

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

BEDEN İMAJI ve KENDİLİK ALGISI ile MUTLULUK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ
ARACI, BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ



YÜKSEK LİSANS TEZİ

BUSE KONGUR

İSTANBUL 2024

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

BEDEN İMAJI ve KENDİLİK ALGISI ile MUTLULUK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ
ARACI, BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BUSE KONGUR

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Raziye Bilge UZUN

İSTANBUL 2024

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

.../.../...

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
Öğrencinin Adı Soyadı:	Buse KONGUR
Tezin Adı:	BEDEN İMAJI ve KENDİLİK ALGISI ile MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ ARACI, BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ
Tez Savunma Tarihi:	17 OCAK 2024

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

.....
Enstitü Müdürü

Bu tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi
olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Tez Danışmanı:	Prof. Dr. Raziye Bilge Uzun	Bahçeşehir Üniversitesi	
2. Üye (Kurum İçi):	Doç. Dr. N. Büşra AKÇABOZAN KAYABOL	Bahçeşehir Üniversitesi	
3. Üye (Kurum Dışı):	Dr. Öğretim Üyesi Ahmet AYDEMİR	Bilgi Üniversitesi	

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad : Buse Kongur

İmza: :

ÖZ

BEDEN İMAJİ ve KENDİLİK ALGISI ile MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ ARACI, BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Buse KONGUR

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Raziye Bilge UZUN

Ocak, 2024, 69 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, beden imajı ve kendilik algısının beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini açıklamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı, bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin farklı şehirlerinde öğrenim gören 18-35 yaş arası toplam 314 önlisans, lisans ve lisansüstü beliren yetişkin ve genç yetişkin oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Vücut Algısı Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi için Pearson Moment Korelasyon Analizi ve PROCESS Makro Model 7 kullanılmıştır. Araştırma bulguları beden imajı, kendilik algısı, bilinçli farkındalık ve mutluluk düzeyi arasında pozitif; beden imajı, kendilik algısı, bilinçli farkındalık ve mutluluk düzeylerinin sosyal görünüş kaygısı ile arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. PROCESS analizi sonuçları ise kendilik algısının mutluluğu yordamasında sosyal görünüş kaygısının aracı rolü olduğunu göstermektedir. Beden imajı ve kendilik algısının sosyal görünüş kaygısı aracılığıyla mutluluğu yordamasında bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü bulunmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beden İmajı, Kendilik Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Bilinçli Farkındalık, Mutluluk

ABSTRACT

THE ROLES of SOCIAL APPEARANCE ANXIETY as MEDIATOR and MINDFULNESS as MODERATOR in PREDICTING THE ROLES of BODY IMAGE and SELF PERCEPTION on HAPPINESS

KONGUR, Buse

PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE Master's Program

Supervisor: Prof. Dr. Raziye Bilge UZUN

January, 2024, 69 pages

The purpose of the thesis is to investigate the roles of social appearance anxiety as mediator and mindfulness as moderator in predicting the roles of body image and self perception on happiness. The sample of the study consisted of 314 emerging and young adults, between the ages of 18 and 35, living in different cities in Turkey. As data collection tools, Body Perception Scale, Social Comparison Scale, Social Appearance Anxiety Scale, Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised and Oxford Happiness Questionnaire-Short Form were used. Pearson Moment Correlation Analysis and PROCESS Macro Model 7 were used to analyze the data. According to the results of the study, a significant positive correlation was observed among the body image, mindfulness, self-perception and happiness scores. In addition, social appearance anxiety reveals significantly but negatively related to with body image, self-perception, mindfulness and happiness. According to the results of mediation analysis, it was found that social appearance anxiety has a mediating role in predicting the effect of self perception on happiness. Mindfulness does not have a moderating role in body image and self-perception predicting happiness through social appearance anxiety.

Key Words: Body Image, Self Perception, Mindfulness, Social Appearance Anxiety, Happiness

TEŞEKKÜR

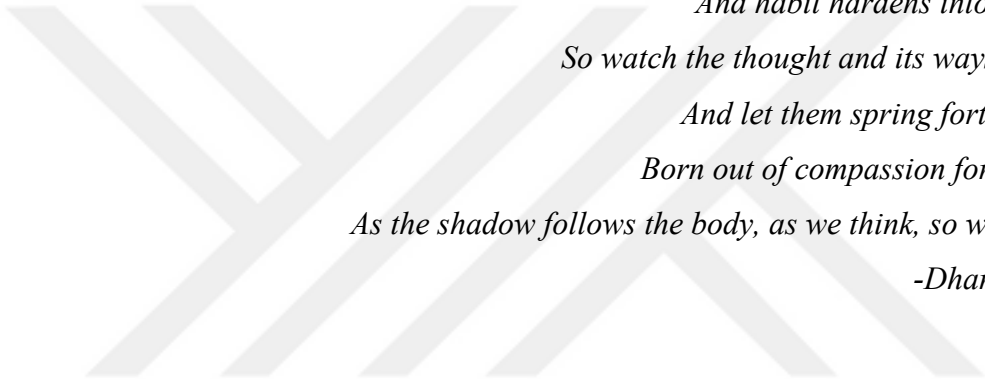
Bu tez çalışmasının planlanmasında, araştırılmasında ve yürütülmesinde ilgi ve desteğini hep hissettiğim, beni Siddartha ile tanıştırap bir yolculuğa çıkaran, bilinçli farkındalık kavramını, kabulü, şefkati ve anı bana öğreten sayın danışman hocam Prof. Dr. R. Bilge UZUN’a tüm kalbimle teşekkür ederim.

Tez savunmam sırasında değerli zamanlarını ayırıp bilgi ve deneyimleriyle beni yönlendiren sayın jüri üyeleri Doç. Dr. Nazlı Büşra AKÇABOZAN KAYABOL’a ve Dr. Öğr. Üyesi Ahmet AYDEMİR’e teşekkürlerimi sunarım. Akademik rehberliğiniz ve görüşleriniz bu araştırmanın daha kapsamlı bir hale gelip gelişmesinde önemli bir rol oynamıştır. Bu süreçte bana göstermiş olduğunuz sabır, anlayış ve destek için şükranlarımı sunarım.

Tezin konusunu oluştururken beni aydınlatan, tez yazım ve analiz sürecinde tüm ısrarlı mesajlarım, aramalarım, sorularıma rağmen beni her defasında anlayış ve şefkatle karşılayan, lisans hayatımdan bu yana akademik anlamda beni hep destekleyen, bana inanan, kaygımı işlevsel kılmamı sağlayan sayın hocam Dr. Engin BÜYÜKÖKSÜZ’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anlamında desteğini her zaman hissettiğim, bana bu yolda eşlik eden, dostlarım Koray ÖNDER’e, Buse GÖKSU’ya, Ezgi BARI’ye, çalışma arkadaşım ve duygusal destekçim Zeynep HOŞGÖR’e benimle sabah akşam saatlerce ders çalışan, harika bir study buddy olan çok sevgili Tina FOTİOĞLU’na ve bu yolculukta eşlikçim olan diğer arkadaşlarıma minnettarım.

Bu süreçte yanımda olan, yanımda olmadıkları zaman bile desteklerini hiç geri çekmeyen, her zaman motivasyonumu geri kazanmamı sağlayan, bana inanan, beni seven aileme sonsuz teşekkürler...



*“The thought manifests the word;
The word manifests the deed;
The deed develops into habit;
And habit hardens into character;
So watch the thought and its ways with care,
And let them spring forth from love
Born out of compassion for all beings.
As the shadow follows the body, as we think, so we become.”*

-Dhammapada

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
Bölüm 1 Giriş.....	2
1.1 Problem Durumu.....	2
1.2 Çalışmanın Amacı.....	4
1.3 Araştırmanın Soruları.....	4
1.4 Çalışmanın Önemi.....	5
1.5 Tanımlar	6
Bölüm 2 Alan Yazın Taraması.....	7
2.1.1 Mutluluğun kuramsal açıklaması.....	8
2.1.1.1 Veenhoven'ın bakış açısına göre mutluluk.....	8
2.1.1.2 Erek (Telic) kuramı.....	8
2.1.1.3 Uyum kuramı.....	9
2.1.1.4 Tavandan tabana ve tabandan tavana kuramı (Top down & botom up).	9
2.1.1.5 Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı.....	9
2.1.2 Mutluluk ile ilgili çalışmalar.....	10
2.2 Beden İmajı	11
2.2.1 Beden imajının yaş dönemlerine göre gelişimi.....	13
2.2.1.1 Çocukluk dönemi.....	13
2.2.1.2 Adölesan dönemi.....	14
2.2.1.3 Erişkinlik dönemi.....	14
2.2.1.4 Yaşlılık dönemi.....	15
2.2.2 Beden imajı ile ilgili araştırmalar.....	15
2.3 Kendilik Algısı	17
2.3.1 Kendilik algısı ile ilgili araştırmalar.....	19
2.4 Bilinçli Farkındalık	20
2.4.1 Bilinçli farkındalık tutumları.....	23
2.4.1.1 Yargısızlık.....	23
2.4.1.2 Sabır.....	23
2.4.1.3 Başlangıç Zihni	23
2.4.1.4 Güven.....	23
2.4.1.5 Anda kalmak	23

2.4.1.6 Kabul.....	24
2.4.1.7 Akışına bırakmak.....	24
2.4.2 Bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalar.....	24
2.5 Sosyal Görünüş Kaygısı.....	26
2.5.1 Sosyal görünüş kaygısının nedenleri.....	27
2.5.2 Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırmalar.....	28
Bölüm 3 Yöntem.....	30
3.1 Araştırmanın Deseni.....	30
3.2 Çalışma Grubu	31
3.3 Veri Toplanması.....	32
3.3.1 Veri toplama araçları.....	32
3.3.1.1 Demografik bilgi formu.	33
3.3.1.2 Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K).	33
3.3.1.3 Vücut Algısı Ölçeği.....	34
3.3.1.4 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.....	34
3.3.1.5 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ).....	34
3.3.1.6 Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize (BDBFÖ-R).	35
3.3.2 Veri analiz işlemleri.	35
3.4 Sınırlamalar.....	37
Bölüm 4 Bulgular.....	38
4.1 Beliren Yetişkin ve Genç Yetişkinlerin Mutluluk Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması	38
4.2 Beden İmajı, Kendilik Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulgular.....	40
4.3 Aracılık ve Düzenleyicilik Analizi Bulguları	41
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	46
5.1 Tartışma.....	46
5.1.1 Beden imajı, kendilik algısı, sosyal görünüş kaygısı, bilinçli farkındalık ve mutluluk puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine ait bulguların tartışılması. 46	
5.1.2 Aracılık ve düzenleyicilik analizi bulgularının tartışılması.	47
5.2 Sonuç.....	50
5.3 Öneriler	50
KAYNAKÇA.....	52
EKLER.....	68
Etik Kurul Onay İzni.....	1
Gönüllü Bilgilendirme Onam Formu	2
Demografik Bilgi Formu.....	3
Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize (BDBFÖ-R) Örnek Maddeleri	4

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) Örnek Maddeleri.....	5
Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) Örnek Maddeleri.....	6
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Örnek Maddeleri.....	7
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) Örnek Maddeleri	8
Ölçek İzinleri.....	9



TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Araştırmaya Katılan Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Eğitim Düzeyi ve Kardeş Sırasına Dair Dağılımları.....	31
Tablo 2 OMÖ-K, VAÖ, SKÖ, SGKÖ ve BDBFÖ-R Ortalama Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri.....	36
Tablo 3 OMÖ-K Ortalama Puanlarının Anova Testi Bulguları	38
Tablo 4 OMÖ-K Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları.....	39
Tablo 5 OMÖ-K Ortalama Puanlarının Yaş Değişkenine Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları.....	40
Tablo 6 BDBFÖ-R, OMÖ-K, VAÖ, SKÖ ve SGKÖ Toplam Puanlarına Ait Korelasyon İlişkilerine Dair Bulgular.....	41
Tablo 7 Kendilik Algısının Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Rolü Tahmininde Model Katsayıları.....	42
Tablo 8 Kendilik Algısının Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Etkisi Analizi	44
Tablo 9 Beden İmajının Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Rolü Tahmininde Model Katsayıları	44
Tablo 10 Kendilik Algısının Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Etkisi Analizi	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1 Beden İmajı ve Kendilik Algısının Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracılık Ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Rolü Modelinin Grafikselsel Gösterimi.....	30
Şekil 2 Kendilik Algısının Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracılık Ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Rolü Modeli.....	43
Şekil 3 Beden İmajının Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracılık Ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Rolü Modeli.....	45

KISALTMALAR LİSTESİ

VAÖ	Vücut Algısı Ölçeği
SKÖ	Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
SGKÖ	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
BDBFÖ-R	Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize
OMÖ-K	Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa



Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmanın varsayımları ve tanımlara yer verilmektedir.

1.1 Problem Durumu

Mutluluk, insanlık için bir amaç niteliğindedir. İnsanlar, yaşamları boyunca mutlu olabilmek için çabalarlar (Sarı, 2023). Tarih boyu pek çok düşünür ve bilim insanının araştırma konusu edindiği mutluluk kavramı bugün hala önemini koyup araştırmalara konu olmaya devam etmektedir (Yıldırım, 2020).

Mutluluk, insan davranışlarının nihai hedefi olarak görülmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Bradburn (1969) mutluluğu, olumlu etkilerin olumsuz etkilere oranla daha baskın olmasıyla kendini gösteren bir duygu olmasıyla beraber bu iki uçlu etkinin birbirini dengelemesi olarak tanımlamıştır. Benzer bir tanımlama yapan Diener'e (1984) göre ise mutluluk, pozitif duyguların daha çok, negatif duyguların daha az hissedilmesi olarak ifade edilmiştir. Akın ve Satıcı (2011) ise mutluluğu, bir duygu veya bireylerin bu duyguyu hissederken yaşadıkları bir durum olarak açıklamaktadır (akt. Bülbül ve Giray, 2011). Hills ve Argle (2002) ise kişilerin yaşamlarını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesini mutluluk olarak tanımlar.

Van Der Velde'e göre (1985) bireyler mutlu olmak amacı ile toplumun standart olarak belirlediği beden imajına erişmeye çabalar. Bu nedenle de kendileri ve diğerleri ile bedenleri hakkında mukayese yaparlar. Bu mukayese, toplumumuzda standart beden imajına erişmek isteyen ve kendi bedeninden memnun olmayan bireyleri mutsuz eder. Beden imajı veya diğer bir adıyla beden algısı ile açıklanan bu kavram, bireyin kendi bedenini, görünümünü ve kusurlarını kendi zihninde yorumlama biçimidir. Kişilerin kendi fiziksel özelliklerine dair olan duygular olarak tanımlanmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010). Bireylerin bedensel özelliklerine dair yorumlamalarını ve duygusal birikimlerini ifade eder (Cash, 1994). Beden imajı, subjektif bir algıdır, diğerlerinin bireyi algılayış biçimi ile bireyin kendini algılayış biçimi arasında mecburi bir bağ yoktur. Ortalama kiloda olan bir erkeğin kendini olduğundan daha kilolu ya da daha zayıf olarak görmesi ya da ortalama bir kiloya sahip veya ortalamanın altında bir kiloda olan kadının kendini olduğundan daha kilolu olarak görmesi bu subjektif algı ile ilgilim bir durumdur. Buna ek olarak, beden imajı aynı

zamanda kişinin bedenini diğerlerinin nasıl algıladığı ile ilgili düşünceleri de içinde barındırır (Moe, 1999). Çalışmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan beden imajı kavramının mutluluğu yordamadaki rolünün incelenmesi günümüzde medyanın hayatımızda daha büyük bir alan kaplaması medyadaki ideal bedene yapılan vurguyu bireyler açısından daha görünür kılmakta ve ulaşılması güç olan ideal bedenlere dair olumsuz duygulanım yaşanmasına neden olmaktadır. Bu sonuç doğrultusunda bu çalışma beden imajının mutluluğu ne düzeyde açıkladığını araştırmak adına önemlidir.

Beden imajının yanında, mutluluk ile ilişkili olan diğer bir kavram kendilik algısıdır. Bireylerin duygu, düşünce, istek, ilgi ve yetenekleri ile beraber, değerleri, reaksiyonları, ileriye dönük beklentileri ve geçmişe yönelik yaşantıların hepsini içinde bulunduran bir kavramdır (Hamachek, 1985). Bir başka tanımlamaya göre, çevreden alınan geri bildirimlerin yanında kişinin deneyimleri ve bunları yorumlamasıyla oluşturduğu perspektif olarak açıklanmaktadır (Shavelsonveark, 1976). Kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin, kaygı seviyesi düşük olan bireylere kıyasla kendileri hakkında daha fazla olumsuz duygular deneyimledikleri açıklanmıştır (Kirkcaldy ve ark., 1998). Bu olumsuz duyguların daha fazla deneyimleniyor olması bireylerin kendilik algılarının mutluluklarını ne düzeyde açıkladığı sorusunu beden imajı kavramında olduğu gibi burada da akıllara getirmektedir. Bu nedenle bu çalışmada beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin kendilik algılarının mutluluğu yordamadaki gücü sorusuna cevap aranmıştır.

Kendilik algısının ve beden imajının bir kaynağı olarak birey hayatı boyunca yaşamının her noktasında diğer insanlarda nasıl bir etki bıraktığını merak eder. Diğer insanlar üzerinde iyi bir imaj yaratmak ve iyi görünmek için çaba sarf eder. Bu iyi görünüme dair verilen çaba insanlarda güzel ve çekici olma istediğini yaratır (Kılıç, 2015). İnsanlar, başkalarında kendi görünümüne dair olumlu bir etki oluşturamayacağını düşündüğünde kaygı duygusu ile karşı karşıya kalırlar (Learly ve Kowalski, 1995). Bu kaygı, sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Çınar ve Keskin, 2015). Hart, Leary ve Rejeski (1989) sosyal görünüş kaygısını, kişinin dış görünümü hakkında diğerlerinin yaptıkları yorumlar ya da bu yorumların var olabilirliği düşünüldüğünde kişinin yaşadığı sosyal kaygının bir alt çeşidi şeklinde tanımlamışlardır. Olumsuz beden imgesi ve kendilik algısı nedeniyle yaşanan kaygının yanı sıra, ortaya konulan araştırmalarda kişinin beden imgesini negatif yorumlaması sonucunda olumsuz düşüncelere karşı daha fazla reaksiyon verdiği ve ruminasyon yaptığı söylenmektedir (Gordon ve ark, 2012, Ludwig ve ark, 2020).

Göksel ve arkadaşlarının (2018) sosyal görünüş kaygısı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışması göz önünde bulundurulduğunda beden imajı ve kendilik algısı ile ilişkili olan sosyal görünüş kaygısının bu çalışmada aracılık etkisi incelenerek kaygının gerçekten bu modelde göz önünde bulundurulması gereken dolaylı bir etkisinin var olup olmadığının açıklık getirme amacını taşımaktadır.

Tarafsız ve yargısız bir biçimde kişinin bütün yaşantıları ile etkileşim kurmasına destek veren ve bireyin iyi olma halinde payı büyük olan bilinçli farkındalık becerisi (Germer, 2004), bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumun artması ve deneyimlenen kaygının da azalması ile ilişkilendirilmektedir (Deniz ve Sümer, 2010). Bilinçli farkındalık, anda deneyimlenen durumlara dikkati ve farkındalığı tümüyle yöneltmek olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003). Bu farkındalık hali, Budistlerin “çiplak dikkat” şeklinde adlandırdıkları tabirle şimdiki anda kalmak veya şimdiki anda olmaktır (Stewart, 2004). Kabat-Zinn (2005) ise bilinçli farkındalığı, içinde bulunan ana tüm yargılardan bağımsız ve sıyrılmış olarak odağını verme şeklinde ifade etmiştir. Birey çevresi, bedeni ve kendisi ile etkileşimdeyken bilinçli farkındalık düzeyinin geliştirilmesi, otonom uyarılmanın ve düşünce hatalarının azalmasına izin verir.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmada beden imajı ve kendilik algısı kavramları kişinin hem kendi hem de çevresindekilerin görüşlerini içerdiğinden başkaları tarafından nasıl görüldüğüne yönelik hissedilen sosyal görünüş kaygısının olası aracı rolünün olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Kaygıyı azaltan bir kavram olan bilinçli farkındalığın ise sosyal görünüş kaygısı üzerindeki düzenleyici rolü incelenmektedir. Beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini artırmada inşa ettikleri beden imajı ve kendilik algısı kavramlarının olası aracı ve düzenleyici rollerini keşfetmek ve mutluluk ile ilgili yapılacak müdahale programlarında kaygıya ve bilinçli farkındalığa yer vermenin öneminin olup olmadığını bulma bakımından önemlidir.

1.2 Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada, 18-35 yaş aralığında bulunan beliren yetişkin ve genç yetişkinlerde beden imajı ve kendilik algısı düzeylerinin mutluluk düzeyini açıklamadaki rollerinde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü değerlendirmek amaçlanmıştır.

1.3 Araştırmanın Soruları

1. Beden imajının beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini açıklamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü bulunmakta mıdır?
2. Kendilik algısının beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini açıklamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü bulunmakta mıdır?

1.4 Çalışmanın Önemi

Arnett (2000) beliren yetişkinlik dönemini ne çocukluk dönemi gibi bağımlılığın ön planda olduğu ne de yetişkinlik dönemi gibi yetişkinlik rollerinin benimsendiği, bir geçiş evresi olmasının aksine kendine has belirleyicileri olan bir dönem olarak tanımlamıştır. Genç yetişkinlik dönemi ise yetişkinlik döneminin ilk aşaması, yetişkinliğe hazırlı evresi şeklinde tanımlanmaktadır (Gönül,2008). Bu çalışmanın bu iki gelişim evresini örneklem olarak alması yetişkinlik dönemi öncesinde olumsuz beden imajı ve kendilik algısına yönelik var olabilecek kaygıları azaltan ve bu kaygıyı düzenleyebilecek bilinçli farkındalık becerisinin kazanılmasına dair olan önemi vurgulamaktadır.

Çalışmada sosyal görünüş kaygısının aracı değişken olarak belirlenmesi beden imajı ve kendilik algısı alanındaki araştırmacılar için kaygı riskinin göz önünde bulundurulması bakımından önem taşımaktadır.

Çalışmaları giderek artan bilinçli farkındalık kavramı ile çalışan araştırmacılar için beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin beden imajı ve kendilik algısı düzeylerinin kalıcı bir nitelik değil, bilinçli farkındalık becerisi sayesinde kabul, şefkat, yargısızlık bakış açıları ile deneyimlere yaklaşma amacı neticesinde geliştirilebilen ve güçlendirilebilen iki özellik olması bakımından önemlidir.

Alan yazında mutluluk, beden imajı, kendilik algısı, sosyal görünüş kaygısı ve bilinçli farkındalığı bir arada, aracı ve düzenleyici rollerini dikkate alarak inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla araştırmadan elde edilecek bulgular ışığında bundan sonra yapılacak çalışmalar için sosyal görünüş kaygısı ve bilinçli farkındalık kavramlarının önemsenecek iki kavram olup olmaması bakımından önem taşımaktadır.

Buna ek olarak beliren yetişkin ve genç yetişkin grubun örneklem olarak belirlenmesi, daha sağlıklı birer yetişkin olarak yetişebilmeleri adına önemlidir.

Araştırma sonucunda elde edilecek verilerin; beliren yetişkin ve genç yetişkin bireylerin mutluluk düzeylerini artırmaya yönelik müdahale programları geliştirirken beden ve kendilik algısı kavramlarına ilişkin içerikler düzenlemek, ek olarak sosyal görünüş kaygısını azaltan bilinçli farkındalığı geliştiren noktalara da yer verilebileceğine hizmet etmesi beklendiğinden alana katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

1.5 Tanımlar

Mutluluk: Argyle, Martin ve Crossland'e göre (1989) mutluluk, olumlu duyguların daha çok, olumsuz duyguların daha az ve yaşamdan alınan doyumun yüksek olması şeklinde tanımlanmaktadır.

Beden İmajı: Bedenimizin zihnimizde oluşturduğumuz görüntüsü veya resmi olarak ifade edilmektedir (Schilder, 1950).

Kendilik Algısı: Sağlanan geri dönütlerin yanında kişinin yaşantıları ve bunları yorumlamasıyla oluşturmuş olduğu kendisine yönelik perspektif olarak tanımlanmaktadır (Shavelson ve ark. 1976).

Bilinçli Farkındalık: Anda yaşanan durumlara ve olaylara karşı tüm dikkati ve farkındalığı yöneltmek olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Kişilerin fiziksel görünümlerinin diğerlerince değerlendirildiğinde yaşantıladıkları kaygı ve gerilim şeklinde tanımlanmaktadır (Doğan, 2010).

Bölüm 2

Alan Yazın Taraması

2.1 Mutluluk

Mutluluk tanımlarının farklı dillerdeki kökenlerine bakıldığında İngilizce’de “happen; zengin olma şansı, happiness; isteklerin karşılanmasıyla beraber gelen içsel huzuru”, Yunanca’da “eudaimonia; büyük bir zenginliği”, Arapça’da “saad; şans ve bolluğu”, Türkçe’de “mut; isteklerin karşılanması” şeklinde tanımlamalar görülmektedir. Hint-Avrupa dil ailesindeki mutluluk tanımları ise “aug” kökü ile türetilmiştir. Bolluk içinde yaşama arzusu mutluluk kelimesinin temelini oluşturmaktadır (Açıkgöz, 2016).

Tarih boyunca pek çok filozof mutluluk kavramını araştırmış ve mutluluğun insan tepkilerinin en önemli motivasyon kaynaklarından biri olduğunu dile getirmişlerdir (Diener, 1984). Aristoteles’e göre tüm insanlar mutluluğu arama çabası içerisindedir. Mutluluk, yaşamın hedefidir (Büyükdüvenci, 1993). Sokrates ise mutluluk kavramını erdem kavramı ile ilişkilendirmiştir. Bu sebeple erdem kavramını tanımlamak, erdemli bir şekilde yaşam sürdürmenin nasıl olduğunu anlatmayı hedeflemiştir (Vatandaş, 2017).

Bireylerin pozitif bir bakış açısıyla öznel iyi oluşlarını araştırmak psikologlar tarafından belli bir süre göz ardı edilmiştir. Davranış ve sosyal bilim araştırmacıları bu durumu ortadan kaldırmak amacıyla çalışmalar yapmaya başlamış ve 1974’te kurulan “Social Indicators Research” Dergisi’nde öznel iyi oluşa yönelik çok sayıda makale yayınlanmıştır (Diener, 1984).

Mutluluk, bireylerinin yapmış olduğu davranışların nihai hedefi şeklinde ifade edilmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Bentham’a göre mutluluk zevklerin ve acıların toplamı olarak tanımlanmaktadır (Veenhoven, 2000). Akın ve Satıcı (2011) mutluluğu insanların hissettiği bir duygu şeklinde açıklamaktadır. Diener (1984) mutluluk kavramını, pozitif duyguların daha çok negatif duyguların ise daha az deneyimlenmesi ve hayattan elde edilen tatminin yüksek olması şeklinde tanımlamaktadır. Alanyazında mutluluk ve iyi oluş kavramlarının eş anlamlı bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Eryılmaz, 2010).

Mutluluk tanımlarında ön plana çıkan üç bileşen söz konusudur. İlk bileşen pozitif duyguların sıklığını, ikinci bileşen negatif duyguların sıklığını ve üçüncü bileşen ise yaşamdan alınan doyumunu ifade eder. Pozitif ve negatif duyguların deneyimlenmesi mutluluk kavramının duygusal tarafını ele alırken yaşam doyumunu ise kavramın bilişsel tarafını oluşturur (Diener, 1984). Bireyler yaşamlarına dair tatmin duygusunu hissediyorsa, negatif duyguları daha az deneyimliyorsa öznel açıdan iyi olduğu söylenebilir (Eryılmaz, 2009).

Lyubomirsky, King ve Diener'in (2005) çalışması mutlu bireylerin kendilerinden daha az mutlu bireylere oranla ilişkilerdeki doyumlarının, iş performanslarının, sosyal etkileşimlerinin daha yüksek ve uzun bir ömre sahip olma olasılıklarının daha muhtemel olduğunu ortaya koymaktadır. Bir başka çalışma ise mutlu bireylerin daha yaratıcı ve üretken olduklarını, problem çözme, stres ile baş etme ve fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu göstermektedir (Doğan, 2021).

2.1.1 Mutluluğun kuramsal açıklaması. Çalışmanın bu bölümünde Veenhoven'in bakış açısının, Erek (Telic) Kuramı'nın, Uyum Kuramı'nın, Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı'nın (Top Down & Botom Up) ve Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı'nın mutluluk kavramı ile ilgili açıklamaları yer almaktadır.

2.1.1.1 Veenhoven'in bakış açısına göre mutluluk. Veenhoven, iyi bir yaşam sürdürebilmeyi "yaşam sanatı" kavramı ile açıklamıştır. Ona göre yaşam sanatçısı, varolmanın koşulları düşünüldüğünde en iyi şekilde bundan yararlanabilendir. İyi yaşamaya dair iki temel görüş olduğunu söyler. Bunlar ahlaki ve hedonist görüş olarak açıklanmaktadır. Ahlaki görüşe göre birey ahlaki ilkeleri yerine getirdiği oranda iyidir. Hedonist görüşe göre ise hayattan ne kadar çok keyif alınırsa o kadar iyi olduğunu öne sürer (Veenhoven, 2003).

2.1.1.2 Erek (Telic) kuramı. Kuramın temeli 1960'da Wilson tarafından oluşturulmuştur. Erek kuramına göre mutluluğa ulaşmak için bireylerin amaçlarına ulaşması ve ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Karşılanmayan ihtiyaçlar kişileri mutsuzluğa itmektedir. Bireyler farkında veya değilken bazı isteklere ve amaçlara sahiptir. İyi oluş, bu isteklere ve amaçlara erişildiğinde gerçekleşmektedir. Ancak zaman zaman bireylerin amaçları ve istekleri birbiri ile uyumsuzluk gösterebilir. Böyle bir noktada, ihtiyaçları ve istekleri belirlemek ve kompoze etmek

zorlaşabileceği için kişilerin tatmin duygusuna ulaşmalarına ket vurabilir. Amaçlar ve isteklere ulaşılmadığında bireylerin mutsuz hissetmeleri muhtemeldir (Nur Şahin, 2011).

2.1.1.3 Uyum kuramı. Yaşam koşullarımızın değişmesine alışmak ve uyum sağlamak, mutluluğun modern kuramı olarak bilinen ‘‘uyum kuramın’’ın temelini oluşturur. Kişilerin yaşadıkları yeni durumlara karşı gösterdikleri yoğun tepkinin belirli bir zaman sonra azalacağını, bu duruma alışılacağını ve bu durum ile karşılaşmadan önceki düzeylerine tekrar geri döneceklerini ifade etmektedir (Gündoğan, 2016). Piyango gibi şans oyunlarında büyük tutarlar kazanan kişilerin zaman geçtikçe iyi oluş hallerinin eski düzeyine tekrar döndüğü görülmüştür (Şirin ve Ulaş, 2015). Olumlu olaylar kişileri mutlu, olumsuz olaylar da mutsuz edebilir, fakat belirli bir sonrasında kişi bu duruma uyum sağlayacak ve durumun kişi üzerindeki etkisi azalacaktır. Kişilerin durumlara adapte olması sebebi ile mutluluk halleri gibi mutsuzluk halleri de uzun sürmemektedir (Şen, 2022).

2.1.1.4 Tavandan tabana ve tabandan tavana kuramı (Top down & botom up). Tabandan Tavana kuramına göre bireyler, anlık deneyimledikleri haz ve acılarının bir değerlendirmesini yaparlar, bunun sonucunda kendilerini mutlu veya mutsuz olarak nitelendirirler. Mutlu geçen bir hayat, mutlu yaşantıların bütünüdür (Çelik, 2008). Mutlu yaşantılar kişilerin iyi oluşlarını etkilemektedir. Birey, ne kadar çok olumlu anlar deneyimlirse, iyi oluş düzeyleri de o kadar yükselir (Şen, 2022). Tavandan Tabana kuramına göre iyi oluş, bireylerinin kişilik özelliklerinden biridir. Kişilerin bu özelliği olaylara verdikleri anlamları etkilemektedir (Eryılmaz, 2009). Mutluluk dışarıda değil, kişilerin içindedir. Tabandan tavana kuramı yaşam şartlarına odaklanırken, tavandan tabana kuramı kişiliğin daha bu noktada daha belirleyici özelliği olduğunu ifade etmektedir (Şen, 2022).

2.1.1.5 Ryff’in psikolojik iyi oluş kuramı. Ryff, iyi oluş halinin nasıl hissettiğimizden öte başka pek çok değişkeni kapsadığını belirtmektedir (Doğan, 2017). İyi oluş için kişinin tam olarak işlevsel olabilmesi ve becerilerini kullanarak performansını ilerletmesine ihtiyacı vardır (Kındıroğlu, 2018). Ryff’e göre iyi oluş altı bileşeni içermektedir. Bu bileşenler kendini kabul etme, yaşam hedefi, diğerleri ile kurulan sağlıklı etkileşim, çevrenin ve yaşamın etkili yönetimi, özerk olma şeklinde sıralanmaktadır (Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015). Ryff, kişilerin

mutluluk düzeyleri üzerindeki en temel etmenlerden birinin sağlıklı ve tatmin edici sosyal ilişkilerin olduğuna vurgu yapmaktadır. Örnek olarak, kişilerin diğerleri ile olan etkileşimleri sayesinde karşıladığı sevginin iyi oluşlarını arttıracaklarını söylemektedir (Şirin ve Ulaş, 2015).

2.1.2 Mutluluk ile ilgili çalışmalar. Sapmaz ve Doğan (2012) çalışmalarında mutluluğun ve yaşam doyumunun yordayıcılarını incelemiş ve iyimserlik değişkeninin mutluluk ve yaşam doyumunun birer yordayıcısı olup olmadığını araştırmıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan 206 katılımcının dahil olduğu çalışmada iyimserlik değişkeninin olumlu yönde mutluluğu ve yaşam doyumunu yordadığı bulgusunu elde etmişlerdir.

Cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısının mutluluk düzeyi üzerinde yordayıcı bir etkisi olup olmadığı incelenen bu çalışmada cinsiyet ve yaşanılan yer arasında karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmaya İstanbul'dan 100 katılımcı, Yunanistan- Batı Trakya Bölgesinden 100 katılımcı dahil olmuştur. Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları 18-30 yaş aralığındadır. Araştırma sonuçları kadınlarda mutluluk sosyal görünüş kaygısı, şefkatli ve açık sözlü cinsel benlik algısı tarafından yordanmaktadır. Yaşanılan yer açısından bakıldığında İstanbul'da yaşayan bireylerin mutlulukları sosyal görünüş kaygısı ve açık sözlü cinsel benlik algısı tarafından yordanırken, Yunanistan-Batı Trakya Bölgesinde yaşayan bireylerin mutluluklarının açık sözlü ve şefkatli cinsle benlik algısı tarafından yordandığı sonucuna varılmıştır. (İsmail, 2018).

Coo ve Salanova'nın (2018) büyük bir İspanyol Hastanesinde yaptığı deneysel çalışmada farkındalık temelli müdahale programı katılımcılara uygulanmış ve sonucunda bu müdahale programının çalışanları işe bağlılık, mutluluk ve performanslarını artırma noktasında başarılı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Özyıldırım'ın (2021) çevrimiçi egzersizlerin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerindeki etkisini inceliği çalışmasında 15'i deney, 18'i kontrol grubuna dahil edilen toplam 33 kişilik bir katılımcı sağlanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında çevrimiçi yapılan egzersizlerin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu saptanmıştır.

Ryan (2019) araştırmasında psikolojik esnekliğin mutluluk üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik esnekliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

2.2 Beden İmajı

Toplumda etkileşimde bulunurken fark edilen şeylerin en başında bedenimiz gelir. Bedenimiz daima dikkati üstüne toplar ve diğerlerinin yorumlamalarına izin verir pozisyonudadır (Pokrajac-Bulian, 2005). Bu sebeple yaşantılarımız, bizi sarmalayan bedenimizden ayrı bir şekilde değerlendirilemez (Cash, 2004).

Bireylerin öznel yaşantılarının ve görünüşlerinin, nesnel gerçeklikten daha güçlü olduğu görülmektedir. Bu öznel bakış açısı beden imajı olarak tanımlanmaktadır (Cash, 2004). Bireylerin bedenlerine dair duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve inançlarını içinde barındırır (Pruzinsky ve Cash, 2002). Bedene ilişkin öznel yorumlamaları içerir ve evrensel bir kavram olarak incelenmektedir (Mendelson, 2001). Davranış bilimciler, doktorlar, filozoflar, klinisyenler, diğer uygulamalı araştırmacılar gibi farklı alanlardan pekçok çalışmacı beden imajının doğası ve önemi adına çalışmalar yürütmüştür (Cash ve Smolak, 2011).

Etkileyici bir geçmişi olan beden imajı kavramının ilk incelemeleri 1900’lerde beden nöropatolojik yapısı ile başlamıştır (Fisher, 1990). 1900’lü yılların sonuna kadar nörolojik perspektiften ele alınan kavramın araştırmacılarından olan Henry Head, literatüre “beden şeması” kavramını kazandırmıştır. Head’e (1920) göre beden şeması, motor beceriler sayesinde gerçekleştirilen beden duruşu ve hareketleri ile tanımlanmaktadır (Köstek, 2022).

Beden imajının psikolojik bakış açısıyla ele alınması 20. yüzyılın ilk yarısında Paul Schilder ile başlamıştır. Bu bakış açısı ile yapmış olduğu incelemenin yanında Schilder, sosyokültürel ve biyolojik faktörlerinde payının önemli olduğunu söylemektedir (Köstek, 2022). Schilder’a (1950) göre beden imajı, kişinin bedeninin diğerleri tarafından nasıl algılandığına dair kendi zihnindeki değerlendirme olarak tanımlanır (akt. Grogan, 2008). Beden imajı çalışmalarına katkıda bulunan diğer bir araştırmacı ise Seymour Fisher’dır. Kariyeri boyunca beden imajı kavramını

psikanalitik yaklaşım ile incelemiş “beden sınırı” kavramı hakkında kitap ve makaleler yazmıştır (Fisher, 1970, 1986; Fisher ve Cleveland, 1968).

1968 yılında yayınlamış olduğu “Body Image and Personality” kitabında Fisher, beden imajını yine psikanalitik yaklaşımla ele almış olup Fisher’ın çalışmaları, beden imajı çalışan diğer araştırmacılar tarafından temel alınmaya başlamıştır (Köstek, 2022). Offer ve arkadaşları da beden imajı kavramı üzerine çalışmalar yapmışlardır. 1981 yılında, gelişim kuramlarını temel alarak ayrıntılı analizler yapmış, ergenlere yönelik “Self-Image Questionnaire” ölçeğini geliştirmişlerdir (Offer ve diğerleri, 1981).

Beden imajı çalışmalarında öncü olarak görülen diğer bir araştırmacı ise Franklin Schontz’dur. Schontz’dan önce psikodinamik yaklaşımla yürütülen beden imajı çalışmaları, onunla beraber yavaş yavaş bu yaklaşımdan uzaklaşmaya başlamıştır (Cash ve Smolak, 2011). Franklin Shontz, deneysel psikolojinin teorileri ve bilgilerini birleştirmiş, beden deneyimini çok boyutlu olarak görmüş, özel gereksinimli bireyleri anlamak ve onlara destek olmak amacıyla çalışmalarını yürütmüştür (Shontz, 1990).

1990’lı yıllar beden imajı çalışmalarının gelişimi adına önemli katkılarının yapıldığı bir dönemdir. 1990 yılında Cash ve Pruzinsky, beden imajının çok boyutluluğu üzerinde durmuş, daha önce beden imajı ile ilişkili olabilecek fakat henüz araştırılmamış konuları incelemiş ve “Body Images: Development, Deviance, and Change” cildini yayınlamışlardır. 1996’da J. Kevin Thompson’ın “Body Image, Eating Disorders, and Obesity: An Integrative Guide for Assessment and Treatment” kitabı yayınlanmıştır. Bu yıllarda basılan yayınların hepsi beden imajı ve beden imajının sebep olduğu problemlerin tedavisine yönelik bilgilerin artmasına olanak sağlamıştır. Özellikle beden imajı üzerinde bilişsel davranışçı müdahalenin geliştirilmesi ve değerlendirilmesi bu yıllara dayanmaktadır. 2000’li yılların başında dönüm noktası olarak görülebilecek en önemli gelişme “Body Image: An International Journal of Research” adlı bilimsel derginin yayınlanması olmuştur. Ayrıca bu yıllar beden imajı çalışmalarının ve müdahale programlarının kapsam alanlarının genişletildiği yıllardır (Cash ve Smolak, 2011).

Beden imajı, özellikle dış görünüŖe dair olan psikolojik yaŖantıları iŖaret eder (Cash, 2004). KiŖinin vücutundaki bölümler, bu bölümlerin fonksiyonları ile ilgili algıları ve bunlarla ilgili düşünceleri birbiri ile uyuşmayabilir ve buna ek olarak kiŖinin kendi vücutuna yönelik düşünceleri ve yorumlamaları ile diğerklerinin onun vücutu hakkındaki düşünceleri ve yorumlamaları da birbirinden farklı olabilir (Aslan, 2004). Diğerk bir ifadeyle vücutumuzun gerçerk yapısını hem yansıtabilir, hem de yansıtmayabilir (Burns, 1982). Kendimize dair bu öznel görüş pozitif veya negatif olmakla beraber (Kaner, 2000), pozitif beden imajına sahip olan bireyler görünüŖlerinden memnunken, negatif beden imajına sahip olan bireyler ise görünüŖlerden hoşnut değillerdir (Hamachek, 1971). Aslan (2004) çalışmasında, bedenlerine dair olumlu bir görüşü benimseyen bireylerin, sosyal ilişkilerinde daha güvenli ve mesleki performanslarının iyi olduğunu, olumsuz bir görüş benimseyen bireylerin ise yaŖantılarında kendilerini daha değersiz ve güvensiz hissettiklerini söyler. Özetle, beden imajı kavramı yaklaşık bir yüzyıla dayanan geçmiŖi ile biyolojik, sosyolojik ve psikolojik açıdan detaylı araştırılmış ve araştırılmaya devam eden geniş kapsamlı kavram olarak alanyazına yansımaktadır.

2.2.1 Beden imajının yaŖ dönemlerine göre gelişimi. Beden imajı gelişimi, bireyin sürekli büyümesi ve gelişmesi nedeniyle etkin bir süreçten geçer. Bireyin bebeklikten itibaren fiziksel bir değışik geçiriyor olması, sosyokültürel etkileri de içinde barındırarak şekillenir ve beden imajı benlik ile birleşerek benliğin önemli bir yönünü oluşturur hale gelir (Taşkın ve Kukululu, 2011).

Beden imajının çocukluktan yaşıllık dönemine kadar süren normal gelişiminin bilinmesi bireylerin beden imajlarının değışmesine karşılık hangi reaksiyonları vereceğı açısından dikkate değerk bir noktadır.

2.2.1.1 Çocukluk dönemi. Çocukluk gelişiminde beden imajı ve kişilik gelişimi arasındaki bağ büyük bir önem taşır. Çocuğa gösterilen sevgi, ilgi ve bakımın yanında tuvalet eğitimi, oyun oynama ile birlikte çocuk yavaş yavaş kendi bedenini kullanmaya, kendi kimliğinin farkında olmaya başlar. Diğerklerinden kendini ayırt etmesiyle beraber kendi bedenine karşı farkındalığı oluşur (Bruner, 1980, akt., Potur, 2003). Oyun çağı ile birlikte çevre ile iletişim artar. Kendisi ile çevreyi birbirinden ayırır. Çevreyi keşfetmesine yarayan becerilerin temel işlevi, beden üzerindeki kontroldür. Okul dönemindeki beden imajı gelişimi, akran ilişkileri ve öğrenme

becerilerine yöneliktir. Okul dönemindeki çocuk psikolojik temelli problemler ile karşılaşabilir. Çocuğun bedeni normal gelişim de gösterse çocuk bunu kabul etmeyebilir. Çocuğun beden imajının, kimlik oluşturmada ve egosun bütünlüğünü sağlamasında önemli olduğu vurgulanmaktadır. (Erkal ve Pek, 1993).

2.2.1.2 Adölesan dönemi. Bireylerin, bebeklikten sonra gelişiminin en hızlı olduğu dönem ergenlik dönemidir. Ergenlik döneminin yaş aralığı farklı kaynaklarda farklı şekillerde sınırlandırılmış olsa da en geniş olacak şekilde 11-21 yaş aralığı ergenlik dönemidir denilebilir (Ertem ve Yazıcı, 2006). Bireylerin ergenlik döneminde bedenlerindeki değişiklikler beden imajı sorunları yaratabilir. Ergenlik döneminde yaşanan değişiklikler neticesinde beden memnuniyetsizliğinden daha sık söz edilebilir (Curtis ve Loomans, 2014). Fakat burada cinsiyet bakımından bir fark oluşabilir. Erkeklerin ergenlik döneminde kas oranlarının artması olumlu olarak algılanır, kızlar da ise ergenlik döneminde toplumsal standartlardan dolayı ideal beden “zayıflık” olduğu düşüncesi ile daha olumsuz duygulanıma sahip olurlar. Dolayısı ile kızlarda erkeklere oranlara daha fazla beden memnuniyetsizliği gözlemlenmektedir (Pesa, Syre ve Jones, 2000).

2.2.1.3 Erişkinlik dönemi. 18-26 yaş aralığında bulunan bireylerin gelişim dönemine beliren yetişkinlik dönemi şeklinde adlandırılmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki en önemli basamak kimlik arayışıdır. Kimlik arayışı meslek, aşk, ideoloji gibi farklı alanlarda belirir (Arnett, 2003). Bu dönemde beliren yetişkinler bedensel anlamda da kendilerini keşfederler (Cash, 2002).

Kara ve Eryılmaz'ın (2018) yapmış olduğu nitel araştırmaya göre beliren yetişkinler, olumlu beden imajına sahip olmak için bedeni kabul etmenin ve bedeni korumanın önemli bir nokta olduğunu belirtmişlerdir. Bedeni korumak adına sağlıklı beslenme, bakımlı olma, egzersiz yapmanın kendilerini iyi hissettirdiklerini aktarmışlardır. Erişkin döneminde ise beden imajı sosyokültürel değişiklikler ile şekillenmektedir. Bireyler, toplumda normal olarak kabul edilen bir bedeni benimserler. Yaş ilerledikçe bireylerin fiziksel, psikolojik değişiklikler yaşarlar. Yaşanılan değişiklikler kadınlar ve erkeklerde farklılık gösterir. Yetişkin kadınlarda kilo alma, menopoz gözlemlenirken erkeklerde saç dökülmesi gözlemlenmektedir. Her iki cinsiyet içinde fizik güçlerinde düşüş olduğu söylenebilir. Bu değişiklikler beden imajını etkilemektedir.

2.2.1.4 Yaşlılık dönemi. Yaşlılık döneminde fiziksel, zihinsel, sosyal ve emosyonel olarak bir dizi değişiklik meydana gelir. Liderlik rolleri, meşguliyetlerin azalması, emekli olma, partnerin ya da yakın bir akrabanın vefatı, takma diş, işitme cihazı, gözlük takmak, baston ve tekerlekli sandalye kullanımı, saç dökülmesi, motor becerilerde azalması ben kavramlarını etkiler. Yaşlılık döneminde bireyleri duygusal anlamda desteklemek beden imajlarını gerçekçi bir biçimde değerlendirmelerine katkıda bulunmaktadır (Erkal ve Pek, 1993).

2.2.2 Beden imajı ile ilgili araştırmalar. Kurtz, 1966 yılında üniversite öğrencilerinde bedene ilişkin tutumlar, cinsiyet ve benlik kavramı üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma 30 yıl sonra tekrar edilmiş ve Amerika'daki 30 yıllık değişimi incelemek amaçlanmıştır. 1966 ve 1996 yıllarında elde edilen veriler karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre 1996'da kadınların beden imajlarının 1966 yılındaki verilere göre daha negatif olduğu bulgusu elde edilmiştir. Her iki yılın erkek verileri karşılaştırılmış, beden tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak bedene yönelik tutumlar ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Sondhaus, Kurtz ve Strube, 1996).

Daurat-Hmeljak, Stambak ve Berges (1966) tarafından, beden imgesi gelişimini ve bu gelişime yönelik nörofizyolojik ve psikolojik problemleri keşfetmek amacıyla geliştirilen ‘‘Beden İmgesi Testi’nin’’ Türkiye’deki uyarlama çalışması 1985 de Mandalı tarafından yapılmıştır. Testin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında davranış bozukluğu gösteren çocuklar ve davranış bozukluğu göstermeyen çocuklar olmak üzere 2 grup incelenmiştir. Araştırma bulgularında beden imgesi testinin davranış bozukluğu gösteren ve göstermeyen çocukları ayırt ettiği gözlemlenmiştir. Karşılaştırılan 2 grup çocuğun bağımsız ortalama farkları 8.1 olup, bu sonucun istatistiksel olarak manidar olduğu açıklanmıştır (Mandalı, 1985, akt., Çetinkaya, 2004).

Ülkemizde yapılan diğer bir çalışma ise ortaöğrenime devam eden öğrenciler üzerinde beden imajından hoşnut olma düzeyini ölçmeye yöneliktir. Araştırma sonucunda katılımcıların bedenlerinden orta düzeyde hoşnut oldukları bulgusu elde edilmiştir. Beden imajından hoşnut olma düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür. Fakat, kızlar için göğüsler, erkekler içinse cinsel organlardan hoşnut olma düzeyinin yaşa bağlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç,

ergenlerin bu bölgelerin gelişimine daha hassas yaklaştıklarını ifade edebilir (Gökdoğan, 1988).

Beden imajı çalışmaları ile ilgili farklı bir ölçek uyarlama çalışması Hovardaoğlu (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişinin beden imajına dair değerlendirmeleri olumlu olarak artmaktadır. Yapılan güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach Alpha değeri .91 olarak bulunmuştur.

Yergin (2003), araştırmasında üniversite öğrencilerinde beden imajı ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kadınların %94,9'u, erkeklerin %70,7'si bedenlerinde değişiklik yapmak istediklerini ifade etmiştir. Kadınların %74'ü zayıf olmayı istersen bu oran erkeklerde %17 olarak sonuçlanmıştır. Araştırmaya katılan kadınların ve erkeklerin beden imajları ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna erişilmiştir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin, beden imajlarından hoşnut olma düzeyleri yükseldikçe bedenlerini karşılaştırma oranları azalmaktadır.

Yapılan diğer bir çalışmada olumlu beden imajına sahip kişiler ile olumsuz beden imajına sahip olan kişiler arasında anlamlı farklar olduğu, bu farklılıkların sebebinin yakın ilişki içinde olma ve arkadaşla sahip olma durumlarından kaynaklandığı ortaya konmuştur (La Greca ve Harrison, 2005; Clark ve Tiggemann, 2006).

Beden imajı ve öznel iyi oluş hakkında yapmış olduğu araştırma bulguları, kişilerin beden imajı puanları arttıkça öznel iyi oluş puanlarının da arttığını göstermektedir. Aynı zamanda bu ilişkinin yordayıcı olup olmadığını bulmak amacıyla regresyon analizi yapılmış ve beden imajının öznel iyi oluşun bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Oktan, 2012).

Smawi, Tran, Stieger ve Voracek'in (2014) sağlık ve güzellik sitesi olan Youbeauty.com aracılığı ile aldıkları anket sonuçlarına göre kadınların beden takdirlerinin, öznel mutluluğun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda bedenlerine yönelik olumlu tutum besleyen kadınların daha fazla mutluluk duygusu deneyimledikleri ortaya konmuştur.

Tylka, Russel ve Neal (2015) araştırmalarında öz şefkat düzeyleri yüksek olan kişilerin, toplumda ideal olarak benimsenen beden görüntülerine karşı kendilerini yargılamalarına sebebiyet verecek bir tehlike olarak algılamadıklarını ifade etmişlerdir. Diğer bir ifadeyle özşefkat, olumsuz beden imajına karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir. Haspolat ve Kağan'ın (2017) yaptıkları araştırmada üniversite

öğrencilerinde beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi kavramlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda benlik saygısı ve beden imajının sosyal fobinin yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Dış görünüşünü hiç beğenmeyen öğrencilerin, dış görünüşünü biraz beğenen, kararsız olan, oldukça ve çok beğenen kişilere oranla sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019). Bilinçli farkındalığın beden imajı üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada ise 19-35 yaş arası 110 Litvanyalı kadın öğrenci ile yarı deneysel bir çalışma yürütülmüştür. 8 haftalık, bilişsel davranışçı müdahale tekniklerini ve bilinçli farkındalık egzersizlerini içeren “Body and Mind” isimli müdahale programı uygulanmıştır. Uygulama sonucunda “Body and Mind” isimli müdahale programının kadınların beden imajlarını olumlu yönde desteklediği gözlemlenmiştir (Balciuniene, Jankauskiene ve Baceviciene, 2021).

2.3 Kendilik Algısı

Kendilik, basit bir şekilde ifade etmek gerekirse “ben” e karşılık gelmektedir (Cooley, 1968). Franzoi’ye göre kendilik kavramı, sosyalleşme ve olgunlaşma aracılığıyla oluşan, sosyal iletişim ve benlik farkındalığı özelliklerine sahip olan sosyal bir varlıktır. Kendilik, bir başka tanıma göre ise bireyin kendisine yönelik olan algısıdır (Shavelson ve ark., 1976). Kendilik algısı kavramı ise sosyal bilimcilerin yanında filozofların da ilgilisi çekmiş ve üzerine düşünmüş oldukları bir konudur. Kendilik algısı ile ilgili iki temel görüş vardır. Bu görüşlerden birincisi sosyal çevre ile olan deneyimler ile ilişkilidir. Bireyin, diğerlerini algılama biçimi ile aynı süreçten geçer. Davranışların ve yaşantıların yansıması olarak görülmektedir. Kendilik algısına ilişkin diğer görüş ise kendilik algısının çarpıtıldığı yönündedir. Diğer bir ifadeyle bireyin kendisine hizmet etmekte ve başkalarının algıları tarafından haklı gösterilenden daha pozitif bir algıdır (John ve Robins, 1994).

Çetin (2008) kendilik algısını, kişinin kendi tecrübelerini ve diğerlerini yorumlamasıyla oluşturduğu perspektif olarak tanımlamasının yanında bu subjektif perspektif üzerinde çevrenin etkisinin de olduğunu dile getirmektedir. Benzer bir ifade Safran ve Segal’in (1990) çalışmasında da ifade edilmiş ve kendilik algısının bireylerin davranışlarından etkilenmesine ek olarak kişilerarası süreçlerin de etkisin olduğu vurgulanmıştır.

Kelly'e (1973) göre kendilik algısı bireyin çevresi, önemli kişiler ve pekiştiriciler doğrultusunda şekillenir. Kendilik algısı kişinin davranışlarını açıklamada ya da o davranışlar hakkında tahminde bulunma noktasında önemli ve faydalı bilgiler verir. Kişinin kendisine yönelik algıları davranış biçimlerini etkilemekle beraber davranışları da kendilik algılarını etkilediği düşünülmektedir. Kişilerin kendilerini diğerlerinden tam olarak bağımsız bir şekilde tanımlamasının olanaksız olduğu yargısı düşünüldüğünde, insanların kendilerini tanımlama ihtiyaçlarına dair buldukları her bir kavram aslında sosyal bir kıstasa bağlıdır. Başka bir ifadeyle, kişilerin kendilik algıları sosyal karşılaştırmalar ile şekillenir (Kaya ve Tıraş, 2021).

Kendilik algısı kişisel kendilik, sosyal kendilik ve kendilik idealleri olarak 3 kolda ele alınmaktadır. Kişisel kendilik, bireyin tecrübeleri doğrultusunda oluşturduğu algı ve düşüncelerdir. Sosyal kendilik, bireyin diğerleri tarafından nasıl algılandığına yönelik düşüncelerini içerir. Kendilik ideali ise, bireyin olmak istediği kişiyi ifade etmektedir (Strickland, 2001).

Argun'a göre (2005), kendilik algısı olumlu olan kişilerin benlik saygıları, farkındalıkları, kendilerini ifade etme ve iletişim becerileri yüksektir (akt., Odabaşı, 2021). Bunun yanında kendilik algıları yüksek olan kişilerin çatışma çözme süreçleri söz konusu olduğunda kendilerini daha çok açtıkları bulgusuna varılmıştır (Şahin ve ark., 2008). Josephs ve arkadaşları (2003) ise kendilik algıları olumlu olan kişilerin karşılaştıkları durumlarla sağlıklı baş edebildikleri, olumsuz kendilik algısı olan kişilerin ise net bir bakış açılarının olmadığını ve kendilik değerlerini artırma noktasında problem yaşadıkları ifade edilmiştir.

2.3.1 Kendilik algısı ile ilgili araştırmalar. Kendilik algısının akademik başarı ile ilişkisi araştırıldığında kendilik algısı düzeyleri yüksek olan öğrenciler, kendilik algısı düzeyleri düşük olan öğrencilere göre daha başarılı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Hay ve ark., 1998).

Mutluluk ile ilişkilere bakıldığında kendilik saygısı ve mutluluk ile ilgili çalışan araştırmacılaran olan Baumeister ve arkadaşları (2003) yüksek kendilik saygısı ve mutluluk arasında ilişkinin var olduğunu orta koymuştur.

Wilson ve Rapee (2006) çalışmalarında sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal kaygısı olmayan bireylere göre kendileri hakkında daha az olumlu inançlara sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Koç'un (2008) depresyon tanısı olan ve olmayan kişiler ile yapmış olduğu araştırmasında katılımcıların kendilik algılarını incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre depresyon tanısı olan kişilerin, depresyon tanısı olmayan bireylere göre daha düşük kendilik algısına sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Akbaş Öncel (2011) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile beden imajı ve kendilik algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu amaçla 331 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Çalışmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının kendilik algısı düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Berber Çelik ve Odacı (2011) çalışmasında kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar incelenmiştir. Bu noktada kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar arasında negatif yönde manidar bir ilişki bulunmuştur. Çalışma sonucuna göre boyun eğici davranışlar artıkça kişilerin kendilik algı düzeyleri düşmektedir.

Kendilik algısı ve kaygı alanında yapılan çalışmalara bakıldığında, kendilik algısı ve kaygı düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki söz konusudur. Olumlu kendilik algısı geliştirmek kaydı düzeyini düşürmektedir (Akça ve ark., 2011).

Hisli Şahin, Batıgün ve Uzun'un (2011) araştırma sonuçları, yaşamlarından ve diğerkleri ile kurdukları iletişimden alınan memnuniyetsizliğinin kaynağının kaygı bozukluğu olan kişilerin olumsuz kendilik algıları ve olumsuz iletişim biçimleri ile ilgili olabileceğini göstermektedir.

Tiggemann ve Brown (2018), deneysel bir çalışma yapmış ve kadınların beden memnuniyetsizliğı ile sosyal karşılaştırma kavramları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu doğrultuda Avustralyalı üniversite öğrencilerine ince bedenli

mankenlerin fotoğrafları gösterilmiştir. Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin kendilerini karşılaştırmaları neticesinde beden memnuniyetsizlik düzeylerinin yükseldiği göstermektedir.

Topçi (2023) çalışmasında, diyet ve egzersiz yapan kadınların kendilik algısı düzeylerinin mutluluk üzerindeki etkisini incelemiştir. Elazığ'da 148 kadın ile yürütülen çalışma doğrultusunda diyet ve egzersiz yapan kadınların sosyal karşılaştırma düzeyleri ile diyet yapma süresi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

2.4 Bilinçli Farkındalık

Bilinçli Farkındalık, insanlığın çektiği acıyı hafifletmek amacıyla 2500 yıldan beri pratik edilen, yaşantılarla temasa geçmenin bir yolu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli Farkındalık Budist Felsefesinin kalbi şeklinde tanımlanmaktadır (Thera, 1962; akt., Kabat-Zinn, 2003). Batı ülkelerindeki psikoterapistlerin kullandığı ifadeyle ise “mindfulness” kavramı Buddha'nın öğretilerinin ilk kayda geçtiği dil olan Pali Dili'nde “sati” kelimesine denk düşmektedir. Sati kelimesi, farkındalık, dikkat ve hatırlama demektir. Farkındalık ve dikkat kelimesi genellikle birbirini yerine kullanılan kavramlardır. Hatırlamak kavramı, farkında ve dikkatli olmayı hatırlamak anlamına gelir (Pollak, Pedulla ve Siegel, 2019).

Yemek yerken, işe giderken, biriyle sohbet ederken, basit ya da karmaşık işlerle ilgilenirken pek çok uyaran bizi çevreler. Bazen zaman o kadar çabuk geçer ki, tüm bu saydıklarımızı yaparken birçok şeyin farkında olmayabiliriz. Hayatımızın kontrolü otomatik bir pilotta gibidir (Brown ve Ryan, 2003). Kabat-Zinn (2012), bilinçli olarak içinde bulunduğumuz ana yargılardan bağımsız ve sanki tüm hayatımız buna bağılıymış gibi dikkat ettiğimizde ortaya çıkan şeyin bilinçli farkındalık olduğunu söyler.

Literatürde çalışmaları giderek artan bilinçli farkındalık kavramı hakkında pek çok araştırmacı tanımlamalar yapmıştır. Germer (2005) bilinçli farkındalığı, anda olabilmek olarak tanımlamıştır. Baer ve arkadaşlarına (2006) göre bilinçli farkındalık geçmişe dair senaryo oluşturmaktan ve geleceğe dair kaygılanmaktan bağımsız içinde bulunan ana odaklanabilmek şeklinde ifade edilir. Brown ve Ryan (2007) bilinçli farkındalığı kişinin içinde bulunduğu anda olan olayların farkında olması ve dikkat etmesi, bilincinin aktif tutulması olarak tanımlar. Birey, bilinçli olarak farkında ise zihnin ne ile uğraştığının da farkındadır (Kabat-Zinn 2012). Atalay (2019) bilinçli

farkındalığı, ana odağımızı vermek, dikkatin nasıl gerçekleştiğini ve dikkatin özelliklerini fark ederek bu özellikleri olduğu gibi kabul etmek şeklinde ifade etmiştir.

Anda olmamak, anı kaybetmek ya da anın farkında olmamak, andaki deneyimlerin farkında olunmamasına yani bireyin geçmiş ya da gelecek odaklı olması anlamına gelir. Bu noktada kişi geçmişe yönelik pişmanlık ya da çözüm arama çabasına girerken geleceğe yönelik ise kaygı ve stres duygusuna kapılabilir. Bilinçli farkındalık kavramı, kişileri anda olmaya motive eder, zor yaşantılarının üstesinden gelmelerine destek verir (Kabat-Zinn, 2012).

Kabat-Zinn gibi pek çok araştırmacı bilinçli farkındalığın faydalarına dair çalışmalar ortaya koymuştur. Brown ve diğerleri (2007), bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin mental sağlıklarının iyi, ilişki doyumlarının yüksek olduğunu ve acı ile daha kolay başa çıkabilmelerini sağladığını vurgulamıştır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık becerisi olan bireylerin öz düzenleme, öz denetim ve iradelerini yönetmede başarılı olduğu söylenmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020). Germer ve arkadaşlarına (2005) göre bilinçli farkındalığın, negatif duygu ve düşüncelere dengeli bir perspektiften bakmayı sağladığını aktarmaktadır. Özyeşil (2011) ise bilinçli farkındalık sayesinde sevgi, merhamet, affetme duygularını beslemesi sonucunda bireylerin öz-anlayış düzeylerinin arttığı ifade etmektedir. Bunun yanında bilinçli farkındalık dürtüselliğin önün geçmektedir. İnsanlar geçmişteki yaşantılardan öğrendikleriyle andaki olaylara tepkide bulunurlar. Bilinçli Farkındalık ise tepki değil, yanıt vermeyi savunmaktadır. Çünkü yanıt vermek bilinçli olarak yaptığımız bir eylemdir. Bizi otomatik pilottan çıkarır (Alidina, 2017).

Kabat-Zinn (2021), bilinçli farkındalığı olan kişinin andaki deneyimini fark etmesini, bu deneyime dair tüm getirileri yargısız bir şekilde kabul etmesini ve bu deneyime şefkatle yaklaşması gerektiğini söyler. Dikkati sürdürmeyi ve düzenlemeyi bırakmak, farkındalık sürecini aksatıp onu ortadan kaldırır. Buna ek olarak bilinçli farkındalık, duygulara ve düşüncelere herhangi bir anlam atfetmeden sadece farkında olarak onlara bakabilmeyi, yargılamak yerine duygu ve düşünceleri geçici zihinsel olaylar olarak görmeyi savunmaktadır. Bu şekilde kişi onu değersiz hissettiren düşüncelerini gelip giden zihinsel olaylar perspektifinden değerlendirince, bu düşünceler gerçeği yansıtmadığından ortada müdahale gerektiren bir durum da olmayacaktır (Bishop ve ark., 2004).

Bireylerin bilinçli farkındalığını geliştirmek için birkaç beceriyi beraberinde geliştirmeyi gerektirir. Bu beceriler odaklanmış dikkat, yargısız gözlem ve şefkatle

kabullenmedir. Odaklanmış dikkati geliştirmek, bir farkındalık nesnesinin seçilmesi ve bu nesnenin yakından izlenmesi ile geliştirilebilen bir başlangıç egzersizi olabilmektedir. Bu tür egzersizler zihni odakladığından diğerk becerileri geliştirmek adına bir temel oluşturur. Zihnin odaklanması sayesinde yargısız gözlem de gelişmeye başlar. Yargısız gözlem, farkındalık nesnesi üzerindeki odağın belli bir süre kalması ve dikkat başka bir yere kaydığında bunun fark edilebilmesi ile ilgilidir. Kişinin yargısız gözlem becerisinin gelişmesi, dikkati için harcadığı zaman, seçilen farkındalık nesnesinde kalabilmeyi içerdiğinden bu ilk etapta zorlayıcı olabilir. Fakat bu beceri geliştikçe, yaşantılarımızla ilgili duygu ve düşüncelere karşı da farkında olmaya başlarız. Bu uygulamalar esnasında kişiler kimi zaman fark ettikleri şeylerin yoğun olması sebebiyle bunalabilir, kendilerini eleştirebilirler. Tam da bu noktada kabule olan ihtiyaç açığa çıkar. Kabule dayalı pratikler, zor anılarla ve deneyimlerle baş edebilmek adına faydalı olabilmektedir (Pollak, Pedulla ve Siegel, 2019).

Bilinçli farkındalık son yıllarda popülerleşen bir kavram olsa da tarihi 2500 sene öncesine dayanmaktadır. Kavramın İngilizce tercümesini ‘‘mindfulness’’ adıyla 1881 yılında Rhys Davis yapmıştır (Aktepe ve Tolan, 2020). Geçmişten bu yana geleneklerinin bir parçası olarak kaşımıza çıkan bilinçli farkındalık kavramı Budizm ve Hinduizm temelli meditasyon pratiklerinin önemli bir bölümünü oluşturur (Germer, 2009). Tibetli Budistlerin lideri olan Dalai Lama, Nassachuset’de kurmuş olduğu enstitüde öğretilerini açıklamış ve zihnin nasıl eğitileceğı ile ilgili çalışmalar yapmıştır (Demir, 2015).

Amerikalı doktor John Kabat-Zinn bu çalışmaları incelemiş ve mindfulness kavramına dikkat çekmiştir. Araştırmaları neticesinde ‘‘Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı’’ olarak tercüme edilen Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)’’ programını geliştirmiştir (Akyol Bircan ve akmak, 2023). Program kronik ağırı, kalp rahatsızlığı, uyku problemi, kaygı, iş stresi yaşayan kişiler üzerinde uygulanmıştır (Medical Scholl, 2008) ve batıda bir terapi modeli olarak kullanılmaya başlanmıştır (atak ve Ögel, 2010).

Günümüzde bilinçli farkındalığın eğıtim, spor, iş hatta askerlerin eğıtiminde kullanılması gibi toplumun her alanında kapsamlı uygulamaları olan ve geliştirilebilen bir beceri olduğu anlaşılmıştır (Young, 2016). Bilinçli farkındalığın yargılardan bağımsız olma, kabul, şefkat gibi bazı becerilerine terapilerde alan açılmaktadır (Siegel ve diğerkleri, 2009).

Bilinçli farkındalığa yönelik yurt içi ve yurt dışı çalışmaların sayısını son yıllarda artmış olsa da bu alana dair hala sınırlı sayıda çalışmalar olduğu, özellikle Türk toplumunda nereye konumlandığı ve rolünün ne olduğu tam olarak belirlenmemiştir (Varlı, 2022).

2.4.1 Bilinçli farkındalık tutumları. Bilinçli farkındalık sayesinde kişiler andaki deneyimlerine ilişkin bazı tutumlar öğrenirler. Bu tutumlar kişilerin otomatik pilottan çıkmalarına ve deneyimlerine destek olmaktadır. Kabat-Zinn'e göre bilinçli farkındalık tutumları 7'ye ayrılır (Kabat-Zinn, 2021; akt., Türkseven, 2022).

2.4.1.1 Yargısızlık. Zihnin, deneyime yönelik yaptığı değerlendirmelerin (doğru-yanlış, iyi-kötü gibi) farkında olmasını ve bunları durdurma çabası içerisine girmeden yalnızca gözlem yapmasını ifade etmektedir. Yargılamak, kişinin içi huzurunu sağlamasının önüne geçmektedir. Bu sebeple yargılamaya yönelmeyi fark etmek en mühim adımlardan birini oluşturur.

2.4.1.2 Sabır. Sabır, yaşamda her şeyin bir vakti olduğunu hatırlamak ve kabul etmek anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında beklemek, sabır ve tahammül göstermek önemli bir noktadadır. Sabır tutumu gelişirse, farkındalık becerisi de gelişir.

2.4.1.3 Başlangıç Zihni. Deneyimlenen şey her ne ise sanki ilk kez deneyimliyormuş gibi merak duygusuyla ona yaklaşmak anlamını taşır. Böylelikle bu meraklı yaklaşım kişiye yeni ihtimalleri görme fırsatını verir. Çocukların büyürken her şeye merakla yaklaştığını gözlemleriz. Büyüyüp yetişkin olduklarında artık deneyimler karşı oluşan bilgileri yargılarla şekillenir. Böylece çocukluktaki o merakın yetişkinlikte törpülenmiş olduğunu görürüz. Başlangıç zihni, bu yargılardan uzaklaşarak deneyimlere çocuğun o andaki merakı gibi bakmamız gerektiğini savunmaktadır.

2.4.1.4 Güven. Kişilerin andaki deneyimlerine ilişkin duygularını, düşüncelerini, duyduklarını ve gördüklerini kabul etmesini, her şeyin düzenli ve dengeli gelişeceğine dair güven duymasını ifade etmektedir.

2.4.1.5 Anda kalmak. O andaki deneyimi başkalaştırmadan olana şahitlik yapmaktadır. Diğer bir ifadeyle o anda olanı bir kenara atıp başa bir şeyin olmasını

istemeyi bırakmak demektir. Yalnızca bu şekilde anda olanı deneyimler, görür ve anlarız. Meditasyon pratiklerinde elde edeceğimiz bir sonuç, yapacağımız bir şey, gideceğimiz bir yer yoktur. Tam olarak o anda uyanık olmaktan bahsedilir. Anda kalmak ve dikkati vermek bireyin duygu ve düşüncelerini yönetmesini mümkün kılar.

2.4.1.6 Kabul. Olumlu ya da olumsuz tüm deneyimleri reddetmek yerine, o anda ne oluyorsa onu kabul etmeyi ifade etmektedir. Böylece zorlu yaşantılar daha kabul edilebilir olmaya başlar. Bu da şefkate kapı aralayan bir durumdur. Kabul, genellikle o duygu ya da düşünceye teslim olmak olarak algılanmaktadır. Aslında kabul, durumun ne olduğunu kavramak, onunla temasa geçmek ve sonrasında durumda ilgili bir eylemde bulunmak manasına gelmektedir. Yani bu noktada kabulün pasif değil aktif bir rolü vardır.

2.4.1.7 Akışına bırakmak. Her şeyin gelip geçici olduğunu hatırlayarak odağı şimdiye vermektir. Kişiler çoğu zaman pozitif deneyimleri tutmaya, negatif deneyimleri ise yok saymaya yatkındırlar. Akışına bırakma tutumu, deneyimleri olduğu gibi kabul etmeyi ve onlara direnç göstermeden olmalarına müsaade etmeyi vurgulamaktadır (Kabat-Zinn, 2021; akt. Türkseven, 2022).

2.4.2 Bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalar. Brown ve Ryan (2003) ise Bilinçli Farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü göstermeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir.

Sears ve Kraus (2009), meditasyon pratiklerinin üniversite öğrencilerinin kaygı ve umut düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla hem kısa hem de uzun meditasyon pratiklerini içeren uygulamalı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda uzun meditasyonun öğrencilerin kaygı ve umutsuzluklarında önemli derece azalma gözlemlemişlerdir.

Bilinçli farkındalığın yetişkinler üzerindeki etkilerine bakıldığı gibi çocuklar üzerinde de çalışmalar yapılmıştır. Liehr ve Diaz (2010), beden taraması ve nefes pratikleri eğitimleri alan çocukların kaygı düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmişlerdir.

Alberts ve arkadaşları (2012), problemli yeme davranışı üzerinde farkındalık temelli müdahalenin etkililiğini incelemişlerdir. 26 kadından oluşan bir örneklem ile

8 haftalık bir çalışma planlanmıştır. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi odaklı yeme bozukluğu programına katılan katılımcıların yeme isteklerinde, beden imajı kaygılarında, duygusal yemelerinde azalma olduğu sonucuna varılmıştır.

Gallego ve arkadaşları (2014), farkındalık eğitiminin üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığını araştırmışlardır. Deney ve kontrol grubu verileri karşılaştırıldığında farkındalık eğitimi verilen grubun tüm değişkenlerinin puanları önemli ölçüde azalmıştır.

Deneysel bir araştırma yapan Demir (2015) ise bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının etkililiğini incelemiştir. Bunun için bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programından önce ve sonra katılımcıların depresyon düzeylerini ölçmüş, puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına bakmıştır. Araştırmanın sonucu bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının, katılımcıların depresyon düzeylerini azaltma konusunda önemli bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci'nin (2017) araştırmasında üniversite öğrencilerinin duygusal zekalarının bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonucu bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekanın tam bir aracılık rolüne sahip olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmada ayrıca bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında doğrudan da bir ilişkinin olduğu sonucuna da varılmıştır.

Castillo (2019), ortaokula giden özel gereksinimli öğrenciler ile genel eğitim sınıfındaki öğrenciler arasında farkındalık temelli bir müdahale programının özel gereksinimli öğrencilerin dikkatlerinde, davranışlarında ve benlik algılarında bir etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Araştırma bulgularında, farkındalık temelli müdahaleye katılan öğrencilerin dikkatlerinin, davranışlarını, motivasyonlarının geliştiği sonucu vurgulanmıştır.

Şahin (2019) ise bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve iyi oluş üzerinde bir etkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumu ve mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde manidar bir ilişkinin varlığını ortaya koymuşlardır.

Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarını inceleyen Zümbül (2019), bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rollerini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık ve affetmenin anlamlı düzeyde öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım ve Atilla (2020), çalışmasında bilinçli farkındalık ve benlik saygısında öz-yeterliliğin etkisi olup olmadığını incelemiştir. Çalışmanın sonunda bilinçli farkındalık ve öz-yeterlilik arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki, benlik saygısı ile de orta derecede ve negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Son olarak Özyıldırım'ın (2021) araştırmasında çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerindeki etkilerine bakılmıştır. Çalışma sonucunda çevrimiçi egzersiz yapan kadınların bilinçli farkındalık düzeyleri ile çevrimiçi egzersiz yapmayan kadınların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Araştırmada çevrimiçi egzersiz yapan kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin, egzersiz yapmayan kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

2.5.Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüş, geçmişten bugüne bireyler için önemli bir kavram olmuştur (Yazıcı ve diğerleri, 2016). İnsanlar sosyal çevrelerine iyi görünmek için bir uğraş içinde olurlar. Kendi görünüşlerine dikkat etmelerine ek olarak çevrelerindeki insanların görünüşlerine de odak verirler (Alizada, 2023). İnsanlar diğerleri ile etkileşime geçerken karşı taraf üzerinde pozitif bir algı yaratacak şekilde tepkide bulunurlar, eğer negatif bir algı bırakırlarsa bu noktada üzüntü duygusu gün yüzüne çıkar (Çınar ve Keskin, 2015).

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının öğelerinden biri olup bireyin fiziksel görünümü hakkında negatif yorumlar alacağı korkusu şeklinde ifade edilmektedir (Özer, 2022). Bu noktada kişi fiziksel görünümü ile meşgul olmakta ve görünümü sebebi ile olumsuz değerlendirileceğini düşünerek bundan korku duymaktadır (Boursier ve ark 2020). Sosyal görünüş kaygısına boy, kilo, kas yapısı gibi özelliklerin yanında yüz şekli, ten rengi, burnu, gülüşü gibi genel görünüşü temsil edecek başka yönler de dahil edilebilir (Hart ve ark, 2008). Yani görünüş dediğimiz kavram kapsamlı ve ayrıntılı bir noktada yer alır (Doğan, 2010).

Her bireyin fiziksel görünüşüne yönelik kendi değerlendirmeleri vardır. Bazı bireyler, bu değerlendirmelerin sonucunda kaygı duygusu deneyimler. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin kendi görünüşleri hakkında çevrelerindeki insanların ne düşündüğünü kendi zihinsel süreçlerinde işlemesi sonucunda bir algı oluşturması ve

buna yönelik duygusal ve davranışsal tepkide bulunmasını ifade eder (Çınar ve Keskin, 2015). Bu kaygıyı yaşayan kişiler kendilerini yetenekli görmezler. Toplum tarafından yargılanacaklarına dair bir korku duygusuna sahip olurlar, sosyal statülerini ve değerlerini kaybedeceklerine dair endişe ederler (Clark ve Wells, 2015).

2.5.1 Sosyal görünüş kaygısının nedenleri. Literatüre bakıldığında sosyal görünüş kaygısının nedenleri arasında reddedilme, utanç duygusu, olumsuz beden imajı, benlik saygısı, kültür gibi kavramlar sıralanmaktadır (Alizada, 2023).

Sosyal etkileşimde kişilerin karşı taraf tarafından onaylanması, kabul edilmesi kayda değer bir noktadadır. Sosyal görünüş kaygısının nedenlerinden biri, karşı taraftan gelen negatif bir geri bildirim ya da ortamda reddedilme duygusunun hissedilmesi olarak açıklanmaktadır (Alden ve Lynn, 2014).

Çınar ve Keskin (2015) ise utangaç bireylerin özelliklerini kendi vücut tiplerinden memnun olmayan, umutsuz, sosyal etkileşim esnasında yetersizlik inancına sahip ve onay alma ihtiyacında olan kişiler olarak ifade etmişlerdir. Utangaç olan kişilerin diğerleri ile karşılaştıklarında odaklarını verdiği noktalar diğerlerinin onlar hakkındaki düşünce, duygu ve davranışlarıdır.

Kişinin kendi vücudu ile ilgili düşünce ve duyguları, bedeninden ne kadar memnun olup olmadığı ile açıklanan beden imajını olumsuz algılaması sosyal görünüş kaygısı yaşamasına neden olmaktadır (Doğan, 2010).

Şahin ve arkadaşlarının (2014), Türkiye’de yaptığı çalışma benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile benlik saygısı düşük olan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olabileceği ifade edilmiştir.

Pek çok kültür bedeni standardize ederken kadınlar için zayıf, ince ve güzel bir bedeni erkekler için ise kaslı, geniş bir bedeni ideal olarak belirler. Kişiler sosyal medya uygulamaları ile bu ideal beden algısını öğrenir ve ona ulaşma çabasına girer. Bu ideal bedene ulaşmaya dair gösterdikleri çaba, beden algısının bozulmasına, yeme bozukluklarının oluşmasına, utanca, suçluluğa ve kaygıya neden olmaktadır (Karakaş Kaya, 2021).

2.5.2 Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırmalar. Leivinson ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada sosyal görünüş kaygısının yeme bozukluğu ve sosyal kaygı için ortak bir risk faktörü olduğu, olumsuz değerdendirilmeye ilişkin korkuları tedavi etmenin de hem sosyal kaygı hem de yeme bozuklukları belirtilerini önemli derecede azaltacağı sonucuna varılmıştır.

White (2013) çalışmasında, sosyal fizik kaygısının beden kontrolü davranışının yordayıcısı olup olmadığını incelemiş ve çalışma sonuçlarında beden kontrolü davranışını yordadığı bulgusunu elde etmiştir.

Seki ve Dilmaç'ın (2015) öznel iyi oluş, sosyal görünüş kaygısı ve değerler arasında yaptığı çalışmanın bulgularında sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Çetinkaya (2018) sosyal görünüş kaygısı ve olumlu beden imajı arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinde araştırmış ve iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Göksel ve arkadaşları (2018), spor hizmeti alan kişilerin sosyal görünüş kaygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçları, sosyal görünüş kaygısı ve mutluluk düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur.

Dixit ve Luqman'ın (2018) genç yetişkinler üzerine yaptığı araştırmada, kişilerin beden imajlarına yönelik kaygıları, sosyal kaygı düzeyleri ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal kaygı ve beden imajına yönelik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili diğerd bir çalışma sosyal görünüş kaygısının yükselmesinin sosyal kaygının yükselmesi ile ilişkili olduğunu söylemektedir. Eş deyişle, bireylerin diğerdleri tarafından olumsuz olarak değerdendirileceğine dair korkunun artışı sosyal kaygı düzeyini de arttırmaktadır (Ürün ve Şafak Öztürk, 2020).

Kayaöz (2023), araştırmasında sosyal görünüş kaygısının beden ağırlığı ile ilişkili olabileceğı, sosyal görünüş kaygısının artışının bireylerin kilo almasının önüne

geçebileceği aynı zamanda kilolu olmanın da bireylerde sosyal görünüş kaygısı düzeyini yükseltebileceğini ifade etmektedir.

Özetle, mutluluk ile ilişkili olan beden imajı ve kendilik algısı kavramları kişilerin kendi zihinlerinde oluşturmuş oldukları kendilerine ve bedenlerine yönelik olan tanımlamalardır. Bu tanımlamalar bireylerin kendi yaşantılarından, düşüncelerinden, duygularından ve davranışlarından edinilmiş olabildiği gibi diğerlerinin, kişiler ve onların bedenleri hakkındaki görüşlerinden de oluşturulmaktadır. Çünkü sosyal bir varlık olarak, diğerlerinin gözünde iyi bir imaj yaratmaya yönelik çaba harcamak insanların yaşamlarında önemsedikleri noktalardan biri olmuştur. Bu çalışmada beden imajı ve kendilik algısı kavramları mutluluğu açıklarken olası sosyal görünüş kaygısının bu modelde aracı bir rolü olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Bilinçli farkındalığın kaygıyı azaltmadaki rolü alan yazında pek çok araştırmacı tarafından vurgulanmış ve önemli görülmüştür. Araştırmanın diğer bir amacı ise olası kaygının aracılık rolü üzerinde bilinçli farkındalığın düzenleyici bir rolü olup olmadığını incelemektedir.

Bölüm 3

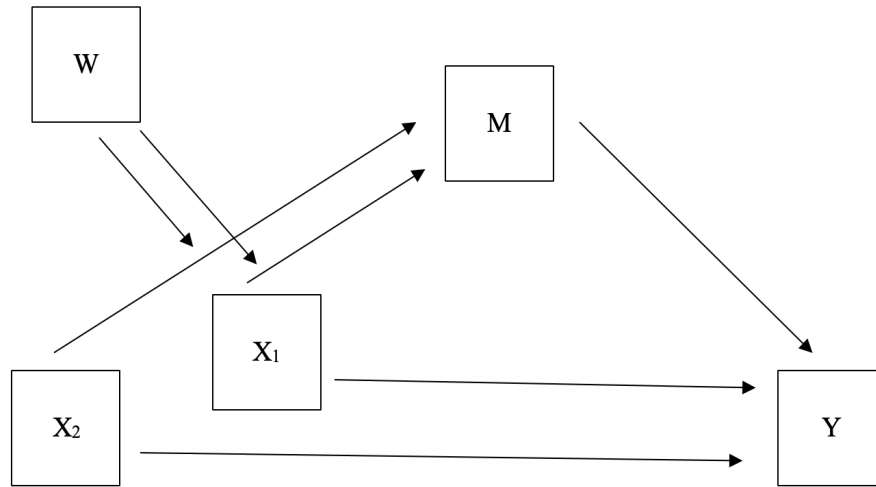
Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları ve analize ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

3.1 Araştırmanın Deseni

Bu çalışma 18-35 yaş arası beliren yetişkin ve yetişkinlerin beden imajı ve kendilik algılarının mutluluğu yordamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı, bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü inceleyen ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Araştırmanın deseni, nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modelidir.

Aşağıdaki Şekil 1 araştırma kapsamında sınıması yapıla aracı ve düzenleyici modelin grafiksel gösterimini yansıtmaktadır.



X₁=Beden İmajı
X₂=Kendilik Algısı
Y=Mutluluk
M=Sosyal Görünüş Kaygısı
W=Bilinçli Farkındalık

Şekil 1. Beden imajı ve kendilik algısının mutluluğu yordamada sosyal görünüş kaygısının aracılık ve bilinçli farkındalığın düzenleyicilik rolü modelinin grafiksel gösterimi.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni Türkiye’deki 18-35 yaş arası (lisans ve lisansüstü) üniversite eğitimlerine devam eden beliren yetişkin ve genç yetişkinlerdir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri şu şekildedir:

- Türkiye’de öğrenim görmek,
- 18-35 yaş arasında olmak,
- Önlisans, lisans ya da lisansüstü eğitime devam etmek,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın örneklemi, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu araştırma nicel bir araştırma olup, araştırmanın verileri Türkiye’nin çeşitli illerinde farklı bölümlerde ve farklı sınıflarda öğrenim gören, araştırmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan 314 beliren yetişkin ve genç yetişkinlerden oluşmaktadır.

Tablo 1

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Eğitim Düzeyi ve Kardeş Sırasına Dair Dağılımları

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	225	71.7
	Erkek	86	27.4
	Diğer	3	1.0
Eğitim Düzeyi	Önlisans	28	8.9
	Lisans	219	69.7
	Yüksek Lisans	59	18.8
	Doktora	8	2.5
Kardeş Sırası	İlk Çocuk	118	37.6
	Ortanca Çocuk	51	16.2
	Son Çocuk	120	38.2
	Tek Çocuk	25	8.0
Yaş	Beliren Yetişkin	170	54.1
	Genç Yetişkin	144	45.9

Tablo 1’deki verilere göre örnekleme oluşturan toplam 314 beliren yetişkin ve genç yetişkin bireyin %71.7’si ($n=225$) kadın, %27.4’ü ($n=86$) erkek ve %1’i ($n=3$) kendini kadın ya da erkek olarak tanımlamayan katılımcılardan oluşmaktadır. Eğitim düzeyi incelendiğinde bireylerin %8.9’unun ($n=28$) önlisans, %69.72’sinin ($n=219$) lisans, %18.8’inin ($n=59$) yüksek lisans ve %2.5’inin ($n=8$) doktora öğrencisi olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan katılımcıların %37.6’sının ($n=118$) ilk çocuk, %16.2’sinin ($n=51$) ortanca çocuk, %38.2’sinin ($n=120$) son çocuk, %8’inin ($n=25$) tek çocuk olduğu gözlemlenmiştir. Yaş aralıkları dağılımlarına bakıldığında ise çalışmaya katılan 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların %54.1’i beliren yetişkin ($n=170$), 25-35 yaş aralığındaki katılımcıların %45.9’u ise genç yetişkindir ($n=144$).

3.3 Veri Toplanması

Araştırmanın yürütülebilmesi adına Bahçeşehir Üniversitesi Bilimsel Araştırma Etik Kurul izinleri alındıktan sonra veri toplama süreci başlatılmıştır. Çalışma kapsamında, 18-35 yaş aralığındaki beliren yetişkin ve genç yetişkinlere Demografik Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize (BDBFÖ-R) ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmada katılımcılara uygulanan VAÖ, SKÖ, SGKÖ ve BDBFÖ-R OMÖ-K ölçeklerinin veri kullanım izinleri araştırmacılara e-mail üzerinden ulaşılarak izinleri alınmıştır. Araştırmada kullanılan bu ölçekler katılımcıların online olarak yanıtlayabilecekleri forma dönüştürülmüştür. Online formların bağlantıları katılımcılara iletilerek veri toplanmış ve ardından analizleri yapılmıştır.

3.3.1 Veri toplama araçları.

Çalışmanın bu bölümünde çalışmada veri toplamak amacıyla katılımcılara uygulanan Demografik Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize (BDBFÖ-R) ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formuna (OMÖ-K) ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.3.1.1 Demografik bilgi formu. Araştırmada örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerine yönelik kişisel bilgileri elde edebilmek adına araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda (EK C) beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri ve ailede kaçınıcı çocuk olduklarına ait sorulara yer verilmiştir. Mutluluğu etkileyen faktörlerin arasında yer alan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi değişkenlerinin yanında kardeş sırasının demografik bilgi formuna eklenmesinin bir sebebi kendilerini kabul noktasında bir etkisinin olup olmadığını incelemektir. Güneysu ve Bilir (1991), tek ve 2-3 kardeşe sahip olan kişilerin, 3'ten fazla kardeşi olan kişilere oranla kendilerini daha çok kabul ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu noktanın kendilik algısı ve beden imajının olumlu ilerlemesine sebep olabileceği ve bunun da mutluluğu etkileyebileceği beklendiğinden kardeş sırası araştırmanın bir diğer demografik değişkeni olarak belirlenmiştir.

3.3.1.2 Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K). Hills ve Argyle'in (2002) geliştirdiği Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Oxford Happiness Questionnaire) 6'lı likert tipi ile oluşturulmuş 8 maddelik bir ölçektir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin uzun formu ve kısa formu arasındaki korelasyon katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Callaway (2009), Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun üniversite öğrencileri üzerinde güvenirliğini incelediği çalışmasında iç tutarlılık katsayısını .76 olarak bulmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Doğan ve Akıncı-Çötök tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Madde analizi sonucunda 4. maddenin madde toplam korelasyonun .30'dan düşük olması nedeniyle (.17) 4. Madde ölçekten çıkarılmış ve analizler tekrar yapılmıştır. Tekrar edilen analiz sonucunda toplam korelasyon değerlerinin yeterli olması sebebiyle ölçek 7 madde olarak uyarlanmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde olup 1 "Hiç Katılmıyorum", 2 "Katılmıyorum", 3 "Biraz katılıyorum", 4 "Katılıyorum" ve 5 "Tamamen Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir. 1. ve 7. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe mutluluk düzeyinin arttığı belirtilmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında kullanılan Cronbach Alpha değeri .74 ve 2 hafta arayla öğrencilere uygulanması sonucu test tekrar test değeri ise .85 olarak bulunmuştur (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Bu araştırmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucu Cronbach Alpha değeri .76 olarak bulunmuştur.

3.3.1.3 Vücut Algısı Ölçeği. Ölçeğin orijinal hali 1953 yılında Secard ve Jurard tarafından Body-Cathexis Scale (BCS) adıyla geliştirilmiş olup kişinin vücudundaki 40 bölümünden memnuniyetini ölçmektedir. Ölçeğin orijinal hali 2 bölümden oluşmaktadır. 1. Bölüm bedeni ve işlevleri içeren 46 maddeden, 2. Bölüm ise benliği içeren 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hovardaoğlu (1992) tarafından yapılmıştır. Form 40 maddeden ve 5’li Likert tipinden oluşmaktadır. 1 “Hiç Beğenmiyorum“, 2 “Pek Beğenmiyorum“, 3 “Kararsızım“, 4 “Oldukça Beğeniyorum.” ve 5 “Çok Beğeniyorum” şeklinde temsil edilmektedir (Kundakçı, 2005). Ölçekten alınacak minimum puan 40, maksimum puan 200’dür. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişinin beden imajına dair değerlendirmeleri olumlu olarak artmaktadır. Yapılan güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach Alpha değeri .91 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucu Cronbach Alpha değeri .93 olarak bulunmuştur.

3.3.1.4 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği. Gilbert ve Trent tarafından (1991) geliştirilen ve sevilen-sevilmeyen, beceriksiz-yeterli gibi 5 soru ile katılımcıların kendilerini diğerlerine ile karşılaştırdıkları 5’li derecelendirmeye sahip bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyarlama çalışması Şahin ve Şahin tarafından (1992) yapılmıştır. 1994 yılında ölçeğe bir özellik daha eklenmiş (başarılı- başarısız) ve ölçek toplamda 6 özelliği içeren, 18 maddelik, çift kutuplu bir form halini almıştır. Ölçek 1-6 arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan minimum puan 18, maksimum puan ise 108 dir. Ölçekten alınan puanların artması olumlu benlik algısını işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması için Cronbach Alpha değeri hesaplanmış ve .90 olarak bulunmuştur (Bilbek ve Yılmaz, 2014). Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha değeri .89 olarak bulunmuştur.

3.3.1.5 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ). Hart ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Social Appearance Anxiety Scale-SAAS) 16 maddeden oluşan 5’li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri 3 farklı örneklem grubu ile incelenmiştir. Örneklemden elde edilen iç tutarlık katsayıları sırasıyla .94, .95 ve .94 olarak bulunmuştur. Bir ay ara ile tekrar uygulanan test tekrar test güvenirlik katsayısı ile .84 olarak bulunmuştur. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, 2010 yılında Doğan (2010) tarafından Türkçe’ye

uyarlanmıştır. Tek boyuttan oluşan 16 maddelik ölçek 5'li Likert tipinden oluşmaktadır. 1 “Hiç Uygun Değil”, 2 “Uygun Değil”, 3 “Biraz Uygun”, 4 “Uygun” ve 5 “Tamamen Uygun” şeklinde temsil edilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin görünüş kaygıları artmaktadır. Ölçeğin 1. Maddesi ters puanlanmaktadır. Uyarlanan ölçeğin güvenirlik çalışması için Cronbach Alfa değeri .93 olarak bulunmuştur (Doğan, 2010). Bu araştırmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha değeri .95 olarak bulunmuştur.

3.3.1.6 Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize (BDBFÖ-R). İlk olarak Feldman ve ark. (2007) de 12 madde olarak geliştirilmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşup 12 maddeyi içermekte ve 4'lü likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığına işaret etmektedir (Feldman ve ark., 2007). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Çatak (2007) tarafından yapılmış ve 10 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipinde olan bu ölçekte 1 “Neredeyse Hiç”, 2 “Hiç”, 3 “Bazen”, 4 “Neredeyse Her Zaman” şeklinde temsil edilmektedir. Uyarlama çalışması iki farklı örneklem grubunda yapılmıştır. Lisans öğrencilerinden oluşan örneklemin güvenirlik çalışması için hesaplanan Cronbach Alpha değeri .77 olarak hesaplanmıştır. Yetişkin örnekleminin Cronbach Alpha değeri ise .73 olarak hesaplanmıştır. Her iki gruptan elde edilen değerler orijinal ölçeğin psikometrik özelliklerini koruduğu ve Türk popülasyonunda farkındalığı ölçmek için kullanılabilecek güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Çatak, 2012). Bu araştırmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucu Cronbach Alpha değeri .79 olarak bulunmuştur.

3.3.2 Veri analiz işlemleri. Araştırmanın analiz sürecinde ilk olarak veri setine ilişkin kayıp ve hatalı veriler incelenmiştir. Bu amaçla veri setine ilişkin frekans dağılımlarına bakılmış ve hatalı veriler kontrol edilmiştir. Ardından uç değerler varsayımının test edilmesi için Cook's distance değeri incelenmiştir. Varsayımın sağlanabilmesi için Cook's distance değeri 1'den büyük olmamalıdır (Cooks ve Weisberg, 1982). Araştırmada elde edilen Cook's distance değeri .163 olarak hesaplanmış ve anlamlı uç değerler varsayımı doğrulanmıştır. Daha sonra katılımcıların yanıtladıkları her bir ölçeğin betimsel istatistik değerleri (ortalamaları, standart sapma değerleri, basıklık ve çarpıklıkları) incelenmiştir. Bu bağlamda

mutluluk, beden imajı, kendilik algısı, sosyal görünüş kaygısı ve bilinçli farkındalık kavramlarına ilişkin ortalama ve toplam puanlar hesaplanmıştır. Ölçme araçlarına yönelik verilerin normal dağılıma sahip olup olmadıklarını incelemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve grafiksel incelemeler ile analiz yapılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 değerleri arasında yer aldığında verilerin normal dağıldığını açıklamaktadır. Tablo 2, katılımcılara uygulanan *BDBFÖ-R*, *OMÖ-K*, *VAÖ*, *SKÖ* ve *SGKÖ* ortalama puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerlerini göstermektedir.

Tablo 2

OMÖ-K, *VAÖ*, *SKÖ*, *SGKÖ* ve *BDBFÖ-R* Ortalama Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Betimsel İstatistikler	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss.	Çarpıklık	Basıklık		
OMÖ-K	1.00	5.00	3.22	.63	-.11	.13	.28	.27
VAÖ	1.50	4.98	3.50	.61	-.16	.13	.02	.27
SKÖ	1.28	6.00	4.29	.85	-.41	.13	.15	.27
BDBFÖ-R	1.40	4.00	2.80	.54	-.19	.13	-.38	.27
SGKÖ	1.00	4.88	2.27	.94	.65	.13	-.31	.27

Not. *OMÖ-K*: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu; *VAÖ*: Vücut Algısı Ölçeği; *SKÖ*: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği; *BDBFÖ-R*: Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği; *SGKÖ*: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği *0.05 **0.001 level (2-tailed)

Tablo 2'deki yapılan analiz neticesinde *OMÖ-K* ortalama puanlarının ortalaması ($M=3.22$, $SD=.63$), çarpıklık değerinin (-.11), basıklık değerinin (.28) olduğu görülmektedir. *VAÖ* ortalama puanlarının ortalaması ($M=3.50$, $SD=.61$) çarpıklık değerinin (-.16), basıklık değerinin (.02) olduğu görülmektedir. *SKÖ* ortalama puanlarının ortalaması ($M=4.29$, $SD=.85$), çarpıklık değerinin (-.41), basıklık değerinin (.15) olduğu görülmektedir. *SGKÖ* ortalama puanlarının ortalaması ($M=2.27$, $SD=.94$), çarpıklık değerinin (.65), basıklık değerinin (-.31) olduğu görülmektedir. *BDBFÖ-R* ortalama puanlarının ortalaması ($M=2.80$, $SD=.54$), çarpıklık değerinin (-.19), basıklık değerinin (-.13) olduğu görülmektedir. Bu değerler *BDBFÖ-R*, *OMÖ-K*, *VAÖ*, *SKÖ* ve *SGKÖ* ortalama puanlarının normal dağıldığını göstermektedir.

Bağımlı değişken olan mutluluğun beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin, eğitim düzeyi ve kardeş sırasına anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla anova testi, mutluluğun beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin yaş ve cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ise bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Ardından araştırmada normal dağılım gösteren mutluluk, bilinçli farkındalık, beden imajı, kendilik algısı ve sosyal görünüş kaygısı toplam puanlarının birbirleri ile olan ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Daha sonra araştırmada beden imajı ve kendilik algısı toplam puanlarının mutluluk puanlarını yordamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü incelemek için Hayes'in (2023) önerdiği SPSS 29 sürümüne eklenen PROCESS v.4.3 eklentisi aracılığı ile PROCESS uygulanmıştır. Araştırmanın hipotezleri Hayes'in modellerinden model 7 örnek alınarak test edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık oranı .05 olarak kabul edilmiş, Bootsrap ise 5000 olarak uygulanmıştır. Araştırmanın analizi yapılırken, ölçme araçlarının toplam puanları kullanılmıştır.

3.4 Sınırlamalar

Bu çalışma, verilerin kullanılan ölçeklerin online ortama uygun şekilde dönüştürülüp toplanması sebebiyle sosyal medya platformlarını kullanan beliren yetişkin ve genç yetişkinler ile sınırlıdır.

Bu çalışma, 18-35 yaş grubu aralığındaki kişiler ile sınırlıdır.

Bu çalışmanı sınırlılıklarından biri de kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile verilerin toplanmıştır.

Bölüm 4

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde mutluluğun eğitim düzeyine ve kardeş sırasına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ANOVA testi, yaş ve cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ardından, normal dağılım gösteren mutluluk, bilinçli farkındalık, beden imajı, kendilik algısı ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının birbirleri ile olan ilişkilerini tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Daha sonra PROCESS v.4.3 kullanılarak araştırmanın hipotezleri test edilmiştir. Aşağıda ANOVA testi, bağımsız örneklem t testi, Pearson Korelasyon Analizi ve PROCESS analizine ait bulgular yer almaktadır.

4.1 Beliren Yetişkin ve Genç Yetişkinlerin Mutluluk Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması

Beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu puan ortalamasının eğitim düzeyi ve kardeş sırası değişkenleri bakımından anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmaktadır.

Tablo 3

OMÖ-K Ortalama Puanlarının Anova Testi Bulguları

	<i>Varyans</i>	<i>Kareler</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>Kaynakları</i>	<i>Toplamı</i>		<i>Ortalaması</i>		
Eğitim	Gruplar	3.20	3	1.06	2.66	.04
Düzeyi	Arası					
	Gruplar İçi	124.00	310	.40		
Kardeş	Gruplar	.68	3	.22	.56	.64
Sırası	Arası					
	Gruplar İçi	126.52	310	.40		

Not. OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

Tablo 3’deki bulgulara göre beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin OMÖ-K ortalama puanları eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterdiği sonucuna ulaşılsa da ($p < .05$) yapılan Post Hoc analizleri sonucunda eğitim düzeylerinin birbirleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu nedenle beliren yetişkin ve genç

yetişkinlerin mutluluk düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kardeş sırasına bakıldığında ise beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin OMÖ-K ortalama puanları kardeş sırasına göre anlamlı bir fark göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu puan ortalamasının cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi analizinin bulguları Tablo 4’te sunulmaktadır.

Tablo 4

OMÖ-K Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kadın	225	3.21	.62	-.92	.74
Erkek	86	3.28	.61		

Beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin OMÖ-K ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek için öncelikle kadın, erkek ve diğer gruplarının dağılımları incelenmiştir. Cinsiyet değişkenin “diğer” grubunda yer alan katılımcıların sayısının yalnızca 3 olması nedeni ile “diğer” grubu analizden çıkarılmış ve mutluluk düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla 2’li kategorik değişkene düşürülmüş, bunun sonucunda analiz için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmaya karar verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda Tablo 4’de yer alan bulgulara göre beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin OMÖ-K ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p < .05$). Araştırmada katılımcılardan kısa yanıt şeklinde istenen yaş değişkenleri daha sonra Arnett (1994)’ın çalışması göz önünde bulundurularak 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar beliren yetişkin ve 25-35 yaş aralığındaki katılımcılar genç yetişkin şeklinde gruplandırılmıştır. Beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin OMÖ-K ortalama puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi analizinin bulguları Tablo 5’de sunulmaktadır.

Tablo 5

OMÖ-K Ortalama Puanlarının Yaş Değişkenine Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

<i>Yaş</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Beliren Yetişkin	170	3.12	.61	-3.13	.002
Genç Yetişkin	144	3.34	.64		

Tablo 5'deki bulgular incelendiğinde beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin OMÖ-K ortalama puanları yaşa göre anlamlı bir fark gösterdiği bulgusu elde edilmiştir ($p < .05$). Diğer bir ifadeyle beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

4.2 Beden İmajı, Kendilik Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulgular

Katılımcıların Vücut Algısı ölçeğinden almış oldukları yüksek puanlar yüksek beden imajını, Sosyal Karşılaştırma ölçeğinden almış oldukları yüksek puanlar yüksek kendilik algısını, Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğinden almış oldukları yüksek puanlar yüksek sosyal görünüş kaygısını, Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık-Revize ölçeğinden almış oldukları yüksek puanlar yüksek bilinçli farkındalığı ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ölçeğinden almış oldukları yüksek puanlar yüksek mutluluk düzeyini ifade etmektedir.

Katılımcıların Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık-Revize ölçeği toplam puanları ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .495, p < .001$). Vücut Algısı Ölçeği toplam puanları ve Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık-Revize ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .475, p < .001$). Vücut Algısı Ölçeği toplam puanları ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .624, p < .001$). Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanları ve Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık-Revize Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .352, p < .001$). Sosyal Karşılaştırma ölçeği toplam puanları ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .471, p < .001$).

.001). Sosyal Karşılaştırma ölçeği toplam puanları ve Vücut Algısı Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .570, p < .001$). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puanları ve Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık-Revize Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r = -.325, p < .001$). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puanları ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa toplam puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.436, p < .001$). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puanları ve Vücut Algısı Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.585, p < .001$). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puanları ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.455, p < .001$). Tablo 6’da araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanları arasındaki korelasyon değerleri verilmiştir.

Tablo 6
BDBFÖ-R, OMK-K, VAÖ, SKÖ, SGKÖ Toplam Puanlara Ait Korelasyon İlişkilerine Dair Bulgular

	1	2	3	4	5
1. BDBFÖ-R					
2. OMÖ-K	.495**				
3. VAÖ	.475**	.624**			
4. SKÖ	.352**	.471**	.570**		
5. SGKÖ	-.325**	-.436**	-.585**	-.455**	

Not. OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu; VAÖ: Vücut Algısı Ölçeği; SKÖ: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği; BDBFÖ-R: Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği; SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği*0.05 **0.001 level (2-tailed)

Ardından, katılımcıların beden imajı ve kendilik algılarının mutluluğu yordamada sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü test etmek amacıyla Hayes’in (2013) önerdiği PROCESS’ten elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.3 Aracılık ve Düzenleyicilik Analizi Bulguları

Araştırmada aracılık ve düzenleyicilik rolleri test edilirken, 2 bağımsız değişken olması sebebi PROCESS modellerinden model 7 her iki bağımsız değişken düzeneği için yeniden kurulup test edilmiştir.

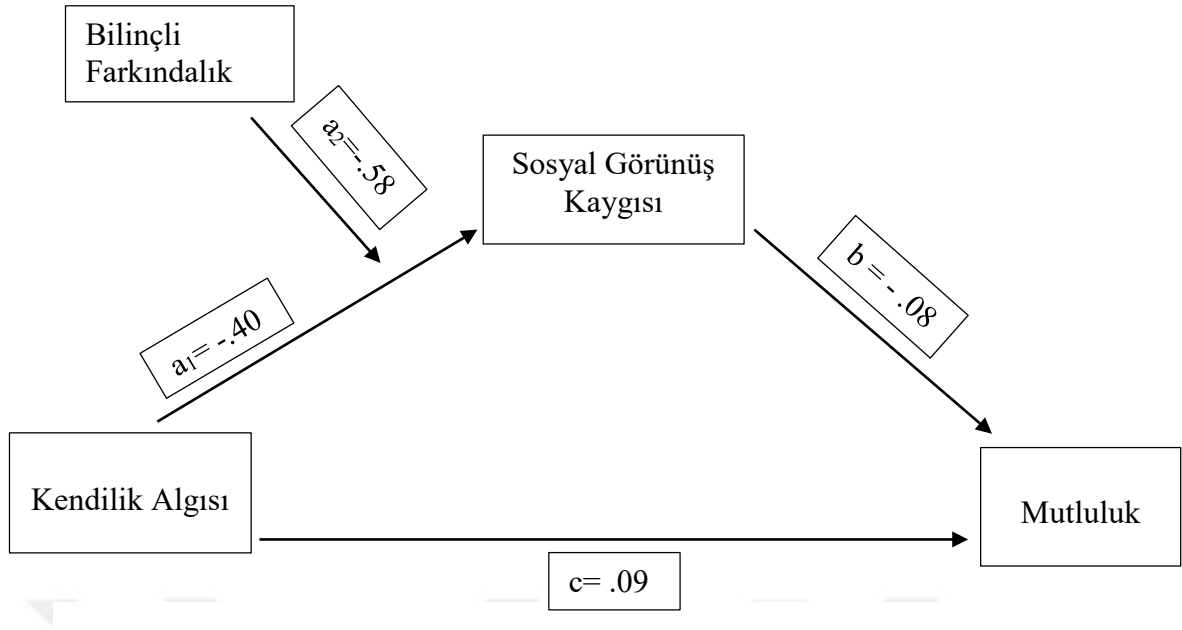
Araştırmanın “Kendilik algısının beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini açıklamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü bulunmaktadır” şeklindeki birinci hipotezinin test edilmesinde aracılık ve düzenleyicilik rolünü inceleyebilmek adına PROCESS kullanılmıştır. Bu hipotez, aracılık modellerinden model 7’ye göre test edilmiştir. Aşağıda yer alan Şekil 2 ve Tablo 7 kendilik algısının mutluluğu yordamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü test etmek amacıyla uygulanan PROCESS’e dair bulguları sunmaktadır.

Tablo 7

Kendilik Algısının Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Rolü Tahmininde Model Katsayıları

		Bağımlı Değişken								
		M (Sosyal Görünüş Kaygısı)			W (Bilinçli Farkındalık)			Y (Mutluluk)		
Bağımlı Değişken		B	Standart Hata	p	B	Standart Hata	p	B	Standart Hata	p
X (Kendilik Algısı)	a ₁	-.40	.25	.10			c	.09	.01	.00
M (Sosyal Görünüş Kaygısı)		-	-	-			b	-.08	.01	.00
W (Bilinçli Farkındalık)	a ₂	-.58	.70	.40				-	-	-
Constant		82.39	19.75	.00				17.85	1.57	.00
		$R^2=.23$						$R^2=.28$		
		$F(3,310)=32.32, p=.00$						$F(2,311)=61.72, p=.00$		

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



Şekil 2. Kendilik algısının mutluluğu açıklamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyicilik rolü modeli

Şekil 2 ve Tablo 7 incelendiğinde kendilik algısının sosyal görünüş kaygısını anlamlı (negatif) şekilde yordadığı görülmektedir (a yolu; $B = -.40$, $SH = .25$). Bu katsayı kendilik algısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Kendilik algısı mutluluğu anlamlı (pozitif) şekilde yordamaktadır (c yolu; $B = .09$, $SH = .01$). Bu katsayı kendilik algısının mutluluk üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı mutluluğu anlamlı (negatif) şekilde yordamaktadır (b yolu; $B = -.08$, $SH = .01$). Kendilik mutluluğu yordamasındaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracılık rolü bulunmaktadır ($B = .03$, $SH = .00$, BootGA [.01;.05]). Bilinçli farkındalığın ise düzenleyici rolü bulunmamaktadır ($B = .03$, $SH = .00$, BootGA [-.01; .00]). Kendilik algısının mutluluğu yordamasındaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı bilinçli farkındalığın düzenleyicilik etkisi analizleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Kendilik Algısının Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Etkisi Analizi

Bağımsız Değişken	W	M	Y	Etki	Boot Sh	Boot GA (alt sınır güven aralığı üst sınır güven aralığı)
X (Kendilik Algısı)	-	Sosyal Görünüş Kaygısı	Mutluluk	.03	.00	.01 .05
X (Kendilik Algısı)	Bilinçli Farkındalık	Sosyal Görünüş Kaygısı	Mutluluk	.03	.00	-.01 .00

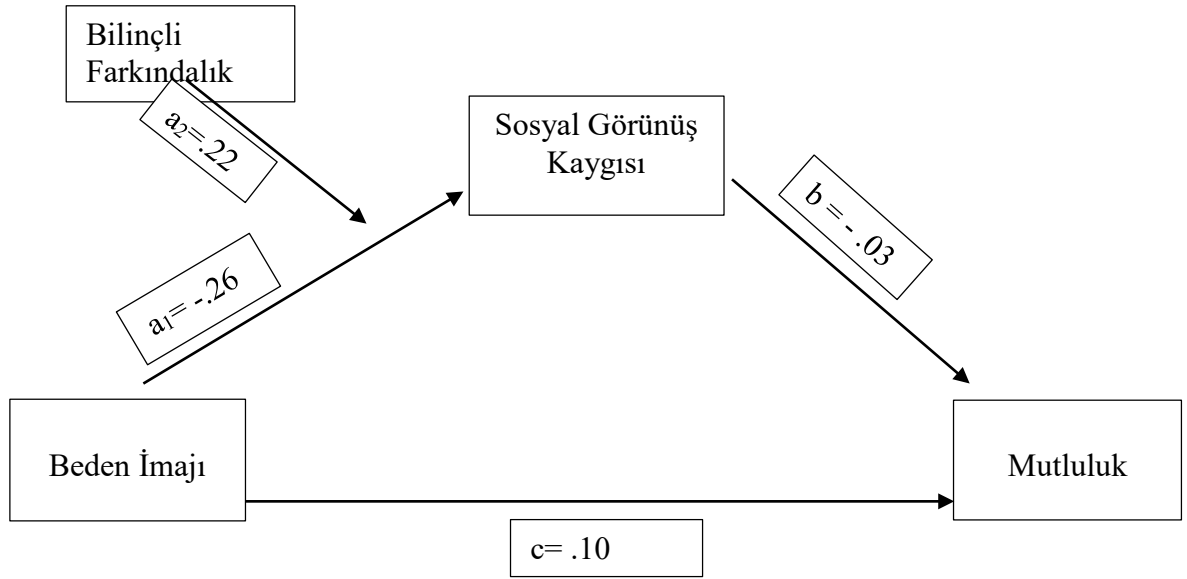
Araştırmanın “*Beden İmajının Beliren Yetişkin ve Genç Yetişkinlerin Mutluluk Düzeylerini Açıklamadaki Rolünde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı ve Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Rolü Bulunmaktadır*” şeklinde yazılan ikinci hipotezinin test edilmesinde aracılık ve düzenleyicilik rollerini incelemek amacıyla PROCESS kullanılmıştır. Bu hipotez, aracılık modellerinden model 7’e göre test edilmiştir. Aşağıda yer alan Şekil 3 ve Tablo 9 beden imajının beliren yetişkin ve genç yetişkinlerinin mutluluğu yordamasındaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü test etmek amacıyla uygulanan PROCESS’e dair bulguları sunmaktadır.

Tablo 9

Beden İmajının Sosyal Görünüş Kaygısı Aracılığıyla Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Rolü Tahmininde Model Katsayıları

Bağımlı Değişken										
		M (Sosyal Görünüş Kaygısı)			W (Bilinçli Farkındalık)			Y (Mutluluk)		
Bağımlı Değişken		<i>B</i>	Standart Hata	<i>p</i>	<i>B</i>	Standart Hata	<i>p</i>	<i>B</i>	Standart Hata	<i>p</i>
X (Beden İmajı)	<i>a</i> ₁	-.26	.13	.05			<i>c</i>	.10	.00	.00
M (Sosyal Görünüş Kaygısı)		-	-	-			<i>b</i>	-.03	.01	.04
W (Bilinçli Farkındalık)	<i>a</i> ₂	.22	.69	.74				-	-	-
Constant		77.85	19.19	.00				9.56	1.78	.00
		<i>R</i> ² =.23					<i>R</i> ² =.39			
		<i>F</i> (3,310)=54.61, <i>p</i> =.00					<i>F</i> (2,311)=102.47, <i>p</i> =.00			

Not. *p <.05, **p<.01, ***p<.001



Şekil 3. Beden imajının mutluluğu açıklamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyicilik rolü modeli

Şekil 3 ve Tablo 9 incelendiğinde beden imajının sosyal görünüş kaygısını sınırdan anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (a yolu; $B = -.26$, $SH = .13$). Beden imajı mutluluğu anlamlı (pozitif) şekilde yordamaktadır (c yolu; $B = .10$, $SH = .00$). Bu katsayı beden imajının mutluluk üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı mutluluğu anlamlı (negatif) şekilde yordamaktadır (b yolu; $B = -.03$, $SH = .01$). Beden imajının mutluluğu yordamasında sosyal görünüş kaygısının aracı rolü bulunmamaktadır ($B = .01$, $BootGA [-.00; .02]$). Beden imajının sosyal görünüş kaygısı ile mutluluğu yordamasında bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü bulunmamaktadır ($B = .01$, $SH = .01$, $BootGA [-.00; .00]$). Beden İmajının mutluluğu yordamasındaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı ve bilinçli farkındalığın düzenleyicilik etkisi analizleri Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Beden İmajının Sosyal Görünüş Kaygısı Aracılığıyla Mutluluğu Açıklamadaki Rolünde Bilinçli Farkındalığın Düzenleyicilik Etkisi Analizi

Bağımsız Değişken	W	M	Y	Etki	Boot Sh	Boot GA (alt sınır güven aralığı üst sınır güven aralığı)
X (Beden İmajı)	-	Sosyal Görünüş Kaygısı	Mutluluk	.01	.00	-.00 .02
X (Beden İmajı)	Bilinçli Farkındalık	Sosyal Görünüş Kaygısı	Mutluluk	.01	.00	-.00 .00

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmanın sonuçlarına, tartışmaya ve önerilere yer verilmiştir.

5.1 Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı, beden imajı ve kendilik algısının beliren yetişkin ve genç yetişkin mutluluk düzeylerini açıklamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracı, bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünün incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmanın hipotezleri ve bulguları ilgili alan yazındaki diğer araştırmalar ışığında tartışılmış ve değerlendirilmiştir.

5.1.1 Beden imajı, kendilik algısı, sosyal görünüş kaygısı, bilinçli farkındalık ve mutluluk puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine ait bulguların tartışılması. Araştırmada öncelikle değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerinin korelasyon analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular kendilik algısı ve mutluluk arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Türkçe literatürde doğrudan kendilik algısı ve mutluluk kavramlarını inceleyen çalışmaya rastlanılmamış olursa da Topçı'nın (2023) diyet ve egzersiz yapan kadınların kendilik algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada diyet ve egzersiz yapan kadınların mutluluk düzeylerinin kendilik algısı üzerinde olumlu anlamda bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Kendilik algısı kavramına yakın bir noktada bulunan benlik algısı ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği ergenler ile yapılan bir çalışma ise benlik algısı ve iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır (Kaya, 2022).

Araştırmada mutluluk ile ilişkili olan diğer bir değişken ise beden imajıdır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin beden imajı düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Eş deyişle beden imajı düzeyleri yükseldikçe mutluluk düzeyleri de yükselmektedir. Günümüzde popüler kültürün konularından biri olan ideal beden standardına verilen önem bu kavram hakkında alanyazındaki çalışmaların sayısını giderek artırmaktadır. Bedenden memnun olmama, kişilerin

mental sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar beden imajına dair olan memnuniyetsizliğin iyi oluş, öz saygı, depresyon, yeme bozuklukları gibi kavramlar üzerinde etkilerinin olduğunu göstermektedir (Keven Aklıman, 2021). Kılıç (2019) adölesan katılımcılardan oluşan örnekleminde beden imajı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çalışma sonucunda beden imajı düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusunu elde etmiştir. Smawi ve arkadaşlarının (2015) alışma bulguları ise, beden imajının öznel mutluluğu yordadığını göstermektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ve mutluluk arasındaki ilişkiye bakıldığında ise bu ilişkinin negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça mutluluk düzeyleri azalmaktadır. Araştırma bulgusu alan yazın ile örtüşmektedir. Göksel ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu çalışma spor hizmeti alan bireylerin mutluluk düzeyleri ve sosyal görünüş kaygıları arasında negatif yönde fakat düşük düzeyde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. nver ve arkadaşlarının (2022) alışması da sosyal görünüş kaygısı ve mutluluk kavramları arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle bilinçli farkındalık düzeylerindeki artış mutluluk düzeylerini artırmaktadır. Analizden elde edilen bu bulgu mevcut literatür ile uyumludur. Arslan ve Bektaş (2019) alışmalarında bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırmanın bulguları bilinçli farkındalık düzeyindeki artışında bireylerin öznel mutluluklarını artırdıkları bulgusunu elde etmişlerdir. İlgili literatürdeki bir başka çalışma niversite ğrencilerinde bilinçli farkındalığın mutluluğu yordadığını ortaya koymaktadır (Kılıç, Akyol ve Yoncalık, 2018). Bilinçli farkındalık pratiklerinin uygulanmasının nedenlerine yönelik yapılan bir çalışma sonucunda araştırmaya katılan katılımcıların bilinçli farkındalık pratiklerine başlama ve devam ettirme nedenleri olarak duygu düzenlemeyi sağladığını ve mutluluğu artırdığını ifade etmişlerdir (Pepping ve ark., 2016).

5.1.2 Aracılık ve düzenleyicilik analizi bulgularının tartışılması. Çalışmanın birinci hipotezinde kendilik algısının beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk

düzeylerini açıklamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracılık ve bilinçli farkındalığın düzenleyicilik rolü test edilmiştir. Araştırma bulguları kendilik algısının mutluluğu doğrudan yordadığını ortaya koymaktadır. Kendilik algısının mutluluğu açıklamadaki rolü ile ilgili çalışmaların sayısı sınırlı olsa da benlik şeması, benlik algısı, kendilik şeması kavramları kendilik algısı ile yakın bir noktada yer almaktadır ve bu kavramlara yönelik korelasyonel çalışmalar hakkında alan yazında çalışmalar mevcuttur. Bu doğrultuda Cherry ve arkadaşları (2019), ergenler ile yürüttüğü çalışmada katılımcıların benlik şemaları ve mutlulukları arasında ilişkiyi incelemiş ve benlik şeması ve mutluluk arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Joshy-Anthony ve Neethu-Mol (2017) benlik kavramı ve mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Sosyal görünüş kaygısının aracılık etkisine bakıldığında ise kendilik algısının mutluluğu yordamasında sosyal görünüş kaygısının aracı role sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir. Türkçe alan yazında farklı örneklerde ayrı ayrı kendilik algısı ve mutluluğu (Özbiler ve arkadaşları, 2021), sosyal görünüş kaygısı ve mutluluğu (Göksel ve arkadaşları, 2018), kendilik algısı ve sosyal görünüş kaygısını (Çakmak ve Sakarya, 2020) inceleyen çalışmalara rastlansa da kendilik algısının mutluluğu yordamada sosyal görünüş kaygısının aracı rolünü inceleyen başka bir Türkçe çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmada elde edilen bu bulgu Türkçe alan yazın için önemli bir boşluğu özgün bir şekilde dolduracak niteliktedir. Bu bulgu neticesinde beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini yükseltmede kendilik algısı kavramına eğilirken, sosyal görünüş kaygısı kavramını önemsemek ve yapılacak çalışmaların içeriklerine dahil etmek, bu yaş grubunun mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir etki yaratması beklenmektedir.

Kendilik algısının mutluluğu açıklamadaki rolünde bilinçli farkındalığın düzenleyici bir rolünün olmadığı sonucuna varılmıştır. Bilinçli farkındalığın farklı örneklem ve kavramlardaki düzenleyici rolünün incelendiği çalışmalar alan yazında mevcuttur. Yang ve arkadaşları (2019) akıllı telefon bağımlılığı ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Bilinçli farkındalık kavramını inceleyen diğer bir çalışma düşük bilinçli farkındalık düzeyinin kaygı düzeyini artırması ile ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Kısmetoğlu, 2019). Ek olarak, Montgomery (2017)'nin çalışma bulguları bilinçli

farkındalığın sosyal kaygıyı azaltma bir rolü olduğunu göstermektedir. Bu hipotezin bulgusunda her ne kadar bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü olmadığı sonucuna ulaşılsa da bilinçli farkındalığın kendilik algısı, sosyal görünüş kaygısı ve mutluluk kavramları ile olan anlamlı korelasyon ilişkileri doğrultusunda elde edilen bulgunun çalışmanın örneklem özelliklerinden ya da araştırmanın deneysel bir çalışma olmamasından kaynaklı katılımcıların bilinçli farkındalıklarının ne düzeyde gerçeği yansıtıp yansıtmadığı ile ilgili sınırlılıktan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın ikinci hipotezinde beden imajının beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini açıklamadaki rolünde sosyal görünüş kaygısının aracılık ve bilinçli farkındalığın düzenleyicilik rolü test edilmiştir. Araştırma sonucunda beden imajının mutluluğu doğrudan yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Oktan (2012) beden imajının üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri üzerinde yordayıcı rolü olduğunu ortaya koymuştur. Kusan'ın (2017) 13-15 yaş aralığındaki obez çocuklar ile gerçekleştirdiği çalışmada 12 hafta boyunca uygulanan egzersiz programının sonunda katılımcıların hem beden imajı puanlarının yükseldiği hem de iyi oluş düzeylerinin arttığı bulgusu elde edilmiştir. Ek olarak beden şeklimizin de mutluluğun belirleyicilerinden biri olduğu söylenmektedir (Kumari ve Ali, 2011). Bunun yanında Lemes ve arkadaşları (2018) beden imajı ve benlik kavramının, psikolojik iyi oluşu analiz etmek adına önemli 2 kavram olduğunu çalışmalarında ortaya koymaktadır. Bununla beraber sosyal görünüş kaygısı da doğrudan mutluluğu yordamaktadır. Analizden elde edilen sosyal görünüş kaygısının mutluluğu doğrudan yordadığı bulgusu literatürü destekler niteliktedir. Seki ve Dilmaç'ın (2015) çalışması da araştırmanın bulgularına benzer bulgular edinmiş ve sosyal görünüş kaygısının mutluluk üzerindeki doğrudan etkisi olduğunu sonucunu elde etmişlerdir.

Sosyal görünüş kaygısının, beden imajı ve mutluluk arasındaki aracılık rolü anlamlı değildir. Fakat Leivinson ve arkadaşlarının (2013) yapmış oldukları çalışmada, yeme bozuklukları belirtilerini azaltma noktasında sosyal görünüş kaygısının önemli bir payının olduğunu ortaya koyması bu araştırma bulguları için olumlu beden imajını geliştirme noktasına da ışık tutabilir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda bilinçli farkındalığın düzenleyicilik rolünü incelenmiştir. Araştırma bulgularında bilinçli farkındalığın düzenleyici bir rolünün olmadığı sonucuna varılmıştır. Fakat, bilinçli farkındalığın beden imajına ve beden imajına yönelik olan

kaygıları azaltmadaki olumlu etkileri sebebiyle (Khoshkerdar ve Raeisi, 2020), farklı bir örneklem grubu özellikleri ya da deneysel bir çalışma ile bu düzenleyici rolün araştırılması alan yazın için önem taşıyabilir.

5.2 Sonuç

Bu araştırmada, beden imajı ve kendilik algısının beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini yordamada sosyal görünüş kaygısının aracı, bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir.

1. Beden imajı ve kendilik algısı beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.
2. Sosyal görünüş kaygısını beliren yetişkin ve genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.
3. Beden imajı ve kendilik algısı üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
4. Beden imajının üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini yordamasında sosyal görünüş kaygısının aracılık rolü yoktur.
5. Kendilik algısının öğrencilerinin mutluluk düzeylerini yordamasında sosyal görünüş kaygısının aracılık rolü vardır.
6. Beden imajının sosyal görünüş kaygısı aracılığıyla üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini yordamasında bilinçli farkındalığın düzenleyicilik rolü yoktur.
7. Kendilik algısının sosyal görünüş kaygısı aracılığıyla üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini yordamasında bilinçli farkındalığın düzenleyicilik rolü yoktur.

5.3 Öneriler

Bu çalışmanın katılımcıları Türkiye’de öğrenim gören 18-35 yaş arası 314 beliren yetişkin ve genç yetiştirkinden oluşmaktadır. Bu çalışmanın hipotezlerinin daha geniş bir örneklem grubu ve farklı yaş aralığındaki katılımcılar ile test edilmesi ve deneysel bir çalışmaya dönüştürölüp sınanması faydalı olabilir.

Araştırmanın bulgularından biri de kendilik algısının mutluluğu yordamada sosyal görünüş kaygısının aracı rolünün olduğudur. Alandaki araştırmacılar bu bulguyu

dikkate alarak mutluluk ile ilgili olan araştırmalarına katkı sağlayacak şekilde sosyal görünüş kaygısı kavramını ekleyebilir, deneysel çalışmalarda önleyici programların geliştirilmesine ışık tutabilirler.

Araştırmanın örnekleminin yetişkinliğe geçiş grubu olarak belirlenmesi sebebiyle yetişkinlik hayatına daha sağlıklı yansıyabilmesi amacını taşıyan ve göz önünde bulundurulması gereken bulguların deneysel çalışmaları yapılarak sınanması önerilmektedir. Özellikle bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü olmadığı bulgusu elde edilmiş olsa da Montgomery'nin (2017) alışma bulguları bilinçli farkındalığın sosyal kaygıyı azaltma bir rolü olduğunu göstermektedir. Sosyal kaygının bir alt bileşeni olan sosyal görünüş kaygısının kendilik algısı ve mutluluk arasında aracılık rolünün olduğu bulgusu göz önünde bulundurulduğunda Montgomery (2017)'nin bulgusu kayda değer bir noktadır. Bu bilgiler ışığında bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünün tekrar sınanması önerilir.

Alan yazında kendilik algısı ile ilgili Türkçe kaynak sayısı sınırlıdır. Her ne kadar benlik şeması, kendilik şeması, benlik algısı ile ilgili çalışmalar mevcut olsa da kavramların birbirini tam anlamıyla karşılamaması sebebiyle kendilik algısı kavramına yönelik çalışmaların artırılmasına ağırlık verilebilir.

Çalışmanın rnekleme grubu beliren ve genç yetişkinlerdir. Bu çalışmanın hipotezlerinin farklı örnekleme grupları ile tekrar sınanması ve sonuçların farklı örnekleme grubunda ne gibi sonuçlar ortaya çıkaracağını görmek adına taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akbaş Öncel, D. *Üniversite öğrencilerinde diyet, beden algısı ve kendilik algısı arasındaki ilişkiler* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Mustafa Kemal Üniversitesi

Akça, F., Şahin, G. ve Vazgeçer, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28. <https://doi.org/10.17860/efd.10569>

Akdağ, F. G., ve Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. <https://doi.org/10.17860/efd.67613>

Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 65- 77.

Aktepe, İ., ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>

Alberts, H. J., Thewissen, R., ve Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58(3), 847-851. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.009>

Alden, E. ve Lynn, T. T. (2004). Interpersonal processes in socialphobia, *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857-882. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.006>

Alizada, L. (2023). *Otomatik düşünce ve akılcı olmayan inançların sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Anthony, V. J. ve Mol, S. N. (2017). The effect of self-concept on resilience and happiness among the Undergraduate Hostellers and day-scholars. *International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 16-23. <https://doi.org/10.25215/0501.042>

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) *Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı*. (E.Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Anic, P. ve Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135-153. <https://hrcak.srce.hr/100702>

Argun, Y. (2005). *Anne baba ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülüğü ile okluöncesi çocukların davranışsal-duygusal güçlülüğü ve kendilik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Argyle, M., Martin, M. ve Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*, (189–203). North-Holland: Elsevier. <https://doi.org/10.12691/education-3-1-16>

Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2003(100), 63-76. <https://doi.org/10.1002/cd.75>

Aslan, D. (2004). Nutritional problems related with body image problems. *Sted*, 13(9), 326-329.

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-Bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul, İnkılap Yayınevi.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

Bağceci, B., Döş, B., ve Sarıca, R. (2011). İlköğretim öğrencilerinin üstbilişsel farkındalık düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 551-566.

Balciuniene, V., Jankauskiene, R., ve Baceviciene, M. (2021). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01195-4>

Ballı, Ö. M., Erturan-İlker, G., ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2014.04.004>

Beccia, A. L., Ruf, A., Druker, S., Ludwig, V. U., ve Brewer, J. A. (2020). Women's experiences with a mindful eating program for binge and emotional eating: a qualitative investigation into the process of change. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(10), 937-944. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0318>

Berber-Çelik, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi

Bircan, Y. A. ve Çakmak, A. F. (2023). Mindfulness (Farkındalık) olgusu üzerine kavramsal bir araştırma. *Turkish Management Review*, 2(1), 54-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8216887>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Boursier V., Gioia, F. ve Griffiths M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predicts adolescents' problematic social media use?. *Computers in Human Behavior*, 110, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine. <https://doi.org/10.1037/t10756-000>

Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272-281. <https://doi.org/10.1080/10478400701703344>

Brunner L.J. ve Suddart, D.S.: *Textbook of Medical-Surgical Nursing*, J.B. Lippincott Company, Philadelphia, (1990).

Burns, L. E. (1982). *Gravity and aeromagnetic modelling of a large gabbroic body near the Border Ranges fault, southern Alaska* 82(460). US Geological Survey. <https://doi.org/10.3133/ofr82460>

Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). “Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi”, *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11(Özel Sayı)

Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9, 41-45

Cash, T. F. (1994). Body-image attitudes: Evaluation, investment, and affect. *Perceptual and Motor skills*, 78(3), 1168-1170. <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1168>

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)

Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 334-342. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>

Cash, T. F., ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>

Cash, T. F., ve Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. The Guilford Press.

Castillo, M. (2019). The Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Middle School Students with Special Needs. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2019.edu.07>

Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* 69–93. The Guilford Press.

Clark, L., ve 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x>

Coo, C. ve Salanova, M. (2018). Mindfulness can make you happy-and-productive: A mindfulness controlled trial and its effects on happiness, work engagement and performance. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1691-1711. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9892-8>

Cooley, C. H. (1968). The Social Self: On the Meanings of I. *Classic and Contemporary Perspectives*, 1, 87-92. John Wiley ve Sons.

Curtis, C., ve Loomans, C. (2014). Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction. *Women's Studies Journal*, 28(2), 39-56.

Çatak, P. D., ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(2), 85-91.

Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çetin, F. (2008). Kişilerarası ilişkilerde kendilik algısı, kontrol odağı ve kişilik yapısının çatışma çözme yaklaşımları üzerine etkileri: Uygulamalı bir araştırma. *Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.

Çetinkaya, B., Gülaçtı, F. ve Çiftci, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 904-922. <https://doi.org/10.26466/opus.523444>

Çetinkaya, T. (2018). Analysis of the relationship between body perception levels and social appearance anxieties in the students of school of physical education and sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 194-200. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i5.3115>

Çınar, H., ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14(4), 457-464.

Daurat-Hmeljak, C., Stambak, M., ve Bergès, J. (1966). Une épreuve de schéma corporel. *Revue de psychologie appliquée*, 16, 141-185.

Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(1), 15-26.

Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.

Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Dixit, S. S. ve Luqman, N. (2018). Body image, social anxiety and psychological distress among young adults. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 9(1), 149-152.

Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.

Doğan, M. E. (2021). *Bir tıp fakültesindeki araştırma görevlisi hekimlerde sosyal zeka, iletişim becerileri ve mutluluk düzeyleri* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi

Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.

Dolunay Cuğ, F. (2015). Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Kendini Affetme, Öz-Duyarlılık, Öznel Yaşam Enerjisi ve Mutluluğa Yönelim. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*, Ankara.

Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37-42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.08.002>

Erkal, S., ve Pek, H. (1993). Changes in body image and role of the nurse. *Nursing Journal*, 7, 61-71.

Ertem, Ö. ve Yazıcı S. (2006). Ergenlik Döneminde Psiko-Sosyal Sorunlar ve Depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 7-12.

Eryilmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.

Fisher, S. (1970). Body experience in fantasy and behavior. Ardent Media: New York.

Fisher, S. (1986). *Development and structure of the body image*. 2, Psychology Press.

Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body. *Body images: Development, deviance, and change* (3–20). New York: Guilford Press.

Fisher, S., ve Cleveland, S. E. (1968). *Body image and personality*. New York: Dover Publications.

Franzoi, S. L. (1999). Benlik farkındalığı ve kendini düzenleme: Kişilik ve sosyal psikoloji kuram ve araştırmaları üzerine bir tarama. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(1), 151-164.

Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., ve Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, 109. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.102>

Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29

Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Germer, C. K. (2005). What is it? What Does it Matter. *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford, 3-27.

Gomez, J., Hoffman, H. G., Bistricky, S. L., Gonzalez, M., Rosenberg, L., Sampaio, M. ve Linehan, M. M. (2017). The use of virtual reality facilitates dialectical behavior therapy®“observing sounds and visuals” mindfulness skills training exercises for a latino patient with severe burns: a case study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01611>

Gordon, K. H., Holm-Denoma, J. M., Troop-Gordon, W., ve Sand, E. (2012). Rumination and body dissatisfaction interact to predict concurrent binge eating. *Body Image*, 9(3), 352-357. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.04.001>

Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.434184>

Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.

Gündoğan, S. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.

Hamachek, D. E. (1985). The self's development and ego growth: Conceptual analysis and implications for counselors. *Journal of Counseling ve Development*. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1985.tb01053.x>

Harnish, R.J., A.E., Bridges ve A.E., Carson (2019). Themaladaptivepursuit of Consumption: Theimpact Of Materialism, Pain of Paying, SocialAnxiety, SocialSupport, andLoneliness On CompulsiveBuying. *Int J Menthealthaddict*, 17(5), 1401–1416. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9883-y>

Hart, E. A., Leary, M. R., ve Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 11(1), 94-104. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>

Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152. <https://doi.org/10.17556/erziefd.322327>

Hay, I., Ashman, A. F., ve Van Kraayenoord, C. E. (1998). Educational characteristics of students with high or low self-concept. *Psychology in the Schools*, 35(4), 391-400. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(199810\)35:4<391::AID-PITS10>3.0.CO;2-#](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(199810)35:4<391::AID-PITS10>3.0.CO;2-#)

Heatherton, T. F., ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>

Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

Hovardaoğlu, S. (1992). Body perception scale: Psychiatry, psychology. *Journal of Psychopharmacology (3P) Tests Specific Issue 1* (2):21–27.

Issa, P. C., Foerl, M., Helb, H. M., Scholl, H. P., ve Holz, F. G. (2008). Multimodal fundus imaging in foveal hypoplasia: combined scanning laser ophthalmoscope imaging and spectral-domain optical coherence tomography. *Archives of Ophthalmology*, 126(10), 1463-1465. <https://doi.org/10.1001/archopht.126.10.1463>

John, O. P. ve Robins, R. W. (1994). Accuracy and bias in self-perception: individual differences in self-enhancement and the role of narcissism. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 206. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.206>

Josephs, R. A., Bosson, J. K., ve Jacobs, C. G. (2003). Self-esteem maintenance processes: Why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 920-933. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007010>

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette. UK.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*; Sounds True. Inc.: Boulder, CO, USA.

Kabat-Zinn, J. (2021). The invitation within the cultivation of mindfulness. *Mindfulness*, 12(4), 1034-1037. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01592-x>

Kaner, S. (2000). Akran ilişkileri ölçeği ve akran sapması ölçeği geliştirme çalışması. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 33(1).

Kara, A., ve Eryılmaz, A. (2018). Beliren yetişkinlerin gözünden olumlu beden imajı oluşturmaın öğeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 394-409.

Kaya, İ. (2022). *Ergenlerin benlik algıları ile iyi oluş halleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır Şehitlik semti örneği* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi). <https://doi.org/10.35826/ijoess.2957>

Kaya, G. K. (2021). *18-30 yaş arasındaki bireylerde beden imajının sosyal medya kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumuna etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi.

Kaya, İ., ve Tıraş, B. (2021). Sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(45).

Kayaöz, P. (2023). *Aydın adnan menderes üniversitesi öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu ile beden ağırlığı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanlığı.

Kelly, H. J. (1973). The effect of the helping experience upon the self-concept of the helper. *Dissertation and Thesis*, 4, 1-134 <https://digitalcommons.unomaha.edu/slcedt/4>

Khoshkardar, P. Ve Raeisi, Z. (2020). The effect of mindfulness-based stress reduction on body image concerns of adolescent girls with dysfunctional eating attitudes. *Australian Journal of Psychology*, 72(1), 11-19. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12265>

Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.

Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.458224>

Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kocabal, M. ve Ceylan, M. (2022). Bilinçli farkındalık, motivasyon ve akademik performans arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Akademi*, 36(4), 2140-2159. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1143285>

Koç, V. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koyuncu, A., ve Özyıldırım, İ. (1999). Duygudurum Bozukluğu Eştanısının Sosyal Anksiyete Bozukluğu Üzerine Klinik Etkisi. *Psychol Med*, 29, 555-567.

Köstek, B. (2022). *Yetişkinlerde beden imgesi esnekliği ile bilinçli farkındalık temelli öz bakım arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Krueger, D. W. (2013). *Integrating body self ve psychological self*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203890202>

La Greca, A. M., ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5

Lamont J. M. (2019). The relationship of mindfulness to body shame, body responsiveness, and health outcomes. *Mindfulness*, 10(4), 639-49. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1020-2>

Langer, E. J. (1989b). Mindingmatters: The consequences of mindlessness-mindfulness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 137-173.

Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. ve Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>

Liehr, P., ve Diaz, N. (2010). A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), 69-71. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2009.10.001>

Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., ve White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1). https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7601_6

Moe, B. (1999). *Understanding negative body image*. The Rosen Publishing Group, Inc.

Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Odabaşı, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinin eş seçim tutumları ile kendilik algısı ve mükemmeliyetçilik ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.

Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2).

Oktan, V. (2012). Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 11(22).

Oktavia, L., Sugiyo, S., ve Awalya, A. (2021). The Relationship Between Self-Regulation, Parent-Adolescent Attachment and Self-Concept With Online Game

Özbiler, Ş., Akacan, B., ve Bengisoy, A. (2021). Annelik Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Covid-19 Karantina Sürecinde Mutluluğun Yordayıcısı Olabilir Mi?. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 51-73.

Özer Ö, Yalçın İ (2020) Bilişsel davranışçı terapiye dayalı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerine etkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2:1-9.
<https://doi.org/10.47770/ukmead.788859>

Özer, P. ve Güzel, Ş. (2023). Sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığının estetik işlem yaptırma algısı ile ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 14(40), 1412-1432. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1258228>

Öztürk, A., Kara, A. ve Körük, S. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri*,

Özyeşil, Z. (2011). *Öz anlayış ve bilinçli farkındalık*. Maya Akademi.

Özyıldırım, M. (2021). *Çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.

Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., ve Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 35(4), 539-549. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5

Pektaş, R. (2021). *Kendini nesneleştirme kuramı bağlamında görünüme yönelik sosyal tutumlar ve beden imgesi arasındaki ilişkinin cinsiyet ve yaşam yeri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi.

Pesa, J. A., Syre, T. R., ve Jones, E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: The importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 26(5), 330-337. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(99\)00118-4](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(99)00118-4)

Pollak, S. M., Pedulla, T., ve Siegel, R. D. (2019). Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri (Çeviri Ed. B Uzun). *İstanbul, APAMER Psikoloji Yayınları*.

Quinn, P. D. ve Duckworth, A. L. (2007). Happiness and academic achievement: Evidence for reciprocal causality. In *The annual meeting of the American Psychological Society*, 24(27), 2007.

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., ve Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body image*, 6(3), 171-177.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.04.004>

Rodgers, R., Chabrol, H., ve Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body image*, 8(3), 208-215.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.009>

Safran, J., ve Segal, Z. V. (1996). *Interpersonal process in cognitive therapy*. Jason Aronson, Incorporated.

Sahin, E., Barut, Y., Ersanli, E. ve Kumcagiz, H. (2014). Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Online Submission*, 4(3), 152-159.

Santorelli, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction: Qualifications and recommended guidelines for providers. *Mindfulness-based stress reduction professional training manual*. Worcester, MA: Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

Sapmaz, F., ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3).

Sarı, Ö. E. (2023). *Türkiye’de ekonomik faktörlerin genel mutluluk düzeyine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. Oxon: Routledge.

Sears, S., ve Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561-573.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20543>

Seki, T. Ve Dilmaç, B. (2015). Predictor Relationships between the Values the Adolescents Have and Their Levels of Subjective Well-Being and Social Appearance

Anxiety: A Model Proposal. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 40(179).
<https://doi.org/10.15390/EB.2015.3663>

Shavelson R.J., Hubner J.J. ve Stanton G.C. (1976) self-concept: validation of construct interpretations *Review of Educational Research*, 46(3): 407- 441.
<https://doi.org/10.3102/00346543046003407>

Shontz, F. (1990). *Body image and physical disability*. New York: Guilford Press, 149-169.

Simkin, D. R. ve Black, N. B. (2014). Meditation and mindfulness in clinical practice. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 23(3), 487-534.
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.03.002>

Sondhaus, E. L., Kurtz, R. M., ve Strube, M. J. (2001). Body attitude, gender, and self-concept: A 30-year perspective. *The Journal of Psychology*, 135(4), 413.
<https://doi.org/10.1080/00223980109603708>

Stewart, T. M. (2004). Light on body image treatment: Acceptance through mindfulness. *Behavior Modification*, 28(6), 783-811.
<https://doi.org/10.1177/0145445503259862>

Strickland, B. R. (2001). Including the other in psychology. *Ethics ve Behavior*, 11(4), 365-373. https://doi.org/10.1207/S15327019EB1104_01

Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 27-32.

Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.

Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., Voracek, M., ve YouBeauty. com Team. (2015). Associations between women's body image and happiness: Results of the YouBeauty. com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16, 705-718. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9530-7>

Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176. <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61>

Şahin, N. H., Batıgün, A. D., ve Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 107-113.

Şahin, Z. (2018). *Aile içi şiddet mağduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsek duygu düzenleme stratejileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şen, N. (2022). *Lise öğrencilerinin akademik stres düzeylerinin mutluluk ve sosyal kaygı durumuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Şirin, A. ve Enver, U. L. A. Ş. (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(30), 279-307.

Taşkın, L., ve Kukulu, K. (2011). Kadın sağlığına giriş. *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*, 13, 1-19.

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., ve Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 68(4), 615. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>

Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., ve Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>

Trimpop, R. M., Kerr, J. H., ve Kirkcaldy, B. (1998). Comparing personality constructs of risk-taking behavior. *Personality and Individual differences*, 26(2). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00048-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00048-8)

Türkseven, F. (2022). *Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı'nın okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerine olan etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi.

Tylka, T. L., Russell, H. L., ve Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating behaviors*, 17, 23-26. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.009>

Ürün, Ö. D. ve Özürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.

Vatandaş, S. (2017). Felsefenin kadim bir konusu olarak ahlâk ve ahlaki eylemin amacı olarak “mutluluk”. *Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(7), 1-9.

Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s. 257–288. The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/2242.003.0015>

Veenhoven, R. (2003). Arts-of-living. *Journal of happiness studies*, 4, 373-384. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000005773.08898.ae>

Veenhoven, R. (2007). *Human well-being, concept and measurement*. Houndmills, New Hampshire: Palgrave/McMillan: 9, 214-239. https://doi.org/10.1057/9780230625600_9

Wilson, J. K., ve Rapee, R. M. (2006). Self-concept certainty in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 113-136. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.006>

Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. ve Haring, M. J. (1984). Education And Subjective Well-Being: A Meta- Analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173. <https://doi.org/10.3102/01623737006002165>

Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., ve Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 822-830. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01323-2>

Yazıcı, Ö. F., Çağdaş, C. ve Tunçkol, H. M. (2016). Social appearance anxiety of staff in youth services and sport provincial directorate. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 2(2), 60-65. <https://doi.org/10.18826/ijsets.02669>

Yıldırım, G. ve Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.763397>

Yıldırım, K. (2020). İstisnai bir uzaktan eğitim-öğretim deneyiminin öğrettikleri. *Alanyazın*, 1(1), 7-16. <https://doi.org/10.22596/cresjournal.0101.7.16>