

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**



**ERGENLERDE BEDEN İMGESİ ESNEKLİĞİ VE CİNSİYETİN SOSYAL  
GÖRÜNÜŞ KAYGISINI YORDAMADAKİ ROLÜ**

**Hatice SARI**

**YÜKSEK LİSANS**

**GAZİANTEP- 2024**



## LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL VE ONAY FORMU

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Hatice SARI** tarafından hazırlanan “**Ergenlerde Beden İmgesi Esnekliği ve Cinsiyetin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamadaki Rolü**” başlıklı tez, 18/07/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
<b>Tez Danışmanı</b>	Doç. Dr. Gökçen AYDIN DALARSLAN	TED Üniversitesi	
<b>Jüri Başkanı</b>	Doç. Dr. Cemre ERTEN TATLI	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
<b>Jüri Üyesi</b>	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ŞAM	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	

**Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.**

Doç. Dr. Ufuk AKBAŞ  
Enstitü Müdürü

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

## **DECLARATION PAGE**

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Hatice SARI

18.07.2024

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE BEDEN İMGESİ ESNEKLİĞİ VE CİNSİYETİN SOSYAL  
GÖRÜNÜŞ KAYGISINI YORDAMADAKİ ROLÜ**

**Hatice SARI**

**YÜKSEK LİSANS**

**Danışman  
Doç. Dr. Gökçen AYDIN DALARSLAN**

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı, beden imgesi esnekliği ile cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Bu araştırma ilişkisel desende tasarlanmıştır. Araştırmaya 9., 10., ve 11. sınıfa devam eden 702 lise öğrencisi (351 kız, 351 erkek) katılmıştır. Verilerin toplanmasında; Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği (BİEÖ) ve bu ölçeklere ek olarak, sosyodemografik özelliklerin değerlendirilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında BİEÖ'nün ergenlerden oluşan bir örnekleme doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği düzeylerinin cinsiyete, fiziksel görünüşünü beğenmeye ve spor/egzersiz yapma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek adına parametrik testlerden Bağımsız Gruplar T-Testi ve varyans homojenliği varsayımını sağlamayan değişkenler için parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin analizinde Pearson Korelasyonu kullanılmıştır. Son olarak, beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin sosyal görünüş kaygısını yordamadaki rolünü tespit etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular, beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin sosyal görünüş kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Bu iki değişken birlikte toplam varyansın %41'ini açıklamaktadır. Ayrıca beden imgesi esnekliğinin cinsiyete göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları ilgili alanyazında tartışılarak ileride yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden İmgesi Esnekliği, Cinsiyet, Ergenlik

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY  
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE  
DEPARTMENT of EDUCATIONAL SCIENCES**

**THE ROLE OF BODY IMAGE FLEXIBILITY AND GENDER IN  
PREDICTING SOCIAL APPEARANCE ANXIETY IN ADOLESCENTS**

**Hatice SARI**

**MASTER'S THESIS**

**Advisor**

**Assoc. Prof. Dr. Gökçen AYDIN DALARSLAN**

**ABSTRACT**

The purpose of this study is to examine the predictive role of body image flexibility and gender on social appearance anxiety. The design of this study was correlational in nature. The participants included 702 high school students (351 female, 351 male) in 9<sup>th</sup>, 10<sup>th</sup>, and 11<sup>th</sup> grades. Social Appearance Anxiety Scale (SAAS), The Body Image Acceptance and Action Questionnaire (BI-AAQ) and Demographic Information Form were used to collect the data. Within the scope of the study, confirmatory factor analysis of The Body Image Acceptance and Action Questionnaire was conducted in a sample of adolescents. To ascertain whether the anxiety related to social appearance and body image flexibility varied based on gender, physical appearance appreciation, and participation in sports or exercise, the Independent Groups T-Test was employed as a parametric test, and the Mann-Whitney U test was used as a non-parametric test for variables that failed to satisfy the assumption of variance homogeneity. Pearson Correlation was used to analyze the relationships between variables. Finally, Multiple Linear Regression Analysis was conducted to determine the role of body image flexibility and gender in predicting social appearance anxiety. The findings showed that body image flexibility and gender significantly predicted social appearance anxiety. These two variables together explained 41% of the total variance. In addition, body image flexibility was found to be a stronger predictor than gender. The results of the study were discussed in the related literature and suggestions were made for future research and applications.

**Keywords:** Social Appearance Anxiety, Body Image Flexibility, Gender, Adolescence

## ÖNSÖZ

Tez sürecimde her türlü desteği sunan, etik yaklaşımı ve titizliğiyle kendine hayran bırakan tez danışmanım Doç. Dr. Gökçen AYDIN DALARSLAN'a teşekkür ederek başlamak istiyorum. Bir tez danışmanının önemini iyi anladığım bu dönemde onun öğrencisi olduğum için kendimi oldukça şanslı hissediyorum. Sizin desteğiniz, bilginiz ve her daim motivasyonunuz olmadan bu noktaya gelemezdim.

Tez jürimde yer alarak çalışmama kıymetli katkılarda bulunan Doç. Dr. Cemre ERTEN TATLI ve Dr. Öğrt. Üyesi Mehmet ŞAM'a teşekkür ederim. Ayrıca yüksek lisans süreci boyunca deneyimi ve bilgisiyle yol gösteren, her konuda desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Ramin ALİYEV'e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sayesinde tanıştığım, kıymetli paylaşımlarda bulunduğumuz ve bu süreçte birbirimizi motive ettiğimiz Merve Nur EROĞLU KILIÇPARLARA'a teşekkür ederim. Canım dostum Mihriban SARI, iyi ki tanıştık. İş hayatım, özel hayatım ve yüksek lisans sürecimdeki yoldaşlığın için çok teşekkür ederim. Aynı süreci birlikte başarıyla tamamladığımız için çok mutluyum. Daha nice başarılarımızı paylaşmak dileğiyle...

Doğduğum günden bu yana beni maddi ve manevi her şekilde destekleyen, bana inanan ve yol gösteren, sevgisini esirgemeyen canım annem Şehrazat YÜKSEL'e, canım babam Abdurrahman YÜKSEL'e ve yetenekleri ile beni her zaman büyüleyen canım kardeşim Şevval YÜKSEL'e teşekkür ederim. Ailem olduğunuz için çok şanslıyım.

En son ama en büyük teşekkürüm sana hayata arkadaşım. Beni her zaman kendimin en iyi versiyonu olmam için destekledin. Kendime inanmadığım birçok zamanda bana inandın. Bu zorlu süreçte benimle zorlandın, stres yaşadın, yorulduğun. Sevgin ve bitmeyen desteğin benim için çok önemliydi. Sadece tez sürecinde değil, hayat yolculuğunda benimle yürüdüğü için, ilk adıma atarken her zaman cesaretlendirip elimi tuttuğu için Sevgili Eşim Oktay SARI'ya minnettarım...

Hatice SARI  
Gaziantep-2024

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
ÖNSÖZ .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ .....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xii
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1. Problem</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2. Araştırmanın Amacı</b> .....	<b>5</b>
<b>1.3. Araştırmanın Önemi</b> .....	<b>5</b>
<b>1.4. Araştırmanın Varsayımları</b> .....	<b>7</b>
<b>1.6. Tanımlar</b> .....	<b>7</b>
<b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1. Sosyal Görünüş Kaygısı</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.1. Sosyal kaygı</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.2. Sosyal görünüş kaygısı</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1.3. Sosyal görünüş kaygısını açıklayan teoriler</b> .....	<b>12</b>
<b>2.1.3.1. İzlenim teorisi</b> .....	<b>12</b>
<b>2.1.3.2. Nesneleştirme kuramı</b> .....	<b>13</b>
<b>2.1.3.3. Psikoanalitik kuram</b> .....	<b>14</b>
<b>2.1.3.4. Bilişsel davranışçı kuram</b> .....	<b>14</b>
<b>2.1.3.5. Sosyal öğrenme kuramı</b> .....	<b>14</b>
<b>2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)</b> .....	<b>15</b>
<b>2.2.1. İşlevsel bağlamsalcılık ve ilişkisel çerçeve kuramı</b> .....	<b>16</b>
<b>2.2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel kavramları</b> .....	<b>16</b>
<b>2.2.2.1. Psikolojik katılık</b> .....	<b>17</b>
<b>2.3. Psikolojik Esneklik</b> .....	<b>20</b>
<b>2.3.1. Şimdiki anla temas</b> .....	<b>21</b>
<b>2.3.4. Bağlamsal benlik</b> .....	<b>23</b>
<b>2.3.5. Değerler</b> .....	<b>23</b>
<b>2.3.6. Kararlı eylem</b> .....	<b>23</b>
<b>2.4. Beden İmgesi Esnekliği</b> .....	<b>24</b>

<b>2.5. Cinsiyet ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Arasındaki İlişkiler.....</b>	<b>25</b>
<b>2.6. İlgili Araştırmalar .....</b>	<b>27</b>
<b>2.6.1. Sosyal görünüş kaygısıyla ilgili ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan araştırmalar .....</b>	<b>27</b>
<b>2.6.2. Beden imgesi esnekliğiyle ilgili ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan araştırmalar .....</b>	<b>29</b>
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>32</b>
<b>3.1. Araştırmanın Modeli.....</b>	<b>32</b>
<b>3.2. Araştırmanın Örneklemi .....</b>	<b>32</b>
<b>3.3. Veri Toplama Araçları.....</b>	<b>34</b>
<b>3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>35</b>
<b>3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergenler.....</b>	<b>35</b>
<b>3.3.3. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği .....</b>	<b>35</b>
<b>3.3.3.1. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları .</b>	<b>36</b>
<b>3.3.3.2. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği'nin mevcut araştırmanın örneklemini ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları .....</b>	<b>38</b>
<b>3.4. Verilerin Toplanması .....</b>	<b>38</b>
<b>3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....</b>	<b>38</b>
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>40</b>
<b>4.1. Veri Setinin İncelenmesi .....</b>	<b>40</b>
<b>4.2. Cinsiyete göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulgular .....</b>	<b>41</b>
<b>4.3. Fiziksel Görünüşünü Beğenme Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulgular.....</b>	<b>42</b>
<b>4.4. Spor/Egzersiz Yapma Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulgular .....</b>	<b>43</b>
<b>4.5. Korelasyonel İstatistikler.....</b>	<b>45</b>
<b>4.5.1. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....</b>	<b>45</b>
<b>4.6. Yordayıcı İstatistikler .....</b>	<b>45</b>
<b>4.6.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>46</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>48</b>
<b>5.1. Cinsiyete göre Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....</b>	<b>48</b>
<b>5.2. Fiziksel Görünüşünü Beğenme Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması .....</b>	<b>51</b>
<b>5.3. Spor/Egzersiz Yapma Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....</b>	<b>52</b>

<b>5.4. Sosyal Görünüş Kaygısının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması .....</b>	<b>54</b>
<b>6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....</b>	<b>57</b>
<b>6.1. Sonuçlar.....</b>	<b>57</b>
<b>6.2. Öneriler .....</b>	<b>57</b>
<b>6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....</b>	<b>58</b>
<b>6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....</b>	<b>59</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>60</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>73</b>



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcılara ait demografik bilgiler .....	33
<b>Tablo 4.1.</b> Toplam puanlara ait betimsel istatistikler .....	41
<b>Tablo 4.2.</b> Cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puanlarına ilişkin t-testi sonucu .....	42
<b>Tablo 4.3.</b> Beden imgesi esnekliğinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	42
<b>Tablo 4.4.</b> Fiziksel görünüşünü beğenme durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçları .....	43
<b>Tablo 4.5.</b> Spor/egzersiz yapma durumuna göre sosyal görünüş kaygısı puanlarına ilişkin t-testi sonucu .....	44
<b>Tablo 4.6.</b> Spor/egzersiz yapma durumuna göre beden imgesi esnekliği puanlarının mann-whitney u testi sonuçları.....	44
<b>Tablo 4.7.</b> Sosyal görünüş kaygısı, beden imgesi esnekliği ve cinsiyet arasındaki ilişkilerle ilgili analiz sonuçları .....	45
<b>Tablo 4.8.</b> Sosyal görünüş kaygısının, beden imgesi esnekliği ve cinsiyet tarafından yordanmasına ilişkin çoklu bağlantılık varsayımları.....	46
<b>Tablo 4.9.</b> Sosyal görünüş kaygısının beden imgesi esnekliği ve cinsiyet tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları .....	46

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Psikolojik Esneklik Altıgeni .....	21
Şekil 3.1. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeğinin Ergenlerden Oluşan Bir Örnekleme Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu.....	37



## KISALTMALAR LİSTESİ

- ACT**.....: Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy)
- BİE**.....: Beden İmgesi Esnekliği
- BİEÖ**.....: Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği
- Çev**.....: Çeviren
- N**.....: Örneklem Sayısı
- Örn**.....: Örneğin
- p**.....: Anlamlılık Değeri
- s**.....: Sayfa
- sd**.....: Serbestlik Derecesi
- SGK**.....: Sosyal Görünüş Kaygısı
- SGKÖ-E**.....: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen
- SPSS**.....: Statistical Package For Social Sciences
- SS**.....: Standart Sapma
- T**.....: T-testi
- VIF**.....: Varyans Artış Faktörü
- X**.....: Ortalama

# ERGENLERDE BEDEN İMGESİ ESNEKLİĞİ VE CİNSİYETİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISINI YORDAMADAKİ ROLÜ

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Problem

Ergenlik fizyolojik, bilişsel, sosyal, duygusal değişimleri içeren bir gelişim dönemidir. Bu dönem genel olarak 10-13 yaşları arasında başlar ve 20'li yaşların başına kadar devam eder (Santrock, 2012). Gelişim dönemleri arasında belki de bireylerin karakterlerini, davranışlarını en çok etkileyen aynı zamanda yetişkinlikteki alışkanlıkların ve hayat kalitesinin temellerinin atıldığı bir dönem olarak ergenlik kritik bir öneme sahiptir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş herkesin yaşadığı evrensel bir süreç olsa da ergenlik döneminde yaşanan deneyimler her birey için farklıdır (Kulaksızoğlu, 2012).

Ergenlik döneminin doğası gereği bu dönemde belirli bir düzeyde, iletişimle ilgili problemler, aile ve akranlarla ilişkilerde değişimler ve yoğun duygusal tepkiler görülebilmektedir (Siegel, 2020, s. 30). Ancak bu süreç bazı ergenler için diğerlerine göre daha fazla risk durumu içerir. Santrock'a (2012) göre, yetişkinlik döneminde görülen sağlıklı olmayan alışkanlıkların ve erken yaşta ölüme yol açan davranış kalıplarının çoğu ergenlik döneminde oluşmaktadır. Araştırmalarda ergenlik döneminin bağımlılık yapan maddelerin kullanımı, suç işleme, intihar, kendine zarar verme, sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam ve riskli davranışlar açısından oldukça önemli bir dönem olduğu belirtilmiştir (Fatusi ve Hindin, 2010). Yaşanan bu sorunların ve davranışların sebebi, bireyin kalımsal özelliklerine, karakterine, sosyal çevresine, akran ilişkilerine ve dönem içerisinde ortaya çıkan değişimlerin ergenlerde bıraktığı etkilere bağlı olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2012).

İnsanlar küçük yaştan itibaren bedenleri hakkında algılar geliştirmeye başlar. Beden görünümü bireyin öz imajının en önemli yönlerinden biridir. Çok boyutlu bir yapı olarak beden imajı, kişinin kilosu, vücut şekli, boyu ve ten rengi gibi kendi fiziksel özelliklerinin zihinsel bir temsilini ifade eder (Fang vd., 2022). Sağlıklı olmayan beden imajı algısı sıklıkla fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Xian ve Tink, 2022). Olumlu beden imajı ise vücudumuzu olduğu gibi görmek ve kabul etmektir. Ancak insanların birçoğu, fiziksel görünümüyle ilgili olumsuz düşüncelere, algılara ve davranışlara sahiptir. Olumsuz beden algısı olan kişiler, asosyal, iletişim kurmayı gerektiren durumlarda karamsar, içe kapanık ve özgüveni düşük olabilirler (Çınar ve Keskin, 2015).

Çocukluktan ergenliğe geçişte bireyler kendilerine dair daha soyut tanımlamalar geliştirmeye başlar ve benlik kavramları farklılaşır (Steinberg ve Morris, 2001). Ancak ergenlik sadece kimlik oluşturulan bir dönem değildir, aynı zamanda öz farkındalığın, görünümle meşguliyetin ve sosyal kabul endişesinin arttığı bir dönemdir. Bu nedenle, kendini izleme ve dış görünüşle ilgili kaygılanma özellikle bu dönemde belirgin olabilir (Slater ve Tiggemann, 2002). Ergenlikte kişinin kendisi ve sosyokültürel idealler hakkında bir algı oluşturması bu dönemi görünüm ideallerinin içselleştirilmesi açısından önemli kılmaktadır (Clay vd., 2005). Ekşi ve diğerleri (2016) bu dönemin beden imgesi açısından önemli bir dönem olduğunu ifade etmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı, yeme bozuklukları ve depresyon tipik olarak ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde başlar (Xian ve Tink, 2022).

Beden imajıyla ilgili problemler, beden imajı memnuniyetsizliğinden, bununla ilgili psikopatolojik rahatsızlıklara kadar uzanan geniş bir yelpazede yer alır (Cash vd., 2004). Çocuklarda ve ergenlerde olumsuz beden imajının etkilerine ilişkin yapılan bir araştırmada beden memnuniyetsizliğinin, yetişkinlikte beden imajı ve yeme bozukluklarının yanı sıra depresyon gelişimi için risk oluşturduğu belirtilmektedir (Smolak, 2004).

Bireyin dış görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajına sahip olması sosyal görünüş kaygısına sebep olur (Claes vd., 2012; Doğan, 2010; Ekşi vd. 2016; Hart vd., 2008; Şimşir vd., 2019). Sosyal görünüş kaygısı vücudun genel yapısıyla birlikte bireylerin görünüşleriyle ilgili daha ayrıntılı ve kapsayıcı özellikleri (yüzün yapısal özellikleri, ciltle ilgili özellikler gibi) hakkında kaygılanmak ve diğer insanlar tarafından olumsuz eleştirilmeye yönelik korku duymak olarak tanımlanmaktadır (Hart vd., 2008, s. 49). Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir alt türü olarak görülmekle birlikte (Hart vd., 2008) sosyal kaygı bozukluğu ve yeme bozuklukları için ortak bir risk faktörüdür (Alcaraz-Ibáñez vd., 2020; Christian vd., 2021; Levinson vd., 2013). Sosyal görünüş kaygısının, diğer insanların bireylerin dış görünüşünü fazlaca eleştirdiği ve bu durumun kaygıya sebep olduğu ergenlik döneminde başladığı düşünülmektedir (Ekşi vd., 2016; Gümüş, 2000).

Ergenlik döneminde hem kızlarda hem erkeklerde meydana gelen büyük fiziksel değişimler, toplum ve medya tarafından dayatılan görünüme yönelik idealler (kadınların zayıf olması, erkeklerin kaslı olması gibi) ve akranları tarafından beğenilme arzusu, görünüşle ilgili kaygıya yol açabilmektedir (Clark ve Tiggeman, 2006; Kenny vd. 2016). Ergenler bu dönemde kendi görünüşleri ve vücutları hakkında fazla düşünmekle birlikte özellikle akranlarının görünüşleriyle de ilgilidirler. Lisede görünüşe yönelik yapılan zorbalık oldukça yaygındır. Bu davranış şekli ergenlerin bedenlerine yönelik olumsuz düşüncelerini arttırabilir (Clark ve Tiggeman, 2006), bu da sosyal ortamlardan kaçınmalarına sebep olabilir. Vücut ağırlığı ve

fiziksel görünüm odaklı zorbalık, maruz kalanlarda zihinsel ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Xian ve Tink, 2022). Presnell ve diğerleri (2004) akranlardan algılanan zayıf olma baskısının beden memnuniyetsizliğinin önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, bu deneyimler bedenle ilgili olumsuz düşüncelerin ve olumsuz duygularının artmasına yol açarak sosyal görünüş kaygısını arttırabilmektedir. Ekşi ve diğerleri (2016) ergenlerin riskli davranışlarının belirleyicilerini inceledikleri çalışmada sosyal görünüş kaygısının antisosyal davranışlar, bağımlılık yapan maddelerin kullanımı, olumsuz yeme alışkanlıkları, okulda devam problemleri ve intihar gibi riskler için önemli bir faktör olabileceğini belirtmiştir. Aynı zamanda sosyal kaygı ve yeme bozuklukları açısından olası sonuçları düşünüldüğünde ergenlik, sosyal görünüş kaygısının ele alınması gereken kritik bir dönemdir (Christian vd., 2021).

Sosyal görünüş kaygısı arttığında bedenle ilgili sıkıntı verici düşünce ve duygular kaçınma davranışlarına sebep olabilir. Bu davranışlarla birlikte oluşan kısa süreli rahatlamanın ardından bu tür düşüncelerin yeniden ortaya çıkması, sürekli artan ve güçlenen kaçınma kalıplarıyla sonuçlanabilir ve genel psikolojik sağlık için ciddi sonuçları olabilir (Callaghan vd., 2015). Bununla birlikte bireyler kaçınma davranışında giderek daha katı hale gelir ve anlamlı deneyimlerle temasını kaybedebilir. Bu noktada pozitif beden imajıyla ilgili önemli bir yaşam becerisi olan beden imgesi esnekliği öne çıkmaktadır. Beden imgesi esnekliği, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin ana kavramı olan psikolojik esnekliğin beden imgesine özgü türüdür (Sandoz vd., 2013). Beden imgesi esnekliği, bedenle ilgili bilgilerin işlenmesini ve yorumlanmasını da etkileyebilecek, beden imgesiyle ilgili konulara yönelik bir kabul ve farkındalık tutumu anlamına gelir (Wu vd., 2022). Bu esneklik türü sadece beden imgesine yönelik duygu ve düşünceleri içermez, bu duygu ve düşüncelerin bireyin hayatını etkilemesi ve istediği yaşamı sürdürebilmesi durumunu da kapsar (Sandoz vd., 2013). Beden imgesi esnekliği düşük bir birey vücuduyla ilgili duygu ve düşünceleri deneyimlemekten kaçınabilmekte ve problemleri davranışlar sergileyebilmektedir. Bu durum, sosyal hayatta bozulmalara sebep olabilirken bireyin değerleri doğrultusunda yaşamasına bir engel oluşturur (Acar, 2022; Sandoz vd., 2013). Beden imgesi esnekliği fazla olan bir birey bedeniyle ilgili yaşadığı duyguları ve düşünceleri açık bir şekilde değerlendirebilmekte ve bunları kabul ederek yaşamını değerleriyle uyumlu bir şekilde sürdürebilmektedir. Beden imgesi esnekliği ve psikolojik esnekliğin dış görünüşe yönelik kaygıları azalttığına dair bazı çalışmalar mevcuttur (örn., Acar, 2022; Karaaziz vd. 2024; Shepherd vd., 2020). Beden imgesi esnekliği aynı zamanda obezite ve yeme bozukluklarını önleme ve azaltmada önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır ve beden

imgesine yönelik birçok risk faktörüne (içselleştirilen beden idealleri, zayıflık baskısı, zorbalık gibi) karşı koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir (Wu vd., 2022).

Bu araştırma kapsamında ergenlerde olumlu beden imajına katkı sağlayabileceği düşünülen bir faktör olarak spor/egzersiz yapma değişkeni dahil edilmiştir. Spor yapmanın ergenlerin hem fiziksel hem ruhsal sağlığına olumlu yönde katkı sağladığı bilinen bir gerçektir (Rodopman Arman vd., 2011). Spor yapmak ergenlerin kişisel gelişimlerini olumlu etkilediği gibi fiziksel görünüşü değiştirebilir ve ergenlerin bedenlerine yönelik duygu ve düşüncelerini etkileyebilir (Fischetti vd., 2020). Sosyal görünüş kaygısı olan bireyler olumlu bir beden imgesine sahip olmak için spora yönelebilirler veya yüksek kaygıya sahip bireyler fiziksel görünüşleri nedeniyle egzersiz yapmaktan kaçınabilirler. Spor/egzersiz yapma ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkileri inceleyen farklı araştırmalar bulunsada ergenlerle yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bununla birlikte beden imgesi esnekliği ve spor/egzersiz yapma durumuyla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Söz konusu ilişkilerin daha ayrıntılı incelenmesi ihtiyacı ortaya çıkmaktadır.

Cinsiyet fark etmeksizin ergenler bedenleriyle oldukça ilgilidirler ve iki cinsiyet de bu dönemde olan fiziksel değişimlerden farklı şekillerde etkilenir (Santrock, 2012). Ergenler vücutlarının değerlendirildiği durumlardan kaçınabilir veya görünüme yönelik iyileştirici davranışlar kullanarak (olumlu ya da olumsuz) fiziksel özelliklerini değiştirmeye çalışabilir (Sabiston vd., 2007). Bu davranışlar olumsuz birçok probleme sebep olabilir. Bu nedenle cinsiyet faktörünün araştırmaya yordayıcı değişken olarak dahil edilmesine ve görünüşle ilgili değişkenler kapsamında ayrıntılı incelenmesine karar verilmiştir.

Yaşanan fiziksel değişimlerle, ergenlik bedene yönelik olumlu ve olumsuz yargıların oluştuğu kritik bir dönemdir (Yörükoğlu, 2016). Bu sebeple beden imgesi esnekliğinin ve ilişkili olduğu kavramların araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Fiziksel görünüme yönelik kavramlar, yeme davranışları ve psikopatolojisi için düzenleyici bir rolünün olması, geliştirilebilir ve koruyucu bir faktör olarak öne çıkması, beden imgesi esnekliğinin bu çalışmada yordayıcı değişken olarak ele alınmasına sebep olmuştur. Bununla birlikte ulusal ve uluslararası alanyazında bu değişkenle ilgili özellikle ergenlere yönelik çalışmalar oldukça yeni ve sınırlıdır. Bu yönüyle güncel bir kavramdır.

Ülkemizde sosyal görünüş kaygısının farklı değişkenlerle incelendiği birçok çalışma mevcut olmasına rağmen beden imgesi esnekliği ile ilişkili özellikle ergenlik döneminde yapılan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Görüldüğü gibi ergenlik dönemi sosyal görünüş kaygısı için bir riskli bir dönemdir. Bu dönemde yapılacak çalışmalar ergenlerin beden imajıyla ilgili problemleri, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi sorunların oluşma riskini

azaltabilir. Ayrıca bu değişkenlerin cinsiyetle ilişkisinin ortaya konması cinsiyete özgü müdahaleler için yol gösterici olabilir. Bu da ergenlerde daha ileri yaşlarda fiziksel sağlıkla ve ruh sağlığıyla ilgili oluşabilecek problemlerin önlenmesini sağlayacaktır. Beden imgesi esnekliği sosyal görünüş kaygısına yönelik terapötik müdahalelerin önemli bir hedefi olabilir (Karaaziz vd. 2024; Shepherd vd., 2020). Bu araştırmanın ana problemi ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği düzeylerinin incelenmesidir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın temel amacı, ergenlerde sosyal görünüş kaygısını yordamada beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin rolünün incelenmesidir.

Bu kapsamda temel olarak aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı, beden imgesi esnekliği düzeyleri cinsiyete, fiziksel görünüşünü beğenmeye ve spor/egzersiz yapma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısını yordamada beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin rolü var mıdır?

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Ergenlik, ergenin kendisini sosyal çevresi ve toplum gözünden değerlendirerek beden imgesini oluşturduğu bir süreçtir. Sağlıklı bir beden imgesinin oluşması ergen gelişiminin önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Koff vd., 1990). Olumlu beden algısına sahip olmak ergenlerin kendine güvenmesini, sosyal ortamlarda rahat olmasını ve diğer insanlarla daha rahat iletişim kurmasını sağlar. Sosyal görünüş kaygısı, ergenlerin beden imajı da dahil olmak üzere genel görünüşleriyle ilgili endişe duymalarına ve görünüm değişikliği veya kaçınma davranışları yoluyla kaygılarını gidermenin yollarını aramalarına neden olabilir (Levinson ve Rodebaugh, 2012). Sosyal görünüş kaygısının riskli davranışları yordadığı düşünüldüğünde ergenlerin olumlu beden imgesine sahip olmasını sağlamak önemlidir (Ekşi vd., 2016). Olumlu beden imajı ve bedenden memnun olmak uzun dönemde sağlıkla ilgili davranışların yordayıcısıdır (Levinson vd., 2013). Potansiyel sağlık ve ruh sağlığı sonuçları göz önüne alındığında, ergenlerin sosyal görünüş kaygısını yordayan değişkenleri anlamak, yaşam boyu sağlığı iyileştirmeyi amaçlayan etkili müdahale programlarının geliştirilmesi açısından önemlidir.

Beden imgesi esnekliği bedenle ilişkili devam eden algıları, hisleri, duyguları, dūřünceleri ve inançları deneyimleme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (He vd., 2020). Yani bedenle ilgili olumsuz deneyimleri bastırmak veya bunlardan kaçmak yerine benimseyebilen ve açık bir şekilde deneyimleyen bireylerin; bedenleriyle ilgili kaygıları daha az, toplumsal görünüm ideallerini benimseme ve bu idealler için işlevsiz tutum ve davranışlar sergileme olasılıkları daha dūřüktür. Yüksek beden imgesi esnekliğine sahip bireyler bedenleri hakkında olumsuz bir değerlendirilme yaşadığında bu durumun olumsuz etkilerini azaltmak için uyumsuz bařa çıkma stratejilerine başvurmamayı seşebilirler çünkü beden imgesi esnekliği duygu ve davranışları düzenleyici bir işlev görmektedir (Duarte ve Pinto-Gouveia, 2015). Lee ve diğerleri (2018) yaptığı araştırmada beden kitle indeksi, depresyon, anksiyete ve genel psikolojik esneklik kontrol edildikten sonra, beden imgesi esnekliğinin, yeme bozukluğu riskini, yaşam kalitesini ve genel ruh sağlığını önemli ölçüde yordayabildiğini belirtmiştir. Yeni çalışılan bir kavram olmasına rağmen çeşitli müdahalelerle geliştirilebilir olması (Linardon vd., 2021) ve beden imgesine gelebilecek tehditlere karşı koruyucu bir faktör olarak görölmesi sebebiyle beden imgesi esnekliği oldukça önemlidir (Wu vd., 2022). Sonuç olarak, beden imgesi esnekliği ergenlerde pozitif beden imajının oluşturulması konusunda ümit verici bir yaşam becerisi (Brichacek vd., 2023) olmakla birlikte beden imajına yönelik problemlere müdahalede önemli bir değişim mekanizmasıdır (Callaghan, 2015). Bu açıdan dūřünüldüğünde, mevcut araştırma ergenlerin beden imgesi esnekliği kavramına yönelik farkındalıklarının arttırma açısından önemlidir.

Ergenlik dönemi beden imgesi algısı, sosyal görünüş kaygısı, yeme bozuklukları ve genel psikopatoloji için potansiyel bir öncü ve risk faktörü olarak görölmektedir. Bu yüzden sosyal görünüş kaygısı ve ilişkili olduğu kavramların incelenmesinin, ileriye dönük önleme ve erken müdahale çalışmaları için faydalı olacağı dūřünülmektedir. Araştırmaya konu olan bu değerkenlerin bir arada olduğu, ergenlerden oluşan bir örnekleme yordayıcılık rolü ile incelendiği herhangi bir çalışmaya ulusal ve uluslararası alanyazında rastlanmamıştır.

Ayrıca bu çalışmada bireylerin hem ruh sağlığını hem de genel iyilik halini sağlamada ve korumada etkisi kanıtlanmış olan Kabul ve Kararlılık Terapisi temel alınmıştır. Bununla birlikte Türkiye’de Kabul ve Kararlılık Terapisi’yle ilgili yapılan çalışmalar oldukça yenidir. Özellikle ergenlerle ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Buna ek olarak araştırma kapsamında daha önce yetişkinler için uyarlaması yapılan Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği’nin ergen örnekleminde doğrulamayı faktör analizi yapılmıştır. Tüm bu bilgiler değerlendirildiğinde çalışmanın güncel olduğu, araştırma sonucunda özgün bulgulara ulaşılacağı ve alanyazına katkı sunacağı beklenmektedir. Bu çalışma sonucunda elde edilecek verilerle başta ruh sağlığı

çalışanları olmak üzere, okul psikolojik danışmanlarına, öğretmenlere, idarecilere ve ailelere; ayrıca alanyazındaki kuramsal bilginin zenginleşmesiyle araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### 1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Bu araştırma kapsamında incelenen demografik değişkenlerden spor/egzersiz yapma durumunu öğrencilerin araştırmada tanımlanan şekilde algıladığı varsayılmıştır.

#### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır:

1. Bu araştırmada veri toplanacak grup Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda eğitim gören lise öğrencileridir. Dolayısıyla Milli Eğitim Bakanlığı'ndan uygulama izninin alınması gerekmektedir. Araştırma için gerekli olan etik izin süreçlerinin uzun olması, verilerin ancak okulların kapanma tarihine yakın bir zaman diliminde toplanabilmesine yol açmıştır. Bu sebeple YKS döneminde olan 12.sınıf öğrencilerine ulaşamamıştır.
2. Bu araştırma kapsamında demografik değişkenlerde öğrencilerin spor/egzersiz yapma durumu 'Spor ve/veya egzersiz yapıyor musunuz? (yürüyüş, fitness, pilates vb. / futbol, dövüş sanatları, diğer sporlar)' sorusuyla ölçülmüştür. Öğrencilerin bu soruya verdikleri cevaplar parantez içerisinde yer alan ifadelerle sınırlıdır. Diğer bir deyişle öğrencilerin burada yer alan ifadeler dışında yaptıkları spor/egzersizleri belirtmemiş olabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Sosyal Görünüş Kaygısı:** Hart ve diğerleri (2008) sosyal görünüş kaygısını, vücudun genel yapısıyla birlikte bireylerin '*ten rengi, yüz şekli (burun, göz yapısı, gülüşü vb.)*' (Hart vd., 2008, s. 49) gibi daha kapsayıcı özellikleri hakkında kaygılanmak ve diğer insanlar tarafından olumsuz eleştirilmeye yönelik korku duymak olarak tanımlamaktadır.

**Beden İmgesi Esnekliği:** Bireylerin bedenleriyle ilgili olumlu, olumsuz düşünceleri ve duyguları kabul etme ve deneyimlemeye açık olma yetenekleridir. Fiziksel ve psikolojik iyi oluş için koruyucu bir faktör olarak kabul edilmektedir (Sandoz vd., 2013).

**Spor/Egzersiz Yapma:** Bu çalışmada spor/egzersiz yapma yürüyüş, fitness, pilates vb./dövüş sanatları, diğer sporlar (voleybol, basketbol, futbol) gibi öğrencilerin bedensel hareketini destekleyen her türlü faaliyeti kapsamaktadır.



## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.1. Sosyal Görünüş Kaygısı

#### 2.1.1. Sosyal kaygı

DSM 5'te toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi) olarak adlandırılan sosyal kaygı, bireyin toplumsal durumlarda başkaları tarafından değerlendirilmeye yönelik yaşadığı belirgin korku ve kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Bu durumlar gerçek veya hayali olabilir ve kaygı oluşturan durumlar toplumsal etkileşimi, gözlenmeyi ve başkasının önünde bir davranış gerçekleştirmeyi içerir. Bireyler genellikle bu tarz durumlardan kaçınır veya yoğun kaygıyla bu durumlara katlanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Sosyal kaygısı olan bir kişi başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğini düşündüğünde tüm dikkatini kendisine verir bu da kişinin diğer bireylerin davranışlarını yanlış değerlendirmesine sebep olabilir (Türkçapar, 1999).

Ergenlik, kişinin kişisel gelişimi için akranlarla etkileşimin ve onlardan onay alınmasının son derece önemli hale geldiği bir geçiş dönemidir. Sosyal çevrenin ve akranların önemi arttıkça bireysel olarak değerlendirilme kaygısı da artabilmektedir. Başkası tarafından değerlendirilmenin dışında ergenler kendilerini dış görünüş olarak diğer insanlarla karşılaştırır. Bu karşılaştırmalar da, sosyal kaygı belirtilerini arttırır ve bu durum her yıl bir öncekine göre artış gösterir (Rapee vd., 2022).

Sosyal kaygı, ergenlerin sosyal ilişkilerini ve iyilik halini anlamada kritik bir belirleyici olabilir (Godor vd., 2020). Sosyal kaygısı yüksek ergenler, sosyal durumlarda hoş olmayan duygularla uğraşırken, davranışsal olarak uzaklaşma, problem çözme, sosyal destek arama ve dikkatini dağıtma gibi çeşitli baş etme tekniklerini kullanabilirler. Sosyal kaygı yaşayan bireyler genellikle gerçek durumlara yönelik henüz gerçekleşmemiş olaylar üzerinden kaygı yaşarlar (Kızılkaya ve Özkaya, 2023). Başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygının ana özelliğidir (Rapee ve Heimberg, 1997) ve yeme psikopatolojisi ile ilişkilendirilmiştir (Gilbert ve Meyer, 2003; Lundgren vd., 2004). Sosyal kaygı bozukluğu, yeme bozukluğu olan bireylerde tüm anksiyete bozukluklarından daha fazla görülmektedir (Godart vd., 2003; Koskina vd., 2011; Levinson ve Rodebaugh, 2012).

### 2.1.2. Sosyal görünüş kaygısı

İnsanlarla iletişim kuracağımız zaman, karşımızdaki kişiyle ilgili ilk algıladığımız şey dış görünüşüdür, bu nedenle dış görünüş insanlar hakkında bir yargıya varmamızı sağlayan önemli bir veridir. İnsanlar her dönemde dış görünüşe önem vermiştir ancak çağımızda sosyal medya gibi görsel iletişim araçlarının yoğun olarak kullanılması, insanların bu araçlar üzerinden kendilerini ifade etmelerini, fotoğraf ve videolar yoluyla etkili bir izlenim bırakma çabasını arttırmaktadır. İnsanlar, diğerlerinin vücutlarını, giydikleri kıyafetleri ve bıraktıkları etkileri izlemekte ve kendileriyle dış görünüş olarak kıyaslamaktadırlar. Kadınlar için güzellik çoğunlukla zayıflıkla, erkekler için ise kaslı olmakla ilişkilendirilir. Bu güzellik idealleri pek çok kişi tarafından benimsense de sosyal görünüş kaygısıyla mücadele eden bireyler bu görünüm ideallerine katı bir şekilde bağlı kalırlar, idealleri içselleştirilme ve sosyal ödülleri çekiciliğe atfetme eğilimindedirler (Trekels ve Eggermont, 2017). Özellikle ergenlik, cinsiyete özgü fiziksel değişimlerin yaşandığı, görünüme yönelik çabaların ve kaygıların arttığı bir dönem olarak öne çıkmaktadır. Bu dönemde ergenler vücutlarının yapısal özellikleri, giydikleri kıyafetler ve dış görünüşleri (yüz hatları, ten rengi, saç vb.) yüzünden dışlanabilmektedir. Ergenler bu fiziksel görünüm değerlendirmelerinden ve tepkilerden etkilenirler (Sabiston vd., 2007). Tüm bu sebepler görünüme yönelik kaygıları arttırmakta ve uzun vadede hayatları olumsuz yönde etkileyebilecek bir faktör olabilmektedir.

Bireylerin fiziksel görünümüne ('yağ/kas miktarı, genel vücut oranı') yönelik kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve diğerleri (1989) (akt. Hart vd., 2008) tarafından Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeği geliştirilmiştir. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği, kişinin vücut formu ve yapısı (örneğin kas tonusu ve vücut oranları) hakkındaki endişelere odaklanır ve görünümün diğer yönlerini dikkate almaz (Levinson ve Rodebaugh, 2011). Ancak bu ölçek bireylerin sadece belirli fiziksel özelliklerine odaklandığı ve genel görünüme yönelik kaygıları ölçemediği için Hart ve diğerleri (2008) tarafından genel görünüme (vücut yapısı, yüz özellikleri, boyutu, şekli gibi) odaklanan daha geniş kapsamlı olan sosyal görünüş kaygısı ölçeği geliştirilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı, vücut özellikleri başta olmak üzere genel görünüm hakkında kaygılanmak ve olumsuz değerlendirilmekten korkmak şeklinde tanımlanmaktadır. Hart ve diğerleri (2008) sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygının bir alt türü olduğunu, bununla birlikte sosyal fizik kaygısının ise beden imajı bozukluklarının alt türü olduğunu belirtmişlerdir. Doğan'a (2010) göre sosyal görünüş kaygısı bireylerin olumsuz beden imajının bir sonucudur. Olumsuz beden imajı insanların vücutlarıyla alakalı olumsuz düşünce, duygu ve inanışlarıdır. Sosyal görünüş kaygısı da bu istenmeyen ve olumsuz duygu ve düşünceleri içerir (Karaaziz vd., 2024).

Bunların sonucunda birey kendini beğenemez ve olduğu gibi kabul edemez. Bedene yönelik hem içsel yaşantılar hem de çevreden alınan mesajlar bu kaygıyı tetikleyebilmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı, beden memnuniyetsizliği nedeniyle kişinin kendi imajına yönelik genel bir memnuniyetsizlikten ziyade, kişinin genel görünümü hakkında başkaları tarafından değerlendirilmesinden kaynaklanan korkulara odaklandığı için beden imajı kaygılarından farklılaşmaktadır (Levinson ve Rodebaugh, 2012, s. 28). Sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin görünüşlerine yapılacak değerlendirmelere yönelik algıları oldukça açık olabilir ve bunlardan kolaylıkla etkilenebilirler. Bu da sosyal etkileşimi olumsuz yönde etkileyecek sonuçlara yol açabilmektedir (Yıldırım vd., 2022). Örneğin, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireyler görünüşlerinin değerlendirilebileceği ortamlardan uzaklaşabilir (örn. spora gitmek) veya görünüşlerinin değerlendirilmesinden korktukları için bazı durumlarda daha yüksek sosyal kaygı yaşayabilir (örn. insanların önünde konuşma yapmak) (Levinson ve Rodebaugh, 2011, s. 355). Sonuç olarak sosyal görünüş kaygısı hem sosyal etkileşim kaygısını hem de olumsuz değerlendirilme korkusunu içermektedir.

Levinson ve Rodebaugh (2012, s. 27) ise sosyal görünüş kaygısını olumsuz değerlendirilme korkusundan farklı bir 'olumsuz sosyal değerlendirme korkusu' olarak kavramsallaştırılmaktadır çünkü özellikle görünüşe dayalı değerlendirilme korkularına odaklanırken daha genel olarak olumsuz değerlendirme korkularına odaklanmaktadır. Yani, sosyal görünüş kaygısı daha belirgin bir kavram olması nedeniyle kendi başına bir olumsuz değerlendirme korkusu türü olarak görülmektedir.

Alanyazında sosyal görünüş kaygısı ruh sağlığıyla ilgili pek çok sorunla ilişkilendirilmiştir: anksiyete, depresyon (Claes vd., 2012); sosyal kaygı, olumsuz beden imajı (Hart vd., 2008; Levinson ve Rodebaugh, 2011); beden imgesi esnekliği (Acar, 2022) gibi. Ayrıca problemlili yeme davranışları ve yeme bozuklukları için bir risk faktörü olarak görülmektedir (Hart vd., 2008; Koskina vd., 2011). Sosyal görünüş kaygısının, artan vücut memnuniyetsizliği aracılığıyla yeme bozukluklarının (özellikle bulimia nervosa) gelişimi için bir risk faktörü olabileceği, sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun, sosyal kaygı belirtileri ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koyan çalışma sonucu mevcuttur (Levinson ve Rodebaugh, 2012). Bununla birlikte Brosos ve Levinson (2017) sosyal görünüş kaygısının ileriye dönük olarak aşırı yeme davranışını yordadığını ve tıknircasına yemenin tedavisinde ve önlenmesinde sosyal görünüş kaygısının önemli bir müdahale noktası olabileceğini belirtmiştir.

### **2.1.3. Sosyal görünüş kaygısını açıklayan teoriler**

Sosyal görünüş kaygısını açıklayan farklı kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlardan bazıları olan İzlenim Teorisi, Nesneleştirme Kuramı, Psikoanalitik Kuram, Bilişsel Davranışçı Kuram ve Sosyal Öğrenme Kuramı bu bölümde açıklanmıştır. Ancak bu çalışmada sosyal görünüş kaygısını açıklamada Kabul ve Kararlılık Terapisi bakış açısı temel alınmıştır. Bu kuramla ilgili bilgiler bir sonraki bölümde ayrı bir başlık altında sunulmuştur.

#### ***2.1.3.1. İzlenim teorisi***

İzlenim yönetimi kavramını ilk kez Erving Goffman kullanmıştır. Goffman (1959) izlenim yönetimini, bireyin, diğer insanların kendisi hakkındaki algılarını etkilemek için gerçekleştirdiği davranışlar olarak tanımlamıştır. Leary ve diğerleri (1988) izlenim yönetimini, bireylerin başkalarının oluşturduğu izlenimleri kontrol etmeye çalıştıkları süreç olarak tanımlamıştır. Farklı kişiler tarafından tanımlansa da genel anlamda bireyin, başkalarının kendisine yönelik izlenimlerini kontrol etmek ve yönetmek için belli bir imaj oluşturma ve o imaja uygun şekilde davranış sergilemedir (Işık, 2020; Kızılkaya ve Özkaya, 2023; Yücel, 2013). Goffman (1959), bireylerin kendi görüntülerini kontrol edebileceğini, başkalarının onları nasıl algıladığını, nasıl etkileyebileceğini ve onlardan beklendiği gibi bir rol oynayabileceğini belirtmektedir.

Yaşamın her alanında izlenim yönetimi kavramı önümüze çıkabilmektedir. Çünkü bu kuram bireyler için önemli olan sosyal çevrenin bireylerin fizyolojisine, ruh sağlığına ve davranışlarına etkilerini incelemektedir. Bireyler sosyal ortamlarda pozitif bir etki bırakmayı istemekte ve bu konuda fazla kaygı duymaktadır. Bununla birlikte başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakamayacaklarını anladıklarında, görünüşleri konusunda kaygılanmaya ve hayal kırıklığına uğramaya başlarlar. Bu da sosyal görünüş kaygısının temelini oluşturmaktadır. Her ne kadar birçok kişi sosyal durumlarda bazen kaygı hissetse de insanların sosyal görünüş kaygısını deneyimleme sıklığı ve yoğunluğunda bireysel farklılıklar mevcuttur. Sosyal açıdan kaygılı kişiler, daha az kaygılı kişilere göre sürekli olarak başkalarının kendilerini nasıl gördüğüyle daha fazla ilgilenirler (Leary vd., 1988). Ergenlik döneminin temel gelişimsel özelliği olan hayali seyirciler, aslında bu kurama göre bireylerin dış görünüşü, hareketlerini düzenlemesini sağlayan bir yönetici gibi çalışmaktadır. Fiziksel görünümün başkaları tarafından kabul edilebilir şekilde olması gerekmektedir. Eğer bir ergen toplumsal görünüş normunun dışındaysa ve görünümüyle ilgili olumsuz bir tepki aldıysa sosyal görünüş kaygısı yaşaması daha olasıdır (Kızılkaya ve Özkaya, 2023).

### 2.1.3.2. Nesneleştirme kuramı

Fredrickson ve Roberts (1997) Nesneleştirme Kuramını, bir bireyin, dışarıdan bir gözlemcinin fiziksel benliğine ilişkin bakış açısını içselleştirmesi yani kendisine bakılacak bir nesne gibi davranmaya ve kendisini dış görünüşe göre değerlendirmeye başlaması olarak açıklamaktadır. Bu süreç 'kendini nesneleştirme' olarak adlandırılmaktadır ve dış görünüşün alışkanlıkla izlenmesine (beden gözetimi) yol açan bir 'öz-bilinç' şeklindedir (Tiggemann ve Kuring, 2004, s. 299). Fredrickson ve Roberts (1997) genellikle kadınların, bir gözlemcinin bakış açısını kendi fiziksel görünüşlerine ilişkin temel görüş olarak içselleştirdiklerini savunmaktadır. Kadınlar bunu içselleştirdiğinde, kendilerini dışsal bir bakış açısıyla değerlendirmeye başlarlar, bu da bedenini, izlenen ve başkalarını memnun etmek için kullanılan bir araç olarak görmektir (Fredrickson ve Roberts, 1997; Kızılkaya ve Özkaya, 2023). Her kadın bu durumu aynı şekilde yaşamamaktadır. 'Etnik köken, sınıf, cinsellik, yaş ve diğer fiziksel ve kişisel özellikler' kadınların kendini nesneleştirme konusundaki deneyimlerini farklılaştırmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997, s. 174). Erkekler de sosyal medya ve toplumun görünüme yönelik dayatmaları sonucunda nesneleştirmeye maruz kalmaktadır ancak bu kadınların nesneleştirme deneyimlerinden ve kadınlar için olan sonuçlarından farklıdır (Tiggemann ve Kuring, 2004).

Dış görünüşe odaklanma, utanç ve kaygı gibi duyguların yaşanmasına sebep olmakla birlikte hem erkekler hem de kadınlar için olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına sebep olmaktadır. Bu sonuçların özellikle ergenlik döneminde daha belirgin olduğunu belirtmektedir (Hirschman vd., 2006; Özgüngör ve Arıcıoğlu, 2020). Bu dönemde meydana gelen önemli gelişimsel değişiklikler göz önüne alındığında, kendini nesneleştirmenin özellikle kadınlar arasında şekillenmeye başladığı bir dönemdir (Slater ve Tiggemann, 2002).

Özellikle dışarıdan bir gözlemcinin nesneleştiren bakış açısını içselleştirmek, kişinin bedeni hakkında artan düzeyde utanç duymasına ve görünüş kaygısının artmasına neden olur (Slater ve Tiggemann, 2002). Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin sıklıkla kendi bedenlerini izlemesinin sonucudur (Kızılkaya ve Özkaya, 2023). Bireyin dış görünüşünü alışkanlık haline gelmiş şekilde izlemesi, içsel beden deneyimlerine dikkat etmeyi azaltır ve bu da içsel beden durumlarının farkındalığının azalmasına neden olur (Slater ve Tiggemann, 2002). Sosyal görünüş kaygısı sebebiyle kendini nesneleştiren bireylerde dismorfik bozukluklar, depresyon ve özellikle yeme bozuklukları görülebilmektedir (Fredrickson vd., 2011; Slater ve Tiggemann, 2002; Tiggemann ve Kuring, 2004).

### **2.1.3.3. Psikoanalitik kuram**

Psikoanalitik kurama göre sosyal kaygı, kabul edilemez bilinçdışı arzular ve bunlara karşı oluşan savunmaların bir ürünü olarak görülür (Gabbard, 1992; akt. Türkçapar, 1999). Takdir edilmeyi istemek ve istediğini elde edememek bireylerin sosyal kaygı ve yaşamasına sebep olmaktadır (Hoffman, 2019). Kızılkaya ve Özkaya (2023), sosyal kaygının bir alt türü olarak değerlendirilen sosyal görünüş kaygısının, insanların bilinçdışı ilgi çekme arzusuna dayandığını ve bireylerin sosyal çevreleri tarafından pozitif değerlendirilmek, takdir edilmek, toplumda iyi bir pozisyonda olmak için bilinçdışı bir güdüyle yaşadığını belirtmektedir.

### **2.1.3.4. Bilişsel davranışçı kuram**

Bilişsel davranışçı kuram, sosyal kaygının alt türü olan sosyal görünüş kaygısını öğrenilmiş bir davranış olarak ele almaktadır (Kızılkaya ve Özkaya, 2023). Sosyal kaygısı olan bir kişi diğerleri tarafından olumsuz değerlendireceğini düşündüğünde dikkatini görünümüne, davranışlarına, söylediklerine verir (Türkçapar, 1999). Başkaları tarafından pozitif yargılanmaya atfedilen değer kaygının temelini oluşturur. Sosyal bir durumda birey, izleyici tarafından görülen sosyal görünüşünün ve davranışının 'zihinsel bir temsilini' oluşturur ve dikkatini 'zihinsel temsil' ve sosyal çevreden algılanan tehditler üzerine verir (Özer ve Yalçın, 2019, s. 162). Sosyal kaygının bir koşullanma ve pekiştirme yoluyla oluştuğunu ifade eden Türkçapar (1999) bu durumu üç farklı şekilde ele almaktadır: koşullanma, gözlem ve bilgi aktarımı. Dış görünümünden memnun olmayan bir kişi çevresinden de aynı şekilde negatif geri bildirim aldıysa ve sosyal görünüş kaygısı yaşıyorsa bu durum koşullanma ile açıklanabilmektedir (Kızılkaya ve Özkaya, 2023). Örneğin, fiziksel görünüşü yüzünden zorbalığa uğrayan birine şahit olmak sosyal görünüş kaygısını arttırabilir bu da gözlem yoluyla öğrenmedir. Ayrıca sosyal görünümün önemiyle ilgili yapılan bir konuşma bireyin bunu önemsemesine ve bu konuda kaygılanmasına sebep olabilir bu da bilgi aktarımıdır.

### **2.1.3.5. Sosyal öğrenme kuramı**

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre, insan öğreniminin çoğu, kasıtlı veya kasıtsız olarak, başkalarının gerçek davranışlarını ve onlar için sonuçlarını gözlemleyerek gerçekleşir (Bandura, 1999). Öğrenme, sosyal iletişim, gözlem yapma, model alma ve taklit etmeyle gerçekleşmektedir (Kızılkaya ve Özkaya, 2023). Model alma ve taklit etme yalnızca davranışsal bir taklit süreci değildir. Üretken ve yenilikçi davranış oluşturulabilen bir süreçtir.

Bandura'ya (1999) göre bu üst düzey gözlemsel öğrenmeye soyut modelleme yoluyla ulaşılır ve medya aracılığıyla sembolik olarak oluşturulan davranış tarzlarıyla veya sosyal etkileşimle oluşturulur. Medyadaki figürler genellikle başarının ve sosyal çekiciliğin simgesi olarak görülmekte ve bireyler medyada gördükleri yaşam tarzlarını, görünümüne yönelik verilen mesajları öğrenmekte, taklit etmekte ve içselleştirmektedir (Varol, 2014; Vonderen ve Kinnaliy, 2012). Günümüzde özellikle sosyal medya aracılığıyla fiziksel ve sosyal görünüme verilen önem artmıştır bu da bireylerde kaygı uyandırabilmektedir. Ergenlik, ergenin kendini medya yoluyla başkalarıyla kıyasladığı, beden imgesini sosyal çevre ve medya figürlerini temel alarak oluşturduğu bir dönemdir. Bu da sosyal görünüş kaygısına yol açmakla birlikte görünümü değiştirmeye ve kilo vermeye yönelik davranışların artmasına sebep olabilmektedir (Kızılkaya ve Özkaya, 2023; Vonderen ve Kinnaly, 2012).

## **2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)**

Kabul ve Kararlılık Terapisi, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler arasında yer almaktadır. 1980'li yıllarda Prof. Dr. Steven Hayes tarafından ortaya konmuştur. ACT, psikolojik esnekliği arttırmak için kabul ve farkındalık süreçleri ile bağlılık ve davranış değişikliği süreçlerini kullanan bir terapi yaklaşımıdır (Hayes vd., 2004; Hayes ve Lillis, 2022). Birçok problem alanında ve örnekleme etkinliği kanıtlanmış bir terapi yöntemi olan ACT'in merkezinde geleneksel davranışçı terapilerin dışında 'kabul, kendinelik ve öz şefkat' vardır (Harris, 2022, s. 25). Bu terapi yönteminde amaç bireylerin olumsuz içsel yaşantılarını etkili bir şekilde ele alarak, bireylerin kendi değerleri odağında yaşamlarını sürdürebilmesini sağlamaktır. Bilişsel terapidde olayların içeriği, sıklığı, oluş şekli doğrudan değiştirilmeye çalışılırken, kabul odaklı terapiler davranışsal etkileri azaltmak için içsel faktörlerin bağlamını ve işlevini değiştirmeye çalışır. ACT, psikolojik esnekliği, yani 'bilinçli bir insan olarak şimdiki anla daha tam olarak temas kurma yeteneğini ve bunu yaparken değerli amaçlara hizmet ederken davranışı değiştirme veya sürdürme yeteneğini' (Hayes vd., 2006, s. 7) teşvik etmeyi amaçlayan bir davranış terapisiidir.

ACT modeli, psikopatolojinin, deneyimlerin sıklığı ya da içeriğinden ziyade, büyük ölçüde sıkıntı verici düşünce ve duygularla birleşme ve bunun sonucunda bu tür deneyimleri kontrol etme ya da ortadan kaldırma mücadelesinden kaynaklandığını savunur (Dalrymple ve Herbert, 2007). Bu nedenle, ACT'in amacı, geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi'de olduğu gibi düşünce veya duyguların içeriğini veya sıklığını değiştirmek değil (Hayes vd., 2012), kişisel olarak değer verilen hedeflere ulaşma sürecinde bu duygu ve düşünceleri nasıl

deneyimleyeceğimizi öğrenmektir. ACT, kuramsal temellerini ilişkisel çerçeve kuramı ve işlevsel bağlamsalcılıktan almaktadır (Harris, 2022; Yavuz, 2015).

### **2.2.1. İşlevsel bağlamsalcılık ve ilişkisel çerçeve kuramı**

ACT, davranış analizinden yola çıkarak geliştirilmiştir ve temelini İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory-RFT) ve İşlevsel Bağlamsalcılık (Functional Contextualism) oluşturmaktadır (Harris, 2022, s. 25). ACT, dilin birçok psikolojik sorunun ve insanların yaşadığı acının temelinde yer aldığı görüşüne dayanmaktadır ve bunu değiştirmeye yönelik müdahalelerden oluşur. Bu yaklaşım, İlişkisel Çerçeve Kuramı adı verilen insan dili ve bilişi temel davranışsal araştırma çizgisine dayanmaktadır (Hayes vd., 2004). İlişkisel çerçeveye göre, insan dilinin ve bilişinin özü, olayları ‘yalnızca biçimsel özelliklerine (örn. boyut, şekil) göre değil, aynı zamanda rastgele ipuçlarına dayanarak karşılıklı ve kombinasyon halinde ilişkilendirmeyi’ öğrenmektir (Hayes vd., 2013, s. 3). Ayrıca belirli olayların işlevlerini başkalarıyla olan ilişkilerine göre değiştirme konusunda öğrenilmiş ve bağlamsal olarak kontrol edilen bir yetenektir (Hayes, 2016). Bu ilişkisel yetenekler, edimseldir ve bunlar diğer tüm davranışsal süreçleri etkilemektedir (Hayes vd., 2013; Twohig, 2012). Hem ACT hem de İlişkisel Çerçeve Kuramı, İşlevsel Bağlamsalcılık adı verilen pragmatik bir felsefi temelden gelmektedir (Hayes vd., 2004).

İşlevsel bağlamsalcılık, düşünce, duygu ve davranışın diğeriyle nasıl bir ilişki içinde olduğunu belirleyen değiştirilebilir bağlamsal olaylara odaklanmaktadır (Hayes ve Lillis, 2022, s. 46-47). İşlevsel bağlamsalcılık, psikolojik olayları, ‘tüm organizmalar ile hem tarihsel (örn. önceki öğrenmeler) hem de durumsal (mevcut öncüller ve sonuçlar, sözlü kurallar)’olarak tanımlanan bir bağlam arasındaki etkileşim olarak görür (Hayes vd., 2004, s. 19). Buna göre bir uyarının ne olduğu ve ona verilen tepki, çevrenin farklı özelliklerinin kontrolü altındadır. Bu özellikler hem dış uyaranlar hem içsel deneyimlerden oluşmaktadır (Twohig, 2012). Davranış ancak kendi bağlamında değerlendirildiğinde anlaşılabilir. Hayes ve diğerlerine (2013) göre ilişkisel çerçeve ne düşündüğümüzü belirler; işlevsel bağlam, düşündüğümüz şeyin psikolojik etkisini belirler.

### **2.2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel kavramları**

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin en önemli kavramı psikolojik esnekliktir ve bu terapide amaç bireylerin psikolojik esnekliğini arttırarak hayatı daha anlamlı ve değer odaklı yaşamalarını sağlamaktır (Greco vd., 2008; Harris, 2022; Hayes vd., 2004). Psikolojik esnekliği

oluşturan altı temel terapötik süreç bulunmaktadır bunlar: şimdiki anla temas, kabul, değerler, ayrışma, bağlamsal benlik ve kararlı eylemlerdir (ilerleyen bölümlerde psikolojik esneklik ayrıntılı bir biçimde ele alınacaktır). ACT'in psikopatoloji modeli olan psikolojik katılık ise altı temel patolojik süreci kapsamaktadır. Bunlar; dikkatte katılık, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, benlik kavramıyla birleşme, değerlerden uzaklaşma ve işler olmayan eylemlerdir (Harris, 2022). Temel terapötik süreçler ve temel patolojik süreçler birbirinin tersidir. Aşağıda psikolojik katılık kavramı ve bileşenleri ele alınacaktır.

### **2.2.2.1. Psikolojik katılık**

ACT'e göre, insanların deneyimlediği acı ve psikopatolojiler, ağırlıklı olarak dilin iki temel alandaki repertuar daraltan etkilerinin sonucudur: Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma (Hayes vd., 2004). Bu iki süreç, istenen hedeflere ulaşmak için davranışın ne kadar faydalı olduğuna göre davranışı değiştirememeye anlamına gelen psikolojik katılıkla sonuçlanır. Hayes ve diğerlerine (2013) göre psikolojik katılık, insanların değerler yerine kaçınmanın hâkim olduğu, eylemsizlik, dürtüsellikle karakterize edilen dar ve katı davranış kalıplarına sebep olur. Zorlayıcı olayların ardından toparlanma konusundaki yetersizlikler, hedefler için çalışma konusunda isteksizlik ve zorlanma, kişinin çevreyle olan ilişkilerinin bozulması ve tepkilerin değişmez hale gelmesi de psikolojik katılığın göstergeleridir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik katılık, insanların davranışlarını kontrol ederek olumsuz içsel düşüncelerden, duygulardan ve fiziksel hislerden kaçınmasına yol açar (Usubini vd., 2022a). Psikolojik katılığın kaygı, depresyon ve yeme bozuklukları dahil olmak üzere çeşitli psikopatolojilerle güçlü ilişkisi olduğu bulunmuştur (Hayes vd., 2006; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Rawal vd., 2010). Psikolojik katılık bireylerin 'davranış repertuarının' kısıtlılığını göstermektedir (Yavuz, 2015, s. 24). Bu kısıtlılık, bireylerin davranışının içsel ve dışsal faktörlerle olumlu ve olumsuz pekişmesi ile şekillenmesidir. Bireylerin davranışları böyle şekillendiğinde uzun vadede istenen yaşam kalitesinden uzak davranış kalıpları ortaya çıkar. Davranışsal repertuarlar daralır ve bu değerlerle uyumsuz eylemlere yol açtığı için bireyler mevcut bağlama karşı daha az duyarlı hale gelir (Hayes, 2016). Psikolojik katılığın birbiriyle ilişkili altı temel boyutu bulunmaktadır:

- 1. Dikkatte katılık/şimdiki anla temasın kaybolması:** Bireyin içinde bulunduğu ana kendini verememesi, geçmiş ve gelecek odaklı zihinsel süreçlere yönelmesi dikkatte katılık olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2022; Hayes, 2016). Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma şimdiki anla temasın kaybolmasında önemli bir rol oynamaktadır (Yavuz, 2015). Dikkati sürdürmede zorluk, odaklanamama,

kendi düşünce ve hislerimizden kopuk olma dikkatte katılığın özellikleridir (Harris, 2022). Bu özellikler birçok psikopatolojide (depresyon, kaygı bozuklukları vb.) ortak olarak gözlenebilmektedir.

**2. Bilişsel birleşme:** Bilişlerin hem düşünceler hem davranışlar üzerinde bireye zarar verecek ve soruna sebep olacakmış gibi denetimi eline almasıdır. Burada biliş olarak kastedilen sadece düşüncelerimiz değildir. ‘İnançlar, tutumlar, varsayımlar, anılar, imgeler, şemalar ve duyguların tüm yönleri’ biliş olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2022, s. 49). Birleşme kelimesi ancak zararlı etkileri varsa kullanılmaktadır. Birleşme bireyin davranma şeklini dar, katı hale getirebilir (Hayes vd., 2012). Bir kişinin kendisini olumsuz duygu ve düşüncelere kaptırıp günlük hayatında ve işlevselliğinde problem yaşaması bilişsel birleşmedir. Birleşmenin altı ana kategorisi vardır (Harris, 2022, s. 60): ‘Geçmişle birleşme, gelecekle birleşme, benlik kavramıyla birleşme, sebeplerle birleşme, kurallarla birleşme ve yargılarla birleşme’. Bireyler bilişsel birleşme yaşıyorsa, birleşme halinde oldukları duygu ve düşüncelere boyun eğmek zorunda hisseder ve onun kontrolünde hareket ederler. Bilişsel birleşme yaşantısal kaçınmanın da sebeplerinden biridir (Harris, 2022; Usubini vd., 2022b). Örneğin, bir kişi kilolu olduğuna ve kötü gözüktüğüne dair düşünce ve hislerle sürekli meşgulse ve bunun sonucunda sosyal ortamlardan uzaklaşım hayatını kısıtlıyorsa burada birleşmeden ve yaşantısal kaçınmadan söz edilebilir. Bilişsel birleşme, beden imgesi ve yeme psikopatolojisi üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Trindade ve Ferreira, 2014).

**3. Yaşantısal kaçınma:** İstenmedik, rahatsızlık uyandıran her türlü ‘işsel yaşantıdan’ (duygular, düşünceler, istekler, imajlar, dürtüler, duyumlar gibi) kurtulmaya yönelik arzu ve bunu başarmak için yapılan çabaya yaşantısal kaçınma denir (Harris, 2022, s. 62). Yaşantısal kaçınmayı her birey belirli düzeyde kullanabilmektedir. Bazı durumlarda işlevsel olsa da bu baş etme yönteminin aşırı kullanılması birçok psikopatoloji ve problemlili davranışın başlangıcında ve sürdürülmesinde etkindir. Bilişsel birleşme halindeyken istenmedik hislerden ve düşüncelerden kaçmak için ne gerekiyorsa yapılır, bunlardan ne kadar kaçınılmaya çalışılırsa o kadar işe yaramaz ve tam tersine uzun vadede onları arttırır (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Wegner, 1994). Bunun nedeni dikkat dağıtıcı veya rahatlatıcı olayların, kaçınılan durumla ilişkilendirilmesiyle rahatsız edici olayın ortaya çıkmasıdır. Kaçınmanın etkili

olup olmadığını kontrol etmek, kaçınılan olayla bilişsel teması gerektirir, dolayısıyla bu da onu aktive eder (Hayes vd., 2012). Özellikle kaygıyla ilişkili bozukluklar, bağımlılıklar olmak üzere depresyon ve psikososyal işlev bozukluğu gibi çok çeşitli olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilidir (Hayes vd., 2006). Bireyler, rahatsız edici duygusal durumlar yaşadıklarını bunu değiştirmeye yönelik çaba gösterirler. Bunlar kişinin duygularını görmezden gelmeye veya değiştirmeye zorlamaya yönelik bilişsel çabalarını da içerebilir (Sandoz vd., 2010). Bireyler olumsuz duyguları deneyimlemek istemediklerinde bağımlılık yapıcı maddeleri ve yiyecekleri bu duyguları azaltmanın bir yolu olarak kullanabilmektedirler (Harris, 2022).

**4. Benlik kavramıyla birleşme:** Herkes kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz hikayeler yazar. Bu hikayeler bazen işlevseldir ve hayatta olduğumuz kişiyi, rolümüzü, beklentilerimizi anlamamıza yardımcı olur. Bazen de kendimizi tanımladığımız bu hikayelerle yani benlik kavramıyla o kadar birleşiriz ki bunu bizi tanımlayan tek şeyin bu kavramlar olduğu yanılgısına kapılabiliriz (Yavuz, 2015). Örneğin fazla kilosu olduğunu düşünen bir kişinin bu olumsuz benlik kavramıyla bütünleştiğinde ‘ben çirkinim, şişmanım, değersizim, sevilmemeliyim’ gibi düşüncelere sahip olması ve kendisini bu kelimelerden ibaret görmesi benlik kavramıyla birleşmedir. Yani bireyler bu öz değerlendirmeleri ve sınıflandırmaları ‘kendisi’ olarak algılar ve bu işlevsel olmayan davranışlara yol açsa bile kavramsallaştırılmış benliği korumaya, çalışırlar (Twohig, 2012, s. 503). Bunlar bazen işlevsel olsa da çoğu zaman bireyin kendisiyle ilgili bakış açısına, davranışlarına, düşünce ve hislerine yansır ve kişi kendisini bu kavramlardan ayıramayabilir. ACT'te bu benlik duygusuyla temas, farkındalık egzersizleri, metaforlar ve perspektif alma deneyimsel süreçleriyle desteklenir (Hayes vd., 2012; Hayes ve Lillis, 2022).

**5. Değerlerden uzaklık:** ACT'in genel hedefi, bireylerin seçmiş olduğu değerler doğrultusunda eylemlerini devam ettirme yeteneklerini arttırmaktır (Hayes vd., 2012). Psikolojik esnekliğin diğer tüm süreçlerinin (kabul, şimdiki anla temas, ayrışma gibi) amacı değerlerle uyumlu bir hayatı oluşturmayı sağlamaya yardımcı olmaktır. Tüm süreçleri anlamlı kılan değerlerdir (Hayes vd., 2013). Bilişsel birleşme, benlik kavramıyla birleşme, yaşantısal kaçınma ve anla temasın kaybolması gibi süreçler değerler doğrultusunda yaşamayı

zorlaştırmaktadır (Aydın ve Aydın, 2020; Yavuz, 2015). Bu da uzun vadede problemlere ve anlamlı bir yaşamdan uzaklaşmaya sebep olmaktadır.

- 6. İşlemeyen/çalışmayan eylemler/kaçma, kaçınma, dürtüsellik:** Kararlı eylemlerin patolojik yönü olan işler olmayan eylemler, bireyleri değer odaklı hayattan uzaklaştıran davranış kalıplarını içermektedir (Yavuz, 2015). Bu davranışlar dürtüsel, amaçsız veya tepkisel olabilmektedir. ACT, seçilen değerlerle bağlantılı etkili davranış modelleri üretecek şekilde davranışın sürekli olarak yeniden yönlendirilmesini teşvik eder (Hayes vd., 2012). Değerler ikinci planda kalırsa insanlar hayatta istedikleri şeylerle bağlarını kaybederler. Bireyin repertuarında, arzu edilen yaşamdan kopuk eylem kalıpları ortaya çıkar (Hayes vd., 2006).

### 2.3. Psikolojik Esneklik

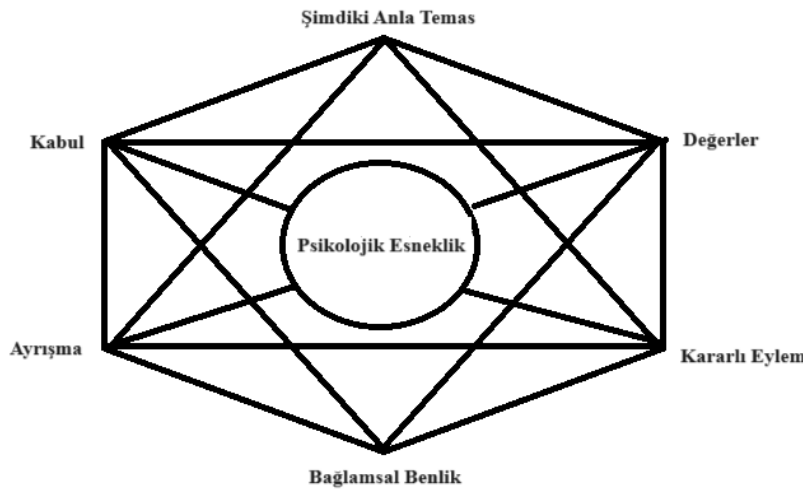
Psikolojik katılığın tersi olan psikolojik esneklik, çeşitli durumlara uyum sağlayabilmek, uyum sağlarken etkili ve uygun düşünce ve davranış repertuarı geliştirebilmek, önemli yaşam alanları arasında dengeyi korumak ve seçilmiş değerlerle uyumlu davranışların farkında olmak, açık olmak ve kararlı olmak gibi birçok yeteneği kapsayan bir kavramdır (Hayes ve Lillis, 2022; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bütün olarak değerlendirildiğinde Harris (2022, s. 33), psikolojik esneklik yeteneğini 'Şimdide olma, açık olma, önemsediyini yapma' olarak ifade etmektedir.

Psikolojik esneklik aslında zaman içinde ortaya çıkan bir aktif süreci ifade eder. Kashdan ve Rottenberg'e (2010, s. 865) göre bu bir bireyin; (1) değişken durumların gerektirdiklerine nasıl uyum sağladığı, (2) zihinsel süreçleri nasıl yeniden yapılandığı, (3) perspektifini nasıl değiştirdiği ve (4) istekleri, ihtiyaçları ve yaşam alanlarını nasıl dengelediği ile yansıtılabilir. Dolayısıyla, psikolojik esneklik, insanlar ve çevresel bağlamları arasındaki tekrarlanan işlemleri içermelidir.

Alanyazında şimdiye kadar psikolojik sağlık açısından önemli olan birçok kavram ortaya konmuştur. Ancak bu kavramlar, insanların günlük yaşamın zorluklarıyla yüzleşirken kullandıkları dinamik, değişken ve bağlamsal olarak belirli davranışları tespit etmede yetersiz kaldığı için psikolojik esneklik kavramı psikolojik sağlık açısından öne çıkmaktadır (Fang vd., 2022; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Düşük psikolojik esneklik, stres, kaygı, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, kendine zarar verme ve düşük psikolojik iyilik hali gibi pek çok belirti ve psikopatoloji ile ilişkilendirilmiştir (Ciarrochi vd., 2010). Psikolojik esnekliğe

odaklanan müdahalelerin yeme bozuklukları, aşırı kilo, obezite, kaygı, beden görünümünden memnuniyetsizlik ve görünüş kaygısı ile ilişkili sorunları azaltabildiği ve bunun sonucunda olumsuz beden imajını azaltmak için faydalı olabileceği farklı çalışmalarla kanıtlanmıştır (Fogelkvist vd., 2020; Griffiths vd., 2018; Shepherd vd., 2020).

ACT, psikolojik esnekliği doğrudan artırmayı hedefler. Ağırlıklı olarak metaforlara veya hikayelere dayanır, seanslarda alıştırmalar ve rol oynamalar yaygındır ve bu yöntemlerin hepsi psikolojik esnekliğin geliştirilmesi için kullanılmaktadır (Twohig, 2012). Psikolojik esnekliği geliştirmek, aşağıda açıklanan altı psikolojik değişim süreci aracılığıyla yapılır: Şimdiki anla temas, ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, değerler, kararlı eylemler. Sandoz ve diğerlerine (2010, s. 58) göre psikolojik esneklik üç geniş beceri grubunu içerir: Birincisi, değişen bağlamı fark etmek için anda olmayı içerir. Bu, şimdiki ana odaklanmayı ve kişisel farkındalığı içerir. İkincisi, değişen bağlamı dışsal ve içsel deneyimlemeye açık olmayı içerir. Bu, bilişsel ayrışmayı ve deneyimsel kabulü içerir. Üçüncüsü, bağlama duyarlı seçimler yapmayı ve değerlerle teması artırmayı içerir. Buna değer odaklı yaşama ve kararlı eylem dahildir. Değerli yaşam aynı zamanda ACT'in temel amacıdır (Sandoz vd., 2010, s. 58).



**Şekil 2.1.** Psikolojik Esneklik Altıgeni (ACT Hexagon; Hayes vd., 2004, s. 7)

### 2.3.1. Şimdiki anla temas

Geçmiş veya geleceğe odaklanmak yerine hem içsel yaşantılara hem de dışsal olaylara bilinçli bir şekilde dikkati vermek ve bağlantı kurmak şimdiki anla temas etmek demektir (Harris, 2022). Bunu yaparken de değerlendirme veya yargılamaya bağlı kalmadan, meydana geldikleri anda esnek, akıcı ve gönüllü olarak dikkat etmek olarak tanımlanır (Twohig, 2012;

Yavuz, 2015). Bu durum bireyin o anda mevcut olması, dünyayı gerçekte olduğu gibi deneyimlemesine yardımcı olmaktadır. ACT’te amaç kişinin o anda olmadığını fark edebilmesi ve esnek bir şekilde dikkatini o ana getirebilmesidir (Hayes ve Lillis, 2022). Şimdiki anla temas üç beceriyi gerektirir: ‘Dikkati şimdiye yöneltme yeteneği, olup biteni açıkça ve tam olarak deneyimlemek ve bu olayları yargılayıcı olmayan bir şekilde açıklamak’ (Twohig, 2012, s. 503).

### **2.3.2. Ayırışma**

Ayırışma, bireylerin içsel yaşantılarından biraz uzaklaşarak onları takip etmesi, düşünceleri sadece düşünce, duyguları sadece hisler ve bedensel duyumları sadece bedensel duyumlar olarak deneyimlemesidir (Harris, 2022; Twohig, 2012). Bilişsel ayırışma, bilişsel birleşmenin tam tersidir. İkisi de bazen faydalıdır ancak farklı durumlarda esnek bir şekilde uygulanmaları gerekmektedir (Twohig, 2012). Ayırışmanın temel amacı istemediğimiz duygu ve düşüncelerden kurtulmak değil, deneyimlerimizle tam olarak temas etmek ve etkin bir şekilde eyleme geçmektir (Harris, 2022). Bilişsel ayırıştırma teknikleri, düşüncelerin ve olayların biçimini, sıklığını veya durumsal duyarlılığını değiştirmek yerine, istenmeyen işlevlerini değiştirmeye çalışır (Hayes vd., 2006). Bu ise işlevsiz düşüncelerin etkisini azaldığı bağlamlar yaratarak insanların anlamlı davranışlara odaklanmasına tanır (Hayes, 2016; Usubini vd., 2022). Bilişsel ayırışma olumsuz beden imajındaki iyileşmeyi öngörmektedir (Fang vd., 2022).

### **2.3.3. Kabul**

Psikolojik katılığın boyutlarından yaşantısal kaçınmaya alternatif olarak öne çıkan kabul, içsel yaşantılara açık ve esnek olmayı içerir (Yavuz, 2015). Düşünce ve duygulardan kaçınmanın mümkün olmadığı veya kaçınmak için kullanılan yöntemlerin uzun vadede olumsuz etkilere sebep olduğu durumlarda kabul gereklidir. Kabul, yaşanan olumsuzlukları değiştirmeye yönelik çabada bulunmaksızın, bu yaşantıların aktif ve bilinçli bir şekilde ele alınmasıdır (Harris, 2022; Hayes, 2016; Hayes vd., 2012). Birey kendisiyle ilgili olumsuz bir düşünceye sahipse ACT’in amacı bireyin düşüncesinin içeriğini değiştirmeden, davranışlarını olumsuz etkilemeden düşüncelyi deneyimlemesini sağlamaktır (Twohig, 2012). Kabul, pasif bir teslimiyet değildir, içsel deneyimleri değerli bir yaşam sürmenin bir parçası olarak ilgi, merak odağına çeviren kasıtlı bir davranıştır ve ACT için tek başına bir hedef değildir (Hayes vd., 2012). Kabul, değerlere bağlı geniş etkili davranışları artırmanın bir yöntemi olarak teşvik

edilmektedir (Hayes, 2016). Kabul etme, olumsuz beden imajı ve yeme patolojisi için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Romano vd., 2021).

#### **2.3.4. Bağlamsal benlik**

'Gözlemleyen ben' olarak da ifade edilen bağlamsal benlik, bireylerin bilişlerini, hislerini ve eylemlerinin farkında olması ve bunlara dair bakış açısı oluşturabilmesi olarak ifade edilmektedir (Harris, 2022; Yavuz, 2015). Bağlamsal benliğe göre birey, bunlara bağlanmadan kendi deneyiminin farkında olabilir bununla birlikte ayrışma ve kabul teşvik edilir (Hayes vd., 2006). İnsanların kim olduklarına dair bütünleşmiş ve bilinçli deneyimlerinin 'ben/burada/şimdilik'e dayalı bir benlik hissiyle etkileşimi sağlanmaktadır (Hayes vd., 2013, s. 7). Bu amaçla bağlamsal benlik, ACT'te farkındalık egzersizleri, metaforlar ve deneyimsel süreçlerle desteklenir (Hayes, 2016; Hayes vd., 2006).

#### **2.3.5. Değerler**

ACT'in temel amacı bireyin değerleri doğrultusunda davranışlarını sergilemesini sağlamaktır (Hayes, 2016). Değerler, hedefe yönelik ve anlamlı bir yaşamın temelidir (Aydın ve Aydın, 2020; Harris, 2022). Psikolojik esnekliğin tüm boyutları bireylerde değerlere uygun eylemlerin oluşması için gerekli olan süreçlerdir (Yavuz, 2015). ACT'te değerler, bazı etkinliklere yönelik motive eden, önemseydiğimiz uzun dönemli hayat unsurlarıdır. İnsanların ortak değerleri olsa bile genelde değerler kişiseldir ve sözel olarak ifade edilebilirler. Değerler davranışlarımızı yönlendirir, davranışlarımıza önem ve anlam katabilir (Twohig, 2012). ACT, ana değerlerin ve daha geniş amaçların belirlenmesine yardımcı olduğu gibi, danışanların hayatlarında gerçekten önemli olan şeyler için yaşadıkları 'içsel rahatsızlıkları' göze almaya daha istekli olmasına da sebep olur. Örneğin, kilo ve görünüme yönelik kaygıları olan danışanların beden imajları ve kiloyla bağlantılı olmayan değerlerini anlamalarına yardımcı olarak değişmeye yönelik isteklerini arttırabilir (Juarascio vd., 2010).

#### **2.3.6. Kararlı eylem**

Kararlı eylem, değerlerle uyumlu davranışlar anlamına gelmektedir (Aydın ve Aydın, 2020; Harris, 2022). Kararlı eylem genellikle beceriye dayalıdır ve kabul, ayrışma, şimdiki anla temas ve bağlamsal benlik gibi ACT süreçlerini uygularken bireyin değerlerini yaşama aktarmasını ifade eder. Bireylerin esnek ve etkili davranış kalıpları oluşturmak amacıyla hedeflerini tanımlaması ve eylemlerini devamlı yeniden yönlendirilmesidir (Hayes vd., 2006;

Twohig, 2012). Kararlı eylemler ‘hedef belirleme, eylem planlama, problem çözme, beceri eğitimi, davranış aktivasyonu ve maruz bırakmayı’ içermektedir (Harris, 2022, s. 31).

#### 2.4. Beden İmgesi Esnekliği

Beden görünümü kişinin öz imajının en önemli yönlerinden biridir. Çok boyutlu bir yapı olarak beden imajı, kişinin kilosu, şekli, boyu ve ten rengi gibi kendi fiziksel özelliklerinin zihinsel olarak temsilini ifade eder (Fang vd., 2022). ACT’in ana ögesi olan psikolojik esnekliğin bedene özgü alt türü olan beden imgesi esnekliği kavramı Sandoz ve diğerleri (2013) tarafından ortaya konmuştur. Kiloyla ilişkili psikolojik esnekliğin ölçülmesi amacıyla Lillis ve Hayes (2008) tarafından Kiloyla İlgili Zorluklar için Kabul ve Eylem Anketi (The Acceptance and Action Questionnaire for Weight-Related Problems) geliştirilmiştir. Bu anketin ölçümleri kilo kontrolü ve yaşam kalitesi üzerindeki sonuçlarla ilişkilendirilse de beden imgesi esnekliğine duyarlı olmadığı için bu alanda bedene yönelik daha kapsamlı bir ölçeğin geliştirilme ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Bu amaçla, klinik tanısı olmayan bir popülasyon için düzensiz yeme davranışlarını önleme ve azaltmaya yönelik beden imgesini esnekliğinin rolünü ölçmek amacıyla ‘Body Image-Acceptance and Action Questionnaire’ (Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği) geliştirilmiştir (Sandoz vd., 2013).

Beden imgesi esnekliği, vücut memnuniyetsizliği ve yeme davranışları çerçevesine odaklanan, psikolojik esnekliğin tüm özelliklerini içeren özel bir psikolojik esneklik türüdür (Sandoz vd., 2013; Wendell vd., 2012). Bu nedenle bu kavram sadece bedene yönelik olumsuz düşünce ve hislerin varlığı ile ilgili değildir. Temel olarak bireyin, bu var olan düşünce ve hislerin psikolojik sağlığını, hayat kalitesini etkilemesine izin vermeme yeteneği olarak görülmektedir (Masuda vd., 2010). Örneğin bir birey, kendi vücuduyla ilgili ‘kiloluyum, çirkin gözükyorum’ düşüncesine sahipse ve beden imgesi esnekliği düşükse; insanlarla etkileşimi içeren faaliyetlere katılmama, giysilerini değiştirme, bağımlılık yapıcı maddeler kullanma, aşırı yemek yeme ya da öğün atlamak gibi bedeniyle ilgili düşünce ve duygularını yönetmeye yönelik işlevsel olmayan davranışlar gösterebilir (Sandoz vd., 2013).

Sandoz ve diğerleri (2013), bireylerin güzellik ideallerine bağlı olarak yaşamayı düşünce olarak doğru bulmasalar bile bu içselleştirilmiş inançlara hala bağlı olabileceklerini belirtmiştir. Örneğin bu bireyler hangi bedenin güzel olduğu sorulduğunda, hangi bedene sahip olmak istedikleri sorulduğunda genelde zayıf olanı seçme eğilimindedir. Problemlili yeme davranışları da bu değerlendirici düşünme şekliyle ilişkilidir. Beden olumsuz değerlendirildiği

zaman bu değerlendirmeler genellikle bireyin motivasyonuna, iradesine ve hatta benlik değerine kadar genişleyebilir (Sandoz vd., 2010).

Beden imgesi esnekliği yüksek bireylerin hem kilo, vücut ve yeme davranışlarıyla ilgili hem de genel iyilik haline yönelik (benlik saygısı, yaşam doyumu vb.) sağlıklı tutum ve davranışlar sergileme olasılıklarının daha yüksek olabileceği görülmektedir. Bu özelliğe sahip bireyler olumsuz düşünce ve duyguların ortaya çıktığını fark edebilir, yargılamadan, açık bir şekilde ve öz şefkatli bir yaklaşımla değerlendirebilir ve diğer önemli alanlardaki anlamlı hedefleri için çabalamaya devam edebilirler (Linardon vd., 2021).

Araştırmalar, beden imgesi esnekliğinin genel psikolojik esneklik, vücut memnuniyetsizliği (Sandoz vd., 2013), yeme bozukluğu (Sandoz vd., 2013; Wendell vd., 2012; Hill vd., 2013) ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Trindade ve Ferreira'nın (2014) çalışmasında beden imgesine yönelik bilişsel birleşmenin yeme psikopatolojisi ile ilişkili olduğu da görülmektedir. Ayrıca beden imgesi esnekliği yüksek olan bireylerde beden memnuniyetsizliğinin yeme bozukluğu üzerindeki etkisinin daha az olduğu görülmüştür (Hill vd., 2013; Wu vd., 2022).

Beden imgesi esnekliği, yapılacak müdahaleler sonrası geliştirilebilmektedir ve duygu davranışları düzenleyici bir işlev görmektedir (Rogers vd., 2018). Bu noktada hem genel psikolojik iyilik hali hem de yeme davranışları ve beden görünümüne yönelik problemlerde kapsamlı, geliştirilebilir ve koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

## **2.5. Cinsiyet ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Arasındaki İlişkiler**

Ergenler, vücutlarındaki ani değişikliklerle başa çıkma, ilgi alanlarını yönetme, yeni ilişki türleri oluşturma ve akademik ve mesleki geleceklerini planlama gibi birçok gelişimsel zorlukla karşı karşıyadır. Cinsiyet, gençlerin tüm bu zorluklarla nasıl başa çıktığını etkileyen bir faktördür (Perry ve Pauletti, 2011). Cinsiyetle ilgili farklılıklar ergenlerin benlik kavramlarının çeşitli yönlerinde belirgindir. Bu farklılıklarının genetik, biyolojik ve sosyal faktörün bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin psikolojik özellikleri ve sağlıkla ilgili davranışlarında önemli cinsiyet farklılıkları olduğu bilinmektedir (Çağlar vd., 2010). Ancak cinsiyet farklılıklardan belki de en belirgin olanı beden imgesiyle ilgili kaygılar ve davranışlardır (Kenny vd., 2016). Bu dönemde yaşanan birçok farklı durumdan dolayı (örn., ebeveyn ve akran etkileşimleri, ergenliğe girme zamanı) erkekler ve kızlar farklı şekillerde etkilenirler (Perry ve Pauletti, 2011).

Ergenler bu dönemde toplumun beden imgesi idealleriyle ilgili mesajlarının farkına varmaktadırlar (Şahin vd., 2014). Sosyal medya ve diğer mecralarda sıklıkla gösterilen zayıf

kadınlar ve kaslı erkekler, ergen kız ve erkeklerin zihinlerini bedenlerine olan artan ilgileriyle meşgul etmektedir. Böylelikle toplumun dayattığı ideal bedene ve olumlu beden imgesine sahip olmayan ergenler görünüşleri hakkında yüksek kaygı hissetmekle birlikte özgüvenlerinde düşüş yaşayabilirler (Kenny vd., 2016; Şahin vd., 2014). Alanyazında kızların ve genç kadınların sosyal kabulü ve yaşamdaki başarıyı artırmak için görünüş ideallerine uymaya yönelik artan gerçek veya algılanan sosyokültürel baskıyı erkeklere göre daha fazla yaşadığı görülmektedir (Perry ve Pauletti, 2011). Kadınlar bu baskıya daha fazla maruz kalmakla birlikte baskıya karşı daha hassastırlar ve erkeklere göre daha fazla beden memnuniyetsizliği ile daha fazla dış görünüş kaygısı yaşamaktadırlar (Fischetti vd., 2020; Hagger ve Stevenson, 2010; Zimmer-Gembeck vd., 2020; Zimmer-Gembeck vd., 2017).

Her ne kadar kadınların görünüşüne yönelik kaygılarının fazla olduğunu gösteren araştırmalar mevcut olsa da bu bulguyla çelişen araştırma sonuçları da mevcuttur. Erkekler de kadınlar gibi giderek artan görünüm ideallerine maruz kalmakta ve bu gerçekçi olmayan idealler sebebiyle kaygı yaşamaktadırlar (Çağlar vd., 2010). Kaslı olmak için spor yapmaları, belirli bir saç ve giyim tarzına sahip olmaları konusunda akranlarından baskı görmektedirler (Kenny vd., 2016). Bu idealler görünüşlerini algılama biçimlerini etkilemektedir (Çağlar vd., 2010). Murnen ve Don (2012), 8-11 yaşlarındaki erkek çocukların bile aşırı kilolu olmak ve kaslı olmak arasında bir ayrım yapabildiğini çoğunun kaslı olmayı tercih ettiğini belirtmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı, görünüşle ilgili saplantılı düşünceler, görünüşün aşırı kontrolü ve görünüşü değiştirme çabaları gibi ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek sonuçlara sebep olabilir (Zimmer-Gembeck vd., 2017). Ergenlerin görünüşüne yönelik kaygılarını yönetme yeteneklerini artırmak için müdahalelere ihtiyaçları vardır (Bousier vd., 2020). Bu noktada sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik pozitif bir yaşam becerisi olan beden imgesi esnekliği kavramı öne çıkmaktadır. Beden imgesi esnekliği ergenlerin beden imgelerini tehdit eden deneyimlere kabul ve şefkat tutumuyla yaklaşmaları, bu deneyimlere karşı uyumsuz başa çıkma stratejileriyle hareket etme olasılıklarını azaltabilir. Beden imgesi esnekliği ile ilgili çalışmalar çoğunlukla kadınlardan oluşan örneklemelerde yapılmıştır (Rogers vd., 2018). Cinsiyet karşılaştırılması yapılan az sayıda çalışmada erkeklerin beden imgesi esnekliği kadınlardan yüksek bulunmuştur (Linardon vd., 2021; Rogers vd., 2018). Ancak özellikle beden imgesi için kritik olan ergenlik döneminde cinsiyete özgü farklılıkların ortaya konulmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik döneminde kızların ve erkeklerin içinde buldukları bağlamlar ve yaşadıkları deneyimler, onların beden imgesi ve görünüşle ilgili yaşadıkları problemlerden farklı şekillerde etkilenmesine sebep olabilir. Bir bütün olarak değerlendirildiğinde beden imgesine yönelik

çalışmalarda cinsiyet farklılıklarını ele almak oldukça önemlidir. (Kenny vd., 2016; Perry ve Pauletti, 2011; Zimmer-Gembeck vd., 2020).

## **2.6. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği ile ilgili ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan araştırmalar incelenmiştir. Araştırmacının bilgisi dahilinde bu değişkenlerin bir arada olduğu ergenlere yönelik bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Araştırmanın değişkenleri ülkemizde yakın zamanda çalışılmaya başlanan kavramlar olması sebebiyle farklı örneklem grupları ve değişkenlerle ilgili yapılan çalışmalar da eklenmiştir. Çalışmalar güncel alanyazın taranarak, araştırma konusuyla ve örneklem grubuyla en ilişkili olanlar öncelikli olacak şekilde sıralanmıştır.

### **2.6.1. Sosyal görünüş kaygısıyla ilgili ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan araştırmalar**

Alanyazında sosyal fizik kaygısı ve sosyal görünüş kaygısının farklı kavramlar olduğu belirtile de oldukça ilişkili olmaları dolayısıyla birçok çalışmada birbirinin yerine kullanılmıştır. Bu nedenle bu bölümde sosyal görünüş kaygısını ilgili alanyazında açıklamak için sosyal fizik kaygısıyla ilgili yapılan bazı araştırmalara da yer verilmiştir.

Karaaziz ve diğerleri (2024) sosyal görünüş kaygısını azaltmak amacıyla ACT temelli bir grup müdahalesi hazırlamıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada 8 oturum sonunda sosyal görünüş kaygısı puanlarının önemli ölçüde azaldığını görülmüştür. Christian ve diğerleri (2021) ergen kız öğrencilerde sosyal görünüş kaygısının, ince ideal içselleştirme ile yeme bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkiyi bir ay boyunca kesitsel ve ileriye dönük olarak etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Sonuç olarak ergen kızlarda sosyal görünüş kaygısı daha yüksek olduğunda, ince ideal içselleştirme ile yeme bozukluğu belirtileri arasında anlamlı derecede daha yüksek bir ilişki görülmüştür. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı, yeme bozukluğu belirtilerini ileriye dönük olarak öngörmektedir. Görünüş kaygısının ACT ile tedavi edildiği vaka araştırmasında Shepherd ve diğerleri (2020) cilt rahatsızlığı olan iki erkek, bir kadın hasta ile çalışmıştır. Müdahale sonrasında tüm hastalarda işlevsellikte bozulmaların azaldığı, değerli ve anlamlı hayatlar yaşamaya dönük adımlar attıkları görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre ACT'in görünüş kaygısı için faydalı bir terapi yöntemi olabileceği düşünülmektedir.

Antonietti ve diğerleri, (2020, s. 1089) ergenlik döneminde uyumlu '(örn., problem çözme)' ve uyumsuz '(örn., ruminasyon)' başa çıkma becerilerinin sosyal görünüş kaygısı ile

bireysel ve çevresel faktörler arasındaki aracılık rolünü incelemiştir. Sonuç olarak benlik saygısının ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin azalmasının, sosyal görünüş kaygısı için koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür.

Trekels ve Eggermont (2017) erken ergenlikte, görünüş odaklı dergilere maruz kalmanın sosyal görünüş kaygısı ile boylamsal ilişkisini araştırmıştır. 11-12 yaşındaki ergenlerde dergiye maruz kalmanın, görünüme yönelik ideallerinin içselleştirilmesi ve sosyal ödüllerin çekiciliğe atfedilmesi ile pozitif ilişki gösterdiği ve bunun da sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sosyal görünüş kaygısı, diyet kısıtlaması ve hatalardan duyulan endişenin ileriye dönük olarak aşırı yeme ile ilişkisi test edilmiştir. Brosos ve Levinson (2017) yetişkin kadınlardan 6 aylık süreçte üç kez veri toplamış ve sosyal görünüş kaygısı, diyet kısıtlaması ve hatalardan duyulan endişenin her birinin başlangıçta aşırı yemeyi öngördüğünü bulmuştur. Ancak yalnızca sosyal görünüş kaygısı ileriye dönük olarak aşırı yemeyi yordamıştır. Araştırmanın en önemli bulgularından biri sosyal görünüş kaygısının, hatalara ilişkin endişe ile tıknırcasına yeme arasında bir aracı olduğu ancak diyet kısıtlamasının bu ilişkiye aracılık etmemesidir. Bu da sosyal görünüş kaygısının, aşırı yeme ve tıknırcasına yeme için önemli bir müdahale noktası olabileceğini göstermektedir. Bu bulgularla uyumlu bir araştırmada sosyal görünüş kaygısı, yeme bozukluğu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler 11-18 yaş arasındaki ergenlerde incelenmiştir. Dakanalis ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada yeme bozukluğu olan ergenlerin, kızların ve eş tanı olarak sosyal kaygı bozukluğu olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek düzeyde sosyal görünüş kaygısı olduğunu belirtmektedir.

Ulusal alanyazında ise Acar (2022) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme sosyal görünüş kaygısının farklı değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın bulguları sosyal görünüş kaygısının beden imgesi esnekliği ve sosyokültürel tutumlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Karasu (2022) ise yetişkinlerden oluşan bir örnekleme sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcıların kilolarından memnuniyet düzeylerine göre sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme düzeylerinde farklılıklar görülmüş ve sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özkan'ın (2017) 14-20 yaş aralığındaki ergenlerle yaptığı araştırmada sosyal görünüş kaygısı, BKİ, görünümünden memnuniyet ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmuştur.

Çetinkaya ve diğerlerinin (2019) lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısını incelediği çalışmada, fiziksel görünüşünü hiç beğenmeyen öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının diğerlerinden yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca arkadaşlık ilişkilerini iyi olarak tanımlayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanları diğer öğrencilerden düşük çıkmıştır. Yine lise öğrenciyle yapılan başka bir çalışmada, Usta (2017) lise öğrencilerine yönelik hazırlanmış olduğu 8 oturumlu 'Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini azaltmada, kabul ve eyleme geçme düzeylerini artırmada etkili olduğunu ve bunun kalıcı olduğunu belirtmiştir.

### **2.6.2. Beden imgesi esnekliğiyle ilgili ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan araştırmalar**

Beden imgesi esnekliği hem ulusal hem de uluslararası alanyazında yakın zamanlı çalışılan bir kavramdır. Bu sebeple, bu konuda aşağıda sunulan çalışmaların bir kısmı ACT ve beden imgesi ile ilgilidir.

Brichacek ve diğerleri (2023) hem ergenlerde hem genç yetişkinlerde beden imgesi esnekliği ile beden imgesi katılığını araştırmış ve kadınlarda beden imgesi katılığının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Merwin ve diğerleri (2023) hem lise hem üniversite okuyan kadın öğrencilerle (13-25 yaş) beden imgesi esnekliği, yeme bozukluğu belirtileri ve kilo endişesi arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma yapmıştır. ACT tabanlı hazırlanan dijital bir müdahale bedenle ilgili düşünce ve duygularla ilgili psikolojik esnekliği hedef almaktadır. Kendi kendini yöneten bu dijital program, 30 dakika süren altı oturumdan oluşmaktadır. Program sonucunda yeme bozukluğu belirtilerinde önemli iyileşmeler görülmüş, beden imgesi esnekliği süreç boyunca artmış ve izleme ölçümünde de artmaya devam etmiştir. Kilo endişesi oldukça düşen katılımcılarda bu düşüşe beden imgesi esnekliğinin kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. ACT temelli müdahale çalışmalarından birini de Fang ve diğerleri (2022) yapmıştır. Bu çalışmada olumsuz beden imgesine sahip üniversite öğrencileri, 10 seanslık grup temelli ACT müdahalesi almıştır. Deney ve kontrol grubunun son testleri incelendiğinde ACT grubunda bilişsel ayrışma ve psikolojik esnekliğin arttığı, bu farklılıkların beden imgesindeki iyileşmeyi öngördüğü görülmüştür.

Beden imgesinin kız ergenlerin ruh sağlığındaki rolü araştıran Wu ve diğerleri (2022), fotoğraflarla ilgili etkinliklerin vücut memnuniyetsizliği ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve beden imgesi esnekliğinin bu ilişkiyi önemli ölçüde azaltabileceğini belirtmiştir. Beden imgesine yönelik diğer bir çalışmada Pellizzer ve diğerleri (2018), Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) alan yetişkin katılımcılarda beden imajı, olumsuz duygulanım, kişilik ve motivasyon

temel ölçümlerini potansiyel öngörücüler olarak araştırmaya dahil etmiştir. Tedavinin başlangıcında, ortasında ve sonrasında değerlendirmeler yapılmıştır. Sonuç olarak beden imgesi esnekliği, yeme bozukluğunun en güçlü yordayıcısı ve moderatörü (aracı) olarak ortaya çıkmıştır.

Perey ve Koenigstorfer'in (2020) araştırma sonuçlarına göre görünüm karşılaştırmaları ile beden takdiri arasındaki ters ilişkiye beden imajı esnekliği aracılık etmektedir. Aynı şekilde görünüş karşılaştırmaları ile yeme bozukluğu psikopatolojisi arasındaki pozitif ilişkiye beden imajı esnekliği aracılık etmektedir. Bluett ve diğerleri (2016) hem ergen hem yetişkin yeme bozukluğu tanısı olan ve yatılı tedavi gören kadınların yeme bozukluğu tedavisine verdikleri yanıtta beden imgesi psikolojik esnekliğinin (BİE) rolünü araştırmıştır. Bu kapsamda hastalar ile günlük grup terapisi, haftada en az iki kez bireysel terapi ve haftada bir oturum aile görüşmesi yapılmıştır. Sonuçlar, yaş değişkeni kontrol edildiğinde, tedavi öncesi beden imgesi esnekliğinin daha fazla olmasının, tedavi sonrası daha yüksek yaşam kalitesini ve daha düşük seviyede yeme bozukluğu belirtilerini öngörmektedir. Ferreira ve diğerlerinin (2014) araştırmasında ise 13 yaş üstü kız öğrencilerde beden imgesiyle bilişsel birleşmenin yeme psikopatolojisi ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgular olumsuz sosyal karşılaştırmaların yeme psikopatolojisi üzerindeki etkisine tamamen beden imgesiyle bilişsel birleşmenin aracılık ettiğini göstermektedir. Ayrıca beden imgesiyle bilişsel birleşmenin, beden imgesi memnuniyetsizliği ile yeme belirtilerinin şiddeti arasındaki ilişkide de aracılık rolü bulunmaktadır. Zou ve diğerleri (2022) geç ergenlik döneminde yüksek beden imgesi esnekliğinin ciddi egzersiz bağımlılığına ve anormal yeme tutum ve davranışlarına anlamlı ve pozitif katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Wendell ve diğerleri (2012) ise cinsiyet ve BKİ kontrol edildikten sonra BİE'nin düzensiz yeme ile genel yeme patolojisi arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulmuştur.

Beden imgesi esnekliği özellikle ulusal alanyazında yeni çalışılan bir kavram olduğu için araştırmacının bilgisi dahilindeki ülkemizde yapılan tüm çalışmalar eklenmiştir. Burkut (2024) yetişkin örnekleminde beden imgesi esnekliğinin rolünü incelemiştir. Örnekleimde bulunan katılımcılar düzenli spor yapmaktadır. Araştırma sonuçları, beden imgesi esnekliğinin artmasıyla kaslı ideal içselleştirme ile kas algısındaki bozukluk arasındaki ilişkinin zayıfladığını göstermektedir. Vurkun (2023) ergen örnekleminde beden imgesi esnekliğinin farklı değişkenlerle ilişkisini araştırmıştır. Sonuçlar göre beden imgesi esnekliği, aile baskısı, BKİ, öz şefkat ve cinsiyet bedene yönelik memnuniyeti yordamıştır. Ancak ergenlik döneminin evreleri bedene yönelik memnuniyetle ilişkili bulunmamıştır. Karacan Doğan ve Durmuş (2023) iki farklı dansçı grubuyla yaptıkları araştırmada katılımcıların BİE düzeyleri ile

görünüşe yönelik medya bilinci arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Katılımcılardan halk oyunu oynayanların diğer dansçılara göre daha yüksek beden imgesi esnekliği olduğu görülmüştür.

Köstek'in (2022) araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerde beden imgesi esnekliği ve öz bakım arasındaki ilişkiye öz şefkat ve duygu düzenleme aracılık etmektedir. Kaya (2019) üniversite öğrencilerine yönelik deneysel bir çalışma yapmıştır. ACT temelli grup psikoeğitim programı oluşturmuş ve bununla beden imgesi esnekliğini arttırmayı amaçlamıştır. Sekiz oturumdan oluşan psikoeğitim sonucunda öğrencilerin BİE düzeylerinin arttığı ve bu etkinin kalıcı olduğu görülmüştür.

Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği ile ilişkili yapılan araştırmaların ilişki ve deneysel desende tasarlandığı görülmektedir. Bu desenlerde tasarlanan araştırmaların alanyazına katkısı yadsınamaz olsa da ergenlerle yapılan nitel ve boylamsal çalışmaların eksik olduğu görülmektedir. Ergenlerin beden imgesiyle ilgili yaşadıkları problemleri, sosyal görünüş kaygıları ve beden imgesi esneklikleriyle ilgili mekanizmalar hakkında derinlemesine bilgi sahibi olmak için yapılacak nitel ve boylamsal araştırmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analiz süreci hakkında bilgiler verilmiştir.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel desende tasarlanmıştır. Büyüköztürk ve diğerleri (2022) korelasyonel araştırmaları, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin hiçbir müdahale yapılmadan incelendiği araştırmalar olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmada korelasyonel araştırma türlerinden olan yordayıcı korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalarda bir veya birden çok bağımsız değişkenden yola çıkılarak bağımlı değişken yordanmaya çalışılır (Büyüköztürk vd., 2022, s. 193). Bu araştırmada, ergenlerde sosyal görünüş kaygısını yordayıcıları olarak beden imgesi esnekliği, cinsiyetin rolü incelenecektir. Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal görünüş kaygısı, bağımsız değişkenleri ise beden imgesi esnekliği ve cinsiyettir.

#### **3.2. Araştırmanın Örneklemi**

Araştırmada örneklemin belirlenme aşamasında ‘uygun örnekleme yöntemi’ kullanılmıştır. Bu yöntemi kullanmadaki amaç; lise türlerinden iş gücü ve zaman kaybını önleyerek uygun bir şekilde öğrenci seçiminin yapılmasıdır (Büyüköztürk vd., 2022). Araştırmanın evrenini Türkiye’de lisede öğrenim gören ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Diyarbakır ili Yenişehir ilçesinde araştırmaya gönüllü katılan 702 lise öğrencisi oluşmaktadır. Araştırmaya 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri katılmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 3.1’de sunulmuştur:

**Tablo 3. 1.** Katılımcılara ait demografik bilgiler

	<b>Grup</b>	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Cinsiyet	Kız	351	50
	Erkek	351	50
Sınıf	9. sınıf	239	34
	10. sınıf	225	32.1
	11. sınıf	238	33.9
Ebeveynlerin Hayatta Olma Durumu	İkisi de Hayatta	688	98
	İkisi de Vefat Etti	0	0
	Biri Hayatta Biri Vefat Etti	12	2
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	89	12.7
	İlkokul	181	25.8
	Ortaokul	96	13.7
	Lise	153	21.8
	Üniversite ve Üstü	183	26.1
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	23	3.3
	İlkokul	100	14.2
	Ortaokul	118	16.8
	Lise	186	26.5
	Üniversite ve Üstü	275	39.2
Spor/Egzersiz Yapma Durumu	Evet	510	72.6
	Hayır	192	27.4
Fiziksel Görünüştten	Evet	413	58.8
Memnuniyet Durumu	Hayır	289	41.2
Kilosu Hakkındaki Düşüncesi	Çok zayıf	46	6.6
	Zayıf	168	23.9
	Normal	311	44.3
	Biraz Kilolu	140	19.9
	Çok Kilolu	37	5.3
Başkaları Tarafından Fiziksel Görünüştünün	Her zaman	256	36.5
Beğenilme Durumu	Bazen	387	55.1
	Asla	59	8.4
Kilo ve Dış Görünüşle İlgili Zorbalığa Uğrama Durumu	Sözel Zorbalık	167	23.8
	Fiziksel Zorbalık	6	0.9
	İlişkisel Zorbalık	26	3.7
	Siber Zorbalık	7	1.0
	Birden Çok Zorbalık Türü	106	15.1
	Zorbalığa Maruz	390	55.6
	Kalmadım		

Araştırmaya katılanların 351'i (%50) kız, aynı şekilde 351'i (%50) de erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Toplam 702 kişiden oluşan katılımcıların %34'ü (n=239) 9.sınıf, %32.1'i (n=225) 10.sınıf, %33.9'u (n=238) 11.sınıf lise öğrencileridir. Çalışma grubundaki öğrencilerin %98'inin (n=688) anne ve babası hayatta, %2'sinin (n=12) ise anne veya babasından biri vefat etmiştir. Öğrencilerin anne eğitim durumlarında ise %12,7'sini (n=89) okuryazar olmayan, %25,8'ini (n=181) ilkokul mezunu olan, %13,7'ini(n=96) ortaokul mezunu olan, %21,8'ini (n= 153) lise mezunu ve %26,1'ini (n= 183) üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip olan anneler oluşturmaktadır. Babaların ise %3,3.'ü (n= 23) okuryazar değil, %14,2'si (n=100) ilkokul mezunu, %16,8'ini(n=118) ortaokul mezunu, %26,5'ini (n=186) lise mezunu ve %38,2'si (n= 175) üniversite ve üstü eğitim düzeyindedir.

Öğrencilerin %72,6'sının (n=510) spor/egzersiz yaptığı, %27,4'ünün (n=192) ise yapmadığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin %58,8'i (n=413) fiziksel görünüşünden memnun olduğunu ifade etmekle birlikte 41.2'si (n=289) memnun olmadığını ifade etmiştir. Çok zayıf olduğunu düşünen öğrenciler grubun %6,6'sını (n=46), zayıf olduğunu düşünenler %23,9'unu (n=168), normal kiloda olduğunu düşünenler %44,3'ünü (n=311), biraz kilolu olduğunu düşünenler %19,9'unu (n=140), çok kilolu olduğunu düşünenler ise grubun %5,3'ünü (n=37) oluşturmaktadır. Başkaları tarafından kilosunu ve fiziksel görünüşünün beğenilme durumunda öğrencilerin %36,5'i (n=256) her zaman beğenildiğini, %55,1'i (n=387) bazen beğenildiğini, %8,4'ü ise (n=59) asla beğenilmediğini belirtmiştir. Araştırma grubunun %23,8'i (n=167) kilosunu ve dış görünüşüyle ilgili sözel zorbalığa uğradığını, %0,9'u (n=6) fiziksel zorbalığa uğradığını, %3,7'si (n=26) ilişkisel zorbalığa uğradığını, %1'i (n=7) siber zorbalığa uğradığını, %15,1'i (n=106) birden çok zorbalık türüne maruz kaldığını ve %55,6'sı (n=390) ise bu konuda hiçbir zorbalık türüne maruz kalmadığını ifade etmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, sosyal görünüş kaygısı düzeylerini belirlemek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen (SGKÖ-E) (Doğan, 2011) ve beden imgesi esnekliği düzeylerini belirlemek amacıyla ise Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği (Acar, 2022a) uygulanmıştır. Bu ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur:

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan, katılımcıların cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, ebeveynlerin hayatta olma durumu ve eğitim durumu, spor/egzersiz yapma durumları, fiziksel görünüşlerine yönelik memnuniyet durumları, başkaları tarafından fiziksel görünüşlerinin beğenilme durumu, kiloları hakkında düşünceleri ve zorbalığa maruz kalma durumları gibi demografik özelliklerini ortaya çıkarmak için uygulanan bilgi formudur. Mevcut araştırmada katılımcıları detaylı tanımak adına kapsamlı bir demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilişkili olan cinsiyet, fiziksel görünüme yönelik memnuniyet ve spor/egzersiz yapma durumları daha ayrıntılı analize tabi tutulmuş aynı zamanda bu değişkenlere tartışma bölümünde yer verilmiştir. Bunların dışında kalan değişkenlere diğer bölümlerde yer verilmemiştir.

### 3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergenler

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKO) bireylerin sosyal görünüme yönelik kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Aynı ölçeğin ergen bir örneklem üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi yine Doğan, (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği 12-15 yaşları arasındaki ergenlerde incelenmiştir. Faktör analizi sonucu ölçeğin tek boyutlu olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin ilk maddesi ters kodlanmaktadır. Cronbach Alfa katsayısı .91 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. ‘Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.’, ‘Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.’ gibi 16 maddeden oluşan ölçek beşli Likert tipidir: “1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun” şeklinde cevaplandırılmaktadır. Elde edilen bu bulgular SGKÖ-E’nin ergenlerde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (Doğan, 2011). Bu araştırmada Cronbach Alfa değeri .93 bulunmuştur.

### 3.3.3. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği

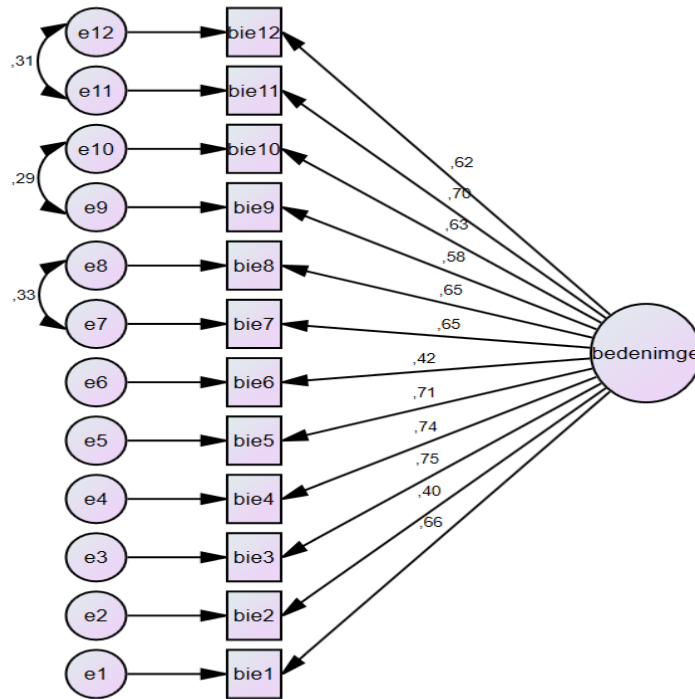
Bireylerin bedenlerine yönelik düşünce ve duygularının psikolojik esnekliğini ölçmek amacıyla Sandoz ve diğerleri (2013) tarafından ‘Body Image-Acceptance and Action Questionnaire’ geliştirilmiştir. Türkçeye “Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği” olarak Acar (2022a) tarafından uyarlanmıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemde test edilen ölçeğin

Cronbach Alfa katsayısı .92 ve test tekrar test güvenilirliği .88 bulunmuştur. Tek boyutlu olan ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin tüm maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar beden imgesi esnekliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. ‘Vücut şeklim ve ölçüm beni rahatsız etmeseydi ilişkilerim daha iyi olurdu.’, ‘Vücudumun şekli ve ölçüsü hakkında düşünmeye başladığımda başka bir şey yapmam zordur.’ gibi maddelerden oluşan ölçek yedili Likert tipidir: “1=Hiçbir zaman doğru değil, 7=Her zaman doğru” şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu beden imgesi esnekliği düzeyini belirlemek açısından geçerli ve güvenilir bir ölçektir (Acar, 2022a). Acar (2022a) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ( $\chi^2/sd=2.86$ ;  $CFI=.95$ ;  $TLI=.94$ ;  $GFI=.91$ ;  $NFI=.92$ ;  $IFI=.95$ ;  $RMSEA=.09$ ) model iyi uyum göstermektedir. Ölçeğin ergenlerden oluşan bir örneklem üzerinde Wu (2022) tarafından doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ve Cronbach Alfa katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Aynı şekilde Vurkun (2023), ergenlerde öz-şefkat, beden imgesi esnekliği ve sosyal görünüş etkilerinin beden takdiri üzerindeki rollerini incelediği araştırmasında beden imgesi esnekliği ölçeğini 11-19 yaşlar arasındaki ergenlere uygulamış ve Cronbach Alfa değerini .92 olarak bulmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri .88 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında ölçeğin ergenlerden oluşan farklı bir örneklemde doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

### ***3.3.3.1. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları***

Doğrulayıcı faktör analizi için araştırmanın örneklemine oluşturan ergenlerden farklı bir örneklemle pilot çalışma yapılmıştır. Toplam 263 veri toplanmıştır. Öğrencilerin 142'si(%54) kız, 121'i (%46) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin 98'i (%37,3) 9. sınıf, 103'ü (39,2) 10. sınıf, 62'si (%23,6) 11. sınıfa devam etmektedir. Yapı geçerliği analizlerini yapmadan önce, verilerin düzenlenmesi için gerekli işlemler yapılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Kayıp değerlerin, tüm parametrelerin %5'inin üzerinde olmaması gerektiği ifade edilmektedir. Bu çalışmada kayıp değerlerin %5'in altında olduğu görülmüş, bu nedenle kayıp veriler için ortalama alınarak devam edilmiştir. Verilerde uç değerlerin bulunmaması ve sonucu etkilememesi herhangi bir veriyi atmadan devam etmeyi sağlamıştır. Dağılımın normalliği test edilirken merkezi eğilim ölçülerinin birbirine yakın olduğu, çarpıklık ve basıklık katsayısının mutlak değerce  $|1|$  in altında olduğu, histogram grafiğinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bir bütün olarak değerlendirildiğinde dağılım normaldir. Varsayımlar test edildikten sonra AMOS 22.0 paket programıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin

Sandoz ve diğeri (2013) tarafından geliştirilen ve Acar (2022) tarafından yapılan Türkçe uyarlamasında olduğu gibi 12 maddeli, tek faktörlü birinci düzey bir model test edilmiştir. Analizde önerilen modifikasyonlar sonucunda 3 tane kovaryans bağlantısı çizilmiştir (e7-e8, e9-e10, e11-e12). Elde edilen modele ilişkin uyum değerleri ( $\chi^2/sd=2.89$ ,  $RMSEA=.08$ ,  $CFI=.92$ ,  $TLI=.90$ ,  $GFI=.91$ ,  $NFI=.88$ ,  $AGFI=.87$ ) şeklinde olduğundan, modelin iyi uyum gösterdiği, tek faktörlü modelin Sandoz ve diğeri (2013) ve Acar'ın (2022) çalışmaları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Maddelerin faktör yükleri .40 ile .74 arasında değişmektedir. Analiz sonucunda örtük değişken ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri ve gözlenen değişkenlerin hata varyanslarını gösteren değerler Şekil 3.1.'de verilmiştir.



**Şekil 3.1.** Beden İmgesi Esnekliği Ölçeğinin Ergenlerden Oluşan Bir Örneklemde Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

Alanyazından hareketle BİEÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılan örneklem grubuna Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) (Doğan, 2010) ile uygulanmasından elde edilen Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. BİEÖ ile SGKÖ arasında negatif ilişki beklenmektedir. Analiz sonucunda BİEÖ ile SGKÖ arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki ( $r=-.58$ ,  $p<.05$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, BİEÖ ile SGKÖ'nün farklı yapıları ölçtüğü ve bu durumun farklı ölçek geçerliğine bir kanıt olarak gösterilebileceği söylenebilir.

### ***3.3.3.2. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği'nin mevcut araştırmanın örneklemi ile yapılan doğrulamayı faktör analizi sonuçları***

Beden imgesi esnekliği ölçeğini ergen örnekleminde kullanmak için yapılan doğrulamayı faktör analizinden ayrı olarak araştırma için toplanan verilerle daha önce yapılan doğrulamayı faktör analizi tekrarlanmıştır. 12 maddeli, tek faktörlü birinci düzey model ve analizde önerilen modifikasyonlarla çizilen 3 tane kovaryans bağlantısı (e7-e8, e9-e10, e11-e12) ile tekrar analiz yapılmıştır. Elde edilen modele ilişkin uyum değerleri ( $\chi^2/sd=3.74$ ;  $RMSEA=.06$ ;  $CFI=.95$ ;  $TLI=.94$ ;  $GFI=.95$ ;  $NFI=.94$ ;  $AGFI=.93$ ) şeklinde olduğundan, modelin iyi uyum gösterdiği ve bu araştırma kapsamında yapılan pilot çalışmanın analiz bulgularıyla tutarlı olduğu görölmektedir.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 22.03.2024 tarihinde alınan E-97105791-050.04-53889 sayılı iznin ardından araştırmada kullanılacak ölçme araçlarını uyarlayan/geliştiren araştırmacılardan ölçeklerin kullanımına ilişkin izinler e-posta yoluyla alınmıştır. Diyarbakır İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırmayı gerçekeştirmek amacıyla 09.05.2024 tarihinde E-30769799-44-102000511 sayılı gerekli uygulama izni alınmıştır. Sonrasında uygulamaya başlanmadan önce okullardaki yöneticilerle görüşülerek araştırmanın amacı ve etik izinler hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Uygulama sırasında tüm katılımcılar gönüllülük ve gizlilik hakkında bilgilendirilmiş ve bu bilgilendirmenin ardından ölçme araçları araştırmacı tarafından tek tek sınıflara girilerek yüz yüze uygulanmıştır. Veri toplama süreci 15.05.2024-24.05.2024 tarihleri arasında gerçekeşmiş ve ölçekler katılımcılar tarafından yaklaşık 7-8 dakikada doldurulmuştur.

### **3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Veriler SPSS 26.0 paket programına aktarıldıktan sonra analize hazır hale getirmek için öncelikli olarak kayıp veriler hesaplanmıştır. Kayıp verilerin oranı %5 ten az olduğu görölmüş ve kayıp veriler için ortalama alınarak devam edilmiştir. Sonrasında z puanı hesaplanmış, (+3, -3) değerleri dışında kalan herhangi bir uç değer olmadığından veri çıkarılmamıştır. Çok değerli uç değerlikenler için Mahalanobis uzaklıkları incelenmiş ve merkeze uzaklığı anlamlı olan bir veri bulunmadığından veri çıkarma işlemine gidilmemiştir. Analize uygun verilerle dağılım normalliğini test etmek amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Ortalama, medyan,

mod değerleri, arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ve histogram grafikleri incelenmiştir. Dağılım normalliği ve varyansların homojenliğine göre demografik verilerin araştırma değişkenlerine göre farklılaşma durumu Bağımsız Gruplar T-Testi ve Mann-Whitney U testi kullanılarak incelenmiştir. Beden imgesi esnekliğinin cinsiyete ve spor/egzersiz yapma durumuna göre farklılaşma durumunu incelemek için yapılan Levene testinde varyans homojenliği varsayımı karşılanmadığından, parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Aynı şekilde sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliğinin fiziksel görünüşünü beğenme durumuna göre farklılaşması Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Daha sonra bağımlı değişkenin bağımsız değişkenle korelasyonu değerlendirilmiş, çoklu doğrusal bağlantı sorunu olup olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca regresyon analizinin varsayımlarından olan değişkenler arasındaki doğrusallık, eş varyanslılık ve dağılım normalliği test edilmiş ve varsayımların karşılandığı görülmüştür. Son olarakta bu çalışmanın asıl amacına uygun olarak sosyal görünüş kaygısı ile beden imgesi esnekliği ve cinsiyet arasındaki ilişki çoklu doğrusal regresyon analizi yapılarak test edilmiştir. Cinsiyet kategorik bir değişken olduğu için korelasyon ve regresyon analizlerine dahil edilmeden önce '0: Erkek, 1: Kız' şeklinde kodlanmış ve erkekler referans kategorisi olarak alınmıştır.

## 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu kapsamda sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliğine ait betimsel istatistikler, demografik değişkenlere ait betimsel istatistikler ve ilişki analizlere yer verilmiştir. Araştırmanın asıl amacına uygun olarak yapılan, sosyal görünüş kaygısını yordamada beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin rolü incelenmiştir.

### 4.1. Veri Setinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında toplanan 702 ölçek numaralandırılmış ve SPSS 26.0 programına aktarılmıştır. Analizlere başlanmadan önce toplanan verinin kontrolü için frekans analizleri yapılmış ve yanlış girilen bir veriye rastlanmamıştır. Sonra kayıp veri analizi yapılmış, oranların %1- %3,3 arasında değiştiği görülmüştür. Kayıp veriler için ortalama, medyan gibi değerlerin atanması sıklıkla başvurulan yöntemlerdendir (Yurt, 2023). Kayıp veri oranı %5'ten az olduğu için verilerin ortalaması alınarak devam edilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin ilk maddesinin, Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği'nin ise tüm maddelerinin ters kodlaması yapılmıştır. Araştırmada kullanılan SGKÖ-E ve BİEÖ'nün toplam puanları hesaplanmıştır. Dağılım normalliği incelenmiştir. Normalliğin önemli göstergelerinden biri olan çarpıklık "skewness" ve basıklık "kurtosis" değerlerinin +1 ile -1 arasında olması puanların normal dağılımdan büyük bir sapma göstermemesi anlamına gelir (Büyüköztürk, 2023). SGKÖ-E ve BİEÖ için dağılımın normal, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında yer aldığı, histogramlarının normal dağıldığı görülmüştür. Sonrasında z puanları hesaplanmış, puanların -3.29 ile +3.29 aralığında olduğu (Tabachnick ve Fidell, 2013) tespit edilmiştir bu sebeple veri setinden herhangi bir veri çıkarılmamıştır. Çok değerli uç değişkenler ise Mahalanobis uzaklıkları üzerinden incelenmiş ve merkeze uzaklığı anlamlı olan ( $p < .001$ ) herhangi bir veri bulunmadığından veri çıkarma işlemi yapılmamıştır (Yurt, 2023). Analizler 702 kişiden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği toplam puanlarının dağılım normalliğine ilişkin göstergeler Tablo 4.1'de verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Toplam puanlara ait betimsel istatistikler

	N	Ortalama	Orta Değer	Tepe Değer	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı</b>	702	39,77	37,50	43,00	15,61	0,52	-0,53
<b>Beden İmgesi Esnekliği</b>	702	60,05	63,00	78,00	16,16	-0,76	0,04

Sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği ölçeklerine ait katılımcı sayısı, aritmetik ortalama, ortanca, tepe değer, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları ile ilgili değerlere yine Tablo 4.1’de yer verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde; çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olduğu; aritmetik ortalama, ortanca, tepe değerlerin birbirine yakın olduğu görülmüştür. Histogram grafiklerinde dağılımların normal dağılıma uygun gözükmesinden dolayı ölçek puanları normal dağılım göstermektedir (Büyüköztürk, 2022). İlişkisel analizler için parametrik testler olan t-testi parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

#### **4.2. Cinsiyete göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırma kapsamında sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T-Testi ve Mann-Whitney U analizi yapılmıştır. Analizler öncesinde, t testinin varsayımlarının karşılanma durumu incelenmiş ve sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği puanlarının her iki grup için (kız ve erkek) dağılımının normalliği incelenmiş ve puanların normal dağıldığı görülmüştür. Varsayımlardan biri olan varyans homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmıştır. Levene testi sonucunda p değerinin .05 ten küçük olması varyansların homojen olmadığı anlamına gelmektedir (Yurt, 2023). Levene testinde beden imgesi esnekliğinin ( $F=23.63$ ,  $p=.00$ ) p değerinin .05 ten küçük olması sebebiyle bu değişken için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik t testi analizi sonuçları Tablo 4.2’de yer almaktadır. Beden imgesi esnekliğinin cinsiyete yönelik farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik Mann-Whitney U testi sonucu ise Tablo 4.3’te yer almaktadır.

**Tablo 4.2.** Cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puanlarına ilişkin t-testi sonucu

Değişken adı	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Sd/df	t	p	r
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kız	351	42,94	15,62	700	5,48	.00	.20
	Erkek	351	36,60	14,96				

Tablo 4.2'ye göre, kızların sosyal görünüş kaygısı puanlarının ortalaması ( $\bar{x} = 42,94$ ,  $SS=15,62$ ) erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının ortalamasından ( $\bar{x}=36,60$ ,  $SS=14,96$ ) yüksek olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak manidardır ( $t(700)=5,48$ ,  $p < .05$ ) ve etki büyüklüğü değeri  $r=.20$  olarak bulunmuştur. Bağımsız Gruplar T-Testi sonucuna göre kızların sosyal görünüş kaygıları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir ve zayıf düzeyde etki değeri bulunmaktadır.

**Tablo 4.3.** Beden imgesi esnekliğinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Değişken adı	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Beden İmgesi Esnekliği	Kız	351	332,53	116717,00	54941,00	.01	.01
	Erkek	351	370,47	130036,00			

Tablo 4.3'teki Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde kız öğrencilerin beden imgesi esnekliği ortalamalarının (332,53) erkek öğrencilere göre (370,47) daha düşük olduğu ve etkinin zayıf olduğu görülmektedir,  $U=54941,00$ ;  $z=-2,47$ ,  $p < .05$ ,  $r=.01$ . Bu bulguya göre erkek öğrencilerin beden imgesi esneklikleri kız öğrencilere göre daha yüksektir.

#### 4.3. Fiziksel Görünüşünü Beğenme Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği puanlarının fiziksel görünüşünü beğenme durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. T testi analizi öncesi testin varsayımlarının karşılanma durumu incelenmiş ve sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği puanlarının her iki grup için (evet ve hayır) dağılımının normalliği incelenmiş ve puanlarını normal dağıldığı görülmüştür. Ek olarak, varyans homojenliği için yapılan Levene testi ile sosyal görünüş kaygısının ( $F=24,35$ ;  $p=.00$ ) ve beden imgesi esnekliğinin ( $F=39,15$ ;  $p=.00$ ) p değerlerinin .05'ten küçük olması sebebiyle değişkenler için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna yönelik bulgular Tablo 4.4'te yer almaktadır.

**Tablo 4.4.** Fiziksel görünüşünü beğenme durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçları

Değişken adı	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	413	270,56	111742,50	26251,50	.00	.48
	Hayır	289	467,16	135010,50			
Beden İmgesi Esnekliği	Evet	413	421,05	173892,50	30955,50	.00	.41
	Hayır	289	252,11	72860,50			

Tablo 4.4'te fiziksel görünüşünü beğenen öğrencilerin (evet) sosyal görünüş kaygısı ortalamalarının (270,56), fiziksel görünüşünü beğenmeyenlere göre (hayır) (467,16) daha düşük olduğu ve orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir,  $U=26251,50$ ;  $z=-12,64$ ;  $p<.05$ ,  $r=.48$ . Ayrıca fiziksel görünüşünü beğenen öğrencilerin beden imgesi esnekliği ortalamalarının (421,05), fiziksel görünüşünü beğenmeyenlere göre (252,11) daha yüksek olduğu ve orta düzey etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir,  $U=30955,50$ ;  $z=-10,86$ ,  $p<.05$ ,  $r=.41$ . Analiz sonucuna göre fiziksel görünüşünü beğenen öğrencilerin beden imgesi esnekliklerinin daha yüksek, sosyal görünüş kaygılarının daha düşük olduğu; fiziksel görünüşünü beğenmeyen öğrencilerin beden imgesi esnekliklerinin daha düşük, sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

#### **4.4. Spor/Egzersiz Yapma Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırma kapsamında sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği puanlarının spor/egzersiz yapma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T-Testi ve Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde, t testinin varsayımlarının karşılanma durumu incelenmiş ve sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği puanlarının her iki grup için (evet ve hayır) dağılımının normalliği incelenmiş ve puanların normal dağıldığı görülmüştür. Ek olarak, varyans homojenliği için yapılan Levene testi ile beden imgesi esnekliğinin ( $F=4.85$ ,  $p=.03$ ) p değerinin .05 ten küçük olması sebebiyle bu değişken için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Sosyal görünüş kaygısının spor/egzersiz yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik t testi analizi

sonuçları Tablo 4.5'te yer almaktadır. Beden imgesi esnekliğinin spor/egzersiz yapma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik Mann-Whitney U testi sonucu ise Tablo 4.6'da yer almaktadır.

**Tablo 4.5.** Spor/egzersiz yapma durumuna göre sosyal görünüş kaygısı puanlarına ilişkin t-testi sonucu

Değişken adı	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Sd/df	t	p	r
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	510	39,05	15,74	700	-1,99	.04	.23
	Hayır	192	41,68	15,12				

Tablo 4.5'e göre, spor/egzersiz yapmayanların sosyal görünüş kaygısı puanlarının ortalaması ( $\bar{x}=41,68$ ,  $SS=15,12$ ) spor/egzersiz yapanların sosyal görünüş kaygısı puanlarının ortalamasından ( $\bar{x}=39,05$ ,  $SS=15,72$ ) yüksek olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak manidardır  $t(700) = -1,99$ ;  $p < .05$  ve etki büyüklüğü değeri  $r = .23$  olarak bulunmuştur. Bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre spor/egzersiz yapmayanların sosyal görünüş kaygıları, yapanlardan anlamlı düzeyde yüksektir ve zayıf düzeyde etki değeri bulunmaktadır.

**Tablo 4.6.** Spor/egzersiz yapma durumuna göre beden imgesi esnekliği puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçları

Değişken adı	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Beden İmgesi Esnekliği	Evet	510	345,80	176360,00	46055,00	.22
	Hayır	192	366,63	70393,00		

Tablo 4.6'daki Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde spor/egzersiz yapanların beden imgesi esnekliği ortalamalarının (345,70), spor/egzersiz yapmayanlara (345,80) daha yüksek olduğu görülmektedir,  $U=46055,00$ ;  $z=-1.21$ ;  $p > .05$ . Bu bulguya göre spor/egzersiz yapanların beden imgesi esnekliği, spor/egzersiz yapmayanlara daha düşük olmakla birlikte bu fark manidar değildir.

## 4.5. Korelasyonel İstatistikler

### 4.5.1. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Sosyal görünüş kaygısı, beden imgesi esnekliği ve cinsiyet arasında bağlantı olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.7.** Sosyal görünüş kaygısı, beden imgesi esnekliği ve cinsiyet arasındaki ilişkilerle ilgili analiz sonuçları

	1	2	3
(1) Sosyal Görünüş Kaygısı	1		
(2) Beden İmgesi Esnekliği	-.62*	1	
(3) Cinsiyet	.20*	-.12*	1

\* $p < .01$

Tablo 4.7 incelendiğinde bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısı ile beden imgesi esnekliği arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r = -.62, p < .01$ ). Cinsiyet ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r = .20, p < .01$ ). Cinsiyet ve beden imgesi esnekliği arasında ise negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -.12, p < .01$ ).

## 4.6. Yordayıcı İstatistikler

Bu araştırmada bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısı puanları, bağımsız değişkenler olan beden imgesi esnekliği ve cinsiyet puanlarından yola çıkılarak çoklu doğrusal regresyon analizi aracılığı ile yordanmaya çalışılmıştır. Çoklu regresyon analizi; bir bağımlı değişken (yordanan) ile bir veya birden fazla değişkenin (yordayıcı) ilişkisini açıklayan bir analiz yöntemidir (Can, 2022). Regresyon analizinin yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Çoklu bağlantılılık bulunmaması varsayımına göre, değişkenler arasında .90 üzerinde korelasyon olması, tolerans değerinin .20’den daha düşük, varyans büyütme faktörü olan “VIF” değerinin 10’dan yüksek; durum/koşul indeksinin (CI) 30’dan yüksek olması durumu değişkenler arasında çoklu bağlantı olduğuna işaretler (Büyüköztürk, 2022). Değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .90’dan küçük olduğu (max = .62) gözlemlenmiştir. Bununla birlikte çoklu bağlantı olup olmadığına yönelik diğer analizlere

yönelik bulgular Tablo 4.8’de verilmiştir. Değişkenlerin değerleri incelendiğinde yukarıda bahsedilen varsayımları ihlal etmediği görülmektedir.

**Tablo 4.8.** Sosyal görünüş kaygısının, beden imgesi esnekliği ve cinsiyet tarafından yordanmasına ilişkin çoklu bağlantılık varsayımları

	Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF	CI
Sosyal Görünüş Kaygısı	Beden İmgesi Esnekliği	.985	1.015	2.51
	Cinsiyet	.985	1.015	8.93

#### 4.6.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bu kısımda beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısını ne ölçüde yordadığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet değişkeni analize dahil edilmeden önce ‘0: Erkek, 1: Kız’ şeklinde kodlanmış ve erkekler referans kategorisi olarak alınmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.9’da gösterilmiştir:

**Tablo 4.9.** Sosyal görünüş kaygısının beden imgesi esnekliği ve cinsiyet tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcı	B	SH <sub>B</sub>	β	T	p	ΔR <sup>2</sup>
1	Sabit	73.00	1.87		38.95	.00	
	Beden İmgesi Esnekliği	-.58	.02	-.60*	-20.68	.00	.41*
	Cinsiyet	4.04	.91	.13*	4.40	.00	

Araştırmanın temel amacına uygun olarak çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Model 1’de beden imgesi esnekliği ve cinsiyet işleme aynı anda koyulmuş ve sosyal görünüş kaygısının anlamlı birer yordayıcısı oldukları görülmüştür,  $F=238.12$ ,  $p<.05$ . Analiz sonucuna göre beden imgesi esnekliği ve cinsiyet toplamda varyansın yaklaşık %41’ini açıklamaktadır,  $R=.63$ ,  $R^2=.40$ ,  $p<.01$ . Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin açıklanan varyansa katkı sırası; beden imgesi esnekliği ( $\beta=-.60$ ) ve cinsiyettir ( $\beta=.13$ ). Sonuç olarak beden imgesi esnekliği değişkeni sosyal görünüş kaygısını yordamada cinsiyete göre daha çok katkı sağlamaktadır. Cinsiyet değişkeni ele alındığında (B) değerinin

pozitif çıkması referans kategorisi olarak belirlenen erkeklere göre kızların sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Elde edilen bulgulara göre, beden imgesi esnekliği ve cinsiyet sosyal görünüş kaygısının anlamlı birer yordayıcısıdır. Beden imgesi esnekliği cinsiyete göre daha güçlü bir yordayıcıdır. Ayrıca kızlar erkeklerden daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır.



## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın bulgular kısmında ulaşılan alanyazından elde edilen bilgiler doğrultusunda tartışılacaktır. Araştırma kapsamında sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliğinin demografik değişkenlerle ilişkisi tartışılıp incelenecektir. Sonrasında sosyal görünüş kaygısının yordanmasına yönelik regresyon analizi sonucu incelenecektir.

### 5.1. Cinsiyete göre Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Ergenlerde cinsiyete göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda kızların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından manidar şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında araştırmanın bulgularıyla çelişen sonuçlar bulunmaktadır. Örneğin Sular (2019) ortaöğretime devam eden öğrencilerle yaptığı araştırmada sosyal görünüş kaygısı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bu araştırma bulgularıyla tutarlı olarak cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı üzerinde manidar etkisi olmadığını belirten farklı araştırma sonuçları da mevcuttur (örn., Amil ve Bozgeyikli, 2015; Gül, 2016; Türker vd., 2018; Varol vd., 2014). Ergenlikte herhangi bir farklılığın ortaya çıkmamasının sebebi bu dönemde farklı şekillerde de olsa fiziksel olarak büyük değişimlerin yaşanması olabilir. Ergenler bedenlerinde meydana gelen değişikliklere uyum sağlamak ve kabullenmekte zorlanabilirler ve bunun sonucu olarak iki cinsiyette de sosyal görünüş kaygısı yaşanabilir. Her ne kadar sosyal görünüş kaygısının farklılaşmadığına dair araştırma sonuçları bulunsa da Şimşir ve diğerlerine (2019) göre sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılaşma durumu farklı yaş gruplarında kıyaslandığında gruplar arasındaki en çok farkın ergenlerde olduğu görülmektedir.

Yukarıdaki araştırma sonuçlarından farklı olarak erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının kızlara göre yüksek olduğu araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Kılıç ve Karakuş (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının kadınlardan yüksek olduğunu bulmuştur. Alemdağ ve Öncü (2015) ise öğretmen adaylarından oluşan bir örnekleme aynı sonuca ulaşmıştır. Soylu ve diğerleri (2017) ile Doğan'ın (2009) araştırma sonuçlarına göre de erkekler kızlara göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahiptir. Bu sonucun ortaya çıkmasında farklı sebepler olabilir. Öncelikle toplumun iki cinsiyetten beklentileri ve hem kadınların hem de erkeklerin kendilerini ifade etme şekillerinin farklı olması bu durum için etkili olabilir. Toplumda erkekler genelde gücü, cesareti temsil etmekte ve duygularını ifade etmeleri teşvik edilmemektedir. Kaygılarını ifade eden, bu

kaygılarıyla hareket eden erkekler zayıf olarak nitelendirilebilmektedir. Bu durum da kaygı düzeylerinin yüksek olmasıyla sonuçlanabilir.

Mevcut çalışmanın sonuçlarıyla tutarlı olacak şekilde kızların erkeklere kıyasla daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığına dair de pek çok araştırma sonucu mevcuttur. Kaplan (2022) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının erkeklere göre manidar şekilde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine ergenlerde sosyal görünüş kaygısının incelendiği bir çalışmada kadınların sosyal görünüş kaygılarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ataş, 2018). Trekels ve Eggermont (2017) ergenlerden oluşan bir örnekleme, cinsiyetin, görünüm ideallerini içselleştirme ve sosyal görünüş kaygısı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ve kızların en yüksek içselleştirme ve sosyal görünüş kaygısı puanına sahip olduğunu belirtmiştir. Dakanalis ve diğerlerine (2016) göre ise genel anlamda vücut ve genel görünüme yönelik kaygılar, olumsuz değerlendirilme korkuları ve sosyal kaygı ergenliğin ortasından itibaren kadınlarda daha belirgindir. Bu çalışmayla uyumlu olarak sosyal fizik kaygısı ergen kızlarda erkeklerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ve bu bulgu yetişkinlerle yapılan araştırmalarla uyumludur (Mülazımoğlu Ballı vd., 2014). Benzer şekilde kadınların sosyal görünüş kaygısının kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu ulusal ve uluslararası çalışmalar bulunmaktadır (örn., Atik vd., 2015; Karasu, 2022; Kowalski vd., 2006; Levinson vd., 2011; Maçça vd. 2023).

Dış görünüşleriyle ilgili erkekler de kadınlar gibi baskıya uğrayabilmektedir. Özellikle uzun boylu ve kaslı olma gibi özellikler erkeklerin görünümüne yönelik kaygı yaşamalarına sebep olabilir. Ancak kadınların görünüme yönelik daha çok baskıya maruz kaldığı ve belli beden ideallerini içselleştirdikleri birçok çalışmayla ortaya konmuştur. Kadınların fiziksel olarak 'ideallere' uygun olması için yapılan baskı, kadınların vücutlarına fazla dikkat etmesine ve bunun sonucunda bedenlerine yönelik farklı düşünce, duygu ve davranışlara sahip olmalarına sebep olmaktadır (Koff vd., 1990). Bu durum kadınların beden imgesini daha çok önemsemesine sebep olabilmekle birlikte, yeme psikopatolojisi (Deniz ve Özgen, 2021) ve beden imgesine yönelik bozukluklar için risk oluşturmaktadır (Cash vd., 2004). Kadınların kaygı puanlarının fazla olması da bu bulguları desteklemektedir (Dilbaz, 2000).

Vurkun (2023) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin kendi bedenlerine verdikleri değer erkek öğrencilere göre daha az olduğunu belirtmiştir. Chen ve diğerleri (2010) ise yine lise düzeyinde yaptıkları çalışmada, algılanan fiziksel görünümün ve sosyo-kültürel ideallerin içselleştirilmesinin beden memnuniyetsizliğini öngördüğünü belirtmiştir. Aynı çalışmada kızların genel görünümleri konusunda daha olumsuz hissettiklerini ve erkeklere kıyasla toplumsal görünüm standartlarını daha yüksek düzeyde kabul ettiklerini ve

onayladıklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak kadınlar, ideal vücut tipi konusunda erkeklerden önemli ölçüde daha fazla baskıyla ve başkalarının incelemeleriyle karşı karşıya kalmaktadır (Linardon vd., 2021). Tüm bunlar kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığına yönelik araştırma bulgularını desteklemektedir.

Ergenlerde cinsiyete göre beden imgesi esnekliği puanlarının farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda erkeklerin beden imgesi esnekliği puan ortalamalarının kızların puan ortalamalarından manidar şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Beden imgesi esnekliğiyle ilgili çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte çoğunlukla sadece kadınlardan oluşan örneklerde yapılmıştır. Ancak bu çalışmanın bulgularını destekleyecek şekilde kadınların beden imgesi esnekliğinin erkeklerden daha düşük olduğu çalışmalar da mevcuttur (Rogers vd., 2018). Karekla ve diğerleri (2020) ergenlerle yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek beden imgesi katılığı gösterdiğini belirtmiştir. Brichacek ve diğerleri (2023) hem ergenlerde hem genç yetişkinlerde beden imgesi esnekliği ile beden imgesi katılığını araştırmış ve kadınlarda beden imgesi katılığının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak erkeklerin beden imgesi esnekliğini daha yüksek bulunduğu farklı araştırmalar da mevcuttur (örn., He vd., 2020; Ferreira vd., 2011; Linardon vd., 2021; Sandoz vd., 2013). Ulusal ve uluslararası alanyazında tezler ve makaleler taranmış ve araştırmacının bilgisi dahilinde araştırma sonuçlarıyla tutarlı olmayan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu bulgular da sosyal görünüş kaygısıyla tutarlı olarak kadınların bedenlerine yönelik algı ve tutumlarının erkeklerden farklılaştığını göstermektedir. Kadınlar kendi beden imgeleriyle ilgili hem kişisel hayatlarında hem de toplumda birçok olumsuz deneyim yaşayabilmektedir. Bu deneyimler kadınların olumsuz beden imgesine sahip olmasına, kendi bedenleriyle ilgili gerçekçi olmayan bir algıyla hareket etmelerine sebep olabilir. Beden imgesi esnekliği düşük kadınlar hayatlarını değer verdikleri şekilde yaşayamazlar, görünüşleri ve kilolarıyla ilgili katı düşünce ve duygulara sahiptirler ve bunların hepsi kendilerini olduğu gibi kabul etmelerini engelleyebilir. Bireyler bu düşünce ve duygulara yanıt olarak çeşitli başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır. Genelde bu düşünce ve duyguları ortaya çıkaran uyaranlardan kaçmayı veya kaçınmayı içeren yöntemler yaygındır (Callaghan vd., 2015). Bununla birlikte kendisi için anlamlı deneyimlerle temasını kaybedebilir. Bunların hepsi beden imgesi katılığının özellikleridir. Kadınların aynı zamanda sağlıklı kilo kontrolü veya görünüşünü düzeltme davranışlarına girme olasılıkları erkeklerden çok daha fazladır bu da onların bedenleriyle ilgili olumsuz düşüncelerinin ve duygularının içeriğini bastırmaya veya değiştirmeye daha duyarlı olabileceklerini göstermektedir (Cash vd., 2004). Sonuç olarak

alanyazın araştırmanın hem sosyal görünüş kaygısıyla hem de beden imgesi esnekliğiyle ilgili bulgularını destekler niteliktedir.

## **5.2. Fiziksel Görünüşünü Beğenme Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Sosyal görünüş kaygısının fiziksel görünüşünü beğenme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik olarak yapılan analiz sonuçlarına göre fiziksel görünüşünü beğendiğini ifade edenlerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının fiziksel görünüşünü beğenmeyenlere göre anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalar bu bulguyla örtüşmektedir. Kanatsız ve Gökçe (2020) ergenlerden oluşan bir örnekleme yaptıkları çalışmada görünüşünden memnun olma ile görünüş kaygısı arasında negatif yönde manidar bir ilişki bulmuştur. Yine ergenlerle yapılan bir çalışmada Çetinkaya ve diğerleri (2019) fiziksel görünüşünü beğenmeyen öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının diğer öğrencilerden anlamlı şekilde fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyal fizik kaygısı ile ilgili yapılan bir araştırmada ise Atalay ve Gençöz (2008) beden imgelerinden memnun olmayanların diğerlerine göre daha fazla sosyal fizik kaygısı olduğunu belirtmiştir.

Krane ve diğerleri (2001) ise egzersiz ve spor yapan bireylerde beden memnuniyetsizliği ve zayıflık dürtüsünün sosyal fizik kaygısının en güçlü yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Karasu (2022) yetişkinlerle yaptığı araştırmada fiziksel görünüşlerinden hiç memnun olmayanların sosyal görünüş kaygılarının diğerlerine göre yüksek olduğunu belirtmektedir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı beden memnuniyetsizliği ve yeme bozuklukları ile oldukça ilişkili bulunmuştur (Levinson ve Rodebaugh, 2012). Alanyazınla tutarlı olarak bireylerin kendi fiziksel görünüşlerini nasıl algıladıkları ve değerlendirdikleri sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili bir kavramdır. Bir ergen dış görünüşünden memnunsan, bununla ilgili olumlu bir beden imajı olması olasıdır. Bununla birlikte görünümüne yönelik çevreden gelecek uyarılara karşı etkilenme düzeyi düşük olması beklenir. Bu durumda fiziksel görünüşünü beğenen bir kişinin sosyal görünüş kaygısının daha düşük olması tutarlı bir sonuç olarak gözükmektedir. Alanyazın taranmış ve çalışmanın bulgularıyla ters düşen herhangi bir sonuca rastlanmamıştır.

Araştırma kapsamında beden imgesi esnekliğinin fiziksel görünüşünü beğenme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik olarak yapılan analiz sonuçlarına göre fiziksel görünüşünü beğendiğini ifade edenlerin beden imgesi esnekliğinin fiziksel görünüşünü beğenmeyenlere göre manidar şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Wu ve diğerleri (2022) ergenlerin beden imajıyla ilgili yaptıkları araştırmada fiziksel görünüşlerinden memnun

olmayan kızlar için beden imgesi esnekliğinin kaygıyı hafifletici bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın sonucuna göre beden imgesi esnekliği beden imajı için koruyucu bir faktör olmakla birlikte olumsuz beden imajı ile negatif yönde ilişkilidir. Beden imgesinin algılanması ve değerlendirilmesi, benlik algımızın bir parçasıdır ve bu durum insanlar için, özellikle de kadınlar için daha çok önem arz etmektedir. Beden imgesi esnekliği bu noktada beden memnuniyetsizliğine ve beden ideallerinin içselleştirilmesine yönelik koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Wu vd., 2022).

Webb (2015) geç ergenlik döneminde olan kadınlardan oluşan bir örnekleme beden memnuniyetsizliğinin beden imgesi esnekliği yoluyla beden takdiri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre beden imgesi esnekliği, beden memnuniyetsizliği ile beden takdiri arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Bu da bedenle ilgili olumsuz düşünce ve duygularla şefkatli bir şekilde yüzleşmenin, beden memnuniyetsizliği ile de beden takdiri (değerli eylem) arasındaki negatif yöndeki ilişkileri açıkladığını doğrulamaktadır (Webb, 2015). Bu bulgulara göre beden imgesi esnekliğinin, beden imajına yönelik olumsuzluklarla karşılaşıldığında beden takdir edilmesini teşvik etmede etkili olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada He ve diğerleri (2020) beden imgesi esnekliğinin, beden memnuniyetsizliği ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiğini belirtmiştir. Birçok çalışma, bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak fiziksel görünüşten memnuniyetsizliğinin beden imgesi esnekliğini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir (örn., Ferreira vd., 2016; Sandoz vd., 2013; Timko vd., 2014).

### **5.3. Spor/Egzersiz Yapma Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmgesi Esnekliği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırma kapsamında katılımcıların spor/egzersiz yapma durumuna göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda spor/egzersiz yapmayan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı puanları, spor/egzersiz yapanların sosyal görünüş kaygısı puanlarının ortalamasından manidar şekilde yüksek bulunmuştur. Alanyazında araştırmanın bulgularıyla tutarlı olmayan bazı sonuçlar bulunmaktadır. Soylu ve diğerleri (2017) ergenlerden oluşan bir örnekleme yaptıkları araştırmada spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının, yapmayanlara göre manidar şekilde daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde, Alemdağ ve diğerleri (2016) kilo yönetimi için spor yapan ergenlerin, var olan fiziksel özelliklerini korumaya yönelik spor yapan ergenlere göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı olduğunu belirtmiştir. Yavuz Eroğlu ve Acet (2017) ise

ortaokul öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının spor/egzersiz yapma durumuna göre değişmediğini tespit etmişlerdir.

Mevcut araştırmanın sonuçlarıyla uyumlu araştırma bulguları da mevcuttur. Vatansever (2017) profesyonel olarak spor yapan ergenlerde sosyal görünüş kaygısının diğerlerine göre daha düşük olduğunu belirtmiştir. Maçça ve diğerleri (2023) geç ergenlik döneminde olan katılımcılardan spor yapmayanların sosyal fizik kaygısının yüksek olduğunu bulmuştur. Aynı şekilde Atalay ve Gençöz'ün (2008) çalışma bulgularına göre egzersiz yapmayanların, egzersiz yapanlara göre daha yüksek sosyal fizik kaygısı puanları vardır. Kanatsız ve Gökçe (2020) spor/egzersiz yapan ergenlerin, beden memnuniyetlerinin yapmayan ergenlere göre yüksek olduğunu ve sosyal görünüş kaygısı puanlarında anlamlı farklılık olmadığını ancak spor/egzersiz yapmayan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Alemdağ ve diğerlerine (2016) göre yaş ve spor/egzersiz yapma sebepleri sosyal görünüş kaygısı için belirleyicidir. Spor/egzersiz yapmayanların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu başka çalışmalar da bulunmaktadır (örn., Güneş, 2009; Koff vd., 1990; Mülazımoğlu Ballı vd., 2014).

Araştırma sonuçlarının farklılaşma sebebi olarak öğrencilerin yaptıkları spor/egzersiz türüne, bu değişkenden ne anladıklarına, profesyonel olarak yapıp yapmama durumuna göre ve örneklemin bulunduğu yere göre değişebileceği düşünülmektedir. Ancak ergenlik döneminde yapılan spor/egzersizin fizyolojik ve psikolojik sağlığa iyi geldiği (Vatansever, 2017); sosyalleşmeyi arttırdığı (Türker vd., 2018); pozitif beden imajını desteklediği (Martin vd., 2000) bilinen bir gerçektir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ergenlik döneminde özgüvenle negatif yönde ilişkilidir (Çetinkaya vd., 2019). Spor yapmakta genel olarak sağlığı olumlu yönde değiştirdiği, benlik saygısını ve özgüveni arttırdığı için bu tez çalışmasının bulgularını desteklemektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların spor/egzersiz yapma durumuna göre beden imgesi esnekliği puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda spor/egzersiz yapanların beden imgesi esnekliği ortalamalarının spor/egzersiz yapmayanlara daha yüksek olduğu görülmekle birlikte bu fark manidar değildir. Alanyazında beden imgesi esnekliğinin spor/egzersiz yapmayla ilişkisini inceleyen araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Cantu (2020) düşük düzeyde beden imgesi esnekliğinin daha takıntılı, telafi edici ve sağlıksız yapılan egzersizi öngördüğünü belirtmiştir. Leung ve diğerleri (2023) ise beden imgesi esnekliği ile egzersiz motivasyonu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcılar normalden daha yüksek beden imgesi esnekliği deneyimledikleri haftalarda, daha düşük düzeyde dışsal kontrollü egzersiz motivasyonu bildirmişlerdir. Dışsal nedenlerle egzersiz

yapmak, daha içsel motivasyonlu nedenlerle egzersiz yapmaya kıyasla daha olumsuz psikolojik sağlık ve egzersiz davranışının sürdürülmesi ile ilişkilidir (DiBartolo vd., 2007). Bu nedenle, egzersiz motivasyonuna katkıda bulunabilecek psikolojik faktörlerin (ör. beden imajı esnekliği) incelenmesi kritik önem taşımaktadır. Bu da sonuç olarak bireylerin değerleri ve ilgi alanlarıyla tutarlı davranışlarda bulunmasına olanak tanıyabilir. Spor ve egzersiz yapmanın psikososyal ve fiziksel sağlıkla ilgili olumlu sonuçları bilinmektedir. Örneğin, Abbott ve Barber (2011) spor yapan ergen kızlarda beden imajının daha işlevsel ve olumlu olduğunu belirtmiştir. Yüksek düzeyde beden imgesi esnekliğine sahip olanların, daha fazla sağlığı teşvik edici ve daha az sağlığı bozucu davranışlarda bulunma kapasitesi nedeniyle, beden imajı esnekliğinin daha uyumlu egzersiz motivasyonu ve davranışıyla da ilişkili olması oldukça mümkündür (Leung vd., 2023). Sonuç olarak, daha yüksek düzeyde beden imgesi esnekliği olan bireylerin bedenleriyle ilgili olumsuz içsel deneyimleri kabul ederek, spor/egzersiz gibi sağlığı olumlu etkileyecek etkinliklere katılma konusunda daha fazla motive olabilecekleri düşünülmektedir. Araştırmanın sonuçları manidar olmasa da spor/egzersiz yapanların beden imgesi esnekliği puanlarının daha yüksek bulunmasının yapılacak araştırmalara fikir verebileceği düşünülmektedir.

#### **5.4. Sosyal Görünüş Kaygısının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması**

Bu araştırmanın temel amacı olan, ergenlerde beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin sosyal görünüş kaygısını yordayıcı rolünün tespit edilmesine yönelik bulgular incelendiğinde beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin anlamlı yordayıcı etkisi tespit edilmiştir. Beden imgesi esnekliği ve cinsiyet birlikte sosyal görünüş kaygısındaki varyansın %40'ını açıklamaktadır. Ulusal ve uluslararası alanyazında bu üç değişkenin ergenlerden oluşan bir örnekleme yordayıcılık hipoteziyle incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak alanyazında değişkenler arasındaki negatif yönlü ilişkiyi destekleyecek araştırma sonuçları mevcuttur.

Acar (2022a) yetişkinlerden oluşan bir örnekleme beden imgesi esnekliğinin farklı değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısının doğrudan beden imajı esnekliğinin yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Acar'a (2022a) göre dış görünüşle ilgili kaygısı olan bireylerin içsel ve dışsal deneyimlerinin tetiklediği düşüncelerle birleşme halinde olmaları beden imgesi esnekliğinin düşük olmasının bir sebebi olabilir. Yine Acar (2022b) farklı bir çalışmada beden imgesi esnekliği ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu bulguya göre beden imgesi esnekliği arttığında

sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır. Beden imgesi esnekliği genel olarak fiziksel görünüşle ilişkili psikolojik sıkıntılar için düzenleyici bir rol oynamaktadır. Yüksek beden imgesi esnekliğine sahip bireyler diğerlerine kıyasla bedenleri hakkında olumsuz bir deneyimi yaşadığında bunu hafifletmek için uyumsuz başa çıkma stratejilerine başvurmamayı seçebilir (Rogers vd., 2018). Örneğin sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bir ergen, görünüşüyle ilgili yargılanacağı beklentisiyle sosyal ortamlardan kaçınma davranışı gösterebilir (Özcan vd., 2013). Ancak ergenin beden imgesi esnekliği yüksekse kaçınma davranışı göstermemesi olasıdır.

ACT temelli çalışmalar psikolojik esnekliği arttırmayı temel hedef olarak almaktadır ve beden imgesi esnekliği yeni çalışılan bir kavram olduğu için sosyal görünüş kaygısının psikolojik esneklikle ilişkisini inceleyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Karaaziz ve diğerleri (2024) sosyal görünüş kaygısını azaltmak için ACT temelli bir müdahale uygulamış ve sonucunda müdahalenin bedenle ilgili kaygıları azaltmada ve görünüşle ilgili zorlayıcı düşüncelerin kabulü ile psikolojik esnekliği arttırmada etkili olmuştur. Ayrıca yaşantısal kaçınma düzeylerinde de azalma meydana gelmiştir. Alcaraz-Ibáñez ve diğerleri (2017) spor yapan yetişkinlerle yaptıkları araştırmada sosyal fizik kaygısının psikolojik katılığı arttırdığını ve artan psikolojik katılığın fiziksel ve ruhsal sağlıktan memnun olma düzeyini olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur.

Beden imgesi esnekliği, ideal beden imajının önemli bir yordayıcısıdır ve daha esnek bir beden imgesine sahip kadınlar, ideal beden imajını seçerken daha gerçekçi olurlar (Arabnarmi ve Ramezanzade, 2021). Olumsuz beden imajına sahip olan bireylerin bilişsel birleşme ve psikolojik katılık düzeyleri yüksektir (Fang vd., 2022). Bununla birlikte sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin görünüşüyle ilgili zorlayıcı deneyimlere açık olma ve değer odaklı yaşama becerilerinin düşük olması beklenmektedir (He vd., 2020). Ayrıca beden imgesi esnekliği yüksek kişilerin başkalarıyla dış görünüş karşılaştırması yapma olasılığı da daha düşüktür (Perey ve Koenigstorfer, 2020; Webb, 2015) bu durum da sosyal görünüş kaygısının daha az olması şeklinde yorumlanabilir (Wu vd., 2022).

Sosyal görünüş kaygısı görünüşle ilgili duygular, düşünceler ve davranışlarda kaçınmaya sebep olabilir. Ayrıca görünüş değiştirme davranışlarına (örneğin, diyet yapma ve çeşitli kilo kontrolü davranışları) ve beden imajından kaçınan başa çıkma stratejilerine (örneğin, sosyal geri çekilme, düşünce bastırma) yol açabilir. Bu da beden imgesi esnekliği düşük olan bireylerin bedenleriyle ilgili duygu ve düşüncelerine yargılamadan kabullenici bir tavırla yaklaşmalarını zorlaştırabilir (Linardon vd., 2021).

Araştırma bulgularında cinsiyetinde sosyal görünüş kaygısının bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Kız olmak, erkek olmaya göre sosyal görünüş kaygısının daha büyük bir yordayıcısıdır. Yani beden imgesinin kızlar için erkeklere göre daha önemli olduğu ve dış görünüşün kızlar için daha çok kaygı uyandırdığı söylenebilir. Ayrıca araştırmanın bulgularına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre manidar bir şekilde beden imgesi esnekliği düşük ve sosyal görünüş kaygısı fazladır. Bu değişkenlerin cinsiyetle ilişkisiyle ilgili çalışmalar tartışma bölümünün başında verilmiştir. Bu bulgulara ek olarak spor/egzersiz yapmayan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı spor/egzersiz yapanlara göre daha fazla bulunmuştur.

Araştırma sonuçları beden imgesi esnekliği yüksek olan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin azalacağını göstermektedir. Alanyazında sosyal görünüş kaygısı, beden imgesi esnekliği ve cinsiyetle ilgili araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Alanyazından yola çıkılarak beden imgesi esnekliği yüksek olan ergenlerin, sosyal görünüş kaygılarının daha az olacağı, görünüme yönelik kaygıları olsa bile bunun sonucunda uyumsuz başa çıkma stratejilerine başvurmayı seçmeyecekleri düşünülmektedir. Sonuç olarak beden imgesi esnekliğinin anlamlı ve değerli bir yaşam için ergenlere kazandırılması gereken önemli bir beceri olduğu görülmektedir. Ayrıca lisede öğrenim gören ergenlerle sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliğinin bu araştırmada ilk defa kullanılmasının bundan sonraki yapılacak araştırmalara yol gösterici olacağı, elde edilen bulgularla alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde sosyal görünüş kaygısının beden imgesi esnekliği ve cinsiyet ile yordanmasına yönelik elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler ele alınmıştır.

### 6.1. Sonuçlar

1. Kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarından manidar şekilde yüksektir.
2. Erkek öğrencilerin beden imgesi esnekliği puan ortalamaları kızların puan ortalamalarından manidar şekilde yüksektir.
3. Fiziksel görünüşünü beğendiğini ifade eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının fiziksel görünüşünü beğenmeyenlere göre anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur.
4. Fiziksel görünüşünü beğendiğini ifade eden öğrencilerin beden imgesi esnekliğinin fiziksel görünüşünü beğenmeyenlere göre manidar şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
5. Spor/egzersiz yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanları, spor/egzersiz yapanların sosyal görünüş kaygısı puanlarının ortalamasından manidar şekilde yüksek bulunmuştur.
6. Spor/egzersiz yapan öğrencilerin beden imgesi esnekliği ortalamalarının spor/egzersiz yapmayanlara daha yüksek olduğu görülmekle birlikte bu fark manidar değildir.
7. Bu araştırmanın temel amacı olan, ergenlerde beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin sosyal görünüş kaygısını yordayıcı rolünün tespit edilmesine yönelik bulgular incelendiğinde beden imgesi esnekliği ve cinsiyetin sosyal görünüş kaygısının anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

### 6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçları ışığında gelecekte yapılacak çalışmalar için araştırmacılara ve saha çalışanlarına yönelik öneriler yer almaktadır.

### 6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın örneklemini Diyarbakır il merkezinde öğrenimine devam eden lise öğrencileri oluşturmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı incelemek ve niteliğini arttırmak için farklı yerlerde, farklı yaşantılara sahip lise öğrencileri üzerinde araştırma yapılabilir. Örneklem grubu lise kademesindeki ergenlerden oluşmaktadır. Farklı yaş seviyelerinde benzer değişkenlerle araştırma yapılabilir. Özellikle ergenliğin başlangıcı olan ortaokul kademesinde öğrencilerin beden algısı farklılaşmaya başlamaktadır. Erken dönemde bu konuların çalışılması ve görünüme yönelik potansiyel problemlerin önüne geçilmesi oldukça önemlidir.

Türkiye’de ACT ile ilgili çalışmalar yapılıyor olsa da bu alanda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Beden imgesi esnekliği kavramı oldukça yeni bir kavramdır ve bu konuda yapılan çalışma sayısı oldukça kısıtlıdır. Bu araştırma ülkemizde bu konuda ergenlerle yapılan sayılı araştırmadan biridir. Beden imgesi esnekliğin fiziksel sağlık ve ruh sağlığı alanında iyileştirici, koruyucu ve geliştirilebilir bir beceri olması beden imgesiyle ilgili problemlerin çözümü için oldukça önemlidir. Bu sebeple beden imgesi esnekliğinin farklı değişkenlerle (yeme davranışları ve bozuklukları, beden algısı, görünüme yönelik sosyokültürel tutumlar, sosyo-kültürel görünüm ideallerin içselleştirilmesi, kendini nesneleştirme, egzersize yönelik tutumlar, depresyon, anksiyete, mükemmeliyetçilik...) ilişkileri incelenebilir. Ayrıca bu araştırma kapsamında Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği’nin ergenlerden oluşan bir örnekleme doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. İleriye dönük araştırmalarda ergenlerin beden imgesi esnekliğini ölçmek amacıyla mevcut analiz sonuçlarından faydalanılabilir.

Alanyazında birçok çalışmada psikolojik esneklik ve beden imgesi esnekliği aracı değişken olarak yer almaktadır. Yapısal eşitlik modellemesiyle bu kavramların aracı olduğu modeller test edilerek araştırmalar zenginleştirilebilir. Bu araştırma korelasyonel bir araştırmadır. Sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği kavramlarının daha derinlemesine incelenmesi ve kapsamlı sonuçlar alınabilmesi için boylamsal, deneysel ve ergenlerle görüşmelerin yapıldığı nitel çalışmalar yapılabilir.

Özellikle ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi esnekliği oldukça kritik değişkenler olarak bilinmektedir. Bu dönemde beden imgesi esnekliğini arttırmaya yönelik müdahale çalışmalarının geliştirilmesinin sosyal görünüş kaygısını azaltması beklenmektedir. Alanyazından hareketle sosyal görünüş kaygısının daha kapsamlı incelenmesinin, sosyal anksiyete ve yeme psikopatolojisini önleme ve tedaviye yönelik çalışmaların zenginleştirilmesini sağlayabileceği düşünülmektedir.

## 6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Okul psikolojik danışmanları tarafından, fiziksel görünüşünü beğenmeyen, sosyal görünüş kaygısı yaşayan öğrenciler için beden imgesi esnekliğini arttırmaya yönelik çalışmalar geliştirilebilir ve uygulanabilir. Aynı zamanda bu konuda farkındalık ve grup rehberliği ile önleyici çalışmalar yapılabilir.

Okul psikolojik danışmanları velilere ve öğretmenlere yönelik beden imgesi esnekliğinin bir yaşam becerisi olarak kazandırılması kapsamında çalışmalar yürütebilir. Bununla birlikte görünümle ilgili problemlerin en sık yaşandığı ergenlik döneminin daha az sıkıntılı geçmesi sağlanabilir.

Gelişimsel bir dönüm noktası olan ergenlik döneminde bu araştırmanın sonucuna göre özellikle kız öğrenciler dış görünüşleriyle ilgili daha kaygılı olmakla birlikte beden imgesi esnekliğinin düşük olmasıyla bu durumun hayatlarını etkileme düzeyi daha fazla olabilir. Bu sebeple kız öğrencilerin görünümle ve beden algısıyla ilgili gelişimlerini takip etmek önemlidir. Kız öğrencilerin beden imgesi esnekliğini güçlendirmek, beden takdirini desteklemek için psikolojik danışmanlar için güçlü bir destek noktası olabilir.

Psikolojik danışmanlar, danışanlar için önemli bir yaşam becerisi olan beden imgesi esnekliğini geliştirerek, bedenle ilgili olumsuz tutumların ve deneyimlerin potansiyel sonuçlarını önleyebilirler. Yapılacak müdahaleler beden memnuniyetsizliğini, yaşantısal kaçınma davranışlarını azaltabilir ve danışanların anlamlı ve değerli bir yaşama odaklanmalarını sağlayabilir.

Okullarda ergenler için pozitif beden imajını teşvik etmek ve gerçekçi olmayan beden ideallerinin içselleştirilmesini önlemek amacıyla okulun tüm paydaşları psikolojik tarafından bilgilendirilebilir ve bu konuda zorbalık davranışını önlemek adına bir okul kültürü oluşturulabilir. Ayrıca okul psikolojik danışmanları, ergenlerin yaşadığı sosyal görünüş kaygısını daha iyi anlayabilmeleri adına araştırmanın bulgularını ailelerle paylaşabilir ve bu konuda farkındalık kazandırabilir.

## KAYNAKÇA

- Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 333–342. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>
- Acar, S. (2022a). Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 212-222. <https://doi.org/10.21666/muefd.927488>
- Acar, S. (2022b). Mediator role of social appearance anxiety in the relationship between socio-cultural attitudes towards appearance and body image flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(2), 332-339. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.2.481>
- Alcaraz-Ibáñez, M., Sicilia, Á. & Burgueño, R. (2017). Social physique anxiety, mental health, and exercise: Analyzing the role of basic psychological needs and psychological inflexibility. *The Spanish Journal of Psychology*, 20, E16. <https://doi.org/10.1017/sjp.2017.13>
- Alcaraz-Ibáñez, M., Sicilia, Á., Díez-Fernández, D. M., & Paterna, A. (2020). Physical appearance comparisons and symptoms of disordered eating: The mediating role of social physique anxiety in Spanish adolescents. *Body Image*, 32, 145-149. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.005>
- Alemdağ, S. & Öncü, E. (2015). The investigation of participation physical activity and social appearance anxiety at the preservice teachers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 3), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>
- Alemdağ, S., Alemdağ, C. & Özkara, A. B. (2016). Social appearance anxiety of fitness participants. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(102), 2-7. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i102.58>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal bozuklukların tanımsal ve sayımsal el kitabı* (5. Baskı). (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabından, (Koroğlu, E. çev.) Hekimler Yayın Birliği, (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).
- Amil, O., & Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish university youth. *Journal of Studies in Social Science*, 11(1), 68-96. [https://www.researchgate.net/publication/304349739\\_Investigating\\_the\\_Relationship\\_between\\_Social\\_Appearance\\_Anxiety\\_and\\_Loneliness\\_of\\_Turkish\\_University\\_Youth](https://www.researchgate.net/publication/304349739_Investigating_the_Relationship_between_Social_Appearance_Anxiety_and_Loneliness_of_Turkish_University_Youth)
- Antonietti, C., Camerini, A. L., & Marciano, L. (2020). The impact of self-esteem, family and peer cohesion on social appearance anxiety in adolescence: examination of the mediating role of coping. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1089–1102. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1858888>
- Arabnarmi, B., & Ramezanzade, H. (2021). The ideal body image and perceived body image in different age groups of women: The role of body image flexibility. *Sport Psychology Studies*, 10(35), 117-142. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.8355.1910>
- Atalay, A. A. & Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178–188. <https://doi.org/10.1375/bech.25.3.178>

- Ataş, M. B. (2018). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi
- Atik, D., Atik, C., Asaf, R., & Cinar, S. (2015). The effect of perceived so-cial support by hemodialysis patients on their social appearance anxiety. *Medicine Science*, 4(2), 2210-2223. <https://doi.org/10.5455/medscience.2015.04.8235>
- Aydın, G. & Aydın, Y. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide değerlerin aracı rolünün incelenmesi. *Hacettepe University Journal of Education*, 36(4), 968-976. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2020063171>
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 21-41. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Basarkod, G., Sahdra, B. & Ciarrochi, J. (2018). Body Image–Acceptance and Action Questionnaire–5: An abbreviation using genetic algorithms. *Behavior Therapy*, 49(3), 388–402. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.09.006>
- Bluett, E. J., Lee, E. B., Simone, M., Lockhart, G., Twohig, M. P., Lensegrav-Benson, T. & Quakenbush-Roberts, B. (2016). The role of body image psychological flexibility on the treatment of eating disorders in a residential facility. *Eating Behaviors*, 23, 150–155. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.002>
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents’ problematic social media use? *Computers in Human Behavior*, 110, 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Brichacek, A. L., Neill, J. T., Murray, K., Rieger, E. & Watsford, C. (2023). Ways of responding to body image threats: Development of the Body Image Flexibility and Inflexibility Scale for youth. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 31-40. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.08.007>
- Brosos, L. C., & Levinson, C. A. (2017). Social appearance anxiety and dietary restraint as mediators between perfectionism and binge eating: A six month three wave longitudinal study. *Appetite*, 108, 335–342. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.015>
- Burkut, A. K. (2024). *Düzenli egzersiz yapan yetişkin bir örnekleme de kas algısı ve yeme bozukluğu belirtilerinde sosyokültürel modelin test edilmesi ve beden imgesi esnekliğinin rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş. (2023). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (30. baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (32. baskı). Pegem Akademi.
- Callaghan, G. M., Sandoz, E. K., Darrow, S. M., & Feeney, T. K. (2015). The Body Image Psychological Inflexibility Scale: Development and psychometric properties. *Psychiatry Research*, 226(1), 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.11.03910.1016>
- Can, A. (2022). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (10.baskı). Pegem Akademi.
- Cantu, G. M. (2020). *Body image flexibility and the impact of beauty ideal exposure on unhealthy exercise amongst college students*. [Unpublished master’s thesis]. University of Louisiana.

- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T. & Hrabosky, J. I. (2004). Measuring “negative body image”: validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image*, 1(4), 363–372. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.10.001>
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- Chen, L. J., Fox, K. R., Haase, A. M., & Ku, P. W. (2010). Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition*, 19(2), 172–179. Retrieved from: <https://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/19/2/172.pdf>
- Christian, C. B., Ngo, B. K., Brosco, L. C., & Levinson, C. A. (2021). Social appearance anxiety moderates the relationship between thin-ideal internalization and eating disorder symptoms cross-sectionally and prospectively in adolescent girls. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(6), 2065-2070. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01050-y>
- Ciarrochi, J., Bilich, L. & Godsel, C. (2010). *Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy*. In Ruth Baer’s (Ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*. 51-76. New Harbinger Publications. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/223996406\\_Psychological\\_flexibility\\_as\\_a\\_mechanism\\_of\\_change\\_in\\_Acceptance\\_and\\_Commitment\\_Therapy](https://www.researchgate.net/publication/223996406_Psychological_flexibility_as_a_mechanism_of_change_in_Acceptance_and_Commitment_Therapy)
- Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van Den Eynde, F., Mueller, A. & Mitchell, J. E. (2012). Validation of Social Appearance Anxiety Scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 406-409. <https://doi.org/10.1002/erv.1147>
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine- to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628–643. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x>
- Clay, D., Vignoles, V. L. & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research On Adolescence*, 15(4), 451-477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Çağlar, E., Bilgili, N., Karaca, A., Ayaz, S., & Aşçı, F. H. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The possible roles of social physique anxiety and gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(02), 741–750. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002407>
- Çakmak, A. & Sakarya, S. (2020). Farklı türde liselere devam eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 680-691. <https://doi.org/10.17755/esosder.582927>
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F. & Çiftçi, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 904-922. <https://doi.org/10.26466/opus.523444>
- Çınar, H. & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464. Retrieved from: <https://docplayer.biz.tr/8559476-Ogrencilerin-sosyal-gorunus-kaygisinin-ogrenim-yeri-tercihlerine-etkisi-effect-on-learning-place-choice-of-social-appearance-anxiety-of-students.html>

- Dakanalis, A., Clerici, M., & Stice, E. (2019). Prevention of eating disorders: Current evidence-base for dissonance-based programmes and future directions. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(4), 597-603. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00719-3>
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: a pilot study. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568. <https://doi.org/10.1177/0145445507302037>
- Deniz, V. & Özgen, L. (2021). Emotional eating behaviours in adolescents. *Journal of Food and Nutrition Research*, 9(8), 406-414. <https://doi.org/10.12691/jfnr-9-8-2>
- DiBartolo, P. M., Lin, L., Montoya, S., Neal, H., & Shaffer, C. (2007). Are there "healthy" and "unhealthy" reasons for exercise? Examining individual differences in exercise motivations using the Function of Exercise Scale. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 93-120. <https://doi.org/10.1123/jcsp.1.2.93>
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Turkish J Clin Psy.* 3(2), 3-21. Retrieved from: [https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_3\\_60\\_3\\_21.pdf](https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_3_60_3_21.pdf)
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, (151-159). Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7799/102171>
- Doğan, T. (2011). An investigation of the psychometric properties of the Social Appearance Anxiety Scale in an adolescent sample. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/90683>
- Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Returning to emotional eating: The emotional eating scale psychometric properties and associations with body image flexibility and binge eating. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(4), 497-504. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0186-z>
- Ekşi, H., Arıcan, T., & Yaman, G. (2016). Meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 527-545. Retrieved from: [https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59426/853601#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59426/853601#article_cite)
- Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M., & Hu, K. (2022). Cognitive defusion and psychological flexibility predict negative body image in the chinese college students: evidence from Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416519>
- Fatusi, A. O. & Hindin, M. J. (2010). Adolescents and youth in developing countries: Health and development issues in context. *Journal of Adolescence*, 33(4), 499-508. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.05.019>
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2011). The validation of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire: Exploring the moderator effect of acceptance on disordered eating. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 11(3), 327-345. Retrieved from: <https://www.ijpsy.com/volumen11/num3/302/the-validation-of-the-body-image-acceptance-EN.pdf>

- Ferreira, C., Trindade, I. A., & Martin, A. (2016). Explaining rigid dieting in normal-weight women: the key role of body image inflexibility. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 21(1), 49–56. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0188-x>
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241-250. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.01>
- Fogelkvist, M., Gustafsson, S. A., Kjellin, L., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*, 32, 155–166. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.002>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gabbard, G. O. (1992). Psychodynamics of panic disorder and social phobia. *Bulletin of The Menninger Clinic*, 56(2 Suppl A), A3–A13. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1623339/>
- Gilbert, N., & Meyer, C. (2003). Social anxiety and social comparison: Differential links with restrictive and bulimic attitudes among nonclinical women. *Eating Behaviors*, 4(3), 257–264. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00026-6](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00026-6)
- Godart, N. T., Flament, M. F., Curt, F., Perdereau, F., Lang, F., Venisse, J. L., Halfon, O., Bizouard, P., Loas, G., Corcos, M., Jeammet, P., & Fermanian, J. (2003). Anxiety disorders in subjects seeking treatment for eating disorders: A DSM-IV controlled study. *Psychiatry Research*, 117(3), 245–258. [https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(03\)00038-6](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(03)00038-6)
- Godor, B. P., Uysal, R., Van Der Poel, A., & Jansen, P. (2020). Exploring potential differential relationships between social anxiety and emotional eating amongst normative vs. academically gifted students. *Gifted and Talented International*, 35(2), 100–109. <https://doi.org/10.1080/15332276.2021.1880302>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday. Retrieved from: [https://monoskop.org/images/1/19/Goffman\\_Erving\\_The\\_Presentation\\_of\\_Self\\_in\\_Everyday\\_Life.pdf](https://monoskop.org/images/1/19/Goffman_Erving_The_Presentation_of_Self_in_Everyday_Life.pdf)
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the avoidance and fusion questionnaire for youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Griffiths, C., Williamson, H., Zucchelli, F., Paraskeva, N. & Morris, T. (2018). A systematic review of the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for body image dissatisfaction and weight self-stigma in adults. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48, 189–204. <https://doi.org/10.1007/s10879-018-9384-0>
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Gümüş, A.E. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 99-108. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000037](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000037)

- Güneş, İ. (2009). *Medyada yer alan kadın bedeni imgeleri ve kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Hagger, M. S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: gender and age effects. *Psychology & Health*, 25(1), 89–110. <https://doi.org/10.1080/08870440903160990>
- Harris, R. (2022). *ACT'i kolay öğrenmek* (2. bs). (F.B. Esen, K.F. Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2019).
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies – republished article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869-885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hayes, S. C., Lillis, J. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi* (1. bs). (D. Aksoy, Çev.). Okuyan Us Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 2012).
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. & Wilson, K. G. (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_1)
- He, J., Cai, Z., Chen, X., Lu, T. & Fan, X. (2021). Validation of the Chinese version of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire and the mediating role of body image flexibility in the relationship between body dissatisfaction and psychological distress. *Behavior Therapy*, 52(3), 539–551. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.07.003>
- Hill, M. L., Masuda, A., & Latzman, R. D. (2013). Body image flexibility as a protective factor against disordered eating behavior for women with lower body mass index. *Eating Behaviors*, 14(3), 336–341. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.06.003>
- Hirschman, C., Impett, E. A. & Schooler, D. (2006). Dis/embodied voices: What late-adolescent girls can teach us about objectification and sexuality. *Sexuality Research & Social Policy*, 3, 8–20. <https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.8>
- Hoffman, T. (2019). The psychodynamics of performance anxiety: Psychoanalytic Psychotherapy in the treatment of social phobia/social anxiety disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 49, 153–160. <https://doi.org/10.1007/s10879-018-9411-1>
- Işık, M. (2020). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi* içinde (s.323-332). Eğitim Yayınevi.

- Juarascio, A. S., Forman, E. M., & Herbert, J. D. (2010). Acceptance and Commitment Therapy versus Cognitive Therapy for the treatment of comorbid eating pathology. *Behavior Modification*, 34(2), 175–190. <https://doi.org/10.1177/0145445510363472>
- Kanatsız, D. & Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863-1870. <https://doi.org/10.33206/mjss.596573>
- Kaplan, V. (2022). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). *Humanistic Perspective*, 4(1), 107-125. <https://doi.org/10.47793/hp.1051321>
- Karaaziz, M., Razzaghi, P., Keskindag, B., Güney, H. (2024). Brief report: a feasibility study of Acceptance and Commitment Therapy in group format for social appearance anxiety. *Current Psychology*, 43, 4798–4802. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04693-z>
- Karacan Doğan, P. & Durmuş, G. (2023). Salon dansçıları ve halk oyuncuların beden imgesi esnekliği ile görünümle ilişkili sosyal medya bilinci arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi /Journal of ROL Sports Sciences*, 1, 721-738. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8405315>
- Karasu, I. Z. (2022). *Sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi,]. İstanbul Kent Üniversitesi
- Karekla, M., Mavraki, E. Z., Nikolaou, P. & Koushiou, M. (2020). Validation of the Greek version of the Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *The European Journal of Counselling Psychology*, 8(1), 93–107. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v8i1.173>
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kaya, S. (2019). *Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psiko eğitiminin beden imgesi esnekliği üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi,]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Kenny, U., O'Malley-Keighran, M. P., Molcho, M., & Kelly, C. (2017). Peer influences on adolescent body image: Friends or foes? *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768-799. <https://doi.org/10.1177/0743558416665478>
- Kılıç, M. & Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837–3852. Retrieved from: <https://www.jhumansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4054>
- Kızılkaya M. & Özkaya, A. S. (2023) Examination of social appearance anxiety through psychological theories. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(3), 398-406. <https://doi.org/10.18863/pgy.1152765>
- Koff, E., Rierden, J. & Stubbs, M. L. (1990) Gender, body image and selfconcept in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 10, 56-68. <https://doi.org/10.1177/0272431690101004>
- Koskina, A., Van den Eynde, F., Meisel, S., Campbell, I. C. & Schmidt, U. (2011). Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16, e142–e145. <https://doi.org/10.1007/BF03325321>

- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R., Niefer, C. B., & Fleming, T. L. (2006). Coping with social physique anxiety in adolescence. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of The Society for Adolescent Medicine*, 39(2), 275. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.015>
- Köstek, B. (2022). *Yetişkinlerde beden imgesi esnekliği ile bilinçli farkındalık temelli öz bakım arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Krane, V., Stiles-Shipley, J. A., Waldron, J. & Michalenok, J. (2001). Relationships among body satisfaction, social physique anxiety, and eating behaviors in female athletes and exercisers. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 247. Retrieved from: <https://research.ebsco.com/c/ylm4lv/search/details/wb234ktk4z?q=Relationships+Among+Body+Satisfaction%2C+Social+Physique+Anxiety%2C+and+Eating+Behaviors+in+Female+Athletes+and+Exercisers>.
- Kulaksızoğlu, A. (2012). *Ergenlik Psikolojisi* (14. baskı). Remzi Kitabevi.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: the role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22, 308-321. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90032-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90032-3)
- Lee, E. B., Ong, C. W., Twohig, M. P., Lensegrav-Benson, T., & Quakenbush-Roberts, B. (2018). Increasing body image flexibility in a residential eating disorder facility: Correlates with symptom improvement. *Eating Disorders*, 26(2), 185–199. <https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1366229>
- Leung, K. K., Sick, K., Huellemann, K. L. & Pila, E. (2023). Body image flexibility and exercise motivation: A two-sample replication study. *Body Image*, 46, 212–222. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.006>
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2011). Validation of the Social Appearance Anxiety Scale: factor, convergent, and divergent validity. *Assessment*, 18(3), 350–356. <https://doi.org/10.1177/1073191111404808>
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: the role of negative social evaluation fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.11.006>
- Levinson, C. A., Fernandez, K. C. & Rodebaugh, T. L. (2011). *Social appearance anxiety mediates and moderates the relationship between loneliness and eating dysfunction* (Poster). International Conference on Eating Disorders 2011 (ICED), Miami. Retrieved from: <https://bpb-us-w2.wpmucdn.com/sites.wustl.edu/dist/4/2537/files/2020/04/levinsoniced11.pdf>
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation: Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*, 67, 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>
- Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Rodgers, R. F. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body Image*, 37, 188-203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.005>
- Lundgren, J. D., Anderson, D. A., & Thompson, J. K. (2004). Fear of negative appearance evaluation: development and evaluation of a new construct for risk factor work in the

- field of eating disorders. *Eating Behaviors*, 5(1), 75–84. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00055-2](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00055-2)
- Maçça, E., Kalkavan, A. & Akoğuz Yazıcı, N. (2023). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(3), 279-286. <https://doi.org/10.55238/seder.1374382>
- Martin K. A. & Sinden A. R. (2000). Fleming jc. inactivity may be hazardous to your image, the effects of exercise participation on impression formation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 283-291. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.4.283>
- Masuda, A., & Wendell, J. W. (2010). Mindfulness mediates the relation between disordered eating-related cognitions and psychological distress. *Eating Behaviors*, 11(4), 293–296. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.07.001>
- Merwin, R. M., Nikolaou, P., Moskovich, A. A., Babyak, M., Smith, P. J., & Karekla, M. (2023). Change in body image flexibility and correspondence with outcomes in a digital early intervention for eating disorders based on acceptance and commitment therapy. *Body Image*, 44, 131–135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.12.010>
- Murnen, S. & Don, B. (2012). Body image and gender roles. T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance (1)* içinde (128-134). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00019-5>
- Mülazımoğlu Ballı, Ö., Erturan-İlker, G., & Arslan, Y. (2014). Achievement goals in Turkish high school PE setting: The predicting role of social physique anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2014.04.004>
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148>
- Özer, Ö., & Yalçın, İ. (2019). Bilişsel-Davranışçı Terapiye dayalı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerine etkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 161-168. <https://doi.org/10.47770/ukmead.788859>
- Özgüngör, S., & Arıcıoğlu, A. (2020). Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği-Genç formunun Türkçeye uyarlanarak kendini nesneleştirmenin sosyal medya kullanımı ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkide aracı rolünün incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50, 23-49. <https://doi.org/10.9779/pauefd.544809>
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Pellizzer, M. L., Waller, G., & Wade, T. D. (2018). Body image flexibility: A predictor and moderator of outcome in transdiagnostic outpatient eating disorder treatment. *The International Journal of Eating Disorders*, 51(4), 368–372. <https://doi.org/10.1002/eat.22842>
- Perey, I. & Koenigstorfer, J. (2020). Appearance comparisons and eating pathology: a moderated serial mediation analysis exploring body image flexibility and body appreciation as mediators and self-compassion as moderator. *Body Image*, 35, 255–264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.008>
- Perry, D.G. & Pauletti, R.E. (2011), Gender and adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 61-74. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00715.x>

- Presnell, K., Bearman, S. K. & Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 389–401. <https://doi.org/10.1002/eat.20045>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Rapee, R. M., Magson, N. R., Forbes, M. K., Richardson, C. E., Johnco, C. J., Oar, E. L. & Fardouly, J. (2022). Risk for social anxiety in early adolescence: Longitudinal impact of pubertal development, appearance comparisons, and peer connections. *Behaviour Research and Therapy*, 154, 104-126. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104126>
- Rawal, A., Park, R. J., & Williams, J. M. G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 851-859. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.009>
- Rodopman Arman, A., Bereket, A. & Ateş, E. (2011). *Kim korkar ergenlikten: Ergenlikle başa çıkma rehberi*. (1.baskı). Doğan Kitap.
- Rogers, C. B., Webb, J. B., & Jafari, N. (2018). A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention science (2011-2018). *Body Image*, 27, 43–60. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.003>
- Romano, K. A., Heron, K. E., & Ebener, D. (2021). Associations among weight suppression, self-acceptance, negative body image, and eating disorder behaviors among women with eating disorder symptoms. *Women & Health*, 61(8), 791–799. <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.1970082>
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. & Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101. <https://doi.org/10.1177/0743558406294628>
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2010). *Acceptance and commitment therapy for eating disorders: A process-focused guide to treating anorexia and bulimia*. New Harbinger Publications.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kate Kellum, K. (2013). Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1-2), 39-48. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (14. bs). (D.M.Siyez, Çev. Ed.) Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim ve Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.(Orijinal çalışma basım tarihi 2012).
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between the values the adolescents have and their levels of subjective well-being and social appearance anxiety: A model proposal. *Education and Science*, 40(179), 57–67. <https://doi.org/10.15390/EB.2015.3663>
- Shepherd, L., Turner, A., Reynolds, D. P., & Thompson, A. R. (2020). Acceptance and commitment therapy for appearance anxiety: Three case studies. *Scars, Burns & Healing*, 6, 2059513120967584. <https://doi.org/10.1177/2059513120967584>
- Siegel, D.J. (2020). *Ergen beyin rehberi* (3. bs). (Y.F. Zülfikar, Çev.). Tuti Kitap. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).

- Slater, A. & Tiggemann, M. (2002). A test of Objectification Theory in adolescent girls. *Sex Roles*, 46(9), 343-349. <https://doi.org/10.1023/A:1020232714705>
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image*, 1(1), 15-28. [https://doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00008-](https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00008-)
- Soylu, Y., Öçalan, M. & Atik, F. (2017). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 38-45. <https://dx.doi.org/10.33468/sbsebd.50>
- Steinberg, L. & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110. Retrieved from: [https://ibs.colorado.edu/jessor/psych7536-805/readings/steinberg\\_morris-2001\\_83-110.pdf](https://ibs.colorado.edu/jessor/psych7536-805/readings/steinberg_morris-2001_83-110.pdf)
- Sular, E. N. A. (2019). *Mesleki ve teknik liseler ile anadolu liselerinde öğrenim gören ergenlerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve anne babalarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E. & Kumcağız, H. (2014). Self esteem and social appearance anxiety: An investigation of secondary school students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 4(3), 152-159. Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED559714.pdf>
- Şimşir, Z., Seki, T. & Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: bir meta analiz çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 615-637. <https://doi.org/10.26466/opus.519967>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S., (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. 6. Baskı. Baloğlu, M. (Çev. ed.). Nobel Yayıncılık.
- Thompson, J. K. & Stice, E. (2001). Thin ideal internalization mounting evidence for a new risk factor for body image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181-183. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M., & Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *The British Journal of Clinical Psychology*, 43(Pt 3), 299-311. <https://doi.org/10.1348/0144665031752925>
- Timko, C. A., Juarascio, A. S., Martin, L. M., Faherty, A. & Kalodner, C. (2014). Body image avoidance: An underexplored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.01.002>
- Trekels, J. & Eggermont, S. (2017). Linking magazine exposure to social appearance anxiety: The role of appearance norms in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 27(4), 736-751. <https://doi.org/10.1111/jora.12311>
- Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2014). The impact of body image-related cognitive fusion on eating psychopathology. *Eating Behaviors*, 15(1), 72-75. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.014>
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 147-253. Retrieved from: [https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_2\\_4\\_247\\_253.pdf](https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_2_4_247_253.pdf)
- Türker, A., Er, Y., Yavuz Eroğlu, S., Şentürk, A., Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi*

- Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15. Retrieved from: [https://dergipark.org.tr/tr/pub/mausbid/issue/39100/377479#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/mausbid/issue/39100/377479#article_cite)
- Twohig, M. P. (2012). Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 499-507. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.04.003>
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Usubini, A. G., Bottacchi, M., Caroli, D., Castelnuovo, G., & Sartorio, A. (2022b). Cognitive fusion and emotional eating among adolescents with obesity: A preliminary cross-sectional study. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14855. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214855>
- Usubini, A. G., Varallo, G., Giusti, E. M., Cattivelli, R., Granese, V., Consoli, S., Bastoni, I., Volpi, C., & Castelnuovo, G. (2022a). The mediating role of psychological inflexibility in the relationship between anxiety, depression, and emotional eating in adult individuals with obesity. *Frontiers in Psychology*, 13, 861341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861341>
- Varol, S.F. (2014). Medyada yer alan temsillerin kimlik edinme sürecindeki rolü. *International Journal of Social Science*, 26, 301-313. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2398>
- Varol, Y. K., Erbaş, M. K., & Ünlü, H. (2014). The relationship between social appearance anxiety of adolescents and their attitude toward physical. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 121-130. [https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53528/712843#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53528/712843#article_cite)
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Vonderer, K. E. & Kinnally, W. (2012). Media effects on body image: Examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal*, 14, 41-57. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/287832935\\_Media\\_effects\\_on\\_body\\_image\\_Examining\\_media\\_exposure\\_in\\_the\\_broader\\_context\\_of\\_internal\\_and\\_other\\_social\\_factors](https://www.researchgate.net/publication/287832935_Media_effects_on_body_image_Examining_media_exposure_in_the_broader_context_of_internal_and_other_social_factors)
- Vurkun, B. (2023). *Investigating the roles of self-compassion, body image flexibility and societal appearance influences on body appreciation among adolescents*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Webb, J. B. (2015). Body image flexibility contributes to explaining the link between body dissatisfaction and body appreciation in white college-bound females. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 176–183. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.06.001>
- Wegner D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.101.1.34>.
- Wendell, J. W., Masuda, A., & Le, J. K. (2012). The role of body image flexibility in the relationship between disordered eating cognitions and disordered eating symptoms among non-clinical college students. *Eating Behaviors*, 13(3), 240–245. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.03.006>

- Wu, L., Niu, G., Ni, X., Shao, X. & Luo, Y. (2022). Body image flexibility moderates the association between photo-related activities on WeChat moments and the body dissatisfaction of female adolescents in China. *Current Psychology*, 41(1), 99-104. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00553-x>
- Xian, L. J. & Tink, C. W. (2022). Body dissatisfaction, social appearance anxiety and self-objectification: A narrative review of disordered eating. *Southeast Asia Psychology Journal*, 10(1), 1-22. Retrieved from: <https://jurcon.ums.edu.my/ojums/index.php/SAPJ/article/view/4930>
- Yavuz Eroğlu, S. & Acet, M. (2017). İşitme engelli öğrencilerin spor yapma değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Turkiye Klinikleri J Sports Science*, 9(2), 65-70. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2016-54033>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-27. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/profile/Fatih-Yavuz-7/publication/324994456\\_Kabul\\_ve\\_Kararlilik\\_Terapisi\\_ACT\\_Genel\\_Bir\\_Bakis\\_Acceptance\\_and\\_Commitment\\_Therapy\\_ACT\\_An\\_Overview/links/5af0b6e00f7e9ba36642d0ad/Kabul-ve-Kararlilik-Terapisi-ACT-Genel-Bir-Bakis-Acceptance-and-Commitment-Therapy-ACT-An-Overview.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fatih-Yavuz-7/publication/324994456_Kabul_ve_Kararlilik_Terapisi_ACT_Genel_Bir_Bakis_Acceptance_and_Commitment_Therapy_ACT_An_Overview/links/5af0b6e00f7e9ba36642d0ad/Kabul-ve-Kararlilik-Terapisi-ACT-Genel-Bir-Bakis-Acceptance-and-Commitment-Therapy-ACT-An-Overview.pdf)
- Yıldırım, E., Aktan, Z. D., & Ülkümen, İ. (2022). İrrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolü. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), Article 1. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aitdergi/issue/71503/1079473>
- Yörükoğlu, A. (2016). *Gençlik çağı*. (15.baskı). Özgür Yayınları.
- Yurt, E. (2023). *Sosyal bilimlerde çok değişkenli analizler için pratik bilgiler: Spss ve amos uygulamaları* (1.baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yücel, İ. (2013). Örgütlerde izlenim yönetimi ve taktikleri üzerine kavramsal bir inceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, 35, 1-20. Retrieved from: <https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/9383/makaleler/35/arastirmax-orgutlerde-izlenim-yonetimi-taktikleri-uzerine-kavramsal-bir-inceleme.pdf>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2017). Girls' and boys' trajectories of appearance anxiety from age 10 to 15 years are associated with earlier maturation and appearance-related teasing. *Development and Psychopathology*, 30(1), 337-350. <https://doi.org/10.1017/s0954579417000657>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Kerin, J., Waters, A. M., & Farrell, L. J. (2020). Risk factors and temporal patterns of disordered eating differ in adolescent boys and girls: Testing gender-specific appearance anxiety models. *Development and Psychopathology*, 1-12. <https://doi.org/10.1017/s0954579420000188>
- Zou, L., Yang, P., Herold, F., Liu, W., Szabo, A., Taylor, A., Sun, J. & Ji, L. (2022). The contribution of BMI, body image inflexibility, and generalized anxiety to symptoms of eating disorders and exercise dependence in exercisers. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(6), 811-823. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2022.024862>

## EKLER

### EK 1. Kişisel Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

*Değerli Öğrenciler,*

Aşağıdaki ölçme aracındaki bulunan maddeler yaşamınızla ilgili sorulardan oluşmaktadır. Bu çalışma Hasan Kalyoncu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans öğrencisi Hatice SARI tarafından Doç. Dr. Gökçen AYDIN danışmanlığında yürütülmektedir. Formda ad-soyad bilgisi istenmemektedir. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Hiçbir kurum ya da kişiyle paylaşılmayacaktır. Soruları boş bırakmamanız, soruları içten yanıtlamanız bilimsel anlamda sağlıklı sonuçlar elde edilmesine yardımcı olacaktır. Lütfen seçenekleri dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan bir tanesini (X) şeklinde işaretleyiniz. Katılım sağladığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Bu çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum.

- 1.) Cinsiyet: Kız ( ) Erkek ( )  
2.) Sınıf: 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( )  
3.) Anne ve babanız hayatta mı?  
İkisi de hayatta ( ) İkisi de vefat etti ( ) Biri hayatta, biri vefat etti ( )  
4.) Annenizin ve babanızın eğitim durumunu ayrı ayrı işaretleyiniz.

Anne	Okuryazar değil ( )	İlkokul ( )	Ortaokul ( )	Lise ( )	Üniversite ve üstü ( )
Baba	Okuryazar değil ( )	İlkokul ( )	Ortaokul ( )	Lise ( )	Üniversite ve üstü ( )

- 5.) Spor ve/veya egzersiz yapıyor musunuz? (yürüyüş, fitness, pilates vb. / futbol, dövüş sanatları, diğer sporlar)  
Evet ( ) Hayır ( )  
6.) Fiziksel görünüşünüzden memnun musunuz?  
Evet ( ) Hayır ( )  
7.) Kilonuz hakkında ne düşünüyorsunuz?  
Çok zayıfım ( )  
Zayıfım ( )  
Normal kilodayım ( )  
Biraz kiloluyum ( )  
Çok kiloluyum ( )  
8.) Etrafındaki kişiler (ailem, arkadaşlarım, akrabalarım...) kilomu ve fiziksel görünüşümü beğenir.  
Her zaman ( ) Bazen ( ) Asla ( )  
9.) Şimdi veya daha önce kilonuz ve/veya dış görünüşünüzle ilgili akran zorbalığına maruz kaldınız mı?  
Sözel zorbalık (dalga geçme, lakap takma, hakaret etme vb.) ( )  
Fiziksel zorbalık (vurma, zarar verme vb.) ( )  
İlişkisel zorbalık (dışlanma, söylenti çıkarma vb.) ( )  
Siber zorbalık (sosyal medya üzerinden yazı ve resimler yoluyla) ( )  
Birden çok zorbalık türüne maruz kaldım ( )  
Hayır zorbalığa maruz kalmadım ( )

## EK 2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Örnek Maddeleri

### S.G.K.Ö

Aşağıda verilen maddelerde size en uygun seçeneği işaretleyiniz. 1-Hiç uygun değil, 2-Uygun değil, 3-Biraz uygun, 4-Uygun, 5-Tamamen uygun.

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görüntüümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görüntüümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görüntüümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görüntüümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görüntüümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5

### EK 3. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği Örnek Maddeleri

#### B.İ.E.Ö

**Açıklama:** Aşağıda bir durum listesi göreceksiniz. Lütfen her bir durumun gerçekliğini size uygun işaretleyerek oylayınız. Seçimlerinizi yapmak için aşağıdaki derecelendirme ölçeğini kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman Doğru Değil	Çok Nadiren Doğru	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sık Sık Doğru	Çoğu Zaman Doğru	Her Zaman Doğru

MADDELER	1	2	3	4	5	6	7
3.Vücut şeklim ve kilom hakkında kötü hissettiğimde içime kapanırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.Hayatımda önemli adımlar atmadan önce kilom ve vücut şeklim hakkındaki düşüncelerim ve duygularım değişmek zorundadır.	1	2	3	4	5	6	7
9.Hayatımı kontrol etmek için kilomu kontrol etmem gereklidir.	1	2	3	4	5	6	7
11. Vücudumun şekli ve ölçüsü hakkında düşünmeye başladığımda başka bir şey yapmam zordur.	1	2	3	4	5	6	7
12.Vücut şeklim ve ölçüm beni rahatsız etmeseydi ilişkilerim daha iyi olurdu.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Kullanım İzni

Tayfun Doğan  
Alıcı: Hatice SARI

1 Aralık 2023 17:05

Merhaaba,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan



## EK 5. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği Kullanım İzni

28.12.2023 20:48

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Posta - Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği



HATICE SARI

### Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği

1 mesaj

Sinem Acar

27 Aralık 2023 04:33


Merhaba,

Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği ve künyesi ekli dosyadadır. İlgili makalede ölçek puanlamasına ulaşabilirsiniz.

İyi çalışmalar.

## EK 6. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.03.2024-53889

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
<b>TOPLANTI TARİHİ</b> 12.03.2024	<b>TOPLANTI NO</b> 2024-11

Sayı : E-97105791-050.04-53889  
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Beden İmgesi Esnekliğinin Aracı Rolü"
Yürütücü / Danışman	Doç. Dr. Gökçen AYDIN
Yazar	Hatice SARI
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA  
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. Muhammet Fatih HASOĞLU  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK  
Etik Kurul Üyesi

Ek:Hatice SARI, Gökçen AYDIN EKBF.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : \*BSLS4VKSV\*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BSLS4VKSV&eS=53889>

Adres: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep  
Telefon: 0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks: 0 (342) 211 80 81  
e-Posta: info@hku.edu.tr Web: www.hku.edu.tr  
Kep Adresi: hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

Bilgi için: Merve BİLGİN  
Unvanı: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK 7. Uygulama İzni



T.C.  
DİYARBAKIR VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-30769799-44-102000511  
Konu : Araştırma İzni ( Hatice SARI)

09.05.2024

### MÜDÜRLÜK MAKAMINA

- İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı 2020/2 Nolu Genelgesi  
b) Hasan Kalyoncu Üniversitesi Rektörlüğünün 29/04/2024 tarih ve 56199 sayılı yazısı.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Hatice SARI'nın "Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Beden İmgesi Esnekliğinin Aracı Rolü" konulu araştırma çalışmasını 15/05/2024 - 24/05/2024 tarihleri arasında İlimiz Yenişehir İçesindeki Okullarda Eğitim Gören 9-10-11-ve 12. Sınıf Öğrencilerine uygulama talebi ilgi (b) yazıda belirtilmektedir.

Söz konusu araştırma çalışmasının Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin Genel amaçlarına uygun olarak ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde gönüllülük esasına bağlı olarak yapılması uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Selahattin BALKAN  
İl Milli Eğitim Şube Müdürü

OLUR  
Murat KÜÇÜKALİ  
İl Milli Eğitim Müdürü

EK:

- 1- Anket Belgeleri
- 2- Değerlendirme Formu

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Fırat Mah. 597 Sok. No:4 KAYAPINAR / DİYARBAKIR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: BİNGÖL GÜLTEKİN

Telefon No : 0 (412) 322 22 35

E-Posta: [arge21@meb.gov.tr](mailto:arge21@meb.gov.tr)

Keşif Adresi : [meb@hs01.kep.tr](mailto:meb@hs01.kep.tr)

İnternet Adresi:

Faks: \_\_\_\_\_

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksozgu.me.gov.tr> adresinden 3ecf-3287-39cd-9b61-21f7 kodu ile teyit edilebilir.