamlı olarak 40 yaş altındaki kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(460) = -5.928, p \leq 0.001$).

40 yaş ve üzeri kadınların öz şefkat düzeylerinden öz sevecenlik ortalama puanı ($\bar{x} = 3.19, SS = 0.93$) anlamlı olarak 40 yaş altındaki kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(460) = -3.584, p \leq 0.001$).

40 yaş ve üzeri kadınların öz şefkat düzeylerinden öz yargılama ortalama puanı ($\bar{x} = 3.74, SS = 0.93$) anlamlı olarak 40 yaş altındaki kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(441,56) = -5.381, p \leq 0.001$).

40 yaş ve üzeri kadınların öz şefkat düzeylerinden paylaşımların bilincinde olma ortalama puanı ($\bar{x} = 3.18, SS = 0.89$) anlamlı olarak 40 yaş altındaki kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(460) = -2.455, p \leq 0.05$).

40 yaş ve üzeri kadınların öz şefkat düzeylerinden izolasyon ortalama puanı ($\bar{x} = 3.55, SS = 0.94$) anlamlı olarak 40 yaş altındaki kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(441,31) = -5.392, p \leq 0.001$).

40 yaş ve üzeri kadınların öz şefkat düzeylerinden bilinçlilik ortalama puanı ($\bar{x} = 3.34, SS = 0.94$) anlamlı olarak 40 yaş altındaki kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(460) = -3.752, p \leq 0.001$).

40 yaş ve üzeri kadınların öz şefkat düzeylerinden aşırı özdeşleşme ortalama puanı ($\bar{x} = 3.56, SS = 0.97$) anlamlı olarak 40 yaş altındaki kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(460) = -6.657, p \leq 0.001$). Bulgulara ilişkin tabloya aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.3. Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Yaş				<i>t</i>	<i>p</i>
	40 yaş altı		40 yaş ve üzeri			
	(n=220)		(n=242)			
	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>		
Beden Algısı	138,32	26,13	143,67	27,74	-2,127	0,034*
Sosyal Görünüş Kaygısı	37,63	18,17	32,38	14,53	3,409	0,001**
Öz Şefkat	3,02	0,78	3,43	0,70	-5,928	0,000***
Öz Sevecenlik	2,88	0,93	3,19	0,93	-3,584	0,000***
Öz Yargılama	3,24	1,04	3,74	0,93	-5,381	0,000***
Paylaşımların Bilincinde Olma	2,98	0,86	3,18	0,89	-2,455	0,014*
İzolasyon	3,05	1,05	3,55	0,94	-5,392	0,000***
Bilinçlilik	3,02	0,90	3,34	0,94	-3,752	0,000***
Aşırı Özdeşleşme	2,95	0,99	3,56	0,97	-6,657	0,000***

* $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$, *** $p \leq 0.001$

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlılık düzeyleri menopoza durumlarına göre değerlendirilmiştir. Ölçek puanları menopoza durumuna göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde ise,

Menopoz olmayan kadınların sosyal görünüş kaygısı ortalama puanı ($\bar{x} = 35.82, SS = 16.98$) anlamlı olarak menopoza olan kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(160,38) = 2.787, p \leq 0.01$). Menopoz olan kadınların öz şefkat genel ortalama puanı ($\bar{x} = 3.44, SS = 0.63$) anlamlı olarak menopoza olmayan kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(165,31) = -3.247, p \leq 0.001$).

Menopoz olan kadınların öz şefkat düzeylerinden öz yargılama ortalama puanı ($\bar{x} = 3.80, SS = 0.88$) anlamlı olarak menopoza olmayan kadınların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(156,53) = -3.385, p \leq 0.001$). Menopoz olan kadınların öz şefkat düzeylerinden izolasyon ortalama puanı ($\bar{x} = 3.65, SS = 0.89$)

anlamli olarak menoz olmayan kadınların ortalama puanından yüksek olduğu gör÷lmektedir ($t(460) = -3.623, p \leq 0.001$). Menoz olan kadınların öz Őekkat düzeylerinden aşırı özdeşleşme ortalama puanı ($\bar{x} = 3.60, SS = 1.00$) anlamli olarak menoz olmayan kadınların ortalama puanından yüksek olduğu gör÷lmektedir ($t(460) = -3.411, p \leq 0.001$). Bununla birlikte beden algısı ve diğer öz Őekkat düzeyleri ortalama puanları kadınların menoz durumu arasında anlamli farklılık göstermemektedir ($p \geq 0.05$). Sonuçlara ilişkin tabloya aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.4. Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Őekkat Düzeyleri Puanlarının Menoz Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Menopoz				t	p
	Yok (n=371)		Var (n=91)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beden Algısı	141,20	26,88	140,80	28,06	0,124	0,901
Sosyal Görünüş Kaygısı	35,82	16,98	31,02	14,11	2,787	0,006**
Öz Şefkat	3,18	0,78	3,44	0,63	-3,247	0,001***
Öz Sevecenlik	3,01	0,96	3,16	0,87	-1,327	0,185
Öz Yargılama	3,43	1,04	3,80	0,88	-3,385	0,001***
Paylaşımların Bilincinde Olma	3,07	0,89	3,12	0,87	-0,423	0,672
İzolasyon	3,22	1,04	3,65	0,89	-3,623	0,000***
Bilinçlilik	3,16	0,93	3,29	0,93	-1,189	0,235

Aşırı Özdeşleşme	3,19	1,01	3,60	1,00	-3,411	0,001***
------------------	------	------	------	------	--------	----------

*p≤0.05, **p≤0.01, ***p≤0.001

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeyleri ölçek puanlarının menstürasyon durumlarına göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde, anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>0.05). Sonuçlar aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 4. 5.Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Puanlarının Menstürasyon Döngü Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Menstrüasyon						F	p
	Adetlerim Hep							
	Her Ay Düzenli		Adetlerim Hep		Zamanından			
	Olurum (n=302)		Gecikir (n=45)		Önce Olur			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beden Algısı	141,98	26,98	138,00	25,59	137,33	28,29	0,693	0,501
SosyalGörünüş Kaygısı	35,26	17,21	38,04	15,79	38,75	16,25	0,908	0,404
Öz Şefkat	3,20	0,78	3,12	0,82	3,05	0,74	0,565	0,569
Öz Sevecenlik	3,05	0,95	2,87	0,98	2,79	0,90	1,460	0,234
Öz Yargılama	3,46	1,03	3,29	1,12	3,39	0,95	0,541	0,582

Paylaşımların Bilincinde Olma	3,09	0,87	3,03	0,91	2,97	1,04	0,257	0,774
İzolasyon	3,21	1,05	3,34	1,02	3,14	1,05	0,401	0,670
Bilinçlilik	3,19	0,93	3,08	0,91	2,97	1,05	0,828	0,438
Aşırı Özdeşleşme	3,21	1,00	3,13	1,02	3,05	1,17	0,386	0,680

*p≤0.05, **p≤0.01, ***p≤0.001

Araştırmaya katılan ve adet görmeyen kadınların beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeyleri ölçek puanları adet görmeme süresine göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde, adet görmeme süresi arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 4.6: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Puanlarının Adet Görmeme Süresine Durumuna Göre Karşılaştırılması

		Adet görmeme süresi				T	p
		1-5 yıl (n=51)		6-30 yıl (n=40)			
		$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Beden Algısı		138,02	27,20	144,35	29,09	-1,069	0,288
Sosyal Görünüş Kaygısı		31,39	15,11	30,55	12,91	0,281	0,779
Öz Şefkat		3,46	0,65	3,41	0,61	0,412	0,681
Öz Sevecenlik		3,18	0,90	3,14	0,84	0,197	0,884
Öz Yargılama		3,85	0,87	3,73	0,91	0,625	0,533
Paylaşımların Olma	Bilincinde	3,08	0,89	3,16	0,85	-0,430	0,668
İzolasyon		3,63	0,91	3,68	0,87	-0,260	0,796

Bilinçlilik	3,31	0,91	3,27	0,97	0,227	0,821
Aşırı Özdeşleşme	3,71	1,01	3,45	0,97	1,240	0,218

Bağımsız örneklem t testi, *p≤0.05, **p≤0.01, ***p≤0.001

Araştırmaya katılan kadınların beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile değerlendirildiğinde, beden algısı ile sosyal görünüş kaygısı ($r = -0.404$, $p \leq 0.01$) arasında negatif yönde, orta düzeyde; öz şefkat ($r = 0.437$, $p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde, orta düzeyde; öz şefkat düzeylerinden öz sevecenlik ($r = 0.428$, $p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde, orta düzeyde; öz şefkat düzeylerinden öz yargılama ($r = 0.318$, $p \leq 0.01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = 0.364$, $p \leq 0.01$), izolasyon ($r = 0.327$, $p \leq 0.01$), bilinçlilik ($r = 0.372$, $p \leq 0.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = 0.265$, $p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır

Sosyal görünüş kaygısı ile öz şefkat ($r = -0.538$, $p \leq 0.01$) arasında negatif yönde, yüksek düzeyde; öz şefkat düzeylerinden öz sevecenlik ($r = -0.408$, $p \leq 0.01$), öz yargılama ($r = -0.492$, $p \leq 0.01$) ve izolasyon ($r = -0.476$, $p \leq 0.01$) arasında negatif yönde, orta düzeyde; öz şefkat düzeylerinden paylaşımların bilincinde olma ($r = -0.381$, $p \leq 0.01$), bilinçlilik ($r = -0.391$, $p \leq 0.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -0.380$, $p \leq 0.01$) arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Tablo 4.7.: Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile Değerlendirilmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
BedenAlgısı ¹	r	1							
Sosyal Görünüş Kaygısı ²	r	-.40**	1						
Öz Duyarlık ³	r	.44**	-.54**	1					
Öz Sevecenlik ⁴	r	.43**	-.41**	.80**	1				
Öz Yargılama ⁵	r	.32**	-.49**	.84**	.49**	1			

Paylaşımların Bilincinde Olma ⁶	r	.36**	-.38**	.71**	.75**	.39**	1			
İzolasyon ⁷	r	.33**	-.48**	.77**	.37**	.79**	.28**	1		
Bilinçlilik ⁸	r	.37**	-.39**	.79**	.82**	.45**	.74**	.36**	1	
Aşırı Özdeşleşme ⁹	r	.26**	-.38**	.79**	.39**	.78**	.30**	.77**	.42**	1

Pearson korelasyon, *p≤0.05, **p≤0.01

.



BÖLÜM 5

Sonuç ve Tartışma

Sonuç ve tartışma kısmına ait olan bu bölümde araştırmaya ait bulgular literatür ışığında tartışılacak ve sonuçlara yer verilecektir.

5.1. Çalışmada Elde Edilen Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmada; orta yetişkinlik dönemindeki kadınların beden algılarının, sosyal görünüş kaygıları ve öz şefkat düzeyleri ile ilişkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaçla yürütülen çalışmadaöz şefkat düzeyleri arttıkça beden algısının da arttığı görülmüştür.Literatür ve yapılan çalışmalar incelendiğinde öz şefkatin beden memnuniyetini arttırdığı ve daha olumlu beden algısına sahip

olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur. Bayar (2019), çalışmasında öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının beden algısına olumlu etki ettiğini belirtmiştir ve araştırmasının bulguları bunu desteklemektedir. Benzer şekilde Koç ve Owen (2019) yapmış oldukları çalışmada da beden algısı ve beden memnuniyeti yüksek olan katılımcıların öz şefkat düzeylerinin de yüksek olduğuna dair bulgular mevcuttur. Albertson ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmayı incelediğimizde; öz şefkatin beden memnuniyetini arttırdığına yönelik bulgular elde edilmiştir. Bu da çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Çalışmada öz şefkat pratikleri uygulamanın beden tatminsizliğini azalttığına yönelik bulgular da bulunmaktadır. Bunlara ek olarak araştırmamızda beden algısı ile öz şefkatin boyutlarından olan; öz sevecenlik, öz yargılama, ortak insanlık (paylaşımların bilincinde olma), izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt alanlarıyla pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yine Albertson ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında da şefkatin alt boyutları ortak insanlık, bilinçli farkındalığın beden memnuniyetsizliğini düşürdüğüne yönelik bulgular mevcuttur. Benzer şekilde Homan ve Tylka (2015) çalışmalarında da bulgular benzerdir. Çalışmalarında öz şefkatin beden memnuniyeti açısından önemli olduğuna yönelik bulgular mevcuttur. Öz şefkatin; kadınların beden takdirini oluşturmaya ve sürdürmelerini sağlamada yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir.

Araştırmada sosyal görünüş kaygısı düzeyi arttıkça beden algısının azaldığı görülmüştür. Yorulmaz ve Kurutçu (2019), yaptıkları çalışmada beden algısıyla sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit etmişlerdir ve bu çalışmayla sonuçlar birbirine terstir. Ancak; Keskin (2018) yapmış olduğu çalışmada beden algısı ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir ve bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Çepikkurt ve Coşkun (2010)'un çalışmasında kadınların bedenleriyle ilgili hoşnutsuzlukları arttıkça sosyal görünüş kaygılarının arttığını belirten bulgular mevcuttur. Karaaslan'ın (2017) sosyal kaygı bozukluğunda beden algısı ve cinsel işlev bozukluklarını araştırdığı çalışmada; sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların kontrol grubuna göre bedenleriyle ilgili memnuniyetsizliklerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı bozukluğu altında değerlendirildiğine göre çalışmanın bulgularının, bu çalışmada çıkan bulgularla paralel olduğu söylenebilir.

Araştırmada öz şefkat düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı bulgulanmıştır ve bu sonuç literatürle paralellik göstermektedir (Koç ve Ermiş, 2016).

Literatürde öz şefkatin olumsuz duygular, düşünceler ve zorlu yaşam olayları için bir tampon görevi gördüğü belirtilmektedir ancak sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler şefkatin tamponlama görevini deneyimleyemeyebilir. Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının içinde yer alan bir kaygı alanıdır. Literatürde sosyal kaygı ve öz şefkatin araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Sosyal kaygı ve öz şefkatin araştırıldığı bir çalışmada sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin kendilerine daha az öz şefkati oldukları, aynı zamanda daha yargılayıcı oldukları ve ortak insanlık alt ölçeğinden de daha düşük puanlar aldıkları tespit edilmiştir (Werner vd., 2012). Koç ve Ermiş'in (2016), sporcularla yapmış oldukları araştırmaöz şefkat unsurlarını geliştirmenin sporculara yardımcı olacağını ve sosyal görünüş kaygısını azaltacağını belirtmektedir.

Bedenalgısınınoluşumu ve değişimi bebeklikten, yaşlılığa kadar devam ettiği belirtilmiştir(Abakay, Alıncak ve Ay, 2017).Bu bağlamdabu araştırmada farklı yaş gruplarından kadın katılımcıların beden algıları, sosyal görünüş kaygılarıve öz şefkat düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada 40 yaş ve üzeri kadınların, 40 yaş altı kadınların beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeyleri ölçek puanları yaşa göre değerlendirildiğinde; 40 yaş üstü kadınların beden algılarının 40 yaş altı kadınlara göre daha olumlu olduğu, özşefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyal görünüş kaygılarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Literatürde beden algısı ve yaşla ilgili çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar mevcuttur.Araştırmada kadınların beden algılarının ortalama düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda 40 yaş üstü kadınların beden algısı puanları tespit edilmiş ve ölçek puanlarına göre bu düzey ortalama bir beden algısı puanına işaret etmekle birlikte orta yetişkinlik dönemindeki kadınların bedenlerine karşı daha kabul edici bir tutum sergiledikleri konusundaki bulgularla paralellik göstermektedir. Yetişkinlik döneminde geçirilen fiziksel değişimlerle birlikte ideal beden imgesinden uzaklaşmanın görünümle ilgili kaygıyı arttıracığına yönelik bilgiler mevcut olsa da (Kozan, Hamarta, 2007), bu çalışmada bunun aksi bir bulgu bulunmuştur. Yetişkinlik döneminde bireylerin yaş almalarına bağlı olarak ideal beden imgesinden uzaklaşmalarıyla görünüşleriyle ilgili daha fazla kaygı yaşayabilecekleri belirtilmiştir (Kozan, Hamarta 2007). Hamurcu ve arkadaşlarının (2015) ve Okumuşoğlu (2017), çalışmalarında yaşla birlikte beden memnuniyetinin azaldığını ve yaşla beden memnuniyeti arasında negatif korelasyon olduğunu belirtmiştir.Diğer yandan bu çalışmayı destekleyecek şekildeKorkmaz ve Mansur'un (2018) yapmış oldukları

çalışmada 18-39 yaş arasındaki katılımcıların, 60 yaş ve üzerindeki katılımcılardan daha yüksek düzeyde sosyal görünüş kaygısı puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Yılmaz (2020), sosyal medya kullanan genç yetişkin bireylerde beden algısı ve sosyal görünüş kaygısını incelediği çalışmasında yaş değişkeninde artışın sosyal görünüş kaygısını arttırdığını belirtmiştir. Genç yetişkinlik dönemindeki kadınların sosyal medya ve medya aracılığıyla ideal beden imgelerine daha fazla maruz kalmaları, genç yetişkinlik dönemindeki kadınların sosyal görünüş kaygısı puanlarının daha yüksek olmasıyla ilişkili olabilir. Buna ek olarak yaş aldıkça geçirilen fiziksel değişimlerin ve menopozal sorunların ortadan kalkmasıyla birlikte bedenden beklentinin değiştiği literatürde yer almaktadır (Öngören, Aydemir, Öngören, 2018). Genç yetişkinlik dönemindeki kadınların bedenlerinden; ideal beden ölçülerine sahip olmak, çekici olmak, üremek, partnerinin ilgisini çekebilmek gibi beklentileri olabilir. Genç yetişkinlik döneminde, kadınlara biçilen toplumsal cinsiyet kalıpları ve toplumsal cinsiyet rolleri kadınların bedenlerine yönelik algılarına da etki etmektedir. Kadınların menstruasyon (adet) döngülerinde bile kendilerini kirli, kötü, eksik olarak algılıyor olması kendi bedenlerini algılayış biçimleri hakkında önemli bir gösterge olarak düşünülebilir. Bedenin, sosyo- kültürel bağlamda idealleştirilmesi ve anlamlandırılması ve ancak olan değil olması gereken hale dönüştüğünde o bedene sahip bireyin toplumda daha sağlam bir yer edinebileceği algısı kadınların kendi beden algılarını şekillendiren önemli unsurlardandır (Işık, 2018).

Orta yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde ise kadınların bedenlerine yönelik beklentileri; ideal beden ölçülerine sahip olmak, çekici olmak, üremek ve partnerinin ilgisini çekmek gibi beklentiler yerine, sağlıklı bir şekilde günlük hayattaki ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik hale gelmektedir. Buna göre yaş ilerledikçe üreme ile ilgili beklentinin ortadan kalmasına bağlı olarak bedeni algılamak da değişebilmektedir. Buna bağlı olarak diğerlerinin ilgisini çekerek kendine bir eş bulma arzusundaki genç yaştaki kadınlar, sosyal görünüm ve algıya dair daha fazla kaygı yaşıyor olabilirler. Ancak yaşla birlikte bu beklenti değişmekte; yaşın ilerlemesi ile çekicilik yerine bedenden genellikle sağlıklı bir şekilde kendi günlük hayatına devam edebilmesi beklenmektedir. Bu da kadınların yaş aldıkça bedenlerine karşı daha sevecen ve kabullenici bir tutumla yaklaşmalarına neden olabilmektedir.

Öz şefkatle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşla ilgili değişik sonuçlara rastlanmaktadır. Koç ve Owen'ın (2021) yapmış oldukları çalışmada

katılımcıların öz şefkat düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Neff ve Vonk (2009) yılında bir araştırma yapmışlardır ve araştırmanın sonucuna göre yaş ve öz şefkat arasında düşük düzeyde ve de pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani araştırmacılara göre yaşla birlikte kişinin kendine yönelik değerlendirmelerinin azalmasıyla birlikte öz şefkat düzeyleri artmaktadır. Werner ve arkadaşları (2012), çalışmalarında bireylerin yaş aldıkça daha fazla yaşam deneyimi elde ettiklerini ve bu deneyimlerin üstesinden gelmeye çalışmanın kişileri ortak insanlıkta buluşturabildiklerini belirtmişlerdir. Bu da öz şefkat gelişimine yardımcı olmaktadır.

Araştırmada menstrüasyon düzenlerinin ve menopozun kadınların beden algıları, sosyal görünüş kaygıları ve öz şefkat düzeyleriyle ilişkisi de incelenmiştir. Kadınlaryaşamlarında pek çok farklı dönemden geçmektedir. Her bir dönemde geçirilen fiziksel değişimler kadınların beden algılarına etki etmektedir. Adet döngüsünün başlamasıyla başlayan fiziksel değişimler doğum, menopoz gibi dönemlerle devam etmekte ve kadınların beden algılarını etkilemektedir (İşçi, 2018). Yapılan bu çalışmada menopoz döneminde olmak ya da olmamanın beden algısını değiştirmedeği görülmüştür. Literatürde menopozun kadınların beden algısına etki ettiğine yönelik çalışmalar bulunmuştur. Kurt ve Arslan (2020), yaptıkları çalışmada kadınların menopoza ilişkin hormonal değişikliklerle birlikte beden algılarının olumsuz etkilendiğine yönelik sonuçlar tespit etmişlerdir. Menopoz dönemindeki kadınlara yönelik yapılan bir diğer çalışmada ise kadınların orta yaşta kilo almaları, memelerinin sarkması, ciltlerindeki oluşan kırışıklıklar gibi geçirilen fiziksel değişimler ve hormonal değişimler beden algılarını etkilediği tespit edilmiştir. Bu da araştırmacılara göre partnerleriyle ilişkilerinde kendilerini daha az çekici bulmalarına ve dolayısıyla beden algılarının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Bozkurt, Sevil 2016). Türkiye’de menopoz dönemindeki kadınlarla yapılan bir çalışmada ise, bu çalışmanın bulgularıyla paralel şekilde, kadınların beden algısının menopoz dönemine, eğitim düzeyine, ekonomik duruma ve çalışma durumuna göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Dökmen, 2009). Sonuçta literatürde menopoz döneminin kadınların beden algılarını olumsuz etkileyeceğine yönelik bulgular olsa da kadınların ruh sağlığını ve beden algılarını etkileyen durum menopozun kendisinin değil bu durumu kadınların algılayış biçimleri olabilir. Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu da menopoz dönemindeki kadınların öz şefkat düzeylerinin daha yüksek düzeyde tespit edilirken, sosyal görünüş kaygıları

puanları daha düşük düzeyde bulunmasıdır. Kadınların menopozla birlikte, yaş almaları bedenlerinden beklentilerinin değişmesi, aynı zamanda yaşla birlikte hayatta pek çok deneyimle karşılaşmaları kendilerinde kusur olarak etiketleyebilecekleri fiziksel özellikleri ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görebilmeleriyle öz şefkat düzeylerinin daha yüksek, sosyal görünüş kaygılarının daha düşük düzeyde olduğuyla ilişkili olabileceğidüşünülmektedir. Ayrıca yapılan bir çalışmada, öz şefkatin menopoz döneminde kadınların bedenlerinde meydana gelen fiziksel semptomları daha sevecen, anlayışlı ve kabullenici bir tutumla karşıladıkları görülmüş ve öz şefkat düzeyi yüksek olan kadınların günlük hayatlarında bu semptomlarla daha kolay başa çıktıkları sonucuna varılmıştır (Brown, 2015).

Menstrüasyon düzenlerinin beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeylerine göre herhangi bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak çalışmamızda yer alan değişkenlerlemenopoz döneminde olup olmamanın, menstrüasyon düzenlerinin ilişkisi bulunmamıştır.

Her ne kadar literatürde yer alan yaşla birlikte “ideal beden imgesi”nden uzaklaşmanın bireylerin görünüşlerine ilişkin kaygılarını arttıran bilgiler mevcut olsa da, bu çalışmada da 40 yaş üstü kadın katılımcıların beden algıları ve öz şefkat düzeyi puanlarının yüksek olması, sosyal görünüş kaygılarının daha az olması bedenlerine ilişkin beklentilerinin azalması veya değişmesiyle, yaşla birlikte yaşam deneyimlerinin de etkisiyle kadınların kendilerine daha sevecen, affedici, kabullenici ve ortak insanlık tutumuyla yaklaşmasının etkisiyle ilişkili olabilir. Ancak gelecek çalışmalarda bu ilişkilerin anlaşılabilmesi için kontrollü örneklerle yeniden çalışmalar yapmak,kadınların orta yetişkinlik döneminde geçirdikleri fiziksel değişimlerle menopoz dönemini ve etkilerini nasıl algıladıklarını belirlemek, menstrüasyon düzenlerinin etkili olan diğer değişkenlerle ele alınması faydalı olacaktır.

5.2. Sonuç

Son yıllarda bireylerin başarılarını, mutlu olmalarını, seksi hissetmelerini, güzel olmalarını fiziksel güzellikle ve gençlikle bir tutan toplumsal kabul bulunmaktadır. Medya ve sosyal medya aracılığıyla aktarılan ince ve genç beden idealleri kadınların bu beden ideallerini benimsemelerine neden olmaktadır. Her gün maruz kalınan bu sözde ideal beden figürlerinin kadınların üzerinde bir baskı oluşturduğu yadsınamaz bir gerçekliktir.

İnsan sosyal bir varlıktır ve fiziksel görünüm sosyal bir varlık olan insanların hayatında önemli olmaktadır. Günümüzde fiziksel görünüme verilen önem herkes tarafından bilinmektedir. Toplumun belirlediği sözde ideal beden imajları bireylerin bu ideale ulaşmak için çaba harcamalarına neden olmaktadır. Her bireyin bedenine yönelik bir algısı da mevcuttur. Buna bağlı olarak da bireyler bedenlerini olumlu ve olumsuz şekilde algılayabilmektedirler. Beden algısı çocukluktan yetişkinliğe gelişim göstermektedir ve bireylerin tüm yaşamına etki etmektedir. Beden algısının şekillenmesinde bireyin kişilik özellikleri ve algılamaları, ebeveynler, arkadaşlar, sosyal çevre rol almaktadır. Diğer bir deyişle biyolojik, psikolojik ve toplumsal etkiler bulunmaktadır. Beden algısıyla ilgili alanyazında pek çok araştırmacı farklı tanımlar öne sürmüştür ve bu tanımlardan yola çıkarak beden algısının bireylerin bedenlerini nasıl algıladığına ilişkin öznel bir deneyim olduğunu söyleyebiliriz.

Beden algısında ebeveyn ve sosyal çevrenin etkilerinin olduğu bilinmektedir. Sosyal çevreden gelen eleştiri ve yargılar da bireylerin beden algılarına etki etmekle dolayısıyla bireylerin bedenlerine ilişkin kaygı geliştirmelerine neden olmaktadır. Alanyazında belirtildiği gibi sosyal ve toplumsal olarak kabul edilmiş olan ideal beden figürleri kadınları etkilemektedir. Dolayısıyla bu durum, kadınların olumsuz olarak algıladıkları beden imgeleri sebebiyle bedenlerinden memnuniyetsiz olmalarına; aynı zamanda seksi ve güzel olmak için bedenlerine yönelik baskı hissetmelerine neden olmaktadır. Bedenlerini olumlu olarak algılamamalarıysa sosyal görünüş kaygısına sebep olan en önemli faktörler arasında belirtilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler bedenlerine ilişkin olumsuz duygular yaşayabilmektedirler. Sosyal görünüş kaygısı yaşamayan bireylerin beden algılarının olumlu olduğu, kendilerinden ve bedenlerinden memnuniyet duymaktadırlar. Olumsuz beden algısına sahip bireylerin kendilerine yönelik eleştirel ve olumsuz yargılamaları mevcuttur. Olumsuz beden imgesinin toplumsal izolasyon, hayatın farklı alanlarında zorluklar ve depresyon, gereksiz estetik girişimleri gibi sonuçları olabilmektedir (Korkmaz, Mansur, 2018).

Psikolojik iyilik halini ve psikolojik iyilik halinin insanlara olan etkileri ve bunların anlaşılmasına yönelik çalışmalar günümüzde oldukça önemli bir noktaya gelmiştir. Psikolojik iyilik haline etki eden kavramlardan biri de öz şefkat kavramıdır. Öz şefkatin kadınların bedenlerini algılamasında benzersiz bir rolü bulunmaktadır. Öz şefkat -tanımının doğası gereği- daha az yargılayıcı, daha az eleştirel bir tutum gerektirir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini ve

bedenlerini kabullenme seviyeleri, öz şefkat düzeyi düşük olan kişilere göre daha yüksektir. Öz şefkat düzeyleri yüksek olan bireyler vücut ölçüsü, şekli veya toplumsal ideallerden ne kadar uzak olurlarsa olsunlar kendilerini ve fiziksel benliklerini o kadar çok kabul edip, şefkatle yaklaşabilirler (Wasylikiw, MacKinnon, MacLellan, 2012). Bu kapsamda beden algısının olumlu algılanmasında ve sosyal görünüş kaygısının daha düşük seviyede deneyimlenmesinde öz şefkatin tampon bir görev olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada menstrüasyon düzenlerinin ve menopozun kadınların beden algıları, sosyal görünüş kaygıları ve öz şefkat düzeyleriyle ilişkisi de incelenmiştir. Bunun sonucunda ise menstrüasyon düzenlerinin beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat düzeylerine göre herhangi bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte menopoz dönemindeki kadınların beden algısı ortalama puanları da menopoz durumuna göre herhangi bir farklılık göstermemektedir. Menopoz dönemindeki kadınların öz şefkat düzeyleri daha yüksek düzeyde tespit edilirken, sosyal görünüş kaygıları puanları daha düşük düzeyde bulunmuştur. Bu noktaların yani yaşın, menstrüasyon döngüsünün ve menopozun etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için gelecek çalışmalarda boylamsal bir çalışmayla incelemeler yapıyor olmak alanyazına katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında, yeme bozuklukları ve sosyal kaygı ile ilişkili bulunan sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkışını engellemede öz-şefkati destekleyici programlar yapılabileceği görülmüştür. Kadınların kendi bedenlerine yönelik daha sevecen, kabullenici bir tutum geliştirebilmeleri adına yani öz şefkat düzeylerini arttırmak amacıyla öz şefkat grup programları düzenlenebilir. Bireysel seanslarda ise; bireylerin içindeki şefkatli yanı ortaya çıkarmayı hedefleyen şefkat odaklı terapi ve şefkat odaklı terapi tekniklerinden yararlanmak faydalı olacaktır.



KAYNAKÇA

Abakay, U., Alıncak, F., & Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılğanlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017(9), 12-18.

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation

intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self- compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compassion*, 4(2), 107-118.

Arslangiray, N. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED (Standart Tıp Eğitim Dergisi)*, 13(9), 326-329.

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri el kitabı. (Çev: Köroğlu,E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Atık D., Örtün T.(2008), İdeal beden imgesini oluşturan sosyal ve kurumsal faktörler ve bu idealin bireyler üzerindeki etkileri. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 25(1): 1-31.

Bakalim, O. (2016). Self-confident approach in coping with stress and social appearance anxiety of Turkish university students: the mediating role of body appreciation. *International Journal of Higher Education*, 5(4).

Baldil, O. (2015). *Post-modern estetik ve sağlık anlayışları:" Türk halkının beden imajı üzerindeki etkilerinin ölçülmesi üzerine bir araştırma"* (Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Ballı, Ö. M., Erturan-İlker, G., & Arslan, Y. (2014). Achievement goals in Turkish high school PE setting: the predicting role of social physique anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39.

Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanımve cinsiyet. *Pamukkale University Journal of Education*, 46(46), 175–190.

- Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Blood, S. K. (2005). Body work: the social construction of women's body image. London, New York: Routledge.
- Boursier, V., & Gioia, F. (2020). Women's pathological narcissism and its relationship with social appearance anxiety: the mediating role of body shame. *ClinicalNeuropsychiatry*, 17(3), 164–174.
- Bozkurt, Ö. D., & Sevil, Ü. (2016). Menopoz ve cinsel yaşam. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(4).
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168–189.
- Brown, L. (2015). *Menopause, self-compassion and attitudes to ageing: an investigation of well-being at midlife* (Doctoral dissertation, The University of Melbourne).
- Caldwell MB, Brownell KD, Wilfley DE. Relationship of weight, body Dissatisfaction and Self Esteem in African American and White Female Dieters. *International Journal of Eating Disorders*, 1997;22;127-130.
- Calogero, R. M., & Tylka, T. L. (2010). Fiction, fashion, and function: An introduction to the special issue on gendered body image, part I.
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466-477.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The Impact of Body Image Experiences: Develop-Ment of the Body Image Quality of life Inventory. *Eating Disorders*, 31, 455-460.

- Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279-287.
- Clark, L., Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine- to 12- year- old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2013). *I never knew I had a choice: Explorations in personal growth*. Cengage Learning.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çepikkurt, F., & Coşkun, F., (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences* , vol.1, no.2, 17-24.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Çiftçi, F. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, SDÜ Sağlık Bilimler Enstitüsü).
- Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sumer, A. S. (2008). The Validity and Reliability Study of The Turkish Version of Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 3-21.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.

- Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121-129.
- Dökmen, Z. Y. (2009). Menopoz, beden imgesi ve ruh sağlığı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 41-55.
- Erdoğan, Ö. & Tütüncü, İ. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Yakın İlişki Kurma Düzeyleri Arasındaki İlişki, *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, S.17,s.89-115.
- Ersöz, A. G. (2010). Tüketim toplumunda "sıfır beden" söylemi: Neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27(2).
- Ertürk D.Y. (2006). Bedenin İki Yanması: Bedenle İletişim, İletişimde Beden. *İletişim Fakültesi Dergisi*. 24.
- Epli Koç, H., & Ermiş, E. (2016). Self-compassion as a predictor of social physique anxiety in athletes. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5214-5222.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596.
- Germer, C. K. (2009). Öz şefkatli farkındalık. *HÜ Haktanır, Çev.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık*.
- Germer, C.K., Neff, K. (2018). Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi. F. Tarımtay, Çev. *İstanbul: Diyojen Yayıncılık*
- Göksan, B. (2007). *Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu*. (Uzmanlık Tezi), T.C. Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye.

Grogan, S. (2005). Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children. USA: Routledge.

Grogan, S. (2007). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. Routledge Psychology Press, 1-2.

Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19, 122-128.

Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RC. Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*. 2008;15:48-59.

Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>

Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 26.

Işık, E. (2018). Yetişkin kadınlarda öz-duyarlılık ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

İşçi, D. (2018). *Kadınların farklı dönemlerdeki kadınlık algıları ve etkileyen faktörler* (Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Kalafat, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Kalkan, M., Sahin, C., Toraman, A. R., & Turkan, S. (2010). Yirmi yas sonrasi sünnetsizlerin benlik algisi ve benlik saygisi özelliklerinin çocukluk çağında sünnet olan eriskinler karsilastirilmasi. *Turkish Journal of Urology*, 36(4), 411.

- Kantaş, Ö. (2013). *Impact of relational and individuational selforientations on the well-being of academicians: the roles of ego or eco-system motivations, selftranscendence, self-compassion and burnout*. (Master Thesis),Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kara A., (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 95-106.
- Karaaslan, Ö. (2017). Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında beden algısı ve cinsel işlev bozukluklarının değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(2), 45-50.
- Karaoğlu, M., Erzi, S. Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.
- Keskin, B. (2018). *Estetik operasyon geçirmiş bireylerde beden algısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kıcalı, Ö. Ü. (2015). Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, M. (2013). Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 3 Yetişkinlik ve Yaşlılık. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kring, A. M., Johnson, S., Davison, G., & Neale, J. (2015). Anormal psikolojisi.(12. Basım). Çev. Ed. M. Şahin). Ankara: Nobel.
- Koç, M. S., & Korkut Owen, F. (2021). Öz-duyarlılığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 130-144. doi: 10.16986/HUJE.2019053979
- Korkmaz, S, Mansur, F. (2018). Sosyal Görünüş KaygısıveBeden Suçluluğunun

Diyet Planlarına Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (3), 21-34.

Kozan, H. İ. Ö., Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 63-81.

Kulaksızoğlu A. Ergenlik Psikolojisi. 4. Basım, Remzi Kitabevi: İstanbul; 2001. p. 41-117.

Kurt G., Arslan, H. (2020) Kadınların menopoz döneminde yaşadıkları sağlık sorunları ve baş etme yöntemleri. *Cukurova Medical Journal*, 45(3), 910-920.

Kurtoğlu, M., Başgöl, Ş. S. (2019). Koruyucu faktör olarak öz şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 0-0.

Matera, C., Nerini, A. & Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting. *Revue Européenne De Psychologie Appliquée/european Review of Applied Psychology*, 63(2), 67-74.

Mussell, M.P., Mitchell, J.E. ve de Zwaan, M. (1996). Clinical characteristics associated with binge eating in obese female. *International Journal of Obesity*, 20, 321-331.

Neff K (2003a) Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2:85-101.

Neff K (2003b) The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 2:223-250.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the human sciences*, 9(2), 27.
- Neff, K. D. (2008b). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J.Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (95-106). Washington: APA Books.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 1.
- Nursefa Uyanık, & Özlem Çevik. (2020). Öz şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2 (2), 660-674
- Pekdağ, F., Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Oğuz G.Y (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*. 4(1):31-37.
- Okumuşoğlu, S. (2017). Diyet Yapan Kadınlarda Beden Algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(13), 1171-1181.
- Ozmen, D., Ozmen, E., Ergin, D., Cetinkaya, A. C., Sen, N., Dundar, P. E., & Taskin, E. O. (2007). The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health*, 7(1), 1-7.

- Öngören, B., Aydemir, İ., & Öngören, Z. (2018). Yaşamevinde kalan yaşlıların yaşamkalitesi ve beden algıları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(2), 98-113.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Öztürk, A., Kara, A., Körük, S. (2015). Üniversiteöğrencilerinin kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve yüz kızarma eğilimlerinin sosyal görünüm kaygılarını yordama gücü ve aralarındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 10(10).
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J. P., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Sandoval, E. L. (2008). Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women. (PhD thesis), A&M University, Texas, ABD.
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., & Foster, G. D. (1998). Assessment of body image dissatisfaction in obese women: Specificity, severity, and clinical significance. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(4), 651.
- Schilder, P. (1950). The image and appearance of the human body. New York: International Universities Press.
- Schwab, J. J., & Harmeling, J. D. (1968). Body image and medical illness. *Psychosomatic Medicine*, 30(1), 51-61.
- Stice, E., Chase, A., Stormer, S., & Appel, A. (2001). A randomized trial of a dissonance-based eating disorder prevention program. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 247-262. <https://doi.org/10.1002/eat.1016>.

- Stice, E., Rohde, P., Shaw, H., & Marti, C. N. (2013). Efficacy trial of a selective pre-vention program targeting both eating disorders and obesity among female college students: 1- and 2-year follow-up effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81 (1), 183-189.
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Tarhan, S. (1995). Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247–253.
- Tylka, T. K., Russell, H. L. & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behavior*, 17, 23-26.
- Uğur G (1996). Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236–245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(5), 543–558.
- Yağbasanlar, O.(2017). Kavramsal bir bakış: öz şefkat.*Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. Cilt: 6, Sayı:2.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 1-22.

Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı*, (Uzmanlık Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir.

Yılmaz, D. E. (2020), *Sosyal medya kullanan genç yetişkin bireylerde beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

Yıldırım, M., Tuğba, Sarı. (2018). Öz şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Abant izzet baysal üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 18(4), 2502-2517.

Yorulmaz, M., & Kurutçu, Ş. (2019). Vücut algısı ve sosyal ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

EKLER

Ek 1: Araştırma Soru Formu

1.Yaşınız:

2.Eğitim Durumunuz:

- ☐ Okur - Yazar
- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite
- ☐ Lisans üstü

3.Mesleğiniz:_____

4.Kendinizi kilo ağıısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

- ☐ Çok zayıf
- ☐ Biraz zayıf
- ☐ Normal
- ☐ Biraz kilolu
- ☐ Kilolu

☐Aşırı Kilolu

5.Herhangi bir fiziksel rahatsızlığınız var mı?

☐Evet (lütfen kısaca açıklayın)

☐Hayır

6.Menstrüasyon (adet) düzeniniz nasıldır?

☐Her ay düzenli olurum

☐Adetlerim hep gecikir

☐Adetlerim hep zamanından önce olur

☐Adet görmüyorum (menapoz dönemindeyim)

Eğer yukarıdaki soruda d şikkını (menapoz dönemi) işaretlediyseniz lütfen aşağıdaki soruyu yanıtlayınız. Değilse 7.soruya geçiniz.

6.2.Kaç yıldır adet görmüyorsunuz?

.....

Ek 2 Vücut Algısı Ölçeği:

Aşağıda çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir.

Örneğin bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin bulunduğu kutuya “X” işareti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1.Saçlarım	5	4	3	2	1
2.Yüzümün Rengi	5	4	3	2	1
3.İştahım	5	4	3	2	1
4.Ellerim	5	4	3	2	1

5.Vücutumdaki Kıl Dağılımı	5	4	3	2	1
6.Burnum	5	4	3	2	1
7.Fiziksel Gücüm	5	4	3	2	1
8.idrar-Dışkı Düzenim	5	4	3	2	1
9.Kas Kuvvetim	5	4	3	2	1
10. Belim	5	4	3	2	1
11.Enerji Düzeyim	5	4	3	2	1
12.Sırtım	5	4	3	2	1
13.Kulaklarım	5	4	3	2	1
14.Yaşım	5	4	3	2	1
15.Çenem	5	4	3	2	1
16.Vücut Yapım	5	4	3	2	1
17.Profilim	5	4	3	2	1
18.Boyum	5	4	3	2	1
19.Kollarım	5	4	3	2	1

20.Duyularımın Keskinliği	5	4	3	2	1
21.Ağrıya Dayanıklılığım	5	4	3	2	1
22.Omuzlarımın Genişliği	5	4	3	2	1
23.Göğüslerim	5	4	3	2	1
24.Gözlerimin şekli	5	4	3	2	1
25.Sindirim Sistemim	5	4	3	2	1

26.Kalçalarım	5	4	3	2	1
27.Hastalığa Direncim	5	4	3	2	1
28.Bacaklarım	5	4	3	2	1
29.Dişlerimin şekli	5	4	3	2	1
30.Cinsel Gücüm	5	4	3	2	1
31.Ayaklarım	5	4	3	2	1
32.Uyku Düzenim	5	4	3	2	1
33.Sesim	5	4	3	2	1
34.Sağlığım	5	4	3	2	1
35.Cinsel Faaliyetlerim	5	4	3	2	1
36.Dizlerim	5	4	3	2	1
37.Vücudumun Duruş şekli	5	4	3	2	1
38.Yüzümün şekli	5	4	3	2	1
39. Kilom	5	4	3	2	1
40. Cinsel Organlarım	5	4	3	2	1

Ek 3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği:

Aşağıda çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken kendinizi bu ifadelere göre değerlendirmektir.

Örneğin dış görünüşünüzle ilgili kendinizi rahat hissediyorsanız, bu tanım için “tamamen uygun” ifadesinin bulunduğu kutuya “X” işareti koyunuz.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	0	1	2	3	4
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim	0	1	2	3	4
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	0	1	2	3	4
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim	0	1	2	3	4
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim	0	1	2	3	4
6.Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	0	1	2	3	4
7.İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	0	1	2	3	4
8.Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım	0	1	2	3	4
9.Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	0	1	2	3	4
10.İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	0	1	2	3	4
11.Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	0	1	2	3	4

12.Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	0	1	2	3	4
13. insanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	0	1	2	3	4
14.Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	0	1	2	3	4
15.Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	0	1	2	3	4
16.İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	0	1	2	3	4

Ek 4 Öz Şefkat Ölçeği:

Aşağıda çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken kendiniz, bu ifadelere göre değerlendirmektir.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her Zaman
1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	0	1	2	3	4
4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	0	1	2	3	4
5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	0	1	2	3	4
6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	0	1	2	3	4
7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	0	1	2	3	4
8. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
10. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	0	1	2	3	4
11. Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	0	1	2	3	4
12.Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu	0	1	2	3	4

kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur					
13.Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım	0	1	2	3	4
14.Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşımaya çalışırım.	0	1	2	3	4
15.Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	0	1	2	3	4
16.Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	0	1	2	3	4
17.Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	0	1	2	3	4
18.Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşımaya çalışırım.	0	1	2	3	4
19.Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	0	1	2	3	4
20.Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	0	1	2	3	4
21.Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşıyorum.	0	1	2	3	4
22.Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	0	1	2	3	4
23.Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
24.Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	0	1	2	3	4
25.Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	0	1	2	3	4
26.Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	0	1	2	3	4