TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ÖZ ŞEFKAT VE KABUL KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ERGEN KIZLARIN BEDEN İMAJI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

PERVİN BÜŞRA ALİBEKİROĞLU

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2026

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ÖZ ŞEFKAT VE KABUL KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ERGEN KIZLARIN BEDEN İMAJI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

PERVİN BÜŞRA ALİBEKİROĞLU

Danışman: Prof. Dr. İsmail SANBERK
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Mustafa YAŞAR
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU
Jüri Üyesi: Dr. Öğretim Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2026

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. İsmail SANBERK
(Danışman)

Üye: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

Üye: Prof. Dr. Mustafa YAŞAR

Üye: Prof. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ

ONAY
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2026

Prof. Dr. Hüseyin GÜLER
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 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 ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2026

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

ÖZET

ÖZ ŞEFKAT VE KABUL KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ERGEN KIZLARIN BEDEN İMAJI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. İsmail SANBERK
Şubat, 2026, 117 sayfa

Bu araştırmanın amacı öz şefkat ve Kabul Kararlılık Terapisi temelli psiko-eğitim programının ergen kızlarda beden imajı üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırmada yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında ön test son test izleme kontrol gruplu ölçümlerinin yapıldığı ve araştırmacı tarafından geliştirilen ACT ve öz şefkat ile desteklenen beden imajı psiko-eğitim programının uygulandığı deneysel süreç gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın katılımcıları için Osmaniye merkez ilçesinde bir Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan 253'ü kız, 172'si erkek toplamda 425 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilere Saylan ve Soyyiğit (2022) tarafından geliştirilen beden imajı ölçeği, Alkal ve Çam (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kısa Formu" ve Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından uyarlama çalışması yapılan "Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu" ön test olarak uygulanmıştır. Çalışma grubunu 14 – 16 yaş aralığında 7 deney, 7 kontrol grubu olmak üzere toplamda 14 ergen kız öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bu aşamasındaki veriler parametrik olmayan Friedmen testi, Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ve Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir.

İkinci aşamada Kelly tarafından kişisel yapılar teorisine dayalı olarak bir kişinin yapı sisteminin haritasını çıkarmak için geliştirilen ve idiyografik bir yöntem olan Repertuar ağı tekniğine (Böker, 1999) başvurulmuştur. Bu aşama deney grubunda bulunan 7 öğrenci ile yürütülmüş ve öğrencilerin beden görünümlerine yönelik algılarına ilişkin idiyografik veriler elde edilmiştir.

Araştırmanın birinci aşamasından elde edilen bulgular, müdahale programının deney grubunun beden imajı memnuniyetsizliğini azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasından elde edilen bulgular ise, katılımcıların tamamını -ideal birine-, nasıl biri olmayı arzuladıklarına ve katılımcıların biri hariç müdahale sonrasında kendilerini güzel olduğunu düşündüğüm biri elementine daha yakın konumlandıklarını göstermiştir. Olguların çoğunluğu güncel beni kabul alanına yerleştirmiş olup başvurdukları kişisel yapıların müdahale öncesi ile olumsuz; güncel benle ise olumlu ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar kelimeler: Beden imajı, kabul kararlılık terapisi, öz şefkat.

ABSTRACT

THE EFFECT OF A SELF-COMPASSİON AND ACCEPTANCE AND COMMİTMENT THERAPY-BASED PSYCHO-EDUCATİON PROGRAM ON BODY IMAGE İN ADOLESCENT GİRLS

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

PhD Thesis, Department of Educational Sciences
Advisor: Prof. Dr. İsmail SANBERK
February 2026, 117 pages

The aim of this study is to determine the effect of a self-compassion and Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-based psycho-education program on body image among adolescent girls. A quasi-experimental design was used in the research. In the first stage, a pre-test, post-test, follow-up, and control group measurement process was conducted, and the experimental procedure was carried out with the ACT and self-compassion supported body image psycho-education program developed by the researcher.

The participants of the study consisted of a total of 425 students (253 girls, 172 boys) studying at an Anatolian high school in the central district of Osmaniye. The Body Image Scale developed by Saylan and Soyyiğit (2022), the "Multidimensional Psychological Flexibility Inventory – Short Form" adapted into Turkish by Alkal and Çam (2024), and the "Self-Compassion Scale – Short Form" adapted by Yıldırım and Sarı (2018) were administered as pre-tests. The study group consisted of 14 adolescent girls aged between 14 and 16, divided into 7 experimental and 7 control group participants. Data from this stage were analyzed using non-parametric tests: Friedman test, Wilcoxon Signed-Rank test, and Mann Whitney U test.

In the second stage, the Repertory Grid Technique (Böker, 1999), an idiographic method developed by Kelly based on personal construct theory to map an individual's construct system, was employed. This stage was conducted with the 7 students in the experimental group, and idiographic data regarding their perceptions of body appearance were obtained.

Findings from the first stage revealed that the intervention program had a significant effect in reducing body image dissatisfaction in the experimental group. Findings from the second stage showed that all participants positioned themselves closer to the element “someone I think is beautiful” after the intervention, except for one participant. Most of the cases placed the “current self” into the acceptance area, and the personal constructs they referred to were found to be negatively related to the pre-intervention self but positively related to the current self.

Keywords: Body image, acceptance and commitment therapy, self-compassion.

ÖNSÖZ

Öncelikle bilgi birikimi ve aktardıkları ile beni aydınlatan, her daim desteğini hissettiğim ve akademik tecrübesi, farklı bakış açıları ile öğrencisi olmaktan gurur duyduğum diğer yandan bu yolda gösterdiği anlayışı ile süreçte zorlandığım anlarda yalnızca birkaç kelimesi ile güçlendiren değerli danışmanım Prof. Dr. İsmail SANBERK' e teşekkür ederim. Öğrencilik hayatım bitse de bu gurur ve güç, yaşamım boyunca hayatıma anlam katmaya devam edecek.

Geri bildirimleriyle yol gösteren ve destek veren Prof. Dr. Mustafa YAŞAR ve Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ' e tez izleme komitesinde yer aldıkları için teşekkür ederim.

İnsancıl bakış açısıyla huzur bulduğum ve örnek aldığım kıymetli hocam Prof. Dr. Turan AKBAŞ' a hem bu yola başladığım ilk günden bu yana yanımda olduğu için hem de tez jürimde yer aldığı için minnettarım.

Sürecin her aşamasında bir yandan sorularımı cevaplayan diğer yandan motivasyonumu artıran, beni cesaretlendiren ablam Doç. Dr. Fatmanur ALİBEKİROĞLU EREN' e;

Deneysel sürecim boyunca desteklerini esirgemeyen psikolojik danışman arkadaşlarım Gülser ALTUNER ve Esra KENAR' a;

Yıllarını öğretmenliğe adamış ve bu yolda her zaman kızlarına ışık tutan babam Fatih ALİBEKİROĞLU' na; hayatım boyunca her zaman şefkatiyle, fedakarlığı ile yanımda olan annem Serap ALİBEKİROĞLU' na ve her zaman desteğini hissettiğim, ihtiyacım olduğu her an yanımda olan eşim Murat ALİBEKİROĞLU' na teşekkür ederim.

Son olarak, bu süreçteki hem mutluluğuma hem de telaşıma ortak olan ve bu yolculukta bir elimden tutan kızım Ayyüce Beste ve diğer elimden tutan oğlum Erdem iyi ki varsınız.

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU

Adana / 2026

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **vi**
ÖNSÖZ ..... **viii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xv**
EKLER LİSTESİ ..... **xvi**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 5
1.2.1. Deneysel hipotezler 5
1.2.2. İdiyografik hipotezler 5
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 6
1.4. Varsayımlar 8
1.5. Sınırlılıklar 9
1.6. Tanımlar 10

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar 11
2.1.1. Beden İmajı 11
2.1.2. Beden İmajı Memnuniyetsizliği 12
2.1.3. Beden İmajı ve Bazı Değişkenler 14
2.1.3.1. Beden İmajı ve Ergenlik 14
2.1.3.2. Beden İmajı ve Cinsiyet 15
2.1.3.3. Beden İmajı ve Ergenlikte Zamanlama 16
2.1.3.4. Beden İmajı ve Yeme Bozuklukları 16
2.1.3.5. Beden İmajı ve Öz Saygı 18
2.1.3.6. Beden İmajı ve Medya 18

2.1.2. Kabul Ve Kararlılık Terapisi (ACT) 19
2.1.3. Öz Şefkat 24
2.1.3.1. Öz Şefkatin Boyutları 25
2.3.1.1.1. Öz Şefkat 25
2.3.1.1.2. Ortak İnsanlık 26
2.3.1.1.3. Bilinçli Farkındalık 26
2.1.4. Kelly'nin Kişisel Yapılar Kuramı 27
2.2. İlgili Araştırmalar 28
2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 28
2.2.1.1. Betimsel ve İlişkisel Çalışmalar 28
2.2.1.2. Yarı Deneysel ve Deneysel Çalışmalar 30
2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 31
2.2.2.1. Betimsel ve İlişkisel Çalışmalar 31
2.2.2.2. Yarı Deneysel ve Deneysel Çalışmalar 34
2.2.2.3. Beden İmajı, ACT ve Öz Şefkat Temelli Araştırmalar 36

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni 39
3.1.1. Araştırmanın Nicel Boyutunun Modeli 40
3.1.2. Araştırmanın Repertuar Ağı Verilerine Yönelik Boyutunun Modeli 40
3.2. Çalışma Grubu 40
3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması 41
3.3. Veri Toplama Araçları 43
3.3.1. Beden İmajı Ölçeği 43
3.3.2. Öz Şefkat Ölçeği 43
3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği 44
3.3.4. Repertuar Ağı Tekniği 44
3.4. Veri Toplama Süreci 44
3.5. Beden İmajı Psiko-Eğitim Programı 45
3.5.1. BİP Programının Geliştirilme Süreci 45
3.5.2. Programın İçeriği Ve Uygulanma Süreci 45
3.5.3. BİP Pilot Uygulamaları 49

3.6. İşlem 50
3.7. Verilen Analizi 50
3.7.1. Nicel Verilerin Analizi 50
3.7.2. Repertuar Ağı Verilerinin Analizi 52

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Nicel Araştırma Bulguları 53
4.1.1. Beden imajı testine ilişkin bulgular 53
4.1.2. Psikolojik Esneklik Ölçümüne İlişkin Analizler 57
4.1.3. Öz şefkat ölçümlerine ilişkin bulgular 61
4.2. Deney Grubuna İlişkin Repertuar Ağı Bulguları 64
4.3. Repertuar Ağı Bulgularının Özetlenmesi 86
4.3.1. Öklid Uzaklık Katsayılarından Elde Edilen Bulguların Özetlenmesi (H4 ve H5) 86
4.3.2. ÖKG' den Elde Edilen Bulguların Özetlenmesi 87
4.3.3. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulguların Özetlenmesi 89

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Ergenler İçin Beden İmajı Psiko-Eğitim Programının Beden İmajı Ölçeği ile İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu 90
5.2. Ergenler için Beden İmajı Psiko-eğitim Programının Psikolojik Esneklik Ölçeği ile İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu 92
5.3. Ergenler için Beden İmajı Psiko-eğitim Programının Öz Şefkat Ölçeği ile İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu 92
5.3.1. İdiografik Analizden Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu 93
5.3.1.1. Öklid uzaklık katsayılarından elde edilen bulguların tartışılması 93
5.3.1.2. Öz Kimlik Grafiği' nden Elde Edilen Bulguların Tartışılması 94
5.3.1.3. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulguların Tartışılması 95

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar 97
6.2. Öneriler 98
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 98
6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 99

KAYNAKÇA 101
EKLER 112

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Araştırma Deseni 40
Tablo 2. Katılımcılara Ait Demografik Değişkenler..... 42
Tablo 3. Boyutların Oturumlara Dağılımı..... 46
Tablo 4. Oturumda Yer Alan Boyutların Problem İlişkisi..... 47
Tablo 5. Beden İmajı Programı Kazanımları 48
Tablo 6. Psiko-eğitim Programında Yapılan Düzenlemeler 49
Tablo 7. Beden İmajı, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Shapiro Wilk ve Basıklık Çarpıklık Değerleri 51
Tablo 8. Deney ve Kontrol Bağımlı Değişken Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları 51
Tablo 9. Beden İmajı Memnuniyetsizliği Ölçümlerine İlişkin Betimsel İstatistikler 53
Tablo 10. Beden İmajı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Friedman Testi Sonuçları 54
Tablo 11. Deney Grubunun Beden İmajı Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... 55
Tablo 12. Kontrol Grubunun beden imajı puanlarına ilişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... 56
Tablo 13. Beden imajı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları..... 56
Tablo 14. Psikolojik Esneklik Ölçümlerine İlişkin Betimsel Analizler..... 57
Tablo 15. Psikolojik Esneklik Analizlerine İlişkin Friedman Testi Sonuçları..... 58
Tablo 16. Deney Grubunun Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... 59
Tablo 17. Kontrol Grubunun Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 60
Tablo 18. Psikolojik Esneklik Ön Test, Son Test Ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları..... 60
Tablo 19. Öz Şefkat Ölçümlerine İlişkin Betimsel İstatistikler 61
Tablo 20. Öz Şefkat Ölçeği Ön Test, Son Test Ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Friedman Testi Sonuçları..... 61

Tablo 21. Deney Grubunun Öz Şefkat Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 62
Tablo 22. Kontrol Grubunun Öz Şefkat Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 63
Tablo 23. Öz Şefkat Ön Test, Son Test Ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları 63
Tablo 24. Repertuar Ağı Formu (Olgu 1) 65
Tablo 25. Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 1) 66
Tablo 26. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 1). 67
Tablo 27. Repertuar Ağı Formu (Olgu 2) 68
Tablo 28. Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 2) 69
Tablo 29. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 2). 70
Tablo 30. Repertuar Ağı Formu (Olgu 3) 71
Tablo 31. Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 3) 72
Tablo 32. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 3). 73
Tablo 33. Repertuar Ağı Formu (Olgu 4) 74
Tablo 34. Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 4) 75
Tablo 35. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 4). 76
Tablo 36. Repertuar Ağı Formu (Olgu 5) 77
Tablo 37. Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 5) 78
Tablo 38. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 5). 79
Tablo 39. Repertuar Ağı Formu (Olgu 6) 80
Tablo 40. Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 6) 81
Tablo 41. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 6). 82
Tablo 42. Repertuar Ağı Formu (Olgu 7) 83
Tablo 43. Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 7) 83
Tablo 44. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 7). 85
Tablo 45. Elementler arası Öklid uzaklık katsayıları (Tüm olgular) 86
Tablo 46. Güncel Ben ve Müdahale Öncesi Elementlerinin ÖKG'de Konumlandıkları Alanlar (Tüm Olgular) 87
Tablo 47. Çocukken Ben, Erkeklerin Ve Kadınların Gözünden Ben Elementlerinin ÖKG'de Konumlandıkları Alanlar 88

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Beden imajını etkileyen faktörler 12
Şekil 2. Olumsuz beden imajının gelişimi modeli 13
Şekil 3. Esnek Altıgen 23
Şekil 4. Araştırma sürecine yönelik akış şeması 39
Şekil 5. Öz şefkat ve psikolojik esnekliğin ortak boyutları 46
Şekil 6. Deney ve kontrol gruplarının beden imajı puanlarının ön test, son test, izleme testi puanları 54
Şekil 7. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik puanlarının ön test, son test, izleme testi puanları 58
Şekil 8. Deney ve kontrol gruplarının öz şefkat puanlarının ön test, son test, izleme testi puanları 61
Şekil 9. Olgu 1'e ait öz kimlik grafiği 66
Şekil 10. Olgu 2'ye ait öz kimlik grafiği 69
Şekil 11. Olgu 3'e ait öz kimlik grafiği 72
Şekil 12. Olgu 4'e ait öz kimlik grafiği 75
Şekil 13. Olgu 5'e ait öz kimlik grafiği 78
Şekil 14. Olgu 6'ya ait öz kimlik grafiği 81
Şekil 15. Olgu 7'ye ait öz kimlik grafiği 84

EKLER LİSTESİ

Sayfa

Ek 1. Etik Kurul..... 112
Ek 2. MEB İzin Belgesi..... 113
Ek 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu..... 114
Ek 4. Form 3 (Öğrenci formu)..... 115
Ek 5. Form 5 (Öğrenci formu)..... 116
Ek 6. Form 6 (Öğrenci formu)..... 117

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Bireyin ergenlik döneminde yaşadığı duygular, bedenindeki değişiklikler ve bu değişikliklere yönelik ergenin algısı onun yaşamını çeşitli yönlerden etkilemektedir. Ergenlik döneminde yaşanan olgunlaşma sürecinin, bu dönemdeki bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde derin bir etkisi vardır. Ancak bu dönemde meydana gelen en yoğun değişikliklerden biri, kişinin vücudunun bilişsel ve duygusal algılarını ifade eden bir kavram olan beden imajı ile ilgilidir (Stice, 2002). Olumlu beden imajı, ergenlik dönemindeki kızlarda sağlıklı psikolojik ve fiziksel gelişimi desteklerken, zayıf beden imajının çok çeşitli olumsuz sonuçları vardır (Wertheim & Paxton, 2012). Olumsuz beden imajının bazen sosyal işlevsellik gibi yaşam alanlarında bazen ise yeme davranışlarında olumsuz sonuçlar doğurabileceği ifade edilir (Cash & Fleming, 2002). Diğer yandan ergenlik döneminde yaşanan ergenin gelişimi, cinselliğin ortaya çıkması, kimlik oluşumunun başlaması veya cinsiyet rolünün yoğunlaşması gibi zorluklar ergenin beden imajını etkiler (Levine & Smolak, 2002).

Beden imajı ile ilgili endişeler, yeme sorunları ve kilo verme davranışları, çocukların ve ergenlerin kısa ve uzun vadeli fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlıkları için ciddi ve artan bir tehdit oluşturmaktadır (Odea, 2012). Araştırmalara göre ergenlik dönemindeki kızların yaklaşık % 40 – 70' i vücutlarının iki veya daha fazla yönünden memnun değildir. Bununla birlikte ergen kızların %50 ile %80' i daha ince olmak istediklerini bildirmişlerdir (Levine & Smolak, 2002). Ergenlik dönemindeki erkekler ise şişman, sarkık veya biçimsiz görünmekten kaçınmak istemektedir. Bu dönemde ağırlıklarından ve görünümlerinden memnun olmayan erkek çocukları arasında kilo almaya ve daha büyük üst kollar, göğüsler ve omuzlar geliştirmeye çalışanlar da fazladır (Levine & Smolak, 2002). Dahası Slade (1994) bireylerin kendi bedenlerine yönelik ölçümlerle ilgili kaygıları yüksek olduğunda uç sınırlara yönelme eğilimlerinin olduğundan yani en kötü senaryoya yöneldiklerinden ve beden imgelerinin bozulduğundan bahseder.

Ergenlerde beden imajının daha ince görünmekle olan bağlantısı düşünüldüğünde obezitenin yaygınlığı beden imajı açısından önemlidir. Toplumun ince beden idealini teşvik etmesi, özellikle gençler arasında, kilolu bireylere yönelik önyargılı tutumlara veya

kilo ve şekil üzerinden alay edilmesine de yol açabilir. Beden imgesine aşırı odaklanmak, birey üzerinde zararlı etkiler yaratabilir (Croll, 2005). Dünya çapında her geçen gün artan obezite oranları endişeleri artırmaktadır. DSÖ verilerine göre obezite dünyada 1975'ten bu yana üç katına çıkmıştır. 5-19 yaş arası çocuk ve ergenlerde aşırı kilolu ve obez oranları 1975'te sadece % 4 iken günümüzde %18'lere ulaşmıştır (DSÖ, 2021). Ülkemizdeki 6 - 18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerde obezite sıklığı %8,2; fazla kilolu ve şişman olanların oranı ise %22,5 olarak bulunmuştur (HSGM, 2010). Obezitenin insan sağlığına olan olumsuz etkileri düşünüldüğünde obezite oranlarının yaygınlığı daha da önemli hale gelmektedir. Bu olumsuz etkilerden biri obezite ile bazı zihinsel bozukluklar (ör. tıkınırcasına yeme bozukluğu, depresif ve bipolar bozukluklar, şizofreni) arasında güçlü bir ilişkinin bulunmasıdır. Aynı zamanda obezite ruhsal bozuklukların gelişiminde bir risk faktörü olarak kabul edilir. (American Psychiatric Association, 2013). En önemlisi ise aşırı kilo ve obezitenin, dünya çapında düşük kilodan daha fazla ölümle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (DSÖ, 2021). Tüm bu olumsuz etkiler dikkate alındığında, aşırı kilolu olmanın sosyal olarak istenilen bir durum olmaması sebebiyle artan vücut ağırlığı, olumsuz beden imajı ile sonuçlanabilmektedir (Stice, 2002).

Ergenler için bireyin olumlu bir beden imajına sahip olmasını önemli hale getiren birçok etmen bulunmaktadır. Birincisi olumsuz bir beden imajı sadece fiziksel görünümden memnun olmamakla kalmaz aynı zamanda yaşam kalitesini de düşürebilir (Cash, 2008). Diğer yandan olumsuz beden imajı; düşük benlik saygısı, depresyon, kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve obsesif-kompulsif eğilimler gibi nevrotikliğin çeşitli yönleriyle ilişkilidir (Levine & Smolak, 2002). Hatta endüstrileşmiş kültürlerde, beden imajı, belki de bir ergenin benlik saygısının en önemli bileşenidir. Bu bağlantı ergenlik döneminde diğer yaş dönemlerine göre daha güçlü olabilir (Levine & Smolak, 2002).

İkincisi ergenlik döneminde algılanan olumsuz sağlık algısı beden memnuniyetsizliği ile bağlantılıdır. Beden memnuniyetsizliği en sık ve güçlü şekilde kızlarda görülmekle birlikte olumsuz sağlık algısını da en yüksek bildiren grup ergenlik dönemindeki kızlardır (Meland, Haugland & Breidablik, 2007). Dahası kendilerini fiziksel olarak çekici bulmayan ve sosyal olmayan ergen kızların psikolojik sıkıntı yaşama olasılığı yüksektir (Delfabbro, Winefield, Anderson, Hammarström & Winefield, 2011).

Üçüncüsü ise olumsuz beden imajı, yeme bozuklukları için temel bir tanı özelliği olup yeme bozukluklarının gelişimi için de bir risk faktörüdür (Delinsky & Germain, 2012). Beden imajına ve bedensel görünümüne aşırı odaklanmak, kısıtlayıcı diyetlere ve

sağlıksız kilo kontrol yöntemlerine yol açabilir; bu da potansiyel olarak tehlikeli yeme bozukluklarına neden olabilir (Croll, 2005). Yeme bozuklukları olan bireyler için ise beden imajından memnuniyetsizliğin yaşam kalitesi üzerinde yaygın sonuçlar doğurabileceği ifade edilir (Cash & Fleming, 2002). Yeme bozukluklarına obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, anksiyete, bipolar, duygudurum bozuklukları gibi bazı zihinsel bozukluklar da eşlik eder (American Psychiatric Association, 2013). Diğer yandan Anoreksiya Nevroza ve Bulimia Nevroza gibi yeme bozukluklarında intihar riski yüksektir (American Psychiatric Association, 2013). Hatta bir çalışmada Anoreksiya Nevrozalı bireylerdeki ölüm sayısının genel popülasyona oranla altı kat daha fazla gerçekleştiği kaydedilmiştir (Delinsky & Germain, 2012).

Son olarak medya tarafından idealize edilen ince kadın figürleri sebebiyle fiziksel görünüm, benlik değerlendirmesinin temel ölçütü hâline gelir ve öz-değer, toplumsal ideallere uyum sağlamakla koşullandırılır. Bu durum kimlik oluşumunun temel gelişimsel görev olduğu ve ergenlik döneminde kızların ince ideale yaklaşmak yerine ondan uzaklaştığı bir süreç yaşandığı için, özellikle ergenlikte belirgin bir etki göstermektedir (Tiggeman, 2002).

Ergenlerdeki olumsuz beden imajının söz konusu sonuçları, ergenler için bir müdahale programının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın müdahale programında, bireyin yaşam kalitesini etkileyen beden imajı memnuniyetsizliğine yönelik yeni ve yararlı bir müdahale sağlaması beklenen Kabul Kararlılık Terapisine (ACT) (Pearson Heffner & Follete, 2010) ve toplumsal olarak belirlenmiş güzellik standartlarını karşılayamamanın verdiği sıkıntıyı azaltması beklenen öz şefkat kavramına (Breines, Toole, Tu ve Chen, 2013) başvurulmuştur.

ACT' in beden imajına yönelik bir müdahale programı için gerekliliği ACT' in dayandığı bir temel olan İlişkisel Çerçeve Kuramı (Hayes & Pierson, 2005) ile ilişkilendirilmektedir. İnsanlar sözlü ifadeleriyle değerlendirmeleri kaynaştıkça bu ifadelerini kendi davranışları değil nesnel durumlar olarak görürler ve "bende derinden bir sorun var" diye düşünmeye başlarlar. Bu düşünceyle kaynaşmış olan insan bu düşünceyi gündeme getiren durumlardan kaçınmak isteyecektir. Bu deneyimsel kaçınma ise ACT' e göre kaçınılan olayı güçlendirmekte, kabul edilebilir hale gelmesini engelleyerek değişmesi gerektiğine dair bir inanç ortaya koymaktadır. (Hayes & Pierson, 2005). ACT davranışlarımız üzerindeki kontrolün duygu ve düşüncelerimiz üzerindeki kontrolümüzden çok daha fazla olduğunu ve anlamlı bir yaşam sürmenin yolunun davranışlarımız üzerindeki kontrolümüzle ilgili olduğunu savunur (Harris, 2021). ACT'

in söz konusu bu bakış açılarından hareketle bu çalışmada olumsuz beden imajı ile -birlikte- hareket ederek davranış repertuarlarını genişletip daha anlamlı bir hayat sürmelerine de odaklanılacaktır.

Diğer yandan beden imajına yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının öz şefkat temelli olması, öz şefkat sahibi olmanın kişinin eksik yönlerini ve zaaflarını bağışlamayı, kendine yalnızca bir insan olarak bakmayı ve dolayısıyla zayıf yönleri ve hataları olan bir varlık olarak kendisine saygı duymayı gerektirmesi (Neff, 2003a) ile ilgilidir. Örneğin, birinin görünüşü veya beden ölçüleri hakkında kötü hissetmesine karşın öz şefkatli bir yanıt, kişinin kendisini yeterince diyet yapmadığı veya başarısız olduğu için cezalandırmaz. Bunun yerine, kişisel veya toplumsal standartlara uygun yaşamak için kimsenin mükemmel olmadığını ve eksik yönleri olduğunu hissetmenin normal olduğunu hatırlatır (Breines vd., 2013). Diğer yandan öz şefkatli olmak, olumlu benlik etkisi ve güçlü bir kendini kabul duygusu sağladığı için benlik saygısıyla aynı faydaları sağlar (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007).

Beden imajı kavramının "algısal" ve "tutumsal" bileşen olarak iki ana yapısı bulunmaktadır. Yeme bozuklukları üzerine yapılan deneysel çalışmalarda da bu doğrultuda iki teknik üzerine yoğunlaşılmıştır. Bunlardan biri bireyin bedeninin boyutunu ne kadar doğru tahmin ettiğini ölçen algısal teknikler, diğeri ise bireyin kendi bedenine yönelik bilişsel ve duygusal tutumlarını değerlendiren tekniklerdir (Slade, 1994). Ergenlik döneminde kızlar bedensel görünümlerinin nasıl olduğu ile ilgili düşüncelerle fazlasıyla meşguldürlür. Kızların veya erkeklerin gözünden nasıl bir bedensel görüntüye sahip oldukları, nasıl biri olmayı arzuladıkları veya ideal biri için yeterli bedensel görüntüye sahip olup olmadıkları yönünde çeşitli düşüncelere sahiptirler. Bu düşüncelerle ilgili algılarının ne yönde olduğu ergenin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle bu çalışmada deneysel yöntemle beraber öğrencilerin bedensel görünümlerine yönelik bireysel algılarını ortaya çıkarmaya yarayan idiyografik yöntem kullanılmıştır.

Literatür incelendiğinde incelendiğinde ilişkisel tarama çalışmalarının çoğunlukta olduğu, deneysel çalışmalarının az sayıda olduğu görülmektedir. Bunun yanında ergen kızlara özgü öz şefkat ve ACT'i birlikte alıp deneysel ve idiyografik yöntemi birarada kullanan çalışma ise yoktur.

Repertuar ağı yapılandırmacı psikolojinin olaya bakış açısı ne? Kişinin kendilik şeması vardır.

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak bu araştırmanın problemi öz şefkat ve ACT temelli hazırlanan psiko-eğitim programının ergen kızların beden imajı üzerindeki etkisini incelemektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının ergen kızlarda beden imajı üzerindeki etkisini belirlemek ve bu etkiyi izlemektir. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezlere yer verilmiştir.

1.2.1. Deneysel Hipotezler

H1: ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubunun beden imajı ölçeği ön test ve son test puanları ile ön test ve izleme testi puanları arasında puan farkları açısından deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma vardır, izleme son test puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.

H2: ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubunun psikolojik esneklik ölçeği; ön test ve son test puanları ile ön test ve izleme testi puanları arasında puan farkları açısından deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma vardır, izleme son test puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.

H3: ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubunun öz şefkat ölçeği; ön test ve son test puanları ile ön test ve izleme testi puanları arasında puan farkları açısından deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma vardır, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.

1.2.2. İdiyografik Hipotezler

H4: Deney grubundaki katılımcılar, müdahale sonrasında bedensel görünümlerini güzel olduğunu düşündüğüm biri, ideal biri ve bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum elementlerine kendilerini, psiko-eğitim öncesine göre daha yakın konumlandırmaktadır.

H5: Deney grubundaki katılımcılar, müdahale sonrasında bedensel görünümlerini çirkin olduğunu düşündüğüm biri elementine psiko-eğitim öncesine göre daha uzak konumlandırmaktadır.

H6: Deney grubundaki katılımcıların öz-kimlik grafiği üzerinde şu anki bedensel görüntü elementini ağırlıklı olarak kabul alanında; psiko-eğitim öncesinde bedensel

görüntü elementini ise ağırlıklı olarak çatışma veya idealleştirme alanlarında konumlandırmaktadır.

H7: Deney grubundaki katılımcıların öz-kimlik grafiği üzerinde çocukken, erkeklerin ve kadınların gözünden bedensel görüntü olarak ben elementlerini ya kabul ya da farksızlık alanında konumlandırmaktadır.

H8: Deney grubundaki katılımcılar, müdahale sonrasında bedensel görünümlerini kullandıkları kişisel yapılarla daha olumlu ilişkilendirmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının ergen kızlarda beden imajına etkisinin araştırılması, beden imajından memnun olmayan ergenlere, uygulayıcılara ve alan yazına çeşitli katkılar sağlayacaktır.

Ergenlik dönemi; fiziksel görünüm, benlik saygısı, ruh hali ve başkalarıyla etkileşimlerde önemli gelişimsel değişikliklerle ilişkilidir. Bu değişimler genellikle fizikseldir ve bu durum ergenlerin kendi bedenlerine ve akranlarının bedenlerine daha fazla yönelmelerine sebep olur (Ricciardelli, 2012). Dolayısıyla bireyin beden imajından memnun olmamasının özellikle ergenler için olumsuz sonuçları oldukça fazladır. Böyle bir durumda bireyler için koruyucu bir faktöre ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan araştırmalarda öz şefkatin beden imajını koruyucu bir faktör olduğuna (Breins, Toole, Tu & Chen, 2013; Albertson, Neff & Shackleford, 2014; Homan & Tylka, 2015) ve öz şefkatin beden imajından memnuniyet ile pozitif ilişkili olduğuna olduğuna (Bayar, 2019) dair sonuçlara ulaşılmıştır. Bununla birlikte ergenlik dönemiyle öz eleştirinin, ayrışma duygularının ve duygularla aşırı özdeşleşmenin artması yaşamın bu aşamasında öz şefkatin özellikle eksik olduğu anlamına gelmekte olup bu durum öz şefkatin bu dönemde gerekli olduğunu gösterir (Neff, 2003a). Öz şefkat, kusurların kabul edilmesini teşvik ederek ve bedene yönelik bireyin utancını azaltarak, kızlarda sağlığa zarar veren düzensiz yeme davranışları riski oluşturan sosyal baskılara karşı koymak için de özellikle uygun olabilir (Breines vd., 2013). Benzer şekilde öz şefkat yeme bozukluklarının olumsuz etkilerini doğrudan azaltma potansiyeline sahiptir (Tlyka & Diest, 2015).

Tüm bunlar dikkate alındığında bu çalışmayı önemli hale getiren etmenlerden ilki bu araştırmanın ergenlerde beden imajına yönelik ortaya çıkan bu olumsuz sonuçlara yönelik öz şefkatin koruyucu etmenlerini kullanarak II. Tip önleyici programı kullanması olacaktır.

İkincisi ise bu araştırmada Kabul Kararlılık Terapisi (ACT)' nden faydalanılmıştır. ACT' in beden imajı memnuniyetsizliğine etkisi ile ilgili literatürdeki araştırma sonuçları ACT' in beden memnuniyetsizliği üzerinde olumlu etkilerinin olduğu yönündedir (Pearson, 2009 ; Fogelkvist, Gustafsson, Kjellin & Parling, 2020; Pearson, Follete & Hayes, 2012). Bazen bireyler acıdan kaçınmak için yemek yeme, aşırı diyet yapma gibi davranışlara yönelirler ancak bu durumda acı gerçekten ortadan kalkmadığı gibi bireye sağlıksız kilo alımı, obezite veya tansiyon vb. sağlık sorunları gibi ek ıstıraplar yaşatır. Hayatta karşımıza çıkan acılar karşısında ACT insanların tüm yaşam deneyimlerini kabul etmelerine ve kendileri için anlamlı olacak şekilde davranışlarını değiştirmelerine odaklanır (Pearson, Heffner & Follete, 2010). Araştırmada faydalanılacak diğer kavram olan öz şefkatin ise beden memnuniyetini artırarak kadınların bedenlerinin olumlu yönlerine yönelik farkındalık sağladığı ve medyanın empoze etmeye çalıştığı kalıp yargıların etkisini azalttığı ifade edilmektedir (Han, 2023). Öz şefkatin içerdiği kendini kabul ve nezaket davranışı, ergenlerin beğenmedikleri yönleriyle yüzleştikleri zaman daha az sert yargılarda bulunmalarını sağlayabilir (Neff & McGehee, 2010). Bu açıdan bakıldığında öz şefkat, bireylerin beden memnuniyetsizliğini azaltmak için etkili bir yol olarak gösterilebilir.

Araştırmanın 2 temel kavramı olan öz şefkat ve psikolojik esneklik arasında paralellikler bulunmaktadır (Yadavaia, Hayes ve Vilardaga, 2014). Harris (2022) şefkatin ACT' in her yönüne nüfuz ettiğini, öz şefkatin terapide hayati derecede önemli olduğunu belirtir. Dahası Germer (2009) kendine şefkatin bir tür kabul olduğunu, öz şefkatin acı içindeyken kendimizi kabul etmek olduğunu savunur. Bu araştırma literatürden farklı olarak bahsedilen iki kavram arasındaki bu benzerlikleri göz önünde bulundurarak hazırlanan ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının etkililiğini araştırmayı hedeflemektedir.

Araştırmalar insanların bedenlerinin nasıl göründüğüyle ilgili genellikle hatalı olduklarını defalarca göstermiştir. Bu durumu sadece teorik nedenlerle (yani beden imajının belirleyicilerini anlamak için) araştırmak değil, insanların bedenlerine ilişkin algıları ve değerlendirmelerini çalışmak da önemlidir (Mills, Roosen & Vella-zarb, 2011). Bu araştırmada grup karşılaştırmasının yanında idiyografik bir yöntemle bireysel sonuçlara ulaşmak hedeflenmiştir. Yani çalışmaya katılan bireylerin bedenlerine ilişkin algılarına yönelik daha ayrıntılı sonuçlara ulaşmak mümkün olacaktır. Yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmaların genellikle gruba yönelik sonuçlara ulaştığı (Arslangiray, 2013; Aslan ve Koç, 2018; Haspolat ve Kağan, 2017; Sönmez ve Özgen,

2017) bireysel sonuçlara ulaşan araştırmalara ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın literatüre sağladığı diğer katkı ise bu ihtiyacı karşılamaya yönelik bir çalışma olmasıdır. Diğer yandan bu çalışma yurt içinde beden imajına yönelik repertuar ağı tekniği kullanılarak bireysel sonuçlara ulaşan tek çalışmadır.

Ergenler için olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik bir psiko-eğitim programı hazırlanan bu çalışmanın başka bir katkısı ise yurt içi literatürde deneysel çalışmalarla ilgili boşluğu doldurmasıdır. Literatür incelendiğinde yurt içinde beden imajına yönelik müdahale programlarının az sayıda olduğu görülmektedir. Kaya (2019)' nın üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmada ACT yaklaşımını kullanarak hazırlanan psiko-eğitim programının beden imgesi esnekliğine etkisi incelenmiştir. Çalışmalardan birinde 9-10 yaş öğrencilerine uygulanan çevrimiçi olumlu beden imajı geliştirme programının etkililiği (Keven Akliman, 2021), diğer çalışmada ise pozitif psikoloji yaklaşımında dayalı olarak hazırlanan 9.sınıf öğrencilerine uygulanan olumlu beden imajı geliştirme grupla psikolojik danışmasının etkililiği (Keven Akliman, 2015) incelenmiştir. Kılıç ve Çamlıgüney (2024) ise okul öncesi öğrencilerinde fiziksel aktivite programının beden imajına etkisini araştırmıştır.

Sonuç olarak öz şefkat ve ACT ile desteklenen psiko-eğitim programının ergen kızlarda beden imajına etkililiğinin incelenmesi; ergenlik döneminde yaşanabilecek problemlere, toplumda yaygın olarak görülen obezitenin bireyde meydana getirdiği olumsuz sonuçlara, beden memnuniyetsizliği olan bireyler için risk faktörü olan ve intihar gibi ciddi sonuçlara yol açabilecek yeme bozukluklarına, beden memnuniyetsizliği nedeniyle sosyal işlevselliğinde azalma ve öz değerinde düşüş yaşanması durumuna yönelik ergen kızlar için ikinci tip önleyici bir yaklaşım olması, az sayıda yapılan müdahale programlarına yönelik ihtiyacı karşılaması, repertuar ağı tekniği ile hem grup karşılaştırmalarının yapıldığı hem de bireysel sonuçlara ulaşılan bir çalışma olması açısından alana katkı sağlamaktadır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın temel varsayımlarına aşağıda yer verilmiştir.

- Çalışmaya katılan öğrenciler veri toplama araçlarına içten ve gerçekçi bir şekilde cevaplamışlardır.

▪ Çalışma kapsamında geliştirilmiş olan psiko-eğitim programı Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin (ACT) dayandığı kuramsal görüşler esas alınmıştır. Öz şefkat ve ACT' in merkezde tuttuğu terim olan psikolojik esneklik kazandırılarak beden imgesi olumlu hale getirilecektir.

▪ Repertuar ağı tekniği ile elde edilen bilgiler, oluşturulan kişisel yapılar ve kişisel yapılara yönelik belirlenen elementlerin derecelenmesine katılımcılar içtenlikle cevap vermişlerdir.

1.5. Sınırlılıklar

Çalışmada yer alan sınırlılıklar aşağıda verilmiştir.

▪ Ergenlerin beden imajına yönelik memnuniyetsizlikleri yalnızca Beden İmajı Ölçeği' nin ölçtüğü özellikler ile, psikolojik esneklikleri yalnızca Psikolojik Esneklik Ölçeği' nin ölçtüğü özellikler ile ve öz şefkatleri yalnızca Öz Şefkat Ölçeği' nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

▪ Bu çalışma iç geçerliliğe odaklanan bir çalışma olduğu için elde edilen bulgular iç geçerliliği yüksek olmakla beraber dış geçerliliği zayıftır.

▪ Çalışmada sınıf düzeyi, okul türü, yaş düzeyi değişkenleri birer değişken olarak ele alınmamıştır.

▪ Bu çalışmada beden imajı, psikolojik esneklik ve öz şefkate etki edebilecek öz saygı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, flört döneminde olup olmaması gibi değişkenler kontrol değişkeni olarak ele alınmamıştır.

▪ Deneysel sürecin başlaması ve sonlanması sürecinde tüm katılımcıların beden imajı psiko-eğitim programı haricinde, beden imajı, psikolojik esneklik ve öz şefkatleri üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilenebilecekleri bir değişkene maruz kalıp kalmadıkları kontrol edilmemiştir.

▪ Bu araştırmada deney ve kontrol grubuna öğrencilerin birbirlerini tanımamasına ve bazılarının aynı sınıflarda bulunmamasına dikkat edilmemiştir.

▪ Bu çalışmanın pilot çalışmasının yapıldığı okulun öğrenci profili ile asıl uygulamanın yapıldığı okulun öğrenci profili arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır.

1.6. Tanımlar

Beden imajı: Bedenlerimizin boyutu, şekli ve biçimi hakkında zihnimizde canlandırdığımız resme ve bedenlerimizin büyüklüğü, şekli ve biçimi ve onu oluşturan parçalarla ilgili duygularımıza atıfta bulunmak için kullanılan bir terimdir (Slade, 1988).

Psikolojik esneklik: Bireyin şimdiki anla tam olarak temas kurabilmesi ve değerleri doğrultusunda davranışlarını değiştirebilmesi ya da sürdürebilmesidir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006).

Öz şefkat: Bireyin kendi acılarına onlardan kaçınmadan, sıcaklık, bağ kurma ve ilgiyle yaklaşmasını ve bu yolla onları hafifleterek kendisini şefkatle iyileştirmesini içeren bir kavramdır (Neff, 2003a, Neff & McGehee, 2010).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

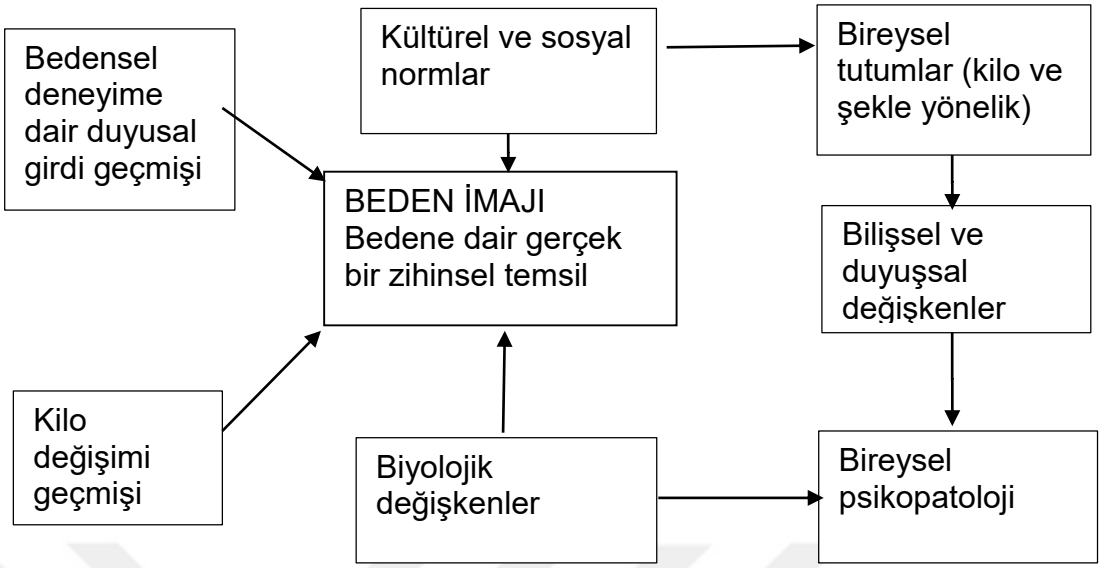
2.1.1. Beden İmajı

'Beden imajı' kavramı ilk olarak Alman yazar Schilder tarafından İngilizce olarak 1935'te yayınlanan İnsan Bedeninin Görüntüsü ve Görünüşü monografisinde önemli ve bütünleyici bir psikolojik fenomen olarak formüle edilmiştir (Slade, 1994).

Beden imajı ile ilgili literatürde çeşitli tanımlara rastlanmaktadır. Slade (1988) beden imajını bedenlerimizin boyutu, şekli ve biçimi hakkında zihnimizde canlandırdığımız resme ve bedenlerimizin büyüklüğü, şekli ve biçimi ve onu oluşturan parçalarla ilgili duygularımıza atıfta bulunmak için kullanılan bir terim olarak ifade etmiştir.

Beden imajı, bireyin bedeniyle ilgili subjektif deneyimlerini kapsayan algısal, bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenler içeren çok boyutlu bir kavramdır. Beden imajı bozukluğu, bu bileşen sistemlerinden herhangi birinde işlev bozukluğu olduğunda ortaya çıkar (Delinsky & Germain, 2012). Beden imajı araştırmaları iki sonuç bileşenine odaklanmıştır: (a) bedenin boyutlarına ve şekline yönelik tahminlerinin doğruluğu ve (b) bireylerin bedenlerine karşı sahip oldukları tutum (Slade, 1988; Gardner, 1996).

Slade (1994) beden imgesi kavramını etkileyen faktörleri aşağıdaki şekilde özetlemiştir.



Şekil 1. Beden imajını etkileyen faktörler

2.1.2. Beden İmajı Memnuniyetsizliği

Beden imajı bozukluğu; duygusal, bilişsel, davranışsal ve algısal unsurlar içeren çeşitli boyutlardan oluşan oldukça geniş bir terimdir (Smolak & Thompson, 2009). Diğer bir ifadeyle bireyin bedeni toplumsal ideallerle örtüşmediğinde ortaya çıkan olumsuz duygular olarak tanımlanır. Bu memnuniyetsizlik yalnızca toplumsal idealleri nasıl yorumladığımızla değil, aynı zamanda kendimizi nasıl algıladığımızla da ilişkilidir (Mills, Shannon & Hogue, 2017). Beden memnuniyetsizliği hem çocuklukta hem de ergenlikte oldukça yaygındır (Smolak & Thompson, 2009).

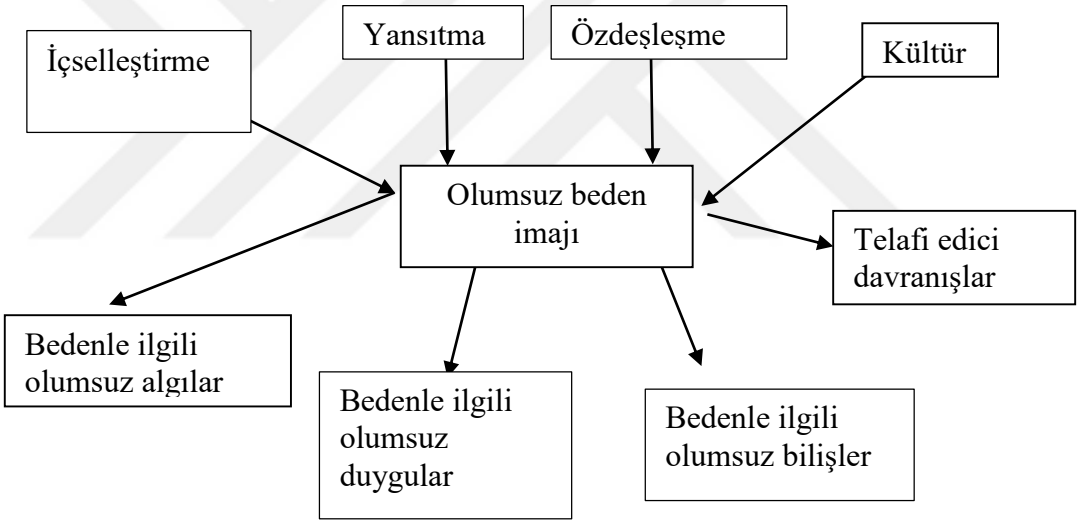
Aşırı kilolu olmak şu anda sosyal olarak arzu edilen bir şey olmadığından, artan vücut kütlesinin beden memnuniyetsizliği ile sonuçlandığı öne sürülmüştür. Aileden, akranlardan ve medyadan gelen zayıf olma baskısı bu süreci daha da kötüleştirebilir, çünkü kişinin çekici olmadığına dair tekrarlanan mesajlar kişinin vücudundan hoşnutsuzluğa neden olabilir. Beden memnuniyetsizliği de olumsuz etkiyi besleyebilir, çünkü görünüm kültürümüzde kadınlar için merkezi bir değerlendirme boyutudur (Stice, 2002).

Olumsuz beden algısı kişilerarası kaygıya da yol açabilir. Eğer birey dış görünüşünü beğenmiyorsa, büyük ihtimalle başkalarının da görünüşü beğenmediğini düşünür. Sosyal denetim ve reddedilme korkusuyla, görünüşünün yargılanacağını düşündüğü ortamlardan kaçabilir ve sosyal ortamlardan uzaklaşabilir (Cash, 2008).

Bell & Rushford (2008) olumsuz beden algısının bileşenlerini aşağıdaki şekilde özetlemiştir.

- Bireyin bedeninin boyutu, şekli ve görünümünü gerçekçi olmayan biçimde algılanması.
- Gerçeğe uymayan beden ölçüsü ve kilo hedeflerine ulaşamama.
- Bireyin kendilik algısının görünümüyle ilgili değerlendirmesine göre temellendirilmesi.
- Kilo verme arayışı için diyet yapma ve alternatif kilo verme yöntemlerine yönelme davranışlarının sergilenmesi.

Cooke (2002) beden imajı bozukluğunu etkileyen faktörleri aşağıdaki şekildeki gibi özetlemiştir.



Şekil 2. Olumsuz beden imajının gelişimi modeli

Olumsuz Beden İmajı Koruyucu Ve Risk Faktörleri

Olumsuz beden imajı için koruyucu faktörler arasında ilk olarak olumlu benlik algısından bahsedilir. Olumlu benlik algısı bireylerin bedenlerini daha olumlu değerlendirmelerine yardımcı olabilir (Bell & Rushforth, 2008).

Beden imajı gibi sosyal baskılara karşı daha savunmasız alanlarda devamlı olarak ve koruyucu bir psikolojik kaynak olarak öne çıkan öz şefkat kavramı beden imajı ve yeme patolojisi bağlamında koruyucu bir faktör olarak sayılabilir (Wasylkiw, Mackinnon & MacLellan, 2012; Braun, Park & Gorin, 2016).

Olumsuz beden imajı için risk faktörleri arasında düşük benlik saygısı da vardır. Çünkü benlik saygısının düşük olması beden imgesi sorunlarına karşı duyarlılığı artırabilir (Bell & Rushforth, 2008). Diğer yandan mükemmeliyetçilik, bireylerin öz değerlerini artırmayı zorlaştırabilir ve daha yüksek fiziksel ideallere ulaşmalarını hedeflemelerine sebep olabilir (Bell & Rushforth, 2008). Güvensiz bağlanma ise bireyin sevgi ve kabul arayışında kendini değersiz hissetmesi sebebiyle olumsuz beden imajını artırabilir (Bell & Rushforth, 2008).

Başka bir açıdan baktığımızda beden memnuniyetsizliği de sağlıksız davranışlar için en büyük risk faktörlerinden biridir; bunlar arasında yeme bozuklukları ve kronik diyet yapma davranışları yer alır (Mills vd. 2017).

Gençler için önemli bir iletişim ve kendini ifade etme aracına dönüşen dijital teknoloji ergenleri bedenleriyle ilgili patolojik davranışlara açık hale getirmektedir (Demaria, Pontillo, Di Vincenzo, Bellantoni, Pretelli & Vicari, 2024). Bu açıdan beden memnuniyetsizliği için dijital teknoloji de bir risk faktörü olarak sayılabilir.

2.1.3. Beden İmajı ve Bazı Değişkenler

2.1.3.1. Beden İmajı ve Ergenlik

Ergenlik belki de yaşam geçişlerinin en önemlisidir. Ergenliğin bir sonucu olarak meydana gelen değişiklikler hem dramatik hem de evrenseldir. Gelişimin biyolojik, sosyal ve psikolojik boyutlarında hızlı ve eş zamanlı bir dönüşüm sürecidir (Fornari & Dancyger, 2007).

Ergenler, ergenlik döneminde bedenlerinde önemli fiziksel değişimler yaşadıkları için beden imajlarına yönelik algıları da fazlasıyla değişken olma eğilimindedir (Croll, 2005).

Marshall (1978) ergenlik dönemindeki bu değişiklikleri 5 başlık altında ifade etmiştir:

1. Büyüme atağı. İskelet boyutunda ve birkaç iç organda büyümenin hızlanması ve ardından yavaşlaması.
2. Cinsiyet organlarının gelişimi.
3. İkincil üreme organlarının ve ikincil cinsiyet karakterleri gelişimi.
4. Vücut bileşimindeki değişiklikler; yağ ve kas oranının yeniden dağılımı.

5. Özellikle erkek çocuklarda güç ve dayanıklılıkta artışa yol açan dolaşım ve solunum sistemlerinin gelişimi.

Ergenliğin yarattığı fizyolojik değişikliklerin, iki cinsiyet için de sosyal olarak tanımlanmış çekicilik idealleriyle farklı şekilde etkileşime girdiği düşünülmektedir (Stice, 2002). Beden imajı, dış değerlendirmelerden çok öz saygı ve özdeğerlendirme tarafından etkilenir. Bununla birlikte, kültürel mesajların ve toplumun görünüm ile çekiciliğe dair standartlarının, beden imgesi üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Batılı toplumlarda yaygın olarak karşılaşılan ince ve fit kadın imajları ile güçlü ve fit erkek imajları göz önüne alındığında, ergenler arasında beden imajı ile ilgili kaygılar yaygınlaşmıştır (Croll, 2005).

Araştırmalar ergenlik döneminin ve ergenliğin zamanlamasının beden memnuniyetsizliği ile ilişkiler gösterdiğini göstermektedir (Stice, 2002). Bu durumun her iki cinsiyet için farklı etkiler gösterdiği söylenmektedir. Ergenlik dönemindeki fiziksel değişimler kızları idealden uzaklaştırdığı, erkekleri ise ideale yaklaştırdığı gerekçesiyle erken ergenliğin kızlarda, geç ergenliğin ise erkeklerde beden imajı bozukluğuna sebep olabileceği belirtilmektedir (Stice, 2002).

2.1.3.2. Beden İmajı ve Cinsiyet

Birey için en önemli gelişimsel dönüm noktalarından biri ergenlik dönemidir. Ergenlik döneminde kızların vücutlarında fiziksel ve hormonal değişiklikler görülmektedir ve bu hormonal değişikliklerin etkileri duygusal tepkilere sebep olmaktadır (Ricciardelli, 2012). Bu durumun kızlar ve erkekler için etkileri ve sonuçları farklılık göstermektedir.

Kızlar açısından bakıldığında bu değişikliklerin her ne kadar kızlar tarafından beklenen bir değişim olsa da bir kızın vücudu alıştığından farklı olacağı söylenebilir (Ricciardelli, 2012). Hatta kızlar, değişiklikleri bir kadına dönüşmek yerine "şişmanlaşmak" olarak yorumlayabilir ve bedendeki değişiklikleri 'kontrolü kaybetmek' olarak algılayabilirler. Bununla birlikte akranlarına kıyasla kendi hızları ve değişim boyutları arasındaki farklılıkları fark ettiklerinde kaygılanabilirler. Hem erken olgunlaşma (örneğin, yaşıtlarından önce göğüs ve kalça geliştirme) hem de geç olgunlaşma (örneğin, çoğu arkadaş bunu yaparken adet görememe), bir kızın kendisini kendi yaş grubundakilerle karşılaştırmasına sebep olabilir (Ricciardelli, 2012).

Erkekler açısından bakıldığında ise ergen erkeklerde büyük ve kaslı ideal erkek vücudu isteği bulunmaktadır. Bu istek yaşla birlikte artmakta ve erken ergenlik ile yetişkinliğin başlangıcı arasında zirveye ulaşmaktadır. Hatta beden kitle indeksi, ergen erkek çocuklar arasında beden imajı ve beden değiştirme stratejileri ile ilişkili ana faktör olarak bulunmuştur. Erkek çocukları kas büyüklüğü ve gücü ile ilgili endişeler duymakta ve zayıf olmayı arzulamaktadırlar ve aşırılık gösteren sağlıksız vücut değiştirme stratejilerine girmektedirler (Schooler, Lowry & Biesen, 2012).

Ergenlik dönemindeki gelişimin beden memnuniyetine etkisi de kızlar ve erkekler açısından farklılık göstermektedir. Gelişimsel özellikler kızlar arasında beden memnuniyetsizliğine katkıda bulunmakta, ancak erkekler arasında beden memnuniyetini artırmaktadır. İki cinsiyet için beden memnuniyetindeki bu farklılık, ergenliğin kızları zayıf idealden uzaklaştırdığı, ancak erkekleri kaslı ideale doğru hareket ettirdiği sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Stice, 2002).

Beden imajının psikolojik etkisinin bazen her iki cinsiyette de benzer özellikler gösterebilir. Bir erkek kas kütlesi konusunda sıkıntı yaşarken ya da bir kadın beden şekli, boyutu veya kilosu konusunda endişe duyarken, psikolojik etkiler benzer düzeyde görülmektedir (Pearson, Heffner & Follete, 2010).

2.1.3.3. Beden İmajı ve Ergenlikte Zamanlama

Ergenlik tüm ergenler tarafından yaşanmasına rağmen, zamanlama önemli ölçüde farklılık gösterebilir. Aslında, kişinin yaşıtlarına göre ergenliğin gerçek zamanlamasının, kendi başına ergenlik gelişiminden daha önemli olduğu gösterilmiştir. Ergenliği yaşıtlarından önce ve sonra yaşamak, yabancılaşma ve depresyon duygularıyla ilişkilendirilebilir. Hem erken hem de geç olgunlaşan ergenlerin, zamanındaki yaşıtlarından daha fazla sosyal, duygusal ve davranışsal problemler göstereceklerini ileri sürer (Schooler, Lowry & Biesen, 2012).

Erken gelişen kızlar ve geç gelişen erkekler en büyük beden imajı bozukluklarını göstererek, ergenlik zamanlamasının beden memnuniyetsizliği üzerindeki etkilerini güçlendirmektedir. (Stice, 2002).

2.1.3.4. Beden İmajı ve Yeme Bozuklukları

Beden memnuniyetsizliği, insanda büyük ölçüde fark edilmeyen bir kırılganlığa sebep olabilir ve daha sonra ergenlik dönemindeki diğer risklerle birleştiğinde bu durum

kendisini ergenlikte yeme bozukluğu şeklinde gösterebilir (Hill, 2007). Çocuklarda ve ergenlerde yeme bozuklukları, Batılılaşmış "zayıflık inancı" olarak ifade edilen bazı olumlu çağrışımları olan tek psikiyatrik durum olabilir (Nielsen, 2007). Yeme bozuklukları çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkilidir ve herhangi bir psikiyatrik bozukluk arasında en yüksek ölüm oranlarından birine sahiptir. Çocuklar ve ergenler hala fiziksel olarak geliştiğinden, yeme bozuklukları özellikle tehlikeli olabilir (Smolak ve Thompson, 2009).

Beden imgesi bozukluğunun en belirgin olduğu yeme bozukluklarından biri Anoreksiya Nervozadır. Bu bozuklukta bireyin beden ağırlığına veya görünümüne dair algısında belirgin bir bozulma olmakta ve bu bozulma, kişinin kendini değerlendirme biçimini önemli bir şekilde etkilemektedir. Bu durum çoğunlukla kilo verme arzusu ile başlar. Kısıtlayıcı diyetler ve kilo kaybı, başlangıçta işe yarıyormuş gibi görünüp kontrol hissi sağladığı düşünülse de, zaman geçtikçe beden algısındaki bozulma derinleşir (Bell & Rushforth, 2008).

Anoreksiya Nevrozanın başlangıcı genellikle orta ila geç ergenlik döneminde ortaya çıkar ve yeme bozuklukları arasında en yüksek ölüm oranına sahiptir (Delinsky & Germain, 2012). Beden imajı bozukluğu, Anoreksiya Nevrozanın yanı sıra diğer yeme bozuklukları örneğin, Bulimia Nervoza (BN) için temel bir tanı özelliğidir ve ayrıca yeme bozukluklarının gelişimi için bir risk faktörüdür (Delinsky & Germain, 2012).

Beden imajı bozukluğu; algı, biliş, duygulanım, davranış veya bu boyutların birleşiminin bozulması olarak ortaya çıkabilir. Anoreksiya Nervoza yaşayan bireyler genellikle bedenlerinin veya beden ölümlerinin zihinsel imajında işlev bozukluklarına sahiptir ve genellikle bireyler vücut boyutlarını abartır. Ayrıca bedenleriyle ilgili çarpık deneyimler yaşayabilirler (örneğin bedenlerindeki değişimi doğru bir şekilde değerlendiremeyebilirler), belirli vücut bölümlerine seçici veya aşırı dikkat gösterebilirler ve bütünsel bakış açılarında zorluk gösterebilirler. Beden imajı bozukluğu ile ilgili bilişsel işlev bozuklukları, görünümle ilgili aşırı değer verilen inançlara, düşük kiloda olmanın tehlikesinin inkar edilmesine ve aşırı mükemmeliyetçiliğe sebep olmaktadır (Delinsky & Germain, 2012).

Beden imajı bozuklukları, yeme bozuklarından bir diğeri olan Bulimiya Nervozanın da riskini artırmaktadır. Stice (2002) bu durumu iki sebebe bağlamıştır. Birincisi beden imajı memnuniyetsizliğinin kilo kontrolü için diyet yapmaya yol açması ve diyetin de Bulimiya patolojisinin başlama ve sürdürme riskini artırması olarak açıklanmaktadır. İkincisi ise batı kültüründe görünümün merkezi boyutta önemli olması sebebiyle beden

imajı memnuniyetsizliği olumsuz duygulara sebep olabilmektedir. Olumsuz duygulardan bir kaçış ve rahatlama yöntemi olarak da birey tıkınırcasına yemek yeme davranışına yönelebilir. Aşırı yemeden sonra kilo alma kaygısını azaltmak için de kusma davranışına başvurabilirler.

2.1.3.5. Beden İmajı ve Öz Saygı

Benlik saygısı, gençlerin ruh sağlığında merkezi bir rol oynar. Olumlu benlik imajı ve güçlü bir öz değer duygusu, gençlerin bedenlerinden daha memnun olmalarına yardımcı olabilir. Aynı zamanda daha iyi ruh sağlığı ve sosyal davranış açısından da koruyucu bir faktördür (O'dea, 2012). Beden imajı ve benlik saygısının birbiriyle bağlantılı olduğu bilinmektedir ve bunlar özellikle ergenlik döneminde gençler için dikkat çekmektedir. Bu sorunlar insanları çocukluktan yaşlılığa kadar tüm yaşamları boyunca etkiler (O'dea, 2012). Çoğu zaman olumsuz beden algısı, benlik saygısını düşürür. Benlik saygısının üçte biri kadar bir kısmı, beden algısının olumlu ya da olumsuz oluşuyla ilişkilidir. Eğer bedenini sevmiyorsa bireyin kendisini sevmesi de zordur (Cash, 2008).

Benlik saygısı düşük olan kişilerin, yaş veya cinsiyetten bağımsız olarak vücut ölçüleri veya şekillerinden hoşnutsuzluk bildirme olasılıkları giderek artmaktadır. Beden imajının bireyin benlik kavramının önemli bir bölümünü temsil etmesinden dolayı, benlik saygısı ve beden memnuniyetsizliğinin arasında bağlantı olması şaşırtıcı değildir. Olumlu benlik kavramı, kişinin beden imajına zarar verebilecek olaylara karşı koruyucu bir kalkan görevi görebilir. Öte yandan, düşük benlik saygısı, kişinin beden imajı kırılganlığını artırabilir (O'dea, 2012).

2.1.3.6. Beden İmajı ve Medya

Medya, beden ağırlığı ve şekline dair idealleri ileten bazı mesajlar sunmaktadır. Batı kültüründe kadınlar için çok yaygın bir ideal, aşırı inceliktir (Mills vd. 2017). Toplumsal güzellik standartlarının kabul ettiği bu aşırı incelik algısına kadınların sağlıklı yollarla ulaşabilmesi pek mümkün değildir (Tiggeman, 2002).

Medyada yer alan ince beden idealleri, popüler reklam kampanyalarıyla birlikte sunulmakta ve bu kampanyalar, belirli ürünleri kullanmanın ya da belirli bir şekilde görünmenin bireyleri "güzel" kılacağı mesajını vermektedir (Mills vd. 2017). İnce bedenlerin ideal olarak sunulması kadınlarda günümüzde yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli bir etken olarak

görülmektedir (Tiggeman, 2002). Erkeklerde ise kültürel norm giderek daha kaslı bir yapıya yöneltmektedir (Tiggeman, 2002).

Tiggeman (2002)'ın medyanın beden imajı üzerindeki algısal, duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçlarıyla ilgili görüşleri aşağıda şekilde sıralanmıştır.

- **Algısal sonuçlar:** Kadınlar, gerçekte öyle olmadıkları hâlde kendilerini şişman olarak algılayabilirler.
- **Duygusal sonuçlar:** Gerçekçi olmayan boyut ve kilo hedeflerine ulaşamamak, beden memnuniyetsizliğine ve olumsuz duygudurumlara yol açar.
- **Bilişsel sonuçlar:** Görünüşe yatırımın benlik değerlendirmesinin merkezi ölçütü hâline gelmesi, görünüşle ilgili mesajlara seçici dikkat verilmesine neden olur.
- **Davranışsal sonuçlar:** Kadınlar genellikle ince ideali sürdürmek için diyet yapar veya diğer kilo verme yöntemlerine başvurur.

2.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

ACT, 1980 yıllarında ilk olarak Steven Hayes tarafından ortaya çıkarılan, Kelly Wilson ve Kirk Strosahl ile geliştirilen 2000'li yıllardan sonra yaygınlaşan bir yaklaşımdır (Batten, 2011; Harris, 2022).

ACT eylem kelimesi olan İngilizce "act" olarak telaffuz edilir. Bunun sebebi eyleme geçmekle ilgili olmasıdır. Ancak bu eylemler değer odaklı ve farkındalıkla yapılan eylemlerdir. Değer odaklı eylemler hayatta neyi temsil etmek istediğinle ilgili, farkındalıkla yapılan eylemler ise bilinçli şekilde, deneyime açık olarak yapılan eylemlerdir (Harris, 2022).

ACT kontrolümüz dışında kalan durumların kabulünü ve davranışlarımızın yaşamı iyileştirecek, zenginleştirecek şekilde düzenlenmesini içeren bir terapi yaklaşımıdır. ACT' in temel amacı, bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkararak zengin, dolu dolu ve anlamlı bir yaşam sürmesini desteklemektir. Ancak amaç bunu yaşamla beraber gelen acıyı yok saymadan yapmaktır (Harris, 2012; Ciarrochi, Kashdan, Todd & Harris, 2013).

ACT acı ve ızdırap kavramlarıyla bağlantılıdır. Acı yaşamımızda başımıza gelen kaçınılmaz olaylardır. Bir kaza veya bir yakınımızın kaybı gibi. Direnç bu acıyı azaltmaya yönelik çabalarımızı ifade eder. Izdırap ise acıya direndiğimizde ortaya çıkan sonuçtur (Germer, 2009). İnsanlar yaşamlarında hem hoş olan hem de hoş olmayan duygular yaşarlar ve bu durumda duygusal acı kaçınılmazdır. Birey bir zorluk yaşadığında bu

zorlukla baş etmenin yollarını arar (örneğin çay içmek, yürüyüşe çıkmak gibi). Ancak bazen insan hoş olmayan duygularla baş etmek için madde kullanımı, tıkınırcasına yeme, aşırı diyet yapma vb. kaçınma yöntemlerine başvurabilir. Kısa vadede fayda sağlıyor gibi görünen bu tepkiler uzun vadede sağlık sorunları, sağlıksız kilo alımı, yüksek kolestrol gibi ek acılar yaratır (Pearson, Heffner & Follette, 2010).

ACT**,** direnci zayıflatmak için onun doğasını keşfeder ve sorunları çözmeye yönelik en yaygın çabaların bizzat sorunun kaynağı olabileceğini gösterir. Yani sorun, değişime dirençli olduğu için değil, değişim çabası sorunu daha da kötüleştirdiği için çözüm başarısız olur (Hayes, 1999). ACT toplumdaki "her zaman mutlu olmalı ve acıdan her koşulda kaçınmalıyız" anlayışına meydan okur. Dolayısıyla ACT yaşamdaki acı karşısında, insanların tüm yaşam deneyimlerini kabul etmelerine, onlarla birlikte bulunmalarına ve davranışlarını kendileri için anlamlı olana göre değiştirmelerine yardımcı olur (Pearson, Heffner & Follette, 2010).

Davranış terapisinin birinci dalgası, bilişsel süreçlerle yeterince ilgilenmediği için başarısızlığa uğramıştır, ikinci dalga bu konuyu ele almış ancak daha klinik temelli bir yaklaşım sergileyerek davranış terapisi ile temel kuram arasındaki bağın gücünü azaltmıştır. Devamında ACT ise üçüncü dalga olarak yeni bir bakış açısı getirir ve işlevsel bağlamsalcılığa dayanmaktadır (Hayes, 2004). Üçüncü dalga terapilerinin ortak noktası ise kabul, kendindelik ve kendine şefkat kavramlarının yaklaşımlarda yer almasıdır (Harris, 2022).

ACT' in 2 temel bileşeni bulunmaktadır. Bunlar; bireyin acı verici düşünce becerileri ile başa çıkması için farkındalık becerilerinin öğretilmesi ve bu değerlerin motivasyon kaynağı olarak kullanılması için netleştirilmesidir (Ciarrochi, Kashdan & Harris, 2013).

ACT' in, bireylerin gereksiz acılarını azaltmalarını ve değerlerine yönelik anlamlı yaşamlar inşa etmeye doğru ilerlemelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir davranışsal terapidir (Batten, 2011). Davranış analizinden geliştirilmiş olan bu yaklaşımın temelinde İlişkisel Çerçeve kuramı bulunmaktadır (Harris, 2022).

İlişkisel Çerçeve Kuramı

ACT**,** teorik süreçlere dayalı bir psikolojik müdahale yaklaşımıdır ve ilişkisel Çerçeve Kuramı' na (Relational Frame Theory) dayanır. (Hayes vd., 2006). İlişkisel Çerçeve Kuramı, insan dili ve bilişine yönelik davranış analizine dayalı bir yaklaşımdır (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001).

Bu kurama göre insanların; nesneler, olaylar ve kavramlar arasında keyfi ilişkiler kurma özelliği bulunmaktadır (Batten, 2011). Dil edinimiyle birlikte insanlar, nesneler ve kelimeler arasında ilişkiler kurmaya başlar. Çocuklar çevrelerindeki nesneleri adlandırır; bu süreçte nesne ile kelime arasında çift yönlü bir ilişki gelişir: Kelimeyi duymak nesneyi çağrıştırır ve nesneyi görmek ise kelimeyi akla getirir (Pearson, Heffner & Follete, 2010). İlişkisel çerçeve kuramında, dilin türetilmiş uyarıcı ilişkileri aracılığıyla davranışı düzenleyen bir süreç olduğu da ifade edilir ve böylece dilin öğrenilmiş ilişkisel yapılar üzerinden nasıl işlev kazandığını açıklar (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012).

İşlevsel Bağlamsalcılık

ACT, felsefi olarak bağlamsalcı bir yaklaşıma dayanır (Hayes vd. 2006). Bir davranışı anlamak için içinde bulunduğu çevresel koşulların farkında olmak gerekir. Benzer davranışlar işlevsel açıdan bakıldığında farklı davranışlar olarak nitelendirilebilir. Burada bahsedilen çevresel koşulların diğer bir ifade şekli ise bağlamdır (Ramnerö & Törneke, 2021). İşlev ise davranışın neye hizmet ettiği, hangi amaca ulaşmaya çalıştığı ile ilgili bir kavramdır (Harris, 2012)

İşlevsel bağlamsalcılık olayları işe yararlılık temelinde değerlendirir (Hayes vd. 2006). Davranışın yaşam kalitesini artırıp artırmadığına veya azaltıp azaltmadığına odaklanılır. ACT' e göre bu durum işe yararlılık ilkesi olarak ifade edilir. (Harris, 2012)

İşlevsel bağlamsalcılığın hedefi**,** bireylerin davranışlarını öngörmek ve etkilemektir. Amaç yalnızca davranışı öngören değişkenleri belirlemek değil, aynı zamanda söz konusu davranışı etkilediği gösterilebilecek değişkenleri tanımlamaktır (Biglan & Hayes, 1996). İşlevsel bağlamsalcılık, ACT'in temel felsefi yönelimini oluşturan sadece gözlemlenebilir ve müdahale edilebilir olaylara odaklanmaktan bahsedilir (Hayes vd., 2006).

ACT davranışı değiştirmek amacıyla düşünce ve davranışları değiştirmeye çalışmak yerine bağlamı değiştirmeye odaklanır (Hayes vd., 2006).

ACT' te iki önemli süreçten bahsedilir. Bunlar deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşma kavramlarıdır (Batten, 2011).

Deneyimsel Kaçınma

Kişinin rahatsız edici içsel yaşantılarından kaçınma davranışıdır. Bu davranışlar kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun vadede davranışsal sorunların artmasına sebep olabilir (Batten, 2011). Bu yaşantılar bedensel duyumlar, duygular, düşünceler, anılar ve

davranışsal eğilimleri kapsar. Birey bu tür deneyimlerin biçimini, sıklığını veya bağlamını değiştirmeye çalışır (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

ACT deneyimsel kaçınmayı bireylerin zorlayıcı içsel yaşantılarıyla daha kabul edici bir ilişki kurmasında araç olarak kullanır. Bu süreç psikolojik esnekliğin artırılması ile daha sağlıklı davranışların ortaya çıkması açısından önemlidir (Batten, 2011). Kaçınmak yerine gerçekleştirilmesi gereken deneyimleme eylemi acı çekmek için değil**,** anlamlı bir yaşam yaratmak için yapılır (Pearson, Heffner & Follete, 2010).

Kaçınmak bireyin davranış repertuarını azaltır ve değerlere yönelik bir yaşam sürmesini zorlaştırır. Çünkü bireyin enerjisini anlamlı yaşamaya yönelik davranışlara değil kaçınmaya harcamasına sebep olur (Pearson, Heffner & Follete, 2010).

Bilişsel Kaynaşma

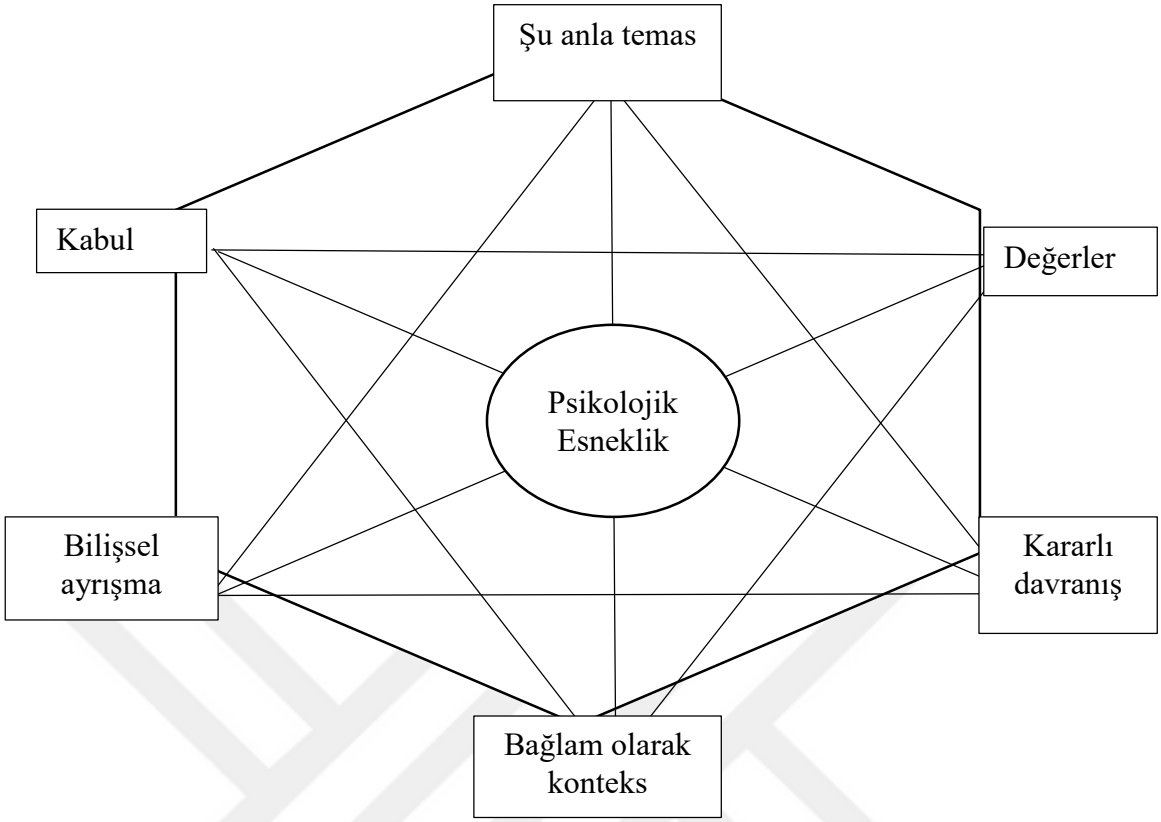
Bilişsel kaynaşma**,** düşüncelerle olayların birbirinden ayrılamayacak şekilde iç içe geçtiği bir durumdur. Bu durumda kişi, düşüncelerini yalnızca zihinsel süreçler olarak değil, olayın kendisi gibi algılar (Hayes, Strosahl, Bunting, Thohig & Wilson, 1999).

Bilişsel kaynaşma, bireyin düşüncelerini sorgulamadan gerçekmiş gibi kabul etmesine sebep olmaktadır ve bundan dolayı davranışları ile duygusal tepkileri doğrudan etkilenebilir. Bununla birlikte travma veya zorlayıcı durumlarda, bu tür kaynaşmalar bireyin işlevselliğini ciddi biçimde olumsuz etkileyebilir (Batten, 2011).

ACT' in Esneklik Modeli

ACT bireyin yaşamında anlamlı değişiklikler yapmak için esnekliğin geliştirilmesi gerektiğinden bahseder (Batten, 2011). Psikolojik esneklik**,** bireyin zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkma ve uyum sağlama kapasitesinin temel belirleyicisidir (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012) ve kişinin zorlayıcı içsel deneyimlere rağmen değerleri doğrultusunda etkili ve anlamlı bir yaşam sürdürme kapasitesidir (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, & Wilson, 1999).

ACT' in altı temel ilkesi; şimdiki anla temas, ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylemdir (Harris, 2022). Bu ilkeler esnek altıgen olarak ifade edilerek Harris (2022) tarafından aşağıdaki şekilde görselleştirilmiştir.



Şekil 3. Esnek Altıgen

Bu süreçler birlikte çalışarak bireyin psikolojik esnekliğini artırır (Hayes vd., 1999). Aşağıda psikolojik esneklik süreçleri ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Şimdiki anla temas, ACT, psikolojik ve çevresel durumlara yargılayıcı olmayan sürekli temas kurmayı önerir (Hayes vd. 2006). Amaç, danışanın dünyayı daha doğrudan deneyimlemesi; böylece davranışlarının daha esnek ve değerleriyle uyumlu hale gelmesidir (Hayes vd. 2006).

Ayrışma, düşüncelerin işlevsel olarak zararlı etkilerini azaltan bağlamsal koşullar yaratarak bireyin düşüncelerle kurduğu ilişkiyi değiştirmeye dayalıdır (Hayes vd. 2006). Diğer bir ifadeyle zorlayıcı içsel yaşantılarla mücadele etmek yerine onları açık bir şekilde karşılamaktır (Batten, 2011). Düşüncelerle doğrudan uğraşmak yerine, kişinin onlarla kurduğu ilişkiyi değiştirerek bu düşüncelerin işlevsel gücünü azaltmaya çalışır (Hayes vd. 2006). Ayrışmanın gerçekleştiğinden bahsetmek için bilişin davranışları yönlendirmemesi gerekmektedir (Harris, 2022).

Kabul, can sıkıcı duygulardan ve istenmeyen içsel yaşantılardan uzaklaşmak yerine onlara yer açmaktır. Onlarla mücadele etmek veya onların sıklığını, biçimini gereksiz

yere değiştirmeye çalışmak yerine farkındalıkla kucaklamayı içerir. Deneyimsel kaçınmanın tersi olarak ifade edilir. Örnek olarak kronik ağrı yaşayan bireylere ağrıyla mücadeleyi bırakmalarını yol açan yöntemler gösterilir (Hayes vd. 2006; Harris, 2021; Harris, 2022). ACT' e göre duygular ve düşünceler, insan deneyiminin doğal parçalarıdır. İyi veya kötü diye sınıflandırılamazlar. Bireyin psikolojik sağlığı için de istenmeyen düşünce ve duygularla temas hâlinde kalabilme becerisi önemlidir (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012). ACT' de kabul nihai bir hedef değildir. Aksine, kabul süreci değerlere yönelik davranışlarda bulunmak için bir araç olarak kabul edilir (Hayes vd. 2006).

Bağlamsal benlik, bireyin kendi düşünce ve düşüncelerinden ayrı bir gözlemci olarak konumlanması olarak ifade edilebilir (Batten, 2011).

Değerler, bireyin yaşamında neyin önemli olduğu ile ilgili farkındalık kazanmadır (Batten, 2011). Değerler**,** bir hedef gibi "elde edilen" şeyler değil, her an yeniden yaşanabilen yönelimlerdir (Hayes vd. 2006). Bireyin duygusal acıya doğrudan yönelmesinin önemi bu yönelmenin sonucunda bireyin değerleriyle uyumlu, anlamlı bir yaşam sürdürmesi ile bağlantılıdır (Pearson, Heffner & Follete, 2010).

Kararlı eylemler, farkındalık kazandığı değerlere uygun davranışlar göstermektir (Batten, 2011). ACT 'te seçilen değerlerle bağlantılı olarak daha geniş ve etkili davranış örüntülerinin geliştirilir (Hayes vd. 2006). ACT' in temel odak noktası, sorunlar üzerine düşünmekten öteye geçerek, danışanları daha canlı ve doyumlu bir yaşama götürecek kararlı eylem planları geliştirmektir (Pearson, Heffner & Follete, 2010).

Bu altı sürecin etkileşimli şekilde çalışarak bireye olan etkisi Neff & Tirch (2013) tarafından aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

- Bireyi şimdiki an deneyimleriyle temasını sağlar,
- Zihinsel olayların daraltıcı, harfi harfine yaşanma deneyimine engel olur,
- Bireyin deneyimsel kabulü yaşamasını destekler,
- Benliğin anlatısal yönüyle aşırı özdeşleşmekten kurtulmayı kolaylaştırır,
- Değerlerin belirlenmesi sürecine fayda sağlar,
- Yaşamımızda değer verilen yönlere bağlılığımızı kolaylaştırır.

2.1.3. Öz Şefkat

Şefkat (Compassion) kavramı latince kökeni olan com (birlikte) ve pati (acı çekmek) kelimelerinin birleşimden oluşmaktadır. Bu durum birlikte acı çekmek veya bir

kişinin acısına eşlik etmek olarak ifade edilmektedir (Germer, 2009). Şefkat kavramı aynı zamanda Budist felsefenin temel ilkelerinden biridir. Budist felsefede şefkatin sadece duygusal bir tepki olmadığı, aynı zamanda harekete geçme yönünde bir içsel güç taşıdığı ifade edilir (Strauss, Taylor, Gu, Kuyken, Baer, Jones & Cavanagh, 2016). Antik çağlarda bile Buda, bireyler korku ve kaygı yaşadığında şefkati, ortak insanlığı ve farkındalığı panzehir olarak önermiştir (Germer & Neff, 2015).

Öz şefkat ise kişinin kendi acılarına onlardan kaçınmadan, sıcaklık, bağ kurma ve ilgiyle yaklaşmasını ve bu yolla onları hafifleterek kendisini şefkatle iyileştirmesini içerir (Neff, 2003a, Neff & McGehee, 2010). Kişinin yetersizliklerine başarısızlıklarına yargılamadan anlayışla yaklaşması beklenir ve bireyin yaşadığı deneyimin daha geniş bir insan deneyiminin parçası olduğu kabul edilir (Neff, 2003a). Öz şefkat tüm canlıların derinliklerindeki mutlu olma ve acıdan kurtulma arzusundan kaynaklı olarak doğal olarak sahip olduğu bir durumdur. Aslında birey güvende, mutlu ve sağlıklı olma arzusunu öz şefkat ile daha işlevsel bir şekilde beslemektedir. Kısa vadeli hazlara yönelme ve acıdan kaçınma eğilimlerine göre bu daha sağlıklı bir yoldur (Germer, 2009).

2.1.3.1. Öz Şefkatin Boyutları

Kötü şeyler başımıza geldiğinde, genellikle üç olumsuz tepki veririz. Bunlar; öz eleştiri, kendini izole etme ve kendine aşırı odaklanmadır (Germer, 2009). Ancak Neff (2003b) bizi tam tersine yönlendirir. Bunlar öz şefkatin üç bileşeni olarak yapılandırılmıştır ve öz şefkat, bilinçli farkındalık ve ortak insanlık olarak aşağıda açıklanmıştır (Neff 2003b).

2.3.1.1.1. Öz Şefkat

Öz şefkat bireyin kendini yargılamasının tam tersidir (Germer, 2009). Diğer bir ifadeyle yargılama ve özeleştiri yerine kişinin kendisine anlayış göstermesidir (Neff, 2003b). Öz şefkatli bir kişi zorluklar karşısında kendine yargılayarak ve eleştirerek değil, sıcaklıkla ve anlayışla karşılık verir (Germer, 2009).

Bazen öz şefkatin fazla olmasının bireyi aktifliğini engellediği düşünülebilir ancak öz şefkat sahibi olmak, kişinin başarısızlıklarının fark edilmediği veya düzeltilmediği anlamına gelmez. Aksine, bu durum karşısında yapılması gerekenlerin şefkatle yapılmasını ve genellikle bağlı olduğu zararlı davranışlardan vazgeçmeyi ve kişinin -acı

verici veya zor olsa bile- kendi iyiliği için gerekli olan her şeyi yapmaya kendisini teşvik etmeyi gerektirir (Neff, 2003a).

Bazen sorunlarımız kontrolümüz dışındaki nedenlerden kaynaklansa bile örneğin - trafik kazası geçirmek vs.- kendimize gösterdiğimiz şefkat genellikle arkadaşımıza göstereceğimiz şefkatten daha azdır. Ancak öz şefkat sayesinde içsel konuşmalarımız daha az küçümseyici ve daha fazla teşvik edici olur (Germer & Neff, 2013).

2.3.1.1.2. Ortak İnsanlık

Ortak insanlık Neff (2003b) tarafından kişinin deneyimlerini sadece kendisinin yaşantısı olarak görmek yerine daha geniş insan deneyiminin bir parçası olarak görmesi olarak tanımlanmaktadır. Yani başımıza gelenlerden dolayı yalnızca bizim başımıza gelen bir olaymış gibi ya da tüm sorumluluğu bize aitmiş gibi hissetmek (Germer, 2009) ortak insanlık boyutuna aykırıdır bir davranıştır. Birey acı çekmenin sadece kendine özgü olmadığını insan olmanın hatalı bir durum olduğunu kabul etmelidir. Ortak insanlık boyutuna dair bu bakış açısıyla bakılmadığında ise birey kendisini yalnızlaştırır ve dışlanmış hisseder (Germer & Neff, 2013).

2.3.1.1.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı, kişinin acı veren düşüncelerini ve duygularını dengeli bir farkındalık içinde tutmasını gerektirir (Neff, 2003b). Aşırı özdeşleşmenin tam tersidir (Germer, 2009).

Germer (2009) bilinçli farkındalığın acıyı hissetmek, öz şefkatin ise acının olduğu yerde kendini sevmek olduğunu ifade ederek iki kavram arasındaki ayrımı ortaya koymuştur. Dolayısıyla birey acıyı görmezden gelerek şefkat gösteremez dahası acının farkında olmak öz şefkat için gereklidir (Germer & Neff, 2013).

Şefkat, zorlayıcı yaşam koşullarında kişinin hatasız olduğu durumlarda kendine yöneltilebilir. Ancak öz-şefkat, kişinin kendi hatalı olduğu davranışlarından veya yetersizlik durumlarından kaynaklanan acı durumlarında var olmaktadır (Neff, 2009).

Pommier (2010), şefkat, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık kavramlarının birbirleriyle bağlantılı olduklarından bahseder. Bilinçli farkındalık, hem ortak insanlık hem de şefkat için bir altyapı oluşturur ve duygusal dengeyi sağlayarak kişinin başkalarına açık olmasına yardımcı olur; böylece birey duygusal olarak yalnızca kendine odaklanmayı bırakarak başkalarının acısını fark edebilir hale gelir.

Öz Şefkat Ne Değildir?

Germer & Neff (2015) öz şefkatle ilgili bilinen yanlış yanılgıları aşağıdaki şekilde özetlemiştir.

- Öz-şefkatle ilgili yanlış bilinenlerden biri, öz şefkatin zayıflık, boyun eğme, kabullenme ya da pasiflik olduğu görüşüdür. Ancak şefkatin, değişim için güçlü bir etkisi vardır.
- Öz şefkatin bencilce olduğu görüşü diğer bir yanılgıdır. Tam aksine, başkalarına karşı şefkati sürdürebilmek için öz-şefkate ihtiyaç vardır: Uçaklardaki oksijen maskesi örneğinden bu durum için bahsedilebilir. Bir tehlike anında, önce maskeyi kendimize takmamız gerekir ki süreci daha sağlıklı yürütme kapasitemiz olsun.
- Öz şefkat kendine acıma ya da benmerkezcilikle eşdeğer görülebilir. Hatta bireyler çocukken acı çektiklerinde "kendini bu kadar önemseme" gibi dönütler almış olabilirler. Aksine acıya şefkatle yaklaşmak, kendine acımanın önünde bir engeldir.

ACT ve Öz şefkat Arasındaki İlişki

ACT ve öz şefkatin birbirleriyle ortak olduğu bazı noktalar bulunmaktadır. Bu benzerlikler aşağıda sıralanmıştır.

- ACT bakış açısından öz-şefkati anlamak için ACT'nin dayandığı bilişsel kuram olan İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT) ile bilgi sahibi olmayı gerekir (Neff & Tirch, 2013)
- Öz Şefkat budist felsefeyle dayanmakta (Strauss vd. 2016), ACT ise budist felsefeyle paralellikler taşımaktadır (Ciarrochi, Kashdan & Harris, 2013).
- Act'in yer aldığı 3.dalga terapiler içinde kendine şefkat yaklaşımının önemli bir yeri vardır (Harris, 2022).

2.1.4. Kelly'nin Kişisel Yapılar Kuramı

Kişisel yapılar kuramı, insanın kabul edilmiş bir cehalet konumundan başlayarak, her gün kendi katı düşüncelerini aşmaya yönelme çabasını anlatır. Diğer bir ifadeyle insan arayışının psikolojisidir (Kelly, 2003). Kelly, bireyi öznel bakış açısı ile anlamaya çalışmıştır ve bu yönüyle bilişsel kuramlardan farklıdır. Motivasyon, öğrenme vb. kavramlara başvurmayan Kelly; bunun yerine yapı kavramını kullanmıştır (Sanberk, 2020).

İnsan davranışının tek gücü olarak motivasyonu reddetmesi, Kelly'nin insan doğasına ilişkin görüşlerinin şekillenmeye başlamasına yol açmıştır. Kelly insanı, sürekli gözlem yapan, test eden, değerlendiren, ardından uygulayan ya da reddeden ve sonra yeni gözlemlerle döngüyü yeniden başlatan bir bilim insanı olarak görmektedir (Cote, 1995).

Bilim insanının yaptığı çalışmalarla ilgili hipotezler kurup bunları test etmesi sürecine benzer olarak Kişisel yapı kuramında da insanlar yaşamlarında beklentileri yönünde varsayımlar üretir ve ardından bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğine yönelik bir sürece girer. Kişisel yapı kuramında bu beklentiler esasında "yapı" lardır (Sanberk, 2020).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde beden imajı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan betimsel, yarı deneysel ve deneysel çalışmalara yer verilmiştir. Araştırmalar, araştırma modeli ölçüt alınarak listelenmiştir.

2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

2.2.1.1. Betimsel ve İlişkisel Çalışmalar

Oktan (2012)'ın çalışmasında beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. 17-19 yaş aralığındaki 332 öğrenci örnekleminden oluşan araştırmanın sonuçları beden imajının öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde beden imajı ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmanın (Güler, 2015) örnekleminde 110 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları beden imajının hem yaşam doyumunu hem de umudu etkilediğini göstermektedir.

Altınok ve Kara (2017) çalışmasında beden imajı ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 18-26 yaş aralığındaki 250 üniversite öğrencisinin örnekleminde yapılan çalışmanın sonuçları beden imajı ile kişilerarası tarz arasındaki ilişkide, psikolojik belirti düzeyinin tam aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir.

Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısının incelendiği 750 üniversite öğrencisinin örnekleminde yapılan çalışmada (Haspolat ve Kağan, 2017) benlik saygısı ve beden imajının, sosyal fobinin .29 düzeyinde yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır.

Oktan ve Şahin (2017)'in araştırması lisede öğrenim görmekte olan 300 kız öğrenciden oluşan örneklemle yapılmıştır. Çalışmada kız ergenlerin beden memnuniyetleri ile benlik saygıları arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Ergenlik döneminde bulunan ortaokul öğrencilerinin farklı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmanın (Aslan ve Koç, 2018) örnekleminde 665 ortaokul öğrencisi bulunmaktadır. Araştırma bulguları ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin orta veya düşük olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri arasında negatif ve orta düzeyde ilişki olup beden imajının sosyal kaygıyı yordama gücü %18'dir.

Bayar (2019)' ın çalışmasında üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve depresif duygulanım düzeylerinin beden imajına etkisi incelenmiştir. 230 öğrenci örnekleminden oluşan araştırmada öz şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyetin birlikte beden imajı puanlarının %37'sini açıkladığı bu değişkenlerden en yüksek düzeyde öz şefkatin beden imajını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaner (2000) çalışmasında ortopedik engelli erkek ve engelli olmayan erkek ergenlerin benlik saygıları ve beden imajı algıları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. 55 ortopedik engelli 123 engeli olmayan erkek ergen örnekleminde yapılan çalışmada sonuçlar ortopedik engelli erkeklerin beden imajı algılarının engeli olmayan erkeklere göre daha pozitif olduğu, engelli olmayan erkeklerde benlik saygısı ve beden imajı arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ortopedik engelli erkeklerde ise bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

14-15 yaşları arasındaki 421 lise öğrencisinden oluşan çalışma grubu ile yapılan çalışmada beden memnuniyeti ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları fiziksel aktiviteye katılan ergenlerin, beden memnuniyetlerinin katılmayanlara oranla anlamlı derecede farklı olduğu ve fiziksel aktiviteye katılanların ortalamalarının daha yüksek beden memnuniyet düzeylerinin olduğunu göstermiştir.

Talu (2020) ergenlerle yaptığı çalışmasında beden imajı algısının kimlik gelişimi sürecine etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 419 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Bu çalışmaya göre ergenlerde beden imajı algısı cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Diğer yandan beden imajının askıda kimlik statüsü ve dağınık kimlik statüsünün yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Yiğitcan (2021) 18-25 yaş aralığındaki 204 katılımcıdan oluşan çalışmasında internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemeyi

amaçlamıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile beden imajı arasında pozitif ilişkiye ulaşılmıştır.

Ergenlerin beden imajı algısında sosyal medya kullanımının etkisinin incelendiği araştırmada (Yıldırım, 2024), 400 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları kızların beden algılarının erkeklere göre daha düşük olduğunu, sosyal medyada filtre kullananların beden algılarının daha olumsuz olduğunu, dış görünüş yorumlarından rahatsız olanların beden algılarının daha düşük olduğunu ve sosyal medyada görünüş algısı ile beden algısı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Butasım (2024)' ın yaptığı araştırmada beden imajının akran zorbalığının yordayıcı etkisini incelenmiştir. Çalışma grubunu ortaokulda öğrenim gören 460 öğrenci oluşturmuştur. Beden imajı alt boyutlarından bedeni olumlu algılama alt boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Beden imajı ölçeği ile akran zorbalığı "kurban" ve "zorba" alt boyutları arasında olumlu anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca beden imajı ile internet bağımlılığı arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ergenlerde duygusal yeme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide beden imajının aracı rolünün incelendiği 447 ergen örneklemi ile yapılan çalışmada (İslamoğlu ve Kabadayı, 2025) duygusal yemenin beden değeri ile anlamlı bir ilişkide olmadığı ortaya çıkmıştır. Ergenlerde olumsuz beden algısının sosyal kaygı ile ilişkili olduğu ancak duygusal yemenin sosyal kaygıyı beden imajı üzerinden etkilemediği sonucuna varılmıştır.

Öngören ve İntizamoğlu (2025) tarafından sosyal medya ve internet kullanımının pozitif beden algısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 316 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçları sosyal medya kullanımı ile olumlu beden imajı arasında ve beden kitle indeksi ile olumlu beden imajı arasında negatif anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

2.2.1.2. Yarı Deneysel ve Deneysel Çalışmalar

Yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde beden imajına yönelik deneysel çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir.

Bu çalışmalardan biri Kaya (2019)'un kabul kararlılık yaklaşımı temelli psiko-eğitiminin üniversite öğrencilerinin beden imgesi esnekliği üzerindeki etkisini incelemeye yönelik çalışmasıdır. Araştırmada programın etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Keven Akliman (2015)' ın pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında ergenlerde olumlu beden imajını geliştirmeye yönelik çalışmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu 9.sınıfta öğrenim gören 22 kız öğrenci oluşturmaktadır. Bu araştırmada olumlu beden imajı geliştirme grupla psikolojik danışmasının etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Keven Akliman (2021) diğer çalışmasında ise olumlu beden imajı geliştirme çevrim içi psiko-eğitim programının çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyeti ve öz saygı düzeylerine etkisini incelemiştir. 30 ilkokul öğrencisinden oluşan çalışma grubuyla yapılan araştırmanın sonuçları programın uygulandığı deney grubundaki çocukların beden imajı düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğu yönündedir.

Okul öncesi çocuklarına yönelik olarak uygulanan fiziksel aktivite programının beden imajı algılarına etkisini araştırmayı amaçlayan çalışmada (Kılıç ve Çamlıgüney, 2024) çocukların beden imajı algılarına yönelik piktogram kullanılmıştır. Araştırma bulguları piktogram değerlendirmesinde beden imajı algılarının deney grubu ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Çocukların fiziksel aktivite önce ve sonrasındaki bedenlerine yönelik duygu ve düşüncelerini aktarmaları için bedeninin değişimini resmetmeleri istenmiş ve deney grubundaki çocukların büyük çoğunluğunun kendisini daha güçlü ve büyümüş olarak çizdikleri gözlemlenmiştir.

Erol Ursavaş (2016)' ın meme kanserli kadınlara verilen destek grup eğitiminin cinsel uyum, beden imajı ve algılanan sosyal desteğe etkisinin incelediği yarı deneysel çalışmada destek grup eğitiminin meme kanserli kadınların tanı sonrası beden imajlarını artırdığı sonucuna varılmıştır.

Kabul Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısına etkisini ölçmeyi amaçlayan Usta (2017)' nın çalışması 12'si kız 12'si erkek olmak üzere 24 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Bulgular Kabul kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubundaki ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin azaldığını göstermiştir.

2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

2.2.2.1. Betimsel ve İlişkisel Çalışmalar

Beden imajına yönelik yurt dışı literatüründe çok sayıda ilişkisel çalışma bulunmaktadır. Bu bölümde bu çalışmaların bir kısmına yer verilmiştir.

Marsella, Shizuru, Brennan & Kameoka (1981)' nın çalışması beden imajına yönelik en eski çalışmalardan biri olabilir. Bu çalışmada farklı etnik gruplarda depresyon

ve beden imajı memnuniyeti arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Kafkas-Amerikalı, Çinli-Amerikalı ve Japon- Amerikalı olarak depresif ve depresif olmayan erkek ve kadınlar karşılaştırılmıştır. Depresyondaki katılımcılar etnik kökenlerinden bağımsız olarak depresyonda olmayanlara göre önemli ölçüde yüksek düzeyde beden imajı memnuniyetsizliği olduğu sonucuna varılmıştır. Etkin kökenler bedenin belirli bölümlerinden memnun olmama durumuna göre farklılaşmıştır.

Beden imajı ve narsizm arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma (Jackson, Ervin & Hodge, 1992) 307 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubu ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçları Narsizm düzeyi yüksek bireylerin, beden imajı konusunda daha olumlu algılara sahip olduklarını göstermiştir. Diğer yandan bu bireyler aynı zamanda daha yüksek öz saygı bildirmiştir.

Algars, Santtila, Varjonen, Witting, Johansson, Jern & Sandnabba (2009) beden imajı ile yaş, cinsiyet ve vücut kitle indeksinin ilişkisini araştırmıştır. Çalışma 18-49 yaş aralığında 11468 Finli erkek ve kadın örneklemiyle yürütülmüştür. Araştırma sonuçları kadınların erkeklere göre bedenin daha az memnuniyet gösterdiğini, vücut kitle indeksinin kadın beden imajı üzerinde erkeklerinkinden daha güçlü etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Yaşa göre beden memnuniyetinin etkisini incelemede ise belirgin bir sonuca ulaşılamamıştır.

Delfabbro vd. (2011)'in ergenlerin beden imajı ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi okul türü bağlamında inceleyen çalışmasında 1281 öğrenciye ulaşılmıştır. Kızlar erkeklere kıyasla beden ağırlıkları ve fiziksel görünümleri konusunda anlamlı düzeyde daha fazla memnuniyetsizlik bildirmiştir. Ergen kızlarda beden memnuniyetsizliği ile özsaygı arasındaki güçlü ilişki, okul türü (karma ya da tek cinsiyetli) tarafından etkilenmemiştir. Bununla birlikte, bedenlerinden memnun olmayan ancak psikolojik olarak iyi uyum gösteren kızların daha dışa dönük oldukları, daha fazla yakın arkadaşlarının bulunduğu ve daha yüksek düzeyde aile desteği aldıkları gözlemlenmiştir.

Beden imajı, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Abbasi & Zubair, 2015), 300 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda öz şefkat, beden imajı ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Öz şefkatin beden imajı ve psikolojik iyi oluş arasında aracılık etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer yandan kadınların erkeklere göre olumlu beden imajının daha fazla olduğu, ebeveynin eğitim düzeyi arttıkça da öğrencilerin öz şefkat, beden imajı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Morbid obezite hastası olan bireylerde beden imajı ve psikolojik iyi oluşun ilişkisini incelemeyi amaçlayan çalışmada (Yazdani, Hosseini, Amini, Sobhani, Sharif & Khazraei, 2018) 124 Morbid obezi olan bireye ulaşılmıştır. Bu çalışma sonucunda beden imajı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Beden imajı ile psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkiyi inceleyen Davison & McCabe (2006), çalışma için 8. ve 9.sınıf öğrencilerinden oluşan 245 erkek, 173 kız öğrenciye ulaşmıştır. Çalışma sonucunda kızlar erkeklere göre daha olumsuz beden imajı bildirme eğilimindedir. Diğer yandan beden imajının özsaygı üzerindeki etkisi hem kızlar hem de erkekler için benzer düzeydedir. Bununla birlikte olumsuz beden imajının negatif duygulanım ile ilişkili olmadığı araştırmanın diğer bir sonucudur.

Murray, Byrne & Rieger (2011) beden imajı ve stres arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 533 lise öğrencisi üzerinde yürütülen bu çalışmanın sonuçları stresin beden imajını büyük ölçüde etkilediği yönündedir.

Öz şefkatin, kadınların beden imajı üzerindeki etkisini ve bu ilişkinin benlik saygısından bağımsız olarak nasıl işlediğini değerlendirmeyi amaçlayan Wasylkiw, MacKinnon & MacLellan (2012)' nın çalışmasında iki aşamalı ölçümler yapılmıştır. Birinci aşamada 142 kadın üniversite öğrencisine ulaşılmıştır ve öz şefkat düzeyi artıkça beden kaygısının azaldığı, öz şefkatin beden imajı üzerine önemli bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. İkinci aşamada 187 kadın üniversite öğrencisine ulaşılmış ve yeme suçluluğu ve depresif belirtiler olarak ek ölçümler yapılmıştır. Bu aşamanın bulguları ise öz şefkatin yeme suçluluğunu azalttığı ve beden takıntısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği yönündedir.

12-18 yaş aralığında 226 ergen kız örnekleminde yapılan Mendes, Canavarro & Ferreira (2021)' nın çalışmasında genel utanç duygusunun beden imajı ile ilişkili utanç ve yeme psikopatolojisi şiddeti ile olan ilişkisinde psikolojik esnekliğin rolünün ölçülmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları beden imajı esnekliğinin içsel utanç ve anksiyete arasındaki ilişkide aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Farklı sosyal medya kullanımı kategorileri ile beden imajı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma (Boniel vd., 2024) 42 ülkeden gelen veriler ile analiz edilmiştir. Çalışmanın amacı dört sosyal medya kullanım modelinin (aktif olmayan, aktif, yoğun ve sorunlu) beden imajı algılarına etkisini incelemektir. 11-15 yaşlarındaki 190.892 katılımcıdan gelen verilerin analiz sonuçları kendilerini çok şişman veya çok zayıf olarak algılayan ergenler arasında daha yüksek oranda yoğun ve sorunlu kullanıcıların olduğunu ortaya koymuştur. Yoğun ve sorunlu kullanıcıların kendilerini aktif kullanıcılara göre çok

şişman veya çok zayıf olarak algılama olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösterdi. Bu ilişki, yoğun ve sorunlu kız sosyal medya kullanıcıları arasında anlamlıyken, erkekler arasında ilişki sadece sorunlu kullanıcılar için anlamlı çıkmıştır.

De Coen, Verbeken & Goossens (2024) çalışmasında ilkokul çocuklarında beden memnuniyetsizliği ve benlik saygısını inceleyerek medya baskısının etkisini ve ebeveyn-çocuk ilişkisindeki güvenin bu etkiyi azaltıp azaltmadığını araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 8-10 yaş aralığındaki 246 ilkokul çocuğu oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda medya baskısı arttıkça beden memnuniyetsizliğinin arttığı, anne babaya duyulan güven arttıkça beden memnuniyetsizliğinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Kız ve erkek çocuklar arasında beden memnuniyetsizliği açısından bir farklılık çıkmamıştır.

Genç yetişkinlerde beden imajı algılarının, kuvvet antrenmanlarına katılan 20 ila 35 yaşları arasındaki 605 genç yetişkinden oluşan belirli bir grup arasında sağlık davranışlarını ve zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarını nasıl etkilediğini araştırmayı amaçlayan çalışmada (Jimenez - Morcillo vd., 2024) olumsuz beden imajının; daha az sağlıklı beslenme alışkanlıkları, azalan fiziksel aktivite ve artan kaygı ve depresyon gibi daha kötü psikolojik sonuçlarla bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Tersine, olumlu bir beden imajı, daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları, daha sık fiziksel aktivite ve daha iyi psikolojik sağlıkla ilişkilendirilmiştir.

Liu vd. (2025), üniversite öğrencilerinde özsaygı, beden imgesi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki uzunlamasına ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada temel amaç öz saygının beden imgesi üzerindeki etkisini ve bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü ortaya koymaktır. 313 üniversite öğrencisi örnekleminde yapılan çalışmada 6 ay arayla 3 ölçüm yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları beden imajı ve özsaygı arasında zaman içinde çift yönlü bir ilişki gözlemlendiğini diğer yandan psikolojik dayanıklılığın özsaygının beden imajı üzerindeki etkisinde anlamlı bir aracı rol oynadığını göstermiştir.

2.2.2.2. Yarı Deneysel ve Deneysel Çalışmalar

Literatür incelendiğinde yurt dışında beden imajına yönelik yapılan deneysel çalışmaların bazıları aşağıda sıralanmıştır.

Ergen kızlarda beden imajı memnuniyetini artırmak ve yeme problemlerini önlemek için tasarlanmış olan programın 1 yıl boyunca etkililiğini ölçmeyi amaçlayan Mc Vey & Davis (2022) in çalışması altı oturumdan oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma

grubunu yarısı kontrol grubunda olmak üzere 6. sınıftaki toplam 263 kız çocuğu oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonuncunda deney ve kontrol grupları arasında beden imajı memnuniyeti ve yeme problemleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bunun yerine, hem önleme hem de kontrol gruplarındaki katılımcılar için zaman içinde beden imajı memnuniyetinde önemli artışlar ve yeme sorunu puanlarında düşüşler görülmüştür.

Cash & Hrabosky (2003) tarafından beden memnuniyetsizliği olan 25 üniversite öğrencisine 3 haftalık Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı program uygulanmış ve araştırma sonucunda katılımcıların beden memnuniyetlerinin arttığı, kilo ile ilgili endişelerinin azaldığı, beden imajı disforisinde azalma görülmüştür.

Ergenlik dönemindeki gençlerin beden algısı ile algılanan sağlık durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma (Meland, Haugland & Breidablik, 2007) 11-15 yaşlarındaki 5026 öğrencinin Norveç Dünya Sağlık Örgütünün "Okul Çağındaki Çocukların Sağlık Davranışları" adlı uluslararası araştırmasından elde edilen veriler kullanılmıştır. Sonuçlar beden memnuniyetsizliğinin, olumsuz sağlık algısı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, yaş ve cinsiyet gibi değişkenler kontrol edildiğinde dahi geçerliliğini korumaktadır. Cinsiyet ve yaş açısından sonuçlara bakıldığında ise kızlar ve daha büyük yaş grupları, erkeklere ve daha küçük yaş gruplarına göre daha fazla diyet yapma ve bedenlerinden memnun olmama bildirmiştir.

Öz farkındalık ve beden imajı arasındaki ilişkiyi inceleyen Longo, Schüür, Kammers, Tsakiris & Haggard (2009)' nun çalışmasında Rubber hand illusion (RHI) diğer bir ifadeyle lastik el illüzyonu tekniği kullanılmıştır. Çalışma 1 üniversitede öğrenim gören 131 öğrenci ile Çalışma 2, 25 öğrenci ile yürütülmüştür. Katılımcının eli ile lastik el arasındaki benzerlik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Lastik elin beden imajına dahil edilmesi, katılımcıların kendi elleri ile lastik el arasında algıladıkları benzerliği etkilemiştir. RHI' yı deneyimleyen katılımcılar, ellerini ve lastik elleri, illüzyonu yaşamayan katılımcılara göre önemli ölçüde daha benzer olarak algıladılar. Bu sonuçlar, benlik ve başkaları arasındaki ilişkinin algılanmasında zihinsel beden imajının önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Sağlıklı beden imajı geliştirmeye yönelik beş oturumluk müdahale programının etkinliğini ölçmeyi amaçlayan McCabe, Ricciardelli & Karantzas (2010)'ın çalışması ortaokulda okuyan ve yaşları 11-15 arasında olan 421 erkek ergen öğrenci ile yürütülmüştür. Deneysel işlem sonrasında son test ve izleme ölçümlerinde deney grubu ve kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Ancak başlangıçta beden

memnuniyetsizliği düzeyi ortalamanın bir standart sapma üzerinde olan müdahale grubundaki erkeklerde, müdahale sonrası ve altı aylık takipte negatif duygulanımda azalma gözlemlenmiştir.

Balciuniene, Jankauskiene & Baceviciene (2022)'in çalışması 19-35 yaş aralığındaki 110 kadın üniversite öğrenci örnekleminde gerçekleşmiştir ve olumlu beden imajını geliştirmeye yönelik 8 haftalık sınıf içi eğitim ve farkındalık temelli fiziksel aktivite müdahalesinin etkililiği sınanmıştır. Müdahale grubuna 30 kadın seçilmiştir. Çalışma sonucunda kontrol grubuna kıyasla, müdahale grubundaki katılımcılar olumlu beden imajında daha fazla artış ve beden memnuniyetsizliği, zayıflık arzusu ve kalıplaşmış güzellik ideallerinin içselleştirilmesinde azalma bildirmiştir.

Castellanos Silva & Steins (2022) genç yetişkinlerde sosyal medya ve beden memnuniyetsizliğini incelemiştir. Çalışmada deney grubuna hegemonik güzellik ideallerini içeren Instagram görsellerine kısa süreli maruz kalmanın beden memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma grubunu 226 genç yetişkin oluşturmuştur. Katılımcılara üç farklı görsel sunulmuştur. Bunlar; ince ve çekici bedenleri temsil eden instagram görselleri, beden çeşitliliğini temsil eden görseller ve nötr görsellerdir. Her katılımcı 3 dk boyunca 20 görsel izlemiştir. Çalışma sonuçları idealize edilmiş görsellere maruz kalanların beden memnuniyetlerinin azaldığını göstermiştir.

2.2.2.3. Beden İmajı, ACT ve Öz Şefkat Temelli Araştırmalar

Bu bölümde beden imajına yönelik ACT veya öz şefkat ile desteklenen deneysel çalışmalara yer verilmiştir.

Pearson (2009) beden memnuniyetsizliği ve düzensiz yeme tutumlarını içeren bir günlük ACT çalıştayının etkililiğini araştırmıştır. Çalışma grubunu 18-68 yaş aralığındaki 73 kadın katılımcının oluşturduğu araştırmasında yeme bozukluğu patolojisinde ve beden imajıyla ilgili endişelerinde önemli ölçüde azalma olduğu, kabul düzeyindeki artışın bedenle ilgili olumsuz düşüncelerde azalma ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Albertson, Neff & Schakleford (2014)'un deney grubunda 98, kontrol grubunda 130 olmak üzere 18-60 yaş aralığında toplamda 228 yetişkin kadın üzerine yaptığı çalışmasında katılımcılara 3 haftalık öz şefkat meditasyonu uygulanmıştır. Deney grubundaki katılımcılara üç hafta boyunca her gün 20 dakikalık öz şefkat meditasyonu podcastleri dinletilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların kontrol grubuyla

karşılaştırıldığında beden memnuniyetsizliği üzerinde azalma, bedene yönelik utançta azalma ve öz değerde artış olduğu görülmüştür.

Breines vd. (2013) araştırmasında görünümle ilgili olumsuz olaylara ve olumsuz beden imajına karşı öz şefkat göstermenin, üniversite öğrenimi gören kadınlarda daha sağlıklı yeme davranışlarını etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Günlük tutma çalışması ve laboratuvar temelli çalışma olmak üzere 2 çalışmadan oluşan araştırmada Çalışma 1, 18-28 yaş aralığında 95 kadın üniversite öğrencisi ile, Çalışma 2 ise 18-42 yaş aralığında 158 kadın üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma 1'de katılımcıların e postalarına her akşamüstü çevrimiçi anketler gönderilmiş ve gün sonunda, o günkü düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını yansıtarak anketi tamamlamaları istenmiştir. Çalışma 2 de katılımcıların laboratuvar ortamında oturarak görünüşleriyle ilgili en büyük kusur olarak gördükleri şeyi belirlemeleri istenmiştir. Çalışma 1'in sonuçları, katılımcıların görünümle ilgili daha yüksek düzeyde öz-şefkat bildirdikleri günlerde, daha düşük düzeyde yeme bozukluğu davranışı rapor ettiklerini gösterdi. Çalışma 2'nin sonuçları, algılanan bir beden kusuruna öz şefkatli bir şekilde tepki veren katılımcıların, sonrasında daha düşük düzeyde olumsuz beden imajı ve yeme bozukluğu davranışları bildirdiklerini ortaya koymuştur.

Wallece (2017) yeme bozuklukları için kabul ve kararlılık terapisi çalışmasında 149 lisans öğrencisinden oluşan katılımcılara 45 dakikalık bir sürede ACT tekniklerini içeren bir müdahale uygulamış ve araştırma sonucunda katılımcıların beden imajının müdahaleden sonra iyileşeceğine dair ilk hipotezi desteklenmiştir.

ACT' in Beden dismorfik bozukluğu olan bireylerde kişilerarası problemler, yaşam kalitesi ve kaygı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada (Dehbaneh, 2019) 18-40 yaş aralığında beden dismorfik bozukluğu tanısı almış 6 bireye ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda kaygı düzeyinin, kişiler arası problemlerin azaldığı; yaşam kalitesinin ise arttığı ortaya çıkmıştır.

Simoes (2022) in araştırmasında psikolojik esneklik ve şefkati teşvik ederek olumlu beden imajı geliştirmelerinin desteklenmesine yönelik hazırladığı programı test edilmiştir. Bu çalışmada nicel ve deneysel boyuttan her ikisi de bulunmaktadır. Araştırmanın deneysel boyutu deney grubundaki 52, kontrol grubundaki 61 katılımcı ile yürütülmüştür. Deney grubundaki katılımcılar 9 hafta süren "KindgirsInACTion" programına katılmışlardır. Sonuçlar, deneysel sürece katılan kızlarda öz şefkat, sosyal güvenlik ve haz duyguları ile beden memnuniyeti düzeylerinin dokuz haftalık program

süresince arttığını ve müdahalenin tamamlanmasından üç ay sonra yapılan takip değerlendirmesinde de artmaya devam ettiğini göstermiştir

Yeme bozukluğu tedavisi görmüş ancak hâlâ beden algısı sorunları ve yeme bozukluğu belirtilerinin izi kalmış bireylerde, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli grup müdahalesinin etkisinin incelendiği Fogelkvist, Gustafsson, Kjellin & Parlin (2020)' in çalışmasında 99 kadına ulaşılmıştır. 12 oturumluk ACT müdahalesi alan deney grubu ve olağan tedavi alan kontrol grubuna katılımcılar rastgele atanmıştır. ACT müdahalesi alan deney grubu, olağan tedaviyi alan kontrol grubuna kıyasla yeme bozukluğu belirtilerinde ve beden algısı sorunlarında daha yüksek düzeyde azalma göstermiştir.

Fogelvist, Gustafsson, Kjellin & Parling (2022), yeme bozukluğu olan hastalara ACT müdahalesinde bulunulmuştur ve çalışma 77 kadından oluşmaktadır. 2 yıl boyunca izleme yapılmış ve olağan tedaviyi alan ve ACT müdahalesinde bulunulan 2 grup karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçları ACT katılımcılarının olağan tedavi görenlere kıyasla daha olumlu sonuçlar gösterdiği yönündedir.

Torkian, Zanjani, Pourkmali & Omidi (2022)'nin çalışması beden dismorfik bozukluğu olan gençlerde ACT' in psikolojik semptomlar üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 18-30 yaş aralığındaki 34 genç birey oluşturmuştur. 8 haftalık ACT müdahalesinin yapıldığı deney grubu ve beden algısı bozukluğu ile ilgili bilgilendirici içeriklerin yer aldığı plasebo grubuna katılımcılar rastgele dağıtılmıştır. Araştırma sonucunda ACT uygulanan grupta beden dismorfik bozukluğu semptomlarının azaldığı, beden imgesi esnekliğinin arttığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı ortaya çıkmıştır.

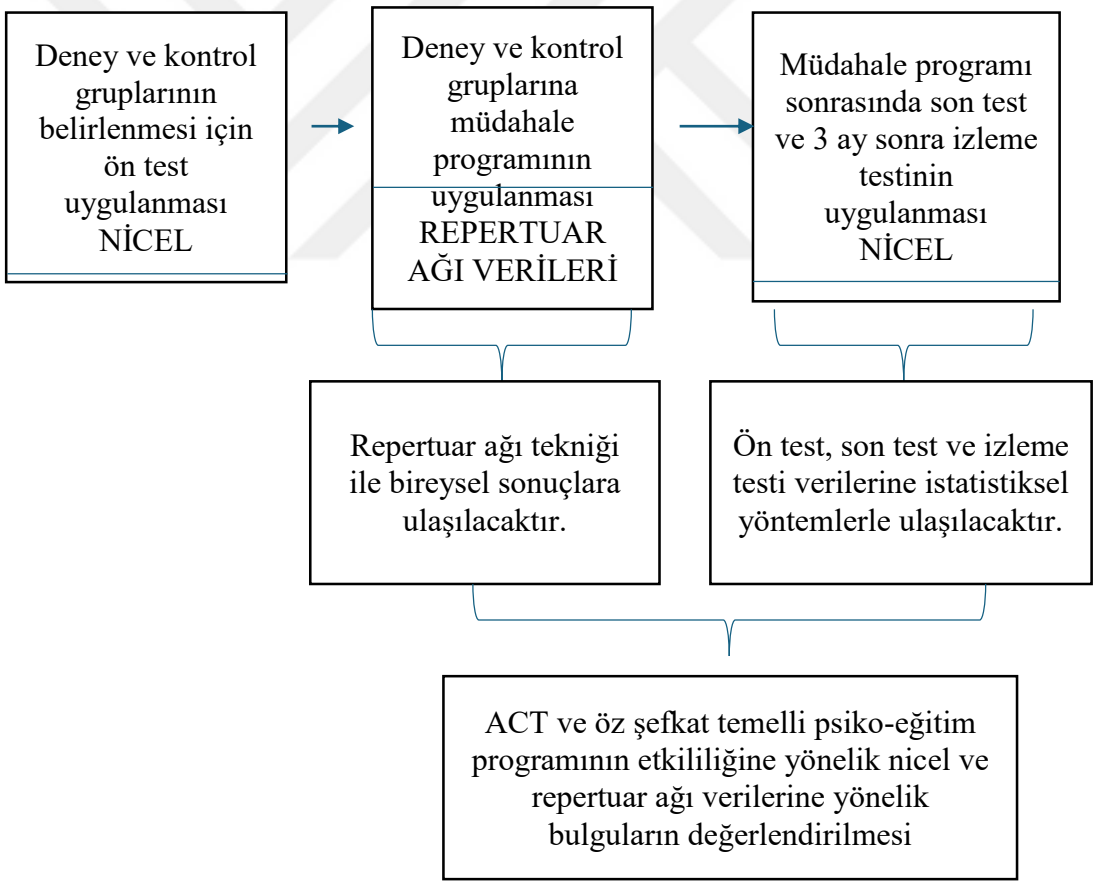
BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının ergen kızların beden imajı üzerindeki etkilerinin incelendiği yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırmada deneysel desenin türlerinden biri olan "ön test – son test kontrol gruplu deneysel model" (Büyüköztürk, 2007) kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna uygulanan ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programıdır. Bağımlı değişken ise beden imajı düzeyidir. Bu araştırmada olumsuz beden imajına sahip lise öğrencilerinin bedenlerine yönelik algıları repertuar ağı tekniği kullanılarak incelenecektir.

Araştırma sürecinin akış şeması Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 4. Araştırma sürecine yönelik akış şeması

3.1.1. Araştırmanın Nicel Boyutunun Modeli

Bu araştırmada ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının ergen kızların beden imajı memnuniyeti düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada, ön test- son test ve izleme testinin yapıldığı deney ve kontrol gruplu 2 x 3 'ük yarı deneysel araştırma deseni uygulanmıştır. Araştırma modelinin simgesel durumu**,** aşağıda gösterilmiştir (Karasar, 2012, s.97).

Tablo 1.

Araştırma Deseni

Gruplar	**Ön-Test**	**İşlem**	**Son-Test**	**İzleme Testi**
Deney Grubu	BDÖ PES ÖŞ	Öz şefkat ve ACT'e dayalı 8 haftalık psiko-eğitim programı	BDÖ PES ÖŞ	BDÖ PES ÖŞ
Kontrol Grubu	BDÖ PES ÖŞ	İşlem yok	BDÖ PES ÖŞ	BDÖ PES ÖŞ

Tablo 1' de görüldüğü gibi araştırmanın iki bağımlı, bir bağımsız değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ACT ve öz şefkat temelli 8 haftalık psiko-eğitim programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenini ise beden imajı düzeyidir.

3.1.2. Araştırmanın Repertuar Ağı Verilerine Yönelik Boyutunun Modeli

Araştırmanın bu boyutunda Kelly tarafından kişisel yapılar teorisine dayalı olarak bir kişinin yapı sisteminin haritasını çıkarmak için geliştirilen ve idiyografik bir yöntem olan Repertuar ağı tekniğine (Böker, 1999) başvurulmuştur.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmada ergenlere yönelik hazırlanan beden imajı psiko-eğitim programının uygulanması ve etkililiğinin sınanması amacıyla beden imajı memnuniyetsizliği yüksek, öz şefkati düşük ve psikolojik esnekliği düşük olan öğrencilerin olduğu örneklemin belirlenmesinde amaçlı örneklem yöntemlerinden olan ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Yüksek ve düşük puanlar ilgili ölçeklerin ön test uygulamalarından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri dikkate alınarak elde edilmiştir. Örneklemi belirlemede

kullanılan ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulabilir (Marshall & Rossman, 2014). Bu araştırmada katılımcıların çalışmaya dahil edilme ve hariç tutulma kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

Dahil edilme kriterleri;

- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından beden imajı ölçeğinden yüksek, psikolojik esneklik ölçeğinden ve öz şefkat ölçeğinden düşük puanlar almak.
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak.
- Araştırmaya katılması için veli onayının olması.
- Lisede öğrenim görüyor olmak/ergenlik döneminde bulunuyor olmak.

Dışlama kriterleri ise;

- Herhangi bir psikiyatrik tedavi geçirmiş olması.
- Devam eden bir psikiyatrik tedavisinin olması ve ilaç kullanıyor olması.
- Diyetisyene gidiyor olması.
- Herhangi bir bedensel engelinin olması.

3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Olumsuz beden imajı olan öğrenciler arasından çalışmaya katılmaya gönüllü olanlar belirlenmiş ve katılımcı olma ölçütünü karşılayan öğrencilerden gönüllü olanlardan seçkisiz atama yapılarak deney ve kontrol gruplarına katılımcılar atanmıştır. Çalışma için Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler alanında Etik Kurul Başkanlığından gerekli etik kurul onayı alınmıştır. Buna ilişkin etik kurul onayı Ek 1 de sunulmuştur.

Araştırmada uygulama yapılması planlanan deney ve kontrol gruplarına gerekli ölçütleri sağlayan öğrencilerin seçimi için Osmaniye merkez ilçesinde bir Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan 253'ü kız, 172'si erkek toplamda 425 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilere beden imajı ölçeği, psikolojik esneklik ölçeği ve öz şefkat ölçeği ön test olarak uygulanmıştır. Beden imajı ölçeği puan ortalaması 52.18, standart sapması 15. 45; Psikolojik esneklik ölçeği ortalaması 87.75, standart sapması 16.88 ve öz şefkat ölçeği ortalaması 33.50, standart sapması 7.34 olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarından standart sapmanın çıkartılmasıyla elde edilen puan değeri öğrenci seçiminde kullanılmıştır. Bu durumda beden imajı puanları 67.63'ten yüksek, psikolojik esneklik puanları 79.87'den düşük ve öz şefkat puanları 26.16'dan düşük olan öğrenciler

seçilmiştir. Hariç tutma kriterleri de göz önünde bulundurulduğunda geriye 26 öğrenci kalmıştır. Bu öğrencilerle birebir görüşmeler yapılmış ve programın tanıtımı yapılarak gönüllü olup olmadıkları belirlenmiştir. Araştırma kriterlerine uyan 17 kişilik çalışma grubu belirlenmiştir. Gönüllü olan öğrencilerin tamamı kız öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan kişilerden 10'u deney, 7 si kontrol grubuna yansız olarak atanmıştır. Deney ve kontrol grupları belirlendikten sonra katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmış, velilerinden ise veli onam formları alınmıştır. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2.

Katılımcılara Ait Demografik Değişkenler

Değişken	**Kategori**	**Deney Grubu**		**Kontrol Grubu**	
Cinsiyet		N	%	N	%
	Kız	7	100	7	100
	Erkek	0	0	0	0
	Toplam				
Sınıf	9.Sınıf	5	71.4	3	42.8
Düzeyi	10.Sınıf	2	28.6	4	57.2
	Toplam	7	100	7	100
Yaş	14	2	28.6	1	14.3
	15	2	28.6	5	71.4
	16	3	42.8	1	14.3
	Toplam	7	100	7	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubu katılımcılarının tamamı kız öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmanın başında deney grubunda 10 öğrenci bulunmaktadır. Ancak öğrencilerden biri psiko-eğitim çalışmasına katılma saatlerine uyum sağlayamadığı için gruptan ayrılmıştır. Deney grubunda kalan 9 öğrenci ile çalışmaya devam edilmiştir. Ancak süreç içerisinde 2 öğrenci aynı zaman diliminde okulun başka bir etkinliğinde görevli oldukları için çalışmaya düzenli katılım sağlayamamıştır. Bu nedenle 2 öğrenciye ait nicel veriler dikkate alınmamıştır. Dolayısıyla deney grubu 7 öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubunda bulunan öğrencilerden 5'i 9. Sınıf, 2'si 10.sınıf öğrencisidir. Kontrol grubundaki öğrencilerin 3'ü 9.sınıf, 4'ü 10.sınıf öğrencisidir. Yaş düzeyi açısından bakıldığında grupların 14, 15 ve 16 yaşında öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada öğrencilerin beden imajı düzeylerini belirlemek için Saylan ve Soyyiğit (2022) tarafından geliştirilen "Beden İmajı Ölçeği"; öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Rolffs, Rogge ve Wilson (2016) tarafından geliştirilen Alkal ve Çam (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kısa Formu" ve öğrencilerin öz şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından uyarlama çalışması yapılan Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011)'in geliştirdiği "Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır.. Ayrıca deney grubunda yer alan katılımcılara Kelly (1995) tarafından geliştirilen Repertuvar ağı tekniği uygulanmıştır.

3.3.1. Beden İmajı Ölçeği

Bu çalışmada ergenlerin beden imajlarını ölçmek amacıyla Saylan ve Soyyiğit (2022) tarafından geliştirilen Beden İmajı Ölçeğinden faydalanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde 21 maddeden oluşmaktadır. "Bedeni Olumsuz Algılama", "Değerlendirme Duyarlılığı", "Bedeni Olumlu Algılama" ve "Bedeni Değiştirme" olarak isimlendirilen 4 alt boyutu bulunmaktadır. Toplam puan, maddelerin puanları toplanarak elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan 21'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması olumsuz beden imajına sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin ters maddeleri 4, 7, 15, 16 ve 17. Maddelerdir. Güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının AFA ve DFA örneklemleri için sırasıyla .92 ile .88 olduğu sonucuna varılmıştır. Maddelerin toplam puanı yordama gücünün ve ayırt edicilik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Maddelerin toplam puanı yordama gücü ve ayırt edicilik düzeyi yüksektir. Bu çalışma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Öz Şefkat Ölçeği

Bu araştırmada ergenlerin öz şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından geliştirilen Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından uyarlama çalışması yapılan "Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Ölçek 11 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. Maddeleri ölçeğin ters kodlanan maddeleridir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 55'tir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin öz şefkat düzeyinin yüksek olduğunu

göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise .71 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Bu araştırmada Rolffs, Rogge ve Wilson (2016) tarafından geliştirilen Alkal ve Çam (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kısa Formu" kullanılmıştır. 24 maddeden oluşan ölçeğin psikolojik esneklik ve psikolojik katılık olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı psikolojik esneklik alt boyutu için .97, psikolojik katılık alt boyutu için .96 olarak; test-tekrar-test güvenirlik katsayıları ise psikolojik esneklik için .85, psikolojik katılık için .83 olarak hesaplanmıştır. AFA sonucuna göre toplam varyansın % 68.03'ü açıklanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 144' tür. Bu çalışma kapsamında hesaplanan psikolojik esneklik iç tutarlılık katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Repertuar Ağı Tekniği

Repertuar ağı testi benzerlikler ve karşıtlıkları içeren yapılar kavramını ortaya atan Kelly tarafından benzer ve farklı yapıları keşfetmek amacıyla ortaya çıkartılmıştır (Cote, 1995). Grid, Kelly tarafından kişisel yapı kuramını ifade etmenin bir yolu olarak görülmüştür ve kişisel yapı kuramının uygulamaya geçirilmiş halidir (Kelly, 1959; Akt: Fransella, Bell & Bannister, 2003). REP testi olarak bilinen bu araç, kişisel yapı sistemlerinin klinik çalışmalarında kullanılan en önemli tanısal ölçüm aracıdır ve bir kişinin kendi yapı sistemini nasıl oluşturduğunu anlamak için kullanılır (Cote, 1995).

Kelly, kişisel yapı sistemlerini, birbirine bağlı çift kutuplu yapılar bütünü olarak görmenin hem kullanışlı hem de açıklayıcı olacağını savunur. Örneğin: iyi–kötü, burada–orada, iki zamanlı–dört zamanlı, çirkin–güzel, alkali–asit, geçmiş–gelecek, efendi–köle, tek–çift gibi (Fransella vd. 2003).

Bu araştırmada öğrencilerin beden imajına yönelik algılarına bireysel düzeyde derinlemesine inmek amacıyla repertuar ağı tekniğine başvurulmuştur.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma sürecinde ilk olarak Beden imajı ölçeği, Öz şefkat ölçeği ve Psikolojik esneklik ölçeği formlarının uygulaması için etik kurul onayının alınmasının ardından

milli eğitim bakanlığından araştırma izni alınmıştır. Ardından uygulama yapılacak lisede formlar 9. ve 10.sınıf öğrencilerine doldurmaları için dağıtılmıştır. Ön test ölçümleri psiko-eğitim başlamadan önce, son test ölçümleri oturumlar tamamlandığında, izleme testleri ise program tamamlandıktan iki ay sonra yapılmıştır. Öğrencilerin beden imajlarına yönelik bireysel algılarını araştırmak için yapılan repertuar ağı tekniği ise program tamamlandıktan sonraki 1 ay içerisinde bireysel görüşmeler yapılarak tamamlanmıştır.

3.5. Beden İmajı Psiko-eğitim Programı

3.5.1. BİP Programının Geliştirilme Süreci

Ergenler için Beden İmajı Psiko-eğitim programının kapsamı için ilgili alan yazın taranmış ve literatürde yer alan eğitim programları, ACT'in ve öz şefkatin beden imajı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar incelenmiştir. Çalışmanın hedefleri, çalışmanın hedef kitlesi olan ergenlerin özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınarak 8 oturumluk beden imajı programı hazırlanmıştır. Bu eğitim programı ile lisede öğrenim görmekte olan ergenlerin olumsuz beden imajlarına yönelik farkındalıklarını artırmak ve olumlu beden imajı geliştirilmelerini desteklemek hedeflenmiştir.

3.5.2. Programın İçeriği ve Uygulanma Süreci

Bu programın amacı ergenlerin yaşamlarını birçok yönden etkileyen olumsuz beden imajlarına yönelik farkındalıklarını artırmak, ACT ve öz şefkatin desteğiyle yaşamlarında değerlerine yönelik davranışlarda bulunmalarına yardımcı olarak ikinci tip önleyici bir müdahalede bulunmaktır.

ACT ve öz şefkat ile desteklenen beden imajı psiko-eğitim programı 8 oturum olacak şekilde 8 haftada uygulanmak üzere planlanmıştır. Programın 14-17 yaş aralığında 7 katılımcı ile yürütülmüştür. Her bir oturumun süresi ergenlere uygulanan okul temelli bir program olduğu için 45-60 dk olacak şekilde ayarlanmıştır. Programın hazırlanmasında Hayes (2004) tarafından geliştirilen Kabul Kararlılık Terapisinden ve Neff (2003a) 'in ortaya attığı bir kavram olan öz şefkatten faydalanılmıştır.

Programın giriş ve sonlandırma oturumu haricindeki oturumları ACT'in hexaflex boyutlarından her biri ve öz şefkatin alt boyutlarından birine odaklanılacak şekilde planlanmıştır. Her oturuma anda kalma etkinliği ile başlanmıştır, süreç önceki oturumla ilgili geri bildirimin alınması, hexaflexin bir boyutu ve öz şefkatin bir boyutu ile ilgili

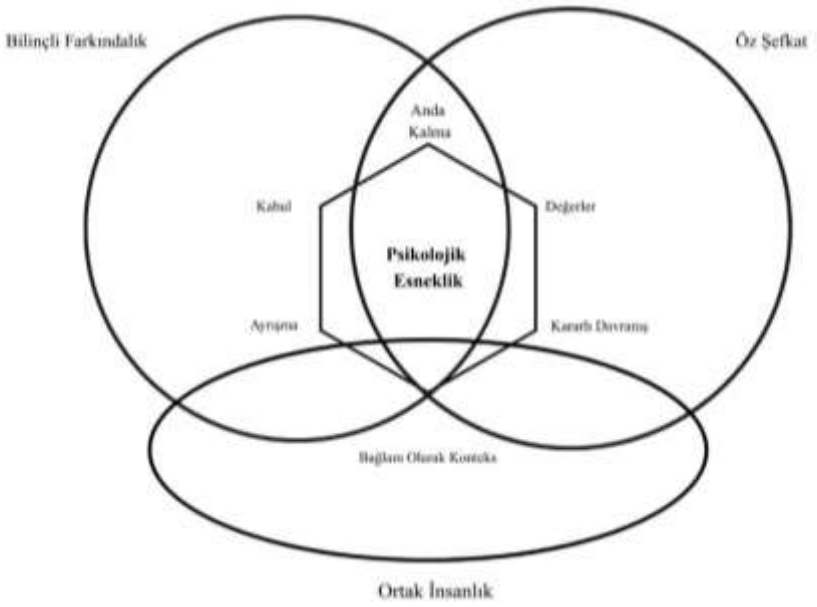
içeriklerin uygulanması, sonraki hafta için yapılacak görevlerin belirlenmesi ve ardından son bir anda kalma etkinliği veya hexaflexin o haftaki boyutuna ait bir egzersiz ile sona ermiştir. Kabul Kararlılık Terapisi ve öz şefkatin boyutlarına göre programın dağılımı Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3.

Boyutların Oturumlara Dağılımı

		HEXAFLEX BOYUTU	**ÖZŞEFKAT BOYUTU**
1.TANIŞMA	Anda Kalma	Tanışma	Beden İmajına Giriş
2.	Anda Kalma	Zihin Nasıl Çalışır	Öz Şefkat
3.	Anda Kalma	Bağlam Ol. Ben.	Ortak İnsanlık
4.	Anda Kalma	Ayrışma	Bilinçli Fark.
5.	Anda Kalma	Kabul	Bilinçli Fark.
6.	Anda Kalma	Değerler	
7.	Anda Kalma	Kararlı Davranış	Öz şefkat
8.SONLANDIRMA	Anda Kalma		

Program içeriği oluşturulurken öz şefkat ve ACT boyutlarının yukarıdaki tabloda gösterildiği gibi yerleştirilmesinde Tirch, Schoendorff & Silberstein (2014) ün öz şefkat ve psikolojik esnekliğin ortak boyutlarını gösteren aşağıdaki şekilden faydalanılmıştır.



Şekil 5. Öz şefkat ve psikolojik esnekliğin ortak boyutları

Aşağıdaki tabloda programda yer alan boyutların oturumlarda neden yer verildiği ve problem ilişkisine yönelik bilgiler aktarılmıştır.

Tablo 4.
Oturumda Yer Alan Boyutların Problem İlişkisi

	HEXAFLEX BOYUTU	**ÖZŞEFKAT BOYUTU**	**Boyutların problemle ilişkisi**
Anda Kalma	Tanışma	Beden İmajına Giriş	Ergenlik dönemi bedensel görünümle ilgili endişelerin en yoğun olduğu dönemdir.
Anda Kalma	Zihin Nasıl Çalışır	Öz Şefkat	Zihnin çalışma yapısı; hataları bulmak, bireyin kendisini eleştirmesi ve acımasızca davranması üzerine kuruludur. Ergenlik döneminde ise bu eleştiriler oldukça fazladır. Öz şefkat sahibi olmak ise kişinin eksik yönlerini ve zaaflarını bağışlamayı içerir.
Anda Kalma	Bağlam Ol. Ben.	Ortak İnsanlık	ACT yaklaşımında bir önceki oturumdaki hatalı düşüncelere gözlemleyen benlik ile bakmayı öğrenmesi hatanın insan olmanın parçası olduğunu anlamasına yardımcı olması beklenmektedir.
Anda Kalma	Ayrışma	Bilinçli Fark.	Bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmelerinin düşünceleriyle kaynaşması sorunun kendisi olduğunu düşünmesine sebep olmaktadır. Bu nedenle bireyin ayrışma tekniklerini öğrenmesi ve bu yolla bilinçli farkındalığa erişmesi gerekmektedir.
Anda Kalma	Kabul	Bilinçli Fark.	Ergenlerin olumlu bir beden imajına sahip olması için yaşantılardan kaçınmanın ve mücadele etmenin verdiği sıkıntıdan kurtulmasının etkisi büyüktür. Bu açıdan kabulün rahatlatıcı etkisini fark etmek ve bunu bilinçli farkındalık aracılığıyla yapması önemlidir.
Anda Kalma	Değerler		Bireyin olumsuz beden imajı, sosyal ortamlara girmekten kaçınmaya sebep olmakta ve hayatını anlamlı hale getiren etkinlikleri yapmaktan uzaklaştırmaktadır. Ergenin değerlerinin farkında olması değerlerine yönelik davranışlarda bulunması için bir adımdır.
Anda Kalma	Kararlı Davranış	Öz şefkat	Bir önceki oturumda farkındalık sağlanan değerlere yönelik bireyin yaşamını yönlendirmesi ergenin olumsuz beden imajı ile ilgili ortaya çıkma riski bulunan ruh sağlığı bozuklukları, yeme bozuklukları vs. gibi problemlere önleyici bir yaklaşım olması beklenmektedir.
Anda Kalma	Sonlandırma		Anda kalma; ACT ve öz şefkatin ortak ilgilendiği konulardandır ve anda kalma her iki yaklaşımın da boyutlarının etkinliklerine hazırlık yapılması açısından gereklidir.

Beden imajı psiko-eğitim programına yönelik kazanımlara Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5.

Beden İmajı Programı Kazanımları

Oturum	Kazanımlar
1.oturum	Grup üyeleri birbirlerini tanır. Grup üyeleri grup kurallarını öğrenir. Grup üyeleri lideri tanır. Psiko-eğitim programı hakkında bilgi sahibi olur. Beden imajı kavramını açıklar. Anda kalma etkinlikleri ilgili bilgi sahibi olur.
2.oturum	Zihin kavramını açıklar. Zihinlerinin çalışma şeklinin normal olup olmadığını kavrar. Zihnin sorun bulucu işleyişini kavrar. Zihinlerinin çalışma şekli ile öz şefkat kavramı arasında bağlantı kurar. Öz şefkat kavramını tanır.
3.oturum	Gözlemleyen benliklerinin onlara neler söylediğini fark eder. (Bu kazanım beden imajı ile ilgili neler söyledikleri ile ilgili özelleştirilir) Hata yapmanın veya kusurlarının insan olmanın bir parçası olduğunu fark eder.
4.oturum	Zihinlerinin yorumlayıcı özelliğini keşfeder. Bu yorumları gözlemlemeyi öğrenir. Düşüncelerinin kendilerini bilişsel kaynaşma yoluyla olumsuz etkilediğini fark eder. Zihnin ürettiği bu yorumlara kanmamayı öğrenir. Ayrışma kavramını tanır. Ayrışma teknikleriyle kendilerini olumsuz etkileyen düşünceleri etkisiz hale getirmeyi öğrenir.
5.oturum	Kabul kavramını tanır. Kabulün rahatlatıcı etkisini fark eder. Yaşantılardan kaçınmanın veya sürekli mücadele etmenin sıkıntıları artırdığının farkına varır.
6.oturum	Değerlerini netleştirmeyi öğrenir. Değerleri hedeflerden ayırt etmeyi öğrenir. Değerlerin neden önemli olduğunu fark eder. Yaşantılardan kaçınmanın veya sürekli mücadele etmenin değerlerine yönelik yaşamayı engellediğinin farkına varır. Sorunlarla mücadele etmek yerine değerlere yönelik yaşamanın sıkıntıları azaltabileceğini fark eder. Beden imajının değerlerine yönelik yaşamayı ne şekilde etkilediğini fark eder.
7.oturum	Kararlı eylemlerde bulunmanın yollarını keşfeder. Kararlı eylemlerde bulunmanın yaşamlarına kattığı anlamları keşfeder. Kararlı eylemlerde bulunmak için yaşamında hangi adımları atacağını öğrenir. Kararlı eylemlerde bulunmanın öz şefkatlerine katkısını fark eder. Kendine şefkat duymayı öğrenir. Başkalarına gösterdikleri şefkati kendilerine ne kadar gösterdiklerini fark ederler.
8.oturum	Her bir oturum için genel değerlendirmenin yapılır. Katılımcıların bundan sonraki yaşamlarında neyi kullanacakları netleştirilir. Katılımcıların kendilerindeki değişimleri fark etmeleri sağlanır.

3.5.3. BİP Pilot Uygulamaları

Beden imajı psiko-eğitim programı pilot uygulaması Osmaniye Merkez ilçesinde bulunan bir Anadolu lisesinde gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde beden imajı programının pilot çalışması için 148'i kız, 83'ü erkek olmak üzere toplamda 231 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcılar 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinden olup yaş ortalamaları 14.96'dır. Beden imajı ölçeği, Psikolojik esneklik ölçeği ve Öz şefkat ölçeği öğrencilere uygulanmıştır. Beden imajı memnuniyeti, psikolojik esneklik düzeyi ve öz şefkat düzeyi düşük olan ve ölçüt kriterleri karşılayan öğrenciler görüşmeye çağrılmış ve gönüllü olup olmadıkları öğrenilmiştir. Gönüllü olan 14 öğrenciden veli onam ve bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Oturumlara 14 öğrenci ile başlanmış olup süreç içerisinde 1'kız 3'ü erkek olmak üzere 4 öğrenci gruptan ayrılmıştır. Bu durumda gruptaki erkek öğrencilerin tamamı gruptan ayrılmıştır. 10 öğrenci ile sürece devam edilmiştir. Her bir oturum sonunda öğrencilerden açık uçlu sorulardan oluşan oturum değerlendirme formları alınmıştır. Oturum değerlendirme formları ve araştırmacının gözleminden yola çıkılarak psiko-eğitim programında bazı düzenlemelere gidilmiştir. Yapılan bu düzenlemeler Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.

Psiko-eğitim Programında Yapılan Düzenlemeler

Oturum	**Programın eksik yönü**	**Yapılan düzenleme**
1.oturum	Tanışma oyunu yeterince eğlenceli değil.	Skitless/şeker oyunu yerine daha eğlenceli ve hareketli bir tanışma oyunu eklendi.
	Dikkatin dağılması ve kavramların anlaşılır olmaması	Kavramlarla ilgili görseller eklendi. Gündelik hayattan örnekler eklendi.
2.oturum	Öğrencilerin sessiz kaldığı ve tam olarak birbirine güvenemedikleri gözlendi.	Tanışma oyunları artırıldı.
3.oturum	Gözlemleyen benlik ve düşünen benlik kavramları somutlaştırılamadı ve anlaşılamadı.	Gözlemleyen benlik ve düşünen benlik kavramlarının somutlaştırılması için Kaplan meditasyonu egzersizi eklendi.
4.oturum	"Yorumları gözlemlemek" egzersizini amacına ulaşmadığı gözlemlendi.	"Yorumları gözlemlemek" egzersizi "kendi hikaye makinenizi gözlemlemek" egzersizi ile değiştirildi.
5.oturum	Değişiklik yapılmadı	
6.oturum	Değerlerle ilgili egzersizin yetersiz olduğu fark edildi.	"Raflara stoklamak" egzersizi eklendi.
7.oturum	Değişiklik yapılmadı	
8.oturum	Değişiklik yapılmadı	

3.6. İşlem

Çalışma için ilk olarak Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan etik izin alınmıştır (Ek …). Etik izin alındıktan sonra uygulama lise öğrencilerine yapılacağından dolayı Bakanlık izni alınmıştır (Ek …). Gerekli izinler alındıktan sonra Beden imajı programı pilot uygulamalarına başlanmıştır. Pilot çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden bilgilendirilmiş onam formu ve velilerinden veli onam formu alınmıştır. Pilot çalışmalar süresince her oturum sonrası öğrencilerden oturum değerlendirme formlarını doldurmaları istenmiştir. Oturum değerlendirme formlarından faydalanılarak ve araştırmacının kendi gözlemlerinden yola çıkarak pilot çalışmada düzenlemeler yapıldıktan sonra deneysel uygulama sürecine geçilmiştir. Öncelikle deney grubu öğrencilerinden bilgilendirilmiş onam ve veli onam formları alınmıştır. Ardından deney grubu psiko-eğitim uygulaması tamamlanmıştır. Deneysel uygulama tamamlandıktan 8 hafta sonra ise izleme testleri uygulanmıştır.

3.7. Verilen Analizi

Bu bölümde araştırmanın analizinde kullanılan yöntemler nicel ve repertuvar ağı sonuçları olmak üzere 2 başlık altında açıklanmıştır.

3.7.1. Nicel Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verileri için, deney ve kontrol gruplarına uygulanan ölçek formlarından toplanan veriler bilgisayar ortamında SPSS 22 istatistik programına aktarılmıştır. Kayıp verilerin ataması yapılmış, ters maddeler kodlanmış ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Analizler ölçeklerin toplam puanı üzerinden yapılmıştır. Veri analizinde öncelikle parametrik ve nonparametrik testlerden hangisinin kullanılacağına karar vermek için deney ve kontrol gruplarının ön test ölçümlerinden elde edilen verilerin normallik analizleri yapılmıştır. Normallik analizi için Shapiro Wilk testinden ve basıklık-çarpıklık değerlerinden faydalanılmıştır.

Araştırmada deney ve kontrol gruplarının ön test ölçümlerine ilişkin çarpıklık basıklık ve Shapiro Wilk testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 7.

Beden İmajı, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Shapiro Wilk ve Basıklık Çarpıklık Değerleri

		Shapiro-wilk (p)	**Basıklık katsayısı**	**Çarpıklık katsayısı**
BDÖ	Deney	.13	-2.29	-.06
	Kontrol	.20	-1.89	-.06
PES	Deney	.99	-.50	.00
	Kontrol	.68	.75	-.74
ÖŞ	Deney	.22	-1.72	.22
	Kontrol	.46	-1.68	.37

Tablo 7'de görüldüğü üzere Shapiro Wilk analizi sonuçları dağılımın normalliğine işaret etmektedir ($p > .05$). Ancak basıklık çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 değerleri arasında (Tabachnic & Fidell, 2013) yer almayan değerler bulunmaktadır. Bununla birlikte deney ve kontrol gruplarının toplam katılımcı sayısının parametrik testler için yeterli sayıda olmaması ($n < 30$) sebebiyle deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediği nonparametrik bir test olan Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir.

Deneysel işleme geçmeden önce deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 8.

Deney ve Kontrol Bağımlı Değişken Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	**N**	**Sıra ortalaması**	**Sıra toplamı**	**U**	**p**
BDÖ	Deney	7	7.00	49	21	.71
	Kontrol	7	8.00	56		
PES	Deney	7	8.21	57.50	19.50	.53
	Kontrol	7	6.79	47.50		
ÖŞ	Deney	7	9.07	63.50	13.50	.17
	Kontrol	7	5.93	41.50		

Tablo incelendiğinde BDÖ, PES ve ÖŞ değerleri $p > .05$ olduğu görülmektedir. Bu durumda analiz sonucuna göre, deneysel işlem süreci için oluşturulan deney ve kontrol gruplarının birbirine denk olduğu söylenebilir.

Deney grubunun BDÖ, PES ve ÖŞ ölçümlerinden elde edilen toplam puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için Friedman testi kullanılmıştır. Friedman testinin etki büyüklüğü için Kendall'ın uyum katsayısı değer kullanılmıştır. Araştırmada beden imajı ölçeği, psikolojik esneklik ölçeği ve öz şefkat ölçeği bağımlı; beden imajı psiko-eğitim programı ise bağımsız değişken olarak belirlenmiştir.

3.7.2. Repertuar Ağı Verilerinin Analizi

Bu çalışmada öncelikle öğrencilerle yapılan bireysel görüşmeler neticesinde her bir olgu için 9 element, 10 kişisel yapı elde edilmiştir. Elementler; bedensel görüntü açısından şu andaki ben, bedensel görüntü acısından psiko-eğitim öncesindeki ben, çocukken bedensel görüntü açısından ben, bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum, kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben, erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben, bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri, bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri, bedensel görüntü açısından ideal biri olarak belirlenmiştir. Üçlü karşılaştırma (Triad) yöntemi kullanılarak katılımcılara üçlü gruplar halinde bu elementler sunulmuştur. Katılımcı, üç kişiden ikisinin hangi özelliklerde benzer olduğunu ve üçüncüsünden nasıl farklılaştığını belirtmiştir (Böker, Budischewski, Eppel, Härtling, Rinnert, von Schmeling, ... & Schoeneich, 2000). Bu şekilde belirlenen kişisel yapılar öğrencilerin beden görünümleri ile ilgili algılarını içermektedir. Örneğin; ideal kilo- kilolu, çekici-itici, kendine değer veren – kendine değer vermeyen, kendinden memnun- kendinden memnun olmayan, sosyal ortamlarda özgüvenli – özgüvensiz, popüler – popüler olmayan gibi. Belirlenen kişisel yapılar ve elementlerin olduğu bir tablo gösterimi üzerinde öğrencilerin 0 ile 5 arasında belirledikleri puanlamalar yapılmış ve İdiogrid 2.4 programına veriler yüklenerek hesaplamalar yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Nicel Araştırma Bulguları

Bu bölümde Beden imajı psiko-eğitim programının etkililiğini ölçmek amacıyla yapılan analizler sonucunda ulaşılan beden imajı psikolojik esneklik ve öz şefkat ölçeğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1. Beden İmajı Testine İlişkin Bulgular

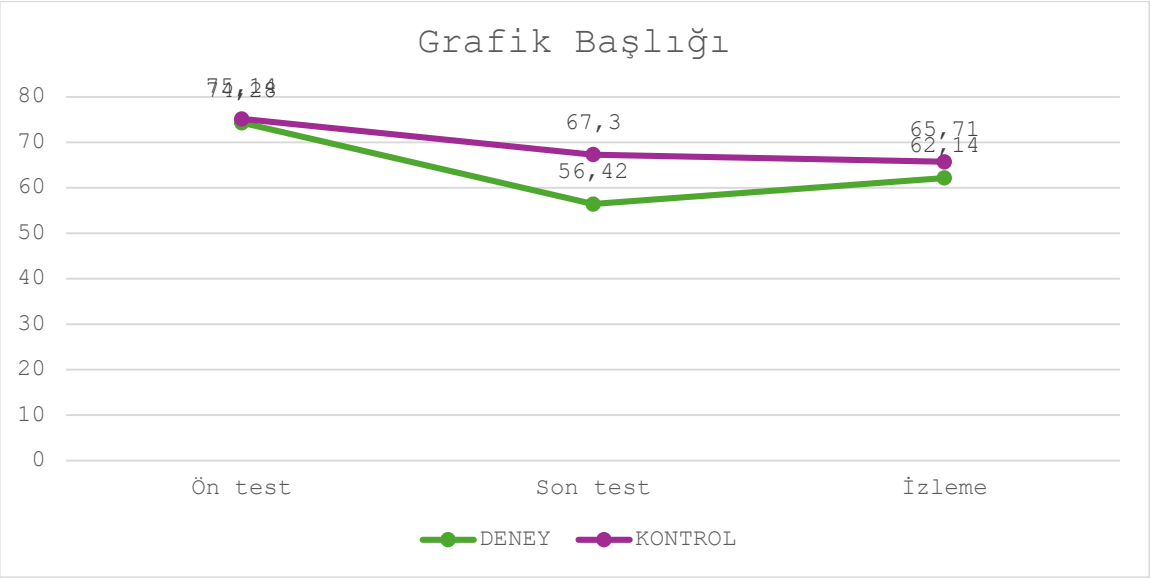
Araştırmanın ilk denencesi **"**ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubunun beden imajı ölçeği ön test son test puan farkları açısından deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma vardır" olarak belirlenmiştir. Bu denencenin test edilmesi amacıyla öncelikle beden imajı ön test son test ve izleme testi puanlarına yönelik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 9.

Beden İmajı Memnuniyetsizliği Ölçümlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Grup	Ölçüm	N	Ortalama	Ss	Min.	Max.
Deney	Ön test	7	74.28	9.83	62	85
	Son test	7	56.42	12.51	40	77
	İzleme	7	62.14	12.93	52	85
Kontrol	Ön test	7	75.14	10.12	61	86
	Son test	7	67.30	8.00	60	80
	İzleme	7	65.71	9.89	48	78

Tablo 9' da deney grubu öğrencilerinin beden imajı memnuniyetsizliğinin son test ortalamalarının azaldığı görülmektedir. Ancak kontrol grubundaki öğrencilerin de son test ortalamalarında azalma görülmüştür.



Şekil 6. Deney ve kontrol gruplarının beden imajı puanlarının ön test, son test, izleme testi puanları

Tablo 10.

Beden İmajı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Grup	Ölçümler	N	Sıra ort.	X^2	p
deney	Ön test	7	2.64	8	.010
	Son test	7	1.71		
	İzleme	7	1.64		
kontrol	Ön test	7	2.64	4.66	.10
	Son test	7	1.79		
	İzleme	7	1.57		

Tablo 10 incelendiğinde, eğitim programına katılan deney grubu öğrencileri beden imajı ön test, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($X^2 = 8$, $p < .05$). Belirlenen bu farkın etki büyüklüğü Kendall's W uyum katsayısının W = .57 olduğu ve bu farkın büyük bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($X^2 = 4.66$, $p > .05$).

Deney grubunun beden imajı ön test, son test ve izleme puanları arasındaki farkın hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi' nden faydalanılmıştır. Ulaşılan bulgular Tablo 11'da sunulmuştur.

Tablo 11.

Deney Grubunun Beden İmajı Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test- Ön Test	Negatif Sıra	7	4.00	28	-2,37	.018
	Pozitif Sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				
İzleme-Ön Test	Negatif Sıra	0	4.50	9.00	-2.20	.028
	Pozitif Sıra	7	1.00	19.00		
	Eşit	0				
İzleme-Son Test	Negatif Sıra	2	3.00	27.00	-.847	.397
	Pozitif Sıra	5	4.75	1.00		
	Eşit	0				

Tablo 11' e bakıldığında, deney grubunun beden imajı ön test ve son test puanları arasında, son test lehine anlamlı bir fark olduğu ($Z = -2.37$, $p < .05$) ve bu farkın büyük bir etkiye ($r = .63$) sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum, psiko-eğitim programının deney grubunun beden imajı memnuniyetsizliğini azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğu yönünde açıklanabilir. Bununla birlikte deney grubunun izleme ve ön test puanları arasında izleme lehine anlamlı bir fark olduğu ($Z = -2.20$, $p > .05$) ve bu farkın büyük bir etkiye ($r = .59$) sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, deney grubu öğrencilerinin beden imajı memnuniyetsizliğinin izleme testinde anlamlı şekilde azaldığını göstermektedir. Diğer yandan deney grubu öğrencilerinin beden imajı memnuniyetsizliği düzeylerinde izleme ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 12.

Kontrol Grubunun beden imajı puanlarına ilişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test- Ön Test	Negatif Sıra	6	3.50	21	-2,20	.028
	Pozitif Sıra	0	.00	.00		
	Eşit	1				
İzleme-Ön Test	Negatif Sıra	5	5.00	.00	-1,86	.063
	Pozitif Sıra	2	1.50	28,00		
	Eşit	0				
İzleme-Son Test	Negatif Sıra	5	4.00	20.00	-1,01	.310
	Pozitif Sıra	2	4.00	8.00		
	Eşit	0				

Tablo 12' ye bakıldığında, kontrol grubunun beden imajı ön test ve son test puanları arasında, son test lehine anlamlı bir fark olduğu (Z = -2.20, p < .05) görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubunun izleme ve ön test puanları arasında (Z= -1.86, p > .05) ve izleme son test puanları arasında (Z = -1.01, p > .05) anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 13.

Beden imajı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Ön test	Deney	7	7	49	21	.651
	Kontrol	7	8	56		
Son test	Deney	7	5.43	38	10	.064
	Kontrol	7	9.57	67		
İzleme	Deney	7	6.57	46	18	.406
	Kontrol	7	8.43	59		

Tablo incelendiğinde beden imajı puanlarını deney ve kontrol grupları arasında ön test, son test ve izleme testi puanlarının anlamlı olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Ancak deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında istatistiksel açıdan farklılık olmasa da uygulama açısından farklılık olduğu ve bu farklılığın deney grubuna yönelik olduğu söylenebilir.

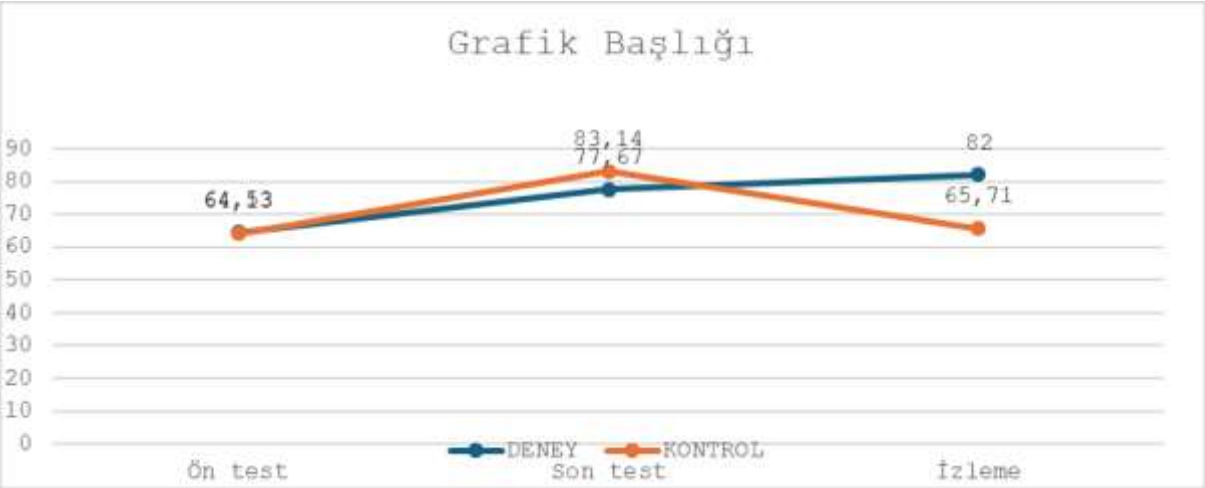
4.1.2. Psikolojik Esneklik Ölçümüne İlişkin Analizler

Tablo 14.

Psikolojik Esneklik Ölçümlerine İlişkin Betimsel Analizler

Grup	Ölçüm	N	Ortalama	Ss	Min.	Max.
Deney	Ön test	7	64.53	7.72	53	76
	Son test	7	77.67	14.03	60	102
	İzleme	7	82.00	11.38	69	101
Kontrol	Ön test	7	64.13	10.13	45	74
	Son test	7	83.14	12.42	63	95
	İzleme	7	65.71	14.16	47	81

Tablo 14’ de deney grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik son test ortalamalarının arttığı ve bu artışın izleme testinde devam ettiği; kontrol grubundaki öğrencilerin ise son test ortalamalarında artış olsa da izleme testinde azalma olduğu görülmektedir.



Şekil 7. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik puanlarının ön test, son test, izleme testi puanları

Tablo 15.

Psikolojik Esneklik Analizlerine İlişkin Friedman Testi Sonuçları

PES	**Grup**	**Ölçümler**	**N**	**Sıra ort.**	**X^2**	**p**
	Deney	Ön test	7	1.43	4.22	.121
		Son test	7	2.07		
		İzleme	7	2.50		
	Kontrol	Ön test	7	1.36	8.66	.013
		Son test	7	2.86		
		İzleme	7	1.79		

Tablo 15 incelendiğinde, eğitim programına katılan deney grubu öğrencileri psikolojik esneklik ön test, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ($X^2 = 8$, $p > .05$).

Deney grubunun psikolojik esneklik ön test, son test ve izleme puanları arasındaki farkın hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi' nden faydalanılmıştır. Ulaşılan bulgular Tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo 16.

Deney Grubunun Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test	Negatif Sıra	2	1.50	3	-1,86	.063
	Pozitif Sıra	5	5.00	25.00		
	Eşit	0				
İzleme-Ön Test	Negatif Sıra	1	1.00	1.00	-2.20	.028
	Pozitif Sıra	6	4.50	27.00		
	Eşit	0				
İzleme-Son Test	Negatif Sıra	2	3.75	7.50	-.63	.528
	Pozitif Sıra	4	3.38	13.50		
	Eşit	1				

Tablo 16’ ya bakıldığında, deney grubunun psikolojik esneklik ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > .05$). Ancak sıra ortalamalarına bakıldığında farklılık olduğu ve istatistiksel değerin ($p = .063$) .05 e oldukça yakın bir değer olması açısından anlamlı olarak yorumlanabilir. Diğer yandan izleme ve ön test puanlarında izleme testi lehine anlamlı bir fark olduğu ($Z = -2.20$, $p < .05$) ve bu farkın büyük bir etkiye (r=-.59) sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum, psiko-eğitim programının deney grubunun izleme testi puanlarının ön test puanlarına göre psikolojik esnekliklerinin artmasında anlamlı bir etkisinin olduğu yönünde açıklanabilir. Bununla birlikte deney grubunun izleme ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($Z = -.63$, $p < .05$).

Tablo 17.

Kontrol Grubunun Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçlar

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test	Negatif Sıra	0 7	.00 4.00	.00 28.00	-2.37	.018
	Pozitif Sıra	0				
	Eşit					
İzleme-Ön Test	Negatif Sıra	4	3.75	15.00	-.94	.345
	Pozitif Sıra	2	3.00	6.00		
	Eşit	1				
İzleme-Son Test	Negatif Sıra	6	4.50	27.00	-2.20	.028
	Pozitif Sıra	1	1.00	1.00		
	Eşit	0				

Tablo 17' ye bakıldığında, kontrol grubunun psikolojik esneklik ön test ve son test puanları arasında ($Z= -2.37$, $p < .05$) ve ve izleme son test puanları arasında ($Z = -1.01$, $p > .05$) anlamlı bir farklılık görülmektedir. Ancak kontrol grubunun izleme ve ön test puanları arasında ($Z = -.94$, $p > .05$) ve izleme son test puanları arasında ($Z = -1.01$, $p > .05$) anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 18.

Psikolojik Esneklik Ön Test, Son Test Ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Ön test	Deney	7	8.21	57.50	19.50	.522
	Kontrol	7	6.79	47.50		
Son test	Deney	7	6.79	47.50	19.50	.522
	Kontrol	7	8.21	57.50		
İzleme	Deney	7	9.71	68	9	.047
	Kontrol	7	5.29	37		

Tablo 18 incelendiğinde psikolojik esneklik puanlarını deney ve kontrol grupları arasında ön test, son test puanlarının anlamlı olmadığı görülmektedir ($p > .05$). İzleme testi puanları açısından ise anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p < .05$).

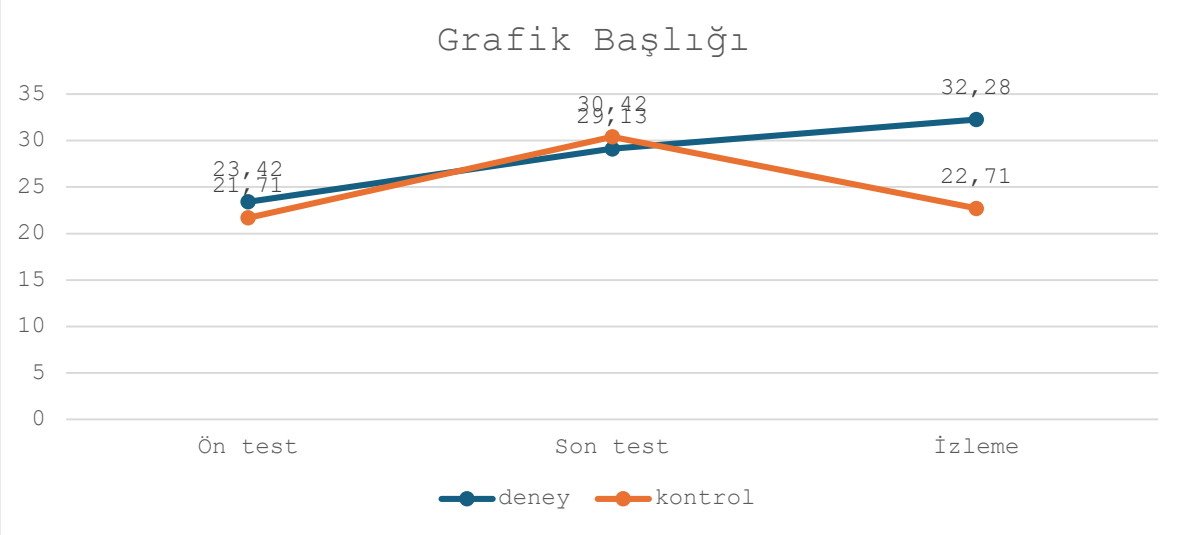
4.1.3. Öz Şefkat Ölçümlerine İlişkin Bulgular

Tablo 19.

Öz Şefkat Ölçümlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Grup	Ölçüm	N	Ortalama	Ss	Min.	Max.
Deney	Ön test	7	23.42	1.27	22	25
	Son test	7	29.13	8.90	19	47
	İzleme	7	32.28	5.85	21	37
Kontrol	Ön test	7	21.71	2.28	19	24
	Son test	7	30.42	3.45	24	34
	İzleme	7	22.71	5.79	15	31

Tablo 19' da deney grubu öğrencilerinin öz şefkat son test ortalamalarının arttığı ve bu artışın izleme testinde devam ettiği; kontrol grubundaki öğrencilerin ise son test ortalamalarında artış olsa da izleme testinde azalma olduğu görülmektedir.



Şekil 8. Deney ve kontrol gruplarının öz şefkat puanlarının ön test, son test, izleme testi puanları

Tablo 20.
Öz Şefkat Ölçeği Ön Test, Son Test Ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Friedman Testi Sonuçları

ÖŞ	Grup	Ölçümler	N	Sıra ort.	X^2	p
	Deney	Ön test	7	1.29		
		Son test	7	2.14	6.00	.050
		İzleme	7	2.57		
	Kontrol	Ön test	7	1.43		
		Son test	7	2.86	8	.018
		İzleme	7	1.71		

Tablo 20 incelendiğinde, eğitim programına katılan deney grubu öğrencileri öz şefkat ön test, son test ve izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($X^2 = 6$, $p \geq .05$). Ancak uygulama açısından anlamlı bir fark olduğu söylenebilir.

Deney grubunun öz şefkat ön test, son test ve izleme puanları arasındaki farkın hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testin' den faydalanılmıştır. Ulaşılan bulgular Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21.
Deney Grubunun Öz Şefkat Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test- Ön Test	Negatif Sıra	1	4.00	4	-1,86	.090
	Pozitif Sıra	6	4.00	24.00		
	Eşit	0				
İzleme- Ön Test	Negatif Sıra	2	4.50	27.00	-2.20	.398
	Pozitif Sıra	6	1.00	1.00		
	Eşit	0				
İzleme- Son Test						
	Negatif Sıra	0	4.80	9	-2.20	.028
	Pozitif Sıra	6	3.50	19.00		
	Eşit	1				

Tablo 21' e bakıldığında, kontrol grubunun öz şefkat ön test son test puanları arasında ($Z = -1.86$, $p > .05$) ve izleme son test puanları arasında ($Z = -2.20$, $p > .05$) anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Ancak izleme son test puanları arasında ($Z = -2.20$, $p < .05$) anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 22.

Kontrol Grubunun Öz Şefkat Puanlarına İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test- Ön Test	Negatif Sıra	0	.00	.00	-2.38	.017
	Pozitif Sıra	7	4.00	28.00		
	Eşit	0				
İzleme- Ön Test	Negatif Sıra	4	4.13	16.50	-.431	.666
	Pozitif Sıra	3	3.83	11.50		
	Eşit	0				
İzleme- Son Test	Negatif Sıra	6	4.25	25.50	-1.94	.051
	Pozitif Sıra	1	2.50	2.50		
	Eşit	0				

Tablo 22’ ye bakıldığında, kontrol grubunun öz şefkat ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark olduğu (Z= -2.38, $p < .05$) ve bu farkın büyük bir etkiye (r = -.64) sahip olduğu ortaya çıkmıştır bununla birlikte kontrol grubunun izleme ve ön test puanları arasında ve izleme- son test puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($p > .05$).

Tablo 23.

Öz Şefkat Ön Test, Son Test Ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Ön test	Deney	7	9.07	63.50	13.50	.155
	Kontrol	7	5.93	41.50		
Son test	Deney	7	6.36	44.50	16.50	.303
	Kontrol	7	8.64	60.50		
İzleme	Deney	7	10.07	70.50	6.50	.021
	Kontrol	7	4.93	34.50		

Tablo 23 incelendiğinde öz şefkatin puanlarını deney ve kontrol grupları arasında ön test, son test puanlarının anlamlı olmadığı görülmektedir ($p >.05$). İzleme testi puanları

arasında ise anlamlı bir fark olduğu (U = 6.50, $p < .05$) ve bu farkın .62 etki düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

4.2. Deney Grubuna İlişkin Repertuar Ağı Bulguları

İstatistiksel bulguların kişi için ne anlama geldiğine yönelik bulguların elde edilebilmesi için özünde bir idiyografik analiz olan repertuar ağı tekniğine başvurulmuştur. Aşağıda deney grubunda yer alan yedi katılımcıya dönük bulgular olgu düzeyinde aktarılmıştır. Olgu düzeyinde elde edilen bulgular şu sıra ile raporlaştırılmıştır: İlk olarak katılımcılara ait repertuar ağı formlarına yer verilmiştir; ardından bu çalışmadaki repertuar ağı ile hipotezlere ilişkin bulgular aktarılmıştır.

4.2.1. Olgu 1

Tablo 24.

Repertuar Ağı Formu (Olgu 1)

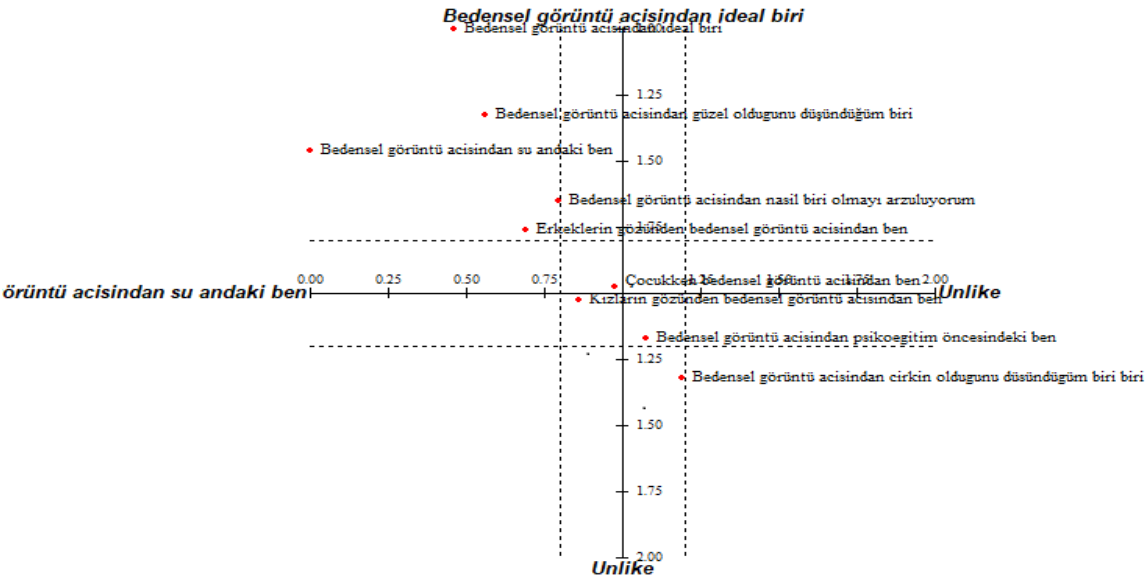
	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü acısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri	
İdeal kilo	4.00	2.00	1.00	5.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	**Kilolu**
Çekici	4.00	3.00	2.00	4.00	2.00	3.00	4.00	3.00	4.00	**İtici**
Özenli	5.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	5.00	3.00	4.00	**Özensiz**
Özgüvenli	4.00	2.00	3.00	5.00	4.00	4.00	4.00	2.00	4.00	**Sosyal ortamlarda Özgüvensiz**
Özgür	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	2.00	4.00	2.00	4.00	**Kendini kısıtlayan, özgür olmayan**
İstediği kıyafeti giyen	3.00	2.00	4.00	5.00	2.00	3.00	4.00	1.00	4.00	**İstediği kıyafeti giyemeyen**
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	4.00	2.00	3.00	5.00	3.00	3.00	4.00	2.00	4.00	**Tercih edilmemiş olmayı dert edinen**
Fotoğraf çektirmede istekli	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00	5.00	**Fotoğraf çektirmede isteksiz**
Başa çıkma becerisi yüksek	3.00	4.00	3.00	5.00	3.00	4.00	5.00	2.00	4.00	**Başa çıkma becerisi düşük**
Olgun	4.00	2.00	3.00	3.00	2.00	4.00	4.00	2.00	4.00	**Çocuksu**

Tablo 25.

Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 1)

	Psiko-eğitim öncesi	Psiko-eğitim sonrası
Güzel olduğunu düşündüğüm biri	1.23	0.56
İdeal biri	1.16	0.52
Nasıl biri olmayı arzuluyorum?	1.38	0.72
Çirkin olduğunu düşündüğüm biri	0.72	1.27

Tablo 25 incelendiğinde olgu 1 psiko-eğitim sonrasında güzel olduğunu düşündüğüm biri elementine (d = 0.56) eğitim öncesine göre (d = 1.23) nispeten kendini daha yakın konumlandırmaktadır. Buna karşın çirkin biri elementine kendini eğitim sonrasında daha uzak konumlandırdığı görülmektedir (psiko-eğitim öncesi uzaklık katsayısı 0.72'iken; sonrasında bu değer 1.27'ye çıkmıştır). Yine aynı şekilde psiko-eğitim sonrası Olgu 1 kendini ideal biri elementine (d = 0.52), psiko-eğitim öncesine göre (d = 1.16) daha yakın konumlandırdığı tespit edilmiştir. Bu bulguyla uyumlu olarak addledebileceğimiz bir öteki bulgu da bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum elementi ile ilgili olmuştur. Buna göre eğitim öncesinde bu uzaklık katsayısı 1.38'iken, müdahale sonrasında bu değerin 0.72'ye gerilediği görülmektedir.



Şekil 9. Olgu 1'e ait öz kimlik grafiği

Olgu 1'e ait Öz-Kimlik Grafiği (ÖKG) incelendiğinde psiko-eğitim sonrasında bedensel görüntü açısından kendini kabul alanına konumlandırmaktadır. Oysa psiko-eğitim öncesinden buna ilişkin elementini çatışma alanına konumlandırdığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte şekil incelendiğinde Olgu 1 aynı zamanda bedensel görüntü açısından ideal biri, güzel olduğunu düşündüğüm biri, nasıl biri olmayı arzuluyorum ve erkeklerin gözünden bedensel görüntü olarak ben elementlerini kabul alanına konumlandırmaktadır. Buna karşın bedensel görüntü açısından çocukken ve kızların gözünden ben elementlerini farksızlık veya kayıtsızlık alanına konumlandırdığı görülmektedir. Her ne kadar bedensel görüntü açısından müdahale öncesinde ben ve çirkin olduğunu düşündüğüm biri elementleri de kayıtsızlık alanına konumlanmış olsa da şekil incelendiğinde bu elementlerin aynı zamanda çatışma alanına konumlandıkları görülmektedir.

Tablo 26.

Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 1)

	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü açısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri
İdeal kilo	0.55	-0.69	-0.89	0.74	-0.44	0.25	0.57	-0.45	0.54
Çekici	0.67	-0.54	-0.71	0.64	-0.84	-0.14	0.78	-0.45	0.74
Özenli	0.73	-0.55	-0.30	0.81	-0.49	-0.20	0.78	-0.90	0.40
Özgüvenli	0.56	-0.85	-0.42	0.86	-0.27	0.13	0.60	-0.82	0.51
Özgür	0.57	-0.51	0.19	0.60	-0.52	-0.71	0.70	-0.75	0.61
İstediği kıyafeti giyen	0.39	-0.69	0.00	0.82	-0.62	-0.21	0.77	-0.89	0.68
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	0.68	-0.87	-0.37	0.94	-0.55	-0.20	0.79	-0.86	0.72
Fotoğraf çektirmede istekli	0.41	-0.62	-0.07	0.35	-0.77	-0.55	0.74	-0.31	0.90
Başa çıkma becerisi yüksek	0.17	-0.33	-0.40	0.78	-0.56	0.05	0.78	-0.79	0.45
Olgun	0.67	-0.75	-0.28	0.46	-0.75	0.19	0.73	-0.64	0.73

Yukarıdaki tablo incelendiğinde Olgu 1'in güncel ben elementi ile başvurduğu bütün kişisel yapılar (örneğin; özenli, çekici, tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen gibi) arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna karşın kullanılan bu kişisel yapılar, müdahale öncesi ben ile olumsuz yönde ilişki ortaya koymaktadır. Bu

bulgular psiko-eğitimin olgu 1 açısından bir fark yarattığını ortaya koymaktadır. Tablo 26 incelendiğinde kullanılan yapılar bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum, güzel olduğunu düşündüğüm biri ve ideal biri elementleri ile olumlu yönde ilişkilendirilmektedir. Ancak çocukken bedensel görüntü açısından ben, erkeklerin ve özellikle kadınların gözünden bedensel görüntü açısından ben, çirkin olduğunu düşündüğüm biri elementleri ile aynı kişisel yapılar Olgu 1 tarafından olumsuz ilişkilendirmiştir.

Olgu 2

Tablo 27.

Repertuar Ağı Formu (Olgu 2)

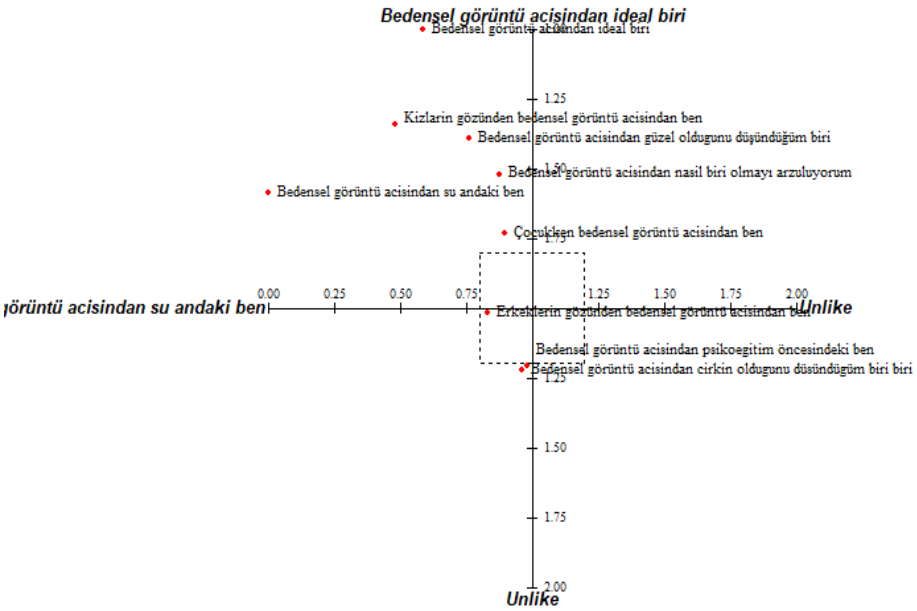
	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü acısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri	
Özgüvenli	4.00	2.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	2.00	4.00	**Özgüvensiz**
Çekici	3.00	2.00	5.00	5.00	4.00	3.00	5.00	3.00	5.00	**İtici**
Sevimli, sempatik	4.00	3.00	5.00	5.00	4.00	3.00	5.00	2.00	5.00	**Antipatik**
Sosyal ortamlara rahat giren	4.00	2.00	5.00	5.00	4.00	3.00	4.00	2.00	4.00	**Sosyal ortamlara rahat giremeyen**
Kendinde değer veren	5.00	3.00	5.00	5.00	4.00	2.00	5.00	3.00	5.00	**Kendine değer vermeyen**
Kendinden memnun olan	4.00	2.00	5.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	**Kendinden memnun olmayan**
Kaygısız	3.00	2.00	5.00	5.00	4.00	3.00	5.00	2.00	4.00	**Kaygılı**
İdeal kilo	3.00	5.00	1.00	5.00	4.00	2.00	4.00	2.00	4.00	**Kilolu**
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	3.00	2.00	5.00	5.00	4.00	3.00	5.00	2.00	4.00	**Tercih edilmemiş olmayı dert eden**
Komik, dalga geçilen konuma düşmeyen	5.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.00	5.00	3.00	4.00	**Komik duruma düşen**

Tablo 28.

Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 2)

	Psiko-eğitim öncesi	Psiko-eğitim sonrası
Güzel olduğunu düşündüğüm biri	1.32	0.72
İdeal biri	1.21	0.60
Nasıl biri olmayı arzuluyorum?	1.58	0.83
Çirkin olduğunu düşündüğüm biri	0.66	1.05

Tablo 28' e bakıldığında Olgu 2 tarafından *güzel olduğunu düşündüğüm biri* elementi psiko eğitim öncesinde (d = 1.32) psiko eğitim sonrasına göre (d = 0. 72) daha yakın konumlandırıldığı görülmektedir. Benzer şekilde *ideal biri* elementine psiko eğitim sonrasında (d = 1. 21) psiko eğitim öncesine göre (d = 0.60) daha yakın konumlandırmıştır. *Nasıl biri olmayı arzuluyorum* elementi de eğitim sonrasına göre daha yakın konumlandırılmıştır (psiko eğitim öncesi uzaklık katsayısı 0.83 iken; sonrasında bu değer 1.58'e yükselmiştir). Bununla birlikte Olgu 2'nin kendisini *çirkin olduğunu düşündüğüm biri* elementine psiko eğitim sonrasında (d = 1.05) psiko eğitim öncesine (d = 0.66) göre daha uzak konumlandırdığı görülmektedir.



Şekil 10. Olgu 2'ye ait öz kimlik grafiği

Olgu 2'ye ait ÖKG' de *bedensel görüntü açısından psiko eğitim öncesindeki ben* elementi ikircikli alandayken *bedensel görüntü açısından şu andaki ben* elementini kabul

alanına konumlandırıldığı görülmektedir. Buna ek olarak kabul alanında yer alan elementler *bedensel görüntü açısından ideal biri, bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri, kızların gözünden ben, bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum* ve *çocukken bedensel görüntü açısından ben* olarak sıralanmaktadır. *Erkeklerin gözünden ben* elementinin farksızlık alanında olduğu ancak aynı zamanda ikircikli alanda olduğu görülmektedir.

Tablo 29.

Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 2)

	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü açısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri
Özgüvenli	0.21	-0.87	0.83	0.84	0.66	-0.63	0.38	-0.83	0.64
Çekici	-0.25	-0.89	0.79	0.80	0.53	-0.69	0.76	-0.78	0.86
Sevimli, sempatik	0.08	-0.79	0.70	0.89	0.51	-0.85	0.82	-0.96	0.86
Sosyal ortamlara rahat giren	0.17	-0.92	0.86	0.91	0.62	-0.74	0.62	-0.92	0.69
Kendine değer veren	0.41	-0.71	0.62	0.81	0.28	-0.96	0.74	-0.82	0.77
Kendinden memnun olan	0.14	-0.97	0.89	0.85	0.55	-0.71	0.57	-0.80	0.66
Kaygısız	-0.15	-0.89	0.80	0.88	0.61	-0.71	0.81	-0.89	0.73
İdeal kilo	0.04	0.29	-0.48	0.40	0.41	-0.46	0.37	-0.35	0.30
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	-0.15	-0.89	0.80	0.88	0.61	-0.71	0.81	-0.89	0.73
Komik, dalga geçilen konuma düşmeyen	0.56	-0.37	0.25	0.77	0.27	0.90	0.75	-0.80	0.45

Tablo 29 incelendiğinde kişisel yapıların bir çoğunun *(özgüvenli, sevimli, sosyal ortamlara rahat giren, kendine değer veren, kendinden memnun olan, ideal kilo, komik duruma düşmeyen)* güncel benle pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Bunlardan *özgüvenli, sevimli, sosyal ortamlara rahat giren, kendine değer veren, kendinden memnun olan, komik duruma düşmeyen* kişisel yapılarının ise psiko-eğitim öncesindeki güncel benle olumsuz ilişkileri bulunmaktadır. Bu açıdan elementlerin birçoğunda belirgin bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. Olgu 2'nin *çocukken ben, nasıl biri olmayı arzuluyorum, kızların gözünden ben, güzel olduğunu düşündüğüm biri* ve *ideal biri*

elementlerinin kişisel yapılar ile pozitif ilişkisinin olduğu; buna karşın *çirkin olduğunu düşündüğüm biri, erkeklerin gözünden ben* elementlerinin ise negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

Olgu 3

Tablo 30.

Repertuar Ağı Formu (Olgu 3)

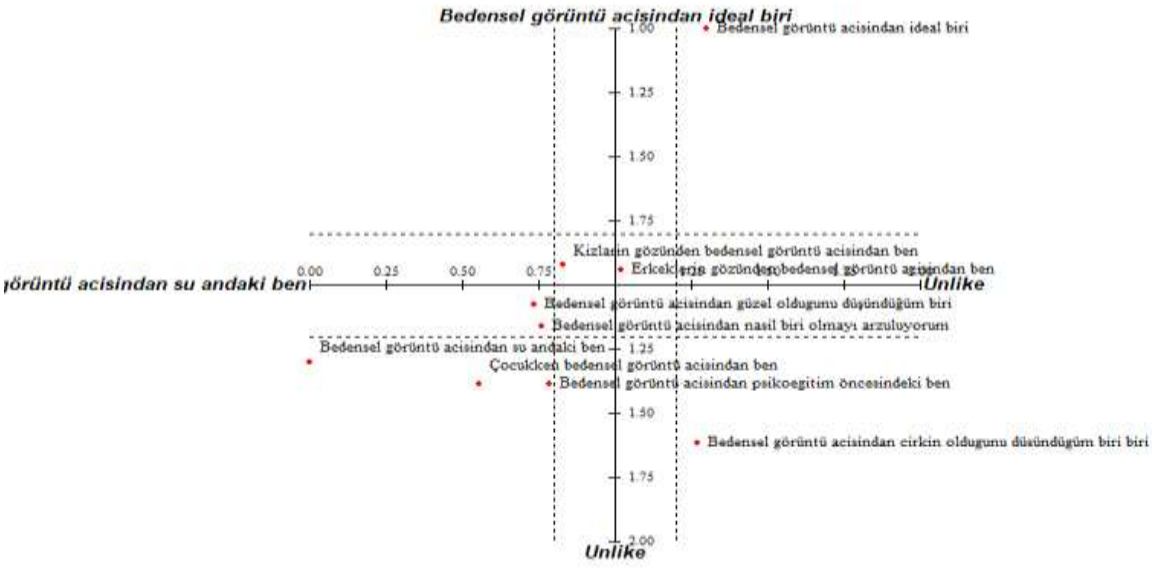
	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü acısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri	
Çekici	5.00	3.00	5.00	5.00	4.00	3.00	5.00	1.00	4.00	**İtici**
Bedenini değiştirmeye çaba göstermeyen biri	2.00	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	2.00	5.00	**Bedenini değiştirmeye çaba gösteren biri**
Bedeninin görüntüsünü dert etmeyen biri	1.00	2.00	1.00	3.00	2.00	3.00	2.00	1.00	5.00	**Bedeninin görüntüsünü dert eden biri**
İdeal kilo	5.00	4.00	5.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	5.00	**Kilolu**
Kendine verdiği değeri yeterli gören	4.00	3.00	5.00	5.00	4.00	3.00	5.00	1.00	5.00	**Kendine verdiği değeri yeterli görmeyen**
Sağlıklı beslenen	2.00	3.00	1.00	2.00	5.00	4.00	4.00	4.00	5.00	**Yemek yemeyi kısıtlayan**
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	5.00	3.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	3.00	5.00	**Tercih edilmemiş olmayı dert eden**
Kendinden memnun	2.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	**Kendinden memnun olmayan**
Özgüvenli	5.00	4.00	5.00	3.00	5.00	3.00	5.00	3.00	5.00	**Sosyal ortamlarda özgüvensiz**
Kıyafet tercihlerini kısıtlamayan	3.00	2.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	5.00	**Kıyafet tercihlerini kısıtlayan**

Tablo 31.

Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 3)

	Psiko-eğitim öncesi	**Psiko-eğitim sonrası**
Güzel olduğunu düşündüğüm biri	0.82	0.87
İdeal biri	1.39	1.26
Nasıl biri olmayı arzuluyorum?	1.07	0.83
Çirkin olduğunu düşündüğüm biri	0.69	1.28

Yukarıdaki tablo incelendiğinde olgu 3 müdahale sonrasında kendisini psiko eğitim öncesinde *ideal biri* elementine kısmen daha yakın konumlandırmaktadır (Psiko eğitim öncesi uzaklık katsayısı 1.39 iken müdahale sonrasında 1.26 ya inmiştir). Benzer şekilde *nasıl biri olmayı arzuluyorum* elementine de kendisini müdahale sonrasında (d = 0. 83) müdahale öncesine göre (d = 1.07) daha yakın konumlandırmıştır. Olgu 3 ün *güzel olduğunu düşündüğüm biri* elementine müdahale sonrasında *(d= 0.87)* psiko-eğitim öncesine göre *(d = 0.82) kısmen* uzaklaştığı ancak *çirkin olduğunu düşündüğüm biri* elementinde ise daha belirgin olarak müdahale sonrasında *(d = 1.28)* müdahale öncesine göre (d = 0.69) daha yakın konumlandırdığı görülmektedir.



Şekil 11. Olgu 3'e ait öz kimlik grafiği

Şekil 11 incelendiğinde güncel ben ve müdahale öncesi ben elementlerinin her ikisinin den ikircikli alanda konumlandığı görülmektedir. Bunların dışında *güzel olduğunu düşündüğüm biri, nasıl biri olmayı arzuluyorum, çocukken ben* elementleri de

aynı alanda konumlanmıştır. Buna karşın kızların ve erkeklerin gözünden ben elementleri kayıtsızlık alanında yer almaktadır. *İdeal biri* elementi ise idealleştirme alanında yer almaktadır. Kabul alanında yer alan tek elementin *kızların gözünden ben* olduğunu ancak bu elementin aynı zamanda farksızlık alanında yer aldığı görülmektedir.

Tablo 32.

Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 3)

	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü açısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri
Çekici	0.44	-0.54	0.73	0.56	-0.03	-0.56	0.54	-0.94	0.21
Bedenini değiştirmeye çaba göstermeyen biri	-0.24	-0.45	-0.45	-0.23	0.20	0.46	-0.35	-0.09	0.85
Bedeninin görüntüsünü dert etmeyen biri	-0.46	-0.49	-0.35	0.24	0.12	0.38	-0.06	-0.38	0.89
İdeal kilo	0.56	-0.40	0.63	0.57	-0.25	-0.70	0.12	-0.81	0.35
Kendine verdiği değeri yeterli gören	0.17	-0.64	0.64	0.55	0.10	-0.44	0.56	-0.98	0.47
Sağlıklı beslenen	-0.64	-0.08	-0.75	-0.55	0.74	0.46	0.16	0.26	0.51
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	0.27	-0.85	0.48	0.58	-0.27	0.07	-0.04	-0.76	0.49
Kendinden memnun	-0.78	-0.45	0.11	-0.18	0.63	0.38	0.54	-0.26	0.45
Özgüvenli	0.34	-0.24	0.47	-0.27	0.50	-0.64	0.58	-0.61	0.32
Kıyafet tercihlerini kısıtlamayan	-0.32	-0.92	0.19	0.57	0.15	0.20	0.21	-0.61	0.68

Tablo 32 incelendiğinde Olgu 3' ün *güncel ben* elementiyle *çekici, ideal kilo, kendine verdiği değeri yeterli gören, tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen ve özgüvenli* kişisel yapılarının olumlu ilişki olduğu görülmektedir. Bu elementler ile müdahale öncesinde olumsuz ilişkisi bulunmaktadır. *Çocukken ben ve nasıl biri olmayı arzuluyorum* elementi yine benzer kişisel yapıların (Örneğin, *çekici, ideal kilo, kendine verdiği değer yeterli gören, tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen* gibi) olumlu ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Tüm kişisel yapılar ile *Çirkin olduğunu düşündüğüm birinin*

olumsuz, ideal birinin olumlu ilişkide olduğu tabloda görülmektedir. *Kızların ve erkeklerin* her ikisinin de gözünden olumlu ilişkilendirdiği *bedenini değiştirmeye çaba göstermeyen biri, bedeninin görüntüsünü dert etmeyen biri, sağlıklı beslenen, kendinden memnun ve kıyafet tercihlerini kısıtlamayan* kişisel yapılarıdır. Güzel olduğunu düşündüğüm biri elementinin ise en çok özgüvenli, kendine verdiği değer yeterli gören, çekici kişisel yapıları ile olumlu ilişkide olduğu *bedenini değiştirmeye çaba göstermeyen biri, bedeninin görüntüsünü dert etmeyen biri* ile ise olumsuz ilişkide olduğu görülmektedir.

Olgu 4

Tablo 33.

Repertuar Ağı Formu (Olgu 4)

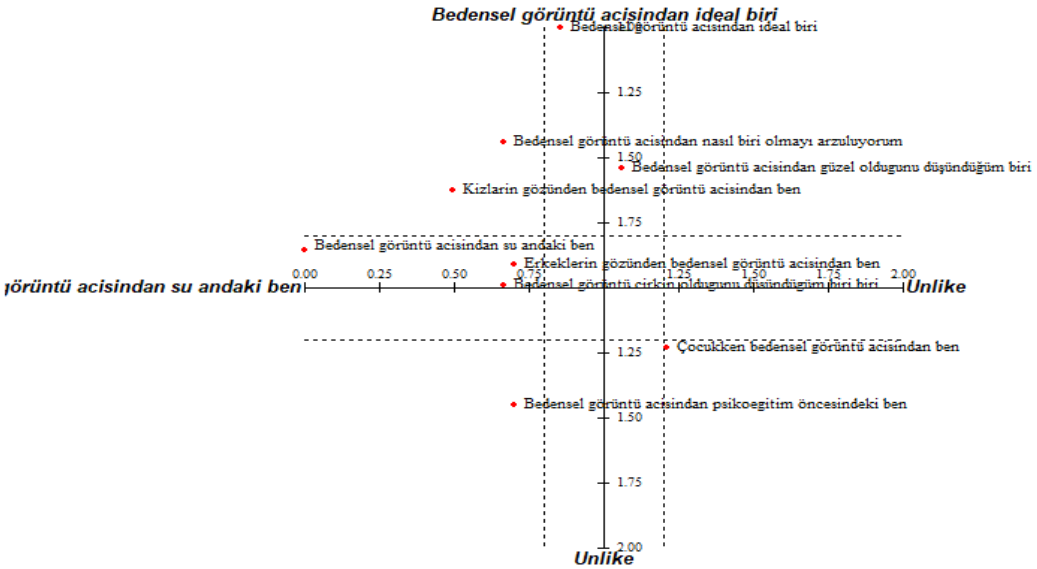
	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü acısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri	
İdeal kilo	3.00	2.00	5.00	4.00	4.00	3.00	5.00	2.00	4.00	**Kilolu**
Fotoğraf çektirmede istekli	3.00	2.00	4.00	4.00	3.00	3.00	5.00	2.00	4.00	**Fotoğraf çektirmede isteksiz**
Sempatik	3.00	2.00	1.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00	4.00	**Antipatik**
Olgun	2.00	1.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	**Çocuksu**
İstediği kıyafeti giyebilen biri	4.00	3.00	5.00	3.00	3.00	2.00	4.00	2.00	4.00	**İstediği kıyafeti giyemeyen**
Kendinden memnun olan	3.00	2.00	3.00	4.00	3.00	2.00	5.00	3.00	4.00	**Kendinden memnun olmayan**
Çekici	3.00	2.00	5.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	5.00	**İtici**
Güler yüzlü	4.00	3.00	2.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	**Somurtgan**
Sosyal ortamlarda rahat	3.00	2.00	1.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	**Sosyal ortamlarda rahat değil**
Sıcakkanlı	3.00	2.00	1.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	**Soğuk**

Tablo 34.

Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 4)

	Psiko-eğitim öncesi	**Psiko-eğitim sonrası**
Güzel olduğunu düşündüğüm biri	1.66	1.02
İdeal biri	1.42	0.88
Nasıl biri olmayı arzuluyorum?	1.26	0.65
Çirkin olduğunu düşündüğüm biri	0.76	0.69

Tablo 34' te müdahale sonrasında güzel olduğunu düşündüğüm biri elementine (d=1.02) müdahale öncesine göre (d= 1.66) daha yakın konumlandırdığı görülmektedir. Benzer şekilde ideal biri ve nasıl biri olmayı arzuluyorum elementini eğitim sonrasında, eğitim öncesine göre daha yakın konumlandırmıştır (İdeal biri eğitim öncesi uzaklık katsayısı 1.42 iken, eğitim öncesi bu değer 0.88' e inmiştir; nasıl biri olmayı arzuluyorum elementi ise eğitim öncesi uzaklık katsayısı 1.26 iken, eğitim sonrası 0.65 e inmiştir). Buna karşın çirkin olduğum biri elementini ise eğitim sonrasında (d= 0.69) öncesine göre (d=0.76) kısmen yakın konumlandırdığı görülmektedir.



Şekil 12. Olgu 4'e ait öz kimlik grafiği

Şekil incelendiğinde elementlerin çoğunun kabul alanına yerleştiği görülmektedir. Bunlar *güncel ben ,nasıl biri olmayı arzuluyorum, kızların gözünden ben, ideal biri, çirkin olduğunu düşündüğüm biri* ve *erkeklerin gözünden ben* elementleridir. *Güncel ben, ideal*

biri, erkeklerin gözünden ve *çirkin olduğunu düşündüğüm biri* elementleri aynı zamanda farksızlık alanında konumlanmışlardır. Olgu 4'ün *psiko-eğitim öncesinde* ise kendisini ikircikli alanda konumlandırdığı; çocukken ben elementinde ise kendisini çatışma alanında konumlandırdığı görülmektedir.

Tablo 35.

Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 4)

	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü açısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri
İdeal kilo	-0.45	-0.78	0.49	0.33	0.06	-0.53	0.68	-0.88	0.64
Fotoğraf çektirmede istekli	-0.33	-0.86	0.23	0.56	-0.26	-0.54	0.86	-0.83	0.74
Sempatik	-0.07	-0.58	-0.76	0.84	-0.36	-0.14	0.75	0.15	0.56
Olgun	-0.82	-0.85	0.29	0.20	0.07	0.06	0.52	-0.36	0.70
İstediği kıyafeti giyebilen biri	0.05	-0.32	0.66	-0.05	-0.21	-0.78	0.34	-0.86	0.37
Kendinden memnun olan	-0.19	-0.82	-0.15	0.77	-0.35	-0.70	0.95	-0.49	0.79
Çekici	-0.62	-0.80	0.51	0.22	0.22	-0.47	0.50	-0.67	0.82
Güler yüzlü	0.55	-0.22	-0.76	0.84	-0.53	-0.27	0.60	-0.05	0.14
Sosyal ortamlarda rahat	-0.01	-0.59	-0.77	0.91	-0.25	-0.13	0.71	0.03	0.62
Sıcakkanlı	-0.01	-0.59	-0.77	0.91	-0.25	-0.13	0.71	0.03	0.62

Tablo 35' te görüldüğü gibi Olgu 4'ün başvurduğu tüm kişisel yapılar ile *müdahale öncesindeki ben* elementi arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Bu yapılardan ikisi (*istediği kıyafeti giyebilen biri* ve *güler yüzlü*) *güncel ben* elementinde pozitif ilişkiye dönmüştür. Diğer yandan *bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri ve nasıl biri olmayı arzuluyorum, ideal biri* elementleriyle tüm kişisel yapıların pozitif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Olgu 4'ün *kızların ve erkeklerin gözünden ve çirkin olduğunu düşündüğüm biri* ile çoğu kişisel yapıda negatif ilişkilendirilmiştir (Örneğin, fotoğraf çektirmede istekli, kendinden memnun olan gibi).

Olgu 5

Tablo 36.

Repertuar Ağı Formu (Olgu 5)

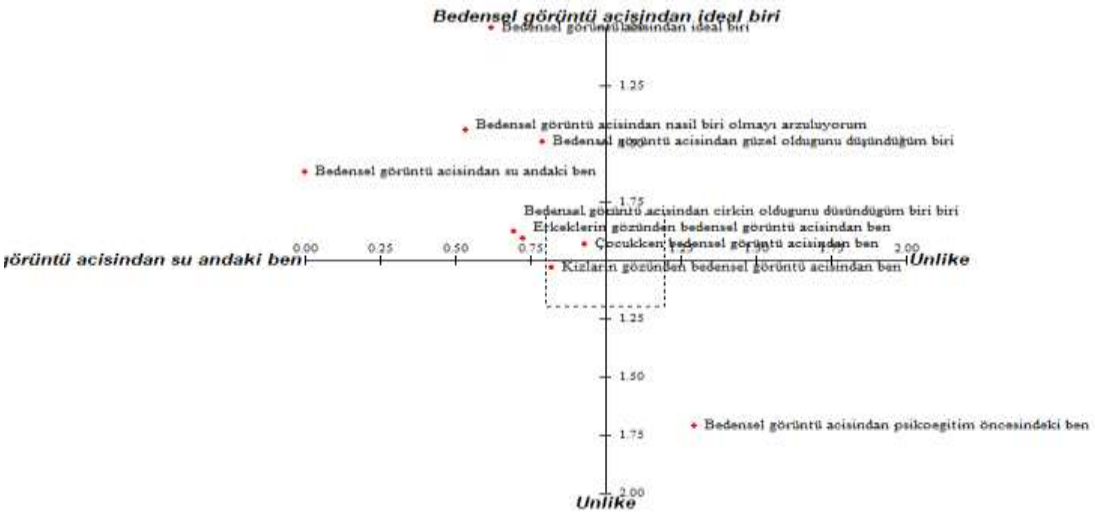
	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü acısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri	
Bakımlı	4.00	2.00	3.00	5.00	3.00	4.00	5.00	3.00	4.00	**Bakımsız**
Kendini beğenen	4.00	3.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	3.00	5.00	**Kendini beğenmeyen**
Çekici	3.00	2.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	**İtici**
Dışadönük	4.00	1.00	3.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00	5.00	**İçedönük**
İdeal kilo	3.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	5.00	**Kilolu**
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	5.00	4.00	2.00	5.00	3.00	4.00	5.00	4.00	5.00	**Tercih edilmemiş olmayı dert edinen**
Fotoğraf çektirmede istekli	4.00	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00	5.00	2.00	4.00	**Fotoğraf çektirmede isteksiz**
Nasıl göründüğünü dert etmeyen	4.00	3.00	5.00	5.00	3.00	3.00	5.00	3.00	4.00	**Nasıl göründüğünü dert edinen**
Özgüvenli	5.00	2.00	4.00	5.00	3.00	3.00	5.00	4.00	5.00	**Özgüvensiz**
Popüler	3.00	1.00	4.00	4.00	2.00	2.00	5.00	3.00	4.00	**Popüler olmayan**

Tablo 37.

Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 5)0

	Psiko-eğitim öncesi	**Psiko-eğitim sonrası**
Güzel olduğunu düşündüğüm biri	1.88	0.80
İdeal biri	1.70	0.68
Nasıl biri olmayı arzuluyorum?	1.67	0.61
Çirkin olduğunu düşündüğüm biri	0.98	0.72

Tablo 37'de görüldüğü gibi Olgu 5 müdahale sonrasında *güzel olduğunu düşündüğüm biri* elementine (d = 0.80) eğitim öncesine göre (d = 1.88) belirgin bir şekilde kendini daha yakın konumlandırmaktadır. Benzer şekilde eğitim sonrasında *ideal biri* elementine (d = 0.68) eğitim öncesine göre (d = 1.70) daha yakın konumlanmıştır. *Nasıl biri olmayı arzuluyorum* elementinin aynı şekilde eğitim sonrasında, eğitim öncesine göre daha yakın konumlandığı görülmektedir (müdahale öncesi uzaklık katsayısı 1.67 iken, müdahale sonrası uzaklık katsayısı 0.61'e inmiştir). Çirkin olduğunu düşündüğüm biri elementi ise eğitim sonrası (d = 0.72), eğitim öncesine göre kısmen daha yakın konumlanmıştır.



Şekil 13. Olgu 5'e ait öz kimlik grafiği

Şekil incelendiğinde Olgu 5'in *müdahale öncesindeki ben* ve *kızların gözünden ben* haricindeki tüm elementlerinin kabul alanına konumlandığı görülmektedir. Ayrıca müdahale öncesindeki ben çatışma alanındayken, güncel ben kabul alanına yerleşmiştir. Bununla birlikte Olgu 5'in *ideal biri, nasıl biri olmayı arzuluyorum, çirkin olduğunu*

düşündüğüm biri ve erkeklerin gözünden ben kabul alanında; *çocukken ben* elementinin ise hem kayıtsızlık hem de kabul alanında olduğu görülmektedir. *Kızların gözünden* ben ise ikircikli alanda olmasına rağmen kayıtsızlık alanındadır.

Tablo 38.

Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 5)

	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü açısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri
Bakımlı	0.37	-0.83	-0.17	0.91	-0.79	-0.24	0.86	-0.61	0.76
Kendini beğenen	-0.17	-0.66	0.45	0.66	-0.36	0.19	0.33	-0.80	0.61
Çekici	-0.11	-0.94	0.46	0.80	-0.68	-0.46	0.79	-0.56	0.83
Dışadönük	0.27	-0.91	-0.12	0.67	-0.70	-0.50	0.86	-0.21	0.92
İdeal kilo	-0.30	-0.88	0.17	0.51	-0.38	-0.21	0.73	-0.25	0.85
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	0.72	-0.30	-0.77	0.52	-0.67	-0.21	0.53	-0.16	0.49
Fotoğraf çektirmede istekli	0.43	-0.80	-0.07	0.83	-0.75	-0.42	0.90	-0.72	0.75
Nasıl göründüğünü dert etmeyen	0.17	-0.70	0.49	0.84	-0.78	-0.65	0.75	-0.68	0.52
Özgüvenli	0.47	-0.87	0.01	0.83	-0.88	-0.67	0.85	-0.37	0.83
Popüler	0.10	-0.90	0.31	0.79	-0.80	-0.71	0.91	-0.42	0.79

Tablo 38 Olgu 5'in müdahale öncesinde tüm kişisel yapılar ile negatif ilişkili olduğunu ve bunlardan birçoğunun güncel ben ile olumlu ilişkilendirildiği göstermektedir (Örneğin; bakımlı, tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen, fotoğraf çektirmede istekli, özgüvenli gibi). Bu durum müdahalenin Olgu 5 açısından etki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Olgu 5 tüm kişisel yapılar ile çirkin olduğunu düşündüğüm biri, kızların ve erkeklerin gözünden negatif ilişkilendirilmiştir bunun yanında ideal biri, güzel olduğunu düşündüğüm biri, nasıl biri olmayı arzuluyorum elementleriyle pozitif ilişkilendirilmiştir.

Olgu 6

Tablo 39.

Repertuar Ağı Formu (Olgu 6)

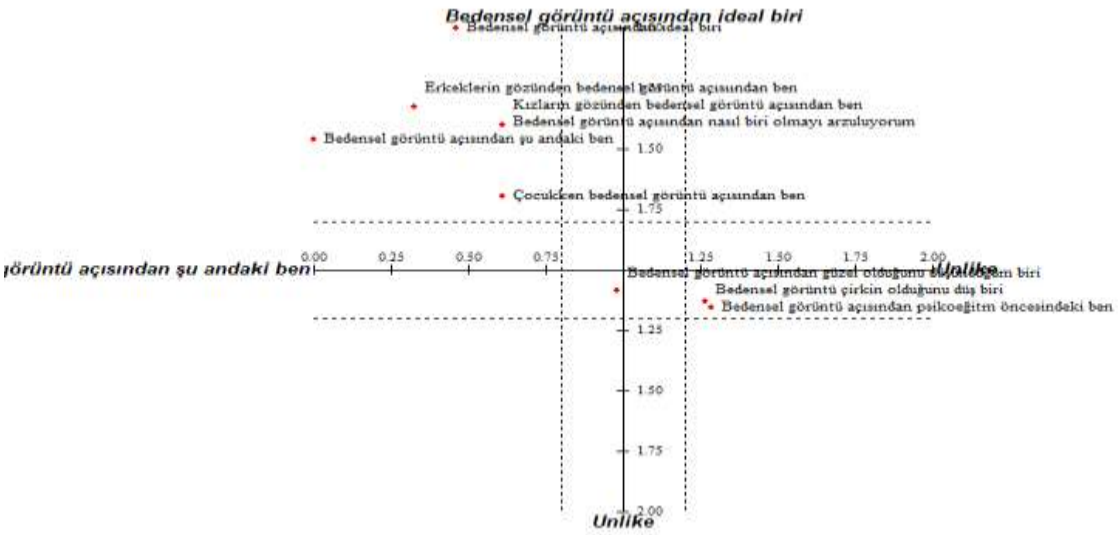
	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü acısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri	
Nasıl göründüğünü önemsemeyen	2.00	4.00	1.00	4.00	4.00	2.00	1.00	4.00	3.00	**Nasıl göründüğünü önemseyen**
Kendini olduğu gibi kabul eden	4.00	2.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00	4.00	**Kendini olduğu gibi kabul etmeyen**
İdeal kilo	3.00	2.00	4.00	3.00	3.00	3.00	5.00	2.00	3.00	**Kilolu**
Çekici	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00	**İtici**
Kendine değer veren	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	2.00	3.00	**Kendine değer vermeyen**
Popüler	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	2.00	4.00	**Popüler olmayan**
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	5.00	2.00	4.00	**Tercih edilmemiş olmayı dert eden**
Samimi	4.00	2.00	3.00	4.00	4.00	4.00	5.00	3.00	4.00	**Soğuk**
Enerjik	4.00	2.00	5.00	4.00	4.00	4.00	5.00	3.00	4.00	**Enerjik olmayan**
Fotoğraf çektirmede istekli	4.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	1.00	4.00	**Fotoğraf çektirmede isteksiz**

Tablo 40.

Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 6)

	Psiko-eğitim öncesi	**Psiko-eğitim sonrası**
Güzel olduğunu düşündüğüm biri	1.98	1.03
İdeal biri	1.21	0.50
Nasıl biri olmayı arzuluyorum?	1.02	0.59
Çirkin olduğunu düşündüğüm biri	0.54	1.27

Tablo 40, Olgu 6'nın psiko-eğitim sonrasında *güzel olduğunu düşündüğüm biri* elementine (d = 1.03) eğitim öncesine göre (d = 1.98) kendini daha yakın konumlandırdığını göstermektedir. Bununla birlikte çirkin biri elementine de müdahale sonrasında (d = 1.27) müdahale öncesine (d = 0.54) göre daha uzak konumlandırmıştır. Olgu 6' nın ideal biri ve nasıl biri olmayı arzuluyorum elementleriyle ilgili değerleri de bu bulgularla uyumludur. İdeal biri elementinin müdahale öncesinde uzaklık katsayısı 1.21'iken, müdahale sonrasında bu değerin 0.50'ye gerilediği; nasıl biri olmayı arzuluyorum elementinin ise müdahale öncesinde uzaklık katsayısı 1.02'iken, müdahale sonrasında bu değerin 0.59'a gerilediği görülmektedir.



Şekil 14. Olgu 6'ya ait öz kimlik grafiği

Olgu 6'ya ait ÖKG' de kişisel yapıların birçoğunun kabul alanına konumlandığı görülmektedir. Şekil incelendiğinde özellikle *güncel benin* kabul alanında olduğu ancak *müdahale öncesindeki benin* çatışma alanında olduğu görülmektedir. *İdeal biri, kızların gözünden ben, nasıl biri olmayı arzuluyorum* ve *çocukken ben* elementleri kabul alanında olan diğer elementlerdir. *Güzel olduğunu düşündüğüm* biri ikircikli alanda olsa da kayıtsızlık alanına konumlanmıştır. *Çirkin biri* ise çatışma alanında yer almaktadır.

Tablo 41.

Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 6)

	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü açısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri
Nasıl göründüğünü önemsemeyen	-0.58	0.69	-0.72	0.63	0.63	-0.48	-0.66	0.67	-0.15
Kendini olduğu gibi kabul eden	0.52	-0.45	0.51	-0.25	-0.25	0.81	-0.23	-0.14	0.58
İdeal kilo	0.39	-0.79	0.47	-0.14	-0.14	0.18	0.92	-0.84	0.20
Çekici	0.85	-0.87	0.18	0.01	0.01	0.38	0.82	-0.90	0.35
Kendine değer veren	0.69	-0.81	0.13	-0.03	-0.03	0.20	0.95	-0.88	0.24
Popüler	0.38	-0.79	0.10	0.04	0.04	0.20	0.92	-0.86	0.55
Tercih edilmemiş olmayı dert etmeyen	0.52	-0.70	-0.16	0.35	0.35	0.31	0.83	-0.93	0.46
Samimi	0.55	-0.87	-0.09	0.32	0.32	0.36	0.80	-0.79	0.53
Enerjik	0.51	-0.94	0.59	-0.07	-0.07	0.43	0.73	-0.79	0.20
Fotoğraf çektirmede istekli	0.59	-0.86	0.25	0.19	-0.19	0.48	0.79	-0.98	0.51

Tablo 41 incelendiğinde nasıl göründüğünü önemsemeyen kişisel yapısı haricindeki tüm kişisel yapıların *güncel ben* ile pozitif ve *eğitim öncesindeki ben* ile negatif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Örneğin, *çekici, kendine değer veren, fotoğraf çektirmede istekli* gibi). *İdeal biri* elementiyle tüm kişisel yapıların pozitif, *güzel olduğunu düşündüğüm biri, erkeklerin gözünden ben, nasıl biri olmayı arzuluyorum, çocukken ben elementlerin*in ise kişisel yapıların çoğu ile olumlu ilişkili olduğu; *çirkin biri* ile ise çoğu kişisel yapının negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

Olgu 7

Tablo 42.

Repertuar Ağı Formu (Olgu 7)

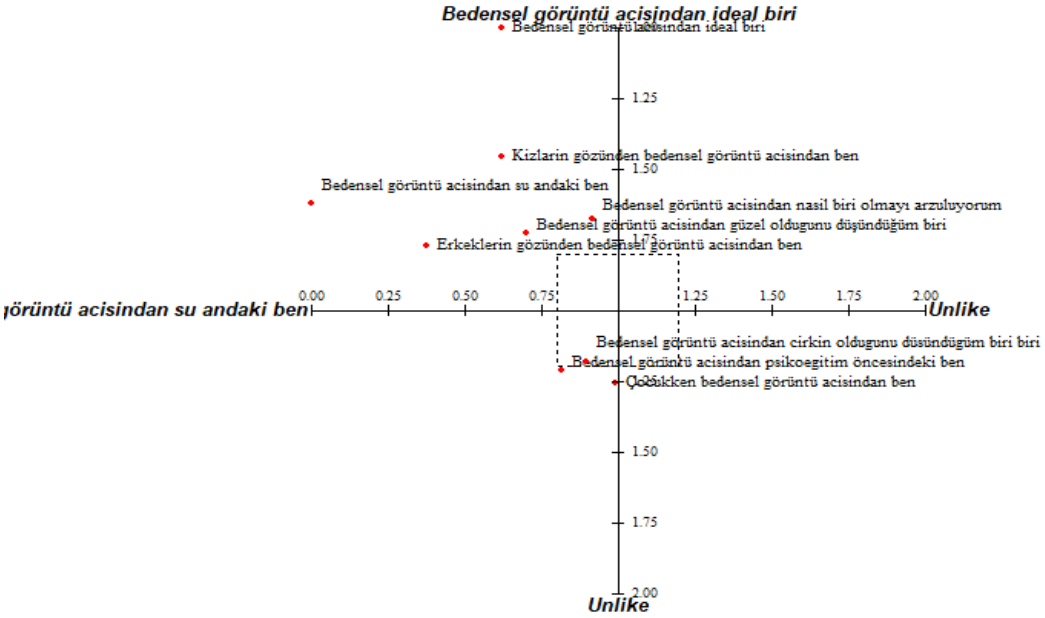
	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü acısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri	
İdeal kilo	3.00	2.00	1.00	5.00	4.00	2.00	4.00	3.00	4.00	**Kilolu**
Sosyal ortamlara rahat giren	3.00	3.00	4.00	5.00	5.00	3.00	4.00	2.00	5.00	**Sosyal ortamlara rahat giremeyen**
Dalga geçilmeyen	3.00	3.00	2.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	**Dalga geçilen**
Çekici	4.00	3.00	2.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	**İtici**
İstediği kıyafeti giyen	3.00	1.00	2.00	5.00	4.00	3.00	2.00	3.00	3.00	**İstediği kıyafeti giyemeyen**
Kendini beğenen	3.00	1.00	1.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	5.00	**Kendini beğenmeyen**
Özgüvenli	3.00	1.00	2.00	5.00	4.00	3.00	5.00	1.00	4.00	**Özgüvensiz**
Kendine değer veren	4.00	2.00	2.00	5.00	4.00	3.00	5.00	1.00	4.00	**Kendine değer vermeyen**
Dışadönük	4.00	3.00	2.00	5.00	5.00	5.00	5.00	2.00	4.00	**İçedönük**
İyimser	5.00	5.00	3.00	5.00	4.00	4.00	5.00	3.00	5.00	**Kötümser**

Tablo 43.

Elementler Arasındaki Öklid Uzaklık Katsayıları (Olgu 7)

	Psiko-eğitim öncesi	Psiko-eğitim sonrası
Güzel olduğunu düşündüğüm biri	1.18	0.77
İdeal biri	1.07	0.62
Nasıl biri olmayı arzuluyorum?	1.57	0.92
Çirkin olduğunu düşündüğüm biri	0.78	0.88

Tablo 43’ de Olgu 7’nin *çirkin biri* elementine psiko-eğitim sonrasında (*d* = 0.88) eğitim öncesine göre (*d* = 0.78) daha uzak konumlandığı görülmektedir. Bununla birlikte tablodaki diğer elementler psiko-eğitim sonrasında psiko-eğitim öncesine göre daha yakın konumlandırılmıştır. *Güzel olduğunu düşündüğüm birinin* uzaklık katsayısı müdahale öncesinde 1.18 iken, müdahale sonrasında 0.77’ye; *ideal birinin* uzaklık katsayısı müdahale öncesinde 1.07 iken, müdahale sonrasında 0.62’ye; *nasıl biri olmayı arzuluyorum* elementinin ise uzaklık katsayısı müdahale öncesinde 1.57 iken, müdahale sonrasında 0.92’ye gerilemiştir.



Şekil 15. Olgu 7’ye ait öz kimlik grafiği

Şekil incelendiğinde müdahale sonrasında *güncel beni* kendini kabul alanına konumlandırmaktadır. Bunun yanı sıra *müdahale öncesinde ben* ise ikircikli alanda bulunmaktadır. Kabul alanında yer alan diğer elementler*; ideal biri, kızların ve erkeklerin gözünden ben, güzel olduğunu düşündüğüm biri* ve *nasıl biri olmayı arzuluyorum* dur. *Çocukken ben* ikircikli alana; *çirkin olduğunu düşündüğüm biri* ise hem ikircikli hem de kayıtsızlık alanına konumlanmıştır.

Tablo 44.

Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Olgu 7)

	Bedensel görüntü açısından şu andaki ben	Bedensel görüntü açısından psiko-eğitim öncesindeki ben	Çocukken bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum	Kızların gözünden bedensel görüntü açısından ben	Erkeklerin gözünden bedensel görüntü açısından ben	Bedensel görüntü açısından güzel olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından çirkin olduğunu düşündüğüm biri	Bedensel görüntü açısından ideal biri
İdeal kilo	0.00	-0.75	-0.87	0.89	0.82	-0.45	0.51	-0.48	0.54
Sosyal ortamlara rahat giren	-0.31	-0.60	-0.35	0.65	0.75	-0.49	0.35	-0.77	0.74
Dalga geçilmeyen	0.39	-0.62	- 0.92	0.86	0.72	0.19	0.48	-0.56	0.09
Çekici	-0.06	-0.60	-0.88	0.79	0.85	-0.18	0.70	-0.50	0.16
İstediği kıyafeti giyen	0.07	-0.82	-0.64	0.85	0.75	-0.06	0.05	-0.30	0.37
Kendini beğenen	0.04	-0.83	-0.78	0.87	0.77	-0.23	0.26	-0.45	0.70
Özgüvenli	-0.04	-0.85	-0.69	0.83	0.83	-0.17	0.73	-0.82	0.53
Kendine değer veren	0.18	-0.71	-0.74	0.82	0.76	-0.16	0.70	-0.89	0.51
Dışadönük	0.18	-0.64	-0.82	0.78	0.79	0.23	0.64	-0.81	0.29
İyimser	0.68	0.07	-0.49	0.46	0.17	-0.08	-0.30	-0.52	0.53

Olgu 7' ye ait veriler incelendiğinde *müdahale öncesinde, iyimser* haricindeki tüm kişisel yapıların olumsuz ilişkili olduğu; *müdahale sonrasında* ise *dalga geçilmeyen, kendine değer evren ve dışa dönük* gibi çoğu element ile olumlu ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu bulgular müdahalenin Olgu 7 açısından bir değişim ortaya koyduğunu göstermektedir. Tablo 43 *çocukken ben, erkeklerin gözünden ben* ve *çirkin olduğunu düşündüğüm biri* elementleri ile çoğu kişisel yapının negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer yandan *ideal biri, nasıl biri olmayı arzuluyorum* ve *kızların gözünden ben* ile tüm kişisel yapılar olumlu ilişkilendirilmiştir.

4.3. Repertuar Ağı Bulgularının Özetlenmesi

Yukarıda her bir olgu düzeyinde bulgulara yer verilmiştir. Ancak bu bölümde tüm olgulardan elde edilen genel bulgular bütüncül bakış açısıyla özetlenmiştir.

4.3.1. Öklid Uzaklık Katsayılarından Elde Edilen Bulguların Özetlenmesi (H4 ve H5)

Elementler arası uzaklık katsayılarına ilişkin verilere, H4 ve H5 denenceleri bağlamında değerlendirilmek üzere aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 45.

Elementler arası Öklid uzaklık katsayıları (Tüm olgular)

		Güzel olduğunu düşündüğüm biri	**İdeal biri**	**Nasıl biri olmayı arzuluyorum**	**Çirkin olduğunu düşündüğüm biri**
Olgu 1	E.Ö	1.23	1.16	1.38	0.72
	E.S.	0.56	0.52	0.72	1.27
Olgu 2	E.Ö	1.32	1.21	1.58	0.66
	E.S.	0.72	0.60	0.83	1.05
Olgu 3	E.Ö	0.82	1.39	1.07	0.69
	E.S.	0.87	1.26	0.83	1.28
Olgu 4	E.Ö	1.66	1.42	1.26	0.76
	E.S.	1.02	0.88	0.65	0.69
Olgu 5	E.Ö	1.88	1.70	1.67	0.98
	E.S.	0.80	0.68	0.61	0.72
Olgu 6	E.Ö	1.98	1.21	1.02	0.54
	E.S.	1.03	0.50	0.59	1.27
Olgu 7	E.Ö	1.18	1.07	1.57	0.78
	E.S.	0.77	0.62	0.92	0.88

Tablo 45 incelendiğinde;

Güzel olduğunu düşündüğüm biri elementine Olgu 3 haricinde tüm olgular tarafından psiko-eğitim sonrasında, eğitim öncesine göre kendini daha yakın konumlandırıldığı görülmektedir. Yani katılımcıların çoğu müdahale sonrasında kendilerini güzel olduğunu düşündüğüm biri elementine daha yakın konumlanmışlardır (Örneğin; Olgu 5'in eğitim öncesinde uzaklık katsayısı 1.80'iken, müdahale sonrasında bu değerin 0.80'e gerilemiştir).

İdeal biri elementine tüm katılımcıların psiko-eğitim öncesine göre müdahale sonrasında daha yakın konumlandıkları görülmektedir (Örneğin; Olgu 6'nın eğitim öncesinde 1.21 olan uzaklık, müdahale sonrasında 0.50'ye düşmüştür)

Nasıl biri olmayı arzuluyorum elementini de benzer şekilde katılımcıların hepsi müdahale sonrasında, müdahale öncesine göre daha yakın konumlandırmışlardır (Örneğin; Olgu 2'nin eğitim öncesi uzaklık katsayısı 1.58; eğitim sonrası ise 0.83'tür).

Çirkin olduğunu düşündüğüm biri elementinde ise Olgu 4 ve Olgu 5 haricinde tüm katılımcılarda psiko-eğitim sonrasında, psiko-eğitim öncesine göre daha uzak konumlandırdıkları görülmüştür (Örneğin; Olgu 6'nın eğitim öncesinde uzaklık katsayısı 0.54'iken, müdahale sonrasında bu değer 1.27'ye yükselmiştir).

Sonuç olarak psiko-eğitim sonrasında olgular kendilerini *güzel olduğunu düşündüğüm biri*, *ideal biri* ve *arzuladıkları kişi* elementlerine daha yakın; çirkin olduğunu düşündüğüm biri elementine ise daha uzak konumlandırmışlardır (H4 ve H5)

4.3.2. ÖKG' den Elde Edilen Bulguların Özetlenmesi

Tüm olguların ÖKG' lerinden yola çıkılarak oluşturulan aşağıdaki tablo H6 hipotezi bağlamında değerlendirilmiştir.

Tablo 46.

Güncel Ben ve Müdahale Öncesi Elementlerinin ÖKG'de Konumlandıkları Alanlar (Tüm Olgular)

	Güncel ben	**Müdahale öncesi**
Olgu 1	Kabul	Çatışma ve Farksızlık
Olgu 2	Kabul	İkircikli
Olgu 3	İkircikli	İkircikli
Olgu 4	Kabul- Farksızlık	İkircikli
Olgu 5	Kabul	Çatışma
Olgu 6	Kabul	Çatışma
Olgu 7	Kabul	İkircikli

Tablo 46 incelendiğinde olguların çoğunluğunun güncel beni kabul alanında konumlandırdığı, müdahale öncesini ise olgulardan bir kısmının ikircikli alanda diğer kısmının ise çatışma alanında konumlandırdığı görülmektedir.

Olgu 1, psiko-eğitim sonrası kendisini kabul alanına, müdahale öncesinde ise çatışma bölümünde ancak farksızlık alanına konumlandırmıştır.

Olgu 2, müdahale öncesinde kendisini ikircikli alana konumlandırmışken, müdahale sonrasında kabul alanına yerleştirmiştir.

Olgu 3, hem güncel beni hem de müdahale öncesini ikircikli alana konumlandırmıştır.

Olgu 4, müdahale öncesini ikircikli alana konumlandırmış ancak güncel beni kabul alanına aynı zamanda farksızlık alanına yerleştirmiştir.

Olgu 5, güncel beni kabul alanına, psiko-eğitim sonrası beni çatışma alanına konumlandırmıştır.

Olgu 6 da aynı şekilde psiko-eğitim öncesindeki beni kabul alanına, müdahale sonrasını çatışma alanına konumlandırmıştır.

Olgu 7 ise güncel beni kabul alanına ancak müdahale sonrasını ikircikli alana konumlandırmıştır.

ÖKG' den elde edilen bulgular H4 hipotezi bağlamında değerlendirilmesi için aşağıdaki tablo oluşturulmuştur.

Tablo 47.

Çocukken Ben, Erkeklerin Ve Kadınların Gözünden Ben Elementlerinin ÖKG'de Konumlandıkları Alanlar

	Çocukken	**Erkeklerin gözünden**	**Kadınların gözünden**
Olgu 1	Kabul ve farksızlık	Kabul	Farksızlık (İkircikli)
Olgu 2	Kabul	Farksızlık (İkircikli)	Kabul
Olgu 3	İkircikli	Farksızlık- (İdealleştirme)	Kabul- farksızlık
Olgu 4	Çatışma	Kabul ve Farksızlık	Kabul
Olgu 5	Kabul- Farksızlık	Kabul	Farksızlık (İkircikli)
Olgu 6	Kabul	Kabul	Kabul
Olgu 7	İkircikli	Kabul	Kabul

Tablo 47' de Olgu 1, Olgu 2, Olgu 5, Olgu 6 ve Olgu 7'nin çocukken ben, erkeklerin ve kadınların gözünden kişisel yapılarını ya kabul alanına ya da farksızlık alanına konumlandırdığı görülmektedir.

Çocukken ben elementini Olgu 1, Olgu 2, Olgu 5 ve Olgu 6'nın; erkeklerin gözünden ben elementini Olgu 1, Olgu 4, Olgu 5 ve Olgu 6'nın; kadınların gözünden ben elementini ise Olgu 2, Olgu 3, Olgu 4, Olgu 5 ve Olgu 6'nın kabul alanına konumlandırdığı görülmektedir.

4.3.3. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulguların Özetlenmesi

Aşağıda deney grubundaki tüm katılımcıların kullandıkları kişisel yapılar ile elementler arasında ilişkiye dair elde edilen genel bulgulara yer verilmiştir.

- Olgu 1 ve Olgu 5'in kullandıkları elementler ile psiko-eğitim öncesinde başvurduğu tüm kişisel yapılar arasında negatif, güncel ben arasında pozitif ilişkisi vardır.
- Olgu 2, Olgu 6, Olgu 7 müdahale öncesinde başvurduğu kişisel yapıların çoğunluğu ile olumsuz ilişkisi vardır ve bunların birçoğunun güncel ben ile ilişkisi pozitiftir.
- Olgu 3, Olgu 4'ün kullandığı tüm kişisel yapılar ile psiko-eğitim öncesi arasında negatif ilişki vardır ancak güncel ben ile bu yapıların bir kısmı olumlu ilişkilidir.

Genel olarak değerlendirildiğinde katılımcıların başvurdukları kişisel yapıların müdahale öncesi ile olumsuz; güncel ben ile ise olumlu ilişkilerinin olduğu ortaya çıkmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın nicel ve idiyografik analizinden elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılarak yorumlamıştır.

Yapılan analizler neticesinde ulaşılan bulguların tartışma yorumu aşağıdaki başlıklarda ele alınmıştır**.**

1. Ergenlere yönelik Beden imajı psiko-eğitim programının beden imajı, psikolojik esneklik ve öz şefkat ölçekleri aracılığıyla yürütülen deneysel süreçten elde edilen bulguların tartışma ve yorumu
2. Ergenlerin idiyografik analizlerinden elde edilen bulguların tartışma ve yorumu

5.1. Ergenler İçin Beden İmajı Psiko-Eğitim Programının Beden İmajı Ölçeği ile İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada ilk olarak "ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubunun beden imajı ölçeği ön test son test puan farkları açısından deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma vardır" denencesi test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, beden imajı memnuniyetsizliğinin azalmasında beden imajı psiko-eğitim programının anlamlı bir etkisinin olduğu ve bu etkinin izleme sürecinde de devam ettiği ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte beden imajı ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı da araştırmanın diğer bir sonucudur. Bu bulgular beden imajına yönelik denencenin doğrulandığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle uygulanan müdahale programı beden imajı memnuniyetsizliğini azaltmada anlamlı bir etki yaratmıştır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Fogelkvist ve arkadaşlarının (2022) ACT temelli müdahalesinde, yeme bozukluğu tanısı almış bireylerde beden imajı memnuniyetsizliğinde anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir. Simoes (2022) 'in çalışmasında da benzer şekilde ACT ve şefkat desteklenerek hazırlanan pozitif beden imajı geliştirmeye yönelik müdahale programı test edilmiştir ve müdahale sonrasında beden memnuniyeti, öz şefkat düzeylerinin arttığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak alan yazında ACT temelli (Pearson, 2009; Wallace, 2017; Fogelkvist, 2020,

Torkian vd. 2022) ve öz şefkat temelli (Breines vd. 2013; Albertson vd. 2014) müdahale çalışmalarının beden imajı memnuniyetsizliğini azalttığı yönünde sonuçlara ulaşan başka çalışmalar da mevcuttur.

Beden imajı müdahale programlarının yeme problemlerini önlemede etkili olduğu (McVey & Davis, 2022), öz şefkat, sosyal güvenlik ve haz duygularını artırdığı (Simoes, 2022) araştırma sonuçları bununla birlikte beden imajının öz şefkati (Bayar, 2019), sosyal fobiyi yordadığına (Haspolat ve Kağan, 2017), benlik saygısını artırdığına (Oktan ve Şahin, 2017), akran zorbalığı (Butasım, 2024), sosyal medya kullanımı (Öngören ve İntizamoğlu, 2025) ile ilişkili olduğuna dair bulgulara ulaşan çalışmalar beden imajı memnuniyetsizliğini azaltmaya yönelik kanıta dayalı müdahalelerin önleyici ve koruyucu tedbirlerden biri olarak sayılabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte beden imajına yönelik müdahale programının beden imajını memnuniyetsizliğini azalttığına yönelik bu araştırmanın sonuçları da benzer şekilde okul temelli önleyici çalışmalara katkı sağlayabilir.

Araştırmanın kontrol grubuna ilişkin bulgular incelendiğinde beden imajı puanlarının ön test ve son test puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı, izleme ön test ve izleme son test puanları arasında ise anlamlılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunsa da deney grubundan farklı olarak kontrol grubunun izleme testinde farklılık görülmemesi kontrol grubunda beden imajı puanlarındaki değişikliğin kalıcı olmadığını göstermektedir. Diğer yandan bu durum Ergenlik döneminin dışsal faktörlere açık olması ile açıklanabilir. Diğer yandan öğrencilerin testi tekrardan çözmeleri beden imajına yönelik farkındalıklarına katkı sağlamış olabilir. Bununla birlikte bu araştırmada kontrol grubu, psiko-eğitim uygulamasının yapıldığı okuldaki öğrencilerden seçilmiştir. Hatta kontrol grubundaki bazı öğrenciler uygulamaya katılan diğer öğrencilerle aynı sınıftadır. Bu durum ölçeği tekrardan doldurma gerekliliğinin olmaması için pozitif yanıtlara yönelmiş olabilmeleriyle de açıklanabilir. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin sonuçlarının negatif olması sonucunda tekrardan sürece davet edilebilecekleri yönünde yanlış bir algıları olmuş olabilir. Kontrol grubu izleme testlerinde anlamlı bir farklılığın olmaması ise beklenen bir sonuçtur. Bu durum kontrol grubunda ilk başta görülen etkinin kalıcı bir etki olmadığını göstermektedir.

5.2. Ergenler için Beden İmajı Psiko-eğitim Programının Psikolojik Esneklik Ölçeği ile İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada ACT ve öz şefkat temelli psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubu ile kontrol grubu arasında psikolojik esneklik ölçeği ön test son test puan farkları açısından deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma vardır" denencesi test edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmasa da sıra ortalamaları arasında farklılığın olması ve anlamlılık değerinin .05'e oldukça yakın olması sebebiyle uygulama açısından anlamlı farklılık olduğu yönünde yorumlanabilir. Diğer yandan deney grubunun ön test ve izleme testi puanları arasındaki anlamlı farklılığın olduğuna dair ve izleme son test puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığına dair hipotez doğrulanmıştır. Bu sonuçlar program aracılığıyla öğrencilerin psikolojik esnekliklerine katkı sağlandığını diğer yandan bu katkının sürdürülebildiğini yani kalıcı etkisinin olduğunu göstermektedir. Psikolojik esnekliğin beden imajına yönelik pozitif etkisi ile ilgili çalışmalar (Mendes vd. 2021, Policardo, Nerini, Gesto & Matera, 2025) bu araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Psikolojik esneklik puanlarının kontrol grubuna yönelik analizinde ise ön test son test sonuçlarının anlamlı olduğu ancak izleme ön test sonuçlarının ise anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular kontrol grubundaki değişimin kalıcı bir etkisinin olmadığını ve psikolojik esneklik düzeyindeki artışın rastlantısal sebeplerle açıklanabileceğini göstermektedir. Ölçümün yapıldığı sıradaki ergenlik dönemindeki öğrencilerin ruh halleri, çevresel faktörler, beden imajına yönelik farkındalık kazanmış olmaları vb. sebeplerle öğrencilerin son test puanlarında artış yaşanmış olabilir ancak bu etki sürdürülebilir bir etki olmamıştır. Bu sonuç deney grubunda elde edilen kazanımların psiko-eğitim programına özgü etkisi ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

5.3. Ergenler için Beden İmajı Psiko-eğitim Programının Öz Şefkat Ölçeği ile İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada deney grubu öz şefkat ölçeği ön test - son test puan farkları ve ön test - izleme testi puan farkları açısından anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç yapılan müdahalenin ergenlerin öz şefkat düzeylerine herhangi bir etkisinin olmadığı yönünde açıklanmaktadır. Diğer yandan kontrol grubunun ön test - son test sonuçlarının anlamlı olduğuna, izleme - ön test sonuçlarının ise anlamlı olmadığına yönelik sonuç etkinin rastlantısal olduğunu göstermektedir. Yapılan müdahale programı ergenlerin öz şefkat düzeylerini artırma konusunda etkili olmamıştır. Literatürde bu duruma paralellik

gösterecek ampirik bulgulara rastlanmamıştır. Programda beden imajı gibi çok boyutlu bir yapı ele alınmakta aynı zamanda hem psikolojik esnekliği hem de öz şefkati artırmaya yönelik etkinlikler yer almaktadır. Bu sebeple çalışmanın öz şefkate yönelik bu sonucu, içerik açısından programın öz şefkate odaklı etkinlikler konusunda yetersiz kalmış olmasıyla açıklanabilir. Diğer yandan deney grubunun katılımcılarının öz şefkat ortalamalarının arttığı görülmüş ancak bu değer anlamlılık göstermemiştir. Bu durum örneklem büyüklüğünün istatistiksel gücü etkileyecek kadar yeterli sayıda olmamasından kaynaklı olabilir. Son olarak hazırlanan programda öz şefkat kavramı açısından bakıldığında lege artis yaklaşılamamış diğer bir ifadeyle psiko-eğitim sırasında öz şefkatin gerektirdiği kurallara uygun hareket edilememiş olabilir.

5.3.1. İdiografik Analizden Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada ergenlerin beden imajı memnuniyetlerini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulamasının yanında bu programdan bireysel olarak ne düzeyde yararlandıklarını incelemek için repertuar ağı tekniği uygulanmıştır.

Bu bölümde ergenlerin repertuar ağı analizleri ile elde edilen müdahale öncesi ve sonrası bedensel görünümlerine yönelik algıları arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

5.3.1.1. Öklid Uzaklık Katsayılarından Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırmanın idiyografik analizine yönelik ilk denencesi **"**Deney grubundaki katılımcılar, müdahale sonrasında bedensel görünümlerini güzel olduğunu düşündüğüm biri, ideal biri ve bedensel görüntü açısından nasıl biri olmayı arzuluyorum elementlerine kendilerini, psiko-eğitim öncesine göre daha yakın konumlandırmaktadır "olarak belirlenmiştir. Analiz sonuçları bu denencenin doğrulandığını göstermektedir. *İdeal biri* ve *nasıl biri olmayı arzuluyorum* elementine katılımcıların hepsi, *güzel olduğunu düşünüyorum* elementine ise bir öğrenci hariç bütün katılımcılar müdahale sonrasında yaklaşmışlardır. Diğer bir ifadeyle öğrenciler eğitim sonrasında kendilerini daha güzel ve ideal biri olarak ve arzuladıkları kişiye daha benzer olarak görmektedirler. Bu durum psiko-eğitim programının ergenlerin beden imajı memnuniyetlerine pozitif katkı sağladığı yönünde açıklanabilir.

Bu durumu araştırmanın *çirkin olduğunu düşündüğüm biri* elementine müdahale sonrasında, öncesine göre katılımcıların daha uzak konumlandırdığına yönelik sonucunu da desteklemektedir. Psiko-eğitim çalışmasıyla beraber öğrenciler güzel oldukları

düşüncesine yaklaşırken, çirkin oldukları düşüncesinden de uzaklaşmışlardır. Literatürde idiyografik tekniği kullanarak yapılan araştırmalar bulunmamaktadır ancak beden imajı memnuniyetsizliğinin ve benlik - ideal benlik arasındaki farkın düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğuna dair sonuçlara ulaşan Lowery vd. (2005)'in çalışmasıyla ve beden imajının benlik saygısı ile pozitif ilişkisi olduğunun ortaya çıktığı diğer çalışmalarla (Oktan ve Şahin, 2010; Pop, 2016) paralellik göstermektedir. Diğer yandan beden imajı memnuniyetinin özgüveni artırdığına yönelik sonuçlara ulaşan çalışmalar da (Kazan, 2024; Melina vd. 2025; Hijrianti & Tagiyah, 2024) araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Bireyin kendisinin güzel olduğunu düşünmesi, arzuladığı kişiye yakın hissetmesi veya ideal biriyle arasındaki mesafeyi azaltması kişinin daha özgüvenli olması veya benlik saygısının daha yüksek olması ile bağlantılı kavramlar olabileceği düşünülmektedir.

5.3.1.2. Öz Kimlik Grafiği' nden Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın öz kimlik grafiği ile ilgili ilk denencesi **"**Deney grubundaki katılımcıların öz-kimlik grafiği üzerinde şu anki bedensel görüntü elementini ağırlıklı olarak kabul alanında; psiko-eğitim öncesinde bedensel görüntü elementini ise ağırlıklı olarak çatışma veya idealleştirme alanlarında konumlandırmaktadır." olarak belirlenmiştir. Öz kimlik grafikleri incelendiğinde katılımcıların çoğunun güncel beni kabul alanına konumlandırdığı, müdahale öncesi beni ise bir kısmının çatışma alanına diğerlerinin ise ikircikli alana konumlandırdığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç çalışmanın öz kimlik grafiğine yönelik bu denencesini doğrular niteliktedir. Bedenle ilgili olumlu düşüncülerin bireyin kabul düzeyinde artışa sebep olduğuna yönelik sonuca ulaşan Pearson (2009)'un çalışması bu sonucu desteklemektedir.

Öz kabul düzeyi yüksek bireyler dış görünüşleri hakkında başkalarının onları nasıl gördüğü ile ilgili daha gerçekçi bakış açısına sahip olmaktadırlar ve gerçek benliklerini daha doğru biçimde algılarlar (Hijrianti & Tagiyah, 2024). Bu görüşle bağlantılı olarak ergen kızların müdahale sonrasında kabul alanında bulunmaları kendilerine yönelik gerçekçi olmayan olumsuz algılardan uzaklaştıkları anlamına gelmektedir. Literatürde beden imajının yaşam kalitesi (Nayir, Uskun, Yürekli, Devran, Çelik ve Okyay, 2016), psikolojik iyi oluş (Abbasi & Zubair, 2015), yaşam doyumu (Davis, Fowler, Best & Both, 2020), psikolojik sağlamlık (Liu vd., 2025), öz değer (Phares, Steinberg & Thompson,

2004), öz saygı (Delfabbro vd., 2011; Liu vd., 2025), gibi pozitif kavramlarla olumlu ilişkisinin bulunmasına yönelik araştırma sonuçları bu durumu desteklemektedir.

Bu araştırmanın öz kimlik grafiğine yönelik diğer denencesi ise "Deney grubundaki katılımcıların öz-kimlik grafiği üzerinde çocukken, erkeklerin ve kadınların gözünden bedensel görüntü olarak ben elementlerini ya kabul ya da farksızlık alanında konumlandırmaktadır." olarak belirlenmiştir. Öğrenciler kendilerini çoğunlukla çocukken kabul alanında, erkeklerin gözünden ve kadınların gözünden ise katılımcıların tamamı ya kabul ya da farksızlık alanında konumlandırmışlardır. Bu durum denencenin doğrulandığını göstermektedir.

5.1.1.3. Elementler ile Kişisel Yapılar Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada deney grubundaki öğrencilerin müdahale öncesinde, başvurdukları kişisel yapılarla olumsuz ilişkileri varken, müdahale sonrasında bu ilişkilerin pozitife döndüğü sonucuna varılmıştır. Hatta sonuçlar detaylı incelendiğinde iki öğrencinin müdahale öncesinde tüm kişisel yapılar ile ilişkisi olumsuzken, müdahale sonrasında bunların tamamı pozitife dönmüştür. Diğer öğrencilerde ise çoğu kişisel yapının güncel bende olumluya döndüğü dikkat çekmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın "Deney grubundaki katılımcılar, müdahale sonrasında bedensel görünümlerini kullandıkları kişisel yapılarla daha olumlu ilişkilendirmektedir." olarak belirlenen son denencesinin de doğrulandığı söylenebilir.

Ergenlerin başvurdukları kişisel yapılara genel olarak bakıldığında iyimserlik, çekicilik, özgüvenli olmak, kendine değer vermek, dışadönüklük, kendini kabul etmek, ideal kiloda olmak, kendinden memnun olmak, sosyal olmak, komik duruma düşmemek gibi özelliklerin olduğu görülmektedir. Delfabbro vd. (2011) araştırmasında kızların benlik saygılarını etkileyen en önemli faktörlerden birinin beden imajı olduğunu, dışadönüklüğün beden imajının olumsuz etkilerini azaltmada etkili olabileceğini ve kendilerini daha az çekici olarak değerlendiren öğrencilerin benlik saygısının ve yaşam doyumunun daha az olduğunu ifade eder. Phares vd. (2004)' nin araştırmasında beden memnuniyetsizliğinin daha düşük öz değerle ilişkili olduğunu; kızların beden memnuniyetsizliğinin alay edilme algısıyla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulunmuştur. Diğer yandan beden memnuniyetsizliği olan bireylerin sosyal görünü kaygısı yüksektir ve benlik saygıları da bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Murphy, 2012). Hijrianti & Tagiyah (2014) çalışmasında öğrencilerde öz-kabul ve beden imgesi

düzeyi ne kadar yüksekse, özgüvenlerinin de o kadar artacağını ortaya koymuştur. Literatürdeki bu çalışmalar; yapılan araştırmanın idiyografik boyutuna yönelik elementler ile kişisel yapılar arasındaki korelasyon katsayılarına ilişkin sonuçlarını desteklemektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen nicel ve idiyografik analize yönelik bulguların sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından araştırma sonuçları doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada ACT ve öz şefkat temelli geliştirilen beden imajı programının öğrencilerin beden imajlarına etkisi incelenmiştir.

Müdahale programının etkililiğini test etmeye yönelik yapılan nicel analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

- Uygulanan müdahale programının beden imajı memnuniyetsizliğini azaltmada anlamlı bir etkisi olmuştur ve bu etkinin kalıcı olduğu sonucuna varılmıştır.
- Uygulanan müdahale programının öğrencilerin psikolojik esnekliklerine katkı sağladığını diğer yandan bu katkının sürdürülebildiğini yani kalıcı etkisinin olduğunu göstermektedir.
- Uygulanan müdahale programının ergenlerin öz şefkat düzeylerini artırma konusunda anlamlı bir etkisi olmamıştır.

Araştırmada öğrencilerin beden imajına yönelik bireysel algılarını analiz etmek amaçlı yapılan idiyografik analizden elde edilen bulguların sonuçları aşağıda aktarılmıştır.

- Psiko-eğitim sonrasında olgular kendilerini *güzel olduğunu düşündüğüm biri*, *ideal biri* ve *arzuladıkları kişi* elementlerine daha yakın; çirkin olduğunu düşündüğüm biri elementine ise daha uzak konumlandırmışlardır.
- Olguların çoğunluğunun güncel beni kabul alanında konumlandırdığı, müdahale öncesindeki beni ise olgulardan bir kısmının ikircikli alanda diğer kısmının ise çatışma alanında konumlandırdığı sonucuna varılmıştır.

- Öğrenciler kendilerini çoğunlukla çocukken kabul alanında yerleştirirken, erkeklerin gözünden ve kadınların gözünden ise katılımcıların tamamı kendilerini ya kabul ya da farksızlık alanında konumlandırmışlardır.
- Deney grubundaki öğrencilerin müdahale öncesinde, başvurdukları kişisel yapılarla olumsuz ilişkileri varken, müdahale sonrasında bu ilişkilerin pozitife döndüğü sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırma sonuçları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilere aşağıda yer verilmiştir.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada beden imajını geliştirmeye yönelik hazırlanan beden imajı psiko-eğitim programı yalnızca ergenlere yönelik uygulanmıştır. Gelecek araştırmaların farklı örneklem gruplarına yönelik hazırlanarak etkililiğinin test edilmesi önerilmektedir.
2. Çalışmanın deneysel süreci deney ve kontrol grupları ile yürütülmüştür. Araştırmacılara bu sürece plasebo grubunu da ekleyerek programın etkililiğini test etmeleri önerilmektedir.
3. Bu çalışmanın deney grubu 7 öğrenciyle tamamlanmıştır. Örneklem sayısının artırılması sonuçların genellenebilirliği ve istatistiksel analizlerin güvenirliği açısından önemlidir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda sürecin gruptan ayrılma ihtimalleri göz önüne alınarak en az 15 kişiyle başlatılması önerilmektedir.
4. Araştırmanın deneysel sürecinde öğrencilerin dışlama kriterleri arasında; herhangi bir psikiyatrik tedavi geçirmiş olması, devam eden bir psikiyatrik tedavisinin olması ve ilaç kullanıyor olması, diyetisyene gidiyor olması, herhangi bir bedensel engelinin olması yer almaktadır. Ergenlerin beden memnuniyetini flört döneminde olup olmamasının etkileyebileceği düşünülerek sonraki çalışmalarda flört döneminde olup olmamanın kontrol edilmesi önerilmektedir.
5. Bu araştırmada deney ve kontrol gruplarına öğrenci seçimi birbirlerini tanıyan ve aynı sınıfta bulunan öğrencilerden olup olmamasına dikkat edilmemiştir.

Gelecek çalışmaların deney ve kontrol gruplarına öğrenci seçimini yaparken birbirlerini etkilemeyecek mesafede bulunan öğrencilerden yapmaları önerilmektedir.

6. İlerideki araştırmacılara program sonrasında öğrencilere belirli zaman aralıklarında ödevler verilerek, öğrencileri online yollarla takip ederek veya pekiştirme oturumları yaparak programın kalıcılığının artırılması önerilmektedir.
7. Bu araştırmada 8 oturum süresince hem ACT hem de öz şefkate yönelik etkinlikler yapılmıştır. Sürecin daha derinlemesine işlenmesi için gelecek çalışmaların oturum sayısı artırılabilir veya iki yaklaşımdan biri seçilerek psiko-eğitim programı hazırlanabilir.
8. Bu araştırmada beden imajını geliştirmeye yönelik ACT ve öz şefkatten faydalanılmıştır. İlerideki çalışmaların kuramsal karşılaştırmaların yapılması açısından farklı kuramsal yapılarla desteklenerek hazırlanması önerilmektedir.
9. Araştırmanın repertuar ağı analizleri için sadece deney grubundaki öğrencilerden alınan veriler kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının repertuar ağı verilerinin karşılaştırılması açısından yapılacak çalışmalarda kontrol grubundaki öğrencilere de repertuar ağının uygulanması önerilmektedir.
10. Beden imajı algılarında aile etkisi göz önüne alınarak ilerde yapılacak çalışmalarda beden imajı hakkında aile desteği almak için ailelerin bilgilendirilmesine ve farkındalık kazandırılmasına yönelik çalışmalar sürece dahil edilebilir.
11. İleride yapılacak çalışmalarda deneysel süreçte uygulamanın yapılacağı okullar seçilirken pilot çalışma ile asıl uygulamanın yapılacağı okulların benzer nitelikte öğrenci profillerinin bulunduğu okullardan seçilmesi önerilmektedir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmaya katılan öğrencilerden bazıları okulun tiyatro programına katılmak zorunda oldukları için ve zamanlamanın çakışması sebebiyle çalışmaya gönüllü olmalarına rağmen düzenli katılım sağlayamamışlardır.

Psiko-eğitim çalışması yapacak araştırmacılara psiko-eğitim başlamadan önce yapılan ön görüşmede yakın zamanda okulun herhangi bir faaliyetinde yer alıp almayacağı sorulmalı ve gerekirse buna yönelik bir sözleşme yapılmalıdır.

2. Beden imajı psiko-eğitim programının broşür haline getirilerek ulaşılabilirliğinin artırılması önerilmektedir.
3. Ergenlere yönelik hazırlanan ve lisede uygulanan bu program farklı Sosyal Hizmet Kurumlarında bulunan ergen öğrencilere de uygulanması önerilmektedir.
4. Uygulayıcılar programa öz şefkat dayalı etkinliklerin yer aldığı yeni oturumlar ekleyebilir veya öz şefkat etkinliklerine ayrılan süreyi artırabilirler.

KAYNAKÇA

Abbasi, A., & Zubair, A. (2015). Body image, self-compassion, and psychological well-being among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, *13*(1), 41.

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, *6*(3), 444-454.

Algars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P., & Sandnabba, N. K. (2009). The adult body: how age, gender, and body mass index are related to body image. *Journal of aging and health*, *21*(8), 1112-1132.

Altinok, A., & Kara, A. (2017). Beden imajı ile psikolojik belirti düzeyi ve kişilerarası tarz arasındaki ilişkiler: Alternatif modeller. *Düşünen Adam*, *30*(3), 170-180.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5). American Psiychiatric Publication.

Arslangiray, N. (2013). Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Aslan, H., & Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı Düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, *4*(3), 65-77.

Balciuniene, V., Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2022). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *27*(2), 563-577.

Batten, S. V. (2011). Essentials of acceptance and commitment therapy. Sage Publications.

Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *46*(46), 175-190.

Bell, L. & Rushford, J. (2008). *Overcoming Body Image Disturbance for People with Eating Disorders: A Manual for Therapists and Sufferers*. London: Routledge.

Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, *5*(1), 47-57.

Boniel-Nissim, M., Bersia, M., Canale, N., Lahti, H., Ojala, K., Ercan, O., ... & Dalmasso, P. (2024). Different Categories of Social Media Use and Their Association With Body Image Among Adolescents in 42 Countries. *International Journal of Public Health*, *69*, 1606944.

Böker, H., Budischewski, K., Eppel, A., Härtling, F., Rinnert, J., von Schmeling, C., ... & Schoeneich, F. (2000). Selbstkonzept und Objektbe-ziehungen bei PatientInnen mit affektiven Störungen. *PPmP-Psychotherapie· Psychosomatik· Medizinische Psychologie*, *50*(08), 328-334.

Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image*, *17*, 117-131.

Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2013). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, *13*(4), 432-448.

Butasım, F. (2024). Akran zorbalığının yordayıcıları olarak beden imajı ve internet bağımlılığının rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Cash, T. (2008). *The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks*. New Harbinger Publications.

Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of eating disorders*, *31*(4), 455-460.

Cash, T. F., & Hrabosky, J. I. (2003). The effects of psychoeducation and self-monitoring in a cognitive-behavioral program for body-image improvement. *Eating Disorders*, *11*(4), 255-270.

Castellanos Silva, R., & Steins, G. (2023). Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs. *Frontiers in psychology*, *14*, 1037932.

Ciarrochi, Joseph, Kashdan, Todd B. & Harris, Russ, (2013). The Foundations of Flourishing. Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. V. (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications.

Cooke, Ann Kearney (2002). Familial Influences on Body Image Development. In Cash, Thomas F. & Pruzinzky, Thomas (Eds.), *Body İmage a handbook of theory.* The guilford Press.

Cote, R. L. (1995). George Kelly: The Theory of Personal Constructs and His Contributions to Personality Theory.

Croll J. (2005). Body Image and Adolescents. Chest (in), 40(35):50.

Çam, S. & Alkal, A. (2024). Ergenler için boyutlu psikolojik esneklik envanteri kısa formu, uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Journal of Educational Sciences International, 14* (1), 386-412.

Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The Role of Body Image in the Prediction of Life Satisfaction and Flourishing in Men and Women. *Journal of happiness studies*, *21*(2).

Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *The Journal of Social Psychology*, *146*(1), 15–30.

De Coen, J., Verbeken, S., & Goossens, L. (2024). Body dissatisfaction and low self-esteem in elementary school-aged children: the role of media pressure and trust in parent–child relationships. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1228860.

Delfabbro, P. H., Winefield, A. H., Anderson, S., Hammarström, A., & Winefield, H. (2011). Body image and psychological well-being in adolescents: The relationship between gender and school type. *The Journal of Genetic Psychology*, *172*(1), 67-83.

Delinsky, SS. & Germain, S.,A. (2012). Anorexia Nervosa. In T. Cash (Eds.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 8-14). Academic Press.

Demaria, F., Pontillo, M., Di Vincenzo, C., Bellantoni, D., Pretelli, I., & Vicari, S. (2024). Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1445098.

Eryılmaz, S. (2017). Gebelikte beden imajı ve depresif davranışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.

Fogelkvist, M., Gustafsson, S. A., Kjellin, L., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*, *32*, 155-166.

Fornari, V., M., Dancyger, I., F. (2007). Physical and Cognitive Changes Associated with Puperty. In T. Jaffa & B. Mcdernott (Eds.), Eating Disorders in Children and Adolescents (s.57-69). Cambridge.

Fransella, F., Bell, R., & Bannister, D. (2003). *A manual for repertory grid technique*. John Wiley & Sons.

Gardner, R. M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, *87*(2), 327-337.

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

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2015). *Cultivating self-compassion in trauma survivors Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices*

Güler, K. (2015). Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Harris (2022). Act'i Kolay Öğrenmek. Litera yayıncılık.

Harris, (2021). Mutluluk Tuzağı, Litera yayıncılık.

Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *19* (2), 139-152.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). Relational frame theory: A précis. In *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 141-154). Boston, MA: Springer US.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, *44*(1), 1-25.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (1999). What is acceptance and commitment therapy?. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3-29). Boston, MA: Springer US.

Hayes, S., C., Strosahl, K., D. & Wilson, K. (1999). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to Behavior Change*. New York: The Guildford Press

Hayes, S., C., Strosahl, K., D. & Wilson, K. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S.C. & Pierson, H. (2005). Acceptance and Commitment Therapy. In: Freeman, A., Felgoise, S.H., Nezu, C.M., Nezu, A.M., Reinecke, M.A. (Eds), *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. Boston, MA. : Springer.

Hill, A., J. (2007). The Development of Children's Shape and Wight Concerns. In T. Jaffa & B. Mcdernott (Eds.), *Eating Disorders in Children and Adolescents* (s.32-44). Cambridge.

Hjrianti, U. R., & Taqiyah, I. (2024). A self-acceptance and body image on student self-confidence. *KnE Social Sciences*, 110-123.

Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body image*, *15*, 1-7.

HSGM (2010). *Türkiye'de Obezitenin Görülme Sıklığı.* https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html

İslamoğlu, B., & Yazıcı Kabadayı, S. (2025). Duygusal Yeme ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Beden İmajının Aracı Rolü. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(1), 1-14.

Jackson, L. A., Ervin, K. S., & Hodge, C. N. (1992). Narcissism and body image. *Journal of Research in Personality*, *26*(4), 357-370.

Jiménez-Morcillo, J., Ramos-Campo, D. J., Rodríguez-Besteiro, S., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). The association of body image perceptions with behavioral and health outcomes among young adults. *Nutrients*, *16*(9), 1281.

Kanatsız, D., & Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *9*(3), 1863-1870.

Kaner, S. (2000). Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, *2*(04).

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler. Nobel yayıncılık.

Kaya (2019). Kabul Kararlılık Terapisi Temelli Grup Psikoeğitiminin Beden İmgesi Esnekliği Üzerindeki Etkisi. Doktora tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Kazan, B. (2024). Lise Öğrencilerinde Beden Algısı, Özgüven ve Akran İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Curriculum and Educational Studies*, *2*(4), 221-242.

Kelly, G. A. (2003). A brief introduction to personal construct theory. *International handbook of personal construct psychology*, *3*-20.

Keven Akliman, Ç. (2015). Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında ergenlerde olumlu beden imajını geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.

Keven Akliman, Ç. (2021). Olumlu Beden İmajını Geliştirme Çevrimiçi Psikoeğitim Programının Çocukların (9-10yaş) Beden İmajı Memnuniyeti ve Öz saygı düzeylerine Etkisi, Doktora tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

Kılıç, Z., & Çamlıgüney, F. (2024). Okul Öncesi Çocuklara Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının Beden İmaj Algısına Etkisi. *International Primary Education Research Journal*, *8*(1), 83.

Kılıçlar, M. (2018). Cinsel doyum ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki, Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body image*, *7*(1), 8-14.

Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *39*(2), 255-262.

Levine, M.P., Smolak, L. (2002). Body Image Developmanet in Adolescence. In T. F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image, A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (s.74-82). The Guılford Press.

Liu, J., Dang, J., & Zou, H. (2025). Exploring the longitudinal dynamics of self-esteem, body image, and psychological resilience in college students. *Journal of Pacific Rim Psychology*, *19*, 18344909251360073.

Longo, M. R., Schüür, F., Kammers, M. P., Tsakiris, M., & Haggard, P. (2009). Öz farkındalık ve beden imajı. *Acta psychologica*, *132* (2), 166-172.

Lowery, S. E., Kurpius, S. E. R., Befort, C., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Nicpon, M. F., & Huser, L. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of college student development*, *46*(6), 612-623.

Marsella, A. J., Shizuru, L., Brennan, J., & Kameoka, V. (1981). Depression and body image satisfaction. *Journal of cross-cultural psychology*, *12*(3), 360-371.

Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing qualitative research*. Sage publications.

McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Karantzas, G. (2010). Impact of a healthy body image program among adolescent boys on body image, negative affect, and body change strategies. *Body image*, *7*(2), 117-123.

McVey, G. L., & Davis, R. (2002). A program to promote positive body image: A 1-year follow-up evaluation. *The Journal of Early Adolescence*, *22*(1), 96-108.

Meland, E., Haugland, S., & Breidablik, H. J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health education research*, *22*(3), 342-350.

Melina, R., Ardianti, T., Erwinda, L., Sagita, D. D., & Kasman, A. (2025). Relationship Between Body Image and Self-Confidence of Students. *JITSS (Journal of Innovation and Trend in Social Sciences)*, *2*(1), 48-55.

Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex roles*, *63*(9), 672-681.

Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2021). How psychological inflexibility mediates the association between general feelings of shame with body image-related shame and eating psychopathology severity?. *Appetite*, *163*, 105228.

Mills, J. S., Roosen, K. & Vella-zarb, R. (2011). The Psychology of Body Image: Understanding Body Image Instability and Distortion. In S. B. Greene (Ed.), *Body Image: Perceptions, Interpretations and Attitudes* (s. 59-80). Nova Science Publishers.

Mills, J. S., Shannon, A., & Hogue, J. (2017). Beauty, body image, and the media. M. Levine (Eds.), *Perception of beauty*, *10*, 145-158.

Murphy, A. (2012). Body image and social physique anxiety: gender differences, personality types and effects on self-esteem. Departmant of Psychology.

Murray, K. M., Byrne, D. G., & Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of adolescence*, *34*(2), 269-278.

Nayir, T., Uskun, E., Yürekli, M. V., Devran, H., Çelik, A., & Okyay, R. A. (2016). Does body image affect quality of life?: A population based study. *PloS one*, *11*(9), e0163290.

Neff, K. & Tirch, D. (2013). Self Compasssion and ACT. Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. V. (Eds.) *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications.

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

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, *52*(4), 211.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, *9*(3), 225-240.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, *41*(4), 908-916.

Nielsen, S. (2007). Epidemiology of Eating Disorders. In T. Jaffa & B. Mcdernott (Eds.), Eating Disorders in Children and Adolescents (s.82-94). Cambridge.

Odea, J, A., (2012) Body Image and Self Esteem. In T. Cash (Eds.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 141-147). Academic Press.

Oktan, V. (2012). Beden İmaji Ve Reddedilme Duyarliliğinin Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü. *Journal of Educational Sciences & Practices*, *11* (22).

Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, *7*(2), 543-556.

Öngören, B., & İntizamoğlu, M. (2025). Sosyal Medya ve İnternet Kullanımının Pozitif Beden Algısı Üzerindeki Etkisi. *İmgelem*(*Yeni Medya Çalışmaları*), 145-168. https://doi.org/10.53791/imgelem.1684596

Pearson, A. N. (2009). *Acceptance and commitment therapy (ACT) as a workshop intervention for body dissatisfaction and disordered eating attitudes*. University of Nevada, Reno.

Pearson, A. N., Follette, V. M., & Hayes, S. C. (2012). A pilot study of acceptance and commitment therapy as a workshop intervention for body dissatisfaction and disordered eating attitudes. *Cognitive and Behavioral Practice*, *19*(1), 181-197.

Pearson, A., Heffner, M., & Follette, V. (2010). *Acceptence Commitment Therapy fo Body Image Dissatisfaction*. New Harbinger Publications.

Phares, V., Steinberg, A. R., & Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of youth and adolescence*, *33*(5), 421-429.

Policardo, G. R., Nerini, A., Di Gesto, C., & Matera, C. (2025). The associations between positive body image, well-being and psychological flexibility in breast cancer survivors. *Psychology, Health & Medicine*, *30*(2), 309-324.

Pommier, E.A. (2010). Development of a Scale to Measure Compassion. University of Texas, Doctor of Philosophy. Austin.

Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, *16* (64), 31-44.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18* (3), 250-255.

Ramnerö, J. & Törneke, N. (2021). İnsan davranışlarının ABC'si. Litera yayıncılık.

Ricciardelli, L. A. (2012). Body image development–adolescent boys. Cash, T., F. (Eds). *Encyclopedia of body image and human appearance*, *1*, 180-186.

Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2016). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the multidimensional psychological lexibility inventory (MPFI). Assessment, 25(4), 458-482.

Sanberk, İ. (2020). Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları. Ed. Burhan Çapri. Nobel yayıncılık.

Saylan, E. & Soyyiğit, V. (2022). Dimensions of Body Image: Body Image Scale. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 12* (65), 229-247.

Schooler, D., Lowry, L.,S. & Biesen, J.,N., (2012). Body Image among Hispanics/Lations. In T. Cash (Eds.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 108-113). Academic Press.

Simões, M. J. G. M. (2022). Educating for a positive body image: A programme for the promotion of girls' psychological flexibility and compassion. Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra, Portugal.

Slade, P. D. (1988). Body image in anorexia nervosa, *The British Journal of Psychiatry*, *153*(S2), 20-22.

Slade, P. D. (1994). What is body image?. *Behaviour research and therapy, 32* (5), 497-502.

Smolak L., Thompson, K. J. (2009). Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Children adn Adolescent: Introduction to The Second Edition. In L. Smolak, K., J. Thompson (Eds.) *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth-*

Assesment, Prevention, and Treatment (s. 3-14). American Psychological Association.

Sönmez, E. E., & Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (27), 78-95.

Stice, E. (2002). Body Image and Bulimia Nervosa. In Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* New York: Guilford Press.

Stice, E., (2003). Puperty and Body Image. In C. Hayward (Ed.), *Gender Difference at Puperty* (s. 61-76). Cambridge University Press.

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, *47*, 15-27.

Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change. *New York: Guilford Press.*

Szabó, M. K. (2015). The relationship between body image and self-esteem. *European psychiatry*, *30*, 1354.

Talu, E. (2020). Ergenlerde beden imajı algısının kimlik gelişimi sürecine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(2), 1116-1135.

Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. In T. Cash & T. Pruzinsky (Eds*.), Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 91–98). Guilford Press.

Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). The ACT Practitioner's Guide to

Torkian, A., Zanjani, Z., Pourkmali, Z., & Omidi, A. (2022). (In review). The effect of acceptance and commitment therapy on youth with body dysmorphic disorders symptoms: a randomized clinical trial.

Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash, L. Smolak (Eds.), *Body Image A Handbook Science, Practice and Prevention Editor: second edition* (s. 56-66). The Guildford Press.

Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2015). Protective factors. *The Wiley handbook of eating disorders*, 430-444.

Ursavaş Erol, Figen (2016). Meme kanserli kadınlara verilen destek grup eğitiminin cinsel uyum, beden imajı ve algılanan sosyal desteğe etkisinin incelenmesi. Doktora tezi, Dokuz eylül Üniversitesi, İzmir.

Usta, F. (2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko Eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul Ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi, Doktora tezi, Sakarya üniversitesi, Sakarya.

Wallace, S. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as an eating disorder intervention, Master Thesis. Western Kentucky University.

Wasylkiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body image*, *9*(2), 236-245.

Watkins, J. A., Christie, C., & Chally, P. (2008). Relationship between body image and body mass index in college men. *Journal of American College Health*, *57*(1), 95-100.

Wertheim, EH., Paxton, SJ., (2012). Body Image Development- Adolescent Girls. In T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 187-193). Academic Press.

World Health Organization (2021). *Obesity and Overweight.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.

Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of contextual behavioral science*, *3*(4), 248-257.

Yazdani, N., Hosseini, S. V., Amini, M., Sobhani, Z., Sharif, F., & Khazraei, H. (2018). Relationship between body image and psychological well-being in patients with morbid obesity. *International journal of community based nursing and midwifery*, *6*(2), 175.

Yıldırım, A. (2024). Sosyal medya kullanımının ergenlerin beden imajı algısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi. İstanbul gelişim üniversitesi.

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 18* (4) , 2502-2517.

Yiğitcan, A. (2021). İnternet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişki.İstanbul gelişim üniversitesi

Ek 2. MEB İzin Belgesi

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ BELGESİ

EĞİTİMİN YÜZYILI

Başvuru No: MEB.TT.2024.012824.01

T.C. Kimlik No: 58*******96

Adı Soyadı: PERVİN BÜŞRA ALİBEKİROĞLU

Araştırmanın Adı: Öz Şefkat ve Kabul Kararlılık Terapisi (ACT) ile Desteklenen Psikoeğitim Programının Ergenlerin Beden İmajı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Doktora Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Veri Toplama Aracının Başlığı: Beden İmajı Ölçeği, Öz şefkat ölçeği kısa formu, Çok boyutlu psikolojik esneklik kısa formu

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 30.12.2024

Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 30.12.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Yönergesine" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

Uygulama Yapılacak İller	Uygulama Yapılacak Birimler	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatları	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu
OSMANİYE	Sosyal Bilimler Lisesi	Toşçelik Sosyal Bilimler Lisesi (MERKEZ)	973911
OSMANİYE	Fen Lisesi	Devlet Bahçeli Fen Lisesi (MERKEZ)	773854
OSMANİYE	Anadolu Lisesi	Adnan Oğuz Anadolu Lisesi (MERKEZ)	964333
OSMANİYE	Anadolu İmam Hatip Lisesi	Şehit Mehmet Karacatilki Anadolu İmam Hatip Lisesi (MERKEZ)	762247
OSMANİYE	Spor Lisesi	Osmaniye Samet Aybaba Spor Lisesi (MERKEZ)	768012

Not: *Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.*

Ek 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sizi çalışmasını yürüttüğüm…….amacı olan araştırmaya davet ediyorum. Bu formun okunması araştırmanın neden yapıldığının anlaşılması açısından önemlidir. Daha ayrıntılı bilgi almak isterseniz benimle iletişime geçebilirsiniz.
Çalışma tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ve katıldıktan sonra istediğiniz bir zamanda çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtladığınızda araştırmaya katılım için onam vermiş olacaksınız. Elde edilen bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

a. Araştırmanın Amacı:
b. Araştırmanın Nedeni: Bilimsel araştırma □ Tez çalışması □
c. Araştırmanın Öngörülen Süresi:
d. Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler):

2. Araştırmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

<u>Katılımcının;</u>

Adı-Soyadı .....
İmzası:

<u>Araştırmacının;</u>

Adı-Soyadı: ……..
İmzası:

Ek 4. Form 3 (Öğrenci formu)

Bu uygulamadaki göreviniz gözlem pratiği yapmaktır. Sadece talimatları olabildiğince dikkatli bir şekilde takip edin. Ve zihninizin kendi işini yapmasına izin verin. Tek yapmanız gereken sıradaki cümleyi okumak, gözlerinizi kapayıp cümleyi sessizce kendi kendinize söylemek ve sonrasında zihninizin sadece ne yaptığına dikkat etmek.

Ben hoş bir insanım.

- .....

Ben sevilmeye değer bir insanım.

- .....

Ben eksiksiz bir insanım.

- .....

Ben mükemmelim.

- .....

Ek 5. Form 5 (Öğrenci formu)

BEN GERÇEKTEN BU BEN MİYİM?

Kendinize ilişkin resminizi biraz araştırmaya ne dersiniz! Kendi hakkınızda ne düşünüyorsunuz? Lütfen kendi hakkınızda 5 veya 10 betimlemeyi veya değerlendirmeyi aşağıdaki cümleleri tamamlayarak ifade ediniz.

Ben cümleleri (mantığınızın sizinle ilgili inançları)	Engelleyici (zorluk çıkartan)
Ben bir……..…..	
Ben……..…biri değilim.	
Ben……..bir insanım.	
Ben……..….konusunda iyiyim.	
Ben……..….konusunda iyi biri değilim.	
Ben……..karakterinde olan biriyim.	
Ben……..karakterinde biri değilim.	

- Cümleyi bir melodi (şarkı) içerisinde okuyunuz veya yüksek / alçak bir ses tonu ile okuyunuz.

- "Ben değerli biri değilim" cümlesini "Ben değerli biri değilim düşüncesine sahip bir insanım" cümlesine dönüştürün (her iki cümle arasında büyük bir fark vardır)

- Mantığınızın sizinle ilgili bu inancı için ona teşekkür ediniz. Bu cümlenin belki iyi bir tarafı vardır; bunu mantığınıza sorun!

ÖRNEK

Ek 6. Form 6 (Öğrenci formu)

Oya isminde bir kızla tanıştığınızı ve onunla arkadaş olduğunuzu düşünün. Oya'yıı sevdiniz ve beraber eğleniyorsunuz. Boş vakitlerinizin çoğunu onunla geçirmek istiyorsunuz. Konuşması, giydiği kıyafetler, okuduğu kitaplar… Açıkçası Oya'nın sevmediğiniz bir yönü yok neredeyse. Oya'ya kızmayı aklınızdan bile geçirmiyorsunuz, hem de hiçbir zaman. Aşağıdaki arkadaşlık ölçeğine bakın ve sorular karşısında hangi cevapları uygun görüyorsanız X ile işaretleyin.

Şu an oya size ne kadar cana yakın geliyor?

Samimi  Uzak

Oya'ya karşı nasıl davranmak istiyorsunuz?

Samimi  Uzak

Bir arkadaşınız daha var. Ayla; Ayla Oya'yı sizin sevdiğiniz kadar sevmiyor. Onunla ilgili bazı eleştirel şeyler söylüyor. "Oya'nın sesinin ne kadar rahatsız edici olduğunu fark ettin mi?" "Erkeklerle nasıl cilveleşiyor gördün mü" gibi şeyler. Ve sonra Ayla en fena yorumu yapıyor. "Oya senden çok daha havalıymış gibi davranıyor."
Oya'nın davranışları ve aranızdaki arkadaşlıkla ilgili görüşlerinize ne olduğunu düşünüyorsunuz? Yine aşağıdaki arkadaşlık ölçeğindeki cevapları kendi hislerinize göre işaretleyin.
Olumsuz dedikodulardan sonra Oya ne kadar cana yakın geliyor.

Samimi  Uzak



Samimi Uzak