

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK



BEDENİ BEĞENME, SOSYAL KAYGI VE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DENEYİMSEL KAÇINMANIN ARACI
ROLÜ

BEYZA ERDİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. ŞULE BAŞTEMUR

ORDU-2023

TEZ KABUL SAYFASI

Beyza ERDİN tarafından hazırlanan “**Bedeni Beğenme, Sosyal Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracı Rolü** ” başlıklı bu çalışma, **17.08.2023** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan	Dr. Öğretim Üyesi Selma UÇAR Kayseri Erciyes Üniversitesi / Eğitim Fakültesi	İmza
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Alperen KURŞUNCU Ordu Üniversitesi / Eğitim Fakültesi	İmza
Üye	Doç. Dr. Şule BAŞTEMUR Ordu Üniversitesi / Eğitim Fakültesi	İmza

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Beyza Erdin

ÖZET

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

BEDENİ BEĞENME, SOSYAL KAYGI VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE DENEYİMSEL KAÇINMANIN ARACI ROLÜ BEYZA ERDİN

Pozitif beden imajının en çok çalışılan yönü olarak bedeni beğenme; ona karşı olumlu tutum sergilemek, bedene saygı duymak ve kabul etmek olarak tanımlanır. Birey kendi bedeni hakkında olumsuz düşünce ve duygulara sahip olduğunda beden memnuniyetsizliği gelişebilir. Bedeni beğenme, olumlu beden imajının temel bir unsurudur ve pek çok psikolojik değişkenlerle ilişkilidir. Bu çalışmada bedeni beğenme ile depresyon ve sosyal kaygı ilişkisinde deneyimsel kaçınmanın aracı rolünü belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışma üniversiteye devam eden 630 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bedeni Beğenme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu ve demografik özellikleri ölçmek amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışma nicel araştırma yaklaşımına dayalı ilişkisel desende gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın betimsel istatistiklerine çözümlemeler SPSS 23.0 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Aracılık analizlerine ilişkin istatistiksel incelemeler için ise PROCESS makro v4.1 uzantısı kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre hem bedeni beğenme ile depresyon ilişkisinde hem de bedeni beğenme ile sosyal kaygı ilişkisinde deneyimsel kaçınmanın kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bedeni Beğenme, Depresyon, Sosyal Kaygı, Deneyimsel Kaçınma

ABSTRACT

GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING

THE MEDIATING ROLE OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY APPRECIATION, SOCIAL ANXIETY AND DEPRESSION

BEYZA ERDİN

The most studied aspect of positive body image is defined as liking the body, having a positive attitude towards it, respecting and accepting the body. Body dissatisfaction may develop when an individual has negative thoughts and feelings about his or her body. Body appreciation is an essential element of positive body image and is associated with many psychological variables. In this study, it was aimed to determine the mediator role of experiential avoidance in the relationship between body appreciation and depression and social anxiety. This study was carried out with 630 participants attending university. Body Appreciation Scale, Beck Depression Inventory, Liebowitz Social Anxiety Scale, Acceptance and Action Form and Personal Information Form prepared to measure demographic characteristics were used as data collection tools in the study. The study was carried out in a relational design based on the quantitative research approach. Analysis of the descriptive statistics of the research was carried out with SPSS 23.0 software. The PROCESS macro v4.1 extension was used for statistical analyzes of mediation analyses. According to the results of the analysis, it was found that experiential avoidance played a partial mediator role both in the relationship between body appreciation and depression, and in the relationship between body appreciation and social anxiety.

Keywords: Body Apperacition, Depression, Social Anxiety, Experiential Avoidance

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın konusu, yönlendirilmesi, sonuçların değerlendirilmesi ve yazımı aşamasında yapmış olduğu büyük katkılarından dolayı tez danışmanım Sayın DOÇ. DR. Şule BAŞTEMUR, araştırma ve yazım süresince yardımlarını esirgemeyen sevgili arkadaşım Arş.Gör. Ezgi SAYLAN'a her konuda öneri ve eleştirileriyle yardımlarını gördüğüm hocalarıma ve arkadaşlarım Eda, Berrak, Aslı, Fadime, Simay, Canan ve Merdan'a teşekkür ederim.

Bu araştırma boyunca maddi ve manevi desteklerinden dolayı aileme sonsuz teşekkür ederim.

Beyza Erdin

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
TEZ KABUL SAYFASI	ii
ETİK BEYANI	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar	4
2.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Bedeni Beğenme.....	5
2.1.1 Beden İmajı.....	5
2.1.1.1. Beden İmajına Kuramsal Bakış Açısı.....	7
2.1.2. Pozitif Beden İmajı ve Bedeni Beğenme	9
2.1.2.1 Bedeni Beğenme ve Yaş.....	12
2.1.2.2. Bedeni Beğenme ve Cinsellik.....	13
2.1.2.3. Beden Takdiri ve Cinsiyet Farkları.....	14
2.1.2.4. Etnik Köken	14
2.1.2.5. İşlevsiz Yeme Tutumları.....	15
2.2. Beden Utandırma (Body Shaming)	16
2.2.1. Beden Utandırmanın Nedenleri	19
2.2.2. Beden Utandırmanın Türleri Nelerdir?	20

2.2.2.1. Şişman Utandırma (Fat Shaming)	21
2.2.2.2. Sıska Utandırma (Skinny Shaming)	22
2.2.3. Beden Utandırmanın Etkileri	24
2.2.3.1. Yeme Bozuklukları	24
2.2.3.2. Beden İmajı, Gözetimi, Memnuniyetsizliği	25
2.2.3.3. Depresyon	26
2.2.3.4. Kozmetik Cerrahi	27
2.2.3.5. Kişilerarası İlişkiler ve Cinsellik	28
2.2.4. Sosyal Medya	29
2.3. Depresyon	31
2.3.1. Depresyonun Oluşumuna İlişkin Kuramsal Bakış Açısı	36
2.3.2. Depresyon ve Bedeni Beğenme Arasındaki İlişki	36
2.4. Sosyal Kaygı	38
2.4.1. Sosyal Kaygının Oluşumuna İlişkin Kuramsal Bakış Açısı	41
2.4.2. Bedeni Beğenme ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler	43
2.5. Deneyimsel Kaçınma	44
2.5.1. Deneyimsel Kaçınmanın Oluşumuna İlişkin Kuramsal Bakış Açısı	47
2.5.2. Deneyimsel Kaçınma ile Bedeni Beğenme Arasındaki İlişki	49
3. MATERYAL VE YÖNTEM	51
3.1. Araştırma Deseni	51
3.3. Veri Toplama Araçları	53
3.3.1. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ)	53
3.3.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	53
3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)	54
3.3.4. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBO)	54
3.4. Veri Toplama Süreci	55
3.5. Verilerin Analizi	55
4. BULGULAR	57
4.1. Ön Analizler	57
4.2. Bedeni Beğenme ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracılık Rolünün İncelenmesi	58
4.3. Bedeni Beğenme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracılık Rolünün İncelenmesi	61

5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	64
6. ÖNERİLER	70
KAYNAKÇA	73
EKLER.....	98
ETİK KURUL İZİN BELGESİ	105
ÖZGEÇMİŞ.....	106

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Çalışma Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans Ve Yüzde Değerleri (N=630)	51
Tablo 4.1. Çalışma değişkenleri arasındaki tanımlayıcı istatistikler, korelasyonlar ve güvenilirlikler (N = 630)	57
Tablo 4.2. Bedeni Beğenme ve Deneyimsel Kaçınma Arasındaki İlişki	58
Tablo 4.3. Bedeni Beğenme ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki	59
Tablo 4.4. Bedeni Beğenme ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracılık Rolü	59
Tablo 4.5. Bedeni Beğenmenin Sosyal Kaygı Üzerine Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkileri.....	60
Tablo 4.6. Bedeni Beğenme ve Deneyimsel Kaçınma Arasındaki İlişki	61
Tablo 4.7. Bedeni Beğenme ve Depresyon Arasındaki İlişki	62
Tablo 4.8. Bedeni Beğenme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracılık Rolü	62
Tablo 4.9. Bedeni Beğenmenin Depresyon Üzerine Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkileri.....	63

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 3.1. Araştırmaya İlişkin Temel Aracılık Etkisi Diyagramı.....	56
Şekil 4.1. Bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracılık etkisine ilişkin yol değerleri	61
Şekil 4.2. Bedeni beğenme ve depresyon arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracılık etkisine ilişkin yol değerleri	63

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

- BBO** : Bedeni Beğenme Ölçeği
- LSAÖ** : Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği
- BDE** : Beck Depresyon Envanteri
- KEF-II** : Kabul ve Eylem Formu-II
- KKT** : Kabul ve kararlılık terapisi
- vd.** : ve diğerleri
- s.** : Sayfa
- Çev.** : Çeviren
- Ed.** : Editör

BEDEN UTANCI DEPRESYON SOSYAL KAYGI VE DENEYİMSEL KAÇINMA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Tarih boyunca insanların vücut güzelliği hep önemli olmuştur. Toplum, medya ve popüler kültür bu güzellik algısını şekillendirip kişinin kendi bedenine bakışını etkileyebilmektedir (White, 2023). Ancak görünen ideallere ulaşmak zor olduğunda bu durum kişinin bedeninden memnuniyetsizlik yaşamasına sebep olabilir (Micheal & Azeharie, 2020). Günümüzde özellikle sosyal medya kullanımının artması toplumun ideal beden algısını etkileyebilir düzeyde içeriğin yayılmasına ve kişinin hem kendisi hem de çevresinin görünümünü gözden geçirmesine olanak sağlayabilir. Bu da bireylerin fiziksel görünümünü başkalarıyla karşılaştırmalarını teşvik edebilir (Micheal & Azeharie, 2020; Walker vd., 2015). Sosyal medya tüm bunların yanı sıra zorbalığın artmasına da katkı sağlayabilir (Gani ve Jalal, 2021). Chomet'e göre (2017) bireylerin söylemlerinin sonuçlarını görmek ve yüzleşmek zorunda olmamalarını sağlayan anonim bir kimlik sunduğu için sosyal medyada akla gelen her şeyi söylemek kolaylaşır. Bireylere bu kimlik sayesinde başka insanları bedenlerinden utandırabilecekleri ve bedene karşı olumsuz tutum geliştirebilecekleri bir araç sağlar (Bruer-Hess & Lin, 2019).

Bedene karşı pozitif bir bakış, tüm medya ideallerine rağmen, bireylerin bedenlerini var olan özellikleriyle kabul ve takdir etmelerini sağlamaktadır (Tiggemann & McCourt, 2013). Bedene karşı olumlu bakışa sahip olan kişi bedeninde rahat hissetmekte ve bedeninin nasıl görüldüğü ve hissettiği ile sağlıklı bir ilişki kurmaktadır (White, 2023). Böylece bireyler gerçek olduklarını ve insan olmanın bir parçası olarak kusurlara sahip olmanın doğal olduğunu kabul etmektedirler (Tylka, 2012). Sosyal medyanın kullanımının artmasıyla bedeni beğenme üzerindeki etkileri gittikçe önem kazanan ve dikkati çeken bir konu haline almıştır. Bireylerin vücut idealleri ile kendi bedenlerine yönelik kıyaslamaların varlığının yanı sıra, sosyal medyanın sağladığı gizli kimliğin başka bireylerin bedenlerine ilişkin olumsuz yorumlar yapmayı kolaylaştırması ve bu zorbalık davranışının artmasının bedeni beğenme ve pozitif beden imajına olumsuz

etkisi, bu konuya ilişkin çalışmalar ortaya koyma konusunun ne kadar önem taşıdığını göstermektedir. Alanyazında da ifade edildiği üzere bedeni beğenmeme; yaş, etnik köken, beden utancı, yeme bozuklukları, daha fazla estetik müdahale arayışı, kişiler arası ilişkilerde sorunlar, depresyon ve sosyal kaygı ile ilişkili olabilmektedir (Dolezal, 2015; Jankauskiene, Baceviciene & Trinkuniene, 2020; Monthuy-Blanc vd., 2022; Satinsky vd., 2012; Swami, Mada & Tovée, 2012). Bedeni beğenme, beden imajıyla ilgili zihinsel sağlık yapılarında olumlu puanlarla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Sundgot-Borgen vd., 2021). Ramsey ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir çalışmaya göre bedeni beğenme depresyon ile anlamlı ve ters orantılıdır. Bu örnekte bedeni beğenisi arttıkça depresyon puanları azalmaktadır. Benzer şekilde, bedeni beğenmesinin bu örnekte kaygı ile anlamlı ve ters orantılı olduğu bulunmuştur (Ramseyer Winter, Gillen, Cahill, Jones & Ward, 2019). Pozitif beden imajı ile sosyal kaygı ve depresyon ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalara daha detaylı olarak ilerleyen bölümlerde değinilecektir. Bedenle ilgili olumsuz algının deneyimsel kaçınma davranışlarına sebep olacağına ilişkin kanıtlar da ilerleyen bölümlerde sunulmuştur (Mancuso, 2016; Öngören, 2015).

Özetle sosyal medyanın yaygınlaşması ile daha da görünür hale gelen bedenler, bedeni beğenmeme davranışının artmasına sebep olabilmektedir. Yaşanan bu artış bireylerin bedenlerini beğenmeme davranışları ile ilgili çalışmaları önemli kılmıştır. Tüm bu ifadelerden yola çıkarak gerçekleştirilen çalışmada bedeni beğenme ile ilişkili olduğu düşünülen depresyon ve sosyal kaygı gibi patolojik durumların Türk örneğinde daha iyi anlaşılmasını sağlayarak ve yeni bir bakış açısı ortaya koymak hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada bedeni beğenme, depresyon, sosyal kaygı ve deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezleri test etmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır:

H₁: Katılımcıların bedeni beğenme ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Katılımcıların bedeni beğenme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye deneyimsel kaçınma aracılık etmektedir.

H₄: Bedeni beğenme ve depresyon arasındaki ilişkiye deneyimsel kaçınma aracılık etmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Beden normları ve güzellik idealleri üzerindeki toplumsal baskının anlaşılmasını sağlaması ve bu baskıyı azaltmaya yönelik müdahaleler geliştirebilmesi dolayısıyla beden imajına yönelik çalışmalar önemli görülür. Bedeni beğenme, bireylerin yaşam kalitesi, ruh sağlığı ve genel refahı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Alanyazında da belirtildiği gibi olumsuz beden imajı, düşük özgüven, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve diğer psikolojik sorunlarla ilişkilendirilebilir (Monthuy-Blanc vd., 2022; Gunnars, 2019; Ramsey vd., 2019; Sundgot-Borgen vd., 2021). Bu sorunun nedenlerinin, risk faktörlerinin ve etkilerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayıp literatüre ışık tutacağından bu çalışmanın konusu önem taşımaktadır.

Mevcut literatür incelendiğinde bedeni beğenme ile depresyon ve sosyal kaygı kavramları ile ilgili farklı değişkenlerle yapılmış çalışmalar olduğu görülmektedir. Ancak bedeni beğenmeye yönelik araştırma sayısının Türkiye literatüründe oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca bu ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı rolünün incelendiği çalışmaların kısıtlılığı sebebiyle yapılan çalışmanın alana ışık tutacağı düşünülmektedir. Bedeni beğenme, depresyon, sosyal kaygı ve deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi; bu ilişkileri ve bireylerin psikolojik sağlık durumlarını daha iyi anlaşılması, bunun yanı sıra ilgili terapötik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlaması açısından da bu çalışma önem taşımaktadır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıda belirtilmiştir.

- Bu çalışmada, araştırmaya katılan bireylerin ölçek maddelerini gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten ve objektif şekilde cevaplayacakları kabul edilmiştir.

- Veri toplama araçlarına verilecek cevapların, var olan durumu ortaya koymayı sağlayacak kapsamda olacağı varsayılmıştır.
- Örneklem grubunun, evreni temsil edecek nitelik ve niceliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlıdır, araştırma sonuçları yalnızca benzer gruplar için genellenebilir.
- Araştırmada ele alınan değişkenler, uygulanan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlik boyutlarıyla sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilecek bulgular kullanılacak ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır

1.6. Tanımlar

Bedeni Beğenme: Bedeni kabul etmek, ona karşı olumlu tutumlar sergilemek ve bedene saygı duymak olarak tanımlanan beden takdiri, pozitif beden imajının en çok çalışılan yönüdür (Linardon, McClure, Tylka & Fuller-Tyszkiewicz, 2022).

Beden Utancı: Beden utancı, kişinin kendini içselleştirilmiş veya kültürel bir standarda göre ölçmesinden ve bu standarda uymadığını algılamasından kaynaklanabilecek duygudur (Moradi & Huang, 2008).

Depresyon: Bireyin uzun süre çok mutsuz ve endişeli olduğu ve bu dönemlerde normal bir hayat yaşayamadığı bir ruh sağlığı sorunudur (Cambridge Dictionary, 2023).

Sosyal Kaygı: Sosyal durumlarda, genellikle utanç verici bir şey yapma, olumsuz bir izlenim bırakma veya başkaları tarafından yargılanma korkusu nedeniyle sınırlılık veya rahatsızlık anlamına gelir (Antony & Swinson, 2000).

Deneyimsel Kaçınma: Deneyimsel kaçınma, bir kişinin bedensel duyular, duygular, düşünceler, anılar, davranışsal yatkınlıklar gibi belirli özel deneyimlerle temas halinde kalmak istememesi ve bu olayların biçimini, sıklığını ve bağlamlarını değiştirmek için adımlar atması durumunda ortaya çıkan olgudur (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996)

2.KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bedeni Beğenme

Bedeni beğenme, olumlu beden imajının önemli bir unsurudur (White, 2023). Bu nedenle bu bölümde öncelikle beden imajına değinilecektir.

2.1.1 Beden İmajı

Kültürel beden standartları, bireyin vücudunu izlerken kendini karşılaştırdığı ideali sunmaktadır. Kültürel beden standartlarının içselleştirilmesi, bu standartların bireyin içinden geldiği izlenimini vermekte ve bu standartlara ulaşmanın toplumsal baskının bir ürünü olmaktan çok kişisel bir seçim gibi görünmesini sağlamaktadır. Yani, kadınların kendileri “güzel” olmak istemektedir (McKinley & Hyde, 1996, s. 183). Aslında, ideal beden standardizasyonu bölgeye ve onu çevreleyen kültüre göre değişmektedir. Ayrıca, genel olarak beden standardizasyonu kadınlara uygulanmaktadır. Böylece ideal beden ve fiziksel görünüm özellikle kadınlar için temel değerlerden biri haline gelmiştir (Micheal & Azeharie, 2020). Beden imajı üzerine yapılan önceki araştırmalar çoğunlukla kadınlara odaklanmış, erkeklerde beden imajını büyük ölçüde ihmal etmiştir. Literatürde az da olsa erkeklerin de araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır (Quitkat, Hartmann, Düsing, Buhlmann & Vocks, 2019). İstenen standartlara ve yargılara ulaşmak zor olduğunda, bu durum kişinin durumundan memnuniyetsizlik yaşamasına yol açabilir (Micheal & Azeharie, 2020). Neoliberalizmin entrikalarında merkezi yeri işgal eden aslında kadın bedenidir (Terán-Tassinari & Arun, 2021). Vücut bakımı, moda, sağlık, zindelik ve kozmetikler etrafında odaklanan milyarlarca dolarlık küresel endüstrileri sürdüren kadın bedeni, sonsuz bir yeniden şekillendirme ve iyileştirmeye ihtiyaç duymakta, sürekli olarak bitmemiş ve kusurlu olarak konumlandırılmaktadır (Dolezal, 2015). Beden imgesi sorunsalının arka planındaki tarihsel süreç, beden kontrolü pratikleri ile bireysel kimliğin yönleri arasında bir ilişkinin ortaya çıkmasıyla, geç çağdaş Avrupa kültürüne kadar uzanmaktadır (Martínez, 2017). Tarih boyunca insanlar, insan vücudunun güzelliğine önem vermişlerdir. Toplum, medya, sosyal medya ve popüler kültür genellikle bu görüşleri şekillendirip kişinin kendi vücudunu nasıl gördüğünü etkileyebilmektedir (White, 2023).

Beden imajı, bedenlenmenizi kişisel olarak nasıl deneyimlediğinizi ifade etmektedir. Nasıl görüldüğünüzün zihinsel bir resminden daha fazlası olan beden imajı, fiziksel görünümle ilgili algıları, inançları, düşünceleri, duyguları ve eylemleri kapsayan bedenle olan kişisel ilişkiden oluşmaktadır. Diğer bir deyişle beden imgesi oldukça karmaşık ve çok yönlüdür (Cash, 2008). Beden imajı, bir kişinin duygusal tutumlarını, inançlarını ve kendi bedenleriyle ilgili algılarını ifade etmektedir (White, 2023). Birinin kendi vücudunun neye benzediğine yönelik fikridir (Cambridge Dictionary, 2023). White'a göre (2023) beden imajı bir kişinin görünüşü hakkında neye inandığı; vücutları, boyları, ağırlıkları ve şekilleri hakkında ne hissettikleri; bedenlerini nasıl algıladıkları ve deneyimledikleri ile ilgilidir. Beden imajı, beden hakkında ne hissedildiği ve bedenle nasıl hissedildiğidir. Bedenin fiziksel olarak nasıl görüldüğü değil, bu görüntü hakkında nasıl hissedildiğidir. Arkadaşlar, akranlar, aile, yaşam tarzı, kültürel geçmiş ve medya, beden imajını etkileyebilmektedir (Taylor, 2014).

Healey'e göre (2014) beden imajının dört yönü bulunmaktadır;

1. Bireyin kendini görme şekli (algısal): Bedenini görme şekli, gerçekte nasıl görüldüğünün her zaman doğru bir temsili değildir. Örneğin, bir kişi gerçekte zayıf olduğu halde kendisini şişman olarak algılayabilmektedir. Bir kişinin kendini nasıl gördüğü, algısal beden imajı olarak tanımlanmaktadır.

2. Görünüşle ilgili hissedilenler (duygusal): Bir kişinin görünüşüyle ilgili beğenebileceği veya beğenmediği şeyler vardır. Bedenle ilgili hisler, özellikle de görünüş, kilo, şekil ve vücut bölümleri ile ilgili olarak yaşadığınız memnuniyet veya memnuniyetsizlik, duygusal beden imajı olarak tanımlanmaktadır.

3. Beden hakkında sahip olunan düşünceler ve inançlar (bilişsel): Bazı insanlar vücutlarının bölümlerinin "çok büyük" olduğunu düşünebilmekte ve daha ince veya daha kaslı olsaydı daha iyi görüneceklerine inanabilmektedir. Bu bağlamda beden hakkında düşünme şekli, bilişsel beden imajı olarak tanımlanmaktadır.

4. Görünüşle ilgili olarak yapılan şeyler (davranışsal): Bir kişi görünüşünden memnun olmadığında, görünüşünü değiştirmek için aşırı egzersiz yapmak veya düzensiz yemek yemek gibi yıkıcı davranışlara başvurabilmektedir. Bazı insanlar, görünüşleri hakkında kötü hissettikleri için kendilerini izole edebilmektedir. Beden imajının bir sonucu olarak sergilenen davranışlar, davranışsal beden imajını kapsamaktadır.

2.1.1.1. Beden İmajına Kuramsal Bakış Açısı

Psikoseksüel gelişim süreci boyunca dünyayla, (oral, anal ve ödipal dönemlerde olduğu gibi) bedensel işlevler aracılığıyla ilişki kurulmaktadır. Tüm algılar, anı, duyum, düşünce, arzu ve hayaller bu ilk gösterim etrafında toplanmaktadır (Karakas, 2017). Freud beden algısının önemini “Ben her şeyden önce bedenseldir.” cümlesi ile ifade etmiştir (Freud, 2001/2011). Psikodinamik teoriye göre beden imajı, kişinin kendisiyle ve gerçeklikle ilişkisinin temel unsurudur (Laufer, 1991). Psikanaliz, beden imajını kimliğin hayali ve sembolik yönlerinin iç içe geçmesi olarak görmektedir (Morin & Thibierge, 2006). Bedenin zihinsel temsili veya beden imajı, gelişimsel süreçle şekillenir ve ancak ergenliğin sonunda bireyin cinsel ve cinsiyet kimliğinin temelini oluşturmak için bütünleşir (Laufer, 1991). Başka bir ifadeyle psikanalitik yaklaşımdan bakıldığında, beden imgesi ile benliğin gelişim süreçleri doğumla başlayıp birincil bakıcılar ile etkileşimlerinden bireyin yetişkinlik evresine kadar devam etmektedir (Uslu, 2019). Psikodinamik yaklaşım ve bağlanma kuramı, yalnızca dış beden (beden imgesi) bilişsel ve duygusal değerlendirmesine değil, aynı zamanda beden aracılığıyla kişinin kendisi hakkında bilgi edinmesine, yani vücut işlevlerinin deneyimine, gelen uyarıların ve duyguların kontrolüne odaklanmaktadır (Izydorczyk, 2022).

Psikanalitik olarak beden imajı, bireyin psikolojik organizasyonu veya 'iç dünyası' içinde hem bir bütün olarak hem de onu oluşturan parçalar olarak bedenin içselleştirilmiş temsili olarak görülebilir (Sandler & Rosenblatt, 1962). Beden ve onun gelişen zihinsel temsilleri, bir benlik duygusunun temelini oluşturmaktadır (Krueger, 2002). Freud, egoyu her şeyden önce bir beden egosu olarak kabul etse de (Freud, 2001/2011), daha kapsayıcı olan “beden benliği” terimi, beden duyumunun, beden işleyişinin ve beden imajının psişik deneyiminin bir kombinasyonunu ifade etmektedir. Dolayısıyla beden imajı, beden benliğinin dinamik ve gelişimsel olarak gelişen zihinsel temsilidir (Krueger, 2002).

Krueger'e göre (2002) bireyin zihninin diğerlerinden ne kadar farklı olduğunu fark etme ve yansıtma kapasitesi 6-8 yaşlarında gelişmektedir. Deneyim ve davranışları yansıtmak ve başkalarının duyguları, niyetleri, arzuları, bilgileri, inançları ve düşüncelerini kavramak için bu kapasiteyi geliştirmek, beden benliğinin bütünleşmesine yol açmaktadır. Bu bütünleşme, duygulanım ve gerilim düzenlemesine, dürtü kontrolüne, kendi kendini denetlemeye ve kendi kendini gerçekleştirme duygusunun ortaya

çıkmasına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu kendini yansıtma işlevinin aktivasyonu, ebeveynlerin çocuklarının zihinsel durumlarını yansıtma ve bağlanma süreci boyunca bağımsız düşünmelerine bağlı olmaktadır (Krueger, 2002).

Beden imgesi, kişinin gerçek bedenine göre çarpıklıklar içerebilir ve dış gerçekliğin bazı yönlerinden kopuşu temsil edebilir (Laufer, 1991). Krueger'e göre (2002) hayat beden aracılığıyla deneyimlenebilmektedir. Beden doğal olarak psikolojik deneyime entegre edilemediğinde fiziksel hastalık, yaş veya kilo ile odağa getirilerek ön planda kalabilmektedir (Krueger, 2002).

Lemche'ye göre (1998) bakım veren ilk kişiler ile bebeğin arasındaki duygusal uyumun, farkındalık ve dış tecrübelerin gözlemlenmesinde fazlasıyla önemlidir. Bebeğin ilk yaşını doldurmasına doğru özerklik kazanarak bakım veren kişiden ayrılabilmesi, benlik ve beden imgesi algısı açısından sonraki yıllarda etkili olabilmektedir. Cheng ve Mallinckrodt'un (2009) kız üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, beden tatmini, romantik yetişkin bağlanması, ebeveyn bakımı anıları ve medyanın içselleştirilmesi arasındaki etkileşimleri değerlendirmiştir. Ebeveynlerde sıcaklık ve kabullenme anılarının medya ideallerinin daha az içselleştirilmesine ve daha düşük beden imajı memnuniyetsizliğine yol açtığını bulmuşlardır. Ek olarak, sıcak ve kabul edici anne bakımı anıları ile beden imajı memnuniyeti arasında doğrudan bir ilişki bulunurken, bu ilişki baba bakımı anıları için bulunamamıştır.

Yaklaşık 6 yaşında somut işlemlerin başlamasıyla birlikte, soyutlama yeteneği kristalleşerek, benlik ve nesne arasında kesin bir ayrılık duygusu ve daha belirgin ve doğru bir beden imgesi mümkün olmaktadır. Beden imajı, fiziksel beden olgunlaştıkça, fiziksel çevresiyle ilişki içinde doğru bir şekilde gelişmeli ve psikolojik benliğin gelişimi ile bütünleştirilmelidir (Krueger, 2002).

Kendi zihnimizin diğerlerinden ne kadar farklı olduğunu fark etme ve yansıtma kapasitesi 6-8 yaşlarında gelişir. Kendi deneyimlerimizi ve davranışlarımızı yansıtmak ve başkalarının duygularını, arzularını, bilgilerini, inançlarını ve düşüncelerini kavramak için bu kapasiteyi geliştirmek, beden benliğinin bütünleşmesine yol açmaktadır. Bu bütünleşme, duygulanım ve gerilim düzenlemesine, dürtü kontrolüne, kendi kendini denetlemeye ve kendi kendini gerçekleştirme duygusunun ortaya çıkmasına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu kendini yansıtma işlevinin

aktivasyonu, ebeveynlerin çocuklarının zihinsel durumlarını yansıtma ve bağlanma süreci boyunca bağımsız düşüncelerine bağlı olmaktadır (Krueger, 2002).

Beden imajı bozuklukları, klasik dürtü modelinde diğer semptomlar gibi 'psşik çatışma karşısında ego tarafından bir uzlaşma oluşumunun ifadesi' olarak anlaşılır. Bu psşik çatışmalar, gelişimin her aşamasında yaşanan dürtülerden kaynaklanabilmektedir. Örneğin, Wilson, aşırı derecede zayıf olma arzusunun, kabul edilemez olarak deneyimlenen sözlü bütünleştirici fantezilere (dolayısıyla çatışma) karşı bir savunma olarak anlaşılabilirliğini öne sürmektedir. Aynı zamanda, aşırı zayıflığın benliğin yetenekli ve güçlü olduğunu inkâr ettiği anal kontrol çabasına karşı bir savunma işlevi görebilir. Son olarak, yine kadınlarda ikincil cinsel niteliklerin ortadan kaldırılmasıyla savunulan ödipal baştan çıkarma arzularına karşı bir savunma işlevi görebilir (Jarry, 2012).

2.1.2. Pozitif Beden İmajı ve Bedeni Beğenme

Beden imajı, bir kişinin fiziksel benliğiyle ilgili algısıdır, ancak daha da önemlisi, kişinin bu algının bir sonucu olarak yaşadığı düşünce ve duygulardır. Bu duyguların olumlu, olumsuz veya her ikisinin birleşimi olabileceğini ve bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini anlamak önemlidir (Healey, 2014). Olumlu beden imajı, beden tatmini ve kabulü ile ilgiliyken, negatif beden imajı, tatminsizlik ve kişinin vücudunun farklı olmasını istemesi ile ilgilidir (White, 2023). Son yıllarda beden imajının olumsuz yönlerine odaklanma sorgulanmış ve pozitif beden imajını da anlama ve araştırma çabalarına yol açmıştır (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Geniş anlamda pozitif beden imajı, kişinin bedeni için sahip olduğu sevgi, saygı, kabul ve takdiri ifade etmektedir (Tylka, 2011). Olumlu bir beden imajına sahip olmak, bireylerin bedenlerinin tüm yönlerini, hatta medyada tasvir edilen toplumsal ideallere uymayanları bile kabul etmelerini ve bedenlerinin kendileri için gerçekleştirdiği işlevleri takdir etmelerini sağlamaktadır. Daha da önemlisi, olumlu beden imajı, düşük negatif beden imajının eşdeğerinden veya sadece beden memnuniyetsizliğinin yokluğundan daha fazlası olarak kavramsallaştırılmaktadır (Tiggemann & McCourt, 2013). Bir kişi olumlu bir beden imajına sahip olduğunda, bedeninde rahat hisseder ve bedeninin nasıl görüldüğü ve bedeninde nasıl hissettiği ile sağlıklı bir ilişki kurar (White, 2023).

Pozitif beden imajı, sadece negatif beden imajının tersi olarak değil, kendine özgü bileşenleri ile ayrı bir yapı olarak kabul edilmektedir (Tiggemann & McCourt, 2013; Tylka, 2011). Bunlar şunları içerir: olumlu görüşler (örneğin, "Vücudum hakkında iyi hissediyorum"), kabul (örneğin, "Kusurlarına rağmen, bedenimi olduğu gibi kabul ediyorum"), kişinin vücuduna saygının yanı sıra gerçekçi olmayan vücut görünümü ideallerini (örneğin; idealize edilmiş medya görüntüleri) reddeden koruyucu bilişsel stilleri içerir. Bu temel bileşenler Beden Takdir Ölçeğine (Body Appreciation Scale; Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005) dâhil edilmiştir.

White'e göre (2023) olumlu bir beden imajına sahip olmak şunları içermektedir;

- Bedenini kabul etmek ve takdir etmek
- Kapsamlı bir güzellik anlayışına sahip olmak
- Bireyin bedenine ve görünümüne sağlıklı ve tatmin edici hissettirecek şekilde bakım yapmak için adımlar atmak
- Dış etkilere veya toplumsal mesajlardan bağımsız olarak bedenle iyi bir ilişki kurmaya çalışmak.

Olumlu beden imajına sahip bireyler, bedenlerinde rahat hissetmektedir. Her yönüyle tam olarak tatmin olmamalarına rağmen bedenlerine olan sevgilerini ifade etmektedirler. Bedenlerinin varlıklarını vurgulamaktadırlar. Algılanan vücut kusurlarını kabul etmekte, ancak onlara odaklanmak yerine onları kabul etmeyi seçmektedirler. Kendilerine gerçek olduklarını ve kusurların insan olmanın bir parçası olduğunu hatırlatmaktadırlar (Tylka, 2012). Bedene karşı kapsamlı bir saygı ve sevgiyi içeren pozitif beden imajının öne çıkan parçaları şunlardır: İlki, beden işlevine odaklanmayı, eşsiz özellikleri ve yapabildikleri için bedeni yüceltmeyi, sağlıklı olduğu için şükran duymayı ifade eden "Bedeni takdir" temasıdır. Diğerleri ise bireyin kendine has fiziksel özelliklerini kabul etmesini, beden tüm yönlerinden tam olarak memnun olmasa ve bedeni idealize edilen medya görüntüleri ile çelişse bile bedene duyulan sevgiyi anlatan "Beden kabulü ve sevgi" temasıdır (Eskili, 2021).

Pozitif beden imajı çok yönlü bir yapıdır ve negatif beden imajından farklıdır. Bedeni kabul etmek, ona karşı olumlu tutumlar sergilemek ve bedene saygı duymak olarak tanımlanan bedeni beğenme, pozitif beden imajının en çok çalışılan yönüdür (Linardon, McClure, Tylka & Fuller-Tyszkiewicz, 2022). Beden beğenme (body appreciation), sadece vücudun özelliklerine değil, aynı zamanda işlevine ve sağlığına da saygı duymak

ve takdir etmek olarak tanımlanmaktadır (Weinberger & Luck-Sikorski, 2021). Bedeni beğenme, kişinin vücudunu kabul etmesi, ona karşı olumlu düşüncelere sahip olması ve ona saygı duyması, basmakalıp güzellik standartlarını içselleştirmeye yönelik sosyokültürel baskılara direnmesi ve vücudun işlevselliğini ve sağlığını takdir etmesi olarak tanımlanmaktadır (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Diğer bir ifadeyle bedeni beğenme, kişinin kendi vücuduna karşı olumlu, yargılayıcı olmayan bir tutuma sahip olduğunu tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bedeni beğenme, kişinin fiziksel benliğiyle ilgili olumlu görüşlere sahip olmasının ötesine geçen bir olumlu vücut imajı biçimidir, aynı zamanda bedeninin esnek ve bütüncül bir görüşünü içselleştirmeyi içermektedir. Ağırlığına veya boyuna bakılmaksızın bedenini kabul etmek, bedeninin ihtiyaçlarına cevap vermek, bedenine saygı duymak ve öz bakım yapmak ve bedeni medyanın gerçekçi olmayan güzellik görüntülerinden korumaktır (Avalos, Tylka & Wood – Barcalow, 2005). Başka bir deyişle bedeni beğenme; bireyin bedeni ile ilgili olumlu düşünmesi, bedeninin asıl ağırlık, şekil, genişlik ve kusurlarına bakmadan bedenini kabul etmesi ve sahip olduğu bedene duyduğu saygının bir göstergesi olarak sağlığı ile ilgilenmesini içermektedir (WoodBarcalow, Tylka & Augustus-Horvath, 2010). Bedeni beğenme, kişinin gerçek fiziksel görünümü ne olursa olsun bedeni hakkında olumlu düşüncelere sahip olması, vücut ağırlığına, vücut şekline ve kusurlarına rağmen onu kabul etmesi, bedeninin ihtiyaçlarını dikkate alarak bedenine saygı duyması ve sağlıklı davranışlarda bulunması ve medyada gerçekçi olmayan vücut ideallerini reddederek koruması olarak da tanımlanmaktadır (Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005).

Birey kendi bedeni hakkında olumsuz düşünce ve duygulara sahip olduğunda beden memnuniyetsizliği gelişebilmektedir. Çevresel etkiler, insanların bedenlerini nasıl algıladıkları ve hissettikleri konusunda büyük bir rol oynamaktadır. Bir kişinin ailesi, arkadaşları, tanıdıkları, öğretmenleri ve medya, o kişinin kendisini ve görünüşünü nasıl gördüğü ve hissettiği üzerinde etkili olabilmektedir. Özellikle, bir birey görünüş odaklı bir ortamda olduğunda veya örneğin alay edilerek görünüşü hakkında olumsuz geri bildirim aldığı anda, beden memnuniyetsizliği riski artmaktadır (Healey, 2014). Televizyon, dergi, internet ve reklam gibi medya aracılığıyla her yaşta insan görüntü bombardımanına tutulmaktadır. Bu görüntüler genellikle gerçekçi değildir, elde edilemez ve oldukça stilize edilmiş olup, toplumumuzdaki kadın ve erkekler için güzellik ve görünüm ideallerini teşvik etmektedir. Kültürel olarak kadınlar için inceliğin

güzel olduğu ve erkekler için zayıf/kaslı ideal vücut şeklinin olduğu ve bu vücut şekillerine ulaşıldığında mutluluğun, başarının ve sevginin ortaya çıkacağını teyit eden güçlü mesajlar gönderilmektedir. Bu görüntülerde gösterilen ideal; stilistler, sanat ekipleri ve dijital manipülasyon tarafından üretilmiştir ve gerçek hayatta yaratılamaz veya elde edilmesi imkansızdır. Bir kişi bu görüntülerle karşılaştırıldığında kendisini bu idealleri karşılamadığını hissederse, beden memnuniyetsizliği duyguları yoğunlaşabilmekte ve o kişinin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilmektedir (Healey, 2014).

Bedeni beğenme, vücudun işlevi, sağlığı ve özellikleri ile ilgili minnettarlığı yansıtmaktadır. Zaman zaman, olumlu beden imajına sahip kişiler bedenleri hakkında düşünmekte ve bedenlerine odaklanmaktadır. Olumsuz beden imajına sahip bireylerin aksine, bu bireyler, görünüşünü eleştirmek yerine bedeninin neler yapabildiğini fark etmek ve övmek için zaman harcamaktadırlar. Olumlu beden imajına sahip bireyler görünüşlerine odaklandıklarında, vücutlarının onları benzersiz kılan özelliklerini takdir etme eğilimindedirler. Ek olarak, olumsuz bir beden imajına ve buna eşlik eden psikolojik ve duygusal sıkıntıya sahip olmadıkları için minnettardır (Tylka, 2012). Bedenin yapabileceği her şeyi takdir etmek ve onlara saygı duymak, onun hakkında daha olumlu hissetmeye yardımcı olmaktadır (Healey, 2014).

Beden imajı üzerine yapılan araştırmalar geleneksel olarak beden memnuniyetsizliği, beden utancı ve bedenle meşgul olma gibi olumsuz beden imajını tanımlamaya ve tahmin etmeye odaklanırken, uyumlu beden tutumlarını tanımlamaya, tahmin etmeye ve teşvik etmeye daha az odaklanmaktadır (Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005). Ancak son zamanlarda, olumlu beden imajı çalışmaları önemli bir ivme kazanmıştır ve beden beğenisi bu araştırmalarda merkezi düzenleyici değişken olmuştur (Tylka, 2013).

Bedeni beğenme, olumlu beden imajının temel bir unsurudur ve kişinin bildirdiği sağlık durumu, kiloyla ilgili kaygı, aile faktörleri ve benlik saygısı gibi psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilmiştir (Piko, Obál & Mellor, 2020). Bedeni beğenmenin ilişkili olduğu bazı değişkenler bulunmaktadır ve bu değişkenler aşağıda verilmeye çalışılacaktır.

2.1.2.1 Bedeni Beğenme ve Yaş

Bedeni beğenme ve yaş çeşitli şekillerde birbirine bağlıdır. Bireyler yaşlandıkça, vücutları doğal olarak bedenlerini nasıl algıladıklarını ve takdir ettiklerini

etkileyebilecek fizyolojik değişikliklere uğrar. Bununla birlikte, bedeni beğenmenin, yaştan bağımsız olarak kişiden kişiye büyük ölçüde değişebilen öznel bir deneyim olduğunu not etmek önemlidir. Yaş ve bedeni beğenme ilişkisi gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Meneses, Torres, Miller & Barbosa, 2019; Satinsky vd., 2012).

Quittkat ve diğerlerine göre (2019) yaş ve beden beğenisi arasında anlamlı pozitif doğrusal bir ilişki vardır; yani, bu çalışmaya göre yaşlı kadınların genç olanlara göre daha yüksek beden beğenisi puanları bulunmaktadır. Her ne kadar bedeni beğenme, tüm yaş gruplarında beden memnuniyeti ile pozitif korelasyon gösterse de bu ilişki yaşlı kadınlar için daha zayıftır (Tiggemann & McCourt, 2013). Başka bir çalışmaya göre bedeni beğenme, yaş ve cinsel tatmin arasındaki ilişkiyi yönetmektedir. Post-hoc analizler, yüksek bedeni beğenmenin, yalnızca klinik olarak önemli cinsel işlev güçlükleri olan kadınlarda cinsel tatminde yaşa bağlı değişikliklere karşı bir tampon görevi görebileceğini göstermiştir (Robbins & Reissing, 2018). Yapılan bir diğer çalışmaya göre ise kadınlarda beden memnuniyeti yaştan etkilenmezken erkeklerde yaşın, görünümün önemini düşük bir seviyede yordadığı bulunmuştur (Quittkat vd., 2019).

2.1.2.2. Bedeni Beğenme ve Cinsellik

Her ikisi de bir kişinin genel refahının ve kendini algılamasının birbiriyle bağlantılı yönleri olduğundan, beden takdiri ve cinsellik önemli bir ilişkiye sahip olabilir. Araştırmalar, kadınlarda bedeni beğenme ile cinsel işlev arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Satinsky vd., 2012; Milhausen, Buchholz, Opperman & Benson, 2015). Bedeni beğenme puanı daha yüksek olan kadınların bazı koruyucu cinsel sağlık davranışlarına girme olasılıklarının daha yüksek olabileceğini düşünülmektedir (Winter & Satinsky, 2014). Yapılan bir çalışmada cinsel yönelim, partner durumu ve yaş kontrol edildikten sonra vücut takdiri, cinsel işlevin uyarılma, orgazm ve tatmin yönlerini yordadığı; ayrıca, olumlu bir beden imajının hem erkeklerde hem de kadınlarda daha iyi genel cinsel işlev ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Quinn-Nilas vd., 2016). Benzer şekilde Grower ve Ward'ın (2018) yaptığı bir çalışmayla bedeni beğenmenin kadınların cinsel eylemini nasıl teşvik edebileceğini incelemenin önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma daha fazla beden beğenisi bildiren kadınların aynı zamanda daha fazla korunma öz-yeterliliği, cinsel tatmin, cinsel iddialılık ve cinsel zevk

alma hakkı duyguları ve yakınlık sırasında daha düşük vücut öz-bilinci seviyeleri bildirdiklerini göstermiştir (Growe & Ward, 2018).

2.1.2.3. Beden Takdiri ve Cinsiyet Farkları

Bedeni beğenme, toplumsal normlar, kültürel beklentiler ve kişisel deneyimler nedeniyle cinsiyet farklılıklarından etkilenebilir. Bedeni beğenmenin cinsiyete göre değişebileceğini gösteren bazı araştırmalar bulunmaktadır (He, Sun, Lin & Fan, 2020; Jankauskiene vd., 2020). Kadınlar, her yaşta erkeklerden daha yüksek düzeyde beden beğenisine sahip olma eğilimindedir (Quittkat vd., 2019). Ergen erkekler, kızlara kıyasla daha fazla beden beğenisi göstermektedir (Jankauskiene vd., 2020). Bedeni beğenme ile vücut kitle indeksi arasındaki genel negatif ilişki erkeklerde zayıf ve kadınlarda biraz daha yüksektir (He, Sun, Lin & Fan, 2020). Daha yüksek bedeni beğenme seviyeleri, her iki cinsiyette de düzensiz yeme davranışları riskini azaltmıştır (Baceviciene & Jankauskiene, 2020). 439 İngiliz erkekte oluşan bir örneklemden elde edilen veriler bedeni beğenmenin erkeksi normlara uygunluk ve görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar ile ters orantılı olduğunu ve fiziksel aktivite ile pozitif korelasyona sahip olduğunu göstermiştir (Alleva, Paraskeva, Craddock & Diedrichs, 2018).

2.1.2.4. Etnik Köken

Farklı kültürlerin, beden beğenisini etkileyebilecek farklı güzellik standartları ve idealleri vardır. Bu standartlar, belirli bir etnik grup içinde arzu edilen bazı vücut şekillerini, boyutlarını veya özelliklerini vurgulayabilmektedir. Baskın güzellik standartlarıyla uyumlu etnik kökenden gelen bireyler, bedenleri için daha kolay onay bulabilir ve bu daha bedenlerine ilişkin yüksek beğeni seviyelerine katkıda bulunabilir. Afrikalı Amerikalıların, daha yüksek bir beden beğenisine sahip olmalarının yanı sıra, kendi benzersizliklerine verdiği önem de önemli ölçüde daha yüksektir. Ayrıca, ayırt edici bir görünüme büyük bir önem atfetmekte ve bu konuda daha fazla çaba gösterdiklerini belirtmektedirler (Gillen & Dunaev, 2017). Bununla birlikte, bu standartlara uymayanlar, beden imajlarını ve beğenilerini etkileyen zorluklarla ve toplumsal baskılarla karşılaşabilmektedir. Beden beğenisi ve etnik köken arasındaki ilişki kültürel, toplumsal ve bireysel faktörlerden etkilenebilir. Etnik kimlik, beden takdiriyle orta düzeyde, olumlu ilişkilidir (Cotter, Kelly, Mitchell & Mazzeo, 2015).

Ayrıca siyah kadınların en yüksek, beyaz kadınların ise en düşük beden beğenisi bildirdiği ortaya konulmuştur (Winter, Danforth, Landor & Pevehouse-Pfeiffer, 2019).

Britanya'daki Zimbabweli göçmen kadınlar ve Zimbabwede yaşayan kadınlarla yapılan bir çalışma Britanya'daki Zimbabweli kadınların, Zimbabwe'deki kadınlara göre önemli ölçüde daha fazla kilo farklılığına ve daha düşük beden beğenisine sahip olduğunu göstermiştir. Her iki örnek arasındaki ağırlık uyumsuzluğu ve beden beğenisi, Zimbabwe medyasına değil, Batı medyasına maruz kalma ile önemli ölçüde ilişkilidir (Swami, Mada & Tovée, 2012). 228 siyah kadınla yapılan bir çalışmada etnik kimlik, vücut takdiriyle orta düzeyde, olumlu ilişkili bulunmuştur. Batı güzelliği idealinin içselleştirilmesi, etnik kimlik ile yeme, kilo ve şekil kaygıları arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir (Cotter vd., 2015).

2.1.2.5. İşlevsiz Yeme Tutumları

İşlevsiz yeme tutumları, olumsuz beden imajı ile ilişkilidir ve düzensiz yeme davranışlarına yol açabilir (Monthuy-Blanc vd., 2022). Araştırmalar, vücudun açlık ve tokluk ipuçlarını dinlemeyi içeren sezgisel yemenin, daha olumlu beden imajı ve duygusal işlev, daha fazla ağırlık dengesi ve daha düşük ağırlık ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Monthuy-Blanc vd., 2022). Beden beğenisi, ergen kız ve erkeklerde daha az düzensiz yeme ile ilişkilidir (Baceviciene & Jankauskiene, 2020). 429 İngiliz erkekle yapılan bir çalışmada bedeni beğenme, beden memnuniyeti ile pozitif ilişkili; medya ve yeme patolojisinden algılanan görünüm baskıları ile ters ilişkili olduğu bulunmuştur (Alleva vd., 2018). Kısıtlayıcı/eleştirel bakıcı yeme mesajları, beden beğenisini ters yönde yordamaktadır. Buna karşılık, beden beğenisi, sezgisel yemeyi pozitif olarak yordamaktadır (Iannantuono & Tylka, 2012). Çeşitli spor uygulamaları, olumlu beden imajının işlevsiz yemeyi önlemedeki koruyucu rolüne etki etmektedir (Jankauskiene vd., 2020).

Bedeni beğenme ve sezgisel yemenin yeme bozukluğunun iyileşmesiyle nasıl ilişkili olduğunun incelendiği bir çalışmada tamamen iyileşmiş grup, beden beğenisi açısından kontrol grubundan farklı değilken, her iki grubun da kısmen iyileşmiş ve mevcut yeme bozukluğu gruplarına göre önemli ölçüde daha yüksek bedeni beğenme seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, tamamen iyileşmiş grup, genel sezgisel yeme konusunda kontrol grubundan farklı olmadığı görülmüştür; her iki grup da, kısmen iyileşmiş ve mevcut yeme bozukluğu gruplarına göre önemli ölçüde daha

yüksek genel sezgisel yeme düzeyleri göstermektedir (Koller, Thompson, Miller, Walsh & Bardone-Cone, 2020). Başka bir araştırmada ise minnettarlık, beden beğenisi üzerinde güçlü bir doğrudan etkiye sahiptir ve beden beğenisi, minnettarlığın sezgisel yeme ile olan ilişkisinin büyük bir bölümünü (%88) oluşturmaktadır (Homan & Tylka, 2018).

2.2. Beden Utandırma (Body Shaming)

Birey olumsuz beden imajına sahip olduğunda ya da başka bir ifade ile bedeni beğenme düzeyi düşük olduğunda beden utancı ortaya çıkabilmektedir. Beden utancı, genellikle toplumun belirli bir beden idealine uymayan kişilerde ortaya çıkmaktadır. Günümüzde kadın idealinin genç, heteroseksüel, Anglo-Sakson, ince, açık tenli, lekesiz cilt ve orantılı özelliklere sahip becerikli bir birey olduğu gözlemlenebilmektedir (Dolezal, 2015). Dahası, kendine güvenen, seksi, zengin ve modadan anlayan, farklılığın ortadan kalktığı kusursuz görüntüler, sıradan bedenler için standartları belirleyen baskın gerçekliğin simgesi haline gelmiştir (Dolezal, 2015, s. 109). Kadın bedenleri, reklam yoluyla teşvik edilen “prestijli bedensel formları” taklit etmek için sonsuz bir sosyal baskıya maruz kalmaktadır. Beden utancı bu sürecin merkezinde yer almaktadır (Dolezal, 2015). Beden utancı, kişinin kendini içselleştirilmiş veya kültürel bir standarda göre ölçmesinden ve bu standarda uymadığını algılamasından kaynaklanabilecek bir duygudur ve bu kaygı kişinin bedeninin ne zaman ve nasıl değerlendirileceğine dair korkuyla ilgilidir (Moradi & Huang, 2008). Bedensel utanç, hem kişinin bedenine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri hem de duygusal bir bileşeni, kendini ve bedenini gizleme arzusunu içermektedir (Schooler vd., 2005).

Beden utandırma toplumda ortaya çıkmaktadır çünkü toplumun, bir bireyin ulaşması gereken belirli standartları bulunmaktadır. Bu standara ulaşamayan bireyler, diğer kişiler tarafından beden utandırmaya maruz kalabilir. Beden utandırmanın kendisi, genellikle olumsuz bir çağrışım yapan diğer bir kişi tarafından, kişinin fiziksel olarak sahip olduğu şeylerden utanması için yapılan fiziksel bir değerlendirme anlamı taşımaktadır (Sugiati, 2019). Beden utancı, insanlar kendilerini kültürel ideallere göre değerlendirdiğinde ortaya çıkmaktadır (Rahmawati, 2020). Beden utandırma, diğer insanların fiziksel görünüşleriyle ilgili olarak bireyin kendisini aşağılık hissetmesine neden olacak şekilde olumsuz bir yargı içermektedir (Sugiati, 2019). Bu şemada “utandırmak”, diğerlerinden benliğe, benliğin diğeri için çekici olmadığına dair sosyal

bir sinyal görevi görür. Diğerinin zihninde öfke, hoşlanmama, iğrenme veya küçümseme gibi olumsuz bir duygulanım oluşturmaktadır (Gilbert, 2007).

Bir kadının gerçek bedeni ile medya görüntülerinde temsil edilen sosyal olarak inşa edilmiş 'ideal' bedenin versiyonları arasında yapabileceği sürekli karşılaştırma, güçlü bir bedensel utanç kaynağıdır (Dolezal, 2015). Kültürel miraslarının bir sonucu olarak zaten utanç duymaya eğilimli olan kadın bedenleri, bu yakalanması zor beden idealleriyle karşılaştırıldığında sürekli olarak yetersiz veya aşağı olarak konumlandırılmaktadır; utanç ve özellikle bedenden utanç kalıcı bir olasılık haline gelmektedir (Dolezal, 2015). Başka bir deyişle, bir kişinin görünümü, kültürel standartlara uygun olmadığında, bir kadın, diğerlerinden farklı olan görünümünden utanacak, utanç verici bir vücut şekli ile birleştiğinde, bir sözlü saldırganlık süreci başlayacaktır (Rahmawati, 2020).

Gilbert (2007), beden utandırmanın kişinin ağırlığına, vücut boyutuna ve kendisinin ve başkalarının görünümüne bakan bir tutum veya davranış olarak yorumlanabileceğini ifade etmektedir. Beden utandırma, kişinin kendi görünüşünü başkalarıyla eleştirmesi ve karşılaştırması ve o kişinin bilgisi olsun veya olmasın başkalarının görünüşünü eleştirmesi gibi temel özelliklere sahiptir (Rachmah & Baharuddin, 2019; Fitria & Febrianti, 2020). Bedeni utandırmak, kasıtlı olarak eleştirmek veya birinin fiziksel yapısına olumsuz yorumlarda bulunmaktır (Rachmah & Baharuddin, 2019). Bu, mağdurların kırılgan ve incinmiş hissetmelerine neden olabilir. Bazı insanlar için beden utandırma eylemi sadece şakadır, ancak sürekli yapılırsa kesinlikle mağdur üzerinde bir etkisi olacaktır (Rachmah & Baharuddin, 2019).

Beden utandırması, topluma göre ideal beden hakkındaki algıların oluşması ile ilgili olan beden imajı ile yakından ilişkilidir, böylece insanı o standarda ulaşamazsa kendini aşağılık hissettiren bir güzellik standardı ortaya çıkmaktadır (Kara, 2016). Örneğin Endonezya'da bir kadın beyaz tenli, uzun düz saçlı ve ince bir vücuda sahipse güzel kabul edilmektedir. Bu güzellik standardı ile genellikle standartları karşılamadığı düşünülen kadınlar, kasıtlı veya kasıtlı olmayan ima gibi farklı davranışlara maruz kalabilmektedir. Bu da beden utandırma olarak anılacak olan sözlü şiddet olarak kategorize edilebilmektedir (Rachmah & Baharuddin, 2019).

İdeal olmayan ve görünüşteki vücut şekline güvenmeyen, vücut şekli diğerlerinden farklı olduğu için aşağılık, hem kilolu hem de çok zayıf hisseden bireyler beden

utandırma deneyimi yaşamasına neden olan sözlü saldırganlık davranışı ile çevresindeki insanların küçümsemesi nedeniyle stres yaşamaktadır (Rahmawati, 2020). Alay edilme korkusu (geletofobi) olan bireyler daha düşük beden takdiri ve daha yüksek vücut gözetimi ile yüksek beden utancına sahiptir (Moya-Garófano ve ark., 2019).

Beden utancı ile ilgili çalışmalar sıklıkla nesneleştirme teorisine atıf yapmaktadır. Nesneleştirme teorisi, kadınların tipik olarak bir gözlemcinin bakış açısını fiziksel benliklerinin birincil görüşü olarak içselleştirdiklerini öne sürmektedir. Kendine ilişkin bu bakış açısı vücut izlemeye yol açabilir, bu da kadınların utanç ve kaygılarını artırabilir, motivasyonlarını ve içsel bedensel durumların farkındalığını azaltabilir (Fredricson & Roberts, 1997). Kendini nesneleştirme, genellikle kişinin vücudunun kültürel çekicilik standartlarına kıyasla alışılmış değerlendirmesini içeren vücut gözetimi olarak işlevselleştirilir. Vücut gözetimi yapan kadınlar, vücutlarının nasıl görüldüğüne odaklanır ve vücutlarının nasıl hissettiğini veya nasıl çalıştığını önemsemeyebilir (McKinley ve Hyde, 1996). Dikkatler fiziksel görünümüne çevrildiğinde, kadınlar bedenleri ve kim oldukları hakkında suçluluk ve utanç duyarlar ve bu onların öz değerlerini etkiler (McLean vd., 2020). Nesneleştirme teorisi, kadınların kendilerini nesnelleştirme derecelerinde farklılık gösterdiğini ve bu bireysel farklılıkların, bireylerin hem gözlemlenebilir, görünüşe dayalı nitelikler hem de gözlemlenemez, yetkinliği içeren bir dizi vücut niteliklerine verdikleri önemi sıralamalarıyla ölçülebileceğini öne sürmektedir (Noll & Fredricson, 1998). Kendini nesneleştirme, ruminasyonu teşvik etmektedir. Ruminasyon depresyonun son derece güçlü bir göstergesidir ve kadınlarda erkeklerden daha fazladır. Görünüm ve beden imajı hakkında ruminasyon söz konusu olduğunda özellikle büyük bir cinsiyet farkı olduğu göze çarpmaktadır (Engeln, 2012).

Beden utancının kaygı ile doğrusal bir ilişkisi vardır (Hysten-Williams, 2020). Beden boyutu ve şekli ile ilgili endişeler, tarih boyunca var olan ve değişen bir fenomen olup, yeni bir olgu değildir (Kilbourne, 1995), etkileri çocuklara kadar yayılmıştır. Çocuklar oyun alanında birbirine isim aramaktadır. "Domuzcuk", "şişko" gibi isimler zararsız görünebilmekte ancak bu tür beden kaygıları, çocuğun zayıf bir benlik saygısı, dünya algısı ve kişisel kimlik oluşturma sürecini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Mauldin, 2006). Örneğin, bir çocuk oyun alanında "seni koca şişko yalancı" veya "dört göz" sözlerini duyabilir. Bunlar, geniş kalıplı veya gözlüklü bir kişi için açık veya örtük bir değer belirten sözler olabilir. Bu değer, bir çocuk için arzu edilen bir değer değildir. Bir

çocuk bunu kendisi hakkında duyarsa, kendini özel ve benzersiz hissetmek yerine, sadece fiziksel olarak değil kişisel olarak da kusurlu hissedebilir (Mauldin, 2006). Çevrimiçi bir sağlık ve fitness web sitesi olan Fitrated.com'un beden utandırma konusunda yaptığı araştırmaya göre; kadınlar için ilk üç utanç kaynağı kişi arasında anne (%62,7), arkadaş (%61,7) ve önemli diğer insanlar (%49,7) yer almaktadır. Erkekler için en çok utanç kaynağı: arkadaş (%47,2), sınıf arkadaşı / iş arkadaşı (%32,1) ve annedir (%30,6). Sırasıyla, babalar kadın örnekleminin %40,9'unun ve erkek örneklemin %25,9'unun utanç kaynağı olmuştur. Çalışmaya göre sorumlu kaynak değişebilmekle beraber bireyler beden utandırmaya en çok yakın çevresi tarafından maruz kalmıştır (Fitrated, 2021). McMahan, McGannon ve Palmer'in (2021) yaptığı bir çalışma sporcuların aşırı kilolu veya çok şişman olarak algılandıklarında çevredekilerden nasıl fiziksel istismara ve ihmale maruz kaldıklarını açıklamışlardır (örn. "Çok şişman.", "Kazanmak için zayıf değil."). İstismar ve fiziksel ihmalin failleri olduğu tespit edilen sporcu çevresi üyeleri arasında antrenör, ebeveyn, eş ve yöneticiler yer almaktadır (McMahan vd., 2021). Gani ve Janal'ın (2021) yapmış olduğu araştırmaya katılan ergenlerin %17,9'unun sıklıkla, %75'inin ise bazen vücut utandırmaya maruz kaldığını belirttiği bir çalışmada beden utandırma eyleminin en çok %67,5 ile arkadaşları tarafından yapıldığı kabul edilmektedir. Ergenlerin yaşadığı en fazla beden utandırma eylemi, %57,1 ile kilo veya obezite ile ilgilidir. Bu deneyim, ergenlerin %42,9'unun savaşmak için düşünceler oluşturmalarına neden olmuştur, ancak yine de %57,1'i sessizliği seçmiştir. Bu düşünce, ergenlerin %64,3'ünün sessiz kalmayı ve içine kapanmayı, %39,3'ünün güvensiz olmayı, %21,4'ünün ortamdaki uzaklaşmayı seçmesine neden olmuştur (Gani & Janal, 2021)

2.2.1. Beden Utandırmanın Nedenleri

İnsanların başkalarını beden utancına maruz bırakmalarının nedenleri arasında kendilerini aşağılık hissetmeleri, hayatlarından mutsuz olmaları, sağlıksız eğitim kalıplarına sahip bir aileden gelmeleri ve onları kıskandıran kibirli bir doğaya sahip olmaları sayılabilir. Birey bazen arkadaşlarını ve hatta kardeşlerini kıskanabilir. Kıskançlık genellikle kişi farkında olmadan meydana gelir ve endişe duygularına yol açar, bu da hayatı tedirgin eder (Rachmah & Baharuddin, 2019). Sosyal medya çağı, diğer insanları kıskanmayı kolaylaştırabilir (Rachmah & Baharuddin, 2019). Sosyal medya aracılığıyla bireyler, lüks eşya koleksiyonlarından, yurtdışında seyahat

deneyimlerinden veya büyüleyici yaşamdan sahip oldukları her şeyi sergileyebilir. Bunu gören birey bazen kıskançlık yaşayabilir ve kendisine kıyasla mükemmel ve mutlu bir hayatlara sahip olduklarını düşünebilir. Başkalarının eşyalarına, başarıya veya güzelliğe karşı kıskançlık, rahatsızlık duymamıza neden olabilir (Smith vd., 2007). Carpino'nun (2017) yaptığı çalışmada "sıska utandırma (skinny shaming)" yapan kadınların yaklaşık yarısı, bunu zayıf kadının vücudunu kışkırdıkları için yaptıklarını belirtmiştir. Dahası, vücutlarından daha az memnun olan kadınlar, vücutlarından daha fazla memnun olan kadınlara göre daha sık sıska utandırma davranışı sergilediklerini bildirmişlerdir. Sonuç olarak, bu bulgular birçok kadının kıskançlıktan sıska utandırma yapabileceğini göstermektedir. Buna göre, vücutlarından daha az memnun olan kadınların kiloyla ilgili güvensizliklerini ince ideale en çok yaklaşan kadınlara yansıtılmaları akla yatkındır (Carpino, 2017). Olumsuz bir beden imajı, beden utandırma olarak bilinen ayrımcılık eylemlerine yol açabilir (Micheal & Azeharie, 2020).

İnsanların bedeni utandırmasının birkaç nedeni vardır. Psikolojik ve duygusal destek vermeleri gereken ebeveynlerin kendi çocuklarına beden utandırdığı aile ortamından başlayarak, "Ne kadar şişmansın!", "Cildin kardeşin kadar temiz değil." şeklinde yorumlar yapabilmektedir. Bu ebeveynlerin çocukları daha sonra bu nüansları okul ortamına, oyunlara veya sosyal etkileşimlere taşıyabilmektedir (Rachmah & Baharuddin, 2019). Daha yüksek beden gözetimi olan genç kadınların, anneleriyle daha fazla olumsuz beden konuşması yaptıklarında daha fazla beden utancı yaşadıklarına ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Domoff vd., 2021).

2.2.2. Beden Utandırmanın Türleri Nelerdir?

Beden utandırma, bir kişinin fiziksel görünümüyle alay etme, aşağılama eylemidir (Sugiati, 2019). Beden utandırmanın kapsamı geniştir ve bunlarla sınırlı olmamakla birlikte, şişmanlık, sıskalık, boy uzunluğu, vücut kılları, saç rengi, vücut şekli, kişinin kaslılığı gibi durumlarla ilgili olabilmektedir. Görünüşün utandırılması bireyin yüz özellikleri, dövmelemlerini ve piercinglerini veya iz bırakan hastalıkları da içerebilir. (Erşan, 2022). Bunlarla birlikte araştırmaların en çok üzerinde durduğu beden utandırma türleri şişman utandırma (fat shaming) ve sıska utandırma (skinny shaming). Bu çalışmada da bunlar açıklanacaktır.

2.2.2.1. Şişman Utandırma (Fat Shaming)

Ayrımcılık yapmadığını iddia eden popüler yöntemlerden biri: konuşmacının şişman bir kişiyi sağlıklı ilgili endişe kisvesi altında eleştirisini ifade etmesidir (Glyde, 2016). Araştırmalar, sosyal medyada obezite hakkındaki tartışmaların çoğunun, özellikle kadınlara karşı tacize ve siber zorbalığa dönüşen şişman utancı içerdiğini göstermektedir (Chou, Prestin & Kunath, 2014). Araştırma bulguları, yağ karşıtı tutumları onaylamanın, kişinin vücudunun “fat talk” (şişman konuşma) olarak adlandırılan normatif karşılıklı aşağılanmasına daha yüksek düzeyde katılımı bağlantılı olduğunu göstermiştir (Alperin vd., 2014). Bunların yanında Wade ve DiMaria'nın (2003) çalışma sonuçlarına göre zayıf beyaz kadınlar kilolu beyaz kadınlardan daha çekici görülmeyle beraber, aynı zamanda daha olumlu kişiliklere ve daha başarılı geleceklere sahip kişiler olarak görülmektedir (Wade & DiMaria, 2003).

Kilo ile ilgili kültürel varsayımlar, bireylerin kilolarını kontrol edebilecekleri ve olmak istedikleri kiloyu seçebilecekleri inançlarını içerir (Major, Eliezer & Rieck, 2012). Diyetler, kadınlara vücut ölçülerine ilişkin memnuniyetsizlikten kaynaklanan beden utancından kurtulma sözü verir (Noll & Fredrickson, 1998). Paradoksal olarak, kısıtlı yemek yeme gibi kilo verme uygulamaları, beden utancı deneyimini hafifletmekten çok güçlendirebilir (Noll & Fredrickson, 1998). Kendi içlerinde, kilo verme uygulamaları, kadınların kilo ve şekle daha fazla dikkat etmelerine yol açar, bu da vücut ağırlığını karşılayamama konusundaki farkındalıklarını artırabilir (Noll & Fredrickson, 1998). Başarısız kilo verme girişimleri veya kilo vermeyi sürdürememe beden utancını da artırabilmektedir. Ardından, vücut ideallerini karşılayamamanın beden utancına ve beden utancı deneyiminin kilo verme çabalarına yol açtığı bir kısır döngü ortaya çıkabilmektedir (Noll & Fredrickson, 1998). Gunnars'a (2019) göre yağ utandırma aşırı kilolu bireylerin strese girmesine, daha fazla yemesine ve fazla kilo almasına neden olabilir. Ayrıca depresyona, yeme bozukluklarına, özgüvenin azalmasına ve diğer fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları için risk artışına neden olabilmektedir.

Bedeni utandırmak veya sık sık bahsedildiği gibi yağla utandırmak aşağılayıcı, incitici ve kalıcı olabilmektedir (Hysten-Williams, 2020). Carpino'nun (2017) yaptığı çalışmaya göre şişman utandırma, sıska utandırmadan daha incitici ve kabul edilemez olarak görülmektedir. Bu algılar, katılımcıların vücut memnuniyetine ve zayıf kadınlara

yönelik tutumlarına göre değişebilir. Ayrıca katılımcılar, şişman utandırmadan daha sık sıska utandırma yaptıklarını ve yaşadıklarını bildirmişlerdir (Carpino, 2017).

2.2.2.2. Sıska Utandırma (Skinny Shaming)

Şişman utandırma, vücut utandırmanın tek türü değildir. Bazı insanlar, kadınları zayıf oldukları ve "dişil" bir şekle sahip olmadıkları için yetersiz hissettirmeye çalışırlar. Sıska ya da zayıf utandırma, zayıf olan insanlarla dalga geçmek anlamına gelir. Bu insanların sıklıkla duyduğu yorum örnekleri arasında "Anoreksik görünüyorsun!" "Kürdan gibisin", "O kemiklere biraz et koymalısın" bulunmaktadır (Orr, 2016). Sıska utanmanın en az şişman utandırma kadar yaygın olduğunu savunulmaktadır (Tantleff-Dunn, Hayes & Braun, 2009; Lundgren vd., 2004). Calogero, Herbozo ve Thompson'ın (2009) zayıf bir kadın grubu ile yaptığı çalışmada, sıska utandırmanın daha yıkıcı sonuçlara sahip olduğu iddia edilmektedir. Çünkü bu, yağdan utandırmaktan daha sık meydana gelmektedir. Bu kadınlara göre, zayıf kadınlar vücutları hakkında fazla kilolu kadınlara göre daha fazla olumsuz yorum almaktadır çünkü aşırı kilolu kadınları utandırmak sosyal olarak daha az kabul edilebilir görülmektedir. Çalışmaya katılan kadınlar ayrıca, "Keşke senin problemin bende olsaydı" gibi şeyler söylendiğinde, sıska utanma ve kiloyla ilgili diğer zorluklarla ilgili deneyimlerinin önemsizleştiğini bildirmektedir (Calogero vd., 2009). Beggan ve DeAngelis'e (2015) göre zayıf insanlar genellikle boyutlarıyla ilgili istenmeyen yorumların hedefindedir, yorumlar hoş olmayan bir benlik bilinci oluşturur ve istenmeyen sosyal etkileşim beklentisinin zayıf bireyleri belirli sosyal durumlardan kaçınmaya motive etmektedir (Beggan & DeAngelis, 2015). "Keşke senin vücuduna sahip olsaydım", "Keşke sana benzeseydim" ve "Çok şanslısın" gibi iltifatlar zararsız görünebilir ve aslında çoğu zaman alıcıyı iyi hissettirmeyi amaçlar. Ancak bu tür iltifatlar, kadınlara bedenlerinin başkalarının değerlendirmesi için sergilendiğini hatırlatmaya hizmet eder. Sonuç olarak, görünümle ilgili iltifatlar, vücut izleme (yani, kişinin vücudunu sosyal idealle karşılaştırma) ve ardından gelen vücut memnuniyetsizliği gibi kendi kendini nesneleştirme süreçlerine katkıda bulunabilir (Calogero vd., 2009).

Anderson ve Bresnahan'ın (2013) Smith'in (2007) "damgalayıcı iletişim teorisi" rehberliğinde katılımcıların açıklamalarını inceledikleri bir çalışmaya göre damgalayıcı yorumlar büyük oranda, küçük (%87,3) ve büyük (%82,8) vücut tipleri için gerçekleşmiştir. Kaslı kadınlar hakkındaki yorumların %48,4'ü damgalayıcıdır ve

özellikle orta boy (%12,9) ve zayıf (%4,8) vücut tipleri hakkındaki yorumların çok azı damgalayıcıdır. Hem küçük hem de büyük kadınlar için ikinci en yaygın damgalama türü, kadını fiziksel özellikleriyle eşitleyen insanlıktan çıkarıcı kelimelerin kullanımını içermektedir ancak bu iri kadına kıyasla (%17,6; örneğin, “şişman”, “üzgün”, “gevşek”, “çekici olmayan”) daha sık zayıf kadına tepki olarak ortaya çıkmıştır (%24,8; örneğin, “kemikli”, “son derece zayıf”, “iğrenç”, “çirkin”, “kemikler seksi değil”). İlginç bir şekilde, ince kadın bedeninin bu açıklamaları, zayıf kadınların medya tarafından gösterilme biçiminin antitezidir.

Başka bir çalışma aşırı kilolu ve zayıf kadınlara atfedilen kişilik özelliklerini karşılaştırmıştır. Glamour dergisi, Rebecca Puhl'un yardımıyla yakın zamanda 18 ila 40 yaşları arasındaki 1.800 kadınla bir anket gerçekleştirmiştir (Dreisbach, 2012). Bu ankette kadınlardan “zayıf” ya da “fazla kilolu” olması dışında hakkında hiçbir şey bilmedikleri bir kadın hayal etmeleri istenmiştir. Daha sonra, birkaç sıfat çiftinden (örneğin, hırslı veya tembel) bir sıfat seçerek bu varsayımsal kadını tanımlamaları istenmiştir. Çalışmanın bulguları, katılımcıların hem fazla kilolu hem de zayıf kadınlarla ilgili olumsuz klişeleri desteklediğini ortaya koymuştur. Zayıf bir kadına göre, katılımcılar fazla kilolu kadınları daha sık “tembel”, “özensiz” ve “disiplinsiz” olarak tanımlamıştır. Fazla kilolu bir kadına kıyasla, katılımcılar daha sık olarak zayıf bir kadını “kibirli” ve “yüzeysel”, ve “bencil” olarak tanımlamışlardır.

Carpino'nun (2017) yaptığı araştırmanın bulguları, kadınların kilosu, vücut tatmini ile şişman ve zayıf kadınlara yönelik tutumları arasındaki ilişkilerin yanı sıra kadınların hem şişman hem de zayıf utandırmaya ilişkin algıları ve kişisel deneyimleri arasındaki ilişkilerin doğasına ışık tutmuştur. İlk nokta ile ilgili olarak, basit korelasyonlar, daha düşük beden kitle indeksi olan kadınların bedenlerinden orta derecede daha fazla memnun olduklarını ve beden kitle indeksi puanları daha yüksek olan kadınların zayıf kadınlara karşı biraz daha az olumlu tutuma sahip olduklarını göstermiştir. Bununla birlikte, bu bulgular zayıf idealin Batı toplumunda devam ettiğini gösteren kanıtlar sunmaktadır (Carpino, 2017). Tahmin edilebileceği gibi, vücutlarından daha az memnun olan kadınlar, genel olarak vücutlarından daha memnun olan kadınlara göre biraz daha incitici olarak bedenlerini utandırmışlardır. Ayrıca, kadınların zayıf kadınlara yönelik genel tutumları, beden utandırma algıları ve deneyimlerinde küçük bir rol oynamıştır. Sıksa kadınlara karşı daha olumlu tutum sergileyen kadınlar, sıksa kadınlara karşı daha az olumlu tutuma sahip kadınlara göre sıksa utandırmayı biraz daha incitici

bulmuşlardır (Carpino, 2017). Bu çalışmadaki kadınların çoğu, şişman veya sıska utandırma davranışına nadiren veya hiç katılmadıklarını belirtmiş olsalar da, yine de sıska utandırmaya, yağdan aşağılamaya göre iki kat daha fazla katıldıklarını bildirmişlerdir. Bu, sıska utandırmayı şişman utandırmadan daha kabul edilebilir ve daha az incitici gördükleri göz önüne alındığında, tamamen şaşırtıcı değildir (Carpino, 2017).

2.2.3. Beden Utandırmanın Etkileri

Beden utandırma davranışının etkisi, mağdurun davranışı yorumlama biçiminden de etkilenebilir. Fitria ve Febrianti (2020), vücut utandırma mağdurlarının başlarına gelen bu davranışı nasıl yorumladıklarını şu şekilde açıklamışlardır: 1- mağdurun beden utandırması hakkında araştırma yapmasını sağlamıştır, 2- mağdur açık tutumla mesajları yanıtlamıştır (etkileşim, muhbirin kendilerinde meydana gelen bedeni utandırma davranışına verdiği yanıtla ifade edilen açık bir tutumdur. Bu etkileşim, vücut utandırma davranışını tartışan özel gönderiler yapmaktan, vücut utandırma yorumlarını yanıtlamaya kadar çeşitli şekillerde gerçekleştirilir) 3- Beden pozitifliği ve kendini sevme tutumuna sebep olmuştur (Fitria & Febrianti, 2020).

Beden utancının pek çok farklı sonucu olabilir, bunlardan bazıları aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır.

2.2.3.1. Yeme Bozuklukları

Kilo damgası, düzensiz yeme de dâhil olmak üzere bir dizi olumsuz sonuçla ilişkilidir (O'Brien ve ark, 2016). İstatistiksel analizler, kilo damgasının, yeme bozukluğunun tüm ölçümleri ve kilo önyargısı içselleştirme ve psikolojik sıkıntı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuştur. Kilo damgası ve düzensiz yeme arasındaki ilişkide ağırlık yanlılığı içselleştirme davranışı ve psikolojik sıkıntının aracı role sahip olduğu bulunmuştur (O'Brien vd., 2016). Bedenlerinden memnun olmayan ergen kız çocukları beden utancı yaşamakta ve bu durum yeme bozukluklarının gelişmesine yol açabilmektedir. Mustapic, Marcinko ve Vardek'e göre (2015) beden memnuniyetsizliği, beden utancı yoluyla rahatsız edici yeme davranışlarını yordamaktadır (Mustapic vd., 2015). Bedensel utanç, genç kadınlarda vücut büyüklüğüne bağlı olarak yeme davranışları üzerinde farklı etkilere sahip olabilmektedir (Flak, 2021; Dalley vd., 2020).

Mevcut veriler, kız ergenlerde erkeklere göre önemli ölçüde daha yüksek düzeyde sorunlu yeme davranışları ve beden utancı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sonuçlar, ergenlerin yeme davranışlarının tahminine beden utancının önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bedenden utanma deneyimlerinde daha yüksek puan alan ergenler, daha fazla rahatsız edici yeme davranışı bildirmişlerdir (Mustapic, Marcinko & Vargek, 2017).

Nesneleştirme teorisinden türetilen düzensiz yemenin temel modelini test etmek amacıyla yapılan bir çalışmada (Fredrickson & Roberts, 1997) beden utancı duygusunun, kendini nesneleştirme ve düzensiz yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Noll & Fredrickson, 1998). Moradi ve diğerleri (2005) tarafından sosyokültürel güzellik standartlarının içselleştirilmesinin ve cinsel nesneleştirme deneyimlerinin beden gözetimi, beden utancı ve yeme bozukluğu semptomları ile bağlantılarına aracılık etkisinin incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre beden gözetimi, bildirilen cinsel nesneleştirme deneyimlerinin beden utancıyla bağlantısının ek bir aracıdır ve beden utancının, beden gözetimi ile düzensiz yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Moradi, Dirks & Matteson, 2005). Araştırmacılar, beden utandırmanın, anoreksiya ve bulimia nervozaya yol açabilen yağ utandırma yaşayan kurbanlarda yeme bozukluklarını ve aşırı beslenme alışkanlıklarını da tetiklediğini bulmuşlardır (Moradi, Dirks & Matteson, 2005).

2.2.3.2. Beden İmajı, Gözetimi, Memnuniyetsizliği

Beden utandırmanın, güçlü ve potansiyel sonuçlarından biri olumsuz beden imajıdır. Diğer insanlar bedeni sadece, kendine ait bir parça olarak gözlemlemekle kalmaz, aynı zamanda bedeni anlamlı öznel deneyimleri mümkün kılan kişiliğin yeri olarak görür. Temelde benliğin temelidir (Rahmawati, 2020). Örneğin Foucault, özne kavramını beden kavramıyla değiştirmiştir (Dolezal, 2015).

Çocuklukta bedenle alay edilme sıklığı ile yetişkinlikteki beden memnuniyetsizliği arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Grilo, Wilfley, Brownell & Rodin, 1994; Annis, Cash & Hrabosky, 2004). Görünüm eleştirileri ve iltifatların etkisi, daha yüksek vücut gözetimi ve daha fazla beden memnuniyetsizliğini öngörmektedir (Calogero vd., 2009). İlişkisel bulgular, bakım veren kişinin kısıtlayıcı/eleştirel yeme mesajlarının, beden utancıyla pozitif, öz-duyarlılık ve görünüm kontrol inançlarıyla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Daha yüksek öz-duyarlılık, daha düşük beden utancı ve beden gözetimi ile

ilişkilidir. Öz-şefkat, bakıcının kısıtlayıcı/eleştirel yeme mesajları ile hem beden gözetimi hem de beden utancı arasındaki ilişkileri zayıflatmıştır (Daye vd., 2014).

McMahon ve Barker-Ruchti'nin (2017) kadın sporcularla yaptıkları bir çalışmada sporcular erkek antrenörler tarafından maruz kaldıkları vücut karşılaştırmalarını ifade etmişlerdir. Deneyimleri, cinsel olarak olgunlaşan bedenlerinin (büyüyen göğüsler, kadın vücut şekli ve adet görme) performans için uygun olmadığını ve yüzücülerin vücutlarını ve davranışlarını erkek çocuklarına dönüştürmeye nasıl teşvik edildiğini ortaya koymaktadır. Ancak hiçbir bilimsel kanıt, en iyi performans için erkek gibi bir fiziğin gerekli olduğunu göstermez. Ve belirli bir vücuda sahip olmak için baskı altında olmanın getirdiği stres ve idealize edilmiş fiziğe ulaşamamanın yol açtığı utanç, sonunda yüzücülerin gelişmekte olan bedenleriyle sağlıksız bir ilişki geliştirmelerine neden olmuştur (McMahon ve Barker-Ruchti, 2017). Kültürel olarak kabul edilen ve algılanan ideal şekli karşılayamayan sporcular için beden utandırma ve cezalandırma davranışları (örneğin aşırı koşma, aşırı antrenman, gıda kısıtlaması) ortaya çıkmıştır (McMahon, Penney & Dinan-Thompson, 2012).

2.2.3.3. Depresyon

Bedeni utandırma, sözlü şiddet veya zorbalık biçimi olarak kategorize edilebilir. Bedeni utandırmanın en kötü etkilerinden birisi, mağdur için bir depresyon duygusunun ortaya çıkarmasıdır (Rachmah & Baharuddin, 2019). Utanç, hem günlük depresif ruh halleriyle hem de daha ciddi klinik depresyonla yüksek oranda ilişkili olabilmektedir. Beden izleme, beden utancına yol açabilir. Egzersizi bir yük ve yemek yemeyi bir savaş haline getirebilir. Genç kadınlarda ciddi depresyonun önemli bir habercisidir hatta intihar düşüncesiyle de ilişkili olabilmektedir (Engeln, 2012).

Araştırmacılar, bedenle ilgili utanç deneyimlerinin, artan depresif belirtilere önemli ölçüde katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir (Brewis & Bruening, 2018) bu nedenle, bu ilişkiyi tamponlayan potansiyel faktörleri belirlemek ve anlamak önemlidir. Bedenle ilgili utanç ve depresif belirtiler arasındaki kesitsel ilişkiyi kadınlar ve erkekler arasında ayrı ayrı inceleyen Sick ve diğerlerinin (2020) yaptığı çalışmanın sonuçları şöyledir: bedenle ilgili utanmanın depresif belirtilerin sıklığı ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Daha düşük öz-duyarlılık düzeyine sahip kadınlar, bedenle ilgili utanç ve depresif belirtiler arasında önemli ölçüde daha güçlü bir ilişki bildirmişlerdir ve daha yüksek öz-duyarlılık düzeylerinde, beden utancı ile depresif belirtiler arasında bir ilişki

bulunamamıştır. Bulgular düşük düzeyde öz-şefkatin depresif semptom riskini artırabileceğini ve yüksek düzeyde öz-şefkatin bedenle ilgili utanç yaşayan kadınlar arasında koruyucu olabileceğini düşündürmektedir (Sick vd., 2020). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmaya göre bedenden utanma, tüm öğrenciler için tüm okul yılı boyunca depresyon semptom düzeylerini yordamaktadır. Aynı çalışmaya göre sosyal bağlantılar beden utancının depresyon üzerindeki etkilerini hafifletmektedir (Brewis & Bruening, 2018).

2.2.3.4. Kozmetik Cerrahi

Mevcut kozmetik cerrahi uygulamaları, 1800'lerin sonlarında geliştirilen deneysel prosedürlerden kaynaklanmaktadır ve birçoğu şekillerini bozan savaş yaraları ve yüz yaralanmalarından muzdarip olan modern savaşın kurbanlarını tedavi etmek için I. Dünya Savaşı'nı takip eden yıllarda gelişmiştir (Stathopoulos, 2017). Başlangıçta girişimci doktorlar tarafından hastalık veya yaralanmadan kaynaklanan damgalayıcı fiziksel kusurları düzeltmek için geliştirilen plastik cerrahi yöntemleri, bir vücudun "normal" görünümünü geri kazandırılmaya çalışılmıştır. Bu plastik cerrahi tekniklerinin gelişimi, estetik plastik cerrahinin ortaya çıkmasına neden olmuştur; bu ameliyatlar, zaten 'normal' veya 'kabul edilebilir' görünüm seviyelerine sahip bir vücudu geliştirmek, değiştirmek veya güzelleştirmek için tamamen kozmetik nedenlerle gerçekleştirilmektedir (Menon, 2023). Estetik cerrahi başlangıçta tercih edilen beyaz ırk normlarından sapan 'Yahudi', 'İrlandalı' veya 'Zenci' burunlar gibi ırksal özellikleri 'düzeltmek' için kullanılmış olsa da, daha yakın zamanlarda, bir güzellik pratiği olarak büyük ölçüde çoğalmıştır ve algılanan çekiciliği ve yaşlanma belirtilerini 'düzeltmek' için kullanılmaya başlanmıştır (Dolezal, 2015).

Kadınlar, bedenlerinden utanç duyduklarının veya bundan kaçınmak için aşırı çaba sarf ettiklerinin farkında bile olmayabilir. Utanç bilinçli farkındalığa girerse, kişi utancı kendi hatası ve yetersizliklerinin bir sonucu olarak görebilmektedir. Bunu ortadan kaldırmak için kişisel çaba (alışveriş, egzersiz, diyet, cerrahi) harcar (Dolezal, 2015). Blum (2003:s. 287-88), insanların görünüşlerini cerrahi olarak değiştirmeye iten şeyin "sevimsiz" bir bedene sahip olmanın "tahammül edilemez" utancı olduğunu belirtir. Beden utancı çerçevesinde ele alındığında, kozmetik cerrahinin, vücudun tam anlamıyla utanç tarafından şekillendirildiği bir uygulama olduğu ortaya çıkmaktadır (Dolezal, 2015). Bu nedenle, diğer bedensel dönüşüm projeleri gibi, estetik ameliyat olma

arzusunun da, büyük ölçüde, sosyal dışlanma korkusunu yatıştırmak için beden utancını hafifletme veya önleme stratejileri tarafından yönlendiriliyor olması şaşırtıcı olmamalıdır (Dolezal, 2015).

2.2.3.5. Kişilerarası İlişkiler ve Cinsellik

Utanç tipik olarak, psikolojik uyum ve kişilerarası ilişkiler üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Kişinin utanç verici eylemlerini diğer insanların dikkatini dağıtarak saklamaya çalışması veya sosyal ilişkiden çekilme ile karakterizedir (VandenBos, 2015). Kaçınma tepkileri, olumsuz değerlendirme korkusu ve kendini nesneleştirme bir kadının cinsel eylemliliğini engelleyebilir; kendi çıkarları doğrultusunda hareket etme ve kendi isteklerini ortaya koyma yeteneği bozulabilir. Sonuç olarak, bedensel utanç, kadınları riskli davranışlara yatkın hale getirerek cinsel esenlik için ciddi bir risk oluşturabilir. Bu nedenle, bedenden utanç ve cinsel karar verme arasındaki ilişkiyi doğrudan değerlendirmek gerekmektedir (Schooler vd., 2005).

En az bir yıldır kararlı ilişkiler içinde olan ve partnerleriyle cinsel aktivitede bulunan kadın katılımcılarda beden utancı, cinsel doyum ve ilişki doyumunun yaşam doyumunu nasıl yordadığını ölçmeyi amaçlayan bir çalışmanın sonuçlarına göre sonuçlarına göre beden utancı ve ilişki doyumunu, katılımcılar için yaşam doyumundaki en büyük değişkenliği oluşturmaktadır (McLean vd., 2020). Menstrüasyon ve cinsel aktivite genellikle kadınların vücudunda aynı mahrem yeri paylaştığından, menstrüasyonla ilgili utanç, bir kadının cinselliğine genel yaklaşımını etkileyebilir. Menstrüasyon utancı ve genel vücut utancının cinsel karar vermeye erkilerini araştırmak amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Menstrüasyon hakkında daha fazla rahatlık hissettiklerini bildiren kadınlar ayrıca daha fazla vücut rahatlığı ve buna bağlı olarak daha fazla cinsel atılganlık, daha fazla cinsel deneyim ve daha az cinsel risk bildirmişlerdir (Schooler ve ark. 2005).

Beden utandırma eyleminin Airlangga Üniversitesi öğrencilerinin davranış kalıplarına nasıl etki ettiğini belirlemek amacıyla yapılan çalışma beden utandırmanın hakaret, alay, ima şeklinde yapıldığını göstermiştir. Beden utandırma, öğrencilerin davranışlarında stresli olma, utanma ve kendine güvenmeme, güvensizlik vb. çeşitli etkilere neden olmuştur. Bununla birlikte, beden utandırmanın etkisi, çevre ile olan aktivite düzeyinde çok fazla değişikliğe sebep olmamıştır (Sugiati, 2019). DeVille ve diğerlerine göre ise (2015) beden gözetimi ve beden utancı yetişkinlikte güvensiz romantik bağlanmanın sonuçlarıdır. Endişeli ve kaçınan yetişkin bağlanma stillerinin

beden gözetimini yordadığı sonucuna ulaşılmışken, beden gözetiminin işe beden utancını pozitif olarak yordamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır (DeVille ve ark., 2015).

2.2.4. Sosyal Medya

Teknolojideki gelişmeler, biri sosyal medya olmak üzere çeşitli mecralardan bilgiye erişimde kolaylık sağlamaktadır. Bu daha toplumun ideal bedeninin standardizasyonuna bakış açısını etkileyebilecek değerlerin yayılması üzerinde bir etkiye sahiptir (Micheal & Azeharie, 2020). Bu teknolojik çağda gençler arasında sıklıkla meydana gelen bazı durumlar; hem psikolojik hem de fiziksel mağduriyete neden olan şiddetin (zorbalık) ortaya çıkmasıdır. Zorbalık veya şiddet, fiziksel şiddet ve psikolojik şiddet (sözel) olmak üzere ikiye ayrılır. Dijital çağda şu anda yaygın olan zorbalık vakaları, doğrudan veya Instagram, Facebook, YouTube vb. sosyal medya platformlarında sıklıkla karşılaştıkları beden utandırma ile ilgili zorbalık vakalarıdır (Gani & Jalal, 2021). Walker ve diğerlerine göre (2015) Facebook, kişinin kendisinin ve başkalarının görünümünü gözden geçirmesi için yeni fırsatlar sunduğundan, Facebook'ta geçirilen zaman, arkadaşlar ve akranlar arasında çevrimiçi fiziksel görünüm karşılaştırmalarını teşvik edebilmektedir. İnsan vücuduyla ilgili olarak utanç ve aşağılama yaratma eylemi pek de yeni bir şey olmasa da, bireylerin tiksintilerini sosyal medya aracılığıyla iletebilmeleri giderek daha yaygın hale gelmiştir. Bu platform, tüketicilerin "bedeni utandırma" eylemi yoluyla akranlarını anonim olarak eleştirebilecekleri bir araç olarak kullanılmaktadır (Bruer-Hess & Lin, 2019). İnsanların, sonuçlarından korkmadan fikirlerini özgürce paylaşmanın bir yolu olarak düzenli olarak internete girdiği bir çağda beden utandırma sıklıkla sanal olarak gerçekleşmektedir. Anonimlik, akla gelen her şeyi söylemeyi kolaylaştırmakta ve yüz yüze gelme durumunun olmaması, utandırıcıların sözlerinin sonuçlarını görmek veya kabul etmek zorunda olmadığı anlamına gelmektedir (Chomet, 2017).

Beden utandırma, çağın zorbalığıdır ve sosyal medya bunun hızla büyümesine izin vermiştir (Hysten-Williams, 2020). Bireyler, yalnızca "tıklayarak ve göndererek" başkalarının görünümü hakkında küçümseyici yorumlar veya açıklamalar yapabilir. Suçlu "klavyenin arkasına saklanabildiğinden", bu aşağılayıcı davranış genellikle hiç umursamadan ve pişmanlık duymadan yapılabilmektedir. Çoğu durumda, minimum sorumluluk alınır (Hysten-Williams, 2020). Sosyal medyada pek çok beden utandırma örneği görülmektedir (Rachmah & Baharuddin 2019). Kimsenin beden utandırmaktan

muaf olmadığı söylenebilir. Her yaştan ve vücut tipinden birey yargılanabilir. Sporcular, politikacılar, film yıldızları, müzisyenler ve diğer insanlar hayatlarının bir noktasında bedenlerinden utanmışlardır (Hysten-Williams, 2020). Başka bir deyişle beden utandırma davranışı sadece ünlüleri etkilemez, sıradan internet kullanıcıları bile beden utandırma davranışının kurbanı olabilir. Instagram, beden utandıran aktörlerin eylemlerini gerçekleştirmek için en sık kullandıkları sosyal mecradır (Fitria & Febrianti, 2020). Instagram'ın fotoğraf, resim ve videolara dayanan medya içeriği, 2010 yılında ortaya çıkmasından bu yana, kullanıcıların birbirlerinin görünümü hakkında yorum yapmaları için popüler bir platform haline gelmesini sağlamıştır. Instagram'ın internette beden utandırma da dâhil olmak üzere zorbalık için en yaygın kullanılan sosyal medya haline gelmesi bu açıdan bakıldığında şaşırtıcı değildir (Geofani, 2019).

Önceki dönemlerde utanç bireyler arasında daha görünmez ya da en azından sözlü kınamayla sınırlı kalmaktadır. Bununla birlikte, internetin ve sosyal medyanın birbirini izleyen gelişimi, insanların herhangi biri hakkındaki duygularını, tutumlarını ve algılarını sansürsüz, acımasız ve anonim bir şekilde açıkça tartışmalarını mümkün kılmıştır (Bruer-Hess & Lin, 2019). Sosyal medya genellikle bireyleri vücut utandırma eylemiyle alay etmek için bir araç olarak kullanılmaktadır. Bedeninden utandırılan mağdurlardan çok azı, doğrudan veya sosyal medya direnişiyle böyle bir eyleme direnme cesaretine sahiptir (Micheal & Azeharie, 2020).

İnstagram aracılığıyla mağdurların bedenlerini utandırdığı direniş biçimi, açık direniş biçimleri ve kapalı direniş biçimleri olmak üzere iki biçime ayrılır. Açık direniş, alenen ve doğrudan verilen bir direniş biçimidir. Kapalı direniş biçimi ise kapalı kapılar ardında teslim edilen bir direniş biçimidir. Açık direniş biçimleri, #stopbodyshaming gibi hashtag'ler, kasıtlı veya kasıtsız olarak beden utandırma eylemlerine yol açan soruları doğrudan yanıtlamaya yönelik yorumlar gibi eylemleri içerebilir. Beden utandırmada açık direnç ile kapalı direnç arasındaki fark, özelliklerinde ve mesajın iletilme biçiminde yatmaktadır (Micheal & Azeharie, 2020). Yapılan bir çalışma sosyal ağlarda vücut konuşmasının beden gözetimi ve beden utancı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Wang vd., 2020). Wang ve diğerlerine göre (2020) erkekler arasında olduğu kadar kadınlar arasında da nesnelleştirilmiş beden bilincinin gelişimine dair yeni anlayışlar vardır ve beden imajı endişelerinin önlenmesinde öz-duyarlılığı teşvik etmenin potansiyel bir değeri bulunmaktadır.

2.3. Depresyon

Duygusal durumlar, insan yaşamının doğal bir bileşeni olarak kabul edilir. Bununla birlikte, sürekli üzüntü, hüznün, karamsarlık ve yaşamdan alınan zevkin azalması gibi belirtiler, günlük işlevselliği olumsuz etkileyebilir ve bu durum, klinik bir rahatsızlık olan depresyonun bir göstergesi olabilir. Depresyon; duygusal, zihinsel, davranışsal ve fiziksel bazı belirtilerle kendini göstermektedir (Sağlık Bakanlığı, 2017). Depresyon, farklı insanlar için farklı şeyler ifade etmektedir. Her birey, hayatta karşılaştığı olumsuz olaylar, günlük yaşam sorunları veya neden belirlemeksizin zaman zaman kendini "depresif" hissedebilir. Bu ruh hali benlik saygısında veya öz değerinde düşüş, artan özeleştirici, hayattan zevk almama, "vazgeçme" duyguları ve gelecekle ilgili karamsarlık şeklinde deneyimlenebilir (Parker, 2002). Bu tür duygular genellikle geçicidir. Klinik depresyondan mustarip birey, depresif birinden daha derin bir inançla bu ruh hali özelliklerini taşımaktadır. Bu ruh hali iki haftadan uzun sürer ve hem sosyal hem de psikolojik olarak bireyin yaşamında engel oluşturmaktadır (Parker, 2002).

Klinik depresyonun temel özellikleri, hoş olmayan ruh hali, ilgi ve zevk eksikliği, umutsuzluk ve karamsarlıktır (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2023a). Cambridge sözlüğünde kişinin uzun süre çok mutsuz ve endişeli olduğu ve bu dönemlerde normal bir hayat yaşayamadığı bir akıl hastalığı olarak tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2023). APA'ya göre depresyon mutsuzluk ve hoşnutsuzluktan aşırı bir üzüntü, karamsarlık ve umutsuzluğa kadar değişen, günlük yaşamı engelleyen olumsuz bir duygusal durumdur. Değişen yeme veya uyku alışkanlıkları, enerji veya motivasyon eksikliği, konsantre olma veya karar verme güçlüğü ve sosyal faaliyetlerden geri çekilme dahil olmak üzere çeşitli fiziksel, bilişsel ve sosyal değişiklikler de birlikte ortaya çıkma eğilimindedir (APA Dictionary of Psychology). Türkiye Psikiyatri Derneğine göre (2023a) bu vakalar derin bir üzüntü yaşar. Gelecekleri ve deneyimleri ile ilgili her zaman karamsar olmaktadır. Hasta depresif bir ruh halinde olmaktadır ve çeşitli etkinliklere ve sorumluluklara karşı ilgi kaybı gözlenmektedir. İş, özel zevkler, kişisel ilişkiler, cinsel aktivite dâhil pek çok şeyden zevk alamamaktadırlar. Bazı durumlarda, önde gelen semptom kaygı olabilir. Anksiyete (kaygı) düzeyi çok artabilir, ajitasyon (huzursuzluk) gösterebilirler. Genelde ilgileri azalmakta, bu durumdan asla kurtulamayacaklarını düşünecek kadar umutsuzluk ve çaresizlik duyguları yoğunlaşmaktadır. Depresyondaki hastalar basit günlük aktiviteleri bile yapmakta güçlük çekerler. İş, aile, para ve kendi sağlıkları ile aşırı meşgul olmaktadır. Bunun

yanı sıra enerji seviyelerinde düşüş görülebilmektedir. Bazı durumlarda önde gelen semptom somatik semptomlar olabilmektedir ve tepkisel davranabilmektedirler (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2023a; Mondimore, 2006). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Zihinsel Bozuklukların Tanısal İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı (*DSM-5*), depresif bozuklukları şu şekilde sınıflandırır:

1. Yıkıcı ruh hali düzensizliği bozukluğu
2. Majör depresif bozukluk
3. Kalıcı depresif bozukluk (distimi)
4. Premenstrüel disforik bozukluk
5. Başka bir tıbbi duruma bağlı depresif bozukluk

Tüm depresif bozuklukların ortak özellikleri, bireyin işlevsellik kapasitesini önemli ölçüde etkileyen somatik ve bilişsel değişikliklerin eşlik ettiği üzüntü, boşluk veya sınırlı ruh halinin olması durumudur (Ormel, Kessler & Schoevers, 2019). Depresyonun belirtileri kişinin hayatında, davranışlarında büyük değişiklikler oluşturabilmektedir. Bu değişiklikler kişinin belirtilerini daha da tetikleyebilmektedir. Örneğin motivasyon ve enerji eksikliği kişinin aktivite düzeyinin azaltmasına, günlük görev ve sorumluluklarını ihmal etmesine neden olabilmektedir. Sevdiği aktiviteleri yapmayı bırakan kişi, arkadaşları ile vakit geçirmeyi, dışarı çıkmayı da bırakabilmektedir. Bunların sonucunda kişi aşağıdaki şekildeki gibi depresyonun kısır döngüsüne girebilir: Kişi aktiviteleri azalttığı zaman, motivasyonu da azalır, kendisini ümitsiz hissedebilir. Hiçbir aktivitede bulunmaması, iyi şeyler yaşamasına ve olumlu şeyler hissetmesine engel olabilir. Benzer şekilde ev ve iş yerinde sorumluluklarını ihmale başladığında, yapacağı işlerin yığılmaya başlaması kendisini suçlu ve başarısız olarak değerlendirmesine neden olabilir. Bu durum da depresyonu daha da kötüleştirebilir (Sağlık bakanlığı, 2017).

Depresyon insanlık için yeni değildir; hastalığın bir türü her zaman olmuştur, ancak genellikle kısa süreli bir deneyim olmuştur ve belirli bir amaca hizmet etmiştir (Murray & Fortinberry, 2005). Depresyon aynı zamanda kayıpla başa çıkmanın bir yoludur, grup üyelerini durumla mücadele etmeyi bırakmaya ve böylece sonunda onu kabul etmeye zorlamaktadır. Ancak bu çoğunlukla tepkisel depresyondur ve şu anda yaşanılardan çok farklıdır. Bugünün depresyonu, dünyadaki tüm toplumlardaki kurbanları gereksiz yere saran bir salgındır. Gelişmiş ülkelerde kadınların %30'u, gençlerin %46'sı ve tüm insanların %10'u depresyondan mustarıptir. Bu durum aynı zamanda en yaygın

hastalıkların birçoğunun temelini oluşturur (Murray & Fortinberry, 2005). Kadınların depresyondan mustarip olma olasılığı iki kat daha fazladır ve semptomlar genellikle yaşla birlikte artmaktadır (Baldwin & Birtwistle, 2002).

Her üzüntü depresyon değildir, ancak depresyon kaçınılmaz olarak, günlük yaşamı, aktivite düzeyini, kendini değerlendirmeyi, yargılamayı, uyumak ve yemek yemek gibi temel işlevleri etkileyen üzüntüyü içermektedir (Loo & Loo, 1993). Depresyon, düzenli ruh hali değişikliklerinden ve günlük yaşamla ilgili duygulardan farklıdır. Aile, arkadaşlar ve toplumla ilişkiler de dahil olmak üzere yaşamın tüm yönlerini etkileyebilmektedir. Okulda ve işte sorunlardan kaynaklanabilir veya bunlara yol açabilmektedir (WHO, 2023).

Depresyon, özellikle beynin prefrontal korteksinde (komuta ve kontrol merkezi) bazı zihinsel faaliyetlerin yavaşlamasını içermektedir. Yaygın karamsarlık, umutsuz düşünceler, zevk alamama, düzensiz uyku ve belki de yeme alışkanlıkları, hoş olmayan rüyalar, disosiyatif dönemler (bazı insanlarda), konsantre olamama, işlevsiz vücut kalıpları ve fiziksel hastalık ile karakterize edilmektedir (Murray & Fortinberry, 2005).

Depresyonun tanınmamasının birkaç olası nedeni olabilir. Genel olarak bunlar şu şekilde özetlenebilir (Baldwin & Birtwistle, 2002):

- Hastaların kendi içlerindeki depresyonu görmezden gelmesi;
- Akıl hastalığı damgası korkusu;
- İlaçların yan etkileri hakkındaki endişe;
- Somatik şikayetlerin yanlış teşhisi;
- Fiziksel bir hastalığı olduğu bilinen kişilerde depresyonun göz ardı edilmesi ve
- Depresyonu "anlaşılabilir" olarak değerlendirerek koşullara bağlamak.

Tanı koyulmayan ve tedavi edilmeyen hastalar, düşük ruh hali, düşük enerji ve sinirlilik ölçümlerinde daha kötü kısa vadeli sonuçlara sahip olabilir. Bununla birlikte, son araştırmalar, 'tanılanmayan' hastalarda depresyonun açıklanmasının genel sonuç üzerinde çok az etkisi olduğunu göstermektedir (Baldwin & Birtwistle, 2002). Bunun yanı sıra gelenekler daha akılcı ve yumuşak bir düzleme geçtikçe, suçluluk ve günahkârlıkla ilgili patolojik düşünceler azalabilir. Kültürümüzde kendini feda etmeye ve başkalarının sevgisine, isteklerine ve beklentilerine odaklanan depresif kişilik profili, "iyi insan" tanımıyla örtüşmektedir (Aşkın, 2022).

Tipik depresif epizotlarında, birey genellikle depresif ruh hali ve artan yorgunluk; azalan ilgi, zevk ve aktiviteye yol açan azalan enerji gibi semptomlar görülebilir. Diğer yaygın semptomlar şunlardır (WHO, 1992):

- Azalan konsantrasyon ve dikkat
- Azalan benlik saygısı ve kendine güven
- Suçluluk ve değersizlik fikirleri (hafif düzeyde bir olayda bile)
- Geleceğe dair karamsar görüşler
- Kendine zarar verme veya intihar etme fikirleri veya eylemleri
- Düzensiz uyku
- İştah azalması

DSM-V tanı ölçütlerini karşılamak ve depresyon tanısı koyabilmek için, aynı 2 haftalık süre içinde aşağıdaki belirtilerden beşi veya daha fazlası mevcut olmalı ve önceki işlevsellikte bir değişiklik olmalıdır. Belirtilerden en az biri (1) çökkün duygudurum veya (2) ilgi veya zevk kaybı olmalıdır (APA, 2013):

1. Çökkün duygudurum, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir (örn. üzüntülüdür, kendini boşlukta hisseder ya da umutsuzdur) ya da bu durum başkalarınca gözlenir (örn. ağlamaklı görünür). (Not: Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygudurum olabilir.)
2. Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur (öznel anlatıma göre ya da gözlemlerle belirlenir).
3. Kilo vermeye çalışmıyorken (diyet yapmıyorken) çok kilo verme ya da kilo alma (örn. bir ay içinde ağırlığının % 5'inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma. (Not: Çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama göz önünde bulundurulmalıdır.)
4. Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.
5. Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilir; yalnızca, öznel, dinginlik sağlayamama ya da yavaşladığı duygusu taşıma olarak değil).
6. Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).

7. Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları (sanrısız olabilir) (yalnızca hasta olduğundan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).
8. Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (öznel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).
9. Yineleyici ölüm düşünceleri (yalnızca ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek üzere özel bir eylem tasarlama.

Depresyon yaygınlığı nedeniyle bazen psikiyatri alanının soğuk algınlığı hastalığı olarak tanımlandığı görülmektedir. Her birey hayatının belli bir döneminde az da olsa bir miktar depresyon yaşamıştır (Köksal & Gençdoğan, 2010). Nüfusun tahminen %3,8'i, yetişkinlerin %5'i (erkeklerde %4 ve kadınlarda %6) ve 60 yaşından büyük yetişkinlerin %5,7'si dâhil olmak üzere depresyon yaşamaktadır (WHO, 2023). Depresyon, kadınlarda erkeklerden yaklaşık %50 daha yaygındır (Weissman, 1993; Abate, 2013; Salk, Hyde & Abramson, 2017). Dünya çapında, hamile kadınların ve yeni doğum yapmış kadınların %10'dan fazlası depresyon yaşamaktadır (Shidhaye & Giri, 2014). Kadınlarda depresyonun erkeklere göre iki kat sık görülmesi erkeklerin belirtilerini alkol kullanımı, çeşitli saldırganlık eylemleri şeklinde ifade etmesi; kadınların ise bu imkânları kullanamamaları, aynı stres etkeni karşısında daha yoğun belirtiler göstermesi şeklinde açıklanmaktadır (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2023a).

Türkiye psikiyatri derneğine (2023a) göre depresyona götüren bir takım risk etkenleri bulunmaktadır. Bunlar;

- Erken ebeveyn kaybı
- Madde ve alkol kötü kullanımı
- Anksiyete bozuklukları
- Kadın olmak
- Erken ebeveyn kaybı
- Düşük sosyoekonomik düzey
- Ayrı yaşama, boşanmış olma
- İşsizlik (İşsizlik depresyonda risk etkeni olması yanında işte verimliliği azalmasının önemli nedenlerindedir.)
- Daha önce depresyon geçirmiş olma
- Yakın zamanda önemli yaşam olayları, stres etkenleri

- Kişilik yapısı
- Çocukluk döneminde cinsel veya fiziksel kötü davranılma öyküsü
- Bazı ilaçlar
- Tıbbi hastalıklar
- Hormonal değişiklikler.

2.3.1. Depresyonun Oluşumuna İlişkin Kuramsal Bakış Açısı

Bilişsel Kuram: Beck depresif ruh halini sürdüren düşünce kalıplarının depresyonu oluşturduğunu öne sürmektedir (Greenberger & Padesky, 2015). Beck'in modeline göre depresyon duygu, biliş, motivasyon ve fiziki yapı ile ilgili belirtileri içermektedir. Ancak depresyonun bilişsel yönlerinin, sendromun belirlenmesinde önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Depresyonlu bireyin düşünce tarzının; kendine yönelik olumsuz düşünce yapıları, hayat (bireyin deneyimleri) ve gelecek olarak adlandırılan 'bilişsel üçlü' tarafından yönlendirildiği düşünülmektedir (Leahy, 2004; Greenberger & Padesky, 2015). Depresyon bireyin sahip olduğu olumsuz şemaların bir olayı tetiklemesiyle oluşmaktadır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Depresyonun sonucu olarak bireyde kaygı, üzüntü, düşük motivasyon, ilgi kaybı, suçluluk ve korku gibi olumsuz düşünceler gelişebilmektedir (Beck, 2016). Bireyin kendisi, hayatı ve geleceğe ilişkin olumsuz otomatik düşüncelerini içeren bu bilişsel hataları depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olduğu gibi zamanla kişilik özellikleri olarak algılanmasına ve bilişsel oluşumunda etkili olan şemalar olarak yerini alır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Birey bu şemaların etkisiyle kendisi hakkında “Hiçbir zaman daha iyi olmayacağım”, “Ben değersizim” gibi olumsuz yorum yapma eğiliminde olabilmektedir (Greenberger & Padesky, 2015).

2.3.2. Depresyon ve Bedeni Beğenme Arasındaki İlişki

Beck'in bilişsel depresyon kuramında, depresyonun bilişsel belirtileri arasında “beden imajının bozulması” yer almaktadır (Beck, 1973, s. 24; akt. Noles, Cash & Winstead, 1985). Beck'e göre (1979) depresyonun özellikleri, depresif bireyin bilişsel organizasyonunda altta yatan bir değişimin ifadeleri olarak görülebilir. Belirli bilişsel şemaların baskınlığı nedeniyle kendisine, yaşadıklarına ve geleceğine olumsuz bakma eğilimindedir. Bu olumsuz kavramlar, hastanın deneyimlerini sistematik olarak yanlış yorumlama biçiminde ve derin düşüncelerinin içeriğinde belirgindir (Beck, 1979).

Bilişsel-davranışçı terapi, anoreksiya nervoza, aşırı yeme bozukluğu ve obezite hastaları da dahil olmak üzere çeşitli popülasyonlarda beden memnuniyetsizliği, depresyon ve kaygı tedavisinde etkili olduğu kanıtlanan bir psikoterapi türüdür (Yokoyama vd., 2022; Lewer vd., 2017).

Düşük beden imajı, depresyon ile pozitif ilişkilidir (Begovic-Juhant, Chmielewski, Iwuagwu & Chapman, 2012). Benzer şekilde bireylerin yüksek depresif duygulanımları, olumsuz beden algılarını da açıklamaktadır (Bayar, 2019). Noles ve diğerleri (1985) depresif deneklerle yaptıkları bir çalışmada bedenlerinden daha az memnun olduklarını ve kendilerini depresif olmayan deneklerin bildirdiğinden daha az çekici gördüklerini sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada kilo damgalaması, vücut kitle indeksi ile beden memnuniyetsizliği, vücut kitle indeksi ve depresif semptomlar, çocuklukta fazla kilo ve depresif semptomlar arasındaki ilişkilere önemli ölçüde aracılık etmiştir. Bulgular, kilo damgalamasındaki azalmanın daha iyi zihinsel sağlığı yordayabileceğini göstermiştir (Stevens, Herbozo, Morrell, Schaefer & Thompson, 2016). Estetik cerrahi için kliniğe başvuran hastalarla yapılan bir çalışma ameliyat öncesi dönemde beden algıları, işlevsiz tutumları ve depresyonları arasında ilişkili bulmuştur (Barlas vd., 2014).

Tüm bunların yanısıra sosyal medya kullanımı bağlamında beden imajı ve depresyon ilişkisi inceleyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Sosyal medya, kullanıcıları her gün ünlülerin ve moda ya da fitness modellerinin de dâhil olduğu yüzlerce hatta binlerce görsel ve fotoğrafa maruz bırakabilir ve bu da vücut ağırlığı ve şeklinden daha fazla memnuniyetsizliğe yol açabilir (APA, 2023). Duygusal sıkıntı yaşayan gençlerde sosyal medya kullanımını azaltmanın görünüş ve kilo saygısı üzerindeki etkilerini deneysel olarak inceleyen bir çalışmada; sosyal medya kullanımını azaltmanın, genç nüfusta vücut imajını iyileştirmek için uygulanabilir ve etkili bir yöntem olabileceği bulunmuştur (Thai vd., 2023). Yapılan bir çalışmada, sosyal medya kullanımının, sosyal karşılaştırma süreci, özellikle yukarı doğru fiziksel görünüm karşılaştırmaları yapma ve kişinin kendi görünümünden daha az memnun olma yoluyla dolaylı olarak depresyonla ilişkili olduğunu bulunmuştur (Tosun & Çoban, 2020). Yapılan çalışmalara bakıldığında, depresyon ve bedeni beğenme arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğu ve çeşitli faktörlerden etkilenebildiği görülmektedir.

2.4. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, sosyal durumlarda, genellikle utanç verici veya aptalca bir şey yapma, kötü bir izlenim bırakma veya başkaları tarafından eleştirel bir şekilde yargılanma korkusu nedeniyle sinirlilik veya rahatsızlık anlamına gelmektedir (Antony & Swinson, 2000). Sosyal kaygı, sosyal durumlardan önce, sırasında veya sonrasında başkalarından algılanan değerlendirme tehdidine yanıt olarak ortaya çıkan yaygın bir deneyimdir. (Ranta, La Greca, Garcia-Lopez & Marttunen, 2015). Sosyal kaygı bozukluğunun merkezinde başkalarının kişi hakkında ne düşündüğü ile ilgili kaygı vardır (Hope, Heimberg & Turk, 2010). Sosyal kaygı veya sosyal fobi, toplumda yaygın bir semptomdur ve yetişkin nüfus içinde yaşam boyu yaygınlığı %2-5'tir (Elfitasari & Winta, 2022). Bazı bireyler için, yaşanan sosyal kaygı düzeyi, işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyecek ve sıkıntıya neden olacak kadar yüksektir, bu durumda sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi olarak da bilinir) teşhisi konulabilmektedir (Ranta ve ark., 2015).

Utangaçlık, içe dönüklük, sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğu gibi yapıların hepsi çok benzer anlamlara sahiptir ve literatürde sıklıkla birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir (McNeil, 2014). Sosyal kaygı, sosyal kaygı bozukluğundan çok daha genel bir şekilde tanımlanır ve basitçe, bir kişinin diğer insanlarla etkileşime girerken veya onların önünde performans sergilerken yaşayabileceği sıkıntıyı ifade eder. Pek çok insan zaman zaman sosyal kaygı yaşar, ancak bu durum genellikle kısa sürelidir ve kişinin hayatını etkilemez. Ancak, sosyal kaygı şiddetlenmeye başladığında veya daha sık yaşandığında, o zaman sosyal kaygı bozukluğundan söz etmek mümkün olabilir (Hope, Heimberg & Turk, 2010). Sosyal kaygı ile ilgili tedbirler alınmaz ise sosyal anksiyete bozukluğu halini alabilmektedir (Bayramkaya, Toros & Özge, 2005).

Sosyal fobi olarak da bilinen sosyal anksiyete bozukluğu (SAB), ilk olarak 1960'ların sonlarında spesifik bir tanısal varlık olarak kabul edilmiş ve 1980'lerde Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM) üçüncü baskısında tanı terminolojisine dahil edilmiştir (Berman & Schneier, 2004). SAB, sosyal ve performans durumlarında aşırı korku ve utançtan kaçınma ile karakterize edilen yaygın bir hastalıktır. Genelleştirilmiş alt tip, çoğu sosyal durumdan korku mevcut olduğunda teşhis edilir. Çeşitli fiziksel, bilişsel ve davranışsal belirtiler ortaya çıkabilir ve bozukluk

genellikle korkulan durumda beklenti kaygısı, kaygı veya panik belirtilerini ve ardından gelen özeleştirici ve moral bozukluğunu kapsar (Berman & Schneier, 2004).

Sosyal kaygı bozukluğundan farklı olarak, utanç deneyimi sıradan, normal ve uyarlanabilir bir şeydir çünkü diğer insanlarla etkileşimlerde meydana gelen küçük ve kaçınılmaz aksiliklerin üstesinden gelmek için etkili bir yol sağlar. Miller, sosyal kaygı ve utanç arasındaki önemli bir ortaklığa işaret etmektedir: Her iki yapı da başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusunu içerir. İnsanlar başkalarının onlar hakkında ne düşündüğünü umursamıyor olsaydı, sosyal kaygı ya da utancın olmadığı bir durum düşünülebilirdi (Miller, 2014).

Birçok insan için sosyal kaygı, belirli sosyal durumlarla sınırlıdır. Örneğin, bazı insanlar sunumlar ve toplantılar gibi işle ilgili resmi durumlarda çok rahatsızken, ancak partiler ve arkadaşlarla sosyalleşme gibi daha gündelik durumlarda oldukça rahat olabilmektedir. Bunun yanı sıra başka bireyler, resmi çalışma durumlarının yapılandırılmamış sosyal toplantılardan daha kolay olduğu tam tersi bir model gösterebilmektedir. Aslına bakılırsa, geniş kitlelerin önünde oldukça rahat performans sergileyen, ancak bunun dışında insanlarla bire bir veya küçük gruplar halinde etkileşim kurarken çekingen ve gergin hisseden bir ünlüyü duymak alışılmadık bir durum değildir (Antony & Swinson, 2000).

Sosyal kaygı deneyimi, utangaçlık, içe dönüklük ve mükemmeliyetçilik gibi bir dizi ortak kişilik stili ve özelliği ile ilişkilidir. Utangaç insanlar, özellikle başkalarıyla etkileşime girdiklerinde veya yeni insanlarla tanıştığında, belirli sosyal durumlarda genellikle kendilerini rahat hissetmemektedir. İçe dönük insanlar, sosyal ortamlarda daha sessiz ve içine kapanık olma eğilimindedirler ve dışa dönük insanlara kıyasla daha fazla yalnız kalmayı tercih edebilmektedirler. Bununla birlikte, içe dönük insanlar sosyalleşirken her zaman endişeli veya korkulu olmayabilir. Son olarak, mükemmeliyetçilik özelliği, kişinin kendisi için karşılanması zor veya imkânsız olan aşırı yüksek standartlara sahip olma eğilimi ile ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik, başkalarının "kusurlarını" fark edip onları olumsuz yargılayacağı korkusuyla insanların toplum içinde endişeli hissetmelerine yol açabilir (Antony & Swinson, 2000).

Sosyal kaygının oluşumunda etkili içsel ve dışsal faktörler bulunmaktadır. Genetik yatkınlık içsel faktörlerin en önemlilerindedir. Sosyal çevre, aile faktörü ve akran gruplarının etkisi dışsal faktörler olarak ortaya çıkmaktadır (Çakır, 2010). Özel nedeni

ne olursa olsun, sosyal kaygısı olan kişiler, başkalarının kendileri hakkında kötü düşüneceklerine dair ortak bir korkuyu paylaşırlar. Bazen, başkalarının ne düşündüğüne dair bu endişe, kızarma veya titreme gibi belirli bir kaygı belirtisi gösterme korkusuyla ilişkilidir (Hope, Heimberg & Turk, 2010). Butler (2016) sosyal kaygı belirtilerine ilişkin bir takım örnekler vermiştir;

Düşünme üzerindeki etkiler

- Başkalarının senin hakkında ne düşündüğü hakkında endişelenmek
- Konsantre olmak veya insanların ne dediğini hatırlamakta zorlanmak
- Dikkati kendinize odaklamak; ne yaptığının ve söylediğinizin acı verici bir şekilde farkında olmak
- Neyin ters gidebileceğini önceden düşünmek
- Olaydan sonra yanlış yaptığınızı düşündüğünüz şeyler üzerinde durmak
- Boşa giden zihin; ne söyleyeceğini düşünmemek

Davranış üzerindeki etkiler

- Hızlı veya alçak sesle konuşmak, mırıldanmak, sözcükleri karıştırmak
- Birinin dikkatini çekmekten kaçınmak
- Dikkat çekmeyeceğinizden emin olmak için bir şeyler yapmak
- Güvende olmak ("güvenli" yerlerde olmak veya "güvenli" kişilerle "güvenli" konular hakkında konuşmak)
- Zor sosyal durumlardan kaçınmak

Vücut üzerindeki etkiler

- Kızarma, terleme veya titreme gibi başkalarının görebileceği kaygı belirtileri
- Gergin hissetmek; gevşeyememenin getirdiği ağrılar ve acılar
- Panik duyguları (kalp çarpıntısı, baş dönmesi veya mide bulantısı, nefes darlığı)

Duygular veya hisler üzerindeki etkiler

- Sinirlilik, endişe, korku, öz-bilinç
- Kendine ve/veya başkalarına karşı hüsrana ve öfkeye

- Güvensiz hissetmek; aşağılık duyguları
- Değişebilme konusunda üzgün, depresif veya umutsuz hissetmek

Biyolojik faktörler, sosyal kaygı bozukluğunun etiyolojik modellerinde iyi kabul edilen bir predispozan faktördür. Bununla birlikte, beyin, duygu ve zihinsel sağlığın nörobiyolojik yönleri hakkındaki anlayış henüz emekleme aşamasındadır. Kaygıda biyolojik yatkınlık, sosyal kaygı bozukluğuna giden tek yol değildir. Çoğu durumda, çevresel faktörlerin bir kombinasyonu sosyal kaygı bozukluğunun gelişmesine yol açmaktadır. Bu etkiler, ebeveynlik tarzı ve erken çocukluk travmasından korku koşullandırması ve bilişsel önyargıya kadar her şeyi içermektedir (Fonseca, 2015).

2.4.1. Sosyal Kaygının Oluşumuna İlişkin Kuramsal Bakış Açısı

Psikanalitik kuram: Psikanalitik yaklaşıma göre, yasaklanmış cinsel veya saldırgan dürtüler bilince gelerek bireyin cezalandırılacağı düşüncesini ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu durum bireyde yansıtma ve kaçınma savunma mekanizmalarını harekete geçirir ve kaygı durumu ortaya çıkar (Öztürk, 2014). Freud kaygıyı, kaynağı bilinmiyor olsa bile bir tehlike beklentisi ve buna hazırlanma durumu olarak tanımlar (Freud, 2001/2011). Benzer şekilde sosyal kaygı da kabul edilemez olarak görülen bilinçdışı arzulara karşı gelişen savunmaların bir sonucu olarak meydana gelmektedir (Öztürk, 2014). Sosyal kaygıda dinamik olarak üç temel faktör üzerinde durulmaktadır. Bunlardan ilki utanç yaşantıdır. Sosyal fobisi olan bireyler çevreden onay alma ihtiyacı hissetmektedir. Utançtan kaçabilmek için bireyler başkalarından onay alma ihtiyaçlarının karşılanmadığı ortamlardan kaçınma eğilimindedirler (Türkçapar, 1999). İkincisi suçluluk duygularıdır. Sosyal kaygı yaşayan bireyler çevresindeki diğer bireylerden ilgi beklemekte, bu ilgi için ise saldırgan bir talepkarlık sergilemektedir. Bu talebe tüm rakiplerinin yerini alma arzusu eşlik eder, yetersizlik hislerinden kaynaklanan utanç suçluluk duygusuna eşlik etmektedir (Türkçapar, 1999). Üçüncü ve son dinamik ayrılma kaygısıdır. Sosyal kaygısı olan bireyler ebeveyn veya yakınlarının sevgisini kaybetmek anlamına geldiğini düşündüğü için bağımsız olma ve yeni insanlarla kaynaşmaktan korkmaktadırlar (Türkçapar, 1996). Bunlar göz önüne alındığında sosyal kaygısı olan bireylerdeki ebeveyn figürleri utandıran, eleştiren, aşağılayan, alay eden, terkeden kişiler olarak nesneleşir. Bu değerlendirmeler ilk çocuklukta zihne yerleşir ve kişi bunları çevresine yansıtarak insanlardan kaçınma eğilimi gösterir. Birey yakın çevresinde belirli oranda bu eğilimi törpüleyebilir ancak

yakınları bu kalıbı destekleyen davranışlar sergileyecek olursa bireyde sosyal kaygı gelişme olasılığı yüksektir (Öztürk Kılıç, 1999; Türkçapar, 1999).

Bilişsel kuram: Sosyal kaygıyı ele alan yaklaşımlardan biri de bilişsel yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre bireylerin düşünce, inanç ve olayları algılama tarzları sosyal kaygının gelişmesi ya da mevcut sosyal kaygının artmasına sebep olabilmektedir (Öztürk, 2014). Bilişsel yaklaşıma göre sosyal kaygının temelinde yanlış inançlar vardır (Beck, 2016). Bu inançlar sebebiyle olumsuz düşünce ve duygusal rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır (Beck, 2016; Öztürk, 2014). Sosyal kaygının ortaya çıkmasına sebep olan şeylerden biri, kazanılmış yanlış bir bilişsel şemadır (Öztürk, 2014). Olumsuz bilişler sosyal kaygının sürdürülmesine çeşitli şekillerde katkıda bulunur. Sosyal kaygısı olan bireyler kötü performans göstereceklerine ve bu davranışın yıkıcı sonuçlara yol açacağına inanırlarsa, genellikle belirli sosyal durumlardan kaçınmayı seçeceklerdir. Bu bireyler sosyal ortamlara girdiklerinde, iyi bir izlenim bırakmanın son derece önemli olduğuna inanmaktadırlar (Huppert, Roth & Foa, 2003). Bireyin sosyal ortamda performansında bozulma oldukça sosyal kaygının şiddeti artmakta, kaygının şiddeti arttıkça da performans daha da bozulmaktadır (Sungur, 2000). Sosyal kaygı yaşayan bireyler olumsuz değerlendirileceklerine ilişkin düşünce ve inançlarını destekleyebilmek için tüm dikkatlerini olumsuzluklara odaklamaktadır, bu durum da bahsedilen kısır döngünün devam etmesine neden olmaktadır (Stopa & Clark, 1993).

Davranışçı kuram: Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı, öğrenilmiş davranışların bir sonucudur (Öztürk, 2014). Sosyal kaygı davranışsal teorilere göre üç açıdan ele alınabilir. Bunlar doğrudan koşullanma, dolaylı öğrenme ve bilgi aktratımıdır (Öst, 1987; Öst & Hugdahl, 1983). Günlük yaşamda birçok durum, bireyde kaygıya sebep olabilir. Bu durumlarda, bireyde nabız hızının artması, yüzün kızarması, terleme, gerginlik gibi kaygı belirtileri ortaya çıkabilir. Bu belirtiler daha sonra benzer durumlarda tekrarlandığında aynı gerilim ve rahatsızlık hissi yaşanabilir (Keskin, 2018). Artık birey, söz konusu olumsuz sosyal olaya karşı koşullanmış durumdadır ve her tekrarlandığında kaygı hissetmektedir. Bu durum, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerden korunmak için sık sık kaçma davranışı sergilemesine neden olmaktadır (Öztürk, 2014).

2.4.2. Bedeni Beğenme ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler

Sosyal kaygı, bireyin çevresindeki insanlara karşı daha dikkatli olmasına neden olan performans ve fiziksellik ile ilgili sosyal durumlardan, aşağılanacağından veya küçük düşürüleceğinden korkması olarak tanımlanmaktadır ve bu durumda olumlu bir beden imajı önemli bir rol oynamaktadır (Ratnasari, Pratiwi & Wildannisa, 2021). Olumsuz beden imajı sosyal kaygının pozitif bir yordayıcısıdır (Ahmadi & Bagheri, 2014). Bedeni utandırma, bir başkası tarafından yapılan fiziksel bir değerlendirmedir ve bu genellikle olumsuz bir çağrışıma sahiptir, böylece kişi fiziksel olarak sahip olduğu özelliklerden utanır. Beden aşağılama kurbanların hakaret, kinaye ve alay konusu olmalarını içermektedir (Sugiati, 2019). Sosyal kaygı bozukluğunun başkalarının birey hakkında ne düşünebileceğiyle ilgili kaygıdan kaynaklandığı düşünüldüğünde bedeni utandırmanın kurbanlarda sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olabileceği sonucuna varılabilir (Elfitasari & Winta, 2022). Beden utancı sosyal kaygıyı etkilemektedir ve benlik saygısı bu etkide aracı rol oynamaktadır (Elfitasari & Winta, 2022). Benlik saygısı ve beden imajı sosyal fobinin anlamlı yordayıcısıdır (Haspolat & Kağan, 2017).

Sosyal anksiyete bozukluğunun (SAB) beden imajının farklı yönleriyle ilişkili olabileceğini düşündüren bir çalışmada SAB belirtilerinin beden imgesi bozukluğu, görünüm değerlendirmesi ve vücut alanları memnuniyetini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Aderka vd., 2014). Beden imajı değerlendirmesi, sosyal değerlendirme kaygısı ve kadınlar için romantik yakınlık kaygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren bir çalışmanın bulgularına göre her iki cinsiyet için de, daha fazla beden imajı bozukluğu, daha az güvenli bağlanmayla, özellikle daha yoğun yetişkin bağlanmasıyla ve daha kaygılı romantik bağlanmayla bağlantılı bulunmuştur (Cash, Theriault & Annis, 2004). Regis ve diğerlerinin (2018) yaptığı bir çalışmada sosyal anksiyete bozukluğu semptomları bağımsız olarak beden imajı memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilmiştir (Regis, Ramos-Cerqueira, Lima & Torres, 2018).

Beden imajından memnuniyetsizlik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasında pozitif ilişkiler bulunan bir çalışmada beden imajından memnuniyetsizlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye olumsuz değerlendirilme korkusu aracılık etmiştir (Pawijit, Likhitsuwan, Ludington & Pisitsungkagarn, 2017). Beden dismorfik bozukluğu olan hastalarla yapılan bir çalışma hastaların yüksek düzeyde sosyal kaygı

yaşadıklarını göstermektedir (Pinto & Phillips, 2005). Sosyal görünüş kaygısı beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından kaçınma, görünüşü düzeltme ve olumlu mantıksal kabulün önemli yordayıcılarından (Kozan & Hamarta, 2017).

2.5. Deneyimsel Kaçınma

İnsanlar ve hayvanların olumsuz etkilerden kaçınmak için motive oldukları yaygın olarak kabul edilmektedir. Bu, tehlike sinyallerinden kaçınma yeteneği organizmanın gerçek bedensel zararı atlatmasını sağlayıp hayatta kalmasına yardımcı olabilir (Chawla & Ostafin, 2007). Stresli durumlara tepki olarak davranışsal kaçınma stratejilerine girme eğilimi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili görülür (Penley, Tomaka & Wiebe, 2002). Bu stratejilerin her biri, rahatsız edici deneyimi değiştirmek için harekete geçirilen belirli yöntemleri temsil eder ve deneyimsel kaçınma olarak adlandırılır (Chawla & Ostafin, 2007). “Deneyimsel kaçınma” terimi alandaki bazı çalışmalarda "psikolojik katılık" olarak da geçmektedir (Hayes-Skelton, Eustis, 2020; 128). Deneyimsel kaçınmaya karşıt kavramlar psikolojik esneklik veya kabul süreci, içsel deneyimlerin onları değiştirmeye çalışmadan gelip gitmesine izin verme süreci aracılığıyla atıfta bulunulur (Hayes-Skelton, Eustis, 2020; 128).

Deneyimsel kaçınma, çok sayıda teorik yönelim tarafından tanınan bir patolojik süreçtir. Deneyimsel kaçınma, bir kişinin belirli özel deneyimlerle (örneğin, bedensel duyumlar, duygular, düşünceler, anılar, davranışsal yatkınlıklar) temas halinde kalmak istememesi ve bu olayların biçimini, sıklığını ve bağlamlarını değiştirmek için adımlar atması durumunda ortaya çıkan olgudur (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). Deneyimsel kaçınma, acı verici düşünceler ve duygular gibi özel deneyimlerle temas halinde kalma isteksizliğini içerir ve genellikle psikopatolojinin gelişimi ve sürdürülmesi için kritik olduğu öne sürülür (Chawla & Ostafin, 2007). Rahatsız edici içsel deneyimlerden kaçınmak, esnek bir şekilde ve kasıtlı olarak kullanıldığında etkili bir duygu düzenleme stratejisi olabilir. Aslında her bireyin sıkıntı verici içsel deneyimlerden (ör. iş yeri, performans durumları, duyguları ifade etmenin kültürel olarak tutarsız olabileceği durumlar) kaçınmayı seçtiği zamanlar olabilir. Bununla birlikte, deneyimsel kaçınma alışılmış, katı ve otomatik hale geldiğinde, insanların yaşamlarında önemli sıkıntı ve bozulmalara neden olma eğilimindedir (Hayes, Eustis, 2020, s. 116). Deneyimsel kaçınma, bireyin rahatsızlık veren duygusal deneyimden kaçınarak sıkıntıyı ortadan kaldırma veya olası olumsuz sonuçları önlemeye çalışması

olarak da özetlenebilir (Gerdan, 2021). Hem risk faktörleri hem de problem davranış arasındaki ilişkilere tam olarak aracılık etmektedir. Bu nedenle, deneysel kaçınma, davranış sorunları olan bireylerin yönetiminde hedef alınması gereken kilit bir süreçtir (Kingston, Clarke & Remington, 2010).

Kişinin kaçmaya veya değiştirmeye çalıştığı deneyim açık olduğunda, deneysel kaçınma yerine bazen duygusal kaçınma veya bilişsel kaçınma gibi terimler kullanılabilir. Kaçınma terimi, deneyimlerin biçimini veya sıklığını ve onlara neden olan bağlamları değiştirme yöntemleri olarak kullanıldıkları sürece, açıkça hem kaçınmayı hem de kaçışı tüm biçimleriyle içermektedir (Hayes vd., 1996). Sorunlu davranışlar, ortak bir deneysel kaçınma işlevine hizmet ettikleri ve rahatsız edici deneyimin azaltılması yoluyla kısa vadeli olumsuz pekiştirme sağladıkları için birlikte ortaya çıkarlar (Kingston, Clarke & Remington, 2010). Deneysel kaçınma; uyumsuz başa çıkma, duygusal tepki stilleri ve kontrol edilemezliğin kaygıyla ilişkili sıkıntı (örneğin, kaygı duyarlılığı, sürekli kaygı, boğulma korkuları) üzerindeki etkilerine aracılık eder (Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006).

Deneysel kaçınma, durum hakkında düşünmeyi reddetmek, kötü düşünceleri iyi olanlarla değiştirmek veya daha iyi hissetmek için kendine bir şeyler söylemek gibi çeşitli duygu odaklı başa çıkma stratejilerini içerir (Hayes, Strosahl & Wilson, 2003). Deneysel kaçınma sosyal geri çekilme, kendini feda etme, bağımlılıklar ve işkoliklik gibi sıkıntıyı, zorlu koşulları yönetmek veya yaşam hedeflerine ulaşmak için gerçekleştirilen iç veya dış baş etme tepkilerini içeren yaygın uyumsuz telafi edici stratejilerdendir (Hayes & Pierson, 2005, s. 98). Hayal kurmak, dikkatini dağıtmak ve hoş olmayan anıları uzaklaştırmak için alkol ve diğer türde uyuşturucular almak, deneysel kaçınmanın yaygın biçimlerindendir (Zettle, 2007, s. 48).

Rahatsız edici deneyimle temas halinde olma isteksizliğinin ve bu deneyimi değiştirmek için harekete geçmenin gerçekten de psikopatolojiyi etkilediğini öne süren, büyüyen bir literatür vardır (Chawla & Ostafin, 2007). Birey istenmeyen deneyimden kaçınmak için bir takım psikolojik bedeller ödemek zorunda kalabilmektedir (Hayes & Pierson, 2005, s.4). Çalışmalar arasında bazı tutarsızlıklar olsa da kanıtların geniş resmi, deneysel kaçınmanın (a) madde kullanımının nüksetme olasılığını etkiler, (b) travmatik olaylar ile genel psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık eder, (c) yaygın anksiyete bozukluğu ve trikotilomani gibi bazı spesifik bozukluklarda semptomların şiddetini

yordar ve (d) uyumsuz başa çıkma ve öz düzenleme stratejileri ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık eder (Chawla & Ostafin, 2007).

İçsel deneyimleri (düşünceler, duygular, fizyolojik duyular, anılar) kontrol etmeye yönelik girişimler, sıkıntıyı şiddetlendirebilir ve davranışı sınırlayabilir (Hayes & Eustis, 2020; s. 128). Birey "bende derinden bir sorun var" düşüncesine kapılmışsa, bu düşünceyi gündeme getiren durumlardan kaçınmak isteyecektir. Ne yazık ki, bu tür deneyimsel kaçınma, bu tür olaylara yol açan süreçleri güçlendirdiği için genellikle kaçınılan olayları paradoksal bir şekilde güçlendirir. Örneğin, "Bende derinden bir sorun var" düşüncesinden kaçınan bir kişi, bu düşüncenin görünürdeki gerçekliğini güçlendirir çünkü bu, bir şeyin kabul edilebilir hale gelmesinden önce değişmesi gerektiğini doğrular (Hayes & Pierson, 2005). Travmanın rahatsız edici anılar, düşünceler, duygular ve bedensel duyularla ilişkili olduğu göz önüne alındığında, travma yaşamış çoğu insan bu zor içsel deneyimleri yaşamaktan kaçınmaya çalışır. Örneğin, tecavüze uğramış bir kadın, çeşitli durumlarda kendisine tecavüzün hatırlatıldığını hissedebilir. Bu anıları ve düşünceleri deneyimlemek anlaşılır bir şekilde rahatsız edicidir ve bu nedenle, düşünceler ortaya çıktığında başka şeyler hakkında düşünmek için kendini başka şeyler düşünmeye zorlayabilir. Düşünceyi bastırma/kaçınma olarak adlandırılan bu strateji, kısa vadede işe yarar çünkü o anda o kadar acı verici olmayan başka bir şey düşündüğünde birey kendini rahatsız hissetmek zorunda kalmaz. Bununla birlikte, zamanla, yukarıdaki örnekte olduğu gibi, bu anılardan, düşüncelerden, hislerden ve bedensel duyulardan kaçınmak, kişinin genel olarak duyguları deneyimleme becerisine ve istekliliğine müdahale edebilir ve bu da büyük ihtimalle yaşamak istediği hayata müdahale eder (Follette & Pistorello, 2007).

Deneyimsel kaçınmanın iki ana biçimi vardır: bastırma ve durumsal kaçış/kaçınma. Bastırma, istenmeyen bir düşünce, duygu, anı veya fiziksel duyum gibi olumsuz bir özel olayın anlık deneyimi kontrol etmeye ve/veya ortadan kaldırmaya yönelik aktif girişimdir. Örneğin, bir alkolik suçluluk, utanç veya depresyonu "uyuşturmak" amacıyla evlilik çatışmasının hoş olmayan sonucuna tepki olarak tüketimini artırabilir. Şizofreni hastası, içten içe üzüntüyle doludur, ancak düz ve ifadesiz bir görünüme sahiptir. Sınırdaki hasta, algılanan eleştiriye ve terk edilme korkusuna tepki olarak, eleştiriye bastırma için öfkeyi kullanabilir. Durumsal kaçış/kaçınma, istenmeyen durumun ortaya çıkmasıyla ilişkili olması muhtemel önceki bağlamsal özellikleri değiştirme girişimidir. Agorafobili hasta, bakkala gittiğinde geleceği kesin olan kaygı nöbetinden

kaçınmak için evde kalır. Depresyondaki kişi, sıkıcı ve sevimsiz olacağı fikrine tepki olarak aile buluşmasından kaçınır (Hayes vd., 2004). Depresyon genel olarak “kötü hissetmeme” ve daha spesifik olarak disforiden kaçma gündemini takip etmenin bir sonucudur. Deneyimsel kaçınma tarafından üretilmesine ek olarak, depresyonun kendisi de daha temel ve tehdit edici psikolojik deneyimlerle temasa geçmemizi engelleyerek kaçınma işlevi görebilir. Bu tür koşullar altındaki danışanlar, potansiyel olarak daha büyük psikolojik tehlikeler oluşturan riskleri almaktansa, depresyonları içinde rahat bir şekilde uyumuş ve hareketsiz kalmayı tercih edebilirler. Örneğin, depresif olmak ve depresyonda kalmak, danışanları sosyal olarak o kadar etkili bir şekilde serbest bırakabilir ki, yakınlık ve kişilerarası reddedilme korkularından başarılı bir şekilde kaçınılabılır ("Sevip kaybetmektense hiç sevmemek daha iyidir") (Zettle, 2007, s. 35).

Ayrıca, psikoterapide bir arabulucu olarak deneyimsel kaçınma hakkında çok az araştırma yapılmış olmasına rağmen, tedavinin deneyimsel kaçınmayı azaltmaya odaklanmasının kaygı bozukluğu olan bir örneklemede iyileşmelere yol açabileceğini gösteren bazı kanıtlar bulunmaktadır (Chawla & Ostafin, 2007).

2.5.1. Deneyimsel Kaçınmanın Oluşumuna İlişkin Kuramsal Bakış Açısı

Psikodinamik kuram: Birey kendisine duygusal ya da fiziksel açıdan sıkıntı veren durumdan kurtulmak için duygusal, bilişsel ve davranışsal stratejiler kullanabilmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007). Deneyimsel kaçınma, pek çok terapi sisteminde üstü kapalı veya açık bir şekilde kabul edilmiştir. Örneğin Freud, özel deneyimlerden kaçınmanın önemini kabul etmiştir ve psikanalizin asıl amacını, baskıları kaldırmak ve bilinçli farkındalıkta tutulamayacak kadar acı verici veya tehdit edici bilinçli malzeme yapmak olarak tanımlamıştır (Freud, 1920/1966). Olumsuz içsel deneyimlerden kaçınmak doğal bir içgüdüdür. Bununla birlikte, Sigmund Freud'a kadar uzanan psikoterapistler, duygusal deneyimlerimizle yüzleşmekten kaçınmanın zihinsel sağlığımızı ve davranışlarımızı olumsuz etkileyebileceğini savunmuştur (Tull, 2022). Anna Freud savunma mekanizmalarını ‘benin’ iç ve dış kaynaklardan gelen ve hoşnut olmayan deneyimden kaçınmak için benimsediği yöntemler olarak tanımlamıştır (Freud, 2004/2011). Birey kaçınma odaklı stratejileri sık kullandığında, olumsuz duyguyla baş etmek bu duyguları değiştirmek ya da düzenlemek üzere bu stratejilere başvurduğu düşünülebilir. Bireyin yaşadığı bu duygusal sıkıntının işlevsel olmayan kaçınma

davranışları ile giderilmeye çalışıldığı söylenebilir (Gerdan, 2021). Sigmund Freud (2001/2011) durumu şöyle özetler:

Bilinçli ve bilinçdışı benin direncinin haz ilkesinin hizmetinde bulunduğundan, bastırılmış olanın serbest kalmasıyla uyarılabilecek olan hoşnutsuzluktan kaçınmaya çalıştığından hiç kuşkumuz yoktur. Bizim çabamız ise bu hoşnutsuzluğa, gerçeklik ilkesini göreve çağırarak bir tahammül sağlamak içindir (s. 32).

Kabul ve kararlılık terapisi (KKT): KKT modeline göre birkaç uyumsuz davranışın kökü; füzyon, değerlendirme, kaçınma ve nedenler ile ifade edilir (Hayes, Pierson, 2005). Bilişsel kaynaşma, sözel olarak türetilmiş davranışsal işlevlerin, daha doğrudan edinilmiş diğer işlevler üzerindeki hâkimiyetini ifade etmektedir. İnsanlar sözlü anlatımları, değerlendirmeleri ve gerekçeleriyle kaynaşırlar. Artık bunları kendi davranışları olarak değil, nesnel durumlar olarak görürler ve bu nedenle, eğer kişi için rahatsız edici ise, kaçınılması gereken olaylar olarak görülmeye başlanırlar (Hayes, Pierson, 2005). Kaçınma davranışı bireyin belirli deneyimlerle temas halinde olmaktan uzak durma çabası anlamına gelmektedir ve bu deneyimsel kaçınma girişimleri pek çok psikolojik zorluğa sebep olabilmektedir (Demirci Seyrek, Ersanlı & Dicle, 2021). Daha önce de ifade edildiği gibi bir kişi "bende derinden bir sorun var" düşüncesiyle kaynaşmışsa, bu düşüncüyü gündeme getiren durumlardan kaçınmak isteyecektir. (Hayes, Pierson, 2005). Deneyimsel kaçınma, rahatsızlıktan anında kurtulma işlevi görür; bu stratejileri kullanmak, istenmeyen deneyimlerin sıklığını sürekli olarak artırır ve uzun vadeli maliyetleri vardır (Hayes ve diğerleri, 1996). Kabul ve kararlılık terapisi acı veren düşünce ve duygulardan kaçınmak yerine bunların etkisini azaltmak ve birey üzerindeki etkisini hafifletmek için acı veren duygu ve düşüncelerle yaşayabilmeyi önemli görmektedir (Harris, 2016). Başka bir deyişle terapide bireyin kaçınmada kullandığı davranış kalıplarının farkına varılır (Demirci Seyrek, Ersanlı & Dicle, 2021). Bu terapinin temel amaçlarından biri bireyin kaçınma davranışına neden olan bilişi zayıflatmak ve kişinin değerine uygun davranışın ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğu alternatif bir ortam oluşturmaktır (Hayes, 2016). KKT, deneyimsel kaçınmanın kısıtlayıcı etkilerini ortadan kaldırarak, uyumlu ve bilinçli eylem kalıplarını teşvik ederek, esnek ve etkili yanıt vermenin daha büyük ve daha geniş kalıplarını oluşturmaya çalışır (Hayes, 2016). KKT terapisti, önce danışanın acısını değiştirmek için denediği tüm farklı yollar ve bu girişimlerin nasıl işe yarayıp yaramadığı hakkında bilgi toplar. Deneyimsel kaçınmanın hâkimiyeti ve uygulanabilirliği birincil odak noktasıdır.

Tedavinin bu aşamasında danışanlardan kaçınma çabalarının ne kadar başarılı olduğunu doğrudan incelemeleri istenir ve eğer başarılı olamadılarsa bunun teknik veya yöntem değil de gündemin kendisi olma olasılığını göz önünde bulundurmaları istenir, zorluklarının kaynağı bu olabilmektedir (Hayes, Pierson, 2005).

2.5.2. Deneyimsel Kaçınma ile Bedeni Beğenme Arasındaki İlişki

Beden imajı stres faktörlerine yanıt verirken, bireyler stres yaratan deneyimlerle başa çıkmak için bilişsel ve davranışsal yöntemler kullanabilmektedir (Cash, Santos, Williams ve Fleming, 2005). Cash ve diğerlerinin (2005) beden imajına ilişkin bilişsel-davranışçı modeli, insanların olumsuz beden imajı bilişlerini ortaya çıkaran durumlarla karşılaştıklarında kullandıkları üç baş etme stratejisi önermektedir. Bu stratejilerden ikisi, stresli durumlardan kaçma veya önleme yoluyla “*davranışsal kaçınma ve görünüş sabitleme*” kişinin görünüşünü değiştirmeye veya örtmeye çalışarak, ağırlıklı olarak davranışsal başa çıkma yöntemlerini tanımlar ve yardımcı olmayan stratejiler olarak ifade edilir. Her iki strateji de, beden imajıyla ilgili hoş olmayan bilişlerden ve duygulardan uzaklaştırıp kısa süreli bir rahatlama sağlayarak, bedenle ilgili sıkıntıyı ve sosyal kaygı gibi ilişkili zorlukları olumsuz bir şekilde pekiştirmektedir (Cash, 2011).

Psikolojik esnekliğin olumsuz iki bileşeni olan bilişsel kaynaşma ve deneyimsel kaçınma, bireylerin görünüşlerini nasıl değerlendirdikleri ile ilgili iki yardımcı olmayan davranışsal başa çıkma stratejisi (davranışsal kaçınma ve görünüş sabitleme) arasında aracı bilişsel süreçler olarak farklı teorik yollar sunabilir (Zucchelli, White & Williamson, 2020). Shepherd, Turner, O'Boyle ve Thompson (2019) yaptıkları bir çalışmada hem bilişsel kaynaşmanın hem de deneyimsel kaçınmanın, bir grup insanda görünüş kaygısıyla pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Kişinin görünüşü hakkında olumsuz öz-değerlendirme düşünceleri ve duyguları ile karşı karşıya kaldığında, bir kişinin hoş olmayan deneyimlerden kaçınma arzusu (deneyimsel kaçınma), sıkıntı verici içsel uyarınları devam ettirebilecek durumlardan fiziksel olarak kaçınma eğilimini belirleyecektir (Zucchelli, White & Williamson, 2020). Deneyimsel kaçınma, bireylerin sosyal durumlarda dikkat çekmekten ve olumsuz değerlendirilme olasılığından kaçınmak için örtbas etme veya gizleme gibi davranışlarda bulunmalarına da yol açabilir (Zucchelli, White & Williamson, 2020). Yapılan bir çalışma görünüşle ilgili olumsuz düşünce ve duyguları deneyimleme konusundaki isteksizliğin, olumsuz beden imajı değerlendirmesinin görünüş sabitleme davranışları ve deneyimsel kaçınma

ile ilişkisinden sorumlu olduğunu göstermiştir (Mancuso, 2016). Başka bir çalışmaya göre beden kitle indeksinin artması olumsuz beden algısına neden olmakta ve bireyler beden görünümü nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınmaktadır (Öngören, 2015). Beden imajıyla ilgili deneyimsel kaçınma, beden imajı tutarsızlığı ile psikolojik yaşam kalitesi arasındaki ilişkide aracı bir role sahiptir (Trindade, Ferreira & Pinto-Gouveia, 2016).

Özetle bedeni beğenme, depresyon ve sosyal kaygı ilişkisine ilişkin literatür sınırlıdır. Ancak ilişkileri anlamak önemlidir çünkü risk faktörlerini tanımlamaya, önleme ve tedavi stratejilerine ilişkin bilgi sağlamaya yardımcı olabilir. Bedenini beğenmeyen bir kişi, kendi bedeniyle ilgili olumsuz düşüncelerden ve duygusal deneyimlerden kaçınmaya çalışabilir. Bu kaçınma, bu kişinin duygusal deneyimlerini bastırmasına ve reddetmesine neden olabilir. Ancak, duygusal deneyimleri bastırmak ve reddetmek, duygusal sağlığın korunmasına yardımcı olmaz. Bu süreç, duygusal birikime ve içsel çatışmalara yol açabilir. Bu içsel çatışmalar ve duygusal birikim, depresyon ve sosyal kaygı riskini artırabilir Alanyazında da bahsedildiği üzere deneyimsel kaçınma risk faktörleri ile problem davranış arasındaki ilişkilere aracılık etmektedir (Kingston vd., 2010). Özetle birey, olumsuz duygusal deneyimlerini bastırmaya çalıştıkça, bu deneyimler daha da güçlenip depresyon ve sosyal kaygı riskini artırabilmektedir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Üniversite öğrencilerinde beden beğenme, sosyal kaygı deneysel kaçınma ve depresyonun incelenmesinin amaçlandığı çalışma nicel araştırma yaklaşımına dayalı ilişkisel desende gerçekleştirilmiştir. İlişkisel desen iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri analiz etmek ve derecesini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Cresswell, 2012). Hipotetik yapısal modelin test edilmesi için Yapısal Eşitlik Modellenmesi (YEM) SPSS PROCESS makro v4.1 uzantısı kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi (YEM), çok değişkenli nedensel ilişkileri test etmek ve değerlendirmek için bilimsel araştırmalarda giderek daha fazla bulunan güçlü, çok değişkenli bir tekniktir. Yapısal eşitlik modellemeleri, önceden varsayılan nedensel ilişkiler üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri test etmektedir (Fan vd., 2016). Bu çalışmada amaç bağımsız değişkenin (bedeni beğenme) bağımlı değişkenler (sosyal kaygı ve depresyon) üzerindeki aracı değişkenin (kabul ve eylem/deneysel kaçınma) rolünü belirlemektir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim yıllarında öğrenimine devam eden 630 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 17-50 arasındadır ($\bar{X}= 22.19$; $Ss=3.01$). Araştırma grubunun genel yapısı ve özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans Ve Yüzde Değerleri (N=630)

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	354	56.2
Erkek	276	43.8
Sınıf düzeyi		
Hazırlık	10	1.6
1	118	18.7
2	98	15.6
3	123	19.5
4	161	25.6
5 ve üzeri	54	8.6
Lisansüstü	58	9.2
Hiç diyet (perhiz) yaptınız mı?		
Evet	246	39.0
Hayır	356	56.5
Çocuklukta kilo probleminiz var mıydı?		
Evet	130	20.6
Hayır	396	62.9

Düzenli spor yapar mısınız?		
Evet	140	22.2
Hayır	472	74.9
Hangi amaçla spor yapıyorsunuz?		
Yapmıyor	205	32.5
Fiziksel görünüm	186	29.5
Sağlık	168	26.7
Diğer	65	10.3
Şu anki kilonuzu nasıl buluyorsunuz?		
Az	100	15.9
İdeal	259	41.1
Fazla	223	35.4
Çok fazla	43	6.8
Sosyal medya, TV programları veya magazin dergilerinde gördüğünüz kişilerin beden görünümleriyle kendi beden görünümünüzü karşılaştırır mısınız?		
Hiçbir zaman	218	34.6
Nadiren	137	21.7
Bazen	152	24.1
Sık sık	71	11.3
Her zaman	50	7.9
Dış görünüşünüz sizin için ne kadar önemlidir?		
Hiç	17	2.7
Biraz	38	6.0
Kararsızım	150	23.8
Önemli	227	36.0
Çok önemli	195	31.0

Tablo 3.1'e göre araştırmaya dahil edilen öğrenci grubunda 354 kız (%56.2) ve 276 erkek (%31.1) öğrenci yer almaktadır. 630 öğrenciden hazırlık sınıfına devam edenler 10 (%1.6), birinci sınıfa devam edenler 118 (%18.7), ikinci sınıfa devam edenler 98 (%15.6), üçüncü sınıfa devam edenler 123 (%19.5), dördüncü sınıfa devam edenler 161 (%25.6), beşinci sınıf ve üzeri 54 (%8.6), lisansüstüne devam edenler 58 (%9.2) kişidir ve 8 (%1.3) kişi sınıf düzeyine ilişkin bilgiye yer vermemiştir. 'Hiç diyet yaptınız mı?' sorusunu 246 (%39) kişi 'evet' olarak yanıtlarken 356(%56.5) kişi 'hayır' olarak yanıtlamış, 28(%4.4) kişi soruya yanıt vermemiştir. 'Çocuklukta kilo probleminiz var mıydı?' sorusuna 130 (%20.6) kişi 'evet' yanıtını verirken 396 (%62.9) kişi 'hayır' yanıtını vermiştir. 104 (%16.5) kişi soruyu yanıtlamamıştır. 'Düzenli spor yapar mısınız?' sorusuna 140 (%22.2) kişi 'evet', 472 (%74.9) kişi 'hayır' yanıtını vermiştir, 18 (%2.9) kişi bu soruyu yanıtlamamıştır. 'Hangi amaçla spor yapıyorsunuz?' sorusuna 205 (%32.5) kişi 'yapmıyorum', 186 (%29.5) kişi 'fiziksel görünüm', 168 (%26.7) kişi 'sağlık', 65 (%10.3) kişi 'diğer' yanıtını vermiştir. 6 (%1) kişi soruyu yanıtlamamıştır. 'Şu anki kilonuzu nasıl buluyorsunuz?' Sorusuna 100 (%15.9) kişi 'az', 259 (%41.1) kişi 'ideal', 223 (%35.4) kişi 'fazla', 43 (%6.8) kişi 'çok fazla' yanıtını vermiştir. Bu soruyu yanıtlamayan 5 (%0.8) kişi bulunmaktadır. 'Sosyal medya, TV programları veya magazin dergilerinde gördüğünüz kişilerin beden görünümleriyle kendi beden görünümünüzü karşılaştırır mısınız?' sorusuna 218 (%34.6) kişi 'hiçbir zaman', 137

(%21.7) kişi ‘nadiren’, 152 (%24.1) kişi ‘bazen’, 71 (%11.3) kişi ‘sık sık’, 50 (%7.9) kişi ‘her zaman’ yanıtını vermiş 2 (%0.3) kişi ise yanıt vermemiştir. ‘Dış görünüşünüz sizin için ne kadar önemlidir?’ sorusuna ise 17 (%2.7) kişi ‘hiç’, 38 (%6) kişi ‘biraz’, 150 (%23.8) kişi ‘kararsızım’, 227 (%36) kişi ‘önemli’ ve 195 (%31) kişi ‘çok önemli’ yanıtını vermiştir. 3 (%0.5) kişi bu soruyu yanıtlamamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Bedeni Beğenme Ölçeğinin yanında katılımcıların demografik özelliklerini görmek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ)

Sosyal anksiyetesi olan kişilerin, korku ve kaçınma davranışı gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Sosyal ortamlarda yaşanan kaygı düzeyini ve kaçınma davranışının şiddetini ölçmeye yönelik 24 soruluk iki alt ölçek içermektedir. Sorular, 0-3 puan arasında değişen Likert tipi (4 puanlık) bir ölçek üzerinden bireyin son bir hafta içindeki korku ve kaçınmasının şiddeti göz önüne alınarak yanıtlanır. Ölçek Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Heimberg ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmış, Cronbach Alfa değeri ölçeğin farklı alt boyutları için .95 ile .96 arasında değişirken, ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı .97 olarak belirlenmiştir. Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soykan ve diğerleri (2003) tarafından yapılmıştır. Tüm ölçek için Cronbach Alfa katsayısı .98 olarak bulunmuştur. ‘korku ya da kaygı’ ve ‘kaçınma’ alt ölçekleri için de Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla; .96 ve .95’tir. Bu çalışmada ‘korku ya da kaygı’ alt ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı .95 olarak bulunmuşken ‘kaçınma’ alt ölçeği için .94 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

BDE depresyonda görülen duygusal ve bilişsel belirtileri ölçen, 21 madde içeren bir ölçektir. 21 maddenin her biri, depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden (0-3), dört seçeneği olan kendini değerlendirme cümlelerini içermektedir. Psikiyatri hastalarında ve normal örneklemelerde depresif belirtilerin

şiddetini değerlendirmede dünyada yaygın olarak kullanılan araçlardan bir tanesidir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlilik çalışması Hisli (1989) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Madde analizinden elde edilen Cronbach Alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur (Hisli, 1989). Bu çalışma için Cronbach Alfa katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir ve Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Türkçe formun güvenilirliğini ölçmek için iç-tutarlılık ve zaman bağılı tutarlılık analizleri yapılmıştır. Yapı geçerliliğini ölçmek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Cronbach Alfa katsayısı ortalaması .84 olarak bulunmuştur. Ayrıca 60 günlük arayla yapılan test-tekrar test analizinde, korelasyon değeri .85 bulunmuştur. Yapı geçerliliğine bakıldığında temel bileşen analizi ve Kaiser-Meyer-Olkin indeksine göre ($r=.83$) uygun bir faktör yapısı olduğu görülmüştür (Bartlett chi-square=1151.20; $p<0.0001$). Türkçe Kabul ve Eylem Formunun (KEF-II) 7 maddelik versiyonunun tek faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür. KEF-II puanları, ters puanlanan 7 maddenin toplanması ile hesaplanmaktadır. Yüksek skorlar, en yüksek 49 puan olmak üzere yüksek psikolojik esneklik düzeyini göstermekteyken, en düşük 7 puan olmak üzere psikolojik katılığa işaret etmektedir. Bu çalışma için Cronbach Alfa değeri .88 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBO)

Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilen bu ölçek beden imgesinin pozitif yanını değerlendirmektedir. Katılımcılardan bedenleriyle ilgili 10 olumlu cümleyi 5'li Likert derecelendirme ölçeğiyle (1=hiç, 5=her zaman) değerlendirmeleri istenmektedir. Anlı ve diğerleri (2015) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Türkçe formun madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=72.46$, $sd=33$, $RMSEA=.077$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $RFI=.95$, $GFI=.93$, $SRMR=.045$). Bedeni Beğenme Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar Bedeni Beğenme Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu, bireylerin bedeni beğenme düzeylerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç

olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Bu çalışma için Cronbach Alfa değeri .93 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmamızda cinsiyet, sınıf, yaş düzeyine ve ‘Hiç diyet yaptınız mı?’, ‘Çocuklukta kilo probleminiz var mıydı?’, ‘Düzenli spor yapar mısınız?’, ‘Hangi amaçla spor yapıyorsunuz?’, ‘Şu anki kilonuzu nasıl buluyorsunuz?’, ‘Sosyal medya, TV programları veya magazin dergilerinde gördüğünüz kişilerin beden görünümleriyle kendi beden görünümünüzü karşılaştırır mısınız?’, ‘Dış görünüşünüz sizin için ne kadar önemlidir?’ sorularına ilişkin bilgi toplamak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Form Ek-1’de yer almaktadır.

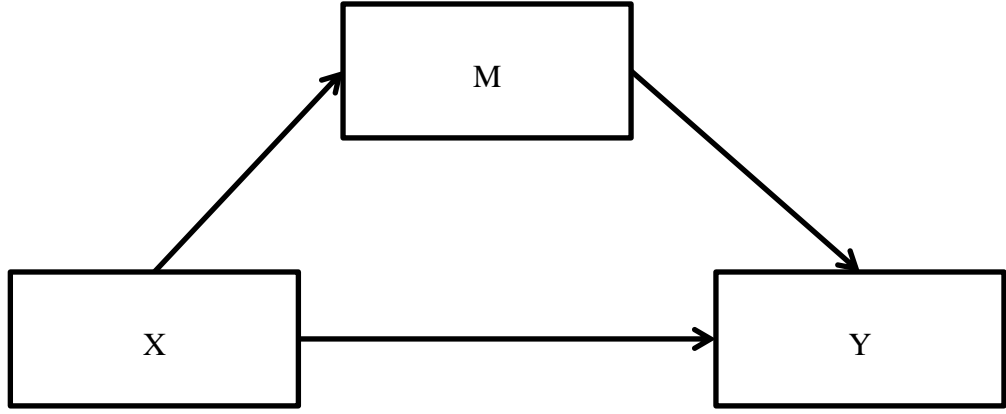
3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında öncelikle ölçme araçlarının izinleri geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan e-posta yoluyla alınmıştır. Bu süreci takiben Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden etik kurul onayı alınmıştır, onay formu ekte verilmiştir (2022-119). Alınan izin belgesiyle birlikte Kişisel Bilgi Formu, Bedeni Beğenme Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Kabul ve Eylem Formu-II araştırmacı tarafından üniversite öğrencilerine uygulanmaya başlamıştır. Veri toplama sürecinde Trabzon ilinde yaşayan üniversite öğrencileriyle yüz yüze uygulama yapılırken anket sorularının yer aldığı çevrimiçi form LinkedIn, Twitter, Instagram aracılığıyla paylaşılmış ve analiz edilecek veriler toplanmıştır. Yüz yüze veri toplama aşamasında her uygulamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve veri toplama işlemi gönüllülük ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi form dolduran katılımcılar için ise araştırmanın amacı ve gönüllülük hakkında bilgi vermek amacıyla kısa bir metin kazırlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın betimsel istatistiklerine çözümlenmeler SPSS 23.0 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Aracılık analizlerine ilişkin istatistiksel incelemeler için ise PROCESS makro v4.1 (Hayes, 2019) uzantısı kullanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerine uygun şekilde aracılık analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki etkilerin belirlenmesinde %95 güven aralığı dikkate alınmıştır.

Aracılık analizi, amacın iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü (aracı) bir değişkenle nasıl ilişkili olduğunu anlamak için yapılmaktadır. Aracılık etkisi olarak da bilinen dolaylı bir etki, ilgilenilen iki değişkenin üçüncü bir değişken aracılığıyla ilişkilendirildiği bir durumu ifade eder (Wilcox, 2012; s.594).



Şekil 3.1. Araştırmaya İlişkin Temel Aracılık Etkisi Diyagramı

4. BULGULAR

4.1. Ön Analizler

Tablo 4.1’de betimleyici istatistikler, değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları ve güvenilirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.1. Çalışma değişkenleri arasındaki tanımlayıcı istatistikler, korelasyonlar ve güvenilirlikler (N = 630)

Değişkenler	1	2	3	α	M	SD	Skewness	Kurtosis
1. Bedeni beğenme	1			.93	39.22	7.90	-.53	-.29
2. Deneysel kaçınma	.30**	1		.88	31.87	9.58	-.35	-.53
3. Sosyal kaygı	-.29**	-.40**	1	.95	20.36	10.74	.51	-.70
4. Depresyon	-.40**	-.50**	.36**	.90	16.31	15.45	.76	.74

** $p < .001$

Tablo 4.1 incelendiğinde bedeni beğenme ile sosyal kaygı ($r = -.29, p < .001$) ve bedeni beğenme ile depresyon ($r = -.40, p < .001$), deneysel kaçınma ile sosyal kaygı ($r = -.40, p < .001$) deneysel kaçınma ile depresyon ($r = -.50, p < .001$) arasında negatif yönde; bedeni beğenme ile deneysel kaçınma ($r = .30, p < .001$), sosyal kaygı ile depresyon ($r = .36, p < .001$) arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Analize başlamadan önce istatistiksel varsayımlar kontrol edilmiştir. İlk olarak değişkenlerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık değerleri $-.53$ ile $.76$ arasında, basıklık değerleri $-.70$ ile $.74$ arasında değişmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2.00 ile $+2.00$ aralığında olması verilerin normal dağıldığı anlamına gelmekte (George & Mallery, 2010) ve bu değerler verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Güvenirlik analizi kapsamında hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının $.70$ üzerinde olduğu ve dolayısıyla kabul edilebilir (Can, 2019) olduğu bulunmuştur. Ardından çoklu doğrusal bağlantı, varyans büyütme faktörü (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı problemi olmaması için yordanan değişimler birbirinden bağımsız olmalı, diğer bir ifadeyle yordayıcı (bağımsız) değişkenlerin kendi aralarında yüksek derecede ilişki bulunmaması gerekmektedir (Can, 2019). Bağımsız değişkenlerin aralarındaki korelasyon katsayılarının $.80$ 'den küçük olması gerektiği (Berry, Feldman & Stanley Feldman, 1985) bilgisi dikkate alındığında Tablo 1 incelendiğinde değişkenler arasında ilişkilerin bu ölçütün altında olduğu görülmektedir.

Ayrıca VIF değerlerinin 1.25 ile 1.43, tolerans değerlerinin .70 ile .80 arasında değiştiği görülmüştür. Literatürde VIF değerinin 10'dan küçük (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1995), tolerans değerinin de .20'den büyük olması durumunda sorun teşkil edecek bir çoklu korelasyon olmadığı bildirilmiştir. Bu bilgiler göz önüne alındığında tüm değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Hata terimlerinin birbirleriyle ilişkili (otokorelasyon) olmaması durumu regresyon analizindeki varsayımlardan biridir. Bu bağlamda yapılan analiz sonucunda Durbin-Watson değeri 1.80 olarak bulunmuştur. Durbin-Watson değerlerinin 1'den küçük ve 3'ten büyük olması otokorelasyon problemine yol açar, buna göre bulunan değer otokorelasyon problemi olmadığı söylenebilir (Field,2013; 221).

4.2. Bedeni Beğenme ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Deneysel Kaçınmanın Aracılık Rolünün İncelenmesi

Bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide deneysel kaçınmanın aracı etkisi olduğu varsayımından hareketle bu üç değişken arasındaki ilişkileri ortaya koyan bir model oluşturulmuştur.

Tablo 4.2. Bedeni Beğenme ve Deneysel Kaçınma Arasındaki İlişki

	Standartlaştırılmamış katsayı	Standart hata	<i>T</i>	<i>p</i>
Sabit değer	17.72	1.88	9.45	<.00
BB→DK	.36	.05	7.82	<.00

R=.30; R²=.09; F=59.24; sd1=1; sd2=608; p<.00

Bağımlı değişken: Deneysel kaçınma

Bağımsız değişken: Bedeni beğenme

İlk olarak “Deneysel kaçınma ile bedeni beğenme arasında anlamlı ilişki vardır” hipotezi test edilmiş ve sonuçlar Tablo 4.2’de gösterilmiştir. Bedeni beğenme düzeyleri ile deneysel kaçınma arasındaki ilişki $p<.00$ düzeyinde anlamlı bulunmuş olup ($F_{(1,608)}=59.24$, $p<.00$) bedeni beğenmenin deneysel kaçınmadaki varyansın %9’unu açıkladığı görülmektedir. Başka bir deyişle bedeni beğenmedeki bir birimlik artışın deneysel kaçınmada ($\beta=.36$) 0.36’lık artışa yol açtığı söylenebilmektedir. Bedeni beğenme arttıkça deneysel kaçınmada artma görülmektedir.

Tablo 2.3. Bedeni Beğenme ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki

	Standartlaştırılmamış katsayı	Standart hata	<i>T</i>	<i>p</i>
Sabit değer	42.49	2.99	14.18	<.00
BB→SK	-.56	.08	-7.54	<.00

R=.29; R²=.09; F=56.81; sd1=1; sd2=608; p<.00

Bağımlı değişken: Sosyal kaygı
Bağımsız değişken: Bedeni beğenme

Tablo 4.3'te "Bedeni beğenme ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişki vardır" hipotezine ilişkin bulgular yer almaktadır. Sonuçlara bakıldığında bedeni beğenme ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(1,608)}=56.81$, $p<.00$). Bedeni beğenme sosyal kaygıdaki varyansın %9'unu açıklamaktadır. Bir diğer ifadeyle bedeni beğenme üzerindeki bir birimlik artışın sosyal kaygı düzeyinde -.56 birimlik azalmaya neden olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4. Bedeni Beğenme ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracılık Rolü

		Standartlaştırılmamış katsayı	Standart hata	<i>t</i>	<i>p</i>
BB→DK→SK	Sabit	52.26	3.02	17.33	<.00
	BB	-.36	.07	-4.96	<.00
	DK	-.55	.06	-9.05	<.00

R=.44; R²=.19; F=191.05; sd1=2; sd2=607; p<.00

Bağımlı değişken: Sosyal kaygı
Bağımsız değişkenler: Bedeni beğenme, Deneyimsel kaçınma

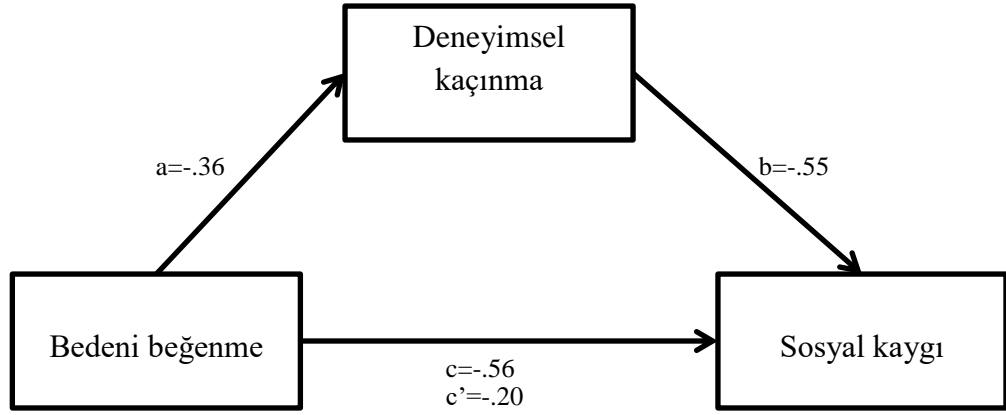
Tablo 4.4'te "Bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasında deneyimsel kaçınmanın aracılık rolü vardır" hipotezi test edilmiş ve sonuçlara yer verilmiştir. Bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı rolü analiz edilmiş ve sonuçlar anlamlı olup ($F_{(2,607)}=191.05$, $p<.00$) bedeni beğenme katsayısı ($\beta=-.36$) ile deneyimsel kaçınmanın ($\beta=-.55$) sosyal kaygıdaki varyansın %19'unu açıklamakta olduğu görülmektedir. Diğer tüm değişkenler sabit tutulduğunda bedeni beğenme değişkeni 1 birim artarken, sosyal kaygı -.36 birimlik azalışa sebep olmaktadır. Benzer şekilde tüm değişkenler sabit tutulduğunda deneyimsel kaçınma değişkeni 1 birim artarken sosyal kaygı değişkeninde -.55 birim azalmaya sebep olacaktır.

Tablo 4.5. Bedeni Beğenmenin Sosyal Kaygı Üzerine Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

Toplam etki		etki	<i>sh</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	
		-.56	.08	-.7.53	<.00	-.71	-.41	
Direkt etki		etki	<i>sh</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	
		-.37	.07	-4.96	<.00	-.50	-.21	
Dolaylı etki		X	M	Y	etki	<i>sh</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
Bedeni beğenme	>	Deneyimsel kaçınma	>	Sosyal kaygı	-.20	.04	-.27	-.13

Not: X= Bağımlı Değişken, M= Medyator, Y= Bağımlı Değişken

Tablo 4.2'ye göre bedeni beğenmenin aracı değişken olan deneyimsel kaçınma üzerindeki etkisi anlamlı çıkmıştır. Ayrıca bedeni beğenmenin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin de anlamlı çıktığı Tablo 4.3'te görülmektedir. Tablo 4.4'te ise bedeni beğenme ile birlikte deneyimsel kaçınmanın sosyal kaygı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla mediator etkinin olması için gerekli anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu araştırma kapsamında aracı modele ait dolaylı etkilerin anlamlılığını analiz etmek amacıyla 5.000 örnekleme yoluyla gerçekleştirilen bootstrapping yöntemi sonucunda bootstrapping katsayısı ve %95 güven aralığı ile çalışılmıştır. Bootstrapping yönteminde güven aralıklarının alt ve üst sınırı sıfırı içermediği zaman incelenmekte olan etkinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (Preacher ve Hayes, 2008). Buna göre Tablo 4.5'te görüldüğü üzere deneyimsel kaçınmanın bedeni beğenme ve sosyal kaygı ilişkisindeki aracılık etkisi anlamlı bulunmuştur ($\gamma = -.20$, $sh = .04$, 95%, $CI[-.27, -.13]$). Bu anlamda bedeni beğenmenin sosyal kaygı üzerindeki negatif etkisinde deneyimsel kaçınmanın aracı olarak azaltıcı rolü görülmüştür. Başka bir ifadeyle bedeni beğenme ve sosyal kaygı ilişkisinde deneyimsel kaçınmanın da bir açıklayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 4.1. Bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracılık etkisine ilişkin yol değerleri

Şekil 4.1'de gösterildiği gibi, analiz sonuçları c yolundaki regresyon katsayısı değerlerinin c' yolunda azaldığını göstermektedir. Hayes'e göre (2018) aracı değişken analize girdiğinde c yolundaki anlamlılık, c' yolunda tamamen ortadan kalkıyorsa tam aracılık, anlamlılık düzeyi düşüyorsa kısmi aracılık vardır. Bu sonuçlar dikkate alındığında bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın kısmi aracı rolü olduğu ifade edilebilir (c=-.56, c'=-.20).

4.3. Bedeni Beğenme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracılık Rolünün İncelenmesi

Bedeni beğenme ve depresyon arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı etkisi olduğu varsayımından hareketle bu üç değişken arasındaki ilişkileri ortaya koyan bir model oluşturulmuştur.

Tablo 4.6. Bedeni Beğenme ve Deneyimsel Kaçınma Arasındaki İlişki

	Standartlaştırılmamış katsayı	Standart hata	t	p
Sabit değer	17.724	1.86	9.45	<.00
BB→DK	.36	.05	7.82	<.00

R=.30; R²=.09; F=59.24; sd1=1; sd2=608; p<.001
Bağımlı değişken: Deneyimsel kaçınma
Bağımsız değişken: Bedeni beğenme

Öncelikle “Deneyimsel kaçınma ile bedeni beğenme arasında anlamlı ilişki vardır” hipotezi test edilmiş ve sonuçlar Tablo 4.6’da gösterilmiştir. Bedeni beğenme düzeyleri ile deneyimsel kaçınma arasındaki ilişki $p<.00$ düzeyinde anlamlı bulunmuş olup ($F_{(1,608)}=59.24$, $p<.00$) bedeni beğenmenin deneyimsel kaçınmadaki varyansın %9’unu açıkladığı görülmektedir. Başka bir deyişle bedeni beğenmedeki bir birimlik artışın

deneyimsel kaçınmada ($\beta=.36$) 0.36'lık artışa yol açtığı söylenebilmektedir. Bedeni beğenme arttıkça deneyimsel kaçınmada azalma görülmektedir.

Tablo 4.7. Bedeni Beğenme ve Depresyon Arasındaki İlişki

	Standartlaştırılmamış katsayı	Standart hata	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit değer	37.74	2.01	18.94	<.00
BB→DE	-.55	.05	-10.93	<.00
R=0.40; R ² =0.16 ; F=118.67 ; sd1=1; sd2=608; p<.001				
Bağımlı değişken: Depresyon				
Bağımsız değişken: Bedeni beğenme				

Tablo 4.7'de “Bedeni beğenme ile depresyon arasında anlamlı ilişki vardır” hipotezine ilişkin bulgular yer almaktadır. Sonuçlara bakıldığında bedeni beğenme ile depresyon arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(1,608)}=118.67$, $p<.00$). Bedeni beğenme depresyondaki varyansın %16'sını açıklamaktadır. Bir diğer ifadeyle bedeni beğenme üzerindeki bir birimlik artışın depresyon düzeyinde -.55 birimlik azalmaya neden olduğu söylenebilir.

Tablo 4.8. Bedeni Beğenme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracılık Rolü

		Standartlaştırılmamış katsayı	Standart hata	<i>t</i>	<i>p</i>
BB→DK→DE	Sabit	45.90	1.94	23.63	<.00
	BB	-.38	.05	-8.01	<.00
	DK	-.46	.04	-11.73	<.00
R=.56; R ² =.31; F=145.78; sd1=2; sd2=607; p<.001					
Bağımlı değişken: Depresyon					
Bağımsız değişkenler: Bedeni beğenme, Deneyimsel kaçınma					

Tablo 4.8'de “Bedeni beğenme ve depresyon arasında deneyimsel kaçınmanın aracılık rolü vardır” hipotezi test edilmiş ve sonuçlara yer verilmiştir. Bedeni beğenme ve depresyon arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı rolü analiz edilmiş ve sonuçlar anlamlı olup ($F_{(2,607)}=145.78$, $p<.00$) bedeni beğenme katsayısı ($\beta=-.38$) ve deneyimsel kaçınma ($\beta=-.46$) depresyondaki varyansın %31'ini açıklamaktadır. Diğer tüm değişkenler sabit tutulduğunda bedeni beğenme değişkeni 1 birim artarken, depresyonda -.38 birimlik azalışa sebep olmaktadır. Benzer şekilde tüm değişkenler sabit tutulduğunda deneyimsel kaçınma değişkeni 1 birim artarken depresyon değişkeninde -.46 birimlik azalışa sebep olacaktır.

Tablo 4.6'ya göre bedeni beğenmenin aracı değişken olan deneyimsel kaçınma üzerindeki etkisi anlamlı çıkmıştır. Ayrıca bedeni beğenmenin depresyon üzerindeki etkisinin de anlamlı çıktığı Tablo 4.7'de görülmektedir. Tablo 4.8'de ise bedeni

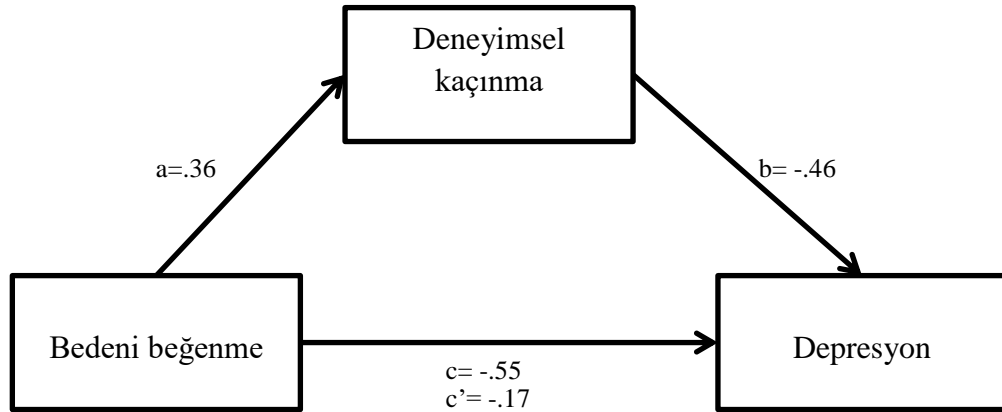
beğenme ile birlikte deneyimsel kaçınmanın depresyon üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla mediator etkinin olması için gerekli anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Tablo 4.9’da da görüldüğü üzere deneyimsel kaçınmanın bedeni beğenme ve depresyon ilişkisindeki aracılık etkisi anlamlı bulunmuştur (γ -.17, sh =.03, 95%, CI [-.22, -.11]). Bu anlamda bedeni beğenmenin depresyon üzerindeki negatif etkisinde deneyimsel kaçınmanın aracı olarak azaltıcı rolü görülmüştür. Başka bir ifadeyle bedeni beğenme ve depresyon ilişkisinde deneyimsel kaçınmanın da bir açıklayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.9. Bedeni Beğenmenin Depresyon Üzerine Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

Toplam etki		Etki	sh	t	p	LLCI	ULCI	
		-0.55	.05	-10.89	<.00	-.65	-.45	
Direkt etki		Etki	sh	t	p	LLCI	ULCI	
		-0.38	.05	-8.01	<.00	-.47	-.28	
Dolaylı etki		X	M	Y	etki	sh	LLCI	ULCI
Bedeni beğenme	>	Deneyimsel kaçınma	>	Depresyon	-.17	.03	-.22	-.11

Not: X= Bağımlı Değişken, M= Medyator, Y= Bağımlı Değişken

Şekil 3’ye göre, bedeni beğenmeyle depresyon arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın kısmi aracılık etkisine sahip olduğu söylenebilir.



Şekil 4.2. Bedeni beğenme ve depresyon arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracılık etkisine ilişkin yol değerleri

Şekil 4.2’de gösterildiği üzere, analiz sonuçları c yolundaki regresyon katsayısı değerlerinin c' yolunda azaldığını göstermektedir. Aracı değişken analize girdiğinde c yolundaki anlamlılık, c' yolunda tamamen ortadan kalkıyorsa tam aracılık, anlamlılık düzeyi düşüyorsa kısmi aracılık olduğu (Hayes, 2018) varsayımından hareketle analiz sonuçlarına bakılacak olursa (Şekil 3) bedeni beğenme ve depresyon ilişkisinde deneyimsel kaçınmanın kısmi aracı rolü olduğu söylenebilmektedir (c =-.54, c' =-.17).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın amacı katılımcıların bedeni beğenme düzeyi ile depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç kapsamında hem bedeni beğenme ve depresyon ilişkisinde hem de bedeni beğenme ve sosyal kaygı ilişkisinde deneysel kaçınmanın aracılık etkisinin ölçüldüğü iki ayrı model oluşturulmuştur. Geliştirilen bu iki modelin sınanması amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda oluşturulan her iki modelde de deneysel kaçınmanın kısmi aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgular literatürde yapılmış benzer çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

H₁: Katılımcıların bedeni beğenme ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Beden beğenme ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre H₁ hipotezi kabul edilmiştir. Literatür incelendiğinde beden beğenisi ve sosyal kaygı düzeyleri arasında genellikle anlamlı bir ilişki olduğu bulgularla desteklenmektedir (Aslan & Koç, 2018; Dixit & Luqman, 2018; Güney, 2018; Vannucci & Ohannessian, 2017; Waghachavare vd., 2014). Birçok araştırma, beden beğenisi ile sosyal kaygı arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Beden beğenisi, bir bireyin kendi bedeniyle ilgili olumlu veya olumsuz duygusal değerlendirmeleri ifade eder. Beden imajı sorunlarına sahip olan bireyler genellikle bedenlerini reddeder, eleştirir ve beğenmezler (White, 2023). Bu olumsuz duygusal değerlendirmeler, sosyal kaygıyı tetikleyebilir veya güçlendirebilir. Sosyal kaygı, başkalarının olumsuz değerlendirmelerinden veya toplumsal normlara uymada başarısızlık endişesinden kaynaklanan bir kaygı durumudur (APA, 2013). Beden imajı sorunları olan bireyler, bedenlerini beğenmedikleri için sosyal ortamlarda eleştirilme veya reddedilme endişesi taşıyabilirler. Bu da sosyal etkileşimlerde daha fazla kaygıya ve rahatsızlığa yol açabilir. Olumsuz beden imajı algısı bireyin sosyal ortamlardan kaçınan davranmasına yol açabilir. Beden imajının, sosyal fobinin .29 düzeyinde anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Haspolat, 2016). Bireyin dış görünüşünden kaynaklı endişelerini tanımlamak için kullanılan kavramlardan biri sosyal görünüş kaygısıdır ve bu kavram başkalarının bireyi fiziksel olarak değerlendirmelerine karşılık olarak deneyimlenen kaygıyı tanımlamaktadır. Bu bağlamda sosyal görünüş kaygısı, bireyin kendi bedeni ve görünüşü hakkındaki olumsuz beden imajının bir sonucu olarak görülebilir. Ürün ve Öztürk (2020) tarafından yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre sosyal görünüş

kaygısının yüksek olmasının sosyal kaygının yüksek olması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yani bireyin dış görünüşünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmelerinden ötürü hissettiği korkuda artış oldukça sosyal kaygı düzeyinde de artış olmaktadır (Ürün & Öztürk, 2020).

Beden beğenisi düşüklüğü ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar olduğu daha önce ifade edilmişti. Yani, bedenlerini beğenmeyen bireyler genellikle daha yüksek sosyal kaygı düzeylerine sahip olma eğilimindedirler (Ahmadi & Bagheri, 2014). Bununla birlikte, bu ilişki karşılıklıdır ve sosyal kaygı düzeylerinin de beden beğenisi üzerinde etkisi olabilir (Jarrar, Awobamise & Nweke, 2022). Sonuç olarak, sosyal kaygı ve beden beğenisi birbirini etkileyen faktörlerdir. Sosyal kaygısı olan bireyler, beden beğenisi konusunda daha fazla endişe duyabilir ve beden beğenisi düşük olan bireyler de sosyal kaygılarını artırabilir (Güney, 2018). Bireyin fiziksel görünümünün herhangi bir yönünden memnuniyetsizlik sosyal kaygı yaşamasına neden olabilir (Antony & Swinson, 2008). Bir kişi kendini iyi hissetmediğinde, sosyalleşme ve ilişki arama konusunda daha isteksiz olabilir. Bu nedenle, hem sosyal kaygıyı yönetmek hem de sağlıklı bir beden beğenisi geliştirmek önemlidir. Tüm bunlardan hareketle bedeni beğenme ile sosyal kaygı arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olması beklenen bir sonuç olarak yorumlanabilir.

H₂: Katılımcıların bedeni beğenme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Beden beğenme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre H₂ hipotezi kabul edilmiştir. Literatür incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı ilişkiyi bulgulayan çalışmalar olduğu gibi (Ferreiro, Seoane & Senra, 2014; Han, Du, Yang, Chen & Sun, 2023; Holsen, Kraft & Røysamb, 2001; Hughes & Gullone, 2011; Manaf, Saravanan & Zuhrah, 2016; Ra & Cho, 2017; Soares Filho, Batista, Cardoso, Simões, Santos, Coelho & Silva, 2020; Tosun & Çoban, 2020) ilişki olmadığını belirten çalışmalar da (Pimenta, Sánchez-Villegas, Bes-Rastrollo, López & Martínez-González, 2009) bulunmaktadır. Depresyonun fiziksel belirtilerine bakıldığında bitkinlik, enerji düşüklüğü, fiziksel ağrı ve acının yaygın olduğu ifade edilebilir (Trivedi, 2004). Birey kendini bitkin hissettiği, enerjisi düşük olduğu, fiziksel ağrı ve acıları olduğu için kendi bedenine yönelik olumsuz düşünceler üretebilir. Bu olumsuz düşünceler bireyin depresyonunu derinleştirebilir. Ayrıca bilişsel belirtilere bakıldığında bu belirtilerden birinin de bireyin kusurlarına ve eksikliklerine daha fazla odaklanma eğilimi (Acar &

Kılınç, 2017) olduğu söylenebilir. Daha önce de belirtildiği gibi Beck bilişsel depresyon kuramında, depresyonun bilişsel belirtileri arasında “beden imajının bozulması” yer vermektedir (Beck, 1973, s. 24). Bilişsel depresyon kuramına göre, beden imajının bozulması, depresyon riskini artıran veya depresyonu sürdüren bir faktör olarak görülebilir. Bireyin bedenine yönelik olarak geliştirdiği olumsuz düşünceler bilişsel kuramda ele alınan işlevsel olmayan düşüncelere örnek olarak verilebilir (Beck, 2016). Bireyin sahip olduğu bu işlevsel olmayan düşünceler, bedenine daha fazla odaklanmasına, bedenine yönelik olumsuz algılara sahip olmasına, kendine olan güveninin azalmasına ve kendisini değersiz veya üzgün hissetmesine neden olabilir (Beck, 2016). Bu durum depresyona olan eğilimi artırabilir. Literatürde ele alınan depresyonun kısır döngüsü bu duruma uyarlanabilir. Diğer bir ifadeyle birey bedenine yönelik olumsuz bir algıya sahip olduğunda bedeninden memnuniyetsiz olabilir. Bu memnuniyetsizlik sonucunda motivasyonu azalarak kendini değersiz ve ümitsiz hissedebilir. Bu, bireyin olumlu durumlara odaklanmasına engel olarak depresyonun sürmesine neden olabilir. Tüm bunlardan hareketle bedeni beğenme ile depresyon arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olması beklenen bir sonuç olarak yorumlanabilir.

H₃: Bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye deneyimsel kaçınma aracılık etmektedir.

Mevcut çalışmada deneyimsel kaçınma, bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık etmiştir. Buna göre H₃ hipotezi kabul edilmiştir. Deneyimsel kaçınma kısaca bireyin rahatsız edici içsel deneyimlerden kaçınması olarak tanımlanmaktadır (Hayes & Eustis, 2020; 116). Beden memnuniyetsizliği ise rahatsız edici içsel bir deneyim olarak ele alınabilir. Nitekim kaçınma davranışı beden imajı baş etme stratejileri arasında yer alan öğrenilmiş bilişsel stratejilerden biridir (Traş & Gökçen, 2023). Olumsuz beden imajıyla ilgili düşüncelerle mücadele eden bir birey (ör. “Ben çok şişmanım.”, “Arkadaşlarım benden daha iyi görünüyor.”) neden olabileceği rahatsızlık nedeniyle bu düşüncelerin ortaya çıkmasını kontrol altına almaya çalışabilir ve kaçınma stratejisine başvurabilir. Bununla birlikte, bu strateji birey tarafından olumlu olarak algılanan geçici sonuçlara sahip olsa da uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurabilir (Trindade vd., 2018). Kullanılan kaçınma stratejisi geçici bir rahatlama sağlayabilir, bu nedenle birey yaşadığı rahatsızlığı en aza indirmek için kaçınmayı sürdürebilir (Cash, 2005). Deneyimsel kaçınma beden imajı memnuniyetsizliği ile düzensiz yeme davranışı arasındaki ilişkiyi potansiyel olarak etkileyebilecek bir faktör

olarak değerlendirilmektedir (Timko vd., 2014). Negatif beden imajına sahip olan bireyler kendini başkalarıyla kıyaslayabilir, yetersizlik, utanç ve bedeninden rahatsızlık duymak gibi bir takım davranışsal semptomlar gösterebilir (White, 2023). Beden beğenme düzeyi düşük olan bireyler bedenlerine ilişkin geliştirdikleri olumsuz algı, düşünce ve duygulardan uzaklaşmak için kaçınma davranışına başvurabilir.

Beden imajı literatürü incelendiğinde “beden imajı ile ilgili deneyimsel kaçınma” kavramına rastlanmıştır. Buna göre beden imajı ve deneyimsel kaçınma ilişkisini inceleyen çalışmaların bu kavram adı altında da yapıldığı görülmüştür. Beden memnuniyetsizliği bağlamında değerlendirildiğinde, beden imajıyla ilgili deneyimsel kaçınma, bedenle ilgili rahatsız edici olumsuz düşüncelerden, duygulardan veya duyumlardan kaçınma, bastırma, değiştirme veya başka şekilde bunlardan kaçma çabalarını ifade etmektedir. Bu psikolojik deneyimler, olumsuz düşünceleri (ör. “Çok şişmanım”, “İğrenç görünüyorum”), olumsuz fiziksel duyumları (ör. dar giysiler giyinmek) veya olumsuz duyguları (ör. bedenle ilgili utanç, suçluluk veya mahcubiyet) içerebilir. Dolayısıyla beden imajı ile ilgili deneyimsel kaçınması yüksek olan bireyler için, bu deneyimler kaçış çabası olarak görülebilir (Timko vd., 2014). Yapılan araştırmalarda beden imajı memnuniyetsizliği ile deneyimsel kaçınma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Cash ve diğerlerinin (2005) yaptığı bir çalışmada daha yüksek düzeyde kaçınmacı başa çıkma stratejilerine başvuran katılımcıların, daha fazla vücut imajı memnuniyetsizliği yaşadıkları görülmüştür. Beden algısı bozukluğu olan bireylerle yapılan iki benzer çalışmada bu bireylerin daha fazla deneyimsel kaçınma davranışı sergilediği sonucuna ulaşılmıştır (Wilson, Wilhelm & Hartman, 2014; Callaghan vd., 2012). Özetle bedenlerinden daha az memnun olan bireylerin, daha fazla deneyimsel kaçınma eğilimi gösterdiği söylenebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında, deneyimsel kaçınma gösteren bireylerin daha fazla sosyal kaygı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İçsel, istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınma eğilimini ifade eden deneyimsel kaçınmanın, sosyal kaygı için bir risk faktörü olduğu varsayılmıştır (Kashdash vd., 2014). Araştırmacılar, sosyal kaygı ile deneyimsel kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Asher vd., 2021; Mellick vd., 2019; Shimoda vd., 2018). Deneyimsel kaçınma, belirli durumlar, etkinlikler veya sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimidir. Kişi, sosyal durumlarda rahatsızlık, endişe veya korku hissettiğinde bu tür davranışları sergileyebilir. Sosyal kaygı, sosyal etkileşimlerle ilgili yoğun bir endişe veya korku

durumudur. Sosyal kaygı, hemen hemen her kültürde vardır ve gelişimini ya da yoğunluğunu etkileyen kültürel faktörler, toplumun kaçınma ve utangaçlığa karşı tutumlarıyla yakından ilişkilidir (Öztürk, 2014). Bir kişi sosyal kaygı yaşıyorsa, sosyal durumlar veya etkileşimler sırasında utanma, eleştirilme, küçük düşme veya reddedilme gibi olumsuz değerlendirmelerden kaçınma eğilimi gösterir (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2023b). Deneyimsel kaçınma, bu tür durumlardan uzak durma amacıyla ortaya çıkan bir savunma mekanizmasıdır (Gerdan, 2021). Deneyimsel kaçınma, sosyal kaygıyı besleyebilir çünkü kaçınılan durumlarla yüzleşmeme eğilimi gösterilerek kaygı artırılabilir. Bir kişi, sosyal kaygı nedeniyle endişe duyduğu durumlardan uzak durmaya çalışırken, aslında kaygıyı güçlendirebilecek bir döngüye girer. Kaçınma davranışları, kişinin korktuğu durumla başa çıkma becerisini azaltabilir ve sosyal kaygıyı daha da kötüleştirebilir. Kashdash ve diğerlerinin (2014) yaptıkları bir çalışmada anlık deneyimsel kaçınmanın, sosyal etkileşimler sırasındaki kaygı belirtileriyle pozitif ilişkili olduğu ve bu etkinin, sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerde daha güçlü olduğunu bulmuştur. Daha düşük düzeyde deneyimsel kaçınma gösteren bireylerin ise yüz yüze sosyal etkileşimler sırasında sosyal kaygı semptomlarına karşı daha fazla dayanıklılık gösterdi sonucuna ulaşılmıştır (Kashdash vd., 2014). Kaçınma davranışı kaygıyı geçici olarak azaltabilirken, uzun vadede kaygıyı artırabilir. Deneyimsel kaçınmadaki değişimlerin hem de sosyal kaygının birbirlerinde aracılık ettiği değişimler gözlenmiştir. Bununla birlikte, deneyimsel kaçınmadaki değişiklikler, etkileşim boyunca sosyal kaygıdaki değişikliklerin yaklaşık %89'unu açıklarken, sosyal kaygıdaki değişiklikler, etkileşim boyunca deneyimsel kaçınmadaki değişikliklerin yaklaşık %52'sini açıklamıştır. Deneyimsel kaçınma ve sosyal kaygının ilişkisini ortaya koyan çalışmalar vardır ancak bu ilişkinin yönü kesin olarak belli değildir. Bu ilişkinin yönünü ortaya koymak amacıyla yapılan bir çalışmada (Asher vd., 2021) deneyimsel kaçınmadaki değişiklikler, sosyal kaygıdaki değişikliklerin yaklaşık %89'unu açıklarken, sosyal kaygıdaki değişiklikler, deneyimsel kaçınmadaki değişikliklerin yaklaşık %52'sini açıklamıştır. Daha önce yapılan çalışma sonuçlarına ve mevcut araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında bedeni beğenme düzeyleri düşük olan bireylerin daha fazla deneyimsel kaçınma gösterdikleri ve bunun da sosyal kaygı ilişkili olduğu söylenebilir.

H4: Bedeni beğenme ve depresyon arasındaki ilişkiye deneyimsel kaçınma aracılık etmektedir.

Mevcut çalışmada deneyimsel kaçınma, bedeni beğenme ve depresyon arasındaki ilişkiye kısmi aracılık etmiştir. Buna göre H₄ hipotezi kabul edilmiştir. Yukarıda da belirtildiği üzere bedeni beğenme düzeyi düşük olan bireyler daha fazla deneyimsel kaçınma davranışı göstermektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında, deneyimsel kaçınma gösteren bireylerin daha fazla depresif belirtiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Deneyimsel kaçınma, olumsuz duygularla başa çıkmak için kullanılan bir savunma mekanizmasıdır. Ancak yapılan araştırmalar, deneyimsel kaçınmanın pek çok psikolojik sorunla ve depresif belirtilerle ilişkisi olduğunu göstermektedir (Berking vd., 2009; Biglan vd., 2015; Kaçar-Başaran vd., 2019; Yıldırım, 2019). Deneyimsel kaçınma, majör depresif bozukluk ile yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki yüksek komorbiditenin altında yatan transdiagnostik (tanılar ötesi) bir yapıdır (Mellick vd., 2019). Deneyimsel kaçınmanın depresif belirtilerle ilişkili olması, kişilerin olumsuz duyguları bastırmak yerine, onlarla yüzleşmeleri gerektiğini gösterir. Depresyon, bir kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyen bir psikiyatrik bozukluktur ve belirtileri arasında umutsuzluk, ilgi kaybı, yorgunluk, uyku bozuklukları ve sosyal etkileşimden kaçınma yer alır. Deneyimsel kaçınma, kişilerin özellikle içsel olumsuz deneyimlerden uzaklaşma çabasına karşılık gelen bir kaçınma stratejisidir ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu görülmüştür. Birden fazla travmatik olaya maruz kalan bireylerden oluşan bir örnekleme deneyimsel kaçınma, travma sonrası stres semptom şiddeti ve depresyon, anksiyete ve somatizasyon semptomları arasındaki ilişkilerinin incelendiği bir çalışmada deneyimsel kaçınmanın depresyon, anksiyete ve somatizasyon semptomlarıyla, travma sonrası stres semptom şiddetiyle ilişkili varyansın üstünde ve ötesinde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tull vd., 2004). Başka bir çalışmada deneyimsel kaçınmanın, geç ergenlikte majör depresif bozukluğun kalıcılığını yordadığı bulunmuştur (Mellick vd., 2019). Daha önce yapılan çalışma sonuçlarına ve mevcut araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında bedeni beğenme düzeyleri düşük olan bireylerin daha fazla deneyimsel kaçınma gösterdikleri ve bunun da depresyonla ilişkili olduğu söylenebilir.

6. ÖNERİLER

Araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- İlgili literatür incelendiğinde bu çalışmaya ait değişkenlerin korelasyonel ilişkilerini inceleyen çalışmalara ulaşmak mümkündür. Ancak mevcut çalışmada ele alınan değişkenlerin birlikte araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda bu çalışma ile akademik anlamda bir boşluğun doldurulması ve benzer çalışmalara yol göstermesi umulmaktadır. Literatüre ışık tutması açısından konu ile ilgili farklı örneklemelerde daha fazla çalışma yapılması önerilebilir.
- Araştırmanın kapsamı genişletilerek daha geniş çaplı bir örnekleme uygulanabilir.
- Bedeni beğenmeme ve olumsuz beden algısı, deneyimsel kaçınma eğilimini artırabilir ve bu da depresyon belirtilerini tetikleyebilir veya güçlendirebilir. Bedeni beğenme konusunda olumsuz düşünceleri olan bireyler için, terapi gibi uzman yardımı almak, beden pozitifliği ve kendini kabul etme üzerine çalışmak, olumsuz düşüncelerle başa çıkmak için stratejiler geliştirmek önemli olabilir. Bu, deneyimsel kaçınmayı azaltabilir ve dolayısıyla depresyon riskini de azaltabilir. Bu sebeple grupta psikolojik danışma temelli çalışmalar yürütülebilir.
- Deneyimsel kaçınma, bedenle ilgili olumsuz deneyimlerden veya duygulardan kaçınma eğilimi olduğundan, bu kişiler sosyal etkileşimlerde daha fazla endişe yaşayabilirler. Kendilerini başkalarının önünde açığa çıkarmaktan veya bedenleriyle ilgili konuşmaktan kaçınabilirler. Bu da sosyal kaygı düzeyini artırabilir. Bu ilişkiyi anlamak ve etkisini azaltmak için terapi gibi uzman yardımı almak, beden pozitifliği ve kendini kabul etme üzerine çalışmak, sosyal becerileri geliştirmek ve olumsuz düşüncelerle başa çıkmak için stratejiler geliştirmek önemlidir. Deneyimsel kaçınmayı azaltarak, bedeni beğenme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi hafifletebilir ve daha sağlıklı bir sosyal yaşam geliştirilebilir.
- Değişkenler arası ilişki göz önüne alındığında potansiyel yardım araçları aşağıda verilmiştir:
 - Farkındalık temelli müdahaleler: Farkındalık uygulamaları, bireylerin düşünceleri ve duyguları hakkında daha fazla farkındalık geliştirmelerine

ve deneyimlerine karşı yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu, deneyimsel kaçınmayı azaltmaya ve zihinsel sağlık sonuçlarını iyileştirmeye yardımcı olabilir.

- Bilişsel-davranışçı terapi: Bilişsel-davranışçı terapi, uyumsuz düşünce ve davranışları değiştirmeye odaklanan bir terapi türüdür. Beden imajıyla ilgili olumsuz inanç ve tutumları ele almada yardımcı olabilir ve bireylerin daha uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- Dans ve hareket terapisi: Karma yöntemlerle yapılan bir çalışma, dans ve hareket terapisinin depresyon hastalarında vücut imajını iyileştirmede ve depresyonu azaltmada etkili olduğunu bulmuştur (Işık, 2020). Dans ve hareket terapisi, terapiye daha somut bir yaklaşımı tercih eden bireyler için yararlı bir deneyimsel kaçınma aracı olabilir.
- Kabule dayalı davranış terapisi: Anksiyete Bozukluğu tanısı almış ve uygulamalı gevşeme veya kabule dayalı davranış terapisi uygulanan gruplarla yapılan bir çalışmada potansiyel bir değişim mekanizması olarak, deneyimsel kaçınmadaki azalmaları, davranışsal sonuçları, rahatsız edici içsel deneyimleri kontrol etme veya ortadan kaldırma girişimleri incelenmiştir (Eustis, Hayes-Skelton, Roemer & Orsillo, 2016). Araştırma sonuçlarına göre deneyimsel kaçınma her iki grupta da önemli ölçüde azalmıştır. Buradan hareketle deneyimsel kaçınmanın azaltılması için başvurulabilecek iki yaklaşım olarak uygulamalı gevşeme veya kabule dayalı davranış terapisi akla gelebilir.
- Kabul ve kararlılık terapisi: Kabul ve kararlılık terapisi yüksek riskli sağlık davranışları, yüksek depresif belirtiler ve deneyimsel kaçınma bildiren ergenler arasında deneyimsel kaçınma ve depresif belirtileri önemli ölçüde azaltabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Keinonen, Puolakanaho, Lappalainen, Lappalainen & Kiuru, 2021).

KAYNAKÇA

- Abate, K. (2013). Gender disparity in prevalence of depression among patient population: A systematic review. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 23(3), 283-288. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v23i3.11>
- Acar, H. ve Kılınc, M. (2017). Orta yetişkinlik döneminde uyum ve psikopatoloji. F.S. Çakar (Ed.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* (s. 354-376). Pegem Akademi.
- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G., & Marom, S. (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and panic disorder. *Body Image*, 11(1), 51-56. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.002>
- Ahmadi, M., & Bagheri, M. (2014). Mediating role of cognitive distortions in the relationship of adolescents' body image with social anxiety. *International Journal of Behavioral Sciences*, 7(4), 321-329. https://www.behavsci.ir/article_67845.html
- Alleva, J. M., Paraskeva, N., Craddock, N., & Diedrichs, P. C. (2018). Body appreciation in British men: Correlates and variation across sexual orientation. *Body Image*, 27, 169-178. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.09.004>
- Alperin, A., Hornsey, M. J., Hayward, L. E., Diedrichs, P. C., & Barlow, F. K. (2014). Applying the contact hypothesis to anti-fat attitudes: Contact with overweight people is related to how we interact with our bodies and those of others. *Social Science & Medicine*, 123, 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.10.051>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: (5th revised edition)*. Washington, DC.
- Anderson, J., & Bresnahan, M. (2013). Communicating stigma about body size. *Health Communication*, 28(6), 603-615. <https://doi.org/10.1080/10410236.2012.706792>
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H. ve Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Sciences Studies*, 36, 505-511. https://jasstudies.com/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=27470
- Annis, N. M., Cash, T. F., & Hrabosky, J. I. (2004). Body image and psychosocial differences among stable average weight, currently overweight, and formerly overweight women:

- The role of stigmatizing experiences. *Body Image*, 1(2), 155–167.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2003.12.001>
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *The shyness & social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears*. New Harbinger Publications.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2008). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Asher, M., Hofmann, S. G., & Aderka, I. M. (2020). I'm not feeling it: Momentary experiential avoidance and social anxiety among individuals with social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 52(1), 183-194. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.001>
- Aslan, H. ve Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ekuaad/issue/41379/500208>
- Aslan, Ş. ve Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/68246/917360>
- Aşkın, R. (2022). Culture and mental health: A Turkish perspective. *The European Research Journal*, 8(3), 404-410. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eurj/issue/69432/1081253>
- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2020). Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents. *Nutrients*, 12(3), 752. <https://doi.org/10.3390/nu12030752>
- Baldwin, D. S., & Birtwistle, J. (2002). *An atlas of depression*. Parthenon Publishing Group.
<https://doi.org/10.1201/NOE1850709428>
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Onan., N., Öz, Y. C., Gürkan, A., Işık, I. ve Sümeli, F. (2014). Estetik cerrahi hastalarında beden imajı, işlevsel olmayan tutumlar ve depresyon. *Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi*, 22(3), 108-113.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkplastsurg/issue/23081/246634>
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190.
<https://doi.org/10.9779/pauefd.451180>

- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(4), 165-173. <https://psycnet.apa.org/record/2006-03257-003>
- Beck, A.T. (1973). *The diagnosis and management of depression*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A.T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, J.S. (2016). *Bilişsel davranışçı terapi, temelleri ve ötesi*. (M. Şahin, Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Beggan, J.K., & DeAngelis, M. (2015). “Oh, my god, I hate you:” the felt experience of being othered for being thin. *Symbolic Interaction*, 38(3), 371-392. <https://www.jstor.org/stable/symbinte.38.3.371>
- Begovic-Juhant, A., Chmielewski, A., Iwuagwu, S., & Chapman, L. A. (2012). Impact of body image on depression and quality of life among women with breast cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 30(4),446–460. <https://doi.org/10.1080/07347332.2012.684856>
- Berking, M., Neacsiu, A., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2009). The impact of experiential avoidance on the reduction of depression in treatment for borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 47(8), 663–670. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.04.011>
- Berman, R. M., & Schneier, F. R. (2004). Symptomatology and diagnosis of social anxiety disorder. B. Bandelow & D. J. Stein (Eds.), *Social anxiety disorder* (pp. 17-32). CRC Press.
- Berry, W. D., Feldman, S., & Stanley Feldman, D. (1985). *Multiple regression in practice*. Sage Publications.
- Biglan, A., Gau, J. M., Jones, L. B., Hinds, E., Rusby, J. C., Cody, C., & Sprague, J. (2015). The role of experiential avoidance in the relationship between family conflict and depression among early adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 30–36. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.12.001>
- Blum, V. (2003). *Flesh wounds: The culture of cosmetic surgery*. Univ of California Press.

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Brewis, A., & Bruening, M. (2018). Weight shame, social connection, and depressive symptoms in late adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 891. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050891>
- Bruer-Hess, S., & Lin, J. H. (2019). Approaching gen z: Media's complex contemplation of body shaming. *ASBBS Proceedings*, 26, 120-122.
- Butler, G. (2016). *Overcoming social anxiety and shyness: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Hachette UK.
- Callaghan, E. E. (2007). Achieving balance: A case study examination of an adolescent coping with life-limiting cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 24(6), 334–339. <https://doi.org/10.1177/1043454207305296>
- Callaghan, G. M., Duenas, J. A., Nadeau, S. E., Darrow, S. M., Van der Merwe, J., & Misko, J. (2012). An empirical model of body image disturbance using behavioral principles found in functional analytic psychotherapy and acceptance and commitment therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(2-3), 16-24. doi: 10.1037/h0100932.
- Calogero, R. M., Herbozo, S., & Thompson, J. K. (2009). Complimentary weightism: The potential costs of appearance-related commentary for women's self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 33(1), 120–132. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.01479.x>
- Can, A. (2019). *SPSS ile nicel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Carpino, T. L. (2017). Young women's perceptions and experiences of skinny and fat shaming [Doctoral dissertation, Carleton University]. <https://doi.org/10.22215/etd/2017-11772>
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioural perspectives on body image. T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 39–47). Guilford Press.

- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07>
- Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social And Clinical Psychology*, 23(1), 89-103. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.89.26987>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Cheng, H. L., & Mallinckrodt, B. (2009). Parental bonds, anxious attachment, media internalization, and body image dissatisfaction: Exploring a mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 365-375. <https://doi.org/10.1037/a0015067>
- Chomet, N. (2017). *Coping with body shaming*. The Rosen Publishing Group.
- Chou, W. Y. S., Prestin, A., & Kunath, S. (2014). Obesity in social media: a mixed methods analysis. *Translational behavioral Medicine*, 4(3), 314-323. <https://doi.org/10.1007/s13142-014-0256-1>
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98–104. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Cotter, E. W., Kelly, N. R., Mitchell, K. S., & Mazzeo, S. E. (2015). An investigation of body appreciation, ethnic identity, and eating disorder symptoms in Black women. *Journal of Black Psychology*, 41(1), 3-25. <https://doi.org/10.1177/009579841350267>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research. planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4. ed). Pearson.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Pegem Akademi.
- Dalley, S. E., Bron, G. G., Hagl, I. F., Heseding, F., Hoppe, S., & Wit, L. (2020). Bulimic symptoms in a sample of college women: Disentangling the roles of body size, body shame and negative urgency. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(5), 1357-1364. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00771-z>

- Daye, C. A., Webb, J. B., & Jafari, N. (2014). Exploring self-compassion as a refuge against recalling the body-related shaming of caregiver eating messages on dimensions of objectified body consciousness in college women. *Body Image, 11*(4), 547-556. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.001>
- Demirci Seyrek, Ö., Ersanlı, E. Ve Dicle, A. N. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi bağlamında bir bibliyoterapi örneği: Simyacı romanı. *Journal of History School, 53*, 2866-2883. <https://doi.org/10.29228/Joh.49909>
- DeVile, D. C., Ellmo, F. I., Horton, W. A., & Erchull, M. J. (2015). The role of romantic attachment in women's experiences of body surveillance and body shame. *Gender Issues, 32*(2), 111-120. <https://doi.org/10.1007/s12147-015-9136-3>
- Dixit, S. S., Luqman, N. (2018) Body Image, Social Anxiety and Psychological Distress among Young Adults. *J Psychol Clin Psychiatry 9*(1), 149-150. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2018.09.00513>
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. Lexington Books.
- Domoff, S. E., Tan, C. C., & Chow, C. M. (2021). Mother–daughter negative body talk as a moderator between body surveillance and body shame in adolescent girls. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 26*(3), 941-948. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00925-4>
- Elfitasari, T., & Winta, M. V. I. (2022). The role of self-esteem in mediating social anxiety on body shaming victims. *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 11*(2), 249-258. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/7405>
- Engeln, R. (2012). *Beauty sick: How the cultural obsession with appearance hurts girls and women*. HarperCollins Publishers.
- Eustis, E. H., Hayes-Skelton, S. A., Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2016). Reductions in experiential avoidance as a mediator of change in symptom outcome and quality of life in acceptance-based behavior therapy and applied relaxation for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 87*, 188-195. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.09.012>

- Fan, Y., Chen, J., Shirkey, G., John, R., Wu, S. R., Park, H., & Shao, C. (2016). Applications of structural equation modeling (SEM) in ecological studies: an updated review. *Ecological Processes*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s13717-016-0063-3>
- Feeney, S. L. (2004). The Cognitive-Behavioral Treatment of Social Phobia. *Clinical Case Studies*, 3(2), 124–146. <https://doi.org/10.1177/1534650103259621>
- Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2014). Toward understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: A longitudinal study during adolescence. *Journal of Adolescence*, 37(1), 73–84. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.10>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Fitria, K., & Febrianti, Y. (2020). The interpretation and attitude of body shaming behavior on social media (A digital ethnography study on instagram). *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*, 3(1), 12-25.
- Flak, S. R. (2021). *The influence of maternal body-shaming comments and bodily shame on portion size* (Doctoral dissertation). University of South Florida.
- Follette, V., & Pistorello, J. (2007). *Finding life beyond trauma: using acceptance and commitment therapy to heal from post-traumatic stress and trauma-related proble*. New Harbinger Publications.
- Fonseca, C. (2015). *Raising the shy child: A parent's guide to social anxiety*. Prufrock Press.
- 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>
- Freud, A. (2011). *Ben ve savunma mekanizmaları*. (Y. Erim, Çev.). Metis Yayınları (Orjinal eserin basım tarihi 2004).
- Freud, S. (1966). *Introductory lectures on psychoanalysis*. Norton.
- Freud, S. (2011). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id*. (A. Babaoğlu, Çev.). Metis Yayınları. (Orjinal eserin basım tarihi 2001).

- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi remaja tentang body shaming. *IKRA-ITH HUMANIORA*, 5(2), 1-7. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/966>
- Geofani, D. (2019). Pengaruh cyberbullying body shaming pada media sosial instagram terhadap kepercayaan diri wanita karir di Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 6(2), 1-15. <https://www.scribd.com/document/469090411/body-shaming#>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10nd ed.). Pearson.
- Gerdan, G. (2021). *Psikiyatrik belirtiler ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı rolü* [Yayımlanmamış Doktora tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Gilbert, P (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security a biopsychosocial approach. J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney, (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 283-309). Guilford Press.
- Gillen, M. M., & Dunaev, J. (2017). Body appreciation, interest in cosmetic enhancements, and need for uniqueness among U.S. college students. *Body Image*, 22, 136–143. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.008>
- Glyde, T. (2016). Action against body shaming. *The Lancet*, 387(10038), 2594. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(16\)30851-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)30851-0)
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Evinizdeki terapist*. (Z. Armay, Çev.). Altın Kitaplar.
- Grilo, C. M., Wilfley, D. E., Brownell, K. D., & Rodin, J. (1994). Teasing, body image, and self-esteem in a clinical sample of obese women. *Addictive Behaviors*, 19(4), 443–450. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(94\)90066-3](https://doi.org/10.1016/0306-4603(94)90066-3)
- Grower, P., & Ward, L. M. (2018). Examining the unique contribution of body appreciation to heterosexual women's sexual agency. *Body Image*, 27, 138–147. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.09.003>
- Güney, C. (2018). *15-18 Yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik Özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis*. Prentice-Hall.
- Han, B., Du, G., Yang, Y., Chen, J., & Sun, G. (2023). Relationships between physical activity, body image, BMI, depression and anxiety in Chinese college students during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 23(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14917-9>
- Harris, R., (2017). *ACT'i kolay öğrenmek*. (H.T. Karatepe ve K.F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Hart, E.A., Leary, M.R. & Rejeski W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *J Sport Exercise Psy*, 11, 94- 104. <https://psycnet.apa.org/record/1989-28096-001>
- Haspolat, N. K. (2016). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Erzincan Üniversitesi.
- Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Body image and self-esteem as predictor variables of social-phobia. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- 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., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. & Wilson, K. G. (2004) What Is Acceptance and Commitment Therapy? S. C. Hayes & K. D. Strosahl, (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 1-30). Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.6.1152>
- Hayes, S.C., & Pierson, H. (2005). Acceptance and Commitment Therapy. A. Freeman (Ed.), *Encyclopedia cognitive behavior Therapy* (s. 1-4). Springer.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2003) *Acceptance and commitment therapy an experiential approach to behavior change* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Hayes-Skelton, S. A., & Eustis, E. H. (2020). Experiential avoidance. J. S. Abramowitz, & S. M. Blakey, (Eds.), *Clinical Handbook of Fear and Anxiety* (pp. 115- 132). American Psychological Association.
- He, J., Sun, S., Lin, Z., & Fan, X. (2020). The association between body appreciation and body mass index among males and females: A meta-analysis. *Body Image, 34*, 10–26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.006>
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi, 7*(23), 3-13.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*(4), 193–209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Holsen, I., Kraft, P., & Røysamb, E. (2001). The relationship between body image and depressed mood in adolescence: A 5-year longitudinal panel study. *Journal of Health Psychology, 6*(6), 613-627. <https://doi.org/10.1177/1359105301006006>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image, 25*, 14-22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2010). *Managing social anxiety: A cognitive-behavioral therapy approach*. Oxford University Press.
- Hughes, E. K., & Gullone, E. (2011). Emotion regulation moderates relationships between body image concerns and psychological symptomatology. *Body Image, 8*(3), 224–231. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.001>
- Huppert, J. D., Roth, D. A., & Foa, E. B. (2003). Cognitive-behavioral treatment of social phobia: New advances. *Current Psychiatry Reports, 5*(4), 289–296. <https://doi.org/10.1007/s11920-003-0058-5>
- Hysten-Williams, S. (2020). *The effects of body shame, body surveillance, and body image dissatisfaction on the psychological and emotional factors among African American*

women in a college setting [Unpublished doctoral dissertation]. Texas Southern University.

- Iannantuono, A. C., & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image, 9*(2), 227–235. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.004>
- Işık, T. (2020). *Obez kadınlarda dansterapinin yaşam kalitesi, yorgunluk, beden algısı ve depresyona etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Izydorczyk, B. (2022). *Body image in eating disorders: Clinical diagnosis and integrative approach to psychological treatment*. Taylor & Francis Group.
- Jankauskiene, R., Baceviciene, M., & Trinkuniene, L. (2020). Examining body appreciation and disordered eating in adolescents of different sports practice: Cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11), 4044. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114044>
- Jarrar, Y., Awobamise, A. O., & Nweke, G. E. (2022). The mediating effect of social anxiety on the relationship between social media use and body dissatisfaction among university students. *Frontiers in Communication, 7*, 95. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.900257>
- Jarry, J. L. (2012). Psychodynamic perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 693–699*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00110-3>
- Kaçar-Başaran, S., Özyağcı, B. ve Arkar, H. (2019). Zarardan kaçınma, tekrarlayıcı düşünme, kontrol odağı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler: Durumsal aracılık modeli. *Türk Psikoloji Dergisi, 34*(83), 57-69. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/370704/>
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 6*, 95- 106. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/birtop/issue/24344/258037>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*(9), 1301–1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>

- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., & Nezek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion, 14*(4), 769-781. <https://doi.org/10.1037/a0035935>
- Keinonen, K., Puolakanaho, A., Lappalainen, P., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2021). Developmental trajectories of experiential avoidance and depressive symptoms and association to health behaviors among adolescents during brief guided online acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science, 22*, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.08.002>
- Keskin, B. (2018). *Estetik operasyon geçirmiş bireylerde beden algısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Haliç Üniversitesi.
- Kilborne, B. (1995). Of creatures large and small: Size anxiety, psychic size, shame, and the analytic situation. *The Psychoanalytic Quarterly, 64*(4), 672–690. <https://doi.org/10.1080/21674086.1995.11927470>
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification, 34*(2), 145–163. <https://doi.org/10.1177/0145445510362575>
- Koller, K. A., Thompson, K. A., Miller, A. J., Walsh, E. C., & Bardone-Cone, A. M. (2020). Body appreciation and intuitive eating in eating disorder recovery. *International Journal of Eating Disorders, 53*(8):1261-1269. <https://doi.org/10.1002/eat.23238>
- Kozan, H. İ. Ö., & Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 7*(48), 63-81. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/41239/498104>
- Köksal, F., & Gençdoğan, B. (2010). Defresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(1), 163-175. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisobil/issue/2819/37990>
- Krueger, D. (2002). Psychodynamic Perspectives On Body Image. T. Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 30-37). The Guilford Press, New York.
- Laufer, E. (1991). Body image, sexuality and the psychotic core. *The International Journal of Psycho-Analysis, 72*(1), 63.

- Leahy, R. L. (2004). *Bilişsel terapi ve uygulamaları, tedavi müdahaleleri için bir klavuz* (H.H. Muhittin ve M.F. Özpilavcı, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Lewer, M., Kosfelder, J., Michalak, J., Schroeder, D., Nasrawi, N., & Vocks, S. (2017). Effects of a cognitive-behavioral exposure-based body image therapy for overweight females with binge eating disorder: A pilot study. *Journal of eating disorders*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0174-y>
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173. <http://dx.doi.org/10.1159/000414022>
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 42, 287-296. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>
- Loo, H., & Loo, P. (1993). *Depresyon*. İletişim Yayınları.
- Lundgren, J. D., Anderson, D. A., Thompson, J. K., Shapiro, J. R., & Paulosky, C. A. (2004). Perception of teasing in underweight persons: A modification of the perception of teasing scale. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 9(2), 139-146. <https://doi.org/10.1007/BF03325058>
- Major, B., Eliezer, D., & Rieck, H. (2012). The psychological weight of weight stigma. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 651–658. <https://doi.org/10.1177/1948550611434400>
- Manaf, N. A., Saravanan, C., & Zuhrah, B. (2016). The prevalence and inter-relationship of negative body image perception, depression and susceptibility to eating disorders among female medical undergraduate students. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 10(3). doi: 10.7860/JCDR/2016/16678.7341
- Mancuso, S. G. (2016). Body image inflexibility mediates the relationship between body image evaluation and maladaptive body image coping strategies. *Body Image*, 16, 28–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.10.003>
- Marom, S., Aderka, I. M., Hermesh, H., Gilboa-schechtman E. (2009). Social phobia: Maintenance models and main components of CBT. *Isr J Psychiatry Relat Sci*. 46(4), 264-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20635773/>
- Martínez, F. D. (2017). *Body image as an everyday problematic: Looking good*. Routledge.

- Mauldin, J. (2006). Shame in body image in children's literature [Unpublished doctoral dissertation], George Fox University.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- McLean, L. L., La Guardia, A. C., Watts, R. E., & Nelson, J. (2020). The role of body shame in sexual, relationship, and life satisfaction in women. *Journal of professional counseling: Practice, Theory & Research*, 47(1), 32-44. <https://doi.org/10.1080/15566382.2020.1727288>
- McMahon, J., & Barker-Ruchti, N. (2017). Assimilating to a boy's body shape for the sake of performance: Three female athletes' body experiences in a sporting culture. *Sport, Education and Society*, 22(2), 157-174. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1013463>
- McMahon, J., McGannon, K. R., & Palmer, C. (2021). Body shaming and associated practices as abuse: Athlete entourage as perpetrators of abuse. *Sport, Education and Society*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1890571>
- McMahon, J., Penney, D., & Dinan-Thompson, M. (2012). 'Body practices-exposure and effect of a sporting culture?' Stories from three Australian swimmers. *Sport, Education and Society*, 17(2), 181-206. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.607949>
- McNeil, D. W. (2014). Evolution of Terminology and Constructs in Social Anxiety and Its Disorders. S. G. Hoffman, P. M. DiBartolo (Eds.) *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (2nd ed., s. 3-23). Elsevier.
- Mellick, W. H., Mills, J. A., Kroska, E. B., Calarge, C. A., Sharp, C., Dindo, L. N. (2019). Experiential avoidance predicts persistence of major depressive disorder and generalized anxiety disorder in late adolescence. *J Clin Psychiatry*, 80(6). <https://doi.org/10.4088/JCP.18m12265>
- Meneses, L., Torres, S., Miller, K. M., & Barbosa, M. R. (2019). Extending the use of the Body Appreciation Scale-2 in older adults: A Portuguese validation study. *Body Image*, 29, 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.011>
- Menon, A. V. (2023). *Refashioning race: How global cosmetic surgery crafts new beauty standards*. Univ of California Press.

- Micheal, M., & Azeharie, S. S. (2020). Perlawanan penyintas body shaming melalui media sosial. *Koneksi*, 4(1), 138-146. <https://journal.untar.ac.id/index.php/koneksi/article/view/6642>
- Milhausen, R. R., Buchholz, A. C., Opperman, E. A., & Benson, L. E. (2015). Relationships between body image, body composition, sexual functioning, and sexual satisfaction among heterosexual young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 44, 1621-1633. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0328-9>
- Milhausen, R. R., Buchholz, A. C., Opperman, E. A., & Benson, L. E. (2015). Relationships between body image, body composition, sexual functioning, and sexual satisfaction among heterosexual young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 44, 1621-1633. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0328-9>
- Miller, R. S. (2014). Are Embarrassment and Social Anxiety Disorder Merely Distant Cousins, or Are They Closer Kin? S. G. Hoffman, P. M. DiBartolo (Eds.) *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (2nd ed., s. 94-120). Elsevier.
- Mondimore, F. M. (2006). *Depression, the mood disease*. JHU Press.
- Monthuy-Blanc, J., Corno, G., Bouchard, S., St-Pierre, M. J., Bourbeau, F., Mostefa-Kara, L., ... & Rousseau, M. (2022). Body perceptions, occupations, eating attitudes, and behaviors emerged during the pandemic: An exploratory cluster analysis of eaters profiles. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.949373>
- Moore, R. G., & Garland, A. (2004). *Cognitive therapy for chronic and persistent depression*. John Wiley & Sons.
- Moradi, B., & Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377-398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452>
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420-428. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.420>
- Morin, C., & Thibierge, S. (2006). Body image in neurology and psychoanalysis: History and new developments. *The Journal of Mind and Behavior*, 301-318. <https://www.jstor.org/stable/43854169>

- Moya-Garófano, A., Torres-Marin, J., & Carretero-Dios, H. (2019). Beyond the big five: The fear of being laughed at as a predictor of body shame and appearance control beliefs. *Personality and Individual Differences, 138*, 219-224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.007>
- Murray, B., & Fortinberry, A. (2005). *Creating optimism: A proven, seven-step program for overcoming depression*. McGraw Hill Professional.
- Mustapic, J., Marcinko, D., & Vargek, P. (2015). Eating behaviours in adolescent girls: the role of body shame and body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 20*(3), 329-335. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0183-2>
- Mustapic, J., Marcinko, D., & Vargek, P. (2017). Body shame and disordered eating in adolescents. *Current Psychology, 36*(3), 447–452. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9433-3>
- Noles, S. W., Cash, T. F., & Winstead, B. A. (1985). Body image, physical attractiveness, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 53*(1), 88–94. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.53.1.88>
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly, 22*(4), 623-636. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181>.
- O'Brien, K. S., Latner, J. D., Puhl, R. M., Vartanian, L. R., Giles, C., Griva, K., & Carter, A. (2016). The relationship between weight stigma and eating behavior is explained by weight bias internalization and psychological distress. *Appetite, 102*, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.032>
- Oleksak, K. (2019). Muscle dysmorphia characteristics and body dissatisfaction among exercise science majors [Unpublished Doctoral dissertation]. Indiana University of Pennsylvania.
- Ormel, J., Kessler, R.C., Schoevers, R. (2019). Depression: More treatment but no drop in prevalence: how effective is treatment? And can we do better? *Curr Opin Psychiatry, 32*(4), 348-354. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000505>
- Orr, T. B. (2016). *Combatting body shaming*. The Rosen Publishing Group.

- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 34, 25-45.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sobbiad/issue/36373/412313>
- Öst, L. G. (1987). Age of onset in different phobias. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(3), 223–229. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.96.3.223>
- Öst, L. G., & Hugdahl, K. (1983). Acquisition of agoraphobia, mode of onset and anxiety response patterns. *Behaviour Research and Therapy*, 21(6), 623–631. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90080-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90080-3)
- Öztürk Kılıç, E. (1999). Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52(1), 45-51.
https://dergipark.org.tr/tr/pub/autfm/issue/3298/45849#article_cite
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26. <https://doi.org/10.17755/esosder.86289>
- Parker, G. (2002). *Dealing with depression: A common sense guide to mood disorders*. Allen&Unvin.
- Pawijit, Y., Likhitsuwan, W., Ludington, J., & Pisitsungkagarn, K. (2017). Looks can be deceiving: body image dissatisfaction relates to social anxiety through fear of negative evaluation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(4), 20170031. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0031>
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551–603. <https://doi.org/10.1023/a:1020641400589>
- Pimenta, A. M., Sánchez-Villegas, A., Bes-Rastrollo, M., López, C. N., & Martínez-González, M. Á. (2009). Relationship between body image disturbance and incidence of depression: The SUN prospective cohort. *BMC Public Health*, 9, 1-9.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-1>
- Pinto, A., & Phillips, K. A. (2005). *Social anxiety in body dysmorphic disorder*. *Body Image*, 2(4), 401–405. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.003>

- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879- 891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Quinn-Nilas, C., Benson, L., Milhausen, R. R., Buchholz, A. C., & Goncalves, M. (2016). The relationship between body image and domains of sexual functioning among heterosexual, emerging adult women. *Sexual Medicine*, 4(3), 182-189. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2016.02.004>
- Quitkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00864>
- Ra, J.S., Cho, Y.H. (2017). Depression moderates the relationship between body image and health-related quality of life in adolescent girls. *J Child Fam Stud* 26, 1799–1807. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0720-x>
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor pembentuk perilaku body shaming di media sosial. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*, 66-73. <https://docplayer.info/158588745-Faktor-pembentuk-perilaku-body-shaming-di-media-sosial.html>
- Rahmawati, P. A. (2020). Upaya menanggulangi agresi verbal terhadap body shaming melalui konseling feminis [Unpublished doctoral dissertation]. Universitas Pancasakti Tegal.
- Ranta, K., La Greca, A. M., Garcia-Lopez, L. J., & Marttunen, M. (2015). *Social anxiety and phobia in adolescents*. Springer International Publishing.
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2021). Relationship between body image and social anxiety in adolescent women. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 65-72.
- Regis, J. M. O., Ramos-Cerqueira, A. T. A., Lima, M. C. P., & Torres, A. R. (2018). Social anxiety symptoms and body image dissatisfaction in medical students: prevalence and correlates. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(2), 65–73. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000187>

- Robbins, A. R., & Reissing, E. D. (2018). Appearance dissatisfaction, body appreciation, and sexual health in women across adulthood. *Archives of Sexual Behavior, 47*, 703-714. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0982-9>
- Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological Bulletin, 143*(8), 783–822. <https://doi.org/10.1037/bul0000102>
- Sandler, J., & Rosenblatt, B. (1962). The concept of the representational world. *The Psychoanalytic Study of the Child, 17*(1), 128-145. <https://doi.org/10.1080/00797308.1962.11822842>
- 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>
- Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S., & Bardzell, S. (2012). An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body Image, 9*(1), 137–144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.09.007>
- Schooler, D., Ward, L. M., Merriwether, A., & Caruthers, A. S. (2005). Cycles of shame: Menstrual shame, body shame, and sexual decision-making. *Journal of sex research, 42*(4), 324-334.
- Shepherd, L., Reynolds, D. P., Turner, A., O’Boyle, C. P., & Thompson, A. R. (2019). The role of psychological flexibility in appearance anxiety in people who have experienced a visible burn injury. *Burns, 45*, 942–949. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2018.11.015>
- Shidhaye, P. R., & Giri, P. A. (2014). Maternal depression: a hidden burden in developing countries. *Annals of Medical and Health Sciences Research, 4*(4), 463-465.
- Shimoda, Y., Ishizu, K., & Ohtsuki, T. (2018). The reciprocal relations between experiential avoidance and social anxiety among early adolescents: A prospective cohort study. *Journal of Contextual Behavioral Science, 10*, 115-119. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.10.001>
- Sick, K., Pila, E., Nesbitt, A., & Sabiston, C. M. (2020). Does self-compassion buffer the detrimental effect of body shame on depressive symptoms? *Body Image, 34*, 175–183. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.012>

- Smith, R. A. (2007). Language of the lost: An explication of stigma communication. *Communication Theory*, 17(4), 462–485. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2007.00307.x>
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>
- Soares Filho, L. C., Batista, R. F. L., Cardoso, V. C., Simões, V. M. F., Santos, A. M., Coelho, S. J. D. D. A. C., & Silva, A. A. M. (2020). Body image dissatisfaction and symptoms of depression disorder in adolescents. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 54. <https://doi.org/10.1590/1414-431X202010397>
- Soykan, C., Ozguven, H. D., Gencoz, T. (2003) Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version. *Psychol Rep* 93, 1059-69. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1059>
- Stathopoulos, P. (2017). Maxillofacial surgery: the impact of the great war on both sides of the trenches. *Oral and Maxillofacial Surgery*, 22(1), 21–24. <https://doi.org/10.1007/s10006-017-0659-5>
- Stevens, S. D., Herbozo, S., Morrell, H. E., Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2016). Adult and childhood weight influence body image and depression through weight stigmatization. *Journal of Health Psychology*, 22(8), 1084–1093. <https://doi.org/10.1177/1359105315624749>
- Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(3), 255–267. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90024-o](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90024-o)
- Sugiati, T. (2019). The influence of body shaming toward FISIP Airlangga University students behaviour pattern. *Indonesian Journal of Social Sciences*, 11(02), 16-24.
- Sundgot-Borgen, C., Sundgot-Borgen, J., Bratland-Sanda, S., Kolle, E., Torstveit, M. K., Svantorp-Tveiten, K. M., & Mathisen, T. F. (2021). Body appreciation and body appearance pressure in Norwegian university students comparing exercise science students and other students. *BMC public health*, 21, 1-11.
- Sungur, M.Z. (2000). Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 27-32. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_3_60_27_32.pdf

- Swami, V., Mada, R., & Tovée, M. J. (2012). Weight discrepancy and body appreciation of Zimbabwean women in Zimbabwe and Britain. *Body Image*, 9(4), 559–562. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.05.006>
- Tantleff-Dunn, S., Hayes, S., & Braun, C. P. (2009). How did you get so thin? The effect of attribution on perceptions of underweight females. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(1), 38-44. <https://doi.org/10.1007/BF03327793>
- Terán Tassinari, E., & Arun, S. (2021). Performing beauty: Femininity ideology, neoliberalism and aesthetic labor among young women in Mexico. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(53), 441-484. www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362021000100441
- Thai, H., Davis, C. G., Mahboob, W., Perry, S., Adams, A., & Goldfield, G. S. (2023). Reducing social media use improves appearance and weight esteem in youth with emotional distress. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ppm0000460>
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624-627. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Timko, C. A., Juarascio, A. S., Martin, L. M., Faherty, A., & Kalodner, C. (2014). Body image avoidance: An under-explored 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>
- Tosun L. P. , Çoban A. (2020). Sosyal ağ sitelerinde fiziksel görünüm karşılaştırmaları, bedeni beğenme ve depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 52-69. <https://doi.org/10.18863/pgy.711187>
- Traş., Z. & Gökçen, G. (2023). Yeme arzusu ve yeme tutumu ilişkisinde beden imgesi baş edebilme stratejilerinin aracı rolü. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 119-138. <https://doi.org/10.38151/akef.2023.47>
- Trindade, I. A., Ferreira, C., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Roles of body image-related experiential avoidance and uncommitted living in the link between body image and women's quality of life. *Women & Health*, 58(1), 38–50. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1267688>

- Trindade, I. A., Ferreira, C., & Pinto-Gouveia, J. (2018). Roles of body image-related experiential avoidance and uncommitted living in the link between body image and women's quality of life. *Women & Health*, 58(1), 38-50. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1267688>
- Trivedi, M. H. (2004). The link between depression and physical symptoms. *Primary care companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(1), 12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC486942/>
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 754–761. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000144694.301>
- Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 657–663. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00104-8>
- Tylka, T. L. (2013). Evidence for the body appreciation scale's measurement equivalence/invariance between U.S. college women and men. *Body Image*, 10(3), 415–418. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.006>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Uslu, D. (2019). *Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ürün, Ö. D., & Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/amusbfd/issue/52200/590746>
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2017). Body image dissatisfaction and anxiety trajectories during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390755>

- Wade, T. J., & DiMaria, C. (2003). Weight halo effects: Individual differences in perceived life success as a function of women's race and weight. *Sex Roles, 48*(9), 461-465. <https://doi.org/10.1023/A:1023582629538>
- Waghachavare, V. B., Quraishi, S. R., Dhumale, G. B., & Gore, A. D. (2014). A cross-sectional study of correlation of body image anxiety with social phobia and their association with depression in the adolescents from a rural area of Sangli District in India. *International Journal of Preventive Medicine, 5*(12), 1626-1629. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25709801/>
- Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A., & Zerwas, S. (2015). Facebook use and disordered eating in college-aged women. *Journal of Adolescent Health, 57*(2), 157–163. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.04.026>
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2020). Body talk on social networking sites, body surveillance, and body shame among young adults: The roles of self-compassion and gender. *Sex Roles: A Journal of Research, 82*(11-12), 731–742. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01084-2>
- Weissman, M. (1993). Sex differences in rates of depression: cross-national perspectives. *Journal of Affective Disorders, 29*(2-3), 77–84. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(93\)90025-f](https://doi.org/10.1016/0165-0327(93)90025-f)
- Wilcox, R. (2012). *More regression methods. Introduction to Robust Estimation and Hypothesis Testing, 533–629*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-386983-8.00011-1>
- Wilson, A. C., Wilhelm, S., & Hartman, A. S. (2014). Experiential avoidance in body dysmorphic disorder. *Body Image, 11*(4), 380-383. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.06.006>
- Winter, V. R., & Satinsky, S. (2014). Body appreciation, sexual relationship status, and protective sexual behaviors in women. *Body Image, 11*(1), 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.08.004>
- Winter, V. R., Danforth, L. K., Landor, A., & Pevehouse-Pfeiffer, D. (2019). Toward an understanding of racial and ethnic diversity in body image among women. *Social Work Research, 43*(2), 69-80. <https://doi.org/10.1093/swr/svy033>

- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Hovarth, C. L. (2010). But I like my body: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. World Health Organization.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yokoyama, H., Nozaki, T., Nishihara, T., Sawamoto, R., Komaki, G., & Sudo, N. (2022). Factors associated with the improvement of body image dissatisfaction of female patients with overweight and obesity during cognitive behavioral therapy. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 01-09. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1025946>
- Zettle, R. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. New Harbinger Publications.

Elektronik Kaynaklar

- American Psychological Association. (2023, June). Reducing social media use significantly improves body image in teens, young adults. <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/social-media-body-image>
- Cambridge Dictionary. (2023, May). Depression. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/depression>
- Dreisbach, S. (2012, May 2). Weight stereotyping: The secret way people are judging you based on your body. Glamour. <https://www.glamour.com/story/weight-stereotyping-the-secret-way-people-are-judging-you-based-on-your-body-glamour-june-2012>

- Erşan, M. (2022, Şubat 2). Beden üzerinden utandırma da psikolojik şiddet. Diken. <https://www.diken.com.tr/psikolog-feyza-bayraktar-beden-uzerinden-utandırma-da-psikolojik-siddet/>
- Fitrated. (2021) Body Shamed: Americans share their body-shaming experiences. Fitrated Fitness Equipment Reviews. Retrieved: June 27, 2023, <https://www.fitrated.com/resources/body-shamed/#conclusion>
- Gunnars, K. (2022, January 19). The harmful effects of fat shaming. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/fat-shaming-makes-things-worse>
- Karakaş, S. (2017). Beden Egosu. İçinde *Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü*. <https://www.psikolojisozlugu.com/body-ego-beden-egosu>
- Sağlık Bakanlığı. (2017) Depresyon nedir? Erişim: Haziran 25, 2023 <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/8657,depresyon-1pdf.pdf?0>
- Tull, M. (2022, April 12). What is experiential avoidance?. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/experiential-avoidance-2797358>
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2023a). Depresyon konusunda bilmek istedikleriniz? Erişim: Mayıs 21, 2023 <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz>
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2023b). Sosyal Fobi. Erişim: Haziran 25, 2023 <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/26/sosyal-fobi>
- White, M. A. (2023, May 25). What is body image? Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/249190>

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek						
Sınıf düzeyi :	<input type="checkbox"/> Hazırlık <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 ve üzeri <input type="checkbox"/> Lisansüstü						
Hiç diyet (perhiz) yaptınız mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	Çocukluğunuzda kilo probleminiz var mıydı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır						
Düzenli olarak spor yapar mısınız? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır							
Hangi amaçla spor yaptınız/yapıyorsunuz? <input type="checkbox"/> Yapmıyorum <input type="checkbox"/> Fiziksel görünümüm için <input type="checkbox"/> Sağlığım için <input type="checkbox"/> Diğer :							
Şu anki kilonuzu nasıl buluyorsunuz? <input type="checkbox"/> Az <input type="checkbox"/> İdeal <input type="checkbox"/> Fazla <input type="checkbox"/> Çok fazla							
Sosyal medya, TV programları veya magazin dergilerinde gördüğünüz kişilerin beden görünüşleriyle kendi beden görünüşünüzü karşılaştırır mısınız?	Hiçbir zaman	1	2	3	4	5	Her zaman
Dış görünüşünüz sizin için ne kadar önemlidir?	Hiç önemli değil	1	2	3	4	5	Çok önemli

Ek 2. Bedeni Beğenme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, artistler) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek 3. Kabul ve Eylem Formu

	Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.	Hiçbir zaman	Çok nadiren	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her	Daima doğru
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4. Liebowitz Sosyal Kaygı Envanteri

Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde- puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, göstereceğinizi düşündüğünüz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem korku ya da anksiyetenin derecesini hem de kaçınma sıklığını puanlayınız.	Korku ya da anksiyete				Kaçınma			
	0=yok	1=hafif	2=orta	3=şiddetli	0=asla (%0)	1=ara sıra (%1-33)	2=sıkça (%34-67)	3=genellikle (%68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek	0	1	2	3	0	1	2	3
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak	0	1	2	3	0	1	2	3
3. Toplulukta yemek yemek	0	1	2	3	0	1	2	3
4. Toplulukta içecek içmek	0	1	2	3	0	1	2	3
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3
7. Bir partiye / davete gitmek	0	1	2	3	0	1	2	3
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak	0	1	2	3	0	1	2	3
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak	0	1	2	3	0	1	2	3
10. Çok iyi tanımadığımız birine telefon etmek	0	1	2	3	0	1	2	3
11. Çok iyi tanımadığımız biri ile yüz yüze konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3
12. Yabancılarla tanışmak	0	1	2	3	0	1	2	3
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak	0	1	2	3	0	1	2	3
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek	0	1	2	3	0	1	2	3
15. İlgi merkezi olmak	0	1	2	3	0	1	2	3
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak	0	1	2	3	0	1	2	3
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek	0	1	2	3	0	1	2	3
18. Çok iyi tanımadığımız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığımızı söylemek	0	1	2	3	0	1	2	3
19. Çok iyi tanımadığımız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak	0	1	2	3	0	1	2	3
20. Bir gruba sözlü rapor vermek	0	1	2	3	0	1	2	3
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak	0	1	2	3	0	1	2	3
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek	0	1	2	3	0	1	2	3
23. Bir parti / davet vermek	0	1	2	3	0	1	2	3
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek	0	1	2	3	0	1	2	3

Ek 5. Beck Depresyon Envanteri

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dâhil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadenin üzerine (X) işareti koyunuz.

1	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum	12	a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
2	a. Gelecekte umutsuz değilim b. Gelecek konusunda umutsuzum c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek	13	a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum d. Artık hiç karar veremiyorum
3	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlıklarımın olduğunu görüyorum d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.	14	a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülmüyorum c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
4	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı	15	a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum d. Artık hiç çalışmıyorum
5	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum	16	a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
6	a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum	17	a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
7	a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum d. Kendimden nefret ediyorum	18	a. İştahım eskisinden pek farklı değil b. İştahım eskisi kadar iyi değil c. Şimdilerde iştahım epey kötü d. Artık hiç iştahım yok

<p>8</p> <p>a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum</p> <p>b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum</p> <p>c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum</p> <p>d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum</p>	<p>19</p> <p>a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum</p> <p>b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım</p> <p>c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım</p> <p>d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım</p>
<p>9</p> <p>a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok</p> <p>b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam</p> <p>c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim</p> <p>d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm</p>	<p>20</p> <p>a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor</p> <p>b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var</p> <p>c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor</p> <p>d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum</p>
<p>10</p> <p>a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum</p> <p>b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum</p> <p>c. Şimdilerde her an ağlıyorum</p> <p>d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum</p>	<p>21</p> <p>a. Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok</p> <p>b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum</p> <p>c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim</p> <p>d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı</p>
<p>11</p> <p>a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam</p> <p>b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim</p> <p>c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim</p> <p>d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim</p>	

Ek 6. Ölçek İzinleri

Beza Erdin 16 Mart Çar 21:33 (14 saat önce) ☆

Değerli Hocam, Ben Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Beza ERDİN. Bitirme tezimi yazmak için hazırlıyorum...

GAZANFER ANLI 10:40 (1 saat önce) ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

İlgili belgeleri ekte bulabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.


Beza Erdin · 16 Mar 2022 Çar, 21:33 tarihinde şunu yazdı:

Değerli Hocam,
Ben Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Beza ERDİN. Bitirme tezimi yazmak için hazırlıyorum. Tezimde kullanmak üzere, uyarlamasını yapmış olduğunuz "Bedeni Beğenme Ölçeği"ni kullanmak için izin istiyor, uygulama formunu benimle paylaşmanızı temenni ediyorum. Şimdiden ilgi ve katkınız için teşekkür ederim. Saygılarımla.

Beza Erdin 1 Mart Sal 16:36 (5 gün önce) ☆ ↩ ⋮

Alıcı: kfathiyavuz ▾

Değerli Hocam,
Ben Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Beza ERDİN. Bitirme tezimi yazmak için hazırlıyorum. Tezimde kullanmak üzere, ekteki çalışmada uyarlamasını yapmış olduğunuz "Kabul ve Eylem Formu"nu kullanmak için izin istiyor, uygulama formunu benimle paylaşmanızı temenni ediyorum. Şimdiden ilgi ve katkınız için teşekkür ederim. Saygılarımla.

 kabul-ve-eylem-formu-toad.pdf
212 KB

Download icon, Share icon

fatih yavuz 1 Mart Sal 17:20 (5 gün önce) ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba Beza Hanım,

Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

Beza Erdin 31 Eki 2021 Paz 17:51 ☆ ↩ ⋮

Değerli Hocam,
Ben Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Beza ERDİN. Bitirme tezimi yazmak için hazırlıyorum. Tezimde kullanmak üzere, uyarlamasını yapmış olduğunuz "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği" ni kullanmak için izin istiyor, uygulama formunu benimle paylaşmanızı temenni ediyorum. Şimdiden ilgi ve katkınız için teşekkür ederim. Saygılarımla.

halise devrimci özgüven 1 Kas 2021 Pzt 11:24 ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Sevgili Beza,
tabii kullanabilirsin. Başarılar dilerim.
Prof.Dr. Halise Devrimci Özgüven

Beza Erdin <bezaerdin5@gmail.com>, 31 Eki 2021 Paz, 17:51 tarihinde şunu yazdı:

Gulsen T. 15 Kas 2021 Pzt 02:05 ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD
Adjunct Professor
School of Psychology & Counseling
Fairleigh Dickinson University
285 Madison Ave
Madison, NJ 07940

ETİK KURUL İZİN BELGESİ

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
01/06/2022	08	2022-119

KARAR NO: 2022-119

Doç. Dr. Şule BAŞTEMUR'un "Bedene Yönelik Utanç ve Suçluluğun Depresyon, Sosyal Kaygı ve Deneysel Kaçınma ile İlişkisi" başlıklı çalışması etik yönden incelendi.

Doç. Dr. Şule BAŞTEMUR'un "Bedene Yönelik Utanç ve Suçluluğun Depresyon, Sosyal Kaygı ve Deneysel Kaçınma ile İlişkisi" başlıklı çalışmasının etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oy birliği ile karar verildi. 4

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Beyza Erdin
Yabancı Dili	İngilizce
Orcid Numarası	0000-0002-4700-9550
Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası	10509444
Lise	Yavuz Sultan Selim Anadolu Lisesi
Lisans	Karadeniz Teknik Üniversitesi
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi
Mesleki Deneyim	Travma ve Afet Ruh Sağlığı Çalışmaları Derneği & UNICEF Psikososyal Destek Personeli (30.05.2023-Devam ediyor)