



TÜRK DÜNYASI KADIN ARAŞTIRMALARI DERGİSİ JOURNAL OF TURKIC WORLD WOMEN STUDIES

Dergi web sayfası: <https://turkicworldwomen.com/index.php/pub>
Journal homepage: <https://turkicworldwomen.com/index.php/pub>



Doi: 10.5281/zenodo.15108812

Araştırma Makalesi • Research Article

YETİŞKİN KADINLARDA BEDEN ALGISI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ROLÜ

The Role of Pscychological Flexibility in the Relationship Between Body Image and Life Satisfaction in Adult Women

Seval KILIÇ¹
Zekavet KABASAKAL²

Özet

Bu yapılan çalışmanın amacı yetişkin kadınlarda beden algısı ile yaşam doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin araştırılması ve beden algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rol etkisinin belirlenmesidir. Çalışma sonunda gerçekleştirilen analize göre yaşam doyumu ile beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü, yaşam doyumu ile psikolojik esnekliğin bazı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Beden algısı ile psikolojik esnekliğin bazı alt değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Aracılık analizinin sonuçlarına bakıldığında ise beden algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi şekilde aracı bir rolü olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 36-45 yaş aralığında olan, evli, fiziksel görünümünden memnun, gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Katılımcıların kilo vermek için diyet yapma, fiziksel görünümünden memnun olma, yüksek gelir düzeyine sahip olma durumuna göre beden algısı puan ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Beden algısı, Yaşam doyumu, Psikolojik esneklik.

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationships between body image, life satisfaction and psychological flexibility in adult women, as well as to determine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between body image and life satisfaction. According to the analysis conducted at the end of the study, a statistically significant and positive relationship between life satisfaction and body image was found, as well as between life satisfaction and certain sub-dimensions of psychological flexibility. Additionally, a statistically significant and positive relationship was identified between some sub-variables of body image and psychological flexibility. Examining the results of the mediation analysis, it was determined that psychological flexibility plays a partial mediating role in the relationship between body image and life satisfaction. Furthermore, participants in the age range of 36-45, married, satisfied with their physical appearance, and with a high income level had higher average life satisfaction scores. It was also observed that participants who engaged in dieting, were satisfied with their physical appearance, and had a high income level had higher average body image scores based on their weight loss efforts.

Keywords: Women, Body image, Life satisfaction, Psychological flexibility.

Giriş

Literatürde ilk kez beden imajı (algısı) kavramı Avusturyalı nörolog ve psikanalist olan Paul Schilder'in "İnsan Vücudunun Görüntüsü ve Görünümü (1935)" kitabında ortaya çıkmıştır. Schilder beden imajını

¹ Doktora Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye. e-posta: kilic.seval@ogr.deu.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-5042-5125.

² Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye. E- posta: zekavet.kabasakal@deu.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-3450-1060 .

“kendi bedenimizle ilgili oluşturduğumuz zihinsel imaj” şeklinde tanımlasa da (Schilder, 1936, 227), Grogan bu tanımlamayı "bir kişinin kendi bedeni hakkındaki algıları, düşünceleri ve duyguları" şeklinde yapmıştır (Grogan, 2010, 759). Fakat literatür incelendiğinde beden imajının(algısı) Grogan'ın da belirttiği şekilde çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir.

Joo ve arkadaşları, beden imajını algı, duygulanım ve davranışı kapsayan bir yapı (Joo vd., 2018,131), Goonapienuwala ve arkadaşları ise kişinin hem kendi bedenine dair hem de başkalarının bedenlerine dair bilişsel, algısal ve duygusal bileşenler ile meydana gelen bir yapılanma olarak tanımlamışlardır. Bu çok faktörlü yapının da çeşitli faktörlerden etkilendiğini ve bu faktörlerden bazılarının : psikolojik bileşenler, fizyolojik, bilişsel faktörler, aile, akranlar,fiziksel deneyim, çevre, kültürel ve sosyal faktörler olduğunu belirtmişlerdir(Goonapienuwala ve arkadaşları, 2017, 42-44). İnsanların yaşamda fiziksel ve psikolojik değişikliklere uğradığını düşündüğümüzde beden algıları da statik değil, insanların kendilerine yönelik algılarından etkilenen bir dinamik yapıya sahiptir (Markey, C. N., 2010, 1390).

Beden imajı(algısı) kişinin oluşturduğu zihinsel tasvirdir. Duygularımıza, ilk deneyimlerimize, duygu durumumuza, çevremizdeki önemli attettiğimiz kişilerin bize yönelik tutumlarına ve çok daha fazlasına bağlıdır. Kafamızın içinde var olan bir ayna gibidir.

Yaşam doyumunu ise o anda yaşanan duygu ya da duygulardan daha çok kişinin yaşamı bir bütün olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlanabilir (Meena ve Sahai, 2023, 243). Yaşam doyumunu, basit bir kavram değildir, nadirde olsa mutluluk duygusu ile birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmekle birlikte aslında bunlar iki birbirinden farklı fikirdir. İnsanların anlamlı ve mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri için yaşam doyumuna ihtiyaçları vardır. Yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenlerinden biridir. Yaşam doyumunu kişinin sahip olmak istedikleriyle gerçekte sahip oldukları arasında olan karşılaştırma sonucunda oluşan bir durum olarak belirtebiliriz. Kişinin var olan istek ve başarıları arasındaki belirsizlik azaldıkça, yaşam doyumunun da o kadar yükseldiği kabul edilmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003, 405-409).

Beutell, yaşam doyumunun sahip olunan zihinsel, fiziksel ve uzun ömürlü sağlıkla yoğun bir ilişkisinin bulunduğu ve bununda olumlu bir nitelik taşıdığına inanmaktadır (Beutell, 2006). Beden algısının gelişmesi ve süreklilik göstererek değişmesi bedensel yaşanan değişimin dışında bireylerin cinsiyet, yaş ve sağlık durumu gibi özellikleri ile beraber yaşadığı topluma dair var olan özelliklere, zamana göre değişiklik göstererek bireylerin duygu ve düşüncelerini, diğer insanlarla gelişen iletişimini ve kişilerin yaşam memnuniyetini etkilemektedir (Aran vd., 2018, 90).

Beden imajı tatmini ve yaşam doyumunu, kişilerin sahip olduğu fiziksel ve ruhsal sağlığının niteliği ve durumu ile yakından ilişkilidir. Bireylerin kendi bedenlerine yönelik var olan algıları farklılık göstermekle beraber toplumsal standart ve beklentilerle uyumlayabilir. Ayrıca bireyin beden imajına(algısına) dair algısı onun psikolojik işleyişini, iyilik halini ve var olan benlik saygısını etkilemektedir. Olumlu bir beden algısına sahip olunması, insanların yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili davranışlarını da iyileştirir (Padmakumar ve arkadaşları, 2023, 45-47).

Literatürde beden algısına ilişkin sahip olunan bilgilerde farklılıklar olduğu ve özellikle de kadınların erkeklere göre daha çok bedenleriyle ilgili güvensizlik ve özgüven sorunlarıyla karşı karşıya kaldıkları görülmektedir (Kang ve diğerleri, 2019, 79). Çoğunlukla da son on yıl içinde yetişkinler üzerinde yapılan çeşitli çalışmalardan elde edilen veriler, beden algısı ile öznel iyi oluşun birbirleri ile ilişkili olduğunu, yaşam doyumunu ile beden doyumunun doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Swami ve diğerleri, 2017, 550).

Phoosuwan ve Lundberg meme kanseri sonucu masektomi geçiren İsveçli kadınlarla (481 kişi) yürüttükleri çalışma sonucunda yaşam doyumunun bütün boyutlarının beden algısı ile ilişkili olduğunu bulgulamışlardır (Phoosuwan ve Lundbeg, 2023, 612).

İçinde bulunduğumuz dönemde bireylerin cinsiyetleri beden algısı üzerinde farklı özelliklere sahiptir. Kadınların erkekler gibi zeka, para ya da güç gibi niteliklerle değil fiziksel görünüm ve bu yolla elde edilebilecek bir statüye daha çok değer verdikleri söylenebilir. Bu nedenle de kadınların erkeklere göre sahip olunan beden hakkında daha kaygılı ve endişeli oldukları görülmüştür (Tiggemann, 2004, 33).

Esneklik, bireyin sahip olması gereken psikolojik işleyişinin çok önemli bir parçası şeklinde nitelendirilmektedir. Bireyin bireysel yaşamına yönelik esnekliği sağlaması, bireyin iyi oluşunun da gelişmesini sağlamaktadır. Gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında kişinin psikolojik sağlığı için kişinin psikolojik esnekliğinin oldukça önemli yeri vardır (Masuda ve Tully, 2012, 68).

Cyniak-Cieciura çalışmasında psikolojik esnekliğin yüksek işlevsellik, düşük stres seviyesi ve

iyi oluşla ilişkili olduğunu açıklamıştır (Cyniak-Cieciura, 2021, 309). Kas bozuklukları ile ilgili bir başka araştırmada da psikolojik esneklik kavramının yaşam doyumu üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür (Graham ve ark., 2016, 211).

Benzer bir biçimde, yürütülen araştırmalarında psikolojik esnekliğin artışının yaşam doyumu üzerinde de artışa sebep olduğunu bulgulamışlardır (Hudyma, 2019). Psikolojik esnekliğin yeme bozuklukları ve beden imajı üzerindeki ilişkisini araştıran bir çalışmada Bluett ve arkadaşları ise psikolojik esnekliğin çalışmaya katılan kişilerin tedavi sonrasındaki yaşam kalitesini artırdığını bulmuşlardır (Bluett vd., 2016, 153). Çakır ve Dilmaç'ın 350 öğretmen üzerinde yapmış oldukları çalışmada ise öğretmenlerin psikolojik esneklikleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Çakır ve Dilmaç, 2023, 148).

Bu bilgilerden yola çıkarak beden algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün çalışılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan literatür taramasına bakıldığında beden algısı, yaşam doyumu ve psikolojik esnekliğin birlikte çalışıldığı bir bilimsel araştırma bulunamamıştır. Alanyazında böyle bir çalışmanın bulunmaması göz önüne alındığında, gerçekleştirilecek çalışmada beden algısı, yaşam doyumu ile psikolojik esneklik arasında var olan ilişkilerin tespit edilmesi ve beden algısı ile yaşam doyumu arasında var olan ilişkide psikolojik esnekliğin nasıl bir aracı rolünün olduğunun tespit edilmesi amaçlanmıştır.

1. Yöntem

1.1. Araştırmanın tipi

Gerçekleştirilen çalışma ilişkisel tarama ile aracılık modeli desenleri kullanılan nicel bir çalışmadır.

1.2. Araştırmanın evreni ve örnekleme

Çalışmada uygun örnekleme metodu kullanılmış olup, araştırmaya katılım kriteri olarak yetişkin kadın(18-65) olmak ve okur yazar olmak belirlenmiştir. Katılımcıların %35,8'inin 36-45, %29,5'inin 26-35 yaşında olduğu görülmüştür. Katılımcıların %30,3'ünün öğretmen, %5,5'inin ev hanımı, %5,5'inin öğrenci, %5,3'ünün psikolog, %5,0'ının mühendis olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %60,0'ının İzmir'de yaşadığı görülmüştür. Katılımcıların %58,8'inin lisans mezunu oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların %55,3'ünün evli bireylerden oluştuğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %66,0'ının kilo vermek için diyet yaptığı görülmüştür. Katılımcıların %55,5'inin fiziksel görünümünden memnun olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %74,8'inin orta gelir düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %80,3'ünün bir işte çalıştığı tespit edilmiştir. Ölçekleri toplam 419 katılımcı cevaplamıştır. Ancak belirlenen kriterlerin dışında kalan, ölçekler doldurulurken hata yapan ya da formu eksik dolduran 19 kişi örnekleme alınmamıştır.

1.3. Verilerin toplanması

Veriler uygun örnekleme yöntemiyle çevrimiçi yolla Google formlar üzerinden oluşturulmuş olan ölçeklerle toplanmıştır. Oluşturulan formun ilk bölümünde araştırma ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Yapılan bu bilgilendirmelerin yanında katılımcılardan da kendi istekleriyle araştırmaya katıldıkları, araştırmanın genel amacını ve kapsamını anladıkları ve eğer isterlerse istedikleri zaman araştırmadan ayrılacaklarına yönelik bilgilendirilmiş onam formu konarak araştırmaya katılımları ile ilgili onay kutusunu işaretlemeleri istenmiştir. Araştırma verileri bu şekilde onayları alınan katılımcılardan elde edilmiştir.

Ölçeklerin doldurulma işlemi aşağı yukarı 15 -20 dakikada tamamlanmıştır.

1.4. Veri toplama araçları

1.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Demografik bilgilere ulaşabilmek için katılımcılardan yaş, meslek, cinsiyet, yaşanılan şehir, öğrenim durumu, medeni durum, kilo vermek için diyet yapılıp yapılmadığı, fiziksel görünümünden memnun olup olmama, gelir düzeyi, bir işte çalışıp çalışmama durumuna ilişkin soruların bulunduğu formu doldurmaları istenmiştir.

1.4.2. Vücut Algısı Ölçeği

Secord ve Jourand(1953) aracılığıyla geliştirilmiş olan beden algısı ölçeğinin Türkçeye

uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği 1993'te Hovardaoğlu tarafından gerçekleştirilmiştir. Beden algısı ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı 0.91'dir. Ölçek, beşli likert tipi bir ölçektir (1=Hiç beğenmiyorum ile 5=Çok beğeniyorum) ve 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ölçmek istediği ise bireylerin beden bölümlerinden ve beden işlevlerinden memnuniyet düzeyleridir. Elde edilebilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan ise 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, bireyin beden memnuniyetini yani olumlu beden algısını, puanın azalması ise olumsuz beden algısının artışı göstermektedir (Hovardaoğlu, 1993, 26).

1.4.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin'in 1985 yılında geliştirmiş olduğu "Yaşam Doyumu Ölçeği"nin (YDÖ) Türkçeye uyarlamasını, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını 2014'de Dağlı ve Baysal gerçekleştirmiştir. Özgün ölçek İngilizce olup, tek faktörlü bir yapı altında toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçları, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin orijinal ölçekteki gibi tek faktörlü, 5'li likert tipinde ve 5 maddeden oluştuğunu ortaya koymuştur (Dağlı ve Baysal, 2014, 59).

1.4.4. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Uygur ve Karaca'nın geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptıkları ölçek 5'li likert tipinde, 16 maddeli ve beş boyutlu bir yapıdadır (Kabul (4 madde), an ile esnek temas halinde olmak (3 madde), bir bağlam olarak benlik (3 madde), ayrışma (3 madde), benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak (3 madde)). Cronbach alfa katsayısı .83 olan ölçeğin, Spearman Brown katsayısı ise .85 olarak saptanmıştır (Uygur ve Karaca, 2020, 3800).

1.5. Verilerin analizi

Beden algısı, yaşam doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymayı ve beden algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü anlamayı amaçlayan çalışmadan elde edilen verilerin SPSS 25.0 programı ile analizi yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi bazı tanımlayıcı istatistik yöntemleri (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmadan elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 arasında olması gerekmektedir (George, D., & Mallery, M., 2010). Ölçeklerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür ve ölçekler için parametrik testler kullanılmıştır. Nicel değişkenlerimizin iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. İlişkisiz ikiden çok örneklem ortalamasının birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için ANOVA (F) testi ve çoklu karşılaştırma için Bonferroni uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Aracılık etkisinin anlamlılığını test etmek için Process Macro yöntemi ile Bootstrap testi uygulanmıştır. Araştırmada p değerleri 0.05'in altında olan değerler anlamlı kabul edilmiştir.

1.6. Araştırmanın etik boyutu

Araştırmanın etik açıdan uygunluğu Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulu'ndan 04.05.2023 tarihli ve E-8734630-659-590480 sayılı kararı ile oluşturulmuştur.

2. Bulgular

2.1. Beden algısı, yaşam doyumu ile psikolojik esneklik puanlarının demografik değişkenlerinin incelenmesi

Araştırma katılımcılarının özelliklerine göre yaşam doyumu, beden algısı ve psikolojik esneklik ölçeği puan ortalamalarını karşılaştırmak için iki bağımsız grup karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Katılımcıların yaşa göre yaşam doyumu ve psikolojik esneklik (kabul, an ile esnek temas halinde olmak, ayrışma ve benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak) boyutlarının puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanırken beden algısı puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

36-45 yaş olan grubun yaşam doyumu puan ortalaması diğer gruplardan daha büyüktür. Çoklu karşılaştırmaya göre 36-45 olan grup yaşam doyumu puan ortalamasının 26-35 olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir.

Psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına bakıldığında ise 36-45 yaş olan grubun an ile esnek temas halinde olmak, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak, psikolojik esneklik puan ortalaması diğer gruplardan daha büyüktür. 46 ve üzeri yaş olan grubun kabul puan ortalaması diğer gruplardan daha büyüktür. Çoklu karşılaştırmaya göre 46 ve üzeri olan grup kabul puan ortalamasının 26-35 olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir.

36-45, 46 ve üzeri olan gruplar an ile esnek temas halinde olmak puan ortalamasının 26-35 olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir. 36- 45, 46 ve üzeri olan gruplar ayrışma puan ortalamasının 25 ve altı olan gruba göre daha büyük, 36-45 olan grup ayrışma puan ortalamasının 26-35 olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir. 36-45 yaş olan grup benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak puan ortalamasının 26-35 olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir. 36-45, 46 ve üzeri olan gruplar psikolojik esneklik puan ortalamasının 26-35 olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların medeni duruma göre yaşam doyumu ve psikolojik esneklik (bir bağlam olarak benlik boyutu) puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanırken beden algısı puan ortalamasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$). Buna göre evli olan grubun yaşam doyumu puan ortalaması diğer gruplardan daha büyüktür. Çoklu karşılaştırmaya göre evli olan grup yaşam doyumu puan ortalamasının bekar/romantik ilişki yok, boşanmış olan gruplara göre daha büyük, bekar/romantik ilişki var olan grup yaşam doyumu puan ortalamasının boşanmış olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir.

Psikolojik esneklik ölçeği ve bir bağlam olarak benlik boyutuna göre bekar/romantik ilişki yok olan grubun bir bağlam olarak benlik puan ortalaması diğer gruplardan daha büyüktür. Çoklu karşılaştırmaya göre bekar/romantik ilişki yok olan grup bir bağlam olarak benlik puan ortalamasının bekar/romantik ilişki var olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel görünümünden memnun olmasına göre yaşam doyumu, beden algısı ve psikolojik esneklik (kabul, an ile esnek temas halinde olmak, bir bağlam olarak benlik, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak) puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fiziksel görünümünden memnun olanların yaşam doyumu ve beden algısı ve psikolojik esneklik puanlarının memnun olmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların gelir düzeyine göre yaşam doyumu, beden algısı ve psikolojik esneklik (an ile esnek temas halinde olmak, ayrışma ve benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak) puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Yüksek gelir düzeyi olan grubun yaşam doyumu ve beden algısı puan ortalaması diğer gruplardan daha büyüktür. Çoklu karşılaştırmaya göre orta ve yüksek olan gruplar beden algısı ve yaşam doyumu puan ortalamasının düşük olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi yüksek olan grubun an ile esnek temas halinde olmak, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak, psikolojik esneklik puan ortalaması diğer gruplardan daha büyüktür. Çoklu karşılaştırmaya göre orta, yüksek olan gruplar an ile esnek temas halinde olmak puan ortalamasının düşük olan gruba göre daha büyük olduğu bulunmuştur. Yüksek olan grup ayrışma puan ortalamasının düşük olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir. Yüksek olan grup benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak puan ortalamasının düşük, orta olan gruplara göre daha büyük olduğu görülmektedir. Yüksek olan grup psikolojik esneklik puan ortalamasının düşük olan gruba göre daha büyük olduğu görülmektedir.

2.2. Değişkenler arası betimleyici istatistikler, korelasyonlar ve yordayıcılık etkisi

Tablo 1'e bakıldığında değişkenlere dair en küçük ve en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ve ortalama ile standart sapma değerleri bulunmaktadır.

Tablo 1. Psikolojik Esneklik, Vücut Algısı ve Yaşam Doyumu Ölçekleri için betimleyici istatistikler

Değişkenler	Min	Max	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
YDÖ	5	24	14,46	3,73	-0,243	-0,249
VAÖ	66	195	136,67	21,75	-0,237	0,073

Kabul	4	20	13,60	3,33	-0,417	-0,091
An ile esnek temas halinde olmak	3	15	11,02	2,69	-0,630	0,192
Bir bağlam olarak benlik	3	15	10,74	2,49	-0,244	-0,277
Ayrışma	3	15	9,06	2,79	-0,212	-0,394
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak	3	15	11,17	2,32	-0,764	0,653
PEÖ	22	78	55,58	10,55	-0,449	0,047

Araştırmada bulunan ölçekler ve boyutların ortalamaları yaşam doyumu 14,46, beden algısı 136,67, kabul 13,60, an ile esnek temas halinde olmak 11,02, bir bağlam olarak benlik 10,74, ayrışma 9,06, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak 11,17, psikolojik esneklik 55,58 olduğu tespit edilmiştir. Değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 2’de beden algısı, yaşam doyumu ve psikolojik esneklik puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik esneklik, vücut algısı ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.YDÖ	1							
2.VAÖ	0,438**	1						
3.Kabul	0,346**	0,550**	1					
4.An ile esnek temas halinde olmak	0,229**	0,310**	0,369**	1				
5.Bir bağlam olarak benlik	0,171**	0,391**	0,575**	0,391**	1			
6.Ayrışma	0,350**	0,462**	0,605**	0,429**	0,522**	1		
7.Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak	0,336**	0,381**	0,564**	0,418**	0,547**	0,547**	1	
8.PEÖ	0,374**	0,551**	0,829**	0,669**	0,775**	0,808**	0,778**	1

*p<0,05; **p<0,01 ; Pearson korelasyon

Yaşam doyumu, beden algısı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki korelasyon analizi sonuçları Tablo 2 de verilmiştir. Yaşam doyumu ile beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,438$, $p<0,01$), yaşam doyumu ile kabul arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,346$, $p<0,01$), yaşam doyumu ile an ile esnek temas halinde olmak arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,229$, $p<0,01$), yaşam doyumu ile bir bağlam olarak benlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,171$, $p<0,01$), yaşam doyumu ile ayrışma arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,350$, $p<0,01$), yaşam doyumu ile benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,336$, $p<0,01$), yaşam doyumu ile psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,374$, $p<0,01$) bir ilişki tespit edilmiştir.

Beden algısı ile kabul arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,550$, $p<0,01$), beden algısı ile an ile esnek temas halinde olmak arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,310$, $p<0,01$), beden algısı ile bir bağlam olarak benlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,391$, $p<0,01$), beden algısı ile ayrışma arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,462$, $p<0,01$), beden algısı ile benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,381$, $p<0,01$), beden algısı ile psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r=0,551$, $p<0,01$) bir ilişki tespit edilmiştir.

Kurulan aracılı yapısal modelin test edilmesinde çağdaş yaklaşımın şu adımları takip edilmiştir (Fritz ve MacKinnon, 2007, 235 ; Hayes, 2018). Araştırmaya ilişkin hipotezlerin test edilmesinde Hayes (2018) tarafından geliştirilen SPSS'e eklenti olarak geliştirilen "Process Macro" yazılımı ve bu yöntemde Bootstrap tekniği (5000 yeniden örnekleme) ve %95 güven aralığı (GA) kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 3. Araştırma modeline ilişkin aracılık analizi sonuçları

Etkiler		Standardize				
		Beta	Standart Hata	LLCI	ULLC	Durum
VAÖ→ YDÖ	Doğrudan Etki	0,057	0,009	0,039	0,075	Kabul
VAÖ→ PEÖ	Etki	0,267	0,020	0,227	0,307	Kabul
PEÖ→ YDÖ	Etki	0,067	0,019	0,031	0,104	Kabul
VAÖ→ PEÖ→YDÖ	Dolaylı Etki	0,018	0,006	0,007	0,030	Kabul

Araştırma modeline ilişkin regresyon sonuçları Tablo 3'de ayrıntılı olarak verilmiştir. Modelde, beden algısı ($\beta=0,057$; $t=6,260$; $p<0,05$; %95 CI= [0,039, 0,075]), Psikolojik esneklik ($\beta=0,067$; $t=3,589$; $p<0,05$; % 95 CI= [0,227, 0,307]), Yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Bulgulara göre beden algısının yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkisi anlamlı olduğu, beden algısı ile yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılık ettiği tespit edilmiştir ($\beta=0,018$; $SE=0,006$; $p<0,05$; %95 CI [0,007, 0,030]). Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün 0,1052 olup düşük etki değeri olduğu görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda araştırmanın hipotezleri desteklenmiştir.

3. Tartışma

Yapılan araştırmanın amacı; beden algısı, yaşam doyumu ile psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişkilerin tespit edilmesi ile beden algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir.

Değişkenlerden medeni duruma bakıldığında evli olan kişilerin yaşam doyumlarının bekar olanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir araştırma, Gündüz ve Bilge tarafından evli bireylerin yaşam doyumlarının bekar bireylerden daha yüksek olduğunu ortaya koydukları bir çalışmadır (Gündüz ve Bilge, 2023, 159).

Fiziksel görünümünden memnun olma ile beden algısı ve yaşam doyumu değişkenlerini karşılaştırdığında her iki değişken için de istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Fiziksel görünümüne yönelik memnuniyet düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam doyumunun yüksek ve beden algısı ölçeğinden elde ettikleri puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazına bakıldığında kilosuna dair memnuniyet duyan kadınların kilosuna dair memnuniyetsizlik duyan

kadınlara göre beden algısı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Gür, 2020). Brezilya'da gerçekleştirilen ergenlerle yürütülen bir çalışmada da erkek katılımcıların bedenlerine yönelik memnuniyetlerinin kızlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Pinho ve ark., 2019, 231).

Sarwer ve arkadaşlarının bulgularına göre ise bedenlerinden memnuniyetsizlik duyan kadınların bedenleri ile ilgili meşguliyetleri, üzüntüleri artmaktadır; bu kadınlar bedenlerini diğer kişilerden saklamaktadırlar ve bu durumda yaşam kalitelerini önemli oranda etkilemektedir (Sarwer ve ark., 1998, 653).

Yüksek gelir düzeyine sahip olan kişilerin yaşam doyumunun yüksek ve beden algısı ölçeğinden elde ettikleri puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazına bakıldığında da gelir seviyesinin yaşam doyum düzeyini pozitif yönde etkilediği yönünde araştırmalar bulunmaktadır (Grün, Hauser ve Rhein, 2010, 287).

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, beden algısı ile yaşam doyumu değişkenleri arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Beden algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalara bakıldığında 448 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada beden algısının araştırmaya katılan kadın ve erkeklerde yaşam doyumu değişkeninin çok önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Davis ve ark., 2020, 508). 2019 yılında yapılan bir çalışmada yetişkinlik dönemindeki bireylerin beden algısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Beden algısını olumlu algılama eğilimi gösteren bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Şen, 2019). Buradan yola çıkarak kişilerin bedenlerine dair olumlu ya da olumsuz algılarının yaşam doyumu üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir.

Beden algısı ile psikolojik esneklik (alt boyutlarından kabul, bir bağlam olarak benlik, an ile esnek temas halinde olmak, değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak, ayrışma) arasındaki ilişkiye bakıldığında ise iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Usta'nın yürüttüğü ergenlerde kabul ve kararlılık terapisine dayanan eğitim sonucunda ise katılımcıların sosyal görünüş kaygısının azaldığı ve psikolojik esnekliklerinin arttığı bulgulanmıştır (Usta, 2017).

Araştırmanın diğer değişkenleri olan yaşam doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında yaşam doyumu ile psikolojik esneklik (kabul, an ile esnek temas halinde olmak, bir bağlam olarak benlik, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak) arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Lucas ve Moore yapmış oldukları araştırmada psikolojik esnekliğin yaşam doyumunun önemli bir parçası olduğunu ve psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu pozitif biçimde etkilediğini bulgulamışlardır (Lucas ve Moore, 2020, 313). Yapılan araştırmada da psikolojik esneklik düzeyinin artması ile birlikte yaşam doyumu düzeyinin de artıyor olması bulgusu, yaşam doyumu üzerinde psikolojik esnekliğin önemli bir yeri olduğunu göstermektedir. Gerçekleştirilen çalışmanın bulgularına paralel olarak, yapılan başka bir araştırmada psikolojik esnekliğe sahip aday öğretmenlerin yaşam doyumunun da yükseleceği sonucuna ulaşılmıştır (Ateş ve Sağar, 2022, 221). Hudyma ise gerçekleştirdiği araştırmasında psikolojik esneklik düzeyi arttığında yaşam doyumunun da arttığını bulmuştur.

Bu gerçekleştirilen çalışmalar, var olan çalışmada ki gibi psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin varlığı var olan çalışmanın sonucuyla paraleldir (Hudyma, 2019). Araştırmanın bir başka amacı ise beden algısı ile yaşam doyumu arasında var olan ilişkide psikolojik esnekliğin rolünün aracılığının incelenmesidir. Bu amaçla yapılan analizlere göre beden algısı ile yaşam doyumu arasında var olan ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla oluşturulan modele göre beden algısının yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, beden algısı ile yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılık ettiği bulunmuştur. Fakat alanyazına bakıldığında beden algısı ile yaşam doyumu arasında var olan ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelendiği başka bir çalışma bulunamamıştır.

Gerçekleştirilen araştırmanın bazı sınırlılıkları da vardır. Araştırmada ki katılımcıların sadece kadınlardan oluşması, ayrıca kullanılan ölçeklerin daha çok öz bildirime yönelik olması ve bu nedenle ölçeklerin doldurulmasında kişilerin kendilerini olduğundan daha iyi gösterme eğilimi sergileme ihtimalleridir. Bu araştırmada ki sınırlılıkların yeni gerçekleştirilecek araştırmalar açısından dikkate alınmasının önem taşıdığı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın temel amacı beden algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma bulgularının değerlendirilmesi yapıldığında hem beden algısı, yaşam doyumu ve psikolojik esneklik değişkenlerinin birbirleri arasında var olan ilişkilerin anlamlı olduğu hem de psikolojik esnekliğin beden algısı ve yaşam doyumu arasında var olan ilişkiye aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Alanyazına bakıldığında çalışmanın bulgularını destekleyen bazı araştırmalar bulunmakla beraber beden algısı ve yaşam doyumu arasında var olan ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelendiği bir araştırmanın tespit edilmemiş olması sebebiyle yapılan çalışmanın bu boşluğu doldurabilecek ve alanyazına da katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

Olumlu beden algısına sahip kişilerin daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip oldukları ve kendilerini de psikolojik esnekliği yüksek bireyler olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin katıldığı bir çalışmada düşük beden kitle indeksine sahip olan katılımcıların yaşam doyum puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Williams vd., 2018, 752).

Literatürde olumsuz beden algısına sahip kişilerin bazı psikolojik problemlerde yaşadığı görülmektedir. Ergenlerle yapılan çalışmalarda bedeninden memnun olmama durumunun, beden algısı sorunları yaşayan ergenlerde yeme bozuklukları, özgüven eksikliği ve depresif duygu durumu için risk faktörü oluşturduğu görülmüştür (Paxton ve ark. 2006, 541). Yapılan başka bir çalışmada akran grup tarafından kilolarıyla alakalı olumsuz bir değerlendirmede bulunan ergen grubun bedenlerine yönelik memnuniyetsizlik yaşadığı ve bu memnuniyetsizlikle beraber de kaygı bozukluğu yaşadıkları tespit edilmiştir (Gembeck ve Webb, 2017, 133).

Yapılan başka bir çalışmada bedenlerinden memnuniyetsizlik duyan kadınların yaptığı aşırı yada uygunsuz diyetlerin kadınların depresyona girmelerine sebep olduğu görülmüştür (Bayes, Fletcher ve Latner, 2007, 765).

Aderka ve arkadaşları beden algısı sorunları ile sosyal kaygı bozukluğu belirtilerinin anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır (Aderka ve ark., 2014, 52). Benzer şekilde beden algısı sorunu yaşayan kişilerin bununla beraber sosyal fobi yaşadıkları ve sosyal ortamlardan kaçındıkları belirtilmektedir (Kalafat ve Kıncal, 2008, 43). Bireyin sahip olduğu görüntüsünü çirkin veya iğrenç şeklinde algılaması, anksiyete, depresyon, öfke ya da umutsuzluk gibi bazı duygular oluşturabilmektedir (McGrath MH, Mukerji S., 2000, 108).

Literatürde gerçekleştirilmiş çalışmalarda olumsuz beden algısı ve benlik saygısının anksiyete, depresyon ve yeme bozukluğu gibi birçok psikopatoloji için risk faktörü oluşturduğu görülmüştür (Forman M, Davis WN., 2005, 233). Dışadönük özellikler taşıyan bireylerin daha konuşkan, kurdukları sosyal ilişkilerinde oldukça başarılı ve diğerlerinden kendisine yönelen eleştirilere karşı açık olmalarının bu kişilerin olumlu beden algısına sahip olmasına sebep olduğu bulunmuştur (Allen ve Walter, 2016, 82).

Literatüre bakıldığında bireylerin içinde yaşadıkları sosyal çevre ile etkileşiminin olumlu olabilmesi için sahip olduğu bedeninin özelliklerine hakim olması gerekmektedir (Brun, Giorgi, Pinard, Gagne, McCabe ve Mercier, 2018, 19). Kadınlar olumsuz bir beden imajına sahip de olsalar eğer bedeninin işlevselliğine odaklanabilirlerse var olan beden imajlarında iyileşmeler görülmekte ve beden memnuniyetleri artmaktadır (Allemaa ve ark., 2015, 84). Kişinin bedenine olan tutumu kişinin beden algısı ve beden memnuniyetini kapsar.

Beden algısı kişinin vücudunu fiziki açıdan sanki başka bir gözlemciymişcesine değerlendirmesini kapsarken yapılan bu değerlendirmenin olumlu olması beden memnuniyetini içermektedir. Bedenlerini bütün olarak görebilen kadınlar bedenlerine yönelik olumlu ve olumsuz görüşleri ayrıştırabilmiş ve olumlu görüşleri alarak bedenleri ile olan sürekli uğraşlarını azaltmış, dolayısıyla da beden değerlerinde artış gerçekleşmiştir (Barcalow ve ark., 2010, 109). Kişilerin sahip olduğu bedenlerini daha işlevsel ve bedenlerinden memnun hale getirebilmek için fiziksel aktivitelere yönelmek, sahip olunan bedeni ve bedende ki kusurları kabul etmek, dışarıdan gelen olumsuz eleştirileri önemsememeyi başarmak, egzersizlere yönelik bakış açısını daha çok eğlenmek ve sağlıklı yaşamak şeklinde geliştirmek gerekmektedir (Frisen ve Holmqvist, 2010, 206).

Sağlıklı olmak demek vücudun daha enerjik daha zinde olabilmesi için beden ağırlığından bağımsız şekilde değerlendirilmelidir (Sinh, 2013, 36). Bu bilgilere dayanarak ileri ki çalışmalarda kişilerin beden algılarını olumlu bir biçimde iyileştirmeye dair bazı tedavi edici programlarının,

psikolojik esneklik eğitimlerinin uygulanması kişilerin yaşam doyumunda artış sağlayabilir ve yine beden algı puanları düşük olan kişilerin sağaltım süreçleri psikolojik esneklik açısından desteklendiğinde, bu kişilerin yaşam doyumlarında ciddi bir artış görülebileceği düşünülmektedir.

Geliştirilebilecek eğitim ya da programlara fiziksel aktiviteler, psikolojik esneklik uygulamaları, genel sağlık bilgilerinin eklenmesinin de yarar sağlayabileceği düşünülmektedir. Özellikle kadınlara yönelik bir takım iyileştirme çalışmalarının da yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G., Marom, S.(2014). “Body image in social anxiety disorder, obsessive– compulsive disorder, and panic disorder.” *Body Image*, 11, 51-56.
- Allen, M. S., Walter, E. E.(2016). “Personality and body image: A systematic review.” *Body Image*, 19, 79-88.
- Allevaa, M. J., Martijn, C., Breukelen, V. P. J. G., Jansen, A., Karos, K. (2015). “Expand your horizon: A programme that improves body image and reduces self- objectification by training women to focus on body functionality.” *Body Image*, 15, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>
- Aran, O. T., Üçgül, M. Ş., Ekici, G. (2018). “Alt ekstremitte amputelerinde vücut imajı algısı ve yaşam memnuniyeti ilişkisi.” *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(2), 89-94.
- Ateş, B., Sağar, M. E.(2022). “Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı rolü.” *Cumhuriyet Uluslar arası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227. <http://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Barcalow, N. L. W., Tylka, T. L. & Horvarth, C. L. A. (2010). “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women.” *Body Image*, 7, 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- Bayes, A. D., Fletcher, G. J. O., Latner, J. D. (2007). “Male and female body image and dieting in the contexts of intimate relationships.” *Journal of Family Psychology*, 21(4), 764-768.
- Beutell, N. J.(2006). Life satisfaction in relation to domain satisfaction, mental health, and physical health. *Unpublished research*.
- Bluett, E. J., Lee, E. B., Simone, M., Lockhart, G., Twohig, M. P., Lensegrav-Benson, T., & Quakenbush-Roberts, B. (2016). “The role of body image psychological flexibility on the treatment of eating disorders in a residential facility.” *Eating behaviors*, 23, 150–155. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.002>
- Brun, C., Giorgi, N., Pinard, A. M., Gagne, M., McCabe, C. S., & Mercier, C. (2018). “Exploring the relationship between altered body perception, limb position sense and limb movement sense in Complex Regional Pain Syndrome.” *The Journal of Pain*, 20(1), 17-27.
- Cyniak-Cieciura, M. (2021).” Psychological flexibility, temperament, and perceived stress.” *Current Issues in Personality Psychology*, 9(4), 306–315. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108685>
- Çakır, B., Dilmaç, B. (2023).” Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkiler.” *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 142-159. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2023.34>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). “Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması.” *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Danis, A., Jamaludin, A. N., Majid, H. A. (2016). “Body image perceptions among dancers in urban environmental settings.” *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 222, 855-862.
- 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, 505-524.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). “Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life.” *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S.(1985). “The satisfaction with life scale.” *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Forman, M., Davis, W. N. (2005). “Characteristics of middle-aged women in inpatient treatment for eating disorders.” *Eating disorders*, 13(3), 231-43.
- Frisen, A. & Holmaqvist, K. (2010). “What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys.” *Body Image*, 7, 205–212. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>

- Fritz, M. S., & Mackinnon, D. P. (2007). "Required sample size to detect the mediated effect." *Psychological science*, 18(3), 233–239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Gembeck, M. J. Z., Webb, H. J. (2017). "Body image and peer relationships: Unique associations of adolescents' social status and competence with peer and self reported appearance victimization." *Journal of Adolescence*, 61, 131-140.
- George, D., Mallery, M. (2010). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update. 10a ed. Boston: Pearson.
- Goonapienuwala, B. L., Agampodi, S. B., Kalupahana, N. S., Siribaddana, S. (2017). "Body image construct of Sri Lankan adolescents." *The Ceylon Medical Journey*, 62(1), 40–46. <https://doi.org/10.4038/cmj.v62i1.8433>
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. and Gillanders, D. (2016). "The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders." *Rehabilitation psychology*, 61(2), 210-217. <https://doi.org/10.1037/rep0000092>
- Grogan, S. (2010). "Promoting positive body image in males and females: contemporary issues and future directions." *Sex Roles*, 63(9), 757-765.
- Grün, C., Hauser, W., Rhein, T. (2010). "Is any job beter than no job? Life satisfaction and re-employment." *Journal of Labor Research*, 31, 285-306.
- Gündüz, A. & Bilge, Y. (2023). "Beden algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide atılganlığın aracı rolü." *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 9(2), 157-167. <https://doi.org/10.24289/ijsser.1263599>
- Gür, T. (2020). *Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi). Açık Erişim Sistemi.
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A Regression-Based Approach (Methodology in the Social Sciences). 2nd ed.. New York, NY: The Guilford Press.
- Hovardaoğlu, S. (1993). "Vücut algısı ölçeği." *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1(1), 26-27.
- Hudyma, A. J. I. *The role of psychological flexibility in graduate student stress and well-being* (Doctoral dissertation). Denver University, Doktora Tezi, 2019.
- Joo, L. C., Ab Hamid, S. A., Yaacob, N. M., Hairon, S. M., Cheng, K. Y., Bujang, M. A. (2018). "Validation of malay version of body self-image questionnaire-short form among Malaysian Young Adults." *The Malaysian journal of medical sciences*, 25 (4), 131.
- Kalafat, T. & Kincal, R. Y. (2008). "Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi." *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- Kang, H. J., Lee, J. M., Lee, S. M., Yang, H. K., Kim, R. H., Nam, J. G., Karnawat, A., & Han, J. K. (2019). "Value of virtual monochromatic spectral image of dual-layer spectral detector CT with noise reduction algorithm for image quality improvement in obese simulated body phantom." *BMC medical imaging*, 19(1), 76. <https://doi.org/10.1186/s12880-019-0367-8>
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). "Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction." *Health promotion international*, 35(2), 312–320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- Markey C. N. (2010). "Invited commentary: Why body image is important to adolescent development." *Journal of youth and adolescence*, 39(12), 1387–1391. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9510-0>
- Masuda, A. & Tully, E. C. (2012). "The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample." *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- McGrath, M. H., & Mukerji, S. (2000). "Plastic surgery and the teenage patient." *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 13(3), 105–118. [https://doi.org/10.1016/s1083-3188\(00\)00042-5](https://doi.org/10.1016/s1083-3188(00)00042-5)
- Meena, P. & Sahai, A. (2023). Body-image and satisfaction with life among college students. *Positive Psychology: Indian Perspectives*, 243.
- Padmakumar, D., Inamdar, I. F., Gattani, P. L., Gadekar, R. D. (2023). "Body image perception and self-esteem among undergraduate medical students in Nanded, Maharashtra." *Perspectives in Medical Research*, 11(1), 41-49. <https://doi.org/10.47799/pimr.1101.07>
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). "Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys." *Journal of*

- clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*, 35(4), 539–549. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5
- Phoosuwan, N. & Lundberg, P. C. (2023). "Life satisfaction, body image and associated factors among women with breast cancer after mastectomy." *Psycho-Oncology*, 32(4), 610-618. <https://doi.org/10.1002/pon.6106>
- Pinho, L., Brito, M. F., Silva, R. R., et al. (2019). "Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools." *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(2), 229-235.
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A, Foster, G. D. (1998). "Assessment of body image dissatisfaction in obese women: specificity, severity, and clinical significance." *J Consult Clin Psychol*, 66(4), 651-654. <http://dx.doi:10.1037//0022-006x.66.4.651>
- Schilder, P. F. (1936). "The image and appearance of the human body: studies in the constructive energies of the psyche." *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 83, 227-228. <https://doi.org/10.1097/00005053-193602000-00051>
- Sinh, H. N. (2013) "Highly attractive models in advertising: What causes negative affect?." *Journal of International Business and Economy*, 14(1), 31-48. <http://10.32508/stdj.v16i1.1407>
- Swami, V., Weis, L., Barron, D., Furnham, A. (2017). "Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and physical) well-being in British adults. " *Journal of Social Psychology*, 158(5), 541-552. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1392278>
- Şen, A. K. (2019). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Tiggemann, M. (2004). "Body image across the adult life span: stability and change. " *Body Image*, 1(1), 29-41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniveritesi). Açık Erişim Sistemi.
- Uygur, S. S. & Karaca, R. (2020). "Psikolojik esneklik ölçeği: geliştirilmesi, geçerliği ve güvenirliği. " *TurkishStudies-Education*, 15(5), 3797-3826. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.44949>
- Williams, S. G., McDermott, R., Fruh, S., Graves, R., Hall, H., Wright, T., Swanzy, D., & Carter, C. (2018). "Nursing Student Satisfaction With Daily Life: A Holistic Approach." *The Journal of nursing education*, 57(12), 751–755. <https://doi.org/10.3928/01484834-20181119-09>