

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



**DİYET VE EGZERSİZ YAPAN KADINLARIN
KENDİLİK ALGISI VE SOSYAL FİZİKİ
KAYGILARININ MUTLULUK DÜZEYLERİNE
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşegül TOPÇİ

2023

ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Mesut AKSAKAL
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

Doç. Dr. Atalay GACAR
Fırat Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi
olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Atalay GACAR
Danışman

Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri



ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Ayşegül Topçü
...../...../2023
İmza

Doç. Dr. Atalay Gacar
Danışman
Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı
ELAZIĞ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince benden desteğini esirgemeyen ve sürekli gelişmeye teşvik eden danışmanım sayın Doç. Dr. Atalay GACAR'a ;

Her zaman yanımda olan, bilgileri ile gelişmemi sağlayan ve desteğini her zaman hissettiren sayın Dr. Öğretim Üyesi Ömer Faruk TUTAR'a;

Eğitim hayatım boyunca bana sabır gösteren ve her zaman yanımda olan canım annem Gülay TOPÇİ'ye, babam Memet TOPÇİ'ye, kardeşim Ahsen TOPÇİ'ye ve babaannem Nevriye TOPÇİ'ye;

Bu süreçte yanımda olan, yardımlarını esirgemeyen ve nazımı çeken canım arkadaşlarıma TEŞEKKÜR EDERİM.

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
ONAY SAYFASI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ	vii
KISALTMALAR	viii
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT.....	3
3. GİRİŞ	5
3.1. Sosyal Karşılaştırma.....	7
3.1.1. Sosyal karşılaştırma modelleri	7
3.1.1.1. Festinger'in klasik sosyal karşılaştırma modeli	7
3.1.1.2. Wills'in aşağı doğru sosyal karşılaştırma modeli	10
3.1.1.3. Öz Değerlendirmeyi Sürdürme Modeli.....	11
3.1.1.4. Proxy Modeli (Temsilci Model).....	12
3.1.1.5. Üçlü Model	12
3.2. Sosyal Kaygı Kavramı	13
3.2.1. Sosyal Kaygı ile İlişkili Yaklaşımlar	14
3.2.1.1. Sosyal Öğrenme Kuramı	14
3.2.1.2. Bilişsel-Davranışçı Kuramı.....	14
3.2.1.3. Bağlanma Kuramı	15
3.2.1.4. Öz-sunum Kuramı.....	15
3.2.1.5. Psikanalitik Kuram.....	16
3.3. Sosyal Fiziki Kaygı kavramı	16
3.4. Mutluluk Kavramı ve Tanımı.....	19
3.4.1. Felsefede Mutluluk.....	20
3.4.2. Psikolojide Mutluluk.....	22
3.4.3. Mutluluk ve Yaşamsal Önemi.....	24
3.4.4. Mutluluğa Etki Etmekte Olan Faktörler.....	25
3.4.4.1. Kişilik Özellikleri ve Mutluluk	25

3.4.4.2. Ekonomi ve Mutluluk	26
3.4.4.3. Yaş ve Mutluluk.....	27
3.4.4.4. Eğitim ve Mutluluk	28
3.4.4.5. Evlilik ve Mutluluk	29
3.4.4.6. Çevre ve Mutluluk.....	30
3.4.4.7. Cinsiyet ve Mutluluk.....	30
4. GEREÇ VE YÖNTEM.....	32
4.1. Araştırmanın Amacı	32
4.2. Araştırmanın Konusu ve Önemi.....	32
4.3. Araştırma Yöntemi, Evreni ve Örneklemi	33
4.4. Veri Toplama Araçları	33
4.5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	33
4.6. Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	34
4.7. Oxford Mutluluk Ölçeğın Kısa Formu.....	35
4.8. Verilerin Elde Edilmesi	36
4.9. Verilerin Analizi.....	36
5. BULGULAR.....	37
6. TARTIŞMA VE SONUÇ	46
6.1. Öneriler.....	56
7. KAYNAKÇA.....	57
8. EKLER	64
EK -1 Kişisel Veri Formu	64
EK-2 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	65
EK-3 Sosyal Fizik Kaygı Envanteri	66
Ek-4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	67
9. ÖZGEÇMİŞ	68

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.	Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımları	37
Tablo 2.	Katılımcıların boy gruplarına göre dağılımları	37
Tablo 3.	Katılımcıların kilo gruplarına göre dağılımları	37
Tablo 4.	Katılımcıların medeni durum gruplarına göre dağılımları	38
Tablo 5.	Katılımcıların eğitim durumu gruplarına göre dağılımları.....	38
Tablo 6.	Katılımcıların ne kadar süredir diyet yaptıkları durumlarına gruplarına göre dağılımları	38
Tablo 7.	Çalışma kapsamında kullanılan ölçek verilerine yönelik normallik sinaması sonuçları	39
Tablo 8.	Çalışma kapsamında kullanılan ölçek verilerine yönelik homojenlik testi sonuçları.....	39
Tablo 9.	Katılımcıların yaş dağılımlarına göre anova testi sonuçları.....	40
Tablo 10.	Katılımcıların boy dağılımlarına göre t testi sonuçları.....	41
Tablo 11.	Katılımcıların eğitim durumu dağılımlarına göre anova testi sonuçları	41
Tablo 12.	Katılımcıların kilo dağılımlarına göre anova testi sonuçları.....	42
Tablo 13.	Katılımcıların medeni durum dağılımlarına göre t testi sonuçları	43
Tablo 14.	Katılımcıların diyet yapma süresi dağılımlarına göre T testi sonuçları	43
Tablo 15.	Diyet ve egzersiz yapan kadınların sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeğine göre pearson kolerasyon analizi sonuçları	44
Tablo 16.	Diyet ve egzersiz yapan kadınların sosyal karşılaştırma ölçeği ile Oxford mutluluk ölçeğine göre linear regresyon analizi sonuçları	45

KISALTMALAR

SKÖ	: Sosyal Kaygı Ölçeği
SFKÖ	: Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği
OMÖ	: Oxford Mutluluk Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
P	: Anlamlılık Değeri
OECD	: Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (Organization for Economic Cooperation and Development)
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

1. ÖZET

DİYET VE EGZERSİZ YAPAN KADINLARIN KENDİLİK ALGISI VE SOSYAL FİZİKİ KAYGILARININ MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Tarih süresince ve günümüz koşullarında beden imgesi hayatımızı etkileyen bir kavramdır. Bireyler kendi beden imgelerini ne kadar olumlu yorumlarsa mutluluk düzeyleri de olumlu şekilde artacaktır.

Diyet ve egzersiz yapan kadınlarında kendilik algısı ve sosyal fiziki kaygı durumlarının mutluluk düzeylerini etkilediği düşünüldüğünden Elazığ il merkezinde bulunan diyet merkezlerine üye olan diyet ve egzersiz yapan kadınların kendilik algısı ve sosyal fiziki kaygı durumlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2022 yılında Elazığ il merkezinde bulunan diyet merkezlerine üye diyet ve egzersiz yapan 270 kadın üye, örneklemi ise 148 kadın oluşturmaktadır.

Katılımcılara 6 soruluk kişisel bilgi formu (Yaş, Boy, Kilo, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Diyet Yapma Süresi) ile sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.00 programına aktararak çalışma doğrultusunda belirlenen değişkenlerin yüzde ve frekans değerleri belirlenmiştir. Verilerin analizi için independent simples t-testinden ve tek yönlü varyans (Anova) testinden yararlanılmıştır. Sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki etkinin tespit edilmesi için ise linear regresyon testinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Diyet ve egzersiz yapan kadınların; Sosyal karşılaştırma ölçeği ile diyet yapma süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, yaş, boy, kilo, eğitim durumu, medeni durum değişkenleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sosyal fiziki kaygı ölçeği ile kilo değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, yaş, boy, eğitim durumu, medeni durum, diyet yapma süresi değişkenleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Oxford mutluluk ölçeği ile kilo değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, yaş, boy, eğitim durumu, medeni durum, diyet yapma süresi değişkenleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bunun yanı sıra yapılan pearson kolerasyon analizi sonucunda çalışmaya katılan kadınların Oxford mutluluk ölçeği ile sosyal fiziki kaygı ölçeği arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda Oxford mutluluk ölçeği ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal fiziki kaygı ölçeği ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasında ise negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Linear regresyon testine göre ise kadınların Oxford mutluluk düzeyinin sosyal karşılaştırma düzeyi ile bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diyet ve egzersiz yapan kadınların mutluluk düzeylerinin sosyal karşılaştırma düzeyini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Diyet, Egzersiz, Kendilik Algısı, Sosyal Fiziki Kaygı, Mutluluk

2. ABSTRACT

THE EFFECT OF SELF-PERCEPTION AND SOCIAL PHYSICAL CONCERNS OF WOMEN WHO DO DIET AND EXERCISE ON HAPPINESS LEVELS

Body image has been a concept that has been affecting our daily lives throughout history and beyond. The more individuals interpret their body image positively, the more their happiness scale increases in a positive way.

The research aims to examine the effect of the self-perception sense and social physical anxiety circumstances on their level of happiness of the women who attend diet centres and do exercise in Elazığ province, due to the idea of the self – perception sense and social physical anxiety circumstances affect their happiness level in women who do exercise and diet regularly, The research population consists of 270 women members who do exercise and diet in the diet centre that locates in Elazığ province, while the sample unit contains 147 women.

Participants were applied to a participant information sheet - that contains age, height, marital status, education status and dieting time – social comparison scale, social – physical anxiety scale and abridged version of Oxford happiness questionnaire. The obtained data was transferred to SPSS 22. 00 and the defined variants and frequency values were determined in the line of study. Independent sample t test and One-way analysis of variance –ANOVA- was applied to analysis of the data. Pearson correlation test was used to determine the correlation between Social comparison test and social physical anxiety test and Oxford happiness questionnaire. As for the determination of effects among the scales, Linear regression test was applied. Finally, the significance level was decided to be $p<0,05$

with the aim of the determination of the difference between groups, in the conducted statistical analyses.

Towards the end of the study, Women who do diet and exercise were determined to have significant differences between social comparison scale and dieting time variants whereas there was no difference between the factors such as age, height, education status and marital status. Despite the determination of significant difference between social physical anxiety scale and the weight variant, there was no significant difference between the variants such as age, height, education status, marital status and dieting time. Likewise, it was determined that there was a significant difference between Oxford happiness questionnaire and weight scale, while there was no correlation between the variants such as age, height, education status, marital status and dieting time. Besides, In the results of the Pearson correlation analysis that was applied to the women, the medium-negative correlation was observed between Oxford happiness questionnaire and social physical anxiety scale. Moreover, it was observed that there was medium-positive correlation between the Oxford happiness scale and social comparison scale. It was determined that there was weak-negative correlation between social physical anxiety scale and social comparison scale. In addition, according to the Linear regression test, it has been observed that women's level of Oxford happiness has a correlation with the social comparison level. Furthermore, it was determined that women's happiness level -who do exercise and diet- affects their social comparison level positively.

Keywords: Diet, Exercise, Self-Perception, Social Physical Loss, Happiness

3. GİRİŞ

Diyet bireyin gün boyunca tükettiği besinlerin bütünüdür. Diyet kişinin cinsiyet, boy, kilo, yaş, yeme düzeni, fiziksel aktivite, sosyal ve kültürel alışkanlıklarına göre hazırlanmalıdır (1). Diyet beslenme düzenini sağlıklı hale getirmenin temel adıdır. Sağlıklı beslenerek ideal kiloya ulaşılabilir ve sağlıklı bir hayat sürdürülebilir. Beslenmeyi düzenleyip sağlıklı hale getirmek aslında sağlığımızı düzenlemektir. Sağlıklı beslenerek ideal kilomuza ulaşmak hastalıkların önüne geçmemizi ve daha sağlıklı bir hayat sürdürmemizi sağlayacaktır. Yetersiz ve dengesiz bir beslenme tarzı kısa sürede vitamin mineral eksikliği, saç dökülmeleri, tırnak kırılmaları vb. olmak üzere birçok sorunu da beraberinde getirecektir. Bunu uzun süre devam ettirdiğinizde organ fonksiyonlarında bozukluklara neden olabilirsiniz. Diyetisyen bireylere kilo verme, kilo alma, sağlıklı yaşam, belirli bir hastalığa göre nasıl beslenilir, gebelik ve emzirme dönemlerinde beslenme gibi konularda bireylere rehberlik etmektedir (2).

Egzersiz, kişinin fiziksel, zihinsel, sosyal tavırlarını gerçekleştiren bir aktivitedir. Günümüzde toplumların bir çoğunluğu istemli ya da istemsiz olarak fiziksel aktivitelerin içinde yer almaktadır. İnsanlar sağlıklı yaşam, kilo vermek, ideal kilolarını korumak, kendilerine güvenlerini arttırmak ve mutlu olmak gibi nedenlerden dolayı egzersiz yapmaktadırlar (3).

Diyet ve egzersiz ise sağlıklı yaşam alanında birbirini tamamlayan önemli iki etkidir. Düzenli egzersiz yapmak metabolizmayı hızlandırır ve kilo verme sürecinde yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda diyet de sağlıklı beslenme sonucu kilo vermede önemli bir etkidir. Diyet ve egzersiz etkenlerinin bir arada kullanılması kilo verme sürecini hızlandırmaktadır. Kişi düzenli fiziksel aktivite

yaparken sağlıklı beslenme sonucunda hedefine daha kolay ulaşabilmektedir. Verilen kilolar, ulaşılan ideal kiloyu korumak ya da herhangi bir sağlık probleminden dolayı yapılan diyet ve egzersiz bireylerin mutluluk düzeylerini olumlu etkilemektedir (4).

Yaşamın her döneminde birey kendini değerlendirir ve tanıma sürecinden geçmektedir. Bunlardan biri de sosyal karşılaştırmadır. Birey yaşamı süresince kendini birçok alanda diğer insanlarla kıyaslamaktadır. Yetenek, fikirler, yaşam stilleri, fiziksel görünüm gibi farklı konularda diğer insanlarla kendini kıyaslamalar yapmaktadır. Tüm bu kıyaslamalar bireyin duygu durumlarını etkilemektedir (5).

Tarih boyunca ve günümüzde de ince, sağlıklı, kaslı vb. özelliklere sahip olmak diğer insanlar üzerinde olumlu etki yaratmak bireyler için önemli olmuştur. İnsanlar güzelliği olumlu, çirkinliği ise olumsuz değerlendirmektedir. Aktarılan ideal beden imgesi ile bireyin duygu ve düşünceleri değişmekte bu yüzden de beden algıları değişmektedir. Her birey kendisine ait bir beden algısına sahiptir. Bu algılar özeldir ve kişiden kişiye göre değişmektedir (6). Fiziksel görünüş diğer insanlar tarafından nasıl yorumlanacağına yönelik endişe ve stres fiziksel kaygı olarak tanımlanır. Sosyal fiziki kaygı ise bireyin sahip olduğu fiziksel görünüşün diğerleri tarafından olumsuz değerlendirildiğini düşündüğü veya inandığı sosyal kaygı olarak tanımlanmaktadır (7).

Mutluluk insanların yüzyıllardır tanımlamaya çalıştığı fakat net bir sonuca varılmadığı bir kavramdır. Her insan ya da toplumun mutlu olacağı olaylar farklılık göstermektedir. Mutluluk insanın ya da toplumun içinde bulunduğu an ve ihtiyacına göre şekillenen öznel bir duygu olduğu söylenmektedir. Mutluluk iyi ve güzel olan her şey için kabul görülmekte ve günlük yaşam için önemli bir kavram olarak

bulunmaktadır. Sosyal karşılaştırma seviyesi ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri de mutluluk üzerinde etkilidir. Kaygı artıkça mutluluk seviyesi azalmakta, kaygı azaldıkça mutluluk seviyesi artmaktadır (8).

3.1. Sosyal Karşılaştırma

Sosyal karşılaştırma, bireyin kendini değerlendirirken bu değerlendirmeyi oluşturmak için başkalarını bir ölçüt olarak alarak kendini değerlendirme yeteneğidir (9). Sosyal karşılaştırma, bireyin kendi hakkındaki bilgileri ve oluşturdukları görüşleri diğer insanlar ile karşılaştırarak bilgi edindikleri bilinç dışı gelişen bir süreçtir (10). Festinger, sosyal karşılaştırmayı, bireyin fikir ve becerilerinin tarafsız düşünülmediğinde diğer kişilerle karşılaştırma yapması ve kendi hakkında bir sonuca ulaşması olarak açıklamıştır (11). Sonuç olarak, birey kendini okulda, evde, iş yerinde, sosyal ortamlarda değerlendirip, geliştirip ve kendi hakkında düşüncelere sahip olmasında sosyal karşılaştırmayı bir araç olarak kullanmaktadır (12).

3.1.1. Sosyal karşılaştırma modelleri

3.1.1.1. Festinger'in klasik sosyal karşılaştırma modeli

Festinger'a göre insan vücudunun kendi fikirlerini ve yeteneklerini değerlendirme dürtüsü vardır. Festinger'in sosyal karşılaştırma teorisinin en çarpıcı hipotezi bu hipotezdir. Çoğu bilim insanı, bireylerin fikirlerine ve yeteneklerine değer verme eğilimi konusunda hemfikirdir, ancak bu eğilimi dürtü kelimesiyle ifade etmenin yanlış olduğuna inanan araştırmacılar da vardır. Festinger, vizyon ve yetenek arasında güçlü bir bağlantı olduğunu savunmaktadır. Çünkü birey, sahip olduğu fikirleri ve inançları çerçevesinde yeteneklerini değerlendirir. Öyle ki

Festinger, yanlış fikirlere sahip insanların yeteneklerini yanlış değerlendirerek ölümcül hatalar yapabileceklerini savunmaktadır (13).

Birey, beceri ve fikirlerini değerlendirmek için objektif kriterlere ulaşamadığında, diğer fikir ve becerilerle karşılaştırma süreçlerini başlatarak kendini değerlendirir. Bir kişinin fikirlerini ve yeteneklerini objektif kriterlere göre değerlendirmesi her zaman mümkün değildir. Fikirlerin ve yeteneklerin değerlendirildiği nesnel kriterler büyük ölçüde belirsizdir. Örneğin, iyi pirinç yapmak için hiçbir nesnel kriter yoktur. Birey, fikirlerini ve yeteneklerini değerlendirmek için tatmin edici objektif kriterlere ulaşamadığında, başkalarıyla ilişki kurmaya başlar. Bu hipotez Festinger'in 2. Hipotezidir (11).

Bir kişinin kendi görüşü veya yeteneği ile bir başkasının yeteneği arasındaki fark ne kadar büyükse, kişi kendini bir başkasıyla karşılaştırmaya o kadar az meyillidir. Festinger'in 3. Hipotezine göre birey, tamamen farklı düşünen birinin bakış açısından yargılayarak kendi görüşünü oluşturmaktan kaçınır. Bunun yerine, fikirlerini benzer düşünen insanlarla karşılaştırarak oluşturma olasılıkları daha yüksektir. Yetenekler açısından, birey aynı eğilime sahiptir. Kişinin yeteneklerini, yeteneği çok daha iyi veya daha kötü olan biriyle karşılaştırma eğilimi çok azdır. Yetenekleri kendisinden uzak olan kişilerle yapılan karşılaştırma, kişinin kendi yetenekleri hakkında doğru ve eyleme geçirilebilir bilgiler sağlamayabilir (11).

Yetenekler açısından ise tek yönlü yukarı yönlü dürtünün daha baskın olduğu görülmektedir. Festinger 4. hipotezinde, bazı kültürlerin yeteneklerin her zaman geliştirmesi gereken değerlere sahip olduğunu belirtiyor. Bu değere sahip bireylerin yeteneklerini her zaman üstlerinde gördükleri ile kıyaslayarak kendilerini

geliştirmek istedikleri söylenebilir. Görüşler öznel olduğu için durum tam olarak bunu ifade etmemektedir (11).

Festinger 5. hipotezini şu şekilde açıklamıştır. Yeteneği değiştirmeyi zorlaştıran hatta imkânsız kılan sosyal olmayan kısıtlamalar vardır. Bu antisosyal kısıtlamalar çoğunlukla fikirler için geçerli değildir. Fikir değiştirmek oldukça zor olsa da insan bir kez fikrini değiştirmeye karar verdiğinde, değişikliği uygulamak onun için hiç de zor olmayacaktır. Ancak bir kişi daha akıllı olmayı seçse bile, yeteneklerinin önünde sosyal olmayan engeller olabilecektir (11).

Festinger'in 6. hipotezine göre, kişi kendini başka bir kişiyle karşılaştırdığında, hoş olmayan sonuçlar elde edildiğinde kendini o kişiyle karşılaştırmayı bırakma eğilimindedir. Ayrıca o kişiye karşı düşmanlık hissedebilir ve o kişiyi küçük görebilirler. İnsanlar görüşler üzerinde anlaştıklarında sosyal sessizlik oluşur. Yetenek söz konusu olduğunda, her zaman daha iyi olma eğilimi bu sessizliğin önünde bir engeldir (11).

Özel bir görüş veya yetenek, bir grubun diğerine göre önemini artırdığında, o grup içinde o yetenek veya fikirle ilgili birlik olma baskısını da artırır. Bir bireyin bir gruba ait olması ne kadar önemliyse, grup bir karşılaştırma nesnesi olarak o kadar önemlidir. Bu nedenle birey, gruptaki bireylerin görüş ve yetenekleri ile kendi fikir ve yetenekleri arasındaki farkı azaltmaya çalışır. Festinger 7. Hipotezini bu şekilde açıklamıştır (11).

Festinger'in 8. hipotezine göre, fikir veya yetenek bakımından büyük ölçüde farklılık gösteren insanları karşılaştırma eğilimi daha azdır. Bireyler, kendilerinden çok farklı algıladıkları kişilerle kıyaslayarak kendileri hakkında doğru bilgilere

ulaşamayabilirler. Bu nedenle kendilerinden çok farklı olan insanları kıyaslamamaları daha doğru ve işlevseldir (11).

Festinger'in son ve 9. hipotezine göre bir grupta çok farklı görüş ve yeteneklere sahip bireyler olduğunda, grubun işleyiş tarzına yakın olanlar diğerlerinin pozisyonlarını değiştirmeye daha fazla, kendi pozisyonlarını değiştirmeye ise daha zayıf bir eğilim gösterirler. Yani çoğunluğun fikir ve becerilerine sahip olanlar, vizyon ve becerilerinde süreklilik isterler. Başkalarının kendi görüşlerine ve yeteneklerine yaklaşma arzusu gösterirler (11).

3.1.1.2.Wills'in aşağı doğru sosyal karşılaştırma modeli

Aşağı Doğru Karşılaştırma Teorisi'ne Wills (14)'e göre sosyal karşılaştırma düşük benlik saygısına sahip olan insanların olumsuz karşılaştırma yapma olasılıklarının daha fazla olduğunu belirtmektedir. Özgüveni ve özsaygısı düşük olan kişiler, daha düşük statüdeki kişileri seçip kendilerini onlarla karşılaştırarak özgüven ve özsaygı ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadırlar. Aşağı doğru sosyal karşılaştırma yapmak yalnızca öznel iyi oluş, güven ve benlik saygısı düzeylerini yükseltmek anlamına gelmemektedir. İnsanlar genellikle kendilerinden daha az mutlu olan insanlarla kendilerini kıyaslayarak kendilerini mutlu hissettikleri için kendileriyle gurur duymazlar. İnsan kendisinden daha kötü biriyle kendini karşılaştırdığında kendini daha iyi hissedebilir ama aynı zamanda kendini suçlu da hissedebilmektedir. Bu durum aşağı doğru karşılaştırma yapan kişilerin zıt duygular hissetmelerine neden olabilir (14).

Aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar Wills tarafından aktif karşılaştırma ve pasif karşılaştırma olarak ikiye ayrılmaktadır. Pasif karşılaştırmalar, zaten mutsuz olan kişilerle yapılan karşılaştırmalardır ve karşılaştırma olarak seçilen kişiyi küçük

düşürmeden öznel iyi oluşu artırmayı amaçlamaktadır. Öte yandan, aktif aşağı doğru sosyal karşılaştırmalarda, bireyler karşılaştırılmayı seçtikleri kişiyi aşağılamaktadır. Aktif karşılaştırma da ikiye ayrılmaktadır. İlk tipte, kişi diğerleriyle psikolojik mesafeyi artırmak için aktif olarak başkalarını aşağılar veya onları küçümsemektedir. İkinci tipte, bireyler aktif olarak başkalarına zarar verir ve onları kendilerinden daha kötü bir duruma sokmaktadır. Dolayısıyla, kendisini daha az şanslı olanlarla karşılaştırma fırsatları yaratarak, öznel iyi oluşunu artırabilmektedir (14).

3.1.1.3.Öz Değerlendirmeyi Sürdürme Modeli

Tesser, Millar ve Moore, sosyal karşılaştırmaları açıklayabilmek amacıyla öz değerlendirme sürdürme modelini ortaya çıkartmıştır. Bu modele göre, kişiler benlik saygısını koruma ve artırma eğilimindedir. Öz-değerlendirmelerin sürdürülmesi yansıtma süreci (reflection process) ve karşılaştırma süreci (comparison process) olarak iki dinamik süreçten oluşmaktadır. Her iki süreç de kişinin karşısındakini kendisine ne kadar yakın gördüğü ve performansını nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir. Samimi insanlar bu konuda o kadar iyi performans gösterirler ki, bireyler öz-yansıtma yoluyla öz-değerlendirme sürecine aktif olarak katkıda bulunabilirler. Yakınlığa değer veren özne ile yakınlık derecesi ve kişinin performansı ne kadar yüksekse bu durum öz değerlendirmeye o kadar olumlu katkı sağlar (15).

Bununla birlikte bir karşılaştırma süreci ortaya çıktığında, başarılı bir yakına sahip olmak kişinin benlik saygısını tehdit edebilmektedir. Böyle bir durum bireyin kendini değerlendirme sürecine olumsuz yansımaktadır. Performans düzeyi ve yakınlık, hem yansıtma hem de karşılaştırma süreçlerinde öz değerlendirme

etkilemektedir. Fakat bu etki birbiriyle zıt yöndedir. Yansıtma sürecinde hedefin yakınlığı ve performans düzeyi ne kadar yüksek olursa, o kadar olumlu öz değerlendirme verilebilirken, karşılaştırma sürecinde bunun tersi gerçekleşmektedir. Diğer bir deyişle, karşılaştırmalarda hedef yakınlığı ve performans ne kadar yüksek ise öz değerlendirme üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir (15).

3.1.1.4.Proxy Modeli (Temsilci Model)

İnsanların yeni bir iş ya da görevle karşı karşıya kaldıklarında yapmak istedikleri ilk şey, "Bunu yapabilir miyim?" sorusunu sorup kendilerini ölçmek istemeleridir. Bu ölçmenin sebebi kişinin başaramayacağı bir iş için zaman ve çaba harcamasını engellemektir. Kişiler karşılaştırma yaparken kendileriyle aynı düzeyde olduklarını düşündükleri bireylerin çabalarına bakarak sonuç hakkında fikir sahibi olabilirler. Eğer kişi, kendini karşılaştırdığı kişinin çabaları hakkında net bir fikre sahip değilse kendisine benzer özelliklere sahip olup olmadığına göre ölçme yapmaktadır (16).

3.1.1.5.Üçlü Model

Bireyler mevcut tercihlerini, inançlarını ve gelecekteki tercihlerini sosyal karşılaştırma yoluyla belirleyebilmektedir. Bu modele göre, bireyin bir şeyi beğenip beğenmemesi, mevcut tercihleri kendisine benzeyen diğerlerinin tercihlerinden etkilenmektedir. Benzer şekilde bireyler, kendi gelecek tercihlerini ve bir şeyler yapma yeteneklerini belirlerken kendileri gibi başkalarının tercihlerini ve performanslarını değerlendirerek kendi fikirlerine ulaşabilmektedirler. Bireyler bu nedenle bilmedikleri faaliyetleri yürütüp yürütemeyecekleri ve buna göre kararlar

alıp alamayacakları konusunda kendilerini değerlendirebilmektedirler. Bireyler karar verirken başkalarının tercihlerini ve yeteneklerini göz önünde bulundurup yetenekleri hakkında fikir sahibi olarak zamandan ve enerjiden tasarruf etmektedir. Kısacası bu modelin temel anlayışı, bireyin kendi hakkında fikirlerinin oluşmasını sağlamaktır (17).

3.2.Sosyal Kaygı Kavramı

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (DSM-III-R) Teşhis Kriterleri Referans Kılavuzu sosyal kaygıyı başkaları tarafından yargılanma korkusu daha da önemlisi sürekli bir utanç, korku veya mahcubiyet durumu olarak tanımlar. Sosyal kaygı, kaçınma veya durum ortaya çıktığında kişinin normal günlük rutinini, stresini, akademik veya mesleki işleyişini, kişiler arası veya sosyal aktivitelerini bozan bir durum olarak kendini gösterir (18).

Sosyal kaygı, kişinin sorun yaşayacağı, hata yapacağı, başkaları tarafından eleştirileceği veya aşağılanacağına inanarak sosyal ortamlardan kaçınması durumu olarak tanımlanmaktadır. Sağlık Bakanlığı, sosyal kaygıyı toplumda aşırı derecede hata yapma korkusuna yol açma, utanma korkusuyla birçok sosyal ortamdan uzak durma ve aşırı korku sonucu yapılan işin kişisel uyumu bozabilme olasılığı ile psikolojik bir sorun olarak tanımlanmaktadır (19).

Literatür taraması yapıldığında sosyal kaygı kavramının çok fazla tanımının olduğu görülmekle beraber önde gelen bazı bilim insanlarının sosyal kaygı ile ilgili tanımlamaları şu şekildedir. Leary ve Kowalski (20)'e göre sosyal kaygı, kişinin içinde bulunduğu sosyal hayatta başkaları tarafından nasıl algılanacağı ve değerlendirileceği ile ilgili aşırı endişeden kaynaklanır (20). Canoğulları (21)'na göre sosyal kaygı, konuşmaktan kaçınma, herhangi bir nedenle diğerlerinden

ayırılma veya bu tür durumlardan kaçma arzusu olarak tanımlanmaktadır (21). Çakır (22)'a göre sosyal kaygı, bireylerin başkaları tarafından nasıl algılandığı veya değerlendirildiği konusunda sadece bir faktör değildir, aynı zamanda değerlendirilme olasılığı bile gerçeklerden kaçmaya yol açan bir etkidir (22).

3.2.1. Sosyal Kaygı ile İlişkili Yaklaşımlar

Sosyal kaygının ve gelişiminin gerçek sebebin ne olduğuna dair net bir açıklama yapılmamaktadır. Bu konuda farklı noktalara dikkat çeken çalışmalar vardır. Bu bölüm, sosyal kaygının ortaya çıkışını ve gelişimini açıklayan teorileri ve modelleri açıklamaktadır.

3.2.1.1.Sosyal Öğrenme Kuramı

Bu kurama göre, sosyal açıdan yetersiz anne ve babalar çocukları için uygun rol model değillerdir. Çocuklar, sosyal ortamlarda ebeveynlerinin garip davrandıklarını gözlemlediklerinde, hem uygun davranışı sergileyememekte hem de gözlemledikleri yanlış davranışları yaparak ebeveynleri gibi davranmaya çalışırlar. Benzer şekilde, sosyal olarak yetkin, çocuklarıyla iletişim kuran ve çocuklarının kendilerini ifade etmeleri için uygun ortamı sağlayan aileler, çocuklarının uygun sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır. Diğer bir deyişle, sosyal öğrenme kuramına göre çocuklar sosyal kaygıyı ebeveynlerini taklit ederek öğrenirler (23).

3.2.1.2. Bilişsel-Davranışçı Kuramı

Bilişsel-davranışçı kurama göre, aile ortamı, genetik etkiler ve geçmişte önemli anıların birleşik etkileriyle sosyal kaygı yaşayan bireyler, kendileri, diğer

bireyler ve sosyal dünya meseleleri hakkında daha olumsuzdur. Bir sosyal ortam bu şekilde korkutucu olarak algılandığında, fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel bileşenleri olan ve birincil amacı kişiyi tehlikeli bir ortamdan korumak olan bir "oto-korku programı" ortaya çıkmaktadır. Ancak tehlikeli durum gerçek olmaktan çok hayali olduğunda son derece uygunsuz görünmektedir (24).

3.2.1.3. Bağlanma Kuramı

Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin benlik saygısı olumsuz olduğu için düşük benlik saygısına sahip oldukları düşünülür, ancak yakın ilişkilerde terk edilme veya reddedilme riski taşırlar, uzak ilişkilerde ise daha kızgın ve kıskançlığa yatkındırlar. Kendileri hakkında olumsuz bir ruh haline sahip olan kişiler, başkaları tarafından beğenilmediklerine inanırlar ve bu inançla uyumlu olarak sosyal ortamlardaki performansları negatif etkilenir. Tekrarlanan olumsuz sosyal yaşantıların etkisi sosyal hayat da kaygı yaratır ve bu durum kendini tekrar eder. (25).

3.2.1.4.Öz-sunum Kuramı

Leary ve Schlenker (26) tarafından geliştirilen kendilik sunumu teorisi, sosyal kaygının en kapsamlı açıklamasını temsil eder. Başkaları üzerinde bıraktığı izlenim ve insanlara günlük yaşamda nasıl değer verildiği ve nasıl davranıldığına dair önemli sonuçlarla ilgisi vardır (26).

İnsanlar genellikle zamanının çoğunu başkalarının kendisine iyi davranmasını bekleyerek, kendilerinin ödüllendirilmesini, çabalarının takdir edilmesini ve onların istediklerinin yapılmasına izin verilmesini bekleyerek geçirir. İnsanlar genellikle arzu ettikleri izlenimi bırakabileceklerine inandıklarında

kendilerini güvende ve rahat hissederler, ancak arzu ettikleri izlenimi bırakamayacaklarını düşündüklerinde sosyal kaygı yaşarlar (27).

3.2.1.5. Psikanalitik Kuram

Bu görüş sahne kaygısının herkeste görülebileceğini ancak kişi kendini sahnede hayal ederse sahnede olmadığı zamanlarda bile sosyal fobi durumlarının ortaya çıkabileceğini savunur. Erken psikanalitik literatüründe sahne korkusu, iğdiş edilme korkusu, kontrolü kaybetme korkusu, anal erotizm ve bebek gösterileri gibi terimler kullanarak tanımlanmaktadır. Klasik psikanalitik bakış açısıyla sosyal fobinin belirtileri, kabul edilemez fantezi ve arzuların ve bunlara karşı gelişen savunma mekanizmalarının ürünü olarak değerlendirilmektedir (28).

Gabbard'ın görüşüne göre, bir birey kendini sahne korkusu olarak ortaya koyduğunda, aynı zamanda onu bir anne figürü olarak yerinden eden başkalarının dikkatini ve sevgisini kaybetmekten korkar ve bu dinamik süreç defalarca tekrarlandığında sosyal fobi oluşmaktadır (29).

3.3. Sosyal Fiziki Kaygı kavramı

Tarih boyunca ve bugünün bağlamında, insanların başkalarına olumlu bir imaj veren zayıf, kaslı ve sağlıklı niteliklere sahip olması önemli bir yer oluşturmaktadır. İnsanlar güzel görünmeyi olumlu, çirkin görünmeyi olumsuz olarak değerlendirmektedir. Sosyal medya da bunu desteklemektedir. İdeal vücut şekli gösterilerek kişilerin düşünce ve duyguları değişirken aynı zamanda vücudu nasıl algıladıklarını da etkilenmektedir (30).

Kaygı, batı dillerinden anksiyetenin dilimizi çevrilmesi sonucu hayatımıza geçmiştir. Bilinmeyen nedenlerden dolayı oluşan endişe, korku ve endişe ile ortaya

çıkılmaktadır. Kaygı, bir kişi kötü bir şeyin olmak üzere olduğu ve önlenemeyeceği fikrine kapıldığında ortaya çıkmaktadır (31).

Kaygı süreklilik ve durum olarak iki şekilde ortaya çıkar (32). Durumluk kaygı burada özellikle tehlike anlarında ortaya çıktığı bilinen ve evrensel olarak herkeste görülebilen geçici kaygıyı ifade etmektedir. Kişilerin çeşitli etkileri kişisel olarak zararlı olarak algıladıklarında veya tehlikeli durumlar sunan durumlarda durumluk kaygının ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (33). Şiddet ve bu şiddetin artarak devam etmesi kaygıyı kişisel bir sorun haline getirir. Kaygı, tüm insanların doğuştan sahip olduğu ve sağlıklı bir şekilde deneyimlenmesi gereken bir durumdur (34). Kaygı kavramsal olarak insanları tehdit edebilecek olaylar karşısında güvensizlik ve güvensizlik duygusu olarak tanımlanmaktadır (35). Konuyla ilgili kaynaklara bakıldığında da, kaygı ve korku terimlerinin sıklıkla karşılaştırıldığını görülmektedir. Korku, tehlike ile karşı karşıya kalındığında bilinçli olarak verilen duygusal tepkidir. Öte yandan kaygı, birey tarafından fark edilmeyen bilinçsiz bir tehlike ile karşı karşıya kaldığında, esasen doğuştan gelen bir duygusal tepkiyi içermektedir (33). Sosyal kaygı bozukluğu kavramı ilk kez 1903 yılında Janet tarafından kullanılmıştır. Janet yazabilmesine, grupların önünden konuşabilmesine rağmen bu durumdan korktuğu ve topluluk önünde konuşamama zamanları için sosyal kaygıyı kullanmıştır. İlk başta bu tür şeyler psikolojik bir bozukluk olarak görülmedi, normal kabul edilmiştir (36). Genel olarak sosyal kaygı, bir veya daha fazla sosyal durum meydana geldiğinde veya başkaları izlerken veya bir davranış sergilenirken tekrarlayan ve fark edilebilen bir kaygı durumu olarak değerlendirilmektedir (37). Tarih boyunca fiziksel görünüm insanların yaşamlarında önemli bir rol oynamıştır. Farklı sosyal ortamlarda farklı beden

imgeleri ön plana çıkmaktadır. Günümüzde bireyler sadece kendileriyle değil, başkalarının fiziksel imajıyla da ilgilenmektedir (38). Görünüşünün dışarıdan nasıl değerlendirileceğine dair gerginlik ve endişe, sosyal fiziki kaygı olarak kendini göstermektedir. (39). Herkesin beden algısı hakkında bir fikri vardır. Bedensel farkındalık, bedenın kişisel ve sübjektif algısı olarak tanımlanır ve her birey farklıdır (40). Sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünümüne ve imajına yönelik olumsuz değerlendirmeler ve algılar sonucunda oluşmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı sadece vücut tipi ile ilgili değildir. Sosyal görünüş kaygısı, boy, yüz şekli ve kilo gibi nedenlerinde olduğu kaygıyı içerir. Çeşitli bozuklukların eşlik ettiği ve günlük sosyal yaşamı olumsuz etkileyen bir kaygı bozukluğudur (41).

Genel olarak endişeli olan bir kişinin birçok nesnel ve öznel belirti ve şikâyeti olabilir. Bunlar; endişe, korku, panik, gerginlik, huzursuzluk, mide bulantısı, halsizlik, azalan veya artan kan basıncı, solunum hızı, titreme gibi geniş şekilde sıralanabilmektedir (42). Ayrıca, bireyin kendi vücudunu nasıl algıladığı değil, başkalarının onun vücudunu nasıl tanımladığı önemlidir. Bireyler başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak ve eylemlerini bu yönde yönlendirmek istemektedirler. Ancak bazı insanlar bu konuda diğerlerinden daha fazla endişelenmektedir (43).

Kişinin beden imajının oluşumu, çocukluğun sonundan başlayarak ergenliğe geçişle birlikte yaşamı boyunca sürekli değişmekte ve gelişmektedir (44). Bu değişim ve gelişim çeşitli faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bir kişinin bireysel niteliklerinin yanı sıra, toplumsal beklentiler veya bir toplumun vücut görünümüne verdiği önem, beden algısının gelişmesinde büyük etkiye sahiptir (45). Vücutlarında ne gibi değişiklikler olacağını henüz bilmeyen ergenler, beklenen

beden imajı etkileri konusunda sıkıntı yaşayabilir ve beden imajı algıları bozulabilmektedir. Ergenlik döneminde beden imajında meydana gelen düşüşler daha sonraki dönemlerde de beden imajını etkilemektedir (46). İnsanlar kendilerinden beklenen ideal şekle göre vücutlarına karşı bir tutum ve ilgi geliştirmektedirler. İdeal boyutlardan sapanlar kişinin benlik saygısında değişikliklere yol açmaktadır (30). Morris (47)'e göre sosyal kaygı bozukluğu, sosyal olaylar ve toplum önünde olan performanslar hakkında aşırı ve mantıksız şüphe ve korkuları ifade etmektedir. Topluluk önünde konuşma korkusu, sosyal kaygının en yaygın biçimidir (47). Bireyler kendi vücut tipleriyle ilgilendikleri gibi başkalarının vücut tipleriyle de ilgilenirler. Aynı durumun başkası tarafından da yapıldığına inanmak kaygı yaratır (48). Ayrıca, kadınların erkeklere göre daha yüksek sosyal fiziksel kaygı düzeylerine sahip olmalarında yemek yemeye yönelik tutumlarının da bir faktör olduğu görülmektedir. Toplumun baskıladığı ince vücut imajı, kadınları daha da fazla etkilemektedir (49). Genel olarak ideal kadın vücut tipi ince ve yağsız, ideal erkek vücut tipi ise kaslı ve yapılı vücut tipidir. Gelen bu dürtüye göre kişi vücudunu olumlu ya da olumsuz olarak algılamaktadır (50).

Sosyal fiziki kaygı bireyin fiziksel görünümünün sosyal çevresi tarafından olumsuz olarak değerlendirildiğini düşündüğü veya inandığı durumlarda beden imgesi ile ilişkili olarak deneyimlediği sosyal kaygı şeklindedir (51). Bayanlar sosyal fizik kaygıyı erkeklere göre daha fazla yaşamaktadır. Toplum tarafından sunulan ince beden tasarımları kadınları daha fazla etkilemektedir (52).

3.4.Mutluluk Kavramı ve Tanımı

Türk Dil Kurumu (TDK), mutluluğu “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarakulaşmaktan duyulan kıvanç durumu” olarak tanımlamaktadır

(53).Mutluluğun kaynağı kişiden kişiye göre değişmekle birlikte hemen hemen tüm kültürlerde mutluluk ulaşılması gereken nihai bir hedef olarak görülmektedir (54). Frey ve Stutzer (55) herkesin mutlu olmak istediğini ve insanların üzerinde daha fazla anlaşılabilecekleri başka bir ortak hedef olmadığını söylemektedir(55). Literatür araştırmasına bakıldığında mutluluğun bireysel ve örgütsel iyi oluş hakkında bir fikir birliği olduğunu, ancak mutluluğun tanımı konusunda bir fikir birliği olmadığını ortaya koymaktadır (56). Tanımlara bakıldığında, bazı tanımların mutluluğun sadece duygusal yönüne vurgu yaptığını, bazılarının ise duygusal, duyuşsal ve bilişsel yönleriyle birlikte ele alındığı görülmektedir.

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana mutluluk hep elde edilmek istenmiştir. İnsanlar kişisel ve toplumsal olarak sosyal mutluluğa ulaşmak isterler ve bu hedefe yönelik bir çaba içerisinde hareket ederler. Bu nedenden dolayı, mutluluğun tanımı ve ona nasıl ulaşılacağı hakkında her zaman sorular olmuştur. İnsanın hayattaki anlamı ve amacı, hayatı süresince hasret duyduğu mutluluktur. Bu sebeple hepimiz her zaman bizi neyin mutlu ettiğini bulmaya çalışırız (57).

Çeşitli tanımlara göre mutluluk birçok unsurdan oluşmaktadır. Bu unsurlar; hayat doyumu, çalışma doyumu, olumlu duygular (hoş duyguları deneyimleme) ve az düzeyde olumsuz duygular (daha az hoş olmayan duyguları deneyimleme) olarak belirtilmektedir (58).

3.4.1. Felsefede Mutluluk

Ahlak felsefesi çerçevesinde Sokrates, Platon, Aristo ve Epikuros gibi eski düşünürlerin mutluluk değerlendirmelerine rastlayabiliriz. Bu düşünürlerin değerlendirmeleri göz önüne alındığında, mutluluğun birincil amaç olduğu varsayılır, ancak bunun nasıl elde edileceği konusunda farklı görüşler vardır. Epikur

haz temelli bir yaklaşımı savunsa da, pozitif psikoloji ile beraber erken dönemde Aristoteles ve Platon gibi filozoflar, Orta Çağ'da İslam düşünürleri ve daha sonraki dönemlerde Spinoza gibi filozoflar tarafından desteklenen erdem temelli bir mutluluk yaklaşımının ortaya çıktığı ve psikolojide ki yerini aldığı söylenebilmektedir. Tarihte mutluluk kelimesini ilk ele alanlardan biri olan Aristoteles, mutluluğu evrende ki en temel amaç olduğunu ve diğer tüm amaçları da içerdiğini belirtmiştir (59).

Demokritos'a göre mutluluk ruhun huzurudur ve mutluluğa giden tek yol neyin iyi olduğunu bilmektir. Sokrates erdemi mutlulukla eş tutmuştur (60). Descartes'a göre mutluluk, tam bir zihinsel tatmin ve içsel neşedir. Platon'a göre en büyük iyilik ve insan ruhunu mutlu eden erdem mutluluktur (61).

Nietzsche, mutluluğu tarih ve talihsizlik olarak tanımlamaktadır. Ona göre insanın geçmişi hatırlanmak içindir ve hatırlayanlar kendilerini yüksek oranda acı bir geçmişin içinde bulmaktadır. Çünkü Nietzsche acı veren durumların hatırlanmasının daha kolay olduğunu savunur. Buna dayanarak Nietzsche, asla düşünemeyen hayvanlar gibi insanların da kesintiye uğramadan anlık mutluluğa ulaşamayacağına inanır. Nietzsche, mutluluğu acı ve rahatsızlık oluşturan nedenlerden bağımsız olmak olarak tanımlamaktadır (62).

Genellikle memnuniyetle ilişkilendirilen bir kavram olan mutluluk, kişinin kendi değerlerine göre hayatı anlamlı ve huzurlu bir şekilde deneyimleme süreci olarak kabul görülebilir. Yaşam doyumu yaş, sağlık durumu, gelir düzeyi, kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler, başarı, beslenme ve kültürel faaliyetler gibi birçok faktörden etkilenir (63).

3.4.2. Psikolojide Mutluluk

Psikoloji literatüründe toplumdaki mutluluk kavramı, öznel iyi oluş kavramıdır. Bu kavramın ilk özelliği sübjektif olmasıdır yani kişisel deneyimlerden oluşmasıdır (64). Sübjektif iyi oluş, bireyin yaşamdan aldığı doyum, hissettiği pozitif ve negatif duyguların yoksunluğundan oluşan geniş bir kavramdır (65).

Genel olarak psikolojideki mutluluğun tanımına bakıldığında Fromm'a göre mutluluk ve mutsuzluğun tüm organizmaların ve kişiliklerinin kendi içinde buldukları koşulları tanımladığı görülmektedir. Mutlulukla birlikte hareketlilik ve üretkenlik artmakta, hisler ve fikirler netleşmektedir. Kişinin mutlu olabilmesi için kendisi ve etrafındaki kişilerle uyum içinde olması gerekmektedir. Russel'in fikri de bu görüşü onaylamaktadır. Böylece mutluluğa giden yol, ilgi alanlarımızı çoğaltmak ve pozitif hisler yaşamakla mümkün kılınacaktır. Freud'a göre sağlıklı ve mutlu bir psikolojiye sahip olmak için içgüdüsel arzuların engellenmeden karşılanması gerekmektedir (57).

Psikolojik araştırmalarda mutluluk genellikle kişilik özelliği olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmaların birçoğu kişilik ve mutluluk arasındaki bağlantıyla ilişkilidir. Bu çalışmalarda mutlu kişilerin net bir şekilde belirtilmiş herhangi bir özelliğe sahip olmadığını belirtmektedir. Diğer yandan, çok yönlü ilişkide (ev, çalışma hayatı, sosyal hayat, okul vb.) güçlü ve karşılıklı iletişimde başarılı olan mutlular fazla özgüvene ve dışa dönük bir kişilik göstermektedirler (66). Farklı bir deyişle mutluluk dışa dönüklükle olumlu, içe dönüklükle olumsuz ilişki içindedir. Örneğin sosyal yönden güçlü ilişkiler kuran ve arkadaşlarıyla iletişim içinde olan bireyler kendilerini yalnız hissetmediği için daha mutlu ve sağlıklı hissetmektedirler. Bu sebeple dış çevreyle olan bağlantı ile mutluluk arasında güçlü

bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca duygusal istikrar ve mutluluğun birbirine bağlı olduğu ve bu bağlılığın dış çevreyle olan bağlantıda daha güçlü olduğu söylenmektedir (67).

Örgütsel anlamda ayrıntılı çalışmalara rastlamak mümkün olmasa da mutluluk, var olan çalışmalarda zihnin pozitif etkisinde içsel bir tecrübe olarak belirtilmektedir ve hayat kişinin bakış açısına göre değerlendirildiğinde, kişinin üstünlüğü olarak ortaya çıkmaktadır. Mutluluk ile eş anlamlı olan öznel iyi oluşlar, yaşam hazzı ve stresten uzak durma terimlerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır (68). Pozitif psikoloji, bir kişinin üzüntüsünü görmezden gelmez ya da negatif bir duruma olumlu bakmaya çalışmaz. Aksine pozitif psikoloji, kişilerin yaşadığı sıkıntıları, zayıf aile sorunlarını ve bencilliği kabul etmektedir. Ancak pozitif psikoloji, kişilerde madalyonun ters yüzüdür. Başka bir deyişle, insanların mutlu olduğu anları ele alarak, sağlıklı aileler ve toplumlar oluşturarak insan tecrübelerinin tamamını kapsamaktadır (69).

II. Dünya Savaşından önce psikoloji, ruh hastalıklarını tedavi etmek, kişilerin potansiyellerine ulaşmalarını sağlamak, kişileri ileriye taşımak ve güçlü yanlarını belirleyerek ilerlemesini sağlamak için çalışmıştır. II: Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji, yüksek oranda iyileşmeye adanmış, kişilerin davranış bozukluklarını ve tıbbi durumlarına odaklanan bir alan olarak gelişmeye başlamıştır. İlerleyen zamanla, psikolojik hastalıkların teşhisinde ve tedavi etmede büyük ilerlemeler kaydedilmiş olsa da, kişilerin yaşantılarını iyileştirme ve güçlü yanlarını belirleme ve geliştirme konusu ihmal edilmiştir. Pozitif psikoloji, psikologları insan kapasiteleri, motivasyonları ve becerileri hakkında daha açık bir görüşü benimsemeye teşvik etme girişimidir (70).

3.4.3. Mutluluk ve Yaşamsal Önemi

Mutluluk, insanlık tarihi boyunca aranan ve temel bir amaç olarak kabul edilen yüksek bir statüye sahiptir. Kişilerin mutluluğa ulaşma ideali, hayatlarına yön verir, onlara mutluluğu aramak için ilham verir ve hayatlarını nasıl şekillendirecekleri konusunda rol oynar (71). İnsanlar günlük yaşamlarında karşılaştıkları problemlerle mücadele edemediklerinde içsel olarak sıkılır ve duygusal, ruhsal ve zihinsel olarak gergin olurlar. Belirsizliğin yarattığı bu sıkıntı verici durum, problem çözüldüğünde ortadan kalkar ve bir gevşeme sağlar. İçsel tokluk ve mutluluk hali olarak tanımlanan bu durum, psikolojik ve fizyolojik denge ve huzuru beraberinde getirir. Hayatın merkezinde olan mutluluk terimi bireye canlı, neşeli ve samimi bir yapı kazandırır (72).

Mutluluk, huzur, sevgi gibi pozitif duyguların kişilerin bedensel, zihinsel ve sosyal kaynaklarını artırdığı, zorlu hayat şartlarında zihinsel mücadele güçlerini ve dayanıklılıklarını artırdığı tespit edilmiştir. Mutluluk gibi pozitif hislerin, kişilerin düşündüğünü eyleme dönüştürmek için bir güdü oluşturduğu ve potansiyellerine ulaşmak için adım atmaya teşvik ettiği vurgulanmaktadır. Bu şekilde kişi uzun vadeli direnç geliştirebilir. Fizyolojik çalışmalar, mutluluğun oluşturduğu psikolojik iyi oluşun yanında mutluluk yaşamsal değerini de ortaya çıkarmaktadır. Mutluluk hormonları olan; serotonin, endorfin, dopamin, noradrenalin gibi hormonlar yeterli düzeyde salgılandığında insanların mutlu olduğu belirlenmiştir. Kişiler mutlu olduğundan bu hormonlar vücut tarafından salgılanır. Bireye enerji, neşe, sakinlik şeklinde yansıyan mutluluk hormonları daha az salgılandığında depresyon, karamsarlık, halsizlik gibi psikolojik olaylara sebep olmaktadır. Psikolojik yönden kişinin kendini güvenli, rahat ve huzurlu bulduğu, yeterli gün

ışığı ve oksijenin olduğu çevre koşullarının mutluluk hormonlarının salgılanmasında etkili olduğu belirtilmektedir. Hatta kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan alışkanlıkların mutlulukla benimsenmesi sonucunda kişiler bu alışkanlarla duygusal bir bağ oluşturmaktadır. Bazı koşullarda bu duygusal bağlar bağımlılıkların oluşmasına sebep olabilmektedir (73).

3.4.4. Mutluluğa Etki Etmekte Olan Faktörler

Kişilerin yaşam koşulları, eğitim düzeyleri, kişilik özellikleri, yaş ve cinsiyet durumu, ekonomik durum, bulundukları çevre vb. faktörler mutluluk derecelerini etkileyebilmektedir. Bu faktörlerden birkaçı aşağıdaki başlıklar altında açıklanmaya çalışılmıştır.

3.4.4.1. Kişilik Özellikleri ve Mutluluk

Mutluluk üzerinde yapılan incelemeler, kişilerin mutlu olmasının en güçlü ve tutarlı öngörü olduğunu göstermektedir. Özellikle dışadönük olmak, güvenli ve sakin olma, soğukkanlılık, özgüven, iyimserlik ve iç kontrol gibi önemli kişilik özellikleri ile mutluluk arasında bir bağlantı vardır. Dışadönük kişiler sosyal ve akranlarıyla olumlu bir ilişki kurma eğiliminde olurken, negatif kişiler içe dönük, karasız, kıskanç, dengesiz, sinirli kişilik özelliklerine sahiptirler (74).

Aşırı yarışmacı, aceleci, kendini işe odaklamış, tutarsız, mükemmeliyetçi ve zamana aşırı duyarlı etkilere sahip insanların (A kişilik tipi) strese karşı toleransı azdır ve normal zamanlarda bile stresli hissetmektedirler. Kendini daha az işe odaklayan, tutarlı, mükemmeliyetçi olmayan, özgüveni yüksek insanlar (B kişilik tipi) az sinirlenen ve uysal insanlardır. İlk yazılan A kişilik tipi özellikleri bulunan

insanlar ikinci yazılan B kişilik tipi özelliklerinin bulunduğu insanlara oranla daha az mutludurlar (75).

3.4.4.2. Ekonomi ve Mutluluk

Mutluluğu etkileyen en önemli etkenlerden biri de ekonomidir. Yüksek kişisel gelir, başarı üzerinde pozitif bir kullanıma sahiptir (76). Bir toplumun mutluluk seviyesi ile kişi başına ortalama düşen gelir düzeyi arasında yüksek ve ciddi bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Bu ilişki, sosyal refah düzeyi yüksek toplumların, sosyal refah düzeyi az olan toplumlara oranla daha mutlu olduğunu vurgulamaktadır (77).

Almanya Bonn Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre bireyler zengin olmaktansa diğer bireylerden daha zengin hissetmeyi tercih etmektedir. Avrupa'da artan mali gelire rağmen kişilerin refahının artmamasının ardından Profesör Armin Faulk, artan gelir değerlendirilmesinin sadece daha iyi bir yaşam kalitesine yol açtığını savunmaktadır (78).

Helliwell (79) tarafından yapılan bir araştırma da, OECD üyesi ülkelerini diğer ülkelerle karşılaştırdığından OECD ülkelerinin yani zengin ülkelerin fakir ülkelere göre daha mutlu olduğu kanısına ulaşılmıştır. Ve bu çalışmada ikamet edilen ülkelerde ki yaşam kalitesi, karşılıklı güven vb. faktörlerin kişilerin refah düzeyi üzerinde daha fazla önemli bir etkiye sahip olduğu algısına ulaşılmıştır (79).

Yoksulluk, refah ve tüketim üzerine yaptıkları çalışmalardan dolayı 2015 Nobel Ekonomi Ödülü sahipleri Angus Deaton ve Daniel Kahneman " Mutluluk gerçekten satın alınabilir mi?" sorusunun cevabına ulaşmak için hemen hemen 450 bin Amerikan vatandaşı üzerinde araştırmışlardır. Yapılan çalışma sonucunda; gelir seviyesi yükseldikçe duygusal olarak iyi olma durumunun da yükseldiği ve senelik

75 bin \$ üstünde ise mutluluğun eskisi kadar yükselmediği sonucuna varmışlardır (80).

3.4.4.3. Yaş ve Mutluluk

Yaş faktörünün mutluluk üzerindeki etkisi birçok araştırmacı tarafından çeşitli açılardan değerlendirilmiştir. Bazı araştırmacılara göre yaşı ilerlemesiyle psikolojik bozulmalar belirir ve kişilerin mutlu olma düzeyleri giderek düşer. Bazı araştırmacılar ise insanların yaşlandıkça daha çok başarı, yüksek gelir, üst düzey deneyime sahip olma etkenlerinden dolayı mutluluk seviyelerinde artışın gözlemlendiğini belirtmişlerdir (77). Tüm insanların yaş ile birlikte gittikçe öznel olarak iyi olma seviyelerinin daha kötü olacağı hakkındaki kalıp yargı, günümüzde geçerliliğini yitirmiştir (81).

Eryılmaz ve Atak (82), 14-18 yaşları arasında 227 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada ergenlik döneminde öznel iyi oluşlar ile benlik saygısı ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Ergen öznel iyi oluşunun benlik saygısı ile orta derecede olumlu bir ilişkisi olduğu bulunurken, iyimserlik düzeyleriyle yüksek düzeyde olumlu ilişkisinin görüldüğü veri analizleri sonunda belirlenmiştir (82).

Chan, Miller ve Tcha (83), Avusturalya'daki bir üniversitede yaklaşık 1300 öğrenciye anket uygulamış ve öğrencilerin mutluluk seviyelerini etkileyen sosyal ve ekonomik faktörleri incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, mutluluk seviyelerini etkileyen en önemli faktör zaman yönetimi, okul çalışmaları ve okuldaki arkadaşlık ilişkileri olduğu çıkarımına ulaşılmıştır (83).

Bazı çalışmalarda, sübjektif olarak iyi oluşun yaş ile birlikte yükseldiği ve belli bir yaştan sonra azalmadığı sonucuna varılmıştır (84). Bazı çalışmalar da,

ergenlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki kişilerin öznel iyi oluş seviyelerinin orta yaş dönemindeki olan kişilere oranla daha fazla olduğunu vurgulamıştır (85).

Servet (86) "Mutluluğun Türkiye'deki Belirleyenlerinin Zaman İçinde Değişimi" adlı çalışmasında, '2004-2014 yılları arasından erkeklerin mutluluk düzeylerinin yükseldiğini, kişilerin yaş ilerledikçe daha mutlu olduğu ve evli çiftlerin mutluluk seviyelerinde azalmanın olduğunu tespit etmiştir. Ülkemizde insanların yaşları ilerledikçe beklentileri azalmaktadır ve bu durum mutluluk seviyelerinin artmasına olumlu katkıda bulunduğu varsayılmaktadır (86).

3.4.4.4. Eğitim ve Mutluluk

Eğitim ve mutluluk arasındaki ilgiye bakıldığında, eğitimin düşük gelirli bireyler için mutlulukla daha güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Eğitim ve mutluluk arasındaki zayıf ilişki gelir, meslek ve eğitim değişkenlerinin istatistiki açıdan kaynaklamasıdır. Başka bir deyişle, eğitimin mutluluk üzerindeki etkisi direkt değil dolaylı yoldan olmaktadır. Gelir kontrol altına alınsa bile eğitimin öznel iyi oluş üzerinde hiç etkisi olmadığı görülmektedir. Bunun sebebi, yüksek eğitilmiş ve yüksek beklentileri olan kişilerin işsiz kalma durumunun öznel iyi oluşlarında daha kötü etki barındırmasıdır (87).

Clark ve Oswald (88), 5000 İngiliz çalışanından elde edilen verileri kullanmış ve yükseköğrenim alan kişilerin daha az mutlu olduğunu belirtmişlerdir (88).

Helliwell (89), OECD ülkelerinden 1980-1982 döneminde, 1990-1991 döneminde 38 ülkeden, 1995-1997 döneminde 30 ülkeden elde ettiği verilerle mutluluk üzerinde farklı eğitim seviyelerinin kısmi etkisini, bu etkinin az ve anlamsız olduğunu belirtmiştir (89).

3.4.4.5. Evlilik ve Mutluluk

Son yıllarda evli ve bekâr insanların mutluluk düzeyleri arasındaki fark azalmaktadır. Bu durumun nedenleri arasında artan boşanma oranları, evlilik oranlarının azalması, evli olmayan bireylerin çocuk sahibi olmaları gösterilmektedir. Wildman ve Jones (90), dul, boşanmış veya ayrı yaşamaktan eşit şekilde etkilenen ancak evli olmayan kadınların, evli kadınlara oranla daha yüksek öznel iyi oluşuma sahip olduğunu belirtmektedir (90).

2004-2014 yılları arasındaki 10 yıllık zaman diliminde toplanan veriler de medeni durum değişkeninde mutluluğun evliler üzerinde değiştiğini ve evlilerin mutluluk seviyelerinde yüksek miktarda azaldığını göstermektedir. Evli insanların mutsuzluğunun sebebi ise çatışmalar ve artan boşanma oranlarıyla açıklanabilmektedir (86).

Türk aile yapılarının mutluluk ve algılarını ortaya çıkarmak için yapılan bir araştırmanın sonuçları günümüz aileleri hakkında önemli bilgiler vermektedir. Yapılan araştırmaya katılanların %70'i evlendikten sonra daha mutlu olduklarını belirtmiştir. Evlilik sonrası daha mutlu olduğunu söyleyen kadınların oranı %63 iken erkeklerin oranı %76 olarak belirlenmiştir. Ayrıca mutlu bir evlilik yaşadığını belirten kişilerin oranı %90 seviyelerindedir. Araştırmaya katılanlara " Size göre aile nedir? " sorusuna en çok "Mutluluk, sevgi ve huzurun olduğu yerdir" cevabı verilmiştir. "Size göre bir ailede mutluluk ne şekilde gerçekleşir?" sorusunaysa çoğunlukla "ailedeki kişiler arasında sevgi ve saygının var olmasıyla " cevabı verilmiştir (91).

3.4.4.6. Çevre ve Mutluluk

Çevre, başkalarıyla kurulan iletişim, kişisel kontrol imkânı belli bir seviyeye kadar mutluluğu etkilemektedir. Fakat statü, paraya ulaşabilme ve fiziksel güvenlik mutluluğa daha fazla etki etmektedir (56). Bununla birlikte sosyal çevrenin fiziki anlamda daha iyi olması kişilerin mutluluğunu arttırmadığını gösteren araştırmalar mevcuttur. Avusturalya Deakin Üniversitesi'nde görevli olan Liz Eckerman 2001 yılından bugüne yaklaşık 23 bin kişiyle yaptığı araştırmadan toplanan veriler, zengin konumda oturan kişilerin fakir konumlarda oturan kişilerden daha az mutlu olduğu sonucuna varılmıştır (92).

Tarhan, sosyal ilişkilerin mutluluk açısından önemini belirtmiştir. İyi akran ilişkileri kurmak, akrabalar ve çevre ile samimi ilişkiler oluşturmak mutluluğu artırmak için önemli olduğunu vurgulamıştır (93).

3.4.4.7. Cinsiyet ve Mutluluk

"Kadın ya da erkek olmak kişilerin mutluluk düzeylerini nasıl etkiler?" sorusu birden fazla araştırmanın konusu olmuştur. Cinsiyet ile mutluluk arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda birbiriyle çelişen sonuçlara ulaşılmaktadır (94). Batı toplumlarında yaşayan insanlar üzerinde yapılan araştırmaların çoğunda, cinsiyetin mutluluk üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı görülmüştür (95).

Wilson ve Diener gibi araştırmacılara göre cinsiyet faktörünün kişinin mutluluk düzeyine önemli etkisi yoktur. Hem kadınlar da hem erkekler de mutlu ya da mutsuz olma hissi var olabilir. Bazı araştırmacılar bu görüşü savunmamaktadır. Haring ve Wood gibi araştırmacılar, cinsiyetin mutluluk düzeylerine etkisi olduğunu yaptıkları araştırmalar ve analizler sonunda benimsemişlerdir. Analizler

sonucunda kadınların erkeklere oranla mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (74).

Cinsiyet ve mutluluk üzerine yapılan araştırmaların çoğu, kadınların erkeklerden daha mutlu olduğunu göstermektedir. Easterlin yaş ilerledikçe kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklere oranla daha çok etkilendiğini belirtmiştir. Gençlik dönemlerinde aynı yaşta olan, erkeklerden daha mutlu olduğu belirtilen kadınların yaş ilerledikçe erkeklerden daha az mutlu olduğu tespit edilmiştir (96).



4. GEREÇ VE YÖNTEM

4.1.Araştırmanın Amacı

Kadınların diyet ve egzersiz yaparak kendilik algılarının ve sosyal fiziki kaygılarının azalacağı ve mutluluk düzeylerine olumlu etkisi önem arz etmektedir. Bu çalışmada Elazığ il merkezinde bulunan diyetisyen merkezlerine üye olan kadınların kendilik algısı ve sosyal fiziki kaygılarının mutluluk düzeylerine etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

4.2.Araştırmanın Konusu ve Önemi

Ergenlik ve gençlik döneminde ortaya çıkan ve ilerleyen yaşlarda da devam eden vücut imgesine yönelik kaygılar bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaya ve sosyal fiziki kaygının ortaya çıkmasına neden olur. Bu karşılaştırmaların ve kaygıların altında genellikle vücut postürü bulunurken erkekler kaslı ve güçlü, kadınlar ise estetik ve ince olmak ister. İstenilen vücut imgesine sahip olmak da mutluluğu etkileyebilir.

Sosyal karşılaştırma, bireylerin kendilerine ilişkin bilgileri ve kendilerine yönelik oluşturdukları kanaatleri diğerleriyle kıyaslayarak bilgi sahibi oldukları bilinç dışı oluşan bir süreçtir. Sosyal fiziki kaygı da bireylerin tarih süresince ve günümüz koşullarında kaslı, ince ve sağlıklı gibi nitelikleri barındırmak ve diğer kişilere olumlu görüntü göstermek istemeleridir. İstedikleri görüntüye diyet ve egzersiz ile sahip olacakları düşünülen kadınların mutluluk düzeylerine olumlu bir şekilde yansıtacağı varsayılmıştır.

Bu çalışmada, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılarak Elazığ il merkezinde bulunun

diyetisyen merkezlerine üye olan diyet ve egzersiz yapan kadınların kendilik algısı ve sosyal fiziki kaygılarının mutluluk düzeylerine etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Literatür de konuyla ilgili istenilen düzeyde çalışmaya rastlanmadığından dolayı alan yazımına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

4.3.Araştırma Yöntemi, Evreni ve Örneklemi

Araştırma betimsel bir çalışma olup çalışmanın yürütülmesinde tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2022 yılında Elazığ il merkezinde bulunan diyet merkezlerinden 3 diyet merkezinde diyet ve egzersiz yapan 270 kadın oluşturmakta olup örneklemini ise, tesadüfî örnekleme yöntemiyle ulaşılan gönüllü 148 kadın üye oluşturmaktadır.

4.4.Veriler Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcılara 6 soruluk kişisel bilgi formu (Yaş, Boy, Kilo, Medeni durum, Eğitim Durumu, Diyet Yapma Süresi) ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu doldurtulmuştur.

4.5.Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Gilbert ve Trent tarafından geliştirilen Şahin ve arkadaşları tarafından da madde sayısı 18'e çıkarılarak biçimlendirilen SKÖ, kişinin benliğine yönelik olumsuz karşılaştırma düzeyini belirleme amacını taşımaktadır (97). SKÖ, grup olarak ergen ve yetişkinlere uygulanabilen zaman kısıtlaması olmayan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek de çift kutuplu 18 maddesi bulunmaktadır.

Anlaşılabilirliğini sağlamak için işaretleme 1-6 arasında likert tipinde yapılmaktadır. İki kutuplu maddeler, 6 noktalı bir boyut üzerinden alınan puanlara göre değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar pozitif benlik şemasını, düşük puanlar ise negatif benlik şemasını göstermektedir. Ölçek standart çeviri kurallarına göre çevrilmiştir. Fakat ölçek Türkçe forma dönüştürülürken orijinal ölçekte olmayan yeni maddelerde eklenmiştir. Orijinal ölçek, ruh sağlığı sorunlarının belirtileri yüksek olan kişilerin, diğer insanlarla kendilerini karşılaştırdıklarında önemli kişilik boyutlarını olumsuz olarak değerlendirdikleri varsayımı ile oluşturulmuştur. Orijinal ölçek iki kutuplu 5 özellikten oluşmaktadır. Türkçe formuna dönüştürülürken altıncı bir özellik (başarılı-başarısız) eklenmiştir. Bireyin kendini değerlendirmesi anlamında geçerliği ve güvenirliği yüksek olan bir ölçektir. Güvenirlik bakımından incelendiğinde ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.87 olarak bulunmuştur.

4.6.Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından bir diğeri de Hart ve ark. tarafından geliştirilen Sosyal Fiziki Kaygı ölçeğidir (98). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Mülazımoğlu ve Aşçı (99) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireylerin fiziksel görünüşlerini diğer insanlar tarafından gözlemlendiğinde ve değerlendirildiğinde düşündükleri rahatsızlık durumu hakkında sorular içermektedir. Ölçek 12 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan maddeler 5’li ölçek (tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) kullanılarak cevaplandırılmakta ve ölçeğin toplam puanı 12-60 arasında değişmektedir.

Orijinal ölçeğin Türk toplumuna amacı ile ilk geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Mülazımoğlu ve Aşçı tarafından 1005 öğrencinin katılımıyla yapılmıştır. Yapılan çalışmada ölçekte bulunan 12 maddenin 1005 katılımcı için sosyal fiziki kaygısında ortaya çıkan değişimin %44.86'sının açıklanabildiği sonucuna varılmıştır. Ölçeğin kriter geçerliliğini test etmek amacıyla sosyal fiziki kaygı ve beden imgesinden memnun olma puanları arasında korelasyon katsayısı hesaplanmış ve sonucu 0.43 ile 0.57 arasında bulunarak ölçeğin kriter geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı, bütün ölçek için kızlarda 0.88 ve erkeklerde 0.81 olarak saptanmıştır. Çalışmada ölçek 2 faktörlü alt yapıda bulunmuş ve alt boyut iç tutarlılık katsayıları fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda 0.77, olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutunda 0.69, tek faktörlü yapıda da 0.80 olarak saptanmıştır (99). Envanterdeki 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. “Fiziksel görünüşümden hoşnudum” maddesi ters puanlamaya, “Başkalarının yanındayken fiziksel görünüşümden endişelenirim” maddesi ise normal puanlamaya örnek verilebilir. Ölçek sonucu alınan puan arttıkça bireyin kendi fiziksel görünüşüne duyduğu kaygı da artmaktadır. (100).

4.7.Oxford Mutluluk Ölçeğin Kısa Formu

Araştırmada kullanılan üçüncü ölçek olan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu da Hills ve Argyle (101) tarafından geliştirilip, Doğan ve Akıncı Çötök tarafından (102) Türkçe uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek beşli likert tipinde, 7 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Geliştirilen ölçeğin maddeleri 1’den 5’e kadar sırasıyla ‘hiç katılmıyorum, katılmıyorum, biraz katılıyorum, katılıyorum, tamamen katılıyorum’ şeklinde oluşmaktadır. Ölçek geliştirme sırasında Cronbach

Alpha değeri 0.91 olarak, Türkçe uyarlama çalışmasında da ölçek Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur (101,102).

4.8.Verilerin Elde Edilmesi

Araştırmaya Elazığ il merkezinde bulunan diyetisyen merkezlerine üye olan kadınlara Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. 148 ankette Google forms aracılığı ile online anket sistemiyle toplanmıştır. Bu yöntem ile toplam 148 katılımcıya ulaşılmıştır.

4.9.Verilerin Analizi

Sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeklerinden elde edilen veriler SPSS 22.00 paket programına aktararak çalışma doğrultusunda belirlenen değişkenlerin yüzde ve frekans değerleri belirlenmiştir. Çalışmada yapılması uygun görülen testlerin belirlenmesi için normallik sınaması yapılmıştır. Normallik testi sonucunda skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiştir. Normallik değerlerine bakıldığında parametrik testlerden yararlanılması uygun görülmüştür. Bu doğrultuda boy, kilo, eğitim durumu, medeni durum ve ne kadar süredir diyet yapıyor değişkenleri için independent samples t-testinden, yaş değişkeni için ise tek yönlü varyans (Anova) testinden yararlanılmıştır. Sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki etkinin tespit edilmesi için ise linear regresyon testinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

5. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımları

Yaş	N	%
18-30 yaş	49	33,1
31-40 yaş	60	40,5
40 ve üstü	39	26,4
Toplam	148	100,0

Tablo 1’de çalışmaya katılan kadınların yaş dağılımlarına bakıldığında, 18-20 yaş arasında 49 kişi (%33,1), 31-40 yaş arasında 60 kişi(%40,5) 40 yaş üstü 39 kişi(%26,4) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların boy gruplarına göre dağılımları

Boy	N	%
155 cm -165 cm boy	77	52,0
166 cm -175 cm boy	71	48,0
Toplam	148	100,0

Tablo 2’de çalışmaya katılan kadınların boy dağılımlarına bakıldığında, 155 cm – 165 cm boy aralığında 77 kişi (%52,0), 166 cm – 175 cm boy aralığında 71 kişi (%48,0) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların kilo gruplarına göre dağılımları

Kilo	N	%
55-65 kilo	59	39,9
66-76 kilo	42	28,4
77 kilo>	47	31,8
Toplam	148	100,0

Tablo 3’de çalışmaya katılan kadınların kilo dağılımlarına bakıldığında 55-65 kilo arasında 59 kişi (%39,9), 66-76 kilo arasında 42 kişi (%28,4), 77 kilo ve üstü arasında ise 47 kişi (%31,8) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların medeni durum gruplarına göre dağılımları

Medeni Durum	N	%
Evli	95	64,2
Bekâr	53	35,8
Toplam	148	100,0

Tablo 4’de çalışmaya katılan kadınların medeni durumlarına bakıldığında 95 kişinin (%64,2) evli ve 53 kişinin (%35,8) bekâr olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların eğitim durumu gruplarına göre dağılımları

Eğitim Durumu	N	%
Lise	31	20,9
Önlisans	33	22,3
Lisans	84	56,8
Toplam	148	100,0

Tablo 5’de çalışmaya katılan kadınların eğitim durumlarına bakıldığında 31 kişinin (%20,9) lise, 33 kişinin (%22,3) önlisans, 84 kişinin (%56,8) lisans düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların ne kadar süredir diyet yaptıkları durumlarına gruplarına göre dağılımları

Diyet Yapma Süresi	N	%
1-6 ay	109	73,6
7-12 ay	39	26,4
Total	148	100,0

Tablo 6’de çalışmaya katılan kadınların ne kadar süredir diyet yaptıklarına bakıldığında 109 kişinin (%73,6) 1-6 ay, 39 kişinin (%26,4) 7-12 ay aralığında diyet yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo 7. Çalışma kapsamında kullanılan ölçek verilerine yönelik normallik sınaması sonuçları

Ölçekler	Skewness	Kurtosis
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	-1,127	1,403
Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	,198	-,619
Fiziksel Görünüm Rahatlığı Boyutu	,108	-,644
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi Boyutu	,148	-,792
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	-,627	,422

Tablo 7’de sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve oxford mutluluk ölçeği normallik testi sonuçlarına bakıldığında Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin tüm alt boyutlar ve ölçeklerin toplam puanında -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell yapmış oldukları çalışmalarında sosyal alanda yapılan araştırma çalışmaların verilerin normallik sınamasını Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine bakarak belirlenmesi gerektiğinden bahsetmişlerdir. Tabachnick ve Fidell Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ve bu sayede parametrik testlerden yararlanılması gerektiğini söylemişlerdir (103).

Tablo 8. Çalışma kapsamında kullanılan ölçek verilerine yönelik homojenlik testi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Levene	df1	df2	p
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	1,622	2	145	,201
Fiziksel Görünüm Rahatlığı Boyutu	2,730	2	145	,052
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi Boyutu	,479	2	145	,621
Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	2,470	2	145	,088
Oxford Mutluluk Ölçeği	,123	2	145	,884

Tablo 8 incelendiğinde varyans analizi için gereken varyansların homojen dağılıp dağılmadığı Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve sosyal karşılaştırma ölçeği, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu, olumsuz değerlendirilme beklentisi boyutu, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeklerinden elde edilen puanlarının varyanslarının homojen olduğu görülmüştür ($p > 0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların yaş dağılımlarına göre anova testi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş	N	X	Ss	F	p
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	18-30 yaş	49	3,85	,685	,892	,412
	31-40 yaş	60	3,89	,909		
	40 ve üstü	39	4,06	,648		
	Toplam	148	3,92	,775		
Fiziksel Görünüm Rahatlığı Boyutu	18-30 yaş	49	15,04	5,823	,623	,538
	31-40 yaş	60	13,95	4,307		
	40 ve üstü	39	14,64	5,493		
	Toplam	148	14,49	5,152		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi Boyutu	18-30 yaş	49	21,38	7,350	1,190	,307
	31-40 yaş	60	19,96	6,883		
	40 ve üstü	39	19,07	7,285		
	Toplam	148	20,20	7,156		
Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	18-30 yaş	49	36,42	12,511	,906	,407
	31-40 yaş	60	33,91	9,560		
	40 ve üstü	39	33,71	11,203		
	Toplam	148	34,69	11,034		
Oxford Mutluluk Ölçeği	18-30 yaş	49	22,46	5,323	2,636	,075
	31-40 yaş	60	24,36	4,905		
	40 ve üstü	39	24,71	5,221		
	Toplam	148	23,83	5,186		

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. ($p > 0,05$)

Tablo 10. Katılımcıların boy dağılımlarına göre t testi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Boy	N	X	Ss	t	p
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	155-165 cm	77	3,87	,800	-,710	,479
	166-175 cm	71	3,97	,749		
Fiziksel Görünüm	155-165 cm	77	14,97	5,281	1,184	,238
Rahatlığı Boyutu	166-175 cm	71	13,97	4,994		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi Boyutu	155-165 cm	77	19,89	7,210	-,541	,589
	166-175 cm	71	20,53	7,133		
Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	155-165 cm	77	34,87	11,245	,199	,842
	166-175 cm	71	34,50	10,877		
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	155-165 cm	77	23,87	5,117	,095	,924
	166-175 cm	71	23,78	5,296		

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların boy değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılımlarına göre Anova Testi Sonuçları

Ölçekler		N	X	Ss	f	p	Anlamlı fark
Sosyal karşılaştırma	Lise	31	3,7437	,97274	1,091	,339	-
	önlisans	33	3,9377	,73595			
	lisans	84	3,9835	,70588			
	Toplam	148	3,9230	,77541			
Fiziksel Görünüm Rahatlığı boyutu	Lise	31	16,3548	5,63056	2,920	,057	-
	önlisans	33	13,4242	5,20235			
	lisans	84	14,2262	4,82801			
	Toplam	148	14,4932	5,15276			
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi Boyutu	Lise	31	22,1613	8,17760	1,624	,201	-
	önlisans	33	19,1212	6,80881			
	lisans	84	19,9048	6,83122			
	Toplam	148	20,2027	7,15614			
Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	Lise	31	38,5161	12,16243	2,653	,074	-
	önlisans	33	32,5455	10,70657			
	lisans	84	34,1310	10,50505			
	Toplam	148	34,6959	11,03406			
Oxford Mutluluk Ölçeği	Lise	31	23,0323	5,60050	,472	,625	-
	önlisans	33	24,1515	4,65108			
	lisans	84	24,0000	5,25953			
	Toplam	148	23,8311	5,18683			

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların kilo dağılımlarına göre anova testi sonuçları

Ölçekler		N	X	Ss	f	p	Anlamlı fark
Sosyal Karşılaştırma	55-65 kga	59	3,8785	,90898	,482	,619	
	66-76 kilob	42	4,0225	,61682			
	77 kilo>c	47	3,8901	,72653			
	Toplam	148	3,9230	,77541			
Fiziksel Görünüm Rahatlığı boyutu	55-65 kga	59	11,9153	3,94483	17,353	,000*	(a,b)(a,c)
	66-76 kilob	42	15,0714	4,34709			
	77 kilo>c	47	17,2128	5,65661			
	Toplam	148	14,4932	5,15276			
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi Boyutu	55-65 kg	59	17,2034	5,52043	11,978	,000*	(a,b,c),
	66-76 kilo	42	20,6667	7,53097			
	77 kilo>	47	23,5532	7,17426			
	Toplam	148	20,2027	7,15614			
Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	55-65 kg	59	29,1186	8,26101	18,335	,000*	(a,b,c)
	66-76 kilo	42	35,7381	10,93006			
	77 kilo>	47	40,7660	10,86321			
	Toplam	148	34,6959	11,03406			
Oxford Mutluluk Ölçeği	55-65 kg	59	24,9492	4,63281	4,425	,014*	(a,c)
	66-76 kilo	42	24,2381	4,73085			
	77 kilo>	47	22,0638	5,83246			
	Toplam	148	23,8311	5,18683			

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların kilo değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca eğitim durum değişkeni ile fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu, olumsuz değerlendirilme

beklentisi alt boyutu, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların medeni durum Dağılımlarına göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Medeni durum	N	X	Ss	t	p
Sosyal karşılaştırma	Evli	95	3,92	,81	,105	,916
	Bekâr	53	3,91	,70		
Fiziksel Görünüm Rahatlığı boyutu	Evli	95	14,53	4,83	,137	,891
	Bekâr	53	14,41	5,72		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi Boyutu	Evli	95	19,92	7,00	-,628	,531
	Bekâr	53	20,69	7,46		
Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	Evli	95	34,46	10,40	-,343	,732
	Bekâr	53	35,11	12,17		
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evli	95	24,34	4,78	1,630	,105
	Bekâr	53	22,90	5,77		

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların medeni durum değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$)

Tablo 14. Katılımcıların diyet yapma süresi dağılımlarına göre T testi sonuçları

Ölçekler		N	X	Ss	t	p
Sosyal karşılaştırma	1-6 ay	109	3,8242	,79365	-2,646	,009*
	7 - 12 ay	39	4,1994	,65520		
Fiziksel Görünüm Rahatlığı boyutu	1-6 ay	109	14,7339	5,12915	,950	,344
	7 - 12 ay	39	13,8205	5,22581		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi Boyutu	1-6 ay	109	19,9358	6,90447	-,758	,450
	7 - 12 ay	39	20,9487	7,86380		
Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	1-6 ay	109	34,6697	10,70571	-,048	,962
	7 - 12 ay	39	34,7692	12,05134		
Oxford Mutluluk Ölçeği	1-6 ay	109	23,6697	5,01120	-,631	,529
	7 - 12 ay	39	24,2821	5,69371		

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların diyet süreleri durum değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ayrıca diyet süreleri durum değişkeni ile sosyal fiziki kaygı ölçeği, olumsuz değerlendirilme alt boyutu, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu ve Oxford mutluluk ölçeği arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 15. Diyet ve egzersiz yapan kadınların sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal fiziki kaygı ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeğine göre pearson korelasyon analizi sonuçları

Correlations				
Ölçekler		Oxford Mutluluk Ölçeği	Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	Sosyal Karşılaştırma
Oxford Mutluluk Ölçeği	r	1	-,615**	,497**
	p		,000	,000
Sosyal Fiziki Kaygı Ölçeği	r	-,615**	1	-,295**
	p	,000		,000
Sosyal Karşılaştırma	r	,497**	-,295**	1
	p	,000	,000	

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 15 incelendiğinde, Oxford mutluluk ölçeği ile sosyal fiziki kaygı ölçeği arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki görülmektedir($r=-,615$; $p<0,001$). Aynı zamanda Oxford mutluluk ölçeği ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu gözlenmiştir($r=,497$; $p<0,001$). Sosyal fiziki kaygı ölçeği ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasında ise negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür($r=-,295$; $p<0,001$) .

Tablo 16. Diyet ve egzersiz yapan kadınların sosyal karşılaştırma ölçeği ile Oxford mutluluk ölçeğine göre linear regresyon analizi sonuçları

Bağımsız değişken Oxford					
Mutluluk Ölçeği	B	Std. Hata	β	t	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	2,152	,262		8,220	,000
	,074	,011	,497	6,924	,000
	R = ,49	R ² = ,247	F=47,948	P<0,01	
Bağımlı Değişken: Sosyal Karşılaştırma					

Tablo 16’da çalışmaya katılan kadınların Oxford mutluluk düzeyinin sosyal karşılaştırma düzeyi ile bir ilişki olduğu saptanmıştır (R = ,49, R² = ,247). Diyet ve egzersiz yapan kadınların mutluluk düzeylerinin sosyal karşılaştırma düzeyini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (β = 497, p < 0.01).

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde kadınlara yönelik verilerin istatistiki analizleri göz önüne alınarak literatürdeki ulusal veya uluslararası benzer çalışmalar ile tartışılıp yorumlanmıştır.

Araştırmada kadınların sosyal karşılaştırma, sosyal fiziki kaygıları, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme alt boyutları ve mutluluk düzeyleri ayrı ayrı incelenmiştir.

Çalışmaya katılan kadınların yaş değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanları ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanları ile yaş değişkeni arasında kadınların ortalama düzeyde olduğu görülmüştür. Diyet ve egzersiz yapan kadınların benzer süreçlerden geçtiği ve dönemin oluşturduğu ortak algılar sebebiyle yaş değişkeninin sosyal karşılaştırma sürecinde etkili bir değişken olmadığını açıklayabilir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ise Yılmaz, ergenler üzerine yapmış olduğu çalışmada, ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür(10). Savaşlı 'da (104) ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sosyal karşılaştırma düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir(104). Aydın (105) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaştığı saptanmıştır (105). Erözkan (106) ise, yaşla bağlantılı olarak açıklanabilecek sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık bulmuştur. Yapılan çalışmaya göre, lise son sınıfa devam eden öğrencilerin sosyal karşılaştırma

düzeylerinin diğer sınıf düzeylerine devam eden öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (16). Sınıflar arasında çıkan bu farklılık son sınıf öğrencilerinin okul, aile ve kişilerarası ilişkilerine daha net ve tutarlı olmaları ile açıklanabilir.

Çalışmaya katılan kadınların boy değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasındaki farkı belirlemek için Independent Samples t testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanları ile boy değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanları ile boy değişkeni arasında kadınların ortalama düzeyde olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde kadınların boy değişkenine göre sosyal karşılaştırma düzeyleri üzerinde çalışılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Boy durum değişkeninde istatistiki açıdan farklılığı oluşmaması diyet ve egzersiz yapan kadınların toplumun genetik özelliklerine bakıldığında ortalama boy oranında olduklarından dolayı boy değişkine sosyal karşılaştırma üzerinde etkili olmadığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan kadınların kilo değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanları ile kilo değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde kadınların kilo değişkenine göre sosyal karşılaştırma düzeyleri üzerinde çalışılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmaya katılan kadınların eğitim durumu değişkeni ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasında farklı belirlemek için tek yönlü varyans anova testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanları ile

eğitim durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma leği toplam puanları ile eğitim durumu değişkeni arasında kadınların ortalama düzeyde olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde kadınların eğitim durumu değişkenine göre sosyal karşılaştırma düzeyleri üzerinde çalışılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmaya katılan kadınların medeni durum değişkeni ile sosyal karşılaştırma leği arasında farklı belirlemek için Independent Samples t testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma leği toplam puanları ile medeni durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma leği toplam puanları ile medeni durum değişkeni arasında kadınların ortalama düzeyde olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde kadınların medeni durum değişkenine göre sosyal karşılaştırma düzeyleri üzerinde çalışılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmaya katılan kadınların ne kadar süredir diyet yapma durum değişkeni ile sosyal karşılaştırma leği arasında farklı belirlemek için Independent Samples t testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma leği toplam puanları ile ne kadar süredir egzersiz yapma durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Testin sonucunda sosyal karşılaştırma leği toplam puanları ile egzersiz yapma durum değişkeni arasında kadınların ortalama düzeyde olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde kadınların egzersiz yapma durum değişkenine göre sosyal karşılaştırma düzeyleri üzerinde çalışılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmaya katılan kadınların yaş durum değişkeni ile sosyal fiziki kaygı ölçeği arasında farkı belirlemek için tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal fiziki kaygı ölçeği ve fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutları toplam puanları ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Abanoz'un (107) yaptığı çalışmada 15 yaş altı ve 15 yaş üzeri iki grup vardır ve bu katılımcıların sosyal fiziki kaygı puanları karşılaştırıldığında iki grup arasında fark olmadığı tespit edilmiştir (107). Kaya'nın (18) çalışmasında da sporcuların yaş değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır (18). Literatürdeki çalışmalar araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Yaş değişkeninde istatistiki açıdan farklılık oluşmaması bu yüksek kaygı durumunun kadınların egzersiz ve diyet yaparak kısmen aynı süreç içerisinde olduklarından kaynaklanabilir. Bu duruma bağlı kaygı beraberinde stres, endişe gibi durumlara da yol açabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan kadınların boy değişkeni ile sosyal fiziki kaygı ölçeği arasındaki farkı belirlemek için Independent Samples t testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal fiziki kaygı ve fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutları ölçeği toplam puanları ile boy değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre bakıldığında Abanoz'un (107), yaptığı çalışmada 150cm altında olan adölesanların 161-170 cm ile 170 cm ve üzeri boyda olanlardan sosyal fiziki kaygı puanlarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir (107). Bu farklılığın nedeni adölesanların gelişim döneminde olmalarından kaynaklanabilir.

Çalışmaya katılan kadından kilo değişkeni ile sosyal fiziki kaygı ölçeği arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal fiziki kaygı ölçeği ve fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutları toplam puanları ile kilo değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma ile paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Abanoz (107) okul takımında veya spor kulüplerinde aktif spor yapan adölesanlar üzerinde ‘’ Egzersiz yapan adölesanların sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi ‘’ adlı çalışmasında adölesanların vücut ağırlarına göre sosyal fiziki kaygı puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılık bulmamıştır (107). Vücut ağırlıklarına göre farklılık bulunmamasının nedenini aktif spor yaptıklarından dolayı ideal vücut ağırlığında olmalarına bağlanabilir. Ayrıca adölesanlar düzenli spor yaptıklarından dolayı kendilerini ideal kilolarında da hissediyor olabilir.

Çalışmaya katılan kadınların eğitim durumu değişkeni ile sosyal fiziki kaygı ölçeği arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal fiziki kaygı ölçeği ve fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutları toplam puanları ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma ile paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Altun Dinç (108) tarafından yapılan araştırmada sınıf düzeyi değişkenine göre SFKÖ’nin alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır (108). Benzer olarak Eren (109) yetişkinler üzerinde ‘’ Spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları

arasındaki ilişki’’ adlı çalışmasında öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Lise mezunu olan katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeyleri ile lisans ve yüksek lisans/ doktora mezunu olan katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Grupların ortalama puanlarına bakıldığında lise mezunu olan katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeylerinin lisans ve yüksek lisans/doktora mezunu olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (109). Bunun nedenini mevcut araştırmanın diyet ve egzersiz yapan kadınlar üzerinde yapılmasına bağlayabiliriz.

Çalışmaya katılan kadınların medeni durum değişkeni ile sosyal fiziki kaygı ölçeği arasındaki farkı belirlemek için Independent Samples t testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal fiziki kaygı ölçeği ve fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutları toplam puanları ile medeni durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. . Araştırma ile paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Erdoğan (110), sosyal görünüş kaygısının medeni duruma göre farklılaştığı, evlilerde sosyal görünüş kaygısının bekârlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır(110). Karagöz ve Karagün (111), profesyonel sporcuların beden imajı üzerine yaptıkları çalışmada ise evli olanlarla bekâr olanların puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir (111). Bu bilgiler ışığında ulaşılan araştırma sonuçları ile mevcut araştırma sonuçlarının istatistiki açıdan farklılıklar içerdiğini söylemek mümkündür. Bu çalışmalar incelendiğinde mevcut araştırma ile farklılık görülmesinin sebebini pandeminin çıkışına bağlayabiliriz. Çünkü medeni durumun evli ya da bekâr olmasına bakılmaksızın her birey evde kapanma sürecinde

bulunmasından dolayı sosyal fiziki kaygı durumlarının benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan kadınların diyet yapma süresi durum değişkeni ile sosyal fiziki kaygı ölçeği arasında farklı belirlemek için Independent Samples t testi kullanılmıştır. Testin sonucunda sosyal fiziki kaygı ölçeği ve fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutları toplam puanları ile ne kadar süredir egzersiz yapma durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma ile paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Kartal ve Kabakuş Aykut (112), Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimi Öğrencileri üzerinde “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fizik Kaygısı ve Depresyonun Yeme Bozukluğu Riski ile İlişkisi” adlı çalışmada yeme davranış bozukluğu riski altında olan bireylerin sosyal fizik kaygısı ölçeğinden ve alt boyutlarından alınan puanların, risk altında olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre kadınlar erkeklere göre sosyal fiziki kaygı ölçeğinden daha yüksek puan almışlardır (112). Sonuç olarak sosyal fiziki kaygı beden memnuniyetsizliği, vücut ağırlığı ve şekliyle ilgili depresyonu ve diyet davranışlarını önemli ölçüde etkileyen bir sorundur. Kadınlarda vücutlarının nasıl göründüğünü yaşlarından bağımsız olarak her dönemde önem verdikleri düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan kadınların yaş durum değişkeni ile Oxford mutluluk ölçeği arasında farklı belirlemek için tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Testin sonucunda mutluluk ölçeği toplam puanları ile yaş durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma ile paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Diener ve Myers'ın (113),

“Mutluluk Bilimi” adlı çalışmasında mutluluk yaşamda belli dönemlerde belli farklılıklar gösterdiğini, fakat kişinin mutluluk düzeyini tahmin etme aşamasında herhangi bir direkt etkisinin olmadığını saptamışlardır (113). Gülcan ve Nedim Bal (114), üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde “ Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi ” adlı çalışmasında yaş arttıkça mutluluk düzeyi ortalamasının azaldığı ve bu farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir (114). Mevcut çalışmada anlamlı farklılık tespit edilmemesinin nedeni kadınların sosyal karşılaştırma ve sosyal fiziki görünümelerini belli bir yaş aralığında değil hayatlarının her döneminde önemli gördüğünden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan kadınların boy durum değişkeni ile Oxford mutluluk ölçeği arasında farklı belirlemek için Independent Samples t testi kullanılmıştır. Testin sonucunda mutluluk ölçeği toplam puanları ile boy durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde kadınların boy değişkenine göre mutluluk düzeyleri üzerinde çalışılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenden dolayı başka çalışmalar ile tartışılmamaktadır.

Çalışmaya katılan kadınların kilo durum değişkeni ile Oxford mutluluk ölçeği arasında farklı belirlemek için tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Testin sonucunda mutluluk ölçeği toplam puanları ile kilo durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma ile paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Atmaca ve Çeviker (115) “ Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi ” adlı çalışmasında kilo memnuniyetinin mutluluk

düzeylerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (115). Bunun nedenini kadınların spor ile sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine bu sebeple de ideal kilolarında olduklarını düşünmelerine bağlayabiliriz.

Çalışmaya katılan kadınların eğitim durumu durum değişkeni ile Oxford mutluluk ölçeği arasında farklı belirlemek için tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Testin sonucunda mutluluk ölçeği toplam puanları ile eğitim durumu durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma ile paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Atmaca ve Çeviker (115) ‘‘Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi’’ adlı çalışmasında kadınların eğitim durumlarının mutluluk düzeylerine etkisi olmadığını tespit etmiştir (115).

Çalışmaya katılan kadınların medeni durumu durum değişkeni ile Oxford mutluluk ölçeği arasında farklı belirlemek için Independent Samples t testi kullanılmıştır. Testin sonucunda mutluluk ölçeği toplam puanları ile medeni durumu durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma ile paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Atmaca (115) ‘‘Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi’’ adlı çalışmasında kadınların medeni durumlarının mutluluk düzeylerine etkisi olmadığını tespit etmiştir (115).

Çalışmaya katılan kadınların diyet yapma süresi değişkeni ile Oxford mutluluk ölçeği arasında farklı belirlemek için Independent Samples t testi kullanılmıştır. Testin sonucunda mutluluk ölçeği toplam puanları ile diyet yapma süresi durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit

edilmemiştir. Literatür incelendiğinde kadınların diyet yapma süresi değişkenine göre mutluluk düzeyleri üzerinde çalışılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenden dolayı başka çalışmalar ile tartışılmamaktadır.

Sonuç olarak çalışmaya katılan diyet ve egzersiz yapan kadınların; Sosyal karşılaştırma ölçeği ile diyet yapma süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, yaş, boy, kilo, eğitim durumu, medeni durum değişkenleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sosyal fiziki kaygı ölçeği ile kilo değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, yaş, boy, eğitim durumu, medeni durum, diyet yapma süresi değişkenleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Oxford mutluluk ölçeği ile kilo değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, yaş, boy, eğitim durumu, medeni durum, diyet yapma süresi değişkenleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bunun yanı sıra yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda çalışmaya katılan kadınların Oxford mutluluk ölçeği ile sosyal fiziki kaygı ölçeği arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda Oxford mutluluk ölçeği ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal fiziki kaygı ölçeği ile sosyal karşılaştırma ölçeği arasında ise negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Linear regresyon testine göre ise kadınların Oxford mutluluk düzeyinin sosyal karşılaştırma düzeyi ile bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diyet ve egzersiz yapan kadınların mutluluk düzeylerinin sosyal karşılaştırma düzeyini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Çalışma bulguları doğrultusunda sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanları incelendiğinde; sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanında diyet ve egzersiz yapan kadınların sosyal karşılaştırma düzeylerinin ortalama seviyede olduğu

görülmektedir. Sosyal fiziki kaygı ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanları incelendiğinde; fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ve sosyal fiziki kaygı ölçeği toplam puanında diyet ve egzersiz yapan kadınların sosyal fiziki kaygı düzeylerinin ortalama seviyesinde olduğu görülmektedir. Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları incelendiğinde Oxford mutluluk ölçeği toplam puanının diyet ve egzersiz yapan kadınların mutluluk düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir.

6.1.Öneriler

Çalışmamızda elde edilen bulgulara bakıldığında önemli olduğunu düşündüğümüz öneriler şunlardır;

- ☐ Sporü küçük yaşlarda kazanım haline getirmek için okullarda beden eğitimi ve spor dersi ders saatleri arttırılabilir.
- ☐ Kadınların kendi bedenleri ile pozitif algı oluşturmaları için dengeleri ve doğru beslenmenin önemini bilmeleri gerekmektedir. Bu nedenden dolayı bu görünüşe önem veren kadınlara yönelik yeterli bilgilendirme ve yönlendirme yapılmalıdır.
- ☐ Sosyal fiziki kaygı düzeyleri yüksek olan kadınların başkaları tarafından değerlendirilebileceği ortamlar yerine daha az insanın olduğu ya da yalnız spor yapmayı tercih etmelerinin onlara daha iyi geleceğini anlatmak gerekmektedir.
- ☐ Sağlıklı beslenme ve bireyin kendini mutlu hissettiği ideal fizik görünüşüne ulaşmak için sosyal sorumluluk projeleri ile beslenmenin ve fiziksel aktivitenin faydaları anlatılabilir.

7. KAYNAKÇA

1. Petrie Hj, Stover Ea, Horswill Ca. Nutritional Concerns For The Child And Adolescent Competitor. Nutrition 2004; 20: 620-31.
2. <https://www.cerrahiobeziteantalya.com/diyet-makaleler/diyet-nedir> 25.05.2023
3. Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayi, M., & Mayda, M. H. Spor Bilimleri Öğrencileri İle Farklı Fakültelerde Okuyan Öğrencilerin Sosyalleşme Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Kafkas Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018; 22: 403-411.
4. <https://sporvebeslenme.com/diyet-ve-spor-birlikte-mi-yapilmali/> 25.05.2023
5. Locke, K. D., & Nekich, J. C. Agency And Communion İn Naturalistic Social Comparison. Personality And Social Psychology Bulletin, 2000; 26 (7): 864-874
6. Dökmen, Z. Bem Cinsiyet Rolü Envanterinin Kadınsılık Ve Erkeksilik Ölçekleri Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. Kriz Dergisi, 1996; 7 (1): 27-39.
7. Hart, E. A. Leary, M. R. & Rejeski, W.J. The Measurement Of Social Physique Anxiety. Journal Sport Exercise Psychic, 1989; 11: 94-104.
8. Veenhoven, R. Ve Dumludağ, D. İktisat Ve Mutluluk. İktisat Ve Toplum Dergisi, 2015; 58 (2): 46-51.
9. Bilgin, N. Sosyal Psikoloji Sözlüğü: Kavramlar. Yaklaşımlar. İstanbul: Bağlam Yayınları, 2003
10. Yılmaz, F. Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Karşılaştırma Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi: 2010
11. Festinger, L. A Theory Of Social Comparison Processes. Human Relations, 1954; 7 (2): 117-140.
12. Bilgin, N. Kimlik İnşası. İzmir: Aşina Kitaplar, 2007
13. Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. Individual Differences İn Social Comparison: Developmental Of A Scale Of Social Comparison Orientation. Journal Of Personality And Social Psychology, 1999; 76 (1): 129-142. Doi:10.1037/0022-3514.76.1.129
14. Wills, T. Downward Comparison Principles İn Social Psychology. Psychological Bulletin, 1981; 90 (2): 245-271. Doi:10.1037/0033-2909.90.2.245
15. Tesser, A., Millar, M., & Moore, J. Some Affective Consequences Of Social Comparison And Reflection Processes: The Pain And Pleasure Of Being Close. Journal Of Personality And Social Psychology, 1988; 54 (1): 49-61. Doi:10.1037/0022-3514.54.1.49
16. Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. Social Comparison: Why, With Whom, And With What Effect? Current Directions İn Psychological Science, 2002; 11 (5): 159-163. Doi:10.1111/1467-8721.00191
17. Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. Three Kinds Of Opinion Comparison: The Triadic Model. Personality And Social Psychology Review, 2000; 4 (3): 219-237. Doi:10.1207/S15327957pspr0403_2

18. Kaya, A., Bozaslan, H. & Genç, G. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine Ve Akademik, 2012
19. T.C. Sağlık Bakanlığı. Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi: Ruh Sağlığı Modülleri, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, 2008
20. Leary, M. R., Kowalski, R. M. The Self-Presentation Model Of Social Anxiety/Phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope, & F. Schneier (Ed.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment, And Treatment. New York: Guilford, 1995
21. Canoğulları, Ö. İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları Ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014
22. Çakır, S. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010
23. Newman, B. M. & Newman, P. R. Development Through Life: Psychosocial Approach. Usa: Cengage Learning, 2009
24. Hope, D. A., Heimberg, R. G & Turk, C. L. Managing Social Anxiety: A Cognitive Behavioral Therapy Approach. New York: Oxford University Press, 2010
25. Bartholomew, K. & Horowitz, L. Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four Category Model. Journal Of Personality And Social Psychology, 1991; 61:226-241.
26. Gümüş, E. A. Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2002
27. Leary, M.R. Ve Kowalski R.M. Social Anxiety. New York, The Guilford Press, 1995
28. Türkçapar Hm. Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. Klinik Psikiyatri Dergisi. 1999; 2: 247- 253.
29. Kılıç, E. Ö. Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Model. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 1999; 52: (L), 45-51.
30. Yaman, C., Koşu, S., Tel, M., Teşneli, Ö., Yalvaracı, N., & Gelen, N. Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, 2008; 5-2
31. Antony, M. M. & Swinson, R. P. The Shyness And Social Anxiety Workbook. Oakland, New Harbinger, 2000
32. Dönmez, K. H. Samsun İlinde Yapılan Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Sporcuların Durumluk Kaygı Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. The Journal Of Academic Social Science Studies, 2013; 6 (5): 245.
33. Kaya, M. & Varol, K. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2004; 31-63.
34. Hamarta, E. Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme Ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. İlköğretim Online, 2009; 8 (3): 14.

35. Karaman, S. Sağlık İle İlgili Programlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Durumluluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009
36. Karakaş, Y. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008
37. Köroğlu, E. Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler: Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar. Ankara: Hyb Basım Yayın, 2009
38. Yüceant, M. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013
39. Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W.J. The Measurement Of Social Physique Anxiety. Journal Sport Exercise Psychic, 1989; 11: 94-104.
40. Dökmen, Z. Bem Cinsiyet Rolü Envanterinin Kadınsılık Ve Erkeksilik Ölçekleri Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. Kriz Dergisi, 1996, 7 (1): 27-39.
41. Doğan, T. Bilişsel Ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009
42. Köknel, Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik (17. Bs.) İstanbul: Altın Kitaplar, 2005
43. Çepikkurt, F. & Coşkun, F. Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 1: 17-120.
44. Harris, D. V. The Psychological Health Of The Athlete. New York: Sport Psychology: Pma, 1987; 99-166.
45. Ergür, E. Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1996
46. Uğurlu, N. & Akın, H. Muğla Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı Ve Psikolojik Sıkıntı Belirtisi İle İlişkisi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 2008; 11 (4): 38-47.
47. Morris Cg. Psikolojiyi Anlamak. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 2002
48. Aşçı, H. F., Tüzün, M., & Koca, C. An Examination Of Eating Attitudes And Physical Activity Levels Of Turkish University Students With Regard To Self Presentational Concern. Eating Behaviours, 2006; 7: 362.
49. Ballı, M., & Aşçı, H. Sosyal Fizik Kaygı Envanterinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 2006; 17 (1): 11.
50. Mülazımoğlu, Ö., Kirazcı, S. & Aşçı, H. Sporcu Ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye. 27-29 Ekim 2002
51. Taylor, S. E., Neter, E., & Wayment, H. A. Self-Evaluation Processes. Personality And Social Psychology Bulletin, 1995; 21 (12): 1278-1287..

52. Buunk, B. P., & Mussweiler, T. New Directions In Social Comparison Research. *European Journal Of Social Psychology*, 2001; 31 (5): 467-475.
53. <https://sozluk.gov.tr/> Son Erişim Tarihi: 25.05.2023.
54. Lyubomirsky, S. Why Are Some People Happier Than Others? The Role Of Cognitive And Motivational Processes In Well-Being. *American Psychologist*, 2001; 56: 239-249.
55. Frey, B. And Stutzer, A. *Happiness And Economics: How The Economy And Institutions Affect Human Well-Being*. New Jersey: Princeton University Press. 2001
56. Warr, P. *Work, Happiness And Unhappiness*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 2007
57. Acaboğa, A. *Din-Mutluluk İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı*, 2007
58. Diener, E. Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index. *American Psychologist*, 2000; 55 (1): 34.
59. Gavin, J.H. And Mason R.O., *The Virtuous Organization: The Value Of Happiness In The Workplace*. *Organizational Dynamics*, 2004; 6 (7): 384-395
60. Özgen, B. Ortaöğretimde Verimlilik Nasıl Sağlanır?. *Eğitim Ve Bilim*, 1997; 21(105).
61. Gökberk, M. *Felsefe Tarihi, Remzi Kitabevi, İstanbul*, 1996
62. Nietzsche, F. *The Will To Power*, Trans. Walter Kaufmann And Rj Hollingdale. New York, Ny: Vintage, 1968; Pp:435-437.
63. şeker, M. *Mutluluk Ekonomisi*. *Istanbul Journal Of Sociological Studies*, 2009; (39): 115-140.
64. Diener, E. "Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin*, 1984; 95 (3): 542-575.
65. Alexandrova, A. Subjective Well-Being And Kahneman's, Objective Happiness, *Journal Of Happiness Studies*, 2005; 6: 301-324.
66. Myers, D. G., And Diener, E. Who Is Happy?. *Psychological Science*, 1995; 6(1): 10-19.
67. Lewis, C.A., Francis L.J. And Zeirtbertz, H., 2002. The Internal Consistnecy Reliability And Construct Validity Of The German Translation Of The Oxford Happiness Inventory. *North American Journal Of Psychology*. 2002; 4 (2): 211-220.
68. Kara, M.M. *İş Tatmini İle Mutluluk Ve Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 2010
69. Gable, S.L., And Haidt, J. What (And Why) Is Positive Psychology?. *Review Of General Psychology*, 2005; 9 (2): 103-110.
70. Bayram, S., *Öğretmenlerin Örgütsel Affedicilik Algıları İle Örgütsel Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 2020
71. Demir, R., Ve Murat, M., *Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2017; 7 (13): 347-378.
72. Döş, İ., 2013. Mutlu Okul. *Eğitim Ve Bilim*, 2013; 38 (170): 269.

73. Baysal, S., Bir Pazarlama Stratejisi Olarak Mutluluk Temasının Markalar Tarafından Kullanılması: Mutluluk Temelli Pazarlama Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Ve Beşeri Bilimler Dergisi, 2013; 5(1)
74. Kangal, A., Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme Ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar, 2013; 12 (44): 214-233
75. Saygılı, M., Onay, Ö.A. Ve Ayhan, M. Kişilik Özellikleri Bağlamında Yaşam Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma. Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi Ve Felsefe Dergisi, 2017; 5 (2): 61-72.
76. Frey, B.S., And Stutzer, A., What Can Economists Learn From Happiness Research?. Journal Of Economic Literature, 2002; 40 (2): 402-435.
77. Kırık, A.M. Ve Sönmez, M., İletişim Ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi. İnif E-Dergi, 2017; 2 (1): 15-26.
78. Falk, A. And Knell, M., Choosing The Joneses: Endogenous Goals And Reference Standards, Cepr Discussion Paper No. 4459. 2004
79. Helliwell, J.F., How's Life? Combining Individual And National Variables To Explain Subjective Well-Being. Economic Modelling, 2003; 20: 331-360.
80. Kahneman D. And Deaton A., High Income Improves Evaluation Of Life But Not Emotionalwell-Being. Proceedings Of The National Academy Of Sciences İn The United States Of America, 2010; 107: 16489 –16493.
81. Costa, P.T., McCrae, R.R., And Zonderman, A.B., Environmental And Dispositional Influences On Well-Being: Longitudinal Follow-Up Of An American National Sample. British Journal Of Psychology, 1987; 78 (3): 299-306.
82. Eryılmaz, A. Ve Atak, H., Ergen Öznel İyi Olgusunun Öz Saygı Ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkisinin İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2011; 10(37): 170-181.
83. Chan, G., Miler, P.W. And Tcha, M., Happiness In University Education. International Review Of Economics Education, 2005; 4 (1): 20-45.
84. Ryff, C.D., Happiness Is Everything Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Wellbeing. Journal Of Personality And Social Psychology, 1989; 57: 1069-1081.
85. Blanchflower, D.G. And Oswald, A.J., Money, Sex And Happiness: An Empirical Study. Scandinavian Journal Of Economics, 2004; 106 (3): 393-415.
86. Servet, O., Mutluluğun Türkiye'deki Belirleyenlerinin Zaman İçinde Değişimi, Akdeniz İibf Dergisi, 2017; 17(35): 16-42 . Doi: 10.25294/Auiibfd.322607
87. Tenaglia, S., Testing Theories On Happiness: A Questionnaire. University Of Tor Vergata-Roma, Workingpaper, 2007; 1-44.
88. Clark, A.E. And Oswald, A.J., Satisfaction And Comparison Income. Journal Of Public Economics, 1996; (61): 359-381
89. Helliwell, J.F., How's Life? Combining Individual And National Variables To Explain Subjective Well-Being. Economic Modelling, 2003; 20: 331-360.

90. Wildman, J. And Jones, A.M., Is It Absolute Income Or Relative Deprivation That Leads To Poor Mental Health? A Test Based On Individual-Level Longitudinal Data. Mimeo. University Of Newcastle. 2002
91. Aluş, Y. Türkiye Toplum Ailesinde Eşler Arası Mutluluk Algısı Ve Beklentileri: Sakarya İli Örneği, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016
92. Eckerman, L. Money Really Doesn't Buy Happiness, Study Finds, 2006
93. Tarhan, N. Duyguların Psikolojisi, Timaş Yayınları, İstanbul, 2011
94. Acock, A.C. And Hurlbert, J.S. Social Networks, Marital Status, And Well-Being. Social Networks, 1993; 15: 309–334
95. Fujita, F. An Investigation Of The Relation Between Extroversion, Neuroticism, Positive Affect, And Negative Affect. Master's Thesis, University Of Illinois, 1991
96. Gökdemir Dumludağ, Ö. Mutluluk Ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme, Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011
97. şahin, N. H. Ve şahin, N. Adolescentguilt, Shame, Anddepression İn Relationto Sociotropyandautonomy. The World Congress Of Cognitivetherapy, Toronto, 1992; 17-21.
98. Hart, E. A., Leary, M.R. & Rejeski W.J. The Measurement Of Social Physique Anxiety. Journal Sport Exercise Psychic, 1989; 11: 94-104.
99. Mülazımoğlu Ballı Ö, Aşçı Fh. Sosyal Fiziksel Kaygı Envanterinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 2006; 17: 11-19.
100. Ersöz, G. Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına Ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011
101. Hills, P., Ve Argyle, M. The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For The Measurement Of Psychological Well-Being. Personality And Individual Differences, 2002; 33: 1073–1082.
102. Doğan, T., Ve Akıncı-Çötök, N. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2011; 4 (36): 165-172
103. [https://akademik.yok.gov.tr /Akademikarama/View/Searchresultviewlistauthorandfields.Jsp](https://akademik.yok.gov.tr/Akademikarama/View/Searchresultviewlistauthorandfields.Jsp). Erişim Tarihi: 25.05.2023.
104. Savaşlı, Y. Ergenlerin Sosyal Karşılaştırma Ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2019
105. Aydınlı, S. Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri Ve Çatışma Çözme Yaklaşımlarının İncelenmesi. İstanbul: Haliç Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi, 2014
106. Erözkan, A. Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı İçinde (S.197), Malatya: İnönü Üniversitesi, 2004

107. Abanoz, Ö. Egzersiz Yapan Adolesanların Sosyal Fizik Kaygı Durumlarının İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Samsun: 19 Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016
108. Altun Dinç, M. Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016
109. Eren, Z. Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Yeme Tutumları, Sosyal Fizik Kaygıları Ve Narsistik Yapılanmaları Arasındaki İlişki Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012
110. Erdoğan, Ç. H. Egzersiz Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 2021; 2 (1): 10-14.
111. Karagöz, N., & Karagün, E. Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma. *Sport Sciences*, 2015; 10(4): 34-43.
112. Kartal, F. T., & Aykut, M. K. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fizik Kaygısı Ve Depresyonun Yeme Bozukluğu Riski İle İlişkisi. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 2019; 47 (2): 20-29.
113. Diener, E., Myers D. G. The Science Of Happiness (Cover Story). *Futurist*, 1997; 31(5): 3.
114. Nedim Bal, P. Ve Gülcan, A., Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi . *Asya Öğretim Dergisi*, 2014; 2 (1(Özel)) : 41-52.
115. Atmaca, G., & Çeviker, A. Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2021; 4 (2): 103-112.

8. EKLER

EK -1 Kişisel Veri Formu

Sayın Katılımcı

Bu bölümde size ait kişisel bilgiler yer almaktadır. Vereceğiniz bilgi yapılacak akademik çalışma dışında hiçbir şekilde kullanılmayacak ve bu bilgiler üçüncü bir kişiyle asla paylaşılmayacaktır. Aşağıda verilen özelliklerden size uygun olanı işaretleyiniz/yazınız.

DANIŞMAN

Ayşegül TOPÇİ

Doç. Dr. Atalay GACAR

1. Yaşınız: (....) 18-30 (....) 31-40 (....) 40 ve üzeri
2. Boy: (....) 155-165 cm (....) 166-175 cm
3. Kilonuz: (....) 55-65kg (....) 66-76kg (....) 77 kg ve üzeri
4. Medeni Durum: () Evli () Bekar
5. Eğitim Durumunuz? () Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans/Doktora
6. Ne Kadar Süredir Diyet Yapıyorsunuz? (....) 1-6 ay (....) 7-12 ay

EK-2 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Aşağıda kendilik algınıza karşı gösterdiğiniz tutumları ölçmeye yarayan sorular yer almaktadır. Lütfen size uygun olan ifadenin altına çarpı işareti (X) koyunuz.

Sol							Sağ
1. Yetersiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yeterli/Üstün
2. Beceriksiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Becerikli
3. Başarısız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Başarılı
4. Sevilmeyen biri	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sevilenbiri
5. İçedönük	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Dışadönük
6. Yalnız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yalnız değil
7. Dışta bırakılmış	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kabul edilmiş
8. Sabırsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sabırlı
9. Hoşgörüsüz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hoşgörülü
10. Söyleneni yapan	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	İnisiyatifsahibi
11. Korkak	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Cesur
12. Kendine güvensiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kendine güvenli
13. Çekingen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Atılgan
14. Dağınık	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Düzenli
15. Pasif	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Aktif
16. Kararsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kararlı
17. Antipatik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sempatik
18. Boyuneğici	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hakkını arayıcı

EK-3 Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

Aşağıda sosyal fiziki kaygınıza karşı gösterdiğiniz tutumları ölçmeye yarayan sorular yer almaktadır. Lütfen size uygun olan ifadenin altına çarpı işareti (X) koyunuz.

SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Yanlış Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Fiziksel görünüşümden hoşnudum.					
2. Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.					
3.Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
4. Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
5. Aynaya baktığım zaman fiziksel görünüşümden dolayı kendimi iyi hissedirim.					
6. Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri, belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama neden olur.					
7.Başkalarının yanımdayken fiziksel görünüşümden endişelenirim.					
8. Diğer insanlara fiziğimin ne kadar hoş görüldüğü konusunda son derece rahatım.					
9. Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
10. Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
11. Başkaları bariz bir biçimde vücuduma baktıklarında kendimi genellikle rahat hissedirim.					
12. Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirlik ederim.					

Ek-4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Aşağıda mutluluk düzeyinizi ölçmeye yarayan sorular yer almaktadır. Lütfen size uygun olan ifadenin altına çarpı işareti (X) koyunuz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5