BEDEN KİTLE İNDEKSİ BAĞLAMINDA BİLİŞSEL ESNEKLİK, BEDEN ALGISI VE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aylin Tütüncüler
181180205

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Elif Güneri Yöyen

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Aralık, 2021

BEDEN KİTLE İNDEKSİ BAĞLAMINDA BİLİŞSEL ESNEKLİK, BEDEN ALGISI VE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aylin Tütüncüler
181180205
Orcid: 0000-0002-5127-8016

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Elif Güneri Yöyen

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Aralık, 2021



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca desteğini her an hissettiren, bilgi ve birikimleriyle katkı sağlayan Sayın tez danışmanım Doç. Dr. Elif Güneri Yöyen'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Tezin uygulama çalışmasında gerekli verilen toplanmasında katkı sağlayan değerli beslenme ve/veya diyet merkezleri ve çalışanları ile çalışmada bizzat yer alan değerli katılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak hayatın her alanında olduğu gibi tez sürecimde de yanımda olan maddi ve manevi desteklerini her daim esirgemeyen canım aileme de sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Aylin Tütüncüler
Aralık, 2021

ÖZ

BEDEN KİTLE İNDEKSİ BAĞLAMINDA BİLİŞSEL ESNEKLİK, BEDEN ALGISI VE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aylin Tütüncüler
Yüksek Lisans Tezi.
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Elif Güneri Yöyen
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021

Araştırmanın amacı; beden kitle indeksi bağlamında bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkiler ve beden algısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma evrenini; İstanbul'da yaşayan yetişkin bireyler oluştururken, araştırmanın örneklemini; İstanbul ili Kadıköy ilçesindeki beslenme ve/veya diyet merkezleri hizmetlerinden yararlanmış veya yararlanan 192 kadın ve 208 erkek olmak üzere toplam 400 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler verilerek ölçeklere yönelik iç tutarlılık analizi yapılmıştır. Ölçeklere yönelik betimsel analiz sonuçları verildikten sonra demografik bilgilere göre ölçeklerin grup ortalama puanlarının farklılaşma durumu incelenirken iki grup karşılaştırmalarında "bağımsız örneklem t-testi", üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında "ANOVA" kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki, "Pearson Korelasyon Analizi" ile incelenmiştir. Ulaşılan sonuçlarda istatistiki anlamlılık $p<0,05$ seviyesinde değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, Beden Kitle İndeksi ile "Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler alt boyutu" arasında; Beden Kitle İndeksi ile "Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin "ilişkileri besleyici tarz", "açık", "saygılı" ve "ben merkezli" alt boyutları arasında; Beden Kitle İndeksi ile demografik değişkenlerden cinsiyet ve yaş arasında anlamlı ilişki saptanırken; Beden Kitle İndeksi ile Bilişsel Esneklik Envanteri'nin "kontrol alt boyutu" arasında; Beden Kitle İndeksi ile "Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin "ilişkileri ketleyici tarz" ve "küçümseyici alt boyutları" arasında;

Beden Kitle İndeksi ile Beden Algısı Ölçeği arasında; Beden Kitle İndeksi ile demografik değişkenlerden gelir düzeyi arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır.

Anahtar Sözcükler: Beden kitle indeksi, Bilişsel Esneklik, Kişilerarası İlişki Tarzları, Beden Algısı.

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY, BODY PERCEPTION AND INTERPERSONAL RELATIONSHIP STYLES IN THE CONTEXT OF BODY MASS INDEX

Aylin Tütüncüler
Master Thesis
Department of Psychology
Clinic Psychology Programme
Thesis Advisor: Assoc. Prof. Elif Güneri
Maltepe University Graduate School, 2021

Purpose of the research; The aim of this study is to determine the effect of the relationship between cognitive flexibility, interpersonal relations and body perception in the context of body mass index on the interaction of the individual with the environment in his daily life. The research universe; While creating adult individuals living in Istanbul, the research sample; A total of 400 participants, 192 women and 208 men, have benefited or benefited from the services of nutrition and/or diet centers in Kadıköy, Istanbul. As a data collection tool in the research; Personal Information Form, Cognitive Flexibility Inventory, Interpersonal Relationship Styles Scale and Body Perception Scale were used. SPSS 25.0 program was used in all statistical analyses. Internal consistency analysis for the scales was performed by giving descriptive statistics in the analyses. After the descriptive analysis results for the scales were given, "independent sample t-test" was used for comparisons of two groups, and "ANOVA" was used for comparisons of three or more groups, while examining the differentiation status of the group mean scores of the scales according to demographic information. The relationship between the scales was examined by "Pearson Correlation Analysis". Statistical significance was evaluated at the $p<0.05$ level in the obtained results. As a result, there was no significant difference between Body Mass Index and “Alternatives sub-dimension of Cognitive Flexibility Inventory”, Body Mass Index between “Interpersonal Relationship Styles Scale and its nurturing style, open, respectful and self-centered sub-dimensions”, and Body Mass Index between “gender and age” while determining relationships; No significant relationships were found between “Body Mass

Index” and "Cognitive Flexibility Inventory and control sub-dimension", Body Mass Index between "Interpersonal Relationship Styles Scale's interpersonal style and condescending sub-dimensions", "Body Perception Scale", and “income level”.

Keywords: Body Mass Index, Cognitive Flexibility, Interpersonal Relationship Styles Body Perception.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xii
KISALTMALAR xiii
ÖZGEÇMİŞ xiv
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Beden Kitle İndeksi 1
1.1.1. Beden Kitle İndeksinin Tanımı 2
1.1.2. Beden Kitle İndeksine Yönelik Eleştiriler 5
1.2. Bilişsel Esneklik 8
1.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı 8
1.2.2. Bilişsel Esnekliğe İlişkin Kuramlar 11
1.3. Kişilerarası İletişim 19
1.3.1. Kişilerarası İletişimin Tanımı 20
1.3.2. Kişilerarası İletişimin Önemi ile Ögeleri ve Temel Özellikleri 22
1.3.3. Kişilerarası İletişim Türleri ve Etkileyen Faktörler 27
1.3.4. Kişilerarası İletişimi Kolaylaştıran ve Güçleştiren Unsurlar 34
1.3.5. Kişilerarası İletişim Modelleri ve Etkili İletişim 36
1.4. Beden Algısı 40
1.4.1. Beden Algısının Tanımı 40
1.4.2. Beden Algısının Bileşenleri 42
1.4.3. Beden Algısını Etkileyen Unsurlar 43
1.4.4. Beden Algısına İlişkin Kuramlar 44
1.4.5. Olumsuz Beden Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği 48
1.5. Problem 49
1.6. Amaç 54
1.7. Önem 55
1.8. Varsayımlar 56
1.9. Sınırlıklar 56
1.10.Tanımlar 56
BÖLÜM 2. YÖNTEM 58
2.1. Araştırma Modeli 58
2.2. Evren ve Örneklem 59
2.3. Veriler ve Toplanması 60

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 61
2.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri 61
2.3.3. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği 62
2.3.4. Beden Algısı Ölçeği 63
2.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 63
BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR 65
3.1. Güvenirlilik Analizi 65
3.2. Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular 66
3.3. Ölçeklere Yönelik Bulgular 67
3.3.1. Katılımcıların BKİ Grubuna Göre Kişisel Özelliklerinin Karşılaştırılması 67
3.3.2. Ölçeklere Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları 69
3.3.3. Fark Testleri 70
3.3.4. Ölçeklere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi 80
3.4. YORUMLAR 83
3.4.1. Beden Kitle İndeksi ile Sosyodemografik Bilgilerin İncelenmesi 83
3.4.2. Beden Kitle İndeksi ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 89
3.4.3. Beden Kitle İndeksi ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 93
3.4.4. Beden Kitle İndeksi ile Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 98
BÖLÜM 4. SONUÇ 101
4.1. Özet 101
4.2. Öneriler 104
4.3. Yargı 105
4.4. Klinik Değerlendirme 106
EK'LER 107
KAYNAKÇA 112

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Beden Kitle İndeksi Sınıflandırması 2
Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 64
Tablo 3. Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Bulguları 65
Tablo 4. Katılımcıların Sosyodemografik Durumlarına Göre Dağılımı 66
Tablo 5. Katılımcıların BKİ Grubuna Göre Sosyodemografik Durumunun Karşılaştırılması 67
Tablo 6. Katılımcıların BKİ Grubuna Göre Yaş Durumunun Karşılaştırılması 68
Tablo 7. Katılımcıların BKİ Grubuna Göre Gelir Düzeyi Durumunun Karşılaştırılması 68
Tablo 8. Ölçeklere Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları 69
Tablo 9. BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan Katılımcıların Cinsiyetine Göre Ölçeklerden Elde Edilen Skorların Farklılaşma Durumu 71
Tablo 10. BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan Katılımcıların Yaşına Göre Ölçeklerden Elde Edilen Skorların Farklılaşma Durumu .. 75
Tablo 11. BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Ölçeklerden Elde Edilen Skorların Farklılaşma Durumu 78
Tablo 12. Ölçeklere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 81

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kişilerarası İletişimin Gerekliliği 23

KISALTMALAR

akt. : aktaran

ASM : Aile Sağlığı Merkezi

BAÖ : Beden Algısı Ölçeği

BEE : Bilişsel Esneklik Envanteri

BET : Bilişsel Esneklik Teorisi

BKİ : Beden Kitle İndeksi

BÇÖ **:** Bel Çevresi Ölçümü

CDC : Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri

DEXA : Dual Energy X-ray Absorptiometry (Dual Enerji X-ray Absorptiometre)

KİTÖ : Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği

OECD : Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü

vb. : ve benzeri

vd. : ve diğerleri

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

ÖZGEÇMİŞ

Aylin Tütüncüler

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2021	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik psikoloji tezli yüksek lisans programı
Ls.	2018	Uludağ Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2018	Gaziantep Sabahattin Zaim Sosyal Bilimler Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2021	Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda psikolog

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle araştırmanın teorik ve kavramsal çerçevesi verilmiştir. Daha sonra ise sırasıyla; araştırma problemi, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırma kapsamında yer alan tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Beden Kitle İndeksi

Beden Kitle İndeksi (BKİ), antropometrik ölçümler içerisinde en fazla tercih edilen ölçüdür. 1869 yılında Quetelet tarafından geliştirilen söz konusu ölçek, önceleri Quetelet İndeksi olarak adlandırılmıştır. Söz konusu ölçüm tekniği günümüzde, *Beden Kitle İndeksi* olarak ifade edilmektedir (Özütürker, 2016).

Beden kitle indeksi; kişilerde beden ağırlığının kg cinsinden değerinin, boy uzunluğunun cm cinsinden değerinin karesine bölünmesiyle hesaplanan değere BKİ denir. BKİ ilk kez 1972 yılında hesaplanmıştır. İnsan vücudundaki yağ dağılımını ortaya koyamamasına karşın; basit hesaplanması, tekrarlanabilir ve tatbikinin zor olmamasından ötürü obezite değerlendirmesinde sıklıkla tercih edilen metotlardan biri haline gelmiştir (Tokgöz, 2019).

İngiliz çocuklarında boy ve kilo için referans eğrileri diğer bir deyişle BKİ son 30 yıl için mevcut olup yakın zamanda güncellenmiştir. Bununla birlikte, ağırlık tek başına şişmanlık veya obezitenin zayıf bir göstergesi ve ağırlığı boy için değerlendirmek hiçbir zaman karşılık gelen bir referans eğrisi olmamıştır. BKİ veya ağırlık/boy oranı uzun yıllardır yetişkinlerde obeziteyi değerlendirmek için popüler olmasına karşın çocuklarda bunların kullanımı son zamanlarda olmuştur. Boy ve ağırlık referanslarını güncellemek için kullanılan aynı büyük temsili örneğe dayalı olarak, doğumdan 23 yaşına kadar İngiliz çocuklarda BKİ için yüzdelik eğriler sunmaktadır (Cole ve ark., 1995).

Çok sayıda çalışma, obezitenin artan hastalık ve ölüm oranları ile ilişkisini göstermiştir. Beden Kitle İndeksi, epidemiyolojik araştırmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Genellikle yüksek BKİ değerleri aşırı kilo veya obezitenin kanıtı olarak yorumlanmaktadır. Büyük nüfus anketlerinde hastalık ve ölüm ile olan ilişkilere dayanan BKİ seviyeleri, istenen ağırlıklar için kılavuz olarak önerilmiştir (Wellens ve ark., 1996).

Beden Kitle İndeksinin Tanımı

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), özellikle obezitenin tespiti ve sınıflandırılması için "Beden Kitle İndeksi" ölçüm tekniğinin kullanılmasını tavsiye etmektedir. *Beden kitle indeksi*; vücut ağırlığının, boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile bulunur. Birimi "kg/m^2" olan beden kitle indeksi; boy-ağırlık dengesi, zayıflık ve şişmanlık durumu, beslenme durumu ve benzer hususlar hakkında önemli bir veri olarak kabul edilmektedir (Demirel, 2011).

Aşağıdaki Tablo 1'de DSÖ tarafından kabul edilen BKİ sınıflandırması yer almaktadır.

Tablo 1. Beden Kitle İndeksi Sınıflandırması

Sınıflama	**Temel Sınıflama**	**BKİ (kg/m^2)**
Zayıf	< 18.50	< 18.50
Ciddi Düzey	< 16.00	< 16.00
Orta Düzey	16.00-16.99	16.00-16.99
Hafif	17.00-18.49	17.00-18.49
Normal Aralık	18.50-24.99	18.50-22.99, 23.00-24.99
Hafif Şişman	≥25.00	≥25.00
Pre-Obez	25.00-29.99	25.00-27.49, 27.50-29.99
Obez	≥30.00	≥30.00
I. Derece Obez	30.00-34.99	30.00 - 32.49, 32.50-34.99
II. Derece Obez	35.00-39.99	35.00 - 37.49, 37.50-39.99
III. Derece Obez	≥40.00	≥40.00

Kaynak: DSÖ, 2008: 20

BKİ ile ilgili olarak pek çok araştırma yapılmıştır. Araştırmalardaki ortak amaç DSÖ tarafından belirlenen sınıflamaya göre yapılan çalışma içerisinde yer alan

örneklemin durumunun tespit edilmesidir. Bu kapsamda yapılan çalışmalardan birkaçı aşağıda örnek olması amacıyla verilmiştir.

Peker ve arkadaşları (2016) tarafından kişilerin bel ve kalça çevrelerini dikkate alarak yapmış oldukları araştırmada; ortalama kalça çevresi 125.3±11.1 cm, bel çevresi 107.7 ±10.5 cm olarak tespit edilmiştir. Bel çevresinin kalça çevresine oranlanmasıyla elde edilen "bel-kalça oranı değeri" ise 0.86±0.06 olarak bulunmuştur.

Turan (2017), Diyarbakır'da 19 yaş ve üstü kişilerde obezitenin belirlenmesine yönelik olarak yaptığı araştırmada 350 kişiyi incelemiştir. Bu kişilerin %47,4'ü erkek, %52,6'i kadındır. Araştırmada, bel çevresi; 94 altı olan erkeklerin oranı %44,6 iken 80 altı olan kadınların oranı %19,6 olarak tespit edilmiştir. BKİ ortalamasına bakıldığında kadınların ortalamasının 28.6±6.4, erkeklerinkinin ise 26.1±4.6 olduğu görülmüştür. Genel olarak değerlendirildiğinde katılımcıların %9,4'ü morbid obez, %20,3'ü obez, %34,6'sı fazla kilolu, %31,4'ü normal ve %4,3'ü ise zayıf olarak değerlendirilmiştir.

Kayseri'de Büyükdoğrucan (2018) tarafından 400 yetişkin kadın üzerinde yapılan çalışmada kadınların %4,7'sinin zayıf, %46,5'inin normal kiloda, %32,5'inin şişman ve %16'sının ise obez olduğu tespit edilmiştir. BKİ değeri 40'dan fazla olanların obezite oranı %0,5'tir.

Vücuttaki yağ yüzdesi ile BKİ arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada etnik gruplarda farklılık göstermiştir. Aynı vücut yağı seviyesi, yaş ve cinsiyet için Beyaz ırka kıyasla Amerikalı Siyahlar'da 1,3 kg/m^2 ve Polinezyalılar 4,5 kg/m^2 daha düşük BKİ'ye sahip oldukları tespit edilmiştir. Buna karşılık Çinlilerde, Etiyopyalılarda, Endonezyalılarda ve Taylandlılarda BKİ, Kafkasyalılara göre sırasıyla 1.9, 4.6, 3.2 ve 2.9 kg/m^2 daha düşük bulunmuştur. Amerikalı Kafkasyalıların ve Avrupalı Kafkasyalıların vücut yağ yüzdesi ile BKİ arasındaki ilişkide de küçük farklılıklar bulunmuştur. Farklı etnik gruplarda vücut yağ/BKİ ilişkisinde bulunan farklılıklar, vücut yapısındaki farklılıklar kadar enerji dengesindeki farklılıklardan da kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Sonuçlar, vücut yağ yüzdesi ile BKİ arasındaki ilişkinin farklı etnik gruplar arasında farklı olduğunu göstermektedir. Bunun, popülasyona özgü olması gereken obezite için BKİ kesme noktalarının tanımları için halk sağlığı etkileri söz konusudur (Deurenberg ve ark., 1998).

Beden Kitle İndeksi'nin vücut yağ yüzdesi için bir vekil olarak değerlendirmek ve yağsız kütle ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada 20-45 yaşları arasındaki 504 erkek ve 511 kadın için BKİ ile vücut yağ yüzdesi ve yağsız kütle arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Duyarlılık/özgüllük analizlerinde BKİ; erkeklerde 28 kg/m^2, kadınlarda kg/m^2 ve vücut yağ yüzdesi; erkeklerde %25, kadınlarda %33'lük kesme değerleri kullanılmıştır. Her cinsiyette BKİ ve vücut yağ yüzdesi arasında üst BKİ tertilinde[1], alt BKİ tertiline göre önemli ölçüde daha yüksek ilişki ortaya çıkmıştır. Alt BKİ tertillerinde, BKİ ve yağsız kütle arasındaki korelasyonlar BKİ ve vücut yağ yüzdesi arasındaki korelasyonların yaklaşık iki katı kadar olduğu tespit edilmiştir. Obezite vücut yağ yüzdesinden belirlendiğinde BKİ, obez erkeklerin yaklaşık %44'ünü ve obez kadınların %52'sini doğru bir şekilde tanımlamıştır. BKİ, obezitenin belirsiz bir tanı indeksidir. Vücut yağ yüzdesi ve toplam vücut yağını kullanan Alıcı Operatör Karakteristiği (Receiver Operator Characteristic [ROC])[2] analizlerinin sonuçları, obezite için tanısal tarama kesme değerleri; erkeklerde kg/m^2 ve kadınlarda 23 kg/m^2 BKİ sağlamıştır (Wellens ve ark., 1996).

2005 yılında Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention [CDC]) tarafından toplanan bir uzman paneli tarafından gençler arasındaki obeziteyi ele almak için okul temelli beden kitle indeksi ölçümü gerçekleştirmişlerdir. Gözetim amacıyla, yani bir popülasyondaki kiloyla ilgili problemler için risk altında olan öğrencilerin yüzdesini belirlemek için okula dayalı BKİ ölçümünün uygulanması yaygın olarak kabul edildiğini buna karşın tarama amaçlı yani öğrencilerin bireysel durumunu değerlendirmek ve bu bilgiyi velilere rehberlik sağlamak için BKİ ölçümü ile ilgili önemli tartışmalar var olduğunu dile getirmişlerdir. Mevcut bilgilere dayanarak BKİ taraması, okullarda belirli sağlık koşullarına yönelik taramanın uygulanmasının gerekip gerekmediğini belirlemek için Amerikan Pediatri Akademisi tarafından belirlenen kriterlerin bir kısmını karşılamaktadır. BKİ ölçüm programlarını başlatan okullar, programın BKİ sonuçları gençlerin ve ailelerinin kilo ile ilgili bilgi, tutum ve davranışları üzerindeki etkilerini; ayrıca öğrencilere zarar verme

[1] Sıralı bir dağılımı üç parçaya bölen iki noktadan herhangi biri (istatistik), her biri popülasyonun üçte birini içeren (istatistik), sıralı bir dağılım.

[2] ROC eğrisi, ikili sınıflandırma sistemlerinde ayrım eşik değerinin farklılık gösterdiği durumlarda, hassasiyetin kesinliğine olan oranıyla ortaya çıkmaktadır.

riskini azaltmak için önlemlere bağlı kalmalı, her bedenden öğrenci için güvenli ve destekleyici bir ortam sağlamalı ve fiziksel aktiviteyi ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için bilime dayalı stratejiler uygulamalıdır (Nihiser ve ark., 2007).

Beden Kitle İndeksine Yönelik Eleştiriler

Matematikçi ve istatistikçi olan Quetelet, aynı zamanda sosyolojiye de ilgiliydi. Bu alanda "sosyal fizik" olarak adlandırdığı türde antropometri[3] çalışmaları yapmıştır. Söz konusu çalışmaların merkezi, toplum çalışmalarında kullanılmak üzere kişilerin boyları ile ideal beden ağırlıkları arasındaki ilişkilere ilişkin yöntemler bulmaktır. Buradan da anlaşılacağı üzere Quetelet'in ilk hedefi, bedendeki yağlanma miktarlarının tespiti değil, standart normal ağırlığa sahip bir toplum tanımı oluşturmaktır. Başlarda "Quetelet's Index" (Quetelet İndeksi) olarak ifade edilen denklem, zamanla BKİ olarak ifade edilmeye başlanmıştır. Quetelet, beden kitle indeksini geliştirdikten sonra bu ölçüm tekniğinin toplumsal çalışmalar için uygun olduğunu ve bireysel olarak kullanılmaması gerektiğini, çünkü bu noktada yararlı olmayacağını belirmiştir. Fakat denklemin son derece basit olması, BKİ'nin obezite belirlemede en fazla kullanılan antropometik ölçüm haline gelmesini sağlamıştır. Diğer antropometrik ölçümlerin genel itibariyle daha karışık olmasına karşın BKİ'nin sadece güvenilir bir tartı ve boy ölçer ile gerçekleştirilen ölçüm sonuçlarıyla hesaplanabilmesi, yaygın hale gelmesinin önemli nedenlerinden birisidir (Blackburn ve Jacobs, 2014).

19. yüzyılda başlayan BKİ serüveni, günümüzde halen devam etmektedir. 2014'de "International Journal of Epidemiology" dergisi Keys ve arkadaşları (1972) tarafından yazılan makalenin özgün halini yeniden yayımlamış ve BKİ efsanesinin halen devam ettiğini dile getirmiştir.

BKİ'deki sınıflandırmadaki kesme noktalarının belirlenmesinde mortalite ve kardiyometabolik komplikasyon riskleri dikkate alınmıştır. DSÖ tarafından önerilen sınıflandırmaya göre 18,50 kg/m^2 altındaki değerler zayıf, 18,50 ile 24,99 kg/m^2 arası değerler ideal kilo, 25,00 ile 29,99 kg/m^2 arası değerler pre-obezite ve 30,00 kg/m^2 ve üstü BKİ değerleri ise obezite şeklinde kabul edilmektedir. Bu noktada çok fazla

[3] İnsan vücudunun ölçüleri ile ilgilenen bir tekniktir. Antropometri bilimi, bireyler veya gruplar arasında, anatomi, coğrafi bölge ve meslek grupları gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanan farklılıkları ve benzerlikleri saptayarak daha geniş bir insan kitlesine uygun tasarımlar yapma imkânı sağlar.

yaşanan bir terminoloji hatasından bahsedilmesi gerekir. DSÖ uzmanlarının kendi teknik raporlarında 25,00 kg/m^2 ve üstü BKİ değerleri fazla kiloluluk (overweight) şeklinde ifade edilir. Dolayısıyla fazla kiloluk sınıfı aslında 0,00 kg/m^2 ve üstü BKİ değerleri olan obeziteyi de kapsar. 25,00 ile 30,00 kg/m^2 arasında olan değerler "Pre-obezite", yani "obezite öncesi" olarak belirtilmiştir. Bazı kaynaklarda fazla kiloluk ile pre-obezite aynı anlama gelecek şekilde kullanılmakta ve bundan dolayı da terminoloji hatası yapılmaktadır (İnci, 2019).

BKİ, obeziteye ilişkin birçok kavramın temeli durumunda olmasına karşın, BKİ'ye dair ciddi eleştiriler olduğu da bilinmektedir. Bunlar arasındaki öne çıkanlardan birisi, bedendeki yağ miktarını direkt olarak değil, dolaylı olarak ölçmesine yöneliktir (Rothman, 2008). Örneğin kas ve kemik miktarının az, yağ miktarının fazla olduğu ancak BKİ'ye göre normal kilolu olan kişilerin atlanmasıdır. Söz konusu örnekteki durumda olanlara literatürde "normal kilolu obezler" ifadesi kullanılmaktadır (Lee, 2016). Yukarıdaki örneğin tam tersi bir durumda ise bireyler fazla kilolu ya da obez olarak kabul edilebilir. BKİ'nin bu bakımdan güvenirliği sorgulanmaktadır. Aynı boy ve kiloya sahip olan bir sporcu ile sedanter yaşam tarzına sahip kişinin BKİ değerlerinin aynı olması, ciddi bir sorun olarak dikkat çeker. Ayrıca buna birde cinsiyet unsuru eklendiğinde, aynı boy ve kilodaki kadınların BKİ değerlerinin aynı olduğu görülecektir. Ancak çok büyük bir olasılıkla kadınlardaki yağ oranı daha fazladır (Rothman, 2008).

BKİ'ye yönelik bir diğer önemli eleştiri de yağ dokusunun vücuttaki dağılımını dikkate almamasıdır. Özellikle mortalite ve morbiditeye neden olan bel çevresindeki yağı dikkate almaması, ciddi bir sorundur (Adab ve ark., 2018; Nuttall, 2015). Bir diğer eleştiri, BKİ ölçümlerinde yaşın dikkate alınmamasına bağlı olarak yaşlanmayla ortaya çıkan kemik, kas ve yağ dokularındaki değişimlerin yorumlama ve ölçüm hatalarına neden olmasıdır. Ayrıca BKİ ölçümlerinin morbidite ve mortalite bakımından sensitivite ve spesifitesinin (özellikle de sensitivitesinin) düşük olması da farklı eleştiri sebeplerindendir (Rothman, 2008). Buradaki düşüklük normal, pre-obez, obez 1-2-3 şeklinde sınıflandırıldığında daha belirgin hale gelir. Özet olarak BKİ yaş, cinsiyet, kemik-yağ-kas dokusu miktarı ayrımı yapmayan dolaylı bir ölçüm tekniğidir.

BKİ için bu tür eleştiriler yapılmasına karşın, toplumdaki temel okuryazarlık seviyelerine (dört işlem bilgisi) sahip olan bireyler için dahi sınıflanmasının ve

hesaplanmasının kolaylığı, ciddi bir avantajdır. BKİ, vücuttaki yağ dokusu miktarının doğru olarak tahmin edilmesi için gerekli olan Air Displacement Plethysmography, Biyoelektrik İmpedans Analizi, Dual Energy X-ray Absorptiometry (Dual Enerji X-ray Absorptiometre [DEXA]), Hidrostatik tartma (Hidrodensitometri veya sualtı tartımı) ve MR görüntüleme gibi karmaşık, invaziv ve pahalı değildir (Lee ve Gallagher, 2008; Lemos ve Gallagher, 2017).

Burada bahsedilen yöntemlerden Bel Çevresi Ölçümüne (BÇÖ) ayrıca değinilmesi gerekir. Basit bir mezura yardımıyla yapılan bel çevresi ölçümünün, karın çevresi ve iç organ yağlanması ve buna bağlı olarak metabolik risklerin ortaya konulması noktalarında BKİ'den daha üstün olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca BKİ gibi basit ve ucuzdur. Fakat bireylerin ve klinisyenlerin değerlendirme alışkanlıklarının değişmesini sağlayacak kadar değerli bir fark oluşturur mu sorusu halen tartışma konusudur. Bunlara ek olarak BÇÖ cinsiyet ayrımı yapmasına rağmen, tek boyutlu bir ölçümdür. Bireylerin beden yapılarını (yapılı, kaslı, uzun kişiler) değerlendirmeye dahil etmemektedir (Bray, 2004). Kesme noktaları bakımından evrensel olmadığı ifade edilir. Ölçülen kişinin vücut yapısındaki veya ölçüm yapanın farklılıklarından ötürü ortaya çıkan anatomik ölçüm yerindeki varyasyonlardan fazlasıyla etkilenmekte ve ölçüm biasına zemin hazırlamaktadır (Mason ve Katzmarzyk, 2009). Dolayısıyla BKİ uzmanlar tarafından halen birinci basamak risk değerlendirme yöntemi olarak kabul edilmektedir. BÇÖ ise genel olarak ikinci basamak olarak tercih edilmektedir. Söz konusu iki tekniğin birlikte kullanılmasının iç organ yağlanması ve kardiyometabolik risk değerlendirmesinde son derece etkin olduğu ifade edilmektedir. Hatta BKİ ile entegre edilerek üçüncü bir değerlendirme yöntemi geliştirilmiştir. Bu yöntem, DSÖ kılavuzlarında da bulunmaktadır (Nazare ve ark., 2015).

Beden ağırlığının tespitinde kullanılan basküllerin zaman içinde ucuz hale gelmesi ve eczane, sokak ve hatta evlerde dahi bulunması, insanların dışarıdan yardım almaksızın kendi durumlarını takip edebilmelerine olanak sağlamıştır. Yıllar içinde gerçekleştirilen çalışma ve araştırmalardan elde edilen neticelere göre yaşanılan coğrafya ya da etnik kökene bağlı olarak toplumların veya ülkelerin farklı BKİ kesme noktalarını dikkate almaları gerektiği ortaya çıkmıştır (DSÖ, 2008; Materko ve ark., 2017). Fakat cinsiyet ve yaş gibi unsurlardan bağımsız olması, farklı bir ölçüm avantajıdır. Ağırlık kısmı haricinde, yani boy uzunluğu bakımından da farklı kolaylıklar

söz konusudur. Kişilerin boy uzunluklarında özellikle 50'li yaşlardan itibaren görülmeye başlayan kısalmalar, hatta aynı gün içinde dahi yer çekiminin etkisine bağlı olarak boy uzunluğu değişimleri olduğu bilinen bir gerçektir (Peter ve ark., 2014).

Aile Sağlığı Merkezleri'nde (ASM) her yıl, en az bir defa boy ölçtürmek, hastalar ve aile hekimleri bakımından kolay ve ucuzdur. Bu işlem, bir alışkanlık haline getirilebilir. Buna ek olarak kişilerin boy uzunlukları, zaman içinde çok az değişim göstermekte ya da hiç değişmemektedir (İnci, 2019). İnsanların BKİ ölçümleri için kilolarını ve boylarını bilmeleri yeterlidir. Buradaki bütün haklı ve olumsuz eleştirilere rağmen, BKİ bahsedilen kolaylıklardan dolayı DSÖ, Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]) ve Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention [CDC]) gibi çok sayıdaki uluslararası saygın kurum ve kuruluşça halen yaygın bir şekilde kullanılmaya devam etmektedir.

1.2. Bilişsel Esneklik

Organizmanın, farklı bir organizmadan bir nesne ve durum karşısındaki akıl yürütme süreçlerinde bazı farklı mekanizmalardan bahsedilebilir. İnsan, içinde yer aldığı çevrede karşılaşmış olduğu durumlara aynı tepkileri veren bir otomattan daha fazlasıdır. Bunun nedeni, bilişin bireyin kendine has olmasıdır. Bilişi meydana getiren genetik, çevresel ve benzer çok sayıda unsur vardır. Genetik ve çevresel unsurlar, insanların bilişsel süreçlerinin farklılaşmasını sağlar. Bunlardan birisi de "Bilişsel Esneklik" olarak kabul edilir (Cengiz, 2020).

1.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı

Beyinde bilginin işlenişinin karmaşık ve dinamik doğası, bilişsel fonksiyonları kontrol eden, yürütücü fonksiyonların varlığını gerektirir. Birey, karşılaşmış olduğu her uyaran için zihninde bir şema oluşturur veya o şemayı düzenlemek suretiyle bilgi kategorileri meydana getirir. Bazıları karşılaştıkları olaylara yeni boyutlar dahil ederek yaşamlarına devam ederken, bazıları ise karşılaşılan durumlara eski bilişsel şemaları ile karşılık vermeyi tercih eder, burada bilişsel açıdan bir esneklik durumu devreye girer. *Bilişsel esneklik*; belirli durumlara uyum sağlama fonksiyonel olmayan düşünceden fonksiyonel olan düşünceye geçiş yapma yeteneği veya var olan sorunlara farklı

stratejilerle yaklaşma kapasitesi şeklinde ifade edilebilir. Bu bakımdan bilişsel esneklik; psikoterapi, çocuk eğitimi ve iş dünyası gibi birçok alanda bireysel becerilerin geliştirilmesi için kullanılır (Tezci ve Dikici, 2003).

Siegel (2001) tarafından bilişsel esneklik; beynin dış ya da iç ortamlarda meydana gelen değişimlere esnek olarak uyarlanabilir bilişsel ve davranışsal tepkilerle cevap oluşturabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Ayrıca beynin gelen bilgilere esnek bir şekilde bilişsel anlamda cevap oluşturma konusunda doğuştan gelen bir yeteneğe sahip olduğunu ve çevre ile esnek bir etkileşime girme sonucunda öğrenmenin gerçekleşeceğini ifade etmiştir. Farklı kişilerle iletişim durumundayken, hızlıca yeni stratejilere uyum sağlama yeteneği şeklinde de ifade edilmiştir.

Scott (1962) tarafından bilişsel esneklik; kişinin algısının meydana gelen çevresel uyaranlara cevap verme noktasında farklı şekilde değişme hazırlığı olarak ifade edilmiştir. Martin ve Rubin (1995) ise kişinin kendinden emin olması ve uygun davranışı oluşturma noktasında gerekli yeterliliğin olmasını, bilişsel esneklik için gerekli görmüştür. Dolayısıyla bilişsel esnekliği tanımlarken; bilişsel esnekliğin yürütülmesi sürecine yoğunlaşan, nesnel bir şekilde ölçülebilen, nöropsikolojik bir boyut ve algılanan öz yeterlilik üzerine yoğunlaşan öznel farklı bir boyutu dikkate almak gerektiğini ifade etmişlerdir. Best ve Miller (2010) tarafından bilişsel esneklik, davranışlar arasında akıcı olarak değişim yapabilme becerisi şeklinde belirtilmiş ve yürütme işleminin de bir bileşeni olduğu belirtilmiştir. Dawson ve Guare (2010) tarafından ise bilişsel esneklik; yeni bilgiler, hatalar ve engeller karşısında mevcut planların yeniden değerlendirilmesi becerisi şeklinde ifade edilmiştir. Kısacası, değişen şartlara uyum sağlama yeteneği şeklinde belirtilmiştir.

Bilişsel esnekliğe daha spesifik açıdan bakıldığında; bir fikrin, nesnenin veya durumun farklı yönlerini görme ve dikkat noktasını değiştirme becerisi olarak ifade edilmektedir. Buna ek olarak, kişilerin hataları etkili bir şekilde fark etmesi, dikkatlerini bölmesi, alternatif stratejiler geliştirmesi ve uygun durumsal taleplere cevap vermesi için aynı anda birden fazla bilgi kaynağını işleme becerisidir. Bilişsel esnekliğin bir diğer yönü ise bireyin karar verme, harekete geçme, çevre ve kendisi üzerinde kontrol sağlama becerisi şeklindeki öznel bir algı olmasıdır (Phalet ve Kosic, 2006). Payne ve arkadaşları (1993) tarafından bilişsel esneklik, kişinin uyum kapasitesi olarak ifade

edilmiş ve üç temel özelliği olduğu belirtilmiştir. Söz konusu özellikle; öğrenme süreçlerini belirten bir yetenek olarak tecrübeyle kazanılabilmesi, bilgi işleme stratejilerinin uyumunu içermesi ve kişinin belli bir görevi yaptıktan sonra beklenmedik ve yeni çevresel değişimlere adapte olma yeteneğidir (Ereyi, 2016).

Bilişsel esnekliğe ilişkin tanımlara bakıldığında, bilişsel esneklik seviyesi yüksek olanların yaşamlarında ani gelişen durumlar karşısında farklı çözümler üreten, bunlar içinden en etkili olanını seçen, sorunları aşmak için doğru davranışlar sergileyen kişiler şeklinde nitelendirilmesi söz konusudur. Buna ek olarak bilişsel esnek, öğrenme ve tecrübe ile gelişebilen bir beceridir (Tutuş, 2019).

Parris ve Block (2008) tarafından bilişsel esnekliğe sahip kişilerin, aynı anda birden fazla unsuru algılayabildikleri, doğru anlama ve çıkarım sayesinde birden fazla ipucuna ulaşabildikleri ifade edilmiştir. Bireyler, davranış değişikliğinden önce ya da iletişim sürecini başlatmadan, bilişsel esnekliğin ortaya çıkması şarttır. Bireyler arasındaki sosyal etkileşimin öğrenmeye katkı verdiği dikkate alındığında, bilişsel esnekliğin eğitim ve yaş değişkenlerinden bağımsız şekilde de öğrenme kalitesin etkileyeceği tahmin edilmektedir. Ayrıca kişilerin sorumluluk sahibi ve öz güvenli davranışlar sergileme yetenekleri, bilişsel esneklikle direkt olarak ilgilidir. Bilişsel esnekliği yüksek olanların iletişim kurma özellikleri, diğerlerine göre daha çeşitli ve gelişmiştir. Bu durum, kişilerarası etkileşimlerinin de gelişmesini sağlamıştır (Martin ve Anderson, 1998).

Altıntaş ve Gültekin (2003) tarafından bilişsel esnekliği yüksek olanların bazı kişisel özelliklerinin de diğerlerine göre farklılık gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bilişsel esnekliği yüksek olanlar, karşılaşılabilecek durumlara yoğunlaşıp, çözüm için değişimlere hazır olduklarını ve motive hale geldiklerini belirtmişlerdir. Eğer kişi bilişsel esnekliğe sahip değilse ya da seviyesi düşükse, katı bir tavır takınma eğilimlerinin olduğu ve aynı hatada ısrar edeceği söylenebilir. Asıcı ve İkiz (2015), bilişsel esnekliği yüksek seviyede olanların yeni çözümlere yönelme eğilimleri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu tür kişiler, gereksinimlerine cevap vermek için zorluklarla mücadele edebilirler. Bilişsel esnekliği yüksek olanların diğerlerine göre daha mutlu ve başarılı oldukları söylenebilir.

Bilişsel esneklik seviyesi yüksek olanlar, çevreleri tarafından kendilerine sunulan imkân ve seçenekleri algılamak suretiyle içsel süzgeçlerden geçirir ve bunlar arasından en doğru olanı tercih ederler. Karmaşık üst seviyedeki zihinsel süreçleri içeren bilişsel esneklik seviyesinin artması, kişilerin değişik ortamlara ve çevrelerine adapte olma, imkanları ve seçenekleri fark etme ve kendini yetkin olarak görme noktasında olumlu etki yapacaktır (Kardeş, 2016).

Bireyler, karşılaştıkları sorunların çözümleri için devamlı tek bir seçeneğe yönelmesi, sorunların nedenlerine ilişkin herhangi bir çıkarımda bulunmaması, kabul etmediği fikirlerin varlığını reddetmesi ve sahip olduğu düşünceleri etrafındakilere kabul ettirmeye çalışması, yaşamın birçok alanında problemlere neden olabilir. Durumları farklı açılardan ele almamak ve alternatifler oluşturmamak bireyin karşılaşmış olduğu sorunları çözemeyerek ümitsizliğe düşmesine neden olabilir. Düşüncelerini ve kurallarını çevresine kabul ettirmeye çalışması, ilişkilerin zedelenmesine neden olacaktır. Bireyin psikolojik uyumunu sağlaması, doğru başa çıkma ve sağlıklı ilişkilere sahip olması, bilişsel esneklikle direkt olarak ilgilidir (Altunkol, 2017).

Bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkilerdeki sorunların fark edilmesi ve bunlara ilişkin alternatif çözümler üretmesi olarak belirtilebilir. Ayrıca bilişsel esneklik, kişilerin hayatları boyunca karşılaşmış oldukları değişkenlere adapte olmaları için gerekli olan farklı bakış açıları geliştiren düşünsel yapı şeklinde de ifade edilebilir (Yazgan, 2019).

1.2.2. Bilişsel Esnekliğe İlişkin Kuramlar

Kişinin dünyayı algılayarak yorumlaması, davranışsal ve duygusal tepkilerini etkiler. Yaşanılan olayları öz bilişi ile değerlendiren birey, kendisine uygun olan davranışı seçer ve sergiler. Biliş kavramının kapsamı son derece geniş olup, "bellek, problem çözme, dikkat, algı" gibi çok sayıda başlığı içine almaktadır (Türkçapar, 2008).

Yaşanılan farklı durumlarda yeteneklerini doğru kullanan ve kendisine güvenenlerin, farklı çözüm yolları bulabilmesi ve böylece değişen duruma karşı adapte olmaları daha kolaydır. Bütün bu adapte olma, yorumlama, yaşama devam etmek için dışsal ve içsel mücadele ve bütünlük için zihinsel bir dengeye ihtiyaç vardır. Beceri olarak kabul edilen ve çok sayıda araştırmacı tarafından konu edinilen bu kavram,

bilişsel esneklik olarak ifade edilmiştir. Cañas ve arkadaşları (2003), bilişsel esnekliğin kişinin bilişini işlemlemesi ve bunu da ani ve beklenmeyen durumlarda yapabilmesi olduğunu belirtmiştir. Görüldüğü gibi insanlar, yaşamlarında beklemedikleri durumlarla karşılaşabilmektedir. Böyle durumlarda bireylerin yaşamlarına devam edebilmeleri için yaşanılan beklenmedik durumlara ve karşılaşılan problemlere çözüm üretecek kapasiteye sahip ve değişimlere de açık olması son derece önemlidir. Buradakilere literatürde bakıldığında, bunların bilişsel esneklik kavramı kapsamında olduğu görülecektir.

Bireyin bilişsel yapısının aktif olması için ilk olarak algılamanın olması, sonrasında da algılanan durumun veya olayın yorumlanarak zihinsel açıdan anlamlandırılması gerekir. Kişilerin olaylara ilişkin ne hissettiklerini belirleyen husus, olan veya algılananın zihindeki anlamının ne olduğudur. Bilişsel yaklaşıma ait olan söz konusu görüşe bakıldığı zaman genel olarak düşünce ve duyguları etkileyenin olaylara ilişkin zihinsel yorumlar olduğu görülecektir. Kişinin yaşama ve olaylara karşı göstermiş olduğu zihinsel algılama ve tavır, kişinin yaşam şekli, stres seviyesi, yaşama bakış açısı ve kişiliği ile direkt olarak ilişkilidir (Öz, 2012).

Ellis ve Dryden'a göre kişinin bilişsel esnekliğe sahip olması; risk alarak bunun neticesinde ortaya çıkan sorumlulukları kabul etmesi, psikolojik dengesini kurması, sosyal yaşama dahil olması, kendini kabul etmesi ve belirsiz durumları tolere edebilmesi gibi çok farklı unsurları içermekte ve yaşam kalitesi noktasında büyük öneme sahip olmaktadır (Altunkol, 2017).

Kişinin bilişsel gelişimi anlık ve ani olarak değil, duygusallık dışında ve uzun süreli, daha farklı düşünme şekli ile meydana gelen bir durum olarak ifade edilebilir. Söz konusu değişkenlik, her dönemden bireylerde görülebilmektedir. Ergenlerde olayların algılanma şeklinden dolayı, ergenliğin ayrı bir dönem olarak incelenmesi, kişinin yaşıyla yaşadığı dönemlere göre de bilişsel durumunun farklılık göstermesi, buna örnek olarak verilebilir (İnanç ve ark., 2004). Yaşantısal problemlerin bireylerin bilişsel esneklik seviyelerini etkilediği tahmin edilmektedir. Farklı davranışsal örüntüler ve olaylar arasında mantıksal çıkarım ve bağlantılar, kişinin yaşamındaki başrolü alarak bazı kararlar alabilmesini, söz konusu kararlara dair sorumluluklarını üstlenebilmesini ve yeterlilik hissedebilmesini sağlamaktadır (Balta, 2020).

Bilgin, bilişsel esneklikteki temel noktasının doğruyu bulmak olmadığını, önemli olanının sorunlar karşısında bireyin kendisine farklı çözüm seçenekleri üretmesi olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca kişinin bilişsel esneklik kazanmasında kişilerarası iletişim kurmak suretiyle problemlere çözüm alternatifleri üretme becerisi ve seçenek oluşturma yeteneğinin olması gerektiğini de vurgulamıştır (Eşiyok, 2016). Kişiler için olaylar karşısında bilişsel esnekliğin tam tersine, katı yaklaşımlara başvurmanın negatif duygulara neden olduğu ifade edilebilir. Kişilerin bilişsel anlamda olumlu ya da olumsuz olmasının esneklik seviyeleri üzerinde bir etkiye sahip olduğu dikkate alındığında, bilişsel olarak esnek olanların ilişkilerinde de daha uyumlu ve olumlu oldukları ifade edilebilir. Çünkü pozitif anlamda bir bilişe sahip olanların öfkesi daha uygun tepkilerden meydana gelirken, negatif biliş sahipleri ise öfkelerini işlevsiz davranışlarla sergilemektedir (Bilgin, 2009).

Bilişsel yapıların etkenleri olarak kabul edilen ara inançlar, temel inançlar, otomatik fikirler ve şemalar, katı düşünce yapısından etkilenirler. Buradan hareketle birey, bilişsel esnekliğe sahip değilse bilişsel etkenlerde herhangi bir bozukluk durumu yaşandığında işlevsellikte problemler ortaya çıkmaktadır. Bilişsel esnekliği olanlarda ise söz konusu etkenlerin kontrolünün sağlanabildiği belirtilebilir (Balta, 2020).

Duygular, davranışları ve yaşama olan karşı olan bakış açısını, tepkileri hem mental hem de bilişsel açıdan etkiler. Bütün olarak değerlendirildiğinde bireyi anlamak için davranışlarını anlamlandırmak, düşüncelerini fark etmek çok önemlidir. Başkalarının düşüncelerinin ve duygularının farkında olan ve adapte sorunu yaşamayan kişiler, başkalarının duygu ve düşüncelerinden bağımsız olarak yaşayanlara göre daha yüksek bir bilişsel esnekliğe sahiptir (Tuğrul, 1999). Bilişsel esnekliğe sahip olanların özelliklerinden söz edilecek olunursa; Grabowski ve Jonassen'e (1993) göre bilişsel esnekliğe sahip olmayan kişiler; dikkat sorunu yaşayan, değişimi kabul etmeyen ve direnen özellikteyken, bilişsel esnekliğe sahip olanlar ise çözümleyici, dikkatli, duruma tam odaklı ve değişime açık özelliktedir.

Bilişsel esnekliği olan kişilerin bir özelliği de daha esnek olan kişilerin yaşantısında karşılaştıkları farklılıkları kolay bir şekilde yorumlamalarıdır. Spiro ve Jehng (1990) tarafından yapılan söz konusu acıkmaya göre esnek bilişte olanlar kısa zaman içinde zihinsel yapılandırmasını daha rahat yapar. Kişilik özelliklerine etki

açısından incelendiğinde, kişi bilişsel anlamda esnekliğe sahipse davranışlarına güvenir, çevresiyle etkili iletişim kurar ve sosyal alanda daha başarılı bir profil oluşturur.

Kişide erken yaşlarda (3-5 yaş) gelişen bilişsel esneklik yetisi, geriye kalan yaşamında da davranışlarını şekillendiren ve yol gösteren bir yetenektir. Pozitif ve negatif birçok durumla karşılaşan bireyin sorunu anlama, tepki veya cevap vermesinin farklı türleri vardır. Bilgin, bilişsel esneklikle soruna çözüm bulma yetisinin birbirine benzediğini ifade eder. Problem çözme ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir. Bilgin tarafından yapılan çalışmada söz konusu ilişki, bilişsel esneklikleri yüksek olanlarda problem çözmenin de yüksek olduğunu göstererek desteklenmiştir (Bilgin, 2009).

Kişinin davranışsal, duygusal ve bilişsel etkinlikleri, hayatındaki sorunları çözme, strese neden olan engelleyici durumlara karşı devamlı olarak kullanır. Buradaki davranışsal, duygusal veya bilişsel yapıların öznel olduğu tahmin edilmektedir. Bundan dolayı direkt tek tip bir yapıdan söz edilemez. İnsan yapısının oldukça kompleks olduğu dikkate alındığında bilişsel esneklik gibi birçok hususun da şartlar ve farklı değişkenlere göre değişkenlik gösterebileceği ve duyguların da benzer şekilde etkileneceği söylenebilir. Aynı zamanda bilişsel yaklaşımlarca da kabul gören bilişin duygulara yön verdiği görülmektedir. Buna göre olumsuz duyguların daha fazla etki ettiği bireylerde esnekliğin daha az olduğu düşünülebilir. Tam tersi durum için ise bilişsel esnekliğin fazla olmasından söz edilebilir. Pozitif duyguların daha önde olduğu bireyler, olumsuz bir durumla karşılaştıklarında (tehdit, hayal kırıklığı vb.) bilişsel esneklik seviyeleri yüksek olduğundan dolayı daha az öfkelendikleri görülmüştür (Diril, 2011).

Aşağıda bilişsel esneklik kuramlarından; *"(i) Beck'in Bilişsel Yaklaşımı, (ii) Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı, (iii) Nöropsikolojik Yaklaşıma Göre Bilişsel Esneklik, (iv) Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı"* hakkında kısa açıklamalarda bulunulmuştur.

i. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı

Kişinin yaşamında karşılaşmış olduğu pek çok olaya karşı tutumları, kararları, davranışları ve hayat biçimi üzerinde bilişsel esneklik kavramının etkisinin fazla olduğu tahmin edilmektedir (Balta, 2020). Beck, kişinin zorundalık gibi keskin hatlarla belirlemiş olduğu kuralları, esnek bir yapıya kavuşturmak suretiyle, gereklilik gibi daha

esnek bir yapı haline getirilmesini savunur. Buna ek olarak söz konusu tanımın içindeki keskinlikleri esnek yapıya kavuşturma yetisinin bireye kazanım sağlayacağına inanılır. Bahse konu kazanımlar; kişinin uçlardan kaçınarak orta yollu öğretilerle yaşamını sürdürmesi, herhangi bir durum karşısında alternatifleri olduğunu fark etmesi ve bu noktada farkındalık geliştirmesi ve kişinin esneklik kazanması şeklindedir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Kişi, herhangi bir olay karşısında harekete geçmeden önce alternatiflerin, direkt görülen ve ilk akla gelen çözümlerden farklı seçeneklerin olduğunu bilmelidir. Beck tarafından yapılan söz konusu açıklamada da görüleceği üzere bireyin herhangi bir durum karşısında direkt doğru cevaba yönelmesindense, konuyu bilişsel süreçlerden geçirerek, birden fazla cevabın olduğunu fark etmesi tercih edilir. Bu tür kişilerin düşünsel açıdan daha gelişmiş seviyede oldukları söylenebilir. Düşünceleri gelişmiş bireylerde alternatif çözüm üretme becerisi, bilişsel esneklik kavramını ortaya çıkarmıştır (Balta, 2020). Neticede, kişi için esas olan, karşılaşılan olumlu veya olumsuz durum ya da sorunlara karşı sadece çözüm üreterek hızlı seçimler yapması değil, bilişsel açıdan esnek olmasıdır. Bilişsel esnekliğin sağlanması için ise bireyin çözüm yollarının farkında olması ve bunları fark etmesi gerektiği ifade edilebilir.

İşlevsel hale getirilmiş bir tedavi ve bir psikoterapi sistemi olan bilişsel terapi, ayrıntılı bir psikopatoloji ve kişilik teorisine dayanmaktadır. Teori yüzlerce bilişsel bilim çalışmasında deneysel olarak doğrulanmış ve terapinin kendisi çok çeşitli psikiyatrik bozukluklar, psikolojik sorunlar ve psikolojik bileşenleri olan tıbbi durumlar için yüzlerce randomize kontrollü çalışmada etkili olduğu görülmüştür. Araştırmalar, Bilişsel terapinin hastaların yalnızca bozukluklarının üstesinden gelmelerine yardımcı olmada değil, aynı zamanda nüksetmeyi önlemede de oldukça etkili olduğunu göstermiştir (Beck, 2010).

Beck'in Bilişsel Terapisi (BT), üniversite öğrencilerinde öfkenin azaltılmasında tedavisiz kontrol ile karşılaştırıldı. BT; sürekli öfkeyi, birçok potansiyel provokasyona karşı öfke tepkisini, bireyin en çok öfkelendiği süregelen durumdaki öfkeyi, günlük öfkeyi, öfkeye bağlı fizyolojik uyarılmayı, öfkeyi bastırmayı ve dışa dönük olumsuz ifadeyi azalttığı görülmüştür. BT kapsamında ayrıca öfke ifadesinin olumlu biçimleri geliştirildi. Tedavi etki büyüklükleri orta ila büyük, birçoğu oldukça büyüktü ve önemli

ölçüde daha fazla BT katılımcısı klinik olarak anlamlı bir değişiklik indeksini yakaladığı görüldü. Ayrıca BT, sürekli kaygı ve depresyonu azalttı. 15 aylık takipte öfke ve sürekli kaygıdaki azalmalar korunmuştur. BT'nin öfkeyi azaltmak için etkili ve umut verici bir tedavi olduğu kararına varılmıştır (Deffenbacher ve ark., 2000).

ii. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget, insanların bilişsel olarak dört farklı dönemi geçirdiğini ifade eder ve bunları; (i) 0-2 yaş duyusal-motor dönem, (ii) 2-7 yaş işlem öncesi dönem, (iii) 7-11 yaş somut işlem dönem, (iv) 11 yaş ve üstü soyut işlem dönemi şeklinde sıralar (Balta, 2020: 14). Ergen olarak da kabul edilecek olan yetişkinliğe geçiş sürecindekiler, çocukluk ile kıyaslandığında ana ait bilgilerden daha çok güncellik dışı, akılsal, gerçeklikten biraz daha uzak durumlara ilgi göstermeye başlar. İlgilerinin farklı alanlara kayması ve söz konusu ilgilerin artması durumu yaşandığından, soyut işlemler döneminin öneminin altı çizilmektedir. Kişi 11 yaş ve sonrasında soyut işlemler dönemindedir ve bu dönemde yeni kuramlar kurarak, düşüncelerini sistemli hale getirmek suretiyle doğru akıl yürütme yöntemlerini öğrenebilir. Piaget tarafından geliştirilen söz konusu yaklaşıma göre, bireyin bilişsel esnekliğinin gelişmesinde soyut işlemler dönemi büyük bir öneme sahiptir. Buradan yola çıkılarak kişinin, düşüncelerinde birden fazla çözüm önerisi bulunmalı, alternatif çözümlerin farkında olmalı, daha önceden var olan düşüncelerine bağlı kalmadan farklı düşüncelere açık olma noktasında da değişken olması gerektiği söylenebilir (İnanç ve ark., 2004).

Piaget bilişsel esneklikle adı çok fazla anılan birisidir ve ona göre; yetişkinler ve çocuklar arasında dünyayı algılama ve düşünsel noktada bir farklılaşma durumu vardır. Bundan dolayı Piaget yaş gruplarını dönemlere ayırmak suretiyle gelişimsel süreçleri açıklama yolunu tercih etmiştir. Gelişimsel dönemlerin, kişinin yaşamı değiştikçe, durumları farklı algılamasında, problemlere çözüm bulmasında, düşüncelerindeki değişimlerde ve yeni dönemlere adapte olmasında çok önemli olduğunun altını çizen Piaget, bu dönemlerdeki bilişsel değişimlerin bilişsel esnekliğin temelini oluşturduğunu ifade etmiştir (Ereyi, 2016).

Piaget'in teorisinin temel taşlarından biri, bilginin büyümesinin çevre ile etkileşim ve çevreye uyum sürecini içermesidir. İnsan organizması, doğumundan itibaren çevre ile etkileşime girerek, artan organizasyonu ve karmaşıklığı bireyin

fiziksel ve sosyal çevresine giderek daha fazla uyum sağlamasını sağlayan bir dizi gelişen bilişsel yapı inşa eder. Bilişsel bir yapı, genel bir bilme biçimi veya yolu ve bilgiyi işlemek için genel bir kurallar dizisi sağlar. Bu yapısal bilme biçimleri, evrensel olarak tüm kültürlerden insanlar arasında bulunur ve her zaman aynı değişmez aşama dizisinde gelişirler. Bilişsel gelişim, devam eden bir yapısal farklılaşma ve öncekinin daha hiyerarşik bir kavramsal yeniden organizasyonunu oluşturan birbirini izleyen her aşama ile bütünleşme sürecini içerir. Birbirini izleyen her aşamanın muhakeme stratejileri daha verimli ve etkili hale gelir. Giderek büyüyen genç, dünyayı daha iyi kavrar ve problem çözme yeteneklerini geliştirir. Bununla birlikte, çocuğun dünyayı genişleyen anlayışı, yalnızca ek bilgi parçaları meselesi değildir, bunun yerine her yeni aşamada dünyayı niteliksel olarak farklı bir şekilde bilme yoluyla karakterize edilir (Rosen, 1989).

iii. Nöropsikolojik Yaklaşıma Göre Bilişsel Esneklik

Psikolojide bireyin beyninin yürütücü fonksiyonlarının bilinebilmesi, kişinin bilişsel seviyesinin tespit edilebilmesi ve bunların sonuçlarının sayısal hale getirilmesi, nöropsikolojinin yapacağı ölçümle mümkündür. Nörobiyoloji beyin fonksiyonlarının bireylerin davranışlarına yansımasının nasıl olduğu, nörolojik bozuklukların davranış ilişkisini tespit etmek için inceleme yapmaktadır. Söz konusu inceleme yapılırken öğrenme, problem çözme, bellek, dikkat ve algı gibi bilişsel fonksiyonlar tek tek ele alınır (İyisoy, 2006).

Canas tarafından esnekliğin nörobiyolojik yapısı açıklanırken; esnekliğin bir görevin yerine getirilmesi sırasında ve dikkat denetiminde daha önce izlenen yollarda değişiklik yapılması gerektiğinin altı çizilmiştir. Bunun yanında izlenen yollar arasında geçişler gerçekleştirmenin ya da yaşamın içerisinde seçilen taktikte bir değişim olduğunu ifade etmiştir. Söz konusu türden değişikliklerde rol aldığı tahmin edilen bilişsel yapı yürütücü fonksiyonlardır. Bilişsel esnekliğin esası olarak kabul edilen nörobiyolojik yapı, yani prefrontal korteks ve devresi, yürütücü fonksiyonellikteki nörobiyolojik yapı ile benzerlik gösterir (Çobanoğlu, 2013). Bilişsel esneklik için gerçekleştirilen nöro görüntüleme çalışmalarının neticesinde, prefrontal korteks, bazal ganglia, arka parietal korteks ve ön singulat etkinliklerinin bilişsel esnekliği yordayan beyin bölgeleri olduğunu ortaya koymaktadır (Leber ve ark., 2008).

Bilişsel esnekliğin temel özelliği, dikkat kontrol düzeyinde veya bir görevin temsilinde gerçekleştirilen stratejide bir değişikliğe yol açan bir değişiklik veya kaymanın meydana gelmesidir. Merkezi yönetici, bu tür değişim süreçlerinde yer aldığı düşünülen bilişsel yapıdır. Bu nedenle, yürütücü işlevlerle (prefrontal korteks ve devreleri) ilgili benzer nörolojik alt tabaka, bilişsel esnekliğin nöropsikolojik temeli olarak önerilmiştir. Bu nedenle, nöropsikolojik araştırma içinde, esneklik fenomeninin iki açıklayıcı hipotezi için destek bulunabilir, çünkü hem dikkat kaydırmada hem de bilgi sistemlerine erişimde yer alan beyin bölgeleri, bilişsel esneklik görevlerinin çeşitli biçimlerine aracılık eder (Canas ve ark., 2006).

iv. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı

Sosyal bilişsel kuram ile özdeşleşen Bandura (1996), bilişsel esneklik genel olarak bireyin kendine alternatif oluşturması ve iletişiminin çevreye adapte olması sonucunda geliştirdiği bilişsel ve duygusal faktörlerin ilişkisinden doğduğunu ifade etmektedir. Bandura (1996), yaşamlarında sosyal bakımdan etkili, karar verme sürecinde seçenek oluşturabilen, amaç odaklı, yüksek yaşam kalitesini hedefleyen ve bu hedeflerine ilişkin farkındalığa sahip olan kişiler, bilişsel bakımdan esnektirler. Buradan yola çıkarak kişinin bilişsel esneklik seviyesinin, araştırma konusuna ekleyen çok sayıda bilişsel ya da davranışsal kavram ile ilişkisi olduğu ifade edilebilir.

Kişinin yaşamının doğası ve kalitesi üzerinde kontrol uygulama kapasitesi, insanlığın özüdür. İnsan failliği, fenomenal ve işlevsel bilinç aracılığıyla işleyen bir dizi temel özellik ile karakterize edilir. Bunlar, kasıtlılık ve öngörü yoluyla failliğin zamansal genişlemesini, öz-tepkisel etkiyle öz düzenlemeyi ve kişinin yetenekleri, işleyiş kalitesi ve kişinin yaşam arayışlarının anlamı ve amacı hakkında özdüşünümünü içerir. Kişisel temsilcilik, geniş bir sosyo-yapısal etkiler ağı içinde faaliyet gösterir. Bu failik işlemlerde insanlar, sosyal sistemlerin ürünleri olduğu kadar üreticilerdir. Sosyal bilişsel teori, failliğin üç modu arasında ayrım yapar: doğrudan kişisel faillik, arzu edilen sonuçları güvence altına almak için diğerlerinin kendi isteğiyle hareket etmesine dayanan vekil faillik ve sosyal olarak koordineli ve birbirine bağlı çaba yoluyla uygulanan kolektif faillik (Bandura, 2001).

İnsan failliğinin birkaç temel özelliği vardır. Birinci özellik kasıtlılıktır. İnsanlar, onları gerçekleştirmek için eylem planları ve stratejileri içeren niyetler oluştururlar.

İkinci özellik, failliğin öngörü yoluyla zamansal genişlemesini içerir. Bu, geleceğe yönelik planlardan daha fazlasını içerir. İnsanlar, çabalarını ileriye dönük olarak yönlendirmek ve motive etmek için kendilerine hedefler belirler ve ileriye dönük eylemlerin olası sonuçlarını tahmin eder. Bir gelecek, mevcut davranışın nedeni olamaz çünkü maddi bir varlığı yoktur. Ancak, şimdiki zamanda bilişsel olarak temsil edilerek, görselleştirilmiş gelecekler, mevcut rehberler ve davranış motive edicileri olarak hizmet eder. Ajanlar sadece planlayıcılar ve ileri görüşlü kişiler değildir. Aynı zamanda kendi kendini düzenleyen kişilerdir. Kişisel standartları benimserler ve eylemlerini öz tepkisel etkiyle izler ve düzenlerler. Onlara tatmin ve öz değer duygusu veren şeyler yaparlar ve kendini kınama getiren eylemlerden kaçınırlar. İnsanlar sadece eylemin aracıları değildir. Onlar kendi işleyişlerinin öz denetçileridir. İşlevsel öz-farkındalık yoluyla, kişisel yeterliklerini, düşünce ve eylemlerinin sağlamlığını, uğraşlarının anlamını düşünürler ve gerekirse düzeltici ayarlamalar yaparlar (Bandura, 2005).

1.3. Kişilerarası İletişim

Köken olarak Latincedeki “communis ve communicare” kelimelerinden türetilerek İngilizcede “communication” olarak kullanılan iletişim, Türkçede ise “ortak kılma, haberdar etme, haberleşme, komünikasyon, haberleşme, bildirişim, ortaklaşma” anlamlarında kullanılmaktadır (Gürüz ve Eğinli, 2015). İnsanlığın başlangıcıyla insanların hayatlarında olan bu kavram, insanların kendisini ifade etme ve anlaşma ihtiyaçlarından dolayı doğmuştur. İnsanlık için vazgeçilmez faktörlerden birisidir. Bu bağlamda herkesin diğer canlılardan farklı olarak toplumsal ve bireysel seviyede var olabilmesi için iletişim kurması bir zorunluluktur (Aziz, 2010). Daha farklı bir ifadeyle psikolojik, biyolojik ve toplumsal varlıklarını üreterek geliştirmek isteyen kişiler, ilişkisel ve düşünsel faaliyetler bütünü olarak kendisini gösteren iletişim sayesinde isteklerini, duygularını, düşüncelerini, fikirlerini ve birçok hususu başkalarıyla paylaşmak suretiyle aktarım yapmakta; içinde olduğu her şartta, kendi aralarında anlaşmak için iletişim sistemi oluşturmaktadır (Erdoğan, 2011).

1.3.1. Kişilerarası İletişimin Tanımı

Köken olarak Latinceden gelen ve "communicare" kelimesinden türeyen iletişim kavramı; insanın içinde yaşadığı çevreye uyum sağlaması, kişilerle ortak bir anlam ve algı oluşturması, bu doğal süreci diğer kişilerle paylaşması, yaşadığı toplumda var olmanın bir gerekliliği olarak tanımlanabilir (Güneri ve ark., 2018).

Bireyler için büyük öneme sahip olan iletişim kavramının ne olduğuna ilişkin literatüre bakıldığında farklı tanımlamalar olduğu görülecektir. İletişime "anlam" kavramı temelinde yaklaşan söz konusu tanımlardan bazılarına göre iletişim; bireylerin anlam arama çabası, kişilerarası anlamları ortak yapma durumu, diğeri ve kendi arasındaki ortak algılamalarla meydana gelen anlam üretimidir (Dursun, 2013). İletişime "süreç" kavramını esas alarak yaklaşan bazı tanımlara göre ise iletişim; bilinçler arasında kurulan düşünce, niyet ve anlamların bir bilinçten diğerine aktarımın yapıldığı; bireylerin bilgiyi üretip, aktarıp, algılayıp anlamlı hale getirdikleri; kişilerce kişisel yaşantı ve birikimlerin yapılandırılarak, başkalarınca anlamlı kılınacak yöntemlerle paylaşımda bulunarak, karşılıklı etkinin sağlanmış olduğu süreçlerdir (Gönenç, 2014).

"Araç" kavramını esas alan tanımlara göre ise iletişim; bireylerin toplumsallaşmasının bir yansıması olarak gelişen, mesajlar aracılığıyla kurulan toplumsal etkileşimlerdir (Çağlar ve Kılıç, 2011). Uygun kanal ve araçlar üzerinden tutum, fikir ve bilgilerin bireylere aktarılmasıdır. İnsanların oturması, duruşu, gülmesi türünden bütün davranışlar üzerinden çevrelerine mesaj vererek kendilerini toplumsal bir varlık olarak ifade etmeleri için iletişim, zorunluluktur (Gündüz, 2011).

Kişilerarası ilişkilerin toplum açısından büyük bir önemi olduğu bilinir. İnsan davranışlarının gelişimsel tarihini incelemek veya bireylerin gelişimini araştırmak için daima kişilerarası ilişkilerin dikkate alınması gerekir. Toplumu meydana getiren bireyler, güçlü ve kalıcı ilişkilerin olduğu gruplar halinde yaşar. Kişilerarası tutum, açık bir biçimde uyuma ilişkindir. Pozitif, kuvvetli ve karşılıklı olan kişilerarası bağlar mevcut olmadan bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri söz konusu değildir (Berscheid, 1994).

Balcı (1996) tarafından *kişilerarası iletişim*; çoğunlukla farklı bir kişi tarafından algılanabilen, sözel veya sözel olmayan davranışlar şeklinde tanımlanmıştır. Daha farklı

bir ifadeyle iletişim sadece sözcük alışverişi değil, bunun ötesinde mesajlar içerir. İletişimde, insanlar birbirlerine bazı anlamlar yüklemiş oldukları sembolleri iletirler. Söz konusu semboller sözel olabilir (tüm sözler semboldür) veya olmayabilir (yüz ifadeleri vb. semboldür). İki kişi arasında olan fikir ve deneyim alışverişi, sadece iki tarafta da konuşulan, yazılan, resmedilen veya sözel olmayan herhangi bir yaşantı arasında benzer şekilde bağlantı kuruyorsa mümkün hale gelir ve iletişim iki kişi arasındaki ilişkiyi bir şekilde etkiler.

İnsanların temel güdülerinden birisi de başkalarıyla iletişim kurmasını sağlayan içgüdüdür. Bolton (1979), iki kişinin kendi aralarında kurdukları iletişimin çok özel bir duruma neden olduğunu ifade eder. Çünkü kişilerarası ilişkiler anlamsız şeylerin anlamlı hale gelmesini sağlayabilir (Karslı, 2008). İnsan ilişkileri bir sistem olarak varsayılırsa, her bireyin içinde yaşadığı fiziksel çevre ve toplumdan etkilendiği söylenebilir. Öte taraftan onun kişiliği ve davranışları, ilişkide olduğu kişinin düşünce ve davranışlarına etki eder. Bu ikili ilişkinin özelliği, kişilerin sosyal yaşamlarındaki başkalarıyla olan ilişkilerine de yansır (Hortaçsu, 2013).

Kişilerarası ilişkiler, genellikler bireylerin diğerleri ile olan ilişkilerindeki duygu, davranış ve düşünce stillerini belirtir. Bu tür ilişkilerde taraflardan her birisi kendi tarzını yansıtırken, bunun yanında diğer insanların tarzlarına da adapte olmaya çalışır. Bireylerin kişilik stillerinin, kişilerarası etkileşimlerdeki uyumluluklarını etkilemesi kaçınılmaz bir durum şeklinde ifade edilir (Karslı, 2008). Kişilerarası ilişki stilleri, kişilerin diğerleriyle olan ilişkilerinde yaşamış oldukları davranış, duygu ve düşünce tarzlarını belirtir. Söz konusu ilişki stilleri, "ketleyici (sınırlayıcı) tarz" ve "besleyici tarz" olmak üzere iki farklı şekilde kategorize edilir. Kişi, besleyici ilişki tarzında açık ve doğaldır, yani burada direkt iletişim ve içtenlik vardır. Ketleyici ilişki stilinde ise kişiler iletişimi geliştirme amacında değildir ve doğallık yoktur (Öklük, 2018).

Kişilerarası ilişki stilinin ketleyici ve besleyici olarak sınıflandırılmasının haricinde "kaçıngan, baskın, duygudan kaçınan, öfkeli, küçümseyici ve manipülatif tarzlar" şeklinde sınıflandığı görülür. Kişilerarası ilişkilerde besleyici ilişki stilini benimseyen bireylerin ilişkilerinde besleyici ve doyuruculuk söz konusudur ve bunlarda yaşamı olumlu olarak etkiler. Ketleyici stilde ise çatışmalar vardır. Besleyici ilişki

stilinde kişi, duygularını açık olarak karşıdaki kişiye aktarırken, bunun yanında karşıdaki kişiye karşı duyarlı, empatik, yapıcı ve saygılı olarak davrandığı görülür (Şahin ve ark., 2011).

1.3.2. Kişilerarası İletişimin Önemi ile Ögeleri ve Temel Özellikleri

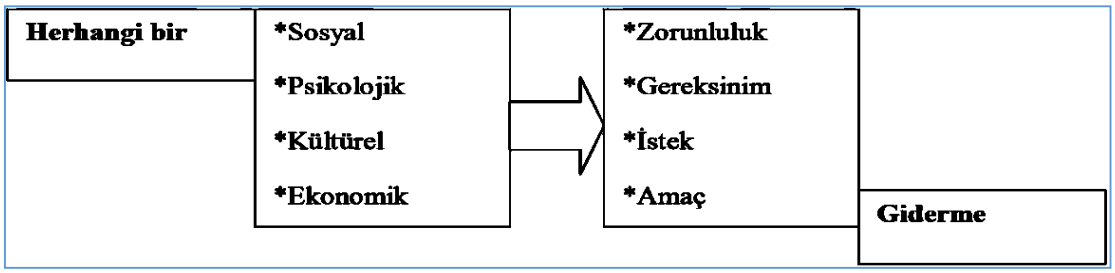
Bu başlık altında; kişilerarası iletişimin önemi, kişilerarası iletişimin öğeleri ve kişilerarası iletişimin temel özellikleri hakkında bilgiler verilmiştir.

i. Kişilerarası İletişimin Önemi

İnsanlar arasında kurulan ilişkilerde bilhassa yakın ilişkiler başlatma, sürdürme ve geliştirme ihtiyacı vardır. Bunun nedeni bireyi için iletişimin ilk olarak bir organizma olarak yaradılışın, daha sonra da kültürel ve psikolojik canlı olarak sosyo-kültürel bir çevrede kendini konumlandırmanın aracı olmasıdır (Dickson ve Hargie, 2003). İnsan, sosyal bir varlık olup, tek başlarına var olmaları söz konusu değildir. Bundan dolayı da bireyin başkalarıyla iletişim kurma isteği doğal bir eğilim olarak kabul edilir. Sözü edilen iletişim kurma şekillerinden biri olan kişilerarası iletişimin, insan yaşamındaki önemi çok fazladır (Kaypakoğlu, 2010). Direkt bir etkileşimi gerekli kıldığını ve kaçınılmaz olduğunu ifade etmek yanlış olmaz. Kişilerarası ilişkiler, tarihsel boyutta bilhassa İkinci Dünya Savaşı'nın sonlarına doğru önem kazanmış ve farklı disiplinlerin konusuna girmeye başlamıştır. Fakat söz konusu kavramın yeni olduğunu ve daha önceden bilinmediğini ifade etmek yanlıştır. Çünkü kişilerarası iletişim kurma isteği evrensel olup, bu durum kadın, erkek, yaşlı, genç fark etmeden herkes için geçerlidir (DeVito, 2016).

Bunların haricinde kişilerarası iletişim yalnızca sözlü iletişimle olmak zorunda olmayıp, dokunma, göz teması ve benzer şekillerde de kişilerarası iletişim kurulabilir. İnsan, doğumundan itibaren çevresiyle devamlı olarak etkileşim içindedir. Bunun nedeni iletişimin kişilerarası ilişkinin her şeklini, örgütlerini ve giderek toplumları belirleyen, oluşturan ve bir arada tutan bir husus olmasıdır (Özdemir, 2012). Günümüzdeki şartlar, kişilerarası iletişim şekillerinde değişimlere sebep olsa dahi, bu iletişimin insanlar için bir ihtiyaç olduğu gerçektir. Sullivan'ın psikolojik gelişimin en iyi kişilerarası ilişkiler kavramlarına bakıldığında anlaşılacağı görüşü de bu noktada ek bir bilgi verir (Erdoğan, 2011). Aşağıdaki Şekil 1'de görüleceği üzere psikolojik, sosyal,

ekonomik veya kültürel bir gereksinim, hedef veya talep için kişilerarası iletişim kurulduğu ifade edilmektedir.



Şekil 1. Kişilerarası İletişimin Gerekliliği (Erdoğan, 2011)

ii. Kişilerarası İletişimin Öğeleri

İletişim türleri, bir ilişkiler sistematiği olarak birey için iletişim, grup iletişimi, kişilerarası iletişim, kitle iletişimi ve kurumsal iletişim şeklinde kategorize edilmiştir. İletişimin hangi türü olursa olsun, meydana gelen her türden iletişim davranışı bazı öğeler içerir. Genel olarak incelendiğinde, bütün iletişim çeşitleri arasında ince farklar olmasına karşın, genel manada ortak öğeleri bulunur. Söz konusu öğelerin sayısı ve etkinlik seviyeleri iletişimin türüne göre farklılık gösterebilir. Fakat çalışma bakımından incelendiğinde kişilerarası iletişimin sahip olduğu öğeler şöyle ifade edilebilir; "kaynak-alıcı, kodlama-kod açma, mesaj (ileti), kanal, ortam (bağlam), gürültü, geribildirim" (Taşdemir, 2017).

- *Kaynak-alıcı/hedef:* Kişilerarası iletişimin temel unsurları, iletişimin başlamasını ve sürmesini sağlayan insandır. Daha öncede ifade edildiği gibi kişilerarası iletişimde en az iki katılımcı bulunur ve bunlar, iletişimi başlatan kaynak şeklide adlandırılır. Kaynak, bir düşünceyi veya bir düşünceye dair davranışı herhangi bir anlam yükleyerek alıcıya göndermek istediğinde kelimeler, şekiller, rakamlar, hareketler veya diğer semboller kullanarak bunları mesaja dönüştürür. Bundan dolayı kaynağın iletişimi başlatma özelliğine sahip olması, kurulacak iletişimin içeriğinin kaynağın niyetine göre belirlemesi anlamını taşır (DeVito, 2016; Güneri ve ark., 2018). Kişilerarası iletişimde amaç, gönderilen mesajları algılayan bunların barındırmış olduğu anlamları bildiğini göstererek iletişimin temel hedefi olan anlam paylaşımını yapmaya uğraşan kişilerdir. İletişim sürecinde hedef, kaynak tarafından gönderilen mesaj veya mesajları algılayan ve

yorumlayan bir bileşen olarak iletişimin tamamlanmasını, durdurulmasını ya da yeniden başlatılmasını sağlar. Kaynak tarafından alıcıya gönderilen iletişin içeriğinde genellikle beklenen davranış veya tutum vardır. Hedef, gönderilen anlamları tam manasıyla algılamanın ve çözümlemenin yanında, mesajın içeriğinde öngörülen ve kendinden yapması beklenilen davranışları gösterdiğinde, gerçek manada etkili bir iletişim gerçekleşmiş olur (Gökçe, 2015).

- *Kodlama-kod açma:* Kod, bir kültürün üyelerinin sahip olduğu ve paylaştığı anlam sistemi olarak ifade edilebilir. Kodlar, göstergelerin hangi bağlamlarda ve nasıl kullanılacaklarını ve daha kompleks mesajlar meydana getirmek için nasıl bir araya getirileceklerine ilişkin kurallar ve uzlaşımlardan meydana gelir. Kişilerarası iletişimde de insanların ortak bir anlam zemininde bir araya gelmesi, mesajların kodlanmasıyla ilgilidir (Fiske, 2010/2014). Kişilerarası iletişimde kodlama; düşünce, kanı, bilgi ve duygunun iletime uygun hazır bir hale getirilmesidir. Bir diğer tanımda ise düşünce ve duyguların farklı semboller üzerinden iletilebilir duruma getirilmesi şeklinde de ifade edilebilir. Oskay (2007), mesaj kaynağının kişinin hedefindeki kişilere ulaşması için mesajı onların psikolojik, kültürel ve kişisel özelliklerinin dikkate alınarak kodlanması gerektiğini ifade eder. Söz konusu kodlaması resimler, sözcükler, simgelere seçerek yapar. Kodlamayı alıcının anlamayacağı şekilde yaparsa iletmek istediği duygu veya enformasyon yerine daha farklı şeylerin algılandığını görecektir. Kaynağın mesajlara yüklemiş olduğu anlamların alıcı tarafından deşifre edilmesi, kod açmadır. Bir mesajın zihinsel bakımdan yorumlanma süreci olarak da ifade edilebilir. Kişilerarası iletişim sürecindeki mesajlar, kod açma aracılığıyla, kağıt üzerindeki anlamsız işaretler veya bazı ses ve görüntü sinyalleri olmaktan çıkarak anlamlı hale gelirler (Lane ve ark., 2016).
- *Mesaj:* Kişilerarası iletişimin en önemli unsurlarından birisi, hatta en önemlisi mesajdır. Kişilerarası iletişim tanımlarının temelindeki öğe, mesajdır. İleti/mesaj; kaynağın kendi amacı çerçevesinde kodlayarak alıcıya göndermiş olduğu düşünceler veya hedef ile kaynak arasında gidip gelen anlamlardır. Mesaj alıcının ne kadar fazla duygu oranına ulaşırsa, verilmek istenen anlam o kadar iyi aktarılır. Bu durum da iletişim başarısı anlamına gelir. Ayrıca iletinin açık,

doğru kodlanmış ve anlaşılır olması da iletişim başarısı için bir diğer önemli noktadır (Gökdağ, 2016; Güneri ve ark., 2018). Kaynak birimdeki içeriğin, bir seçim sürecinden geçirilmiş hali, mesaj olarak ifade edilebilir. Bunun yanında dinleyici ve konuşmacı ya da hedef ile kaynak arasındaki ilişkiyi sağlayan temel iletişim öğesidir. İletiler, bir alıcının uyaranlarına seslenen, görsel, işitsel, dokunsal, tatmayla ilgili ya da bu hislerin herhangi bir kombinasyonundan alınan sinyaller olarak belirtilebilir. Kişilerin vücutları adeta bir mesaj panosudur ve bütün unsurları ile mesajları iletirler. Dokunma ve jestler, anlamsız ve anlamlı olarak çıkarılan sesler, giyilen giysiler, saç tarama stilleri, yürüme şekilleri ve benzeri unsurlar, buna örnek olarak gösterilebilir (DeVito, 2016).

- *Gürültü:* İletişimde gürültü; bireylerin birbirini anlamasını ve iletinin karşıya iletilmesini önleyen, bundan dolayı da iletişimi bozan unsurların tamamına verilen isimdir. Daha farklı bir tanıma göre de mesajın kodlanmasını ve bu kodun açılmasının önüne geçen herhangi bir faktördür (Floyd, 2011; Güneri ve ark., 2018).
- *Geribildirim:* Alıcının kaynak tarafından gönderilen iletiyi algılaması, bazı zihinsel süreçlerle yorumlaması ve sonuçta karşı tarafa iletiler göndermesi, kişilerarası iletişim sürecinde geribildirim kavramını ifade eder. Daha farklı bir deyişle gönderilen iletinin alıcıda oluşturduğu etkinin yansımasıdır (Westley ve MacLean, 1955). Geribildirim, kişilerarası iletişimde önemli bir unsurdur. Çünkü kişilerarası iletişime ilişkin birçok tanımlamadaki ortak vurgu, kişilerarası iletişimin anlamlarının paylaşımı olduğu şeklindedir.
- *Kanal:* Mesajın kodlanıp kod-açma sürecinin meydana geldiği, alıcıya kadar izlemiş olduğu yol, oluk (kanal) şeklinde isimlendirilmektedir. Kanal; duygu, bilgi ve düşüncelerin alıcı ile kaynak tarafından paylaşımının yapılması sürecinde, iletilerin üzerine yüklenmiş olduğu araçlardır. Kişilerarası iletişimde kaynağın mesajının alıcıya ulaşması için kanal, olmazsa olmazlardandır. İletişim sisteminde kanal, ışık dalgaları, ses dalgaları, telefon kabloları ve sinir sistemi gibi fiziksel araçlardır (Mısırlı, 2004). Mesajlar, kanallar aracılığı ile taşınır ve kanallar iki konumu bağlayan bir köprü gibi görev yapar. İletişim nadiren yalnızca bir kanal üzerinden meydana gelir. Genellikle iletişimde iki, üç, dört veya daha fazla kanal aynı anda kullanılır. Mesela yüz yüze etkileşimde olanlar,

konuşur ve dinler (işitsel-sesli kanal), bunun yanında sinyalleri elle hareket ettirerek görsel olarak alır (hareketli-görsel kanal), kokular yayar ve karşıdakilerin yaydığı kokuları alır (kimyasal-koku sesli kanal). Bunların dışında bazen de dokunma ile iletişim kurulur (kutançz-dokunsal kanal). Online iletişimde ise ses, video veya fotoğraf dosyaları iletilir (DeVito, 2016).

- *Bağlam/ortam:* Kişilerarası iletişim sürecine yapısal olarak etki eden ve zaman, yer, kişi, olay ve nesnelerin tamamı bağlam şeklinde ifade edilir. Bağlam; içinde iletişimin gerçekleştiği özel ortamlara denir. Bağlam, iletişimsel davranışın anlamlandırılmasını ve yorumlanmasını sağlayan bir öğedir ve her iletişimsel etkileşim bir bağlam üzerinde meydana gelmektedir (Cüceloğlu, 2018). Bunların yanında kurulan iletişimin şekil ve içeriğini belirleyen faktör, yine bağlamın kendisidir. İnsan iletişiminin herhangi bir sürecini tam olarak anlamak için içinde meydana gelinen toplumsal bağlamın anlaşılması gerekir (Hartley, 2002/2010).

iii. Kişilerarası İletişimin Temel Özellikleri

Kişiler arasında bilgi üretme, anlamlandırma ve aktarma gibi karşılıklı etkileşimin olduğu kişilerarası iletişimin birtakım özellikleri vardır. Kişilerarası iletişim iki yönlüdür ve iki kişinin yan yana gelmesiyle başlar. Kişilerarası sözel iletişimde örtük ve açık iletiler vardır. *Açık ileti*; iletinin kelimelerle sınırlı olan kısmı iken, *örtük ileti* ise kelimelerin haricinde mimik ve jestlerle beden dili ve ses tonunun da öneme sahip olduğu ileti olarak ifade edilebilir. Örtük iletide sözcüklerin vermediği iletiler vardır (Orta, 2009).

Bir iletişimin kişilerarası iletişim olabilmesi için Hartley tarafından bazı koşullar taşıması gerektiği iddia edilmiştir. Bunlar (Hartley, 2002/2010):

- Kişilerarası iletişimde çift yönlü bilgi akışı vardır ve tek yönlü olan bilgi akışı kişilerarası iletişim olarak kabul edilmez.
- Kişiye verilen rol, insanların kişilerarası iletişimdeki düzeyine etki etmektir.
- Kişilerarası iletişimde bazı anlamlar üretilir ve bunlar herkeste farklı olabilir.
- Neredeyse kişilerarası iletişimin tamamı niyetten meydana gelir. Kişiler yalnızca bilgi aktaran olarak kalabilir, ancak kişilerarası iletişimin söz olmayan boyutu

kişilerin sözsüz davranışlarını anlamlandırmaya çalışması ile sürece katılmalarını sağlar.

- Kişilerarası iletişimin dinamik bir yapısı vardır. Devam eden bir süreç şeklindedir. Olay başlarken oluşmakta ve olayın ardından etkisini halen sürdürmektedir.
- Kişilerarası iletişim bir zaman döngüsü içinde bulunur.
- Kişilerarası iletişim, insanlar arasındaki önemsiz bir olayda ibaret olmayıp, verilen iletiye yanıt alınmadığında önemsiz hale gelmektedir.

Netice olarak kişilerarası iletişim son derece kompleks bir yapı olarak kabul edilir. Yukarıda ifade edildiği gibi kişilerarası iletişim sürecine niyetlerin dahil olması, süreci net bir şekilde çift yönlü etkinlik haline getirir ve çözümlemelerin de bu açıdan kişilerarası iletişimi etkileyen unsurları mutlak surette dikkate almaları gerekir.

1.3.3. Kişilerarası İletişim Türleri ve Etkileyen Faktörler

Bu alt başlık altında, öncelikle; kişilerarası iletişim türlerine, daha sonra; kişilerarası iletişimi etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

Kişilerarası iletişim yazılı, sözlü ve sözsüz şeklinde dörde ayrılmaktadır. Bunlar; *"(i) Yazılı İletişim (ii) Sözlü İletişim, (iii) Sözsüz İletişim, (iv) Beden Dili"* olarak sıralanabilir (Güneri ve ark., 2018).

i. Yazılı İletişim

Duygu, düşünce ve bilginin yazılı semboller üzerinden aktarımına yazılı iletişim denir. İnsan, yiyecek toplayıcılığından ve avcılıktan sonra yerleşik düzene geçmiş, toprağı işlemeye ve ekip biçmeye başlamıştır. Topraklar zaman içinde rahiplerce Tanrı adına işlenmesi için ödünç verilmeye başlanmıştır. Ancak rahipler öldüklerinde toprakların kimlere verildiğinin ve ne kadar süre bu kişilerde kalacağına ilişkin bir kayıt olmadığından sorunlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Rahipler tarafından verilen toprak ve borçlar kayıt altına alınmaya başlayınca yazı ve resim doğmuştur. Bu sayede geçmişte yaşananlar gelecek nesillere aktarılabilmiştir (Telman ve Ünsal, 2005). Yazılı iletişim, sözlü iletişime kıyasla alıcının onu okuması, yorumlaması ve yanıtlaması sebebiyle gecikmeli şekilde kurulur. Yazma belirli zaman almasına karşın, sözlü iletişimde bulunan çok sayıda sorun, yazılı iletişimde yoktur. Gönderici iletiyi, yeniden

inceleyebilir, bilgileri toplamaya ve özümsemeye zaman bulabilir ve gerekli kontrolleri yapabilir. Bundan dolayı yazılı iletişim, detayların olduğu mühim durumlarda tercih edilen bir iletişim şeklidir (Tutar, 2003). Yüz yüze iletişimde kaynaktan gelen mesajların beden dili, mimik ve jestler, ses tonu gibi unsurlarla daha kolay anlaşılması durumu varken, yazılı iletişimde ise noktalama işaretleri ile sınırlı şekilde bu ifadeler yansıtılabilir. Mimik ve jest gibi unsurların eksikliğinden dolayı oluşan yanlış anlamaları en aza indirgemek için çözümler arayan insanlar, kendi yüz ifadelerine benzeyen ve ikon olarak isimlendirilen ifadeler üzerinden sınırlı da olsa duygularını yazılı iletişime aktarmayı başarmıştır. Emotion olarak isimlendirilen söz konusu ifadeler, gönderilen iletinin anlaşılır olmasını kolay hale getirici bir özelliğiyle dikkat çeker (Kamışoğlu, 2013).

ii. Sözlü İletişim

Toplumsal ortaklığa neden olan simgelerin, anlamlı bir şekilde bir bütün meydana getirecek şekilde dizilmesi sayesinde sağlanan iletişim, sözel iletişim olarak kabul edilir. Sözlü iletişim, ilk insandan günümüze gelene kadar devam eden bir yöntemdir. Gelişen teknoloji sayesinde iletişim araçlarında ciddi değişimler yaşansa dahi, sözlü iletişim günümüzde ve hatta gelecekte bile önemli kalmaya devam edecektir (Özdayı, 2010). Sözlü iletişim; toplantı konuşmaları, yüz yüze görüşmeler, sözlü sunumlar, halka hitaplar, eğitim kursları, sözlü brifingler, kurmay toplantıları, oryantasyon programları ve resmi konuşmalar gibi farklı şekillerde kurulur. Alıcı ile gönderici arasında yapılan konuşmanın her türlüsü, sözlü iletişim olarak kabul edilir. Sözel iletişim, yüz yüze olabileceği gibi telefon, radyo ve televizyon üzerinden de olabilir (Tutar, 2003). Sözlü iletişimde sadece sözcükler veya kelimeler değil, bunun yanında iletiyi aktaranın vurgusu, ses tonu ve konuşmanın ne kadar hızlı olduğu da alıcının mesajı rahat bir şekilde anlamasını sağlar. Ayrıca anlaşılamayan noktalar için soru cevap olanağı vardır. Bundan dolayı sözlü iletişim anlaşılmayan noktaların açıklanması ya da konunun tekrar edilmesi noktasında büyük bir fayda sağlar (Vural, 2018).

iii. Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim, kişilerin arasındaki sözlü araçlar haricindeki iletişim şeklidir. Mesela; giyiniş, jestler, duruş, yüz ifadeleri ve ses tonu ile anlatım ya da anlam çıkarmadır. Bundan dolayı söz iletişim bir ilişkinin söz olmadan başlatılması ve sürdürülmesidir (Erdoğan, 2011). Kişilerarası iletişimde sözsüz iletişim, sözlü iletişimi destekleyen ve buz dağının altında görünmeyen bölümdür (Yalçın ve Erel, 2014). Schober (1990/1999), söz iletişim; nesnel, sessiz ve sesli şeklinde üçe ayrılmıştır. Sesli olan, iç çekme, gülme ve vurgu gibi dille yakından ilgili olgulardır. Sessiz olan, yalnızca görsel beden diliyken, nesnel olansa bireylerin görüntülerini tamamlayan çalışma ortamı ve kıyafet gibi unsurlardır. Gerçekleştirilen araştırmalar, bireylerin karşılıklı olarak yaptıkları konuşmalarında iletinin %35'nin sesli, geri kalan %65'lik bölümünün ise sessiz kanallar üzerinden gönderildiğini ortaya koyar. Fakat sözsüz iletişim kültürlere göre değişkenlik gösterir ve bundan dolayı sözsüz iletişim sadece belirli bir kültürel yapı içinde anlam bulur (Tutar, 2003).

iv. Beden Dili

İnsanlar arasında ilk anlaşma ve iletişim şeklinin ilk dili olarak beden dili kabul edilebilir. İnsanlar diğer kişilere; duygu, düşünce istek, ihtiyaç gibi birçok şeyi beden dili ile anlatabilmektedir. Kısaca hareketlerin duygularla dışa vurumu olarak tanımlanabilecek beden dilini genel olarak on maddede toplanabilir. Söz konusu bu maddeler ise kısaca; (i) göz ilişkisi, (ii) yüz ifadesi, (iii) baş hareketleri, (iv) jestler, (v) beden duruşu, (vi) yakınlık, (vii) yöneliş, (viii) bedensel temas, (ix) dış görünüş, (x) konuşmanın sözel şekilleridir (Güneri ve ark., 2018).

Kişilerarası iletişimi etkileyen faktörler farklılık göstermekle beraber, incelenecek en önemli unsurların başında algılama vardır. Algılama, kişilerin günlük yaşamda duyuları üzerinden çevreden almış oldukları verileri bir araya getirerek düzenleyen yorumlama ve anlamlandırmaya ilişkin süreçler olarak ifade edilebilir (Eren, 2008). İnsanlar hem kendileri hem de başkaları hakkında bilgi edindikleri söz konusu süreçte, sürekli surette birçok kişi, durum ve olayı algılayarak, bu algılardan hareketle kanaatler, yorumlar ve varsayımlar meydana getirmektedir. Daha farklı bir ifadeyle bireylerin davranış ve tutumları, algılarıyla şekillenir. Bu bakımdan algılama

gerçekte yaşananları biçimlendiren bir süreç olarak da ifade edilebilir (Gürüz ve Temel Eğinli, 2015).

Birey, herhangi bir şeyi algılamaya çalıştığında ona dair yorumu büyük bir oranda kişiliği, hedefleri, tutumları, beklentileri ve deneyimleri gibi kişisel özelliklerinden etkilenir. Öte yandan algılanmaya çalışılan şeyin ses, boyut, hareket gibi özellikleri; algı sürecinde içinde yer alınan durum, yer, zaman, ortama ilişkin unsurlar, bağlam, sosyal düzenleme, kısacası bireyin kullandığı zemin onun algılamasını etkilemektedir. Zemin farklılaştıkça algılama da farklılaşır (Cüceloğlu, 2015). Öte yandan insanların kendi aralarındaki karşılıklı davranışlarını ve iletişimlerini algılama biçimleri belirlediğinden dolayı farklı algılamalar sosyal etkileşimlerde negatif ya da pozitif neticeler doğurması bakımından büyük bir öneme sahiptir. Söz edildiği gibi algılama bireye has bir karakter sergilediğinden kişilerarası iletişime etki eden bir diğer önemli unsur olan kişilik kavramıyla da iç içe bir ilişki durumu mevcuttur (Usal ve Kuşluvan, 2002).

Kişilik üzerine yapılan; kişiyi nesnel ve öznel yanlarıyla diğerlerinden farklı yapan duygu, düşünce, tutum ve davranışların tamamı; kişinin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçleri; bireyin dış ve iç çevresiyle kurmuş olduğu diğerlerinden farklı olmasına neden olan tutarlı ve yapılmış ilişki biçimi; bireyin toplumsal uyarıcıya vermiş olduğu şahsına özgü tepkileri ve çevrenin sosyal özelliklerine uyumu vb. olmak üzere çok sayıda farklı tanım mevcuttur (Cüceloğlu, 2018).

Benlik, kişilerarası iletişime etki eden bir diğer önemli unsurdur. Çoğunlukla "ben kimim?" şeklindeki soruya verilen cevapta kendisini betimlemek için kullanılan nitelikler ve kim olduğuna ilişkin sahip olduğu inançların tamamı, benlik kavramı kapsamındadır (Hortaçsu, 2012). Kişiliğin öznel ve nesnel genel dokusunun tamamını temsil eden benlik, kişinin kendisi hakkında neler düşündüğü ya da neler hissettiğinin özel olarak vücut bulmuş halini ve sosyal yaşantı sürecinde bu sürece dahil olan başkalarıyla olan ilişkilerin neticesinde oluşan nesnel olarak inşa edilen yönü ifade eder (Mead, 2015/2017). Benlik gelişimi kişide, içinde yer aldığı dünyayı ve çevresinde bulunan diğer insanları kendisini merkeze almak suretiyle sınıflandırarak, onları kendisi ve kendi aralarında ilişkilendirme yetisinin meydana gelmesini de sağlamasından dolayı

bireyler her durumda başkalarıyla iletişimini planlama becerisi de kazanır. Daha farklı bir açıdan benlik, bireyin kim olduğunu ve neler yapabileceğinin farkında olmasında son derece etkilidir. Kişi ne kadar fazla ideal benliğine yakınsa o kadar mutlu olur. Söz konusu durum başkalarıyla iletişiminin de etkili olmasını ve etkili bir iletişim kurmasını sağlar. Bunun tam tersine ideal benlik ile arasındaki mesafe ne kadar çok ise başkalarıyla kurulan iletişimin sorunlu olması da o kadar kaçınılmaz bir durum olur (Güngör, 2018).

İnsanların benlik algısını biçimlendiren başkalarıyla iletişimde oldukça etkili olan faktörlerden birisi de duygulardır. Duygu, kişinin dış ve iç çevresinden gönderilen uyaranların kişide elem veya haz türünden meydana getirdiği intibalar, eyleme isteklilik açısından kişiyi kuvvetlendiren, kişinin içinde denediği halleri dışa gösteren temel ruhsal olgunluk şeklinde ifade edilir. Kişilere dış dünyayı algılama ve ona karşı ne tür tepkiler belirleyerek, nasıl davranacaklarına ya da davranmayacaklarına ilişkin referanslar verir (Cirhinlioğlu ve ark., 2017). Örneğin iletişim içinde alıcı ve kaynağın yer aldığı duygusal durum mesajın iletilmesine ve yorumlanmasına fazlasıyla etki eder. Algılara dayalı olarak oluşan yargılar, duyguları yönlendirir ve kişi kendisinin ve başkalarının duygularını fark eder. Bundan dolayı iletişim etkinliğinde muhatapları kendilerini ifade etmek için ne türden sözleri kullanırlarsa kullansınlar, birey yalnızca onların fark edebildiği duygu, rica ve ihtiyaçlarına karşılık verebilir (Rosenberg, 2015/2019).

Duyguların farkına varmak gerek kendini iyi tanımanın ve nasıl tutum göstermenin gerektiğinin, gerekse de başkalarının duygularını fark ederek onların ne tür tutum göstereceklerine ilişkin kestirimde bulunmanın ve iyi bir iletişimin başlıca ihtiyaçlarındandır. İletişimin bilgi ve duygu aktarımı şeklinde iki boyutu olduğundan, iletişim sürecinde sergilenen davranış ve tutumlarda her ikisi birlikte yer aldığında iletişim daha etkili ve sağlıklı olarak kurulur (Tarhan, 2010). Kişilerarası iletişimi etkileyen önemli bir unsur konumunda bulunan tutum, insanların bir objeye ilişkin fikir, davranış ve duygularının muntazam biçimde tesis eden eğilimler, bir objeye dair öğrenme neticesinde meydana gelen düşünce, duygu ve davranışsal eğilimlerin zihinde tortulaşmış hali, belirli kişi, nesne veya fikre karşı bilişsel, duygusal öğeler ve davranışsal eğilimler içeren kalıcı sistem, varlıkları sözlü ifade ve davranışlar temel

alınarak belirlenen, direkt olarak gözlemlenemeyen olguları şeklinde tanımlanır (Budak ve Budak, 2000).

Tutum kişinin gelişim sürecinde ilişkide olduğu kişiler, olaylar veya durumlarla ilgili olarak meydana gelir. Meydana gelmesinden sonra ise tutum, kişinin benzer olay, kişi veya durumlara karşı karakteristik bir şekilde tepki vermesine neden olur. Kişiyi davranışa hazırlayan özellikli algıya dönük bilgi birikimleri ve davranışların öncü uyaranları şeklinde bilişsel bir sistem meydana getirip, kişinin çevresiyle olan ilişkilerinde kolaylık sağlar (Milburn, 1991/1998).

İlişkiler, onları oluşturan bireylerin etkileşimlerinden doğduğundan dolayı bireylerin karşılıklı tutumları ilişki sürecinde fazlasıyla etki eder. Süreç içinde meydana getirilen iletişim, tarafların kişisel ilişkililik seviyeleri ile paralel olarak tutum değişikliği yaşamalarına neden olabilir. Çünkü kişilerarası iletişimin temel hedeflerinden birisi de diğerlerini etkilemek olup, bu ise ancak tutumlar üzerinden sağlanır. Taraflar, karşıdakilerin bir konuya ilişkin sahip oldukları tutumları bildiklerinde, kendi davranışları da o tutumları dikkate alarak belirlemekte ve başkalarının davranışlarına dair fikir yürütebilmektedir. Bu ise etkili bir iletişim için önemli bir etkendir (Gürüz ve Temel Eğinli, 2015). Burada tutumların sergilenmesi ve şekillenmesinde önemli bir yeri olan prensipler ve değerler dikkat çeker. Değerler, insanları ve toplumları farklılaştıran inanç ve duygu toplamı; grup ve insanlar tarafından toplumsal yaşamda kılavuzluk etmesi için nelerin istenen, makbul ve iyi, nelerin de istenmeyen, kötü ve onaylanmayan olduğu noktasında kültürel olarak ifade edilmiş, insanların davranış ve tutumlarına yön veren, eylem ve amaçlarında objeye karşı takınmış oldukları standartlardır (Tutar, 2016)

Bireylerin inançlarının kalıcı olması ve buna dair davranışların oluşmasıyla meydana gelen değerler, bireysel olarak tercih edilen davranışlar halini almakta; onların hayatlarına yön vererek, dünyayı tanımaları, anlamaları, yaşananları yorumlamalarıyla değişip gelişmektedir. Değerler kişinin kendisi ve başkalarıyla yaşamlarına ilişkin varacakları yargıların kıstaslarını meydana getirirken davranışlarına yön veren kuralların da şekillenmesini sağlar. Bunun dışında kişinin toplumdaki konumunun tanımlanması ve başkalarınca değerlendirilmesinde de etkilidir (Newman, 2012/2016). Prensiplerse bireylerin toplumsal bir düzlem içinde nasıl davranmaları gerektiğini

gösteren davranış kıstasları ve kurallar; kişilerde belli değerler sistemine bağlı olarak rehberlik eden, yanlış ve doğruyu, iyi ve kötüyü belirleyen, standartlar ve düşünceler bütünüdür. Değerlerin soyut ve genel olmasına rağmen prensipler yol gösterici ve belirgindir (Sabuncuoğlu ve Vergiliel Tüz, 2013).

Toplumsal konum ve rollerin bir parçası olan prensipler, kişi tarafından öğrenilen roller ile yerine getirilir. Toplumun büyük kısmı tarafından kabul edilen ilkeler, kişinin başkalarıyla olan ilişkilerinde tahmin yapmalarını kolay hale getirerek toplumsal yapının uyumunu sağlar (Newman, 2012/2016). Kültür, bireylerce oluşturulup tesis edilerek, kuşaklar boyu aktarılıp toplumdan kişiye kazandırılan yaşama biçimi; içinde yer alınan toplumun davranışlarını şekillendiren, değer, norm ve inançlara ilişkin paylaşılan ve öğrenilen değerlendirmeler; toplum fertlerinin doğada sahip olabileceklerinden daha fazla doyuma ulaşmaları için başardıkları davranışsal düzenlemeler örüntüsü olarak ifade edilir. Kültür, kişilere bir kimlik ve bu kimliği açıklayan bazı vasıflar verir. Varoluşlarının hemen hemen bütün yönlerine nüfuz ederek neyi düşünecekleri, nasıl giyinecekleri, nasıl hissedecekleri, nasıl iletişim kuracakları ve nasıl çevreyi anlayacakları gibi birçok hususta onlara etki eder (Hogg ve Vaughan, 2013/2017). Kültürün özellikleri kutlama, tören, davranış ve anlatı gibi kişilerarası sosyal etkileşimin olduğu alanlarda belirginleşmekte ve bireylere aktarılmaktadır. Daha farklı bir ifadeyle bireyler içinde yer aldıkları toplumun ahlakı, dili, değerleri, sanatı ve gelenekleri hakkındaki her şeyi bu tür alanlarda başkalarıyla kurmuş olduğu iletişim ve ilişki üzerinden öğrenir. Bundan dolayı kültür, bireylerin hayatları süresince karşılaşmış oldukları nesnel yapıları ve onların düşünce, duygu, yapıp etmelerine etki eden öznel yapıları meydana getirdiğinde, insanlar kültür bağlamında davranışlar göstermekte ve iletişim kurmaktadır (Daft, 2011/2015).

Kişilerarası etkileşimi etkileyen bir diğer önemli unsur olan eğitim; kişinin hayatı boyunca devam eden, yaşantıyla öğrendiği, karakteri, zihni ve fiziksel becerisi üzerinde şekillendirici etkiye sahip olan, durum veya eylem; eğiten ile eğitilen arasındaki etkileşim sonucunda meydana gelen yerleştirme ve yönlendirme işidir (Çelikkaya, 2011). Eğitimin yer ve zaman farkına karşın değişmeyen temel hedefleri yetişkin rollerini taklit, kültürel değerlerin aktarımı, toplum içindeki gelişim ve değişimlerin sağlanmasında katalizör görevini üstlenmektir (Özer, 2018). Kişi bakımından eğitimin hedefi ise kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan gelişimine,

sahip olduğu potansiyeline tam olarak ulaşmasına imkân sağlamaktır. Kişinin yaşamının her alanında iletişim ve eğitim vazgeçilmezdir. Birey doğduğundan itibaren çevresiyle etkileşim ve iletişim halinde olur, devamlı olarak yaşama ilişkin farklı hususlarda eğitilir, içinde yer aldığı toplumun kurallarını öğrenir, öğrendiği kuralları hayat boyu kullanır. İletişim eğitimle elde edilen terminoloji ve diller devam ettirilir. Bundan dolayı eğitim iletişimi yönlendirerek kişi için çok farklı işlerin etkin olarak yapılabilmesini sağlayan mühim bir sosyal yeteneğe dönüşür (Telman ve Ünsal, 2005).

1.3.4. Kişilerarası İletişimi Kolaylaştıran ve Güçleştiren Unsurlar

İletişim sürecinin temel unsurları olarak bilinen ileti, hedef, kanal, kaynak ve geribildirim gibi etkenler sağlıklı ve başarılı bir iletişim olması için de esas elemanlar şeklinde ifade edilir. Dolayısıyla da hedef kitleye iletilen ileti (mesaj), kaynak tarafından istenilen şekilde algılandığında iletişimin hedefe vardığı ve bundan dolayı başarılı bir iletişim olduğundan söz edilebilir (Gökdağ, 2008). Kaynak vermeyi düşündüğü mesajı hedefin beyninde kavrayabileceği ya da tasarlayabileceği biçimde kodlayarak, net, açık ve düzgün bir biçimde aktardığı, hedef bakımından dikkate alındığında alınan iletinin içeriği deşifre ederek (çözerek) kaynağın ne mesaj vermek istediğini tespit ve teşhis etmesi, bunun yanında efektif biçimde geribildirim yapması halinde iletişim başarılı ve sağlıklı olacak şekilde sonuçlandığı düşünülmektedir (Gürüz ve Eğinli, 2012). Ayrıca, "sözsüz iletişim, etkili dinleme, algı, gönderici ve alıcı durumunda iken kendini tam olarak açma ve karşı tarafın yerine koyma (empati kurma)" gibi unsurlar da iletişimin sağlıklı ve başarılı şekilde yerine getirilmesinde önemli bir yere sahiptir (Tayfun, 2014).

İletişime güçleştiren unsurlar aşağıda dört başlıkta açıklanmıştır (Elgünler ve Fener, 2011).

- *Mesaj ile ilgili engeller:* Başarılı ve sağlıklı bir iletişimde mesajın engele neden olmasının en önemli sebebi, içinde belirsizlikler bulunmasıdır. İletinin neyi ifade etmek istediği, kimden, nasıl ve ne zaman bir tepki beklediği gibi hususların dışında da belirsizlikler vardır. İleti ve bilgi içeriği arasında yer alan farklılıklardan dolayı ortaya çıkan belirsizlikler de vardır. Bütün bunlara ek olarak iletinin hazırlanması sırasında faydalanılan simge ve sembollerin alıcı tarafından doğru şekilde algılanamaması durumunda mesajın yanlış veya eksik

bir şekilde aktarılması gibi engellerin de varlığı olduğu kabul edilmelidir (Sabuncuoğlu ve Gümüş, 2008).

- *Kanal ve araçlarla ilgili engeller:* İletişimde uygun ve doğru araç ile kanalın seçilmesi, iletinin doğru ve düzgün şekilde aktarılmasında büyük bir öneme sahiptir. Tercih edilen kanalların yetersizliği, kapasitelerini aşacak biçimde yük iletmeleri, gelişen dünyada iletişim teknolojisindeki takip edilmesi zor ve anlık değişimlerle iletişim içinde bulunan toplum, kitle veya örgütlerin ifade edilen teknolojiyi takip edemeyerek gerisinde kalması türünden problemler, iletişim sürecinin verimli ve etkin şekilde gerçekleşmesine büyük oranda engel olur. Söz konusu zor süreçte kullanılan araç ve kanalların yanlış şekilde tercih edilmesiyle birlikte yanlış olarak kullanılması da sağlıklı ve başarılı bir iletişimin önündeki teknik engellerden yalnızca birisidir (Erdoğan, 2011).
- *Gürültü ile ilgili engeller:* İletilecek mesajın gönderen tarafından şifrelenmesiyle başlayan alıcı tarafından deşifre edilmesine kadar devam eden iletişim süreci içinde, iletişimin güçsüz ve zayıf olmasına ya da tamamen engellenmesine neden olan her türden etken gürültü olarak ifade edilir. Gönderici tarafından iletilen iletinin yanlış duyuşsal bozuklukla iletilmesi veya alıcı tarafından iletilerin duyuşsal bozukluklarla alınması, alıcı ya da gönderici tarafından yanlış ve hatalı anlamlandırma, alıcı ve göndericinin adet, gelenek, değer, ön yargı ve inançlarına ilişkin farklı düşünce ve görüşlerinin bulunması, gürültüyle ilgili kısıtlamalar ve engeller olarak açıklanabilir (Bayrak, 1995).
- *Dil ile ilgili engeller:* Dili meydana getiren kelime, sözcük ve cümleler iletilmiş oldukları kişilerin; yani alıcıların bilgi, düşünce ve fikirleri içinde anlam ve mana bulurken, karmaşık ve karışık olacak şekilde kullanılmaları durumunda ise iletişime engel olabilirler. İletişim süresince gönderilecek mesajın meydana getirilmesinde yararlanılan işaretler, semboller, tali ve asi biçiminde iki farklı şekilde kullanılır. Herhangi bir iletişim sürecinde kullanılan dilin sade, açık, basit, net ve açıklayıcı olması iletişimin başarılı ve sağlıklı olacak şekilde yapılması ile direkt olarak ilgilidir (Erdoğan, 2011). İletişimde olan alıcı ve kaynakların bunu sağlıklı bir biçimde yapması için yukarıda ifade edilen iletişimi engelleyici faktörleri bilmesi önemlidir. Sağlıklı bir iletişim için

kaynağın kendini doğru şekilde açıklayarak, iletişim türlerinden sözlü ve sözlü olmayan iletişim niteliklerine dikkat etmesi oldukça önemlidir.

1.3.5. Kişilerarası İletişim Modelleri ve Etkili İletişim

Bu alt başlık altında, öncelikle; *kişilerarası iletişim modellerine*, daha sonra; *kişilerarası etkili iletişim* konusuna değinilmiştir.

Çok sayıdaki araştırmacının yaptığı çalışmalarda ve iletişim literatüründe iletişim kuramları ile ilgili olarak ortaya konulan ilk modeller Laswell, Newcomb, Gerbner, Jacopsen eliyle geliştirdiği kabul edilmektedir (Güneri ve ark., 2018). Aşağıda yer verilen modeller daha genel ve kısa olarak ele alınmıştır. Bu çerçeve doğrultusunda kişilerarası iletişim modelleri genel olarak üçe ayrılmaktadır. Bunlar; *(i) interaktif iletişim modelleri, (ii) doğrusal (linear) iletişim modelleri, (iii) işlemsel iletişim modelleridir.* Söz konusu modellere ilişkin ayrıntılı açıklamalar aşağıda erilmiştir.

i. İnteraktif İletişim Modelleri

Schramm'ın (1954) "iletişim nasıl işliyor" başlıklı yazısında kavram haline getirdiği interaktif iletişim modelleri ile doğrusal modeller arasındaki en önemli fark, iletişim sürecine geribildirimin dahil olmasıdır (West ve Turner, 2009). İkinci olarak da iletişimde bağlam interaktif modelin, doğrusal modellerle bir diğer önemli farkıdır (Hutchinson, 2013). Bu modele göre iletişim sürecinde kaynak tarafından sahip olunan deneyim, geçmiş, önyargılar, değerler, tutumlar ve iletişim becerileri süreçteki iletilerin içeriğini belirler. Daha farklı bir deyişle kaynak iletiyi meydana getirirken yukarıda bahsedilen etkenlerden etkilenir. Aynı şekilde alıcı iletiyi kendi yaşantıları, geçmişi ve diğer unsurlar çerçevesinde değerlendirir (Civikly, 1992).

ii. Doğrusal (Linear) İletişim Modelleri

Harold D. Laswell tarafından 1948 yılında kitle iletişimden hareketle ortaya konulan model, doğrusal iletişim modellerinin temelleridir. Buna göre iletişim tek yönlü veya doğrusal olarak kabul edilir. Bunun dışında iletişim süreci, kişinin diğeri üzerinde etki oluşturmasıdır. Söz konusu model, iletişim sürecini beş soru esasında ortaya koyar. Bunlar; Kim? Hangi kanal aracılığıyla? Ne diyor? Kime? Hangi etkiyle? (Scott ve Bryson, 1997). Doğrusal modelin ortaya konulmasının ardından bir yıl geçtikten sonra

Claude Shannon and Warren Weaver bu modelin, kişilerarası iletişimi tanımlamak için de son derece uygun olduğunu ifade etmişler; modeli revize ederek iletişim sürecine gürültü kavramını da eklemişlerdir. Onlara açısından gürültü; kişilerin iletişim kurmasını engelleyen faktörlerin tamamıdır (Hill ve ark., 2007). Doğrusal modeller çoğunlukla kişilerarası iletişimin normatif yapısını tanımlama bakımından ciddi eksiklikleriyle dikkat çeker. Öncelikle model iletişimi kaynaktan pasif haldeki alıcıya tek yönlü olarak açıklar. Söz konusu durum alıcının ileti göndermediği, kaynak tarafından iletilenleri pasif olarak kabul ettiği anlamına gelir. Bunların yanında doğrusal modeller, dinlenme ve konuşmanın art zamanlı olarak meydana geldiğini kabul ederek, söz konusu iki davranışının çoğunlukla çakışık ve eş zamanlı oluşumunu dikkate almaz (Wood, 2014).

iii. İşlemsel İletişim Modelleri

İletişim modelleri içinde işlemsel modeller, kişilerarası iletişimin sistematiğini en iyi şekilde yansıtanlardır. İnteraktif ve doğrusal modellerin tersine işlemsel modeller, iletişim sürecindeki kişilere alıcı ve kaynak olarak rol vermez veya böyle bir niteleme yapmaz. Modele göre iletişim; iletilerin eş zamanlı şekilde gönderilip, alındığı bir akışa sahip olup, herkesin eş zamanlı şekilde kaynak ve alıcı olabileceğini kabul eder (Floyd, 2011). Diğer modellerden farklı şekilde iletişimin kompleks yapısını daha iyi açıklar. İletişimi içinde analiz, değerlendirme ve inceleme bulunduran bir yorumlama işlemi olarak ifade eder. Bunun yanında iletişimin söz boyutu ve sözel olmayan boyutunu dikkate alır (West ve Turner, 2009). İşlemsel modeller, diğer modellerde olduğu gibi gürültüyü dikkate alır ve iletişimin bağlamına çok daha kapsamlı bir bakış açısı sergiler. İletişimin yalnızca psikolojik ve fiziksel yapılardan değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve demografik özelliklerden de etkilendiğini iddia eder. Buna ek olarak iletişimin zamanla değişim gösteren dinamik bir süreç olduğunun altını çizer. İletişimin inşa süreci olduğunu belirtir ve kişilerin geçmişteki iletişimlerinin daha sonra kuracakları iletişimlerin yapısını ciddi olarak etkilediğini ifade eder (West ve Turner, 2009).

İnteraktif modellerdeki gibi işlemsel modellerde de yaşantı alanlarının iletişim bakımından önemi fazladır. Etkileşimli ve işlemsel iletişim modellerinde geribildirim belirgin bir değişimin yaşanması için iletilen mesajla tutarlı olmak zorundadır (Singer, 1987). İnsanların yaşantıları, geçmişleri, kültürleri ve kalıtsal özelliklerinin iletişimi

etkilediği ileri sürülür. Kişilerin yaşantı alanları, kurulan ilişkiler sonucunda zaman içinde birbiriyle örtüşür. Daha farklı bir deyişle birbirleriyle iletişim halinde olanlar zaman içinde ortak deneyim alanları kurmaya başlar. Günlük hayatta da kişiler tanışmış oldukları kişilerle etkileşimi arttırmaya karar verirken yaşantı alanlarını dikkate alırlar. Mesela; yeni tanışan kişilerin birbirlerine, işlerini, memleketlerini, hobilerini ve diğer niteliklerini sorması ve ortak noktalar araması, iletişimin sürekliliği adına önemli bir detaydır (West ve Turner, 2009).

Etkili iletişim kurma yeteneği, insanlara yaşamın bütün alanlarında konfor ve kolaylık sağlayan önemli bir beceri olarak kabul edilir. İnsanlar etkili iletişim kurabildikleri için sosyal yaşamda insanları yönlendirme, ikna etme, problem çözme, sorumluluk verme gibi sayısız etkinliği rahatlıkla yapabilir, bunları gerçekleştirirken de var olan bütün yeteneklerini sonuna kadar kullanmaya imkân bulabilir (Türk ve Aydoğan, 2008).

Etkili iletişim için sözsüz, sözlü, simgesel, teknolojik, yazılı bütün iletişimsel faktörleri senkronize ve aktif bir biçimde kullanmak da gerekir. Bireyin kendi iç dünyası ve başkalarıyla ilişkilerin de etkili bir iletişim kurabilmesi, hayatın bütün alanlarında tam olarak başarı göstermesi ve kendini gerçekleştirebilmesi için oldukça önemlidir (Güneri ve ark., 2018).

Etkili bir iletişimin ilk adımı anlamak, ikincisi ise ifade edebilmektir. Zira anlaşılmak için birey ilk olarak kendisini, sonra da karşısındakini anlamalıdır. Bunların ardından da duygu ve düşüncelerini doğru olarak ifade etmelidir. Daha farklı bir ifadeyle bireylerin kendi iç dünyalarıyla iyi bir ilişki kurarak duygu, beklenti ve ihtiyaçlarını doğru olarak tanımlayabildikleri, açıklayabildikleri ve başkalarını anlayabildikleri seviyede etkili bir iletişim kurmaları mümkün olur (Koç, 2014). Bundan dolayı birey ilk olarak kendisiyle etkili bir iletişim kurmayı başardığında, başkalarını anlamayı ve kendisini açıklamayı başarabilir. Bireyin kendisini doğru bir şekilde anlatması içinse genel ifadeler yerine net, açık, dolaysız, somut, tutarlı, ben dili tercih etmesi gerekir. Ben dili karşıdakini suçlamadan, rencide etmeden, küçük düşürmeden düşünce ve duygularını ona aktarmasına, duygularını açarak kendisiyle ilgili farkındalığını arttırmasına ve karşıdakilerce duygularının anlaşılmasına imkân vermektedir (Yüksel Şahin, 2013). Miller tarafından yapılan çalışmaya göre insanlar

gündelik hayatta iletişimin %93'ünü beden diliyle, geriye kalan %7'sini ise kelimelerle kurmaktadır. Mehrabian ise araştırmaları neticesinde bir iletinin toplam etkisinin %7'sinin sözcüklerle, %55'inin beden diliyle, %38'inin ise ses özellikleriyle meydana geldiğini iddia etmiştir (Pease, 1997/2001).

Bireyler farkına varmaksızın gündelik iletişimde *beden dilini* oldukça etkili olarak kullanır. Ancak beden karşılaşılan durum ve olaylar karşısında çok sık kendiliğinden tepkiler verdiğinden dolayı kelimeleri kontrol ettikleri gibi bedeni kolay bir şekilde kontrol etmeleri söz konusu olmaz. Gerçek duygu ve düşünceler kelimelerin arkasına gizlenebildiği halde beden dili çoğu kez bunları ele verir, bundan dolayı düşünce ve hislerin anlaşılmasında da ana etken kelimelerden daha çok beden dili olabilir. Daha farklı bir ifadeyle etkili iletişim kurma noktasında oldukça önemli bir araç olan beden dili, duyguların ifade edilmesinde kullanıldığı gibi dil yerine ifade için de kullanılabilir, gizli mesajlar taşıyabilir, tutumları tanımlayarak bireyler hakkında bilgiler verebilir (Baltaş ve Baltaş, 2017; Güneri ve ark., 2018).

Öte yandan kişinin iletişim kurduğu insan ve insanları iyi bir şekilde anlaması için kendini etkili olarak ifade etmesi kadar karşıdakileri de etkili olarak dinlemesi oldukça önemlidir. Zira etkili *dinleme* yapmak bireyin karşısındakini daha iyi anlamasını sağlayacaktır. Yapılan bir çalışmaya göre normal bir bireyin 24 saatlik bir günden iletişim etkinliklerinin %45'i dinlemek, %30'u konuşmak, %16'sı okumak ve %9'u yazmaktan meydana gelir (Bıçakçı, 2008). Dinlemek, anlaşmak için gereklidir. Dinlemek öncelikle pasif kalmayı ve susmayı gerektirir (Minibaş Poussard, 2002). Kulağa gelen sesler dinlemek değildir. Dinlemek, karşıdakine saygı duymak, seninle irtibat halindeyim, seni duyuyorum, sana saygı duyuyorum, bana ulaşıyorsun demektir. Etkili dinleme yapılırken kulakla başlayarak dinlemenin başlangıç işaretleri olan kafa sallama ve gülümseme davranışları sergilenir, bütün bedenin aktif olarak kullanıldığı süreç yaşanır. Öte yandan etkin dinleme neticesinde birey karşıdakine yoğunlaştığı için örtülü ifadeleri de görebilir, karşıdakinin ileti iletirken kullanmış olduğu beden dili ve sözlere dikkate edilerek söylemediği veya söyleyemediği birçok şeyin fark edilmesi sağlanabilir (Tevrüz ve ark., 2012).

Bireyin etkin iletişim için ilk olarak kendisine, sonrasında da çevresine saygı duyması gerektiğini bilmesi gerekir. *Saygı duymak ve göstermek*, bireye karşıdakine

değer vermeyi öğretir ve böylece etkili ve sağlıklı bir iletişimin yolunu açar. Öte yandan bireyin kendisine saygı duyması olumsuz ve olumlu yanlarını daha net fark etmesini, daha az savunma yapmasını, başkalarını daha kolay kabul etmesini, daha kolay iletişim ve ilişki kurmasını da sağlayabilir (Yüksel Şahin, 2013). Bu bağlamda öncelikle bireyin karşıdakilere saygı duyabilmesi için saygı kazanması gereklidir. Birey ise saygıyı, toplum içinde yetenek ve becerilerini geliştirerek, kendisine önem vererek ve başkalarına saygı göstererek kazanabilir. Bireyin karakterini canlandıran toplumsal gerçeklik ve prensip olan söz konusu değiş tokuş işlemidir (Sennett, 1980/2014). Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı olarak devam ettirilebilmesi için saygı göstermek kadar önemli olan bir diğer unsur ise kendini açmadır. Kendini açma, bireyin sözel veya sözel olmayan yöntemlerle duygu ve düşüncelerini, ihtiyaç, istek ve beklentilerini, olumsuz veya olumlu taraflarını, beceri ve yeteneklerini, özelini kendisi tarafından en uygun bulduğu kişi ve kişilerle paylaşması olarak ifade edilir (Çetinkaya, 2013).

Bireyin kendini daha fazla tanıyarak anlamasında önemli bir role sahip olan söz konusu davranış, bunun yanında başkalarıyla ilişkilerini daha kolay kurup, geliştirip, daha güvenli devam ettirmesine katkı verebilir. Bu bağlamda kendini açma, kişilerarası yakınlık meydana getirerek, ilişkilerin açık, heyecanlı ve hareketli olmasını sağlayabilir. (McKay ve ark., 2009/2010).

1.4. Beden Algısı

Bireyin çevresinden ve kendi iç dünyasından gelen uyaranları fark ederek tanımlaması ve anlamlandırması, algı olarak tanımlanır. Duyu organları üzerinden alınan farklı mesajların, çeşitli psikolojik süreçlerden geçirilerek işlenmesi ile durum ve objelerle kişinin bilgilenme durumuna da algı denir. Bireyler, aynı uyaranı farklı şekillerde tanımlayabilir ya da farklı şekillerde anlamlandırabilir (Er, 2015).

1.4.1. Beden Algısının Tanımı

Bireyin, düşünce sisteminde şekillendirmiş olduğu vücut resmine beden algısı denir. Beden algısı, vücut şekli, büyüklüğü ve bunlara dair duyguları da kapsar. Beden algısı, bireyin vücudunun sadece kendisine nasıl göründüğünü değil, aynı zamanda başkaları tarafından da nasıl görüldüğü düşüncesini belirtir. Öznel bir değerlendirme olup bireyin kendisini nasıl algıladığını anlatır ve her zaman gerçeği yansıtmaz. Beden

algısının yerine beden kavramı, beden şeması, beden imgesi ve beden egosu gibi kavramlar da kullanılır (Ata ve ark., 2014). Bireylerin kendi beden algıları, diğerlerinin düşüncelerinden etkilenebilir ve değişken bir niteliktedir. Sosyo-demografik özellikler, kültürel farklılıklar ve psikolojik unsurlar beden algısını etkiler. Yaş, kitle iletişim araçları, etnik köken, cinsiyet ve antropometrik ölçüler gibi değişkenler de beden algısı üzerinde etkilidir (Laus ve ark., 2013).

Bireyin vücudunu algılaması ve buna ilişkin duygular (beden gerçekliği), arzulara karşı bedenin göstermiş olduğu tepkiler (beden sunumu) ile söz konusu iki öğenin değerlendirilmiş olduğu içsel standart (beden ideali) beden algısının bileşenleridir. Beden gerçekliği, bedenin objektif şekilde incelenip görülebilen, ölçülen değerlerini belirtir. *Beden sunumu*; yalnızca giyim olmayıp bireyin iradesi, istekleri ve hisleri çerçevesinde şekil alan hareket ve hallerin tamamıdır. *Beden ideali* ise bedenin nasıl görünmesi gerektiği, nasıl hareket etmesi gerektiğine ilişkin bilinçsiz ya da bilinçli olarak ulaşılmaya çalışan standartlar bütünü olarak ifade edilebilir (Özaltın, 2003). Kişi, beden gerçekliğini beden idealiyle sürekli olarak kıyaslama eğilimindedir. Bireyin kendi beden gerçekliği ile beden ideali arasındaki fark, beden hoşnutsuzluğuna neden olur. Beden idealine olan söz konusu uzaklık neticesinde beden algısı bozuklukları görülür. Bunlar; bulimia nervoza ve anoreksiya nervoza gibi yeme bozuklukları olabileceği gibi obezite türünden bir hastalık da olabilir (Uskun ve Şaraplı, 2013). Söz konusu durum beden sunumuna etki ederek bireyin saç rengi, giyim tarzı, vücut ağırlığı ve benzer fiziksel özelliklerini ve olaylara karşı tutumunu, tavrını değiştirerek yeniden anlamlandırmasını sağlar.

Beden algısı bozukluğu, bireyin kendine güveninin etkilenmesine, daha ince bir vücuda sahip olabilmek için bulimia veya anoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Ergenlik döneminde normal kilosunda olan çocukların kilo vermek için farklı diyetler denedikleri görülmüştür. Diğer taraftan bireyler, fazla kilolu olmalarına rağmen kendilerini normal olarak görmeye devam ederlerse obezite riski söz konusu olacaktır (Paeratakul ve ark., 2002).

Fiziksel etkinlik ve kiloda yaşanan değişim, psikolojik veya fiziksel rahatsızlıklar, yaşlılık/ergenlik/yetişkinlik dönemleri ve sosyal etkenlere maruz kalma (sosyal medya, kültür vb.) türünden durumlar, bireyin vücuduna dair şemaların

etkilenmesine ve değişmesine neden olabilir. Beden imgesin zihinde meydana gelen bedensel bir form olduğu ve plastik bir niteliğe sahip olduğunu ifade eden Öngören (2015), vücudun devamlı olarak değiştiğini ve bedenin büyümesi, sosyal çevreyle ilişki, travma gibi durumların bu değişimi etkilediğini bildirmiştir. Beden algısının negatif yönlü değişime uğramasıyla, bireyin düşünce süreçleri, performansı ve benliğine ilişkin tepkileri değişkenlik gösterebilir ve özgüveni bu durumdan olumsuz etkilenebilir.

1.4.2. Beden Algısının Bileşenleri

Beden algısı 3 bileşenden oluşmakta olup bunlar arasında denge kurulabilmesi durumunda beden algısının oluşumu ve sürdürülmesi normal olarak kabule edilirken; denge kurulamadığında ise bireyin beden algısında değişim yaşanır (Souto ve Garcia, 2002).

i. Beden Gerçekliği

Bireyin gerçekte mevcut olan fiziksel şeklini ve fonksiyonel olarak vücudun var olan durumunu ifade eden kavram, beden gerçekliğidir. Beden gerçekliği, herkesçe nesnel olarak ölçülebilen, bilimsel açıdan objektif bir kavramdır. Ailede kalıtsal olarak geçer ve çevre etkisi ile şekillenebilir (Labre, 2005). Genlerden meydana gelen ve bireyin ırkına göre şekillenen bir yapı olan beden gerçekliği, bireyin hayatı süresince hem gerçek yaş dönemi özellikleri hem gen unsuru hem de yaşadığı olaylar ile beden değişimi sürdürür. Bu süreç, dinamik olarak ilerler (Aydın, 2018).

ii. Beden Sunumu

İçinde yer alınan kültürden ve toplumdan en fazla etkilenen beden sunumu olup, bu kavram; bireylerin diğerleri tarafından görülen özelliklerinin, yani dış görünüşlerin daha iyi olması için yaptıkları davranışlar bütününü ifade eder. Beden sunumu hem beden gerçeğini değişime uğratabilir hem de ideal benden etkilenebilir. Bireyin kafasında oluşturmuş olduğu ideal beden fikrinden etkilenerek görünüm anatomik yapısına varıncaya kadar (estetik müdahaleler) değişmesini sağlayabilir. Bireyin söz konusu değişimi, giydiği kıyafetlerin, yaptığı makyajın, takmış olduğu takıların değişmesine ek olarak yürüyüşün, duruşun, davranışların, vücuttaki kilo, kas değişimi ve duygu ve niyetin bile değişmesi şeklinde olup, son derece kapsamlı bir değişim anlamına gelir (Labre, 2005; Morrison ve ark., 2004).

iii. Beden İdeali

Beden ideali ve ideal ben olarak ifade edilen söz konusu kavram, bireyin bedeninin tamamı ya da bir bölümünün istediği kriterlerde olması için uğraş göstermesi şeklinde ifade edilebilir. Beden ideali, bilinçli ya da bilinçsiz olarak benimsenen beden idealinin yine bireyin kendisi tarafından içsel hale getirilerek ideal beden kıstaslarıyla kıyaslanmasıdır. Temel (2005), beden idealinin biçimlenmesinde, bireyin almış olduğu eğitimi, yetişme şeklini, kişilerarası ilişkileri, kültürü, modayı ve bireyin sosyal yaşamını önemli bir etken olarak kabul etmektedir (Tayfur, 2018). Kişilerin kendileri tarafından oluşturulan ve geliştirilen kıstaslar bulunur. Söz konusu kıstaslar hemen hemen her zaman farklılık gösterebilir ve günümü şartlarına göre değişebilir. Bireyin meydana getirmiş olduğu kıstaslar, yani olmak istedikleri şekilde eğer gerçekçi değilse hayal kırıklığı ve mutsuzluk kaçınılmaz olacaktır. Durumun şiddetine göre bireyde depresyon da meydana gelebilir. Fakat bireyin kriterleri, tam manasıyla kendisi tarafından oluşturulmaz. Genellikle bireylerin yerine bu kriterler, çevre, içinde yaşanılan kültür, arkadaşlar ve toplum tarafından belirlenir (Hamurcu, 2014).

1.4.3. Beden Algısını Etkileyen Unsurlar

Beden algısı, *kültür ve kültüre ilişkin yazılı olmayan prensiplerden* etkilenir. Bilhassa batı toplumların başarı ve güzellik kavramı, kişinin beden görünümü ve ağırlığına kadar indirgenmiştir. Toplumlar, her dönem farklı ideal görüntüleri güzel olarak kabul etmiştir. Günümüze bakıldığında kızlarda uzun ve zayıf olmak, erkeklerde ise kaslı ve zayıf olmak ideal güzellik kıstasıdır. Zayıf bir görünüme sahip olmak başarı ve mutlulukla ilişkili hale getirilmiş, ideal görüntüden farklı olanlara sahip olmak ise başarısızlık ve mutsuzlukla bağdaştırılmıştır (Grogan, 2016).

Bir araştırmada beden algısıyla kültür arasındaki farka bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kendisini modern olarak belirten öğrencilerin beden algıları "proje" şeklindedir. Buna göre beden toplumsal açıdan kabule edilmek için her türden işleme açıktır. Kendilerini geleneksel olarak gören öğrencilerinse bedenlerini bu şekilde görmedikleri anlaşılmıştır (Çelik, 2018). Kişisel unsurlar da beden algısını etkiler. Cinsiyet ve yaşın beden algısını yordadığı tespit edilmiştir. Yaşın artması ile beden algısı olumlu yönde değişir. Erkeklerde beden algısı, kızlara göre daha olumludur (Topaloğlu, 2014).

Aile, insanların yaşamın pek çok olguda kilit rolde olduğu gibi beden algısında da önemli bir yerdedir. Kişi ve aile arasındaki ilişki şekli ve ailenin sahip olduğu demografik özellikler, benlik saygısı üzerinde etkilidir. Söz konusu ilişki şekillerinden bağlanma stilleri, algılanan anne-baba tutumları ve anne-babanın boşanmış-birlikte olma durumları bunlara örnek olarak gösterilebilir. Beden algısı, bağlanma stillerinden etkilenir. Kaçınan ve kaygılı bağlanma beden algısını olumsuz olarak etkiler (Aktaran, 2018). Balcı (2018) tarafından yapılan çalışmada, ebeveyn tutumlarının beden algısını etkilediği görülmüştür. Anne-babanın bir arada olduğu ailelerde ergenlerin beden algısı daha yüksekken, boşanmış ailelerde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Beden algısı, kişinin yaşam kalitesini farklı açılardan etkiler. Beden algısının umut etme seviyesini etkilediğini gösteren araştırmalar vardır. Beden algısı, sosyal anksiyere seviyesi ile ilişkilidir. Kişinin negatif beden algısı yükseldikçe sosyal anksiyete seviyesi de artar (Ben, 2017).

1.4.4. Beden Algısına İlişkin Kuramlar

Beden imgesi kavramı, farklı araştırmacılarca yorumlanmıştır. Kuramlar ele alındığında benlik, beden farkındalığı ve kişilik özellikleri kavramlarıyla ilişkilidir. Bu araştırmada sistemleşen ve kabul edilen çağdaş yaklaşımlar yer almaktadır. Aşağıda beden algısı kuramlarından; *"(i) Psiko-dinamik Yaklaşımlar, (ii) Bilişsel-Davranışsal Yaklaşımlar, (iii) Sosyokültürel Yaklaşımlar, (iv) Feminist Yaklaşım, (v) Bilgi İşleme Yaklaşımı"* hakkında bilgiler verilmiştir.

i. Psiko-dinamik Yaklaşımlar

Freud tarafından beden algısı, beden imgesi ve beden yapısı kavramlarını içeren psişik deneyimlerin birleşimi olan bedensel kendilik veya bedensel ego kavramı kullanılmıştır. Freud kuramında yaşam, psikoseksüel gelişim dönemlerine ayrılır. Farklı sorunları ve gelişim ödevlerini içeren söz konusu dönemlere, libido yapısına ilişkin beklentiler eşlik eder (Hanley, 2004). Schilder tarafından günlük hayattaki aksaklıkları bulmak ve kişiye günlük hayatta rehberlik etmek için beden şeması kavramı geliştirilmiştir. Bu kavram; nörolojik, sosyal ve psikolojik bir kavramdır. Schilder'in beden şeması kavramı ve buna dair araştırmaları kendinden sonraki araştırmacıları fazlasıyla etkilemiştir (Pruzinsky ve Cash, 2002). Bir diğer psikanalist olan Seymour Fisher, beden algısını anlamak için deneyler yapmıştır. Fisher, freudyen bakış açısıyla

deneysel olarak anlamlı olan bilgilerini birleştirmiş ve kişiyi anlamak için beden algısını (kendisine ilişkin tutum ve duygular) bilmek gerektiği sonucuna ulaşmıştır (Blood, 2005). Bedensel benlik, zihinsel yaşantılar ve işleyiş ile ortaya çıkar. Bedensel benliğin gelişiminde, fiziksel ve psişik tecrübeler bir araya gelerek bir beden farkındalığı meydana getirilir. Çocuğun büyümesi, kişinin farklı yaşantılar elde etmesi gibi durumlarda beden sınırlar yenilenir. Beden sınırlarının yenilenmesi, farklı iç yaşantıları, algıları ve duyuları birleştirerek bedensel benliği yeniden meydana getirir. Bundan dolayı bedensel benlik, dinamik bir yapıya sahiptir (Krueger, 2004).

ii. Davranışsal-Bilişsel Yaklaşımlar

Davranışsal-bilişsel yaklaşımlar bir kuramdan ziyade davranış ve duyguların, kişisel ve sosyal yaşantıların açıklanmaya uğraşıldığı görüşler olarak ifade edilebilir. Davranışsal-bilişsel yaklaşımda ilk olarak beden algısı kavramını şekillendiren yakınsal unsurlardan tarihi unsurlar ayrılmalıdır. Yakınsal unsurlar beden algısına etki eden bugünkü algılar ve deneyimlerdir. Bedene ilişkin duygular ve özdenetim buna örnek olarak verilebilir. Tarihsel unsurlar ise beden algısının meydana gelen duygu, özellik ve geçmişteki yaşantılardır. Kişilerarası ilişkiler, sosyal deneyimler ve kültürden etkilenme buna örnek olarak verilebilir. Tarihsel unsurlar sosyal öğrenme üzerinden kişinin beden algısına yavaş yavaş etki eder. Ergenlik ve çocukluk döneminde yaşanan beden algısına ilişkin tecrübeler, kişinin beden algısını meydana getirmesinde son derece etkilidir (Cash, 2002). Kişinin yaşamış olduğu olayları anlamlandırmak için yeterlilik ve becerilerini doğumdan sonra sürekli geliştirmelidir. Aile bu noktada kişinin ilk gelişim merkezi olarak görev yapar. Aileden sonra ise en etkili gelişim merkezi, akran gruplarıdır. Kişi, söz konusu gelişim merkezlerinde sosyal öğrenmeyle çok sayıda davranış, tutum ve beceri kazanır. Çocuklar, sosyal öğrenme sürecinde kişilerin ve grupların bedene ilişkin tutum, görüş ve davranışlarını (beden tipi, saç rengi, kilo vb.) gözlemler. Bilhassa kendilerine rol model aldıklarının görüşleri, kendi görüşlerinin şekillenmesinde oldukça etkili olur. Bütün bu sosyal öğrenme süreci neticesinde kişi kendisine ve dış dünyaya ilişkin bir beden algısı geliştirir (Bandura, 1985; 1994).

iii. Sosyokültürel Yaklaşımlar

Sosyokültürel yaklaşımlar, kişinin kendisine ilişkin algısının ve diğerleri tarafından nasıl algılandığı düşüncesinin kültürel unsurlardan önemli seviyede etkilendiğini kabul eden yaklaşımlardır. Bunlar, kişinin fiziksel çekiciliğinin öneminin altını çizer. Söz konusu kuramlar; Sosyal Beklenti Kuramı, Örtülü Kişilik Kuramı ve Durum Genelleme Kuramı şeklindedir. Bahsedilen üç kuramda insanların fiziksel açıdan çekici olanlara karşı daha fazla olumlu beklentiye sahip olduğunu ve bu tür kişilere karşı daha olumlu olduklarını iddia eder. Söz konusu davranış şekilleri ise fiziki açıdan çekici olanların daha fazla olumlu benliğe sahip olmalarını sağlar (Jackson, 2004). Fiziksel çekiciliğe ilişkin kültürel olarak verilen mesajlar, kişisel idealler halini alarak içselleştirilir. Söz konusu mesajlar kişinin kendi dış görünümünü ele almada da fazlasıyla etkilidir. Bu ise beden görünümüne dair rahatsızlık ve kaygıya neden olabilir (Jackson, 2004).

Sosyokültürel yaklaşımlar, ideal beden tipleri üzerinden insanların kendisini değerlendirmesi temeline dayanır. En fazla batı toplumlarında olan, ancak artık bütün toplumlarda görülen ideal bedenler veya fiziksel çekicilik, kadınlarda normale göre daha uzun ve zayıf bir görüntü içerir. İdeal beden erkeklerde kadınlara kıyasla bu kadar kesin değildir. Ancak hafif kaslı ve uzun bir görüntü esastır. Ayrıca erkeklerde net bir norm olmamasına karşı kısa ve şişman olmak daha az kabul görür (Levine ve Smolak, 2004). Zayıflık ideali, yoğun olarak medya üzerinden sunulur. Medyada ideal olarak verilen kaslı erkek, zayıf kadın görüntüleri, zaman içinde bu görünümlerin kültürel norma dönüşmesini sağlar. Kişilerin bu görünümlere sahip olmaması, negatif beden algısı ve benlik saygısı, yeme bozukluğu rahatsızlıkları, kilo kaygısı ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Wendy ve Henderson, 2004).

Medya tarafından verilen ideal görüntüler beden algısını etkiler ve yeme bozukluklarına neden olabilir. Bundan dolayı bu noktada yapılan araştırmalar her geçen gün artmaktadır. Yeme bozuklukları ve beden algısını en fazla etkilediği tahmin edilen değişkenler bir araya getirilerek üçlü etki modeli geliştirilmiştir. Bu model, yeme bozuklukları ve beden algısı rahatsızlıkları üzerinde sosyokültürel unsurların etkilerini açıklar. Buna göre olumsuz beden algısı ve sonrasında oluşan yeme bozukluğu rahatsızlıklarının gelişiminde akran, medya ve ailenin rolü çok önemlidir (Thompson ve

ark., 1999). Sosyokültürel mesajların önemli bir taşıyıcı olan medyada yer alan aşırı zayıf karakterler, yeme bozuklukları ve olumsuz beden algısının oluşmasında etkili bir araçtır. Üçlü etki modeli; aile, akran ve medyanın sosyal ideallerin içsel hale getirilmesi ve sosyal kıyaslama üzerinden yeme bozuklukları ve olumsuz beden algısına neden olduğunu kabul eder (Rodgers ve ark., 2011).

iv. Feminist Yaklaşım

Feminist yaklaşım, kadın vücudunun bireysel bir olgu olmaktan çıkarak nesne haline getirilmesi olgusuna dayanır. Kadının olumsuz beden algısı, kişisel patolojik bir algıdan ziyade sosyal sistematik bir algı şeklinde yorumlanır. Bu yaklaşım, toplumlar tarafından yüklenen anlamlara odaklanır. Başta batılı toplumlar olmak üzere pek çok toplumun kadına bedensel, erkeğe ise zihinsel anlam yüklemesi, bu duruma örnektir. Kadın devamlı olarak vücudu üzerinden değerlendirilir ve burada oluşan baskı neticesinde kadınlar bu ideal bedenleri içsel hale getirir. Bu durum, bedenleri hakkındaki eleştirilere daha hassas olmalarına neden olur. Erkekler bedenleri üzerinden sıkça değerlendirilmediklerinden, bu olguyu içsel hale getirmezler (McKinley, 2004). Fredrickson ve Roberts (1997) geliştirilen nesneleştirme kuramı, kadınların erkeklere nazaran daha negatif beden algısına sahip olduklarını açıklar. Kadın bedeni, adeta bir nesne olarak kabul edilir ve değerlendirilir. Kadın vücuduna dair değerlendirme sosyokültürel araçlar ve medya üzerinden yinelenir. Burada meydana gelen baskı o kadar güçlüdür ki kadın, bu durumu içsel hale getirir. Kendini nesneleştirme ise başta negatif beden algısı ve yeme bozuklukları olmak üzere farklı psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkları beraberinde getirir.

v. Bilgi İşleme Yaklaşımı

Bilgi işleme yaklaşımları, beden algısının ve bunun oluşum sürecini zihinsel yapılar olan şemalar üzerinden açıklar. Beden şeması, beden ve bedensel fonksiyonlara ilişkin dinamik bir zihinsel yapıdır (Stamenov, 2005). Bilgi işleme kuramına göre beden imgesi ruhsal durumlardan etkilenir. Negatif beden algısı, depresyon ve anksiyete ile sonuçlanabilir. Bunların haricinde negatif ruhsal durumların depresyon ve anksiyete gibi, şiddetin yükselmesi negatif beden algısına ilişkin şemaları kuvvetlendirir. Bundan dolayı meydana getirilen şemalar yaş, cinsiyet ve kültüre göre değişkenlik gösterebilir (Williamson ve ark., 2004).

1.4.5. Olumsuz Beden Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği

Negatif beden algısı, bireyin sosyal yaşamına, psikolojik sağlığına, ikili ilişkilerine varıncaya kadar çok sayıda alanı olumsuz olarak etkiler ve bireylerin yaşam akışlarını bozar. Bedenin negatif özellikleri bulunmaması veya çok küçük sorunları olmasına karşın birey dış uyaranlardan dolayı vücudunun negatif özelliklere sahip olduğunu düşünür ve beğenmez. Çoğunlukla söz konusu olumsuz algı, sosyal çevrece desteklenir. Bilhassa kadınlara yönelik vurgu daha fazladır ve kadınların kimliği, fiziksel çekiciliklerine göre kategorize edilir (Jung ve Lennon, 2003). Tolumda sıkı çalışma ve doyumu erteleme gibi özellikler doğru bedene sahip olanlara atfedilirken; formda olmayan ve kilolulara ise tembel ve hoşgörüsüz gibi nitelikler atfedilir. Farklı sınıf, etnik grup, cinsiyet ve yaşta olanların beden algısındaki farklılıkları anlayabilmek için toplumların sosyo-kültürel yapılarının incelenmesi gerekir (Cash, 2012). Günümüzde bilhassa batılı kültürlerde güzellik ve incelik öne çıkarılırken, yiyecek bulmanın çok zor olduğu geleneksel toplumlarda ise kilo ile iyi beslenme ilişkilendirilir ve üst sınıf insanların özelliği olarak kabul edilir (Bilgin, 2016).

Beden algısı, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile de ilişkilendirilmiştir. Vücut görünümü bilhassa erken yetişkinlik ve ergenlikte son derece önemsenir. Fakat ilerleyen yaşlarda bu önem azalır. Yaşlı bireylerde ise bu algı tekrardan yükselir (Aydın ve Vural, 2018). Ergenlikteki kızlar, erkeklere nazaran kendilerini daha kilolu görürler. Beden algısı üzerinden ilişkilendirilen yaş unsurunun yanında, eğitim seviyesinin de son derece önemli olduğu çalışmalar ile gösterilmiştir. Kozmetik cerrahi hastalarının benlik saygısı ve beden imajındaki değişimin incelendiği araştırmada, eğitim seviyesi arttıkça benlik saygısı ve beden algısının yükseldiği görülmüştür (Öngören ve ark., 2018). Beden algısını, psikolojik unsurlarla da ilişkilendiren çalışmalar vardır. Bilhassa ergenlerde düşük beden algısının, düşük kendine saygı seviyesiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında benlik saygısı yüksek olanların vücutları hakkında çok daha olumlu düşüncelere sahip oldukları fark edilmiştir (Grogan, 2016). Depresyon ve sosyal fobi gibi psikolojik hastalıkların, beden algısıyla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır.

Haspolat ve Kağan (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, sosyal fobi seviyesi arttıkça, benlik saygısı ve beden algısı skorlarının düştüğü belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada,

beden memnuniyeti seviyesi arttıkça, depresyona girme seviyesinin azaldığı saptanmıştır. Kozmetik cerrahi hastaları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, beden imajının fonksiyonel olmayan tutumlar ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Yetişkinlerde depresyonun negatif beden algısına ikincil geliştiği iddia edilmektedir. Fakat ergen ve çocuklarda tam aksi bir görünüm söz konusudur (Barlas ve ark., 2014). Dolayısıyla, ergen ve çocuklarda olumsuz beden algısının depresyonu tetiklediği kabul edilmektedir.

Bireyin beden algısı, idealize ettiği beden formundan farklılaştıkça beden memnuniyeti azalır. Algılanan beden, öznel bir kavram olduğundan gerçek beden ile örtüşmeyebilir. Beden memnuniyetsizliğinde önemli olan mevcut vücut formu olmayıp, algılanan beden ile ideal beden arasındaki farkın fazla olmasıdır (Demir, 2006). Bilhassa toplum ve medyanın etkisi ile bedene ilişkin kaygıların artması ve güzellik kavramının önemli hale gelmesi, bireylerin beden algılarını etkiler. Toplumda çağın getirisi olarak vücudun güzel olması, seksi bir görüntüsünün bulunması gibi kıstasların olması, meydana gelen beden idealine varma isteği ile insanların beden memnuniyet seviyeleri de azalır (Ersöz, 2010). Bunların haricinde insanların bedenlerinin beğenmedikleri taraflarına dikkat ettiklerinde de beden memnuniyetleri azalır (Smeets ve ark., 2011).

1.5. Problem

Beden kitle indeksi (BKİ), obezite için mevcut sınıflandırma sisteminin temel taşı olup uluslararası izlemelerden bireysel hasta değerlendirmesine kadar çeşitli disiplinlerde yaygın olarak kullanılmaktadır. Bununla birlikte, tüm antropometrik (insan vücudunun ölçüleri ile ilgilenen teknik) ölçümler gibi, yalnızca vücut şişmanlığının vekil bir ölçüsüdür. Obezite, vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmakta ve bu aşırı yağın miktarı sağlıksızlıkla ilişkilidir. Bu nedenle, vekil ölçümlerden ziyade popülasyonlarda vücut yağının doğrudan ölçümüne dayanan veri tabanlarının ve standartların geliştirilmesine çok daha fazla dikkat gösterilmesini önerilmektedir. Bu argümanı desteklemek için, antropometrik ölçümlerin özellikle BKİ, vücut yağ içeriği hakkında yanıltıcı bilgiler içerdiği çok çeşitli koşulları göstermektedir. Örneğin; bebeklik ve çocukluk, yaşlanma; ırk farklılıkları, sporcular, asker ve sivil personel, egzersizli ve egzersizsiz kilo kaybı, fiziksel eğitim ve özel klinik durumlar vücut yağ

içeriği hakkında farklı sonuçlar vermektedir. BKİ'nin birçok amaç için hizmet etmeye devam ettiğini ancak vücut yağ kütlesinin gerçek ölçümlerine dayanan standartların oluşturulması ve BKİ'nin ötesinde yeni bir ölçüm yönteminin geliştirilmesi gerektiği de düşünülmektedir (Prentice ve Jebb, 2001).

Bilişsel esneklik, insanların çoklu görev yapma ve değişen taleplere yeni, uyarlanabilir çözümler bulma gibi karmaşık görevleri yerine getirmelerine yardımcı olan önemli bir özelliktir. Bilişsel esnekliği bilişsel bir beceriden ziyade bilişsel sistemin bir özelliği olarak gören birleşik bir açıklama yapılabilir. Bilişsel esnekliğin ortaya çıkması iki tür etkileşime bağlıdır. Bunlar; (i) birkaç bilişsel mekanizmanın etkileşimi ve (ii) gelişimsel zamanda duyusal-motor mekanizmaların bilişin ve bağlamın etkileşimidir (Ionescu, 2012). Bilişsel Esneklik Teorisi (BET), dört ana hedefi ele almak için geliştirilmiş bir öğrenme ve öğretim teorisidir. Söz konusu bu hedefler; (i) insanların önemli ama zor konuları öğrenmelerine yardımcı olmak, (ii) günlük yaşam ortamlarında bilginin uyarlanabilir esnek kullanımını teşvik etmek, (iii) temel düşünce biçimlerini değiştirmek, (iv) karmaşık öğrenmeyi ve esnek bilgi uygulamasını teşvik etmek için hiper ortam öğrenmelerini geliştirmektir (Spiro ve ark., 2003).

Çuhadaroğlu (2013), *bilişsel esneklik* kavramını bireyin aniden ve hazırlıksız bir şekilde maruz kaldığı olaylara adaptasyon sürecinin kolay olması ve uyum konusunda zorlanmaması şeklinde ifade etmektedir. Günümüzde, bireylerin sık sık karşı karşıya kaldığı problemlerden biri de diğer insanlar tarafından fiziksel görünüşlerinin nasıl değerlendirildiği kaygısıdır. Vücut şeklinin önemi olarak ifade edilen bu durum insanların fiziksel görünüşlerinin yarattığı duygu ve düşüncelerdir (Uğurlu, 2015).

Bilişsel esneklik, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları ve zor olarak tanımladıkları sorunlarla baş edebilme yeteneğinin düşünme şekli ve bakış açısı farklılıklarıyla değişebileceğini ifade eden bir terim olarak literatürde yerini almaktadır. Bu konu çerçevesinde yapılan araştırmalarda bilişsel esneklik açısından değişime uğrayan bireylerin sorunlarla mücadele edebilme yetenekleri üzerinde durulmaktadır (Buğa ve ark., 2018).

Schutz (1966), kişilerarası ilişki tarzlarını üç alanda sınıflandırmayı mümkün kılan bir teori geliştirmiştir. Bu üç alan; (i) başkalarının faaliyetlerine katılmaya yönelik veya buna karşı olan davranışlar, (ii) başkalarını kontrol etmeye veya başkaları

tarafından kontrol edilmeye yönelik davranışlar, (iii) sevgi vermeye ve almaya yönelik veya karşı olan davranışlardır (Inman, 2001).

Kişilerarası ilişki tarzlarında duyguların rolünü vurgulayan duygusal zekâ önemlidir. Mayer ve arkadaşlarına göre duygusal zekâ, "bireyin duygu ve duygularını algılayabilmesi, tanımlayabilmesi, anlayabilmesi, tanımlayabilmesi ve bu bilgiyi düşünce ve davranışlarında rehber olarak kullanabilmesidir". Daniel Goleman duygusal zekayı "bireyin kendi duygularını anlama, başkalarının duygularıyla empati kurma ve yaşamını zenginleştirecek şekilde duygularını düzenleme yeteneği" olarak tanımlamaktadır. Duygusal zekanın temelini oluşturan duygular, temas halinde olduğumuz kişi hakkında anlamlı bilgiler sağlar ve bireyin dikkatini, düşüncelerini ve davranışlarını değiştirerek onu motive eder. Duygular, insanların düşünme ve problem çözme tarzlarında, değişim ve başarı ile baş etmede etkilidir. Bazı araştırmacılar, karar verirken ve eylemde bulunurken duyguların mantıksal ve entelektüel (zihinsel) düşünceler kadar önemli olduğunu savunurlar (Erkayiran ve Demirkiran, 2018).

Son zamanlarda aynı sorunlara sahip bireylerin bu sorunlar karşısında değişik tepkiler verdikleri ve benzer olmayan davranışlar gösterdikleri dikkat çekmektedir. Bazı insanlar, karşılaştıkları sorunların yıkıcı etkileri olduğunu dile getirirken bazıları ise sorunlarla kolayca baş edebildiklerini ifade etmektedir. Algısal Terapi ve Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi; bireylerin sorunların üstesinden gelebilme potansiyelinin, soruna bakış açısı ve düşünce dünyasının esnekliği ile alakalı olduğu kanısındadır. Bu yaklaşımlar problemler karşısında zorlanan ve problemle baş etme yeteneği zayıf kişilerin sabit ve dar düşünce kalıplarını genişletip, esnek bir düşünce yapısı geliştirerek, düşüncelerin aktarım yolu olan kelimeleri "-meli,-malı" biçiminde kullanılan zorunluluk kipi baskısından arındırarak, "ya hep ya hiç" ifadesinde olduğu gibi sınırları kesin ve değişmez çizgilerle çizilmiş, içinde grinin yer almadığı siyah beyaz düşünceleri; kalıplarından çıkararak alternatifiyle değiştirmek, bireyin gerçeklikten uzak ütopik, yanlış şekilde yerleşmiş ve kalıplaşmış değer yargılarını gerçeğe uygun, esnek ve birey için olduğundan çok daha faydalı hale getirmeyi hedeflemektedir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Beden algısı birkaç işlem adımını içerir. İlk olarak, izleyiciler, arabalar veya köpekler gibi diğer nesne sınıflarından farklı olarak, görsel bir nesnenin bir insan

vücudu olduğunu algılar. İşlemin sonraki aşamalarında izleyiciler, duruş, cinsiyet veya çekicilik gibi bireysel bir vücudun özelliklerini tanımlayabilir ve ayrıca vücudun kişisel kimliğini de tanıyabilir. Tüm bu bilgiler nihayetinde sosyal-iletişimsel alaka düzeyi ve bağlamdaki anlamı için yorumlanır (Slaughter, 2011).

Bireylerin vücut şeklinin nasıl olması gerektiği ile ilgili görüşlerin çok boyutlu etkenler ile değerlendirilmesi sonucu fiziksel görünüm, çoğu zaman bir sorun haline gelmekte ve birçok insanın bedenleriyle ilgili yanlış düşüncelere kapılmasına, kötü hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu sorun öncelikle çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde ayrıca önem taşıyarak kim olduğunu bulma çabasında olan bireylerin hayatında önemli bir yer kaplamaktadır. Türkiye'de üniversite süreci 18-22 yaş arasını kapsamakta olup bu dönem ergenliğin de son yılları olarak kabul edilmektedir (Kalafat ve Kıncal, 2008). Dolayısıyla kişinin vücut şekline ilişkin düşüncesi etkilerini bu dönemde de kendini hissettirmeye devam ettiği söylenebilir.

Üniversite öğrenciliği döneminde bireyler; yeni bir sosyal çevreye uyum sağlama, aileden ayrılarak yeni arkadaşlık ilişkileri geliştirme ve bu süreci nasıl yönetecekleri ile alakalı endişeler yaşamaktadır. Bireyler bu nedenlerle sosyal açıdan kabul görebilmek adına fiziksel görünümlerine çok daha fazla özen göstermektedir. Dolayısıyla ergenlik dönemi bireyler için vücut şeklinin ve nasıl göründüğünün fazlaca önemli olduğu ve bireylerin bu konuda aşırı hassas olduğu bir süreç olmaktadır. Bu gibi görüşler sonucunda üniversitede öğrenim gören öğrencilerin dış görünüş hakkındaki düşüncelerini inceleyen çalışmalar yapılmaktadır.

Doğumdan itibaren çevresindeki canlı ve cansız tüm nesnelerin farkına varmaya başlayan insanoğlunun bilişsel kapasitesi ve becerisi zaman içerisinde artmaktadır. Artan bu bilişsel kapasite ve beceri; ne kadar esneklik kazanırsa karşılaşılan olay, durum ve sorunlara karşı o denli etkili ve çözüm odaklı sonuçlar bulabilir. Her ne kadar çok çeşitli etkenler söz konusu olsa da genellikle dengesiz ve sağlıksız beslenme sonucu vücutta aşırı zayıflık veya yağ depolanması sonucu ortaya çıkan obezite insanların BKİ düzeylerinde sapmalara neden olmaktadır. Özellikle ergenlik çağı ile başlayan ve ilerleyen yaşlarda da ortaya çıkabilen kişinin kendi vücuduna karşı sahip olduğu beden algısı diğer insanlar ile olan ilişkiyi diğer bir deyişle iletişim tarzını etkileyebilmektedir.

Bu etkinin yönünü belirlemede bireyin sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyi önemli bir rol oynamaktadır.

Çeşitli araştırma (Abakay ve ark., 2017; Aydın ve Vural, 2018; Ben, 2017; Hacıoğlu, 2017) sonuçlarına bakıldığında daha önce yapılan çalışmalar ile paralel doğrultuda ilerleyen verilere ulaşıldığı dikkat çekmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencileri incelenerek yapılan çalışmaların dışında ulaşılan diğer veriler de gözden geçirilerek yapılan çalışmalarda üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile yakın sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Kalıplaşan güzellik şekillerinin lisede öğrenim gören öğrencilerin kişiliklerine duydukları saygıyı etkileyecek sonuçlar yaratması ve estetik operasyonlara davetiye çıkarması, konunun bir başka açıdan da önemli olduğunu gözler önüne sermektedir.

Yapılan çeşitli araştırmalarında (Bedel ve Ulubey, 2015; Buğa ve ark., 2018; Çelikkaleli, 2014; Doğan Laçin ve Yalçın, 2019; Güler, 2015; Yelpaze ve Yakar, 2019;), bilişsel esneklik seviyesi yüksek düzeyde olanlar diğer bir deyişle problemleri değişik perspektiflerden görebilme yeteneğine sahip olan bireyler, bilişsel esneklik seviyeleri düşük düzeyde olanlara göre her konuda kendilerini diğerlerinden daha yeterli, stres ile daha kolay mücadele edebilir ve özgüven konusunda daha iyi hissetmektedir. Buna ek olarak depresyon seviyeleri de daha düşük, hayat tahminleri daha yüksek olmaktadır.

Araştırmanın problemi; beden kitle indeksi bağlamında bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkiler ve beden algısı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın temel probleminden hareketle oluşturulan problemler ise şunlardır:

- Beden kitle indeksi ile bilişsel esneklik arasında bir ilişki var mıdır?
- Beden kitle indeksi ile kişilerarası ilişki tarzları arasında bir ilişki var mıdır?
- Beden kitle indeksi ile beden algısı arasında bir ilişki var mıdır?
- Beden kitle indeksi ile sosyodemografik değişkenler arasında bir ilişki var mıdır?

1.6. Amaç

Araştırma; beden kitle indeksi bağlamında bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkiler ve beden algısı arasındaki ilişkinin bireyin çevresiyle olan iletişimine etkisini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Diğer bir deyişle çalışma kapsamında; bireyin sahip olduğu beden kitle indeksi nedeniyle oluşan beden algısının, çevre ile kurulan ilişkiye etkisi ve bilişsel esneklik seviyesine göre değişkenliğini tespit etmek amaçlanmaktadır.

Araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler geliştirilip sınanmıştır:

- H1: Beden kitle indeksi, beden algısı ve kişilerarası ilişki tarzlarının bilişsel esneklik düzeyine göre farklılaşması beklenmektedir.
- H2: Beden kitle indeksi, beden algısı ve bilişsel esneklik düzeyinin demografik bilgilere göre farklılaşması beklenmektedir.
- H3: Beden kitle indeksi ile bilişsel esnekliğin alt boyutu olan *alternatifler* ile olumlu yönde ilişki beklenmektedir.
- H4: Beden kitle indeksi ile bilişsel esnekliğin alt boyutu olan *kontrol* ile olumlu yönde ilişki beklenmektedir.
- H5: Beden kitle indeksi ile kişiler arası ilişkiler ölçeğinin alt boyutu olan *ilişkileri besleyici tarz* ile olumlu yönde ilişki beklenmektedir.
- H6: Beden kitle indeksi ile kişiler arası ilişkiler ölçeğinin alt boyutu olan *açık* ile olumlu yönde ilişki beklenmektedir.

- H7: Beden kitle indeksi ile kişiler arası ilişkiler ölçeğinin alt boyutu olan *saygılı* arasında olumlu yönde bir ilişki beklenmektedir.
- H8: Beden kitle indeksi ile kişiler arası ilişkiler ölçeğinin alt boyutu olan *ilişkileri ketleyici tarz* arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.
- H9: Beden kitle indeksi ile kişiler arası ilişkiler ölçeğinin alt boyutu olan *ben merkezli* arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.
- H10: Beden kitle indeksi ile kişiler arası ilişkiler ölçeğinin alt boyutu olan *küçümseyici* arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.
- H11: Beden kitle indeksi ile *beden algısı* arasında olumlu yönde bir ilişki beklenmektedir.

1.7. Önem

Şimdiye kadar beden algısı üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar arasında; beden algısının benlik saygısı ile ilişkisi (Özbey, 2019), sosyal anksiyete ile ilişkisi (Güney, 2018), sosyal beceri düzeyleri ile ilişkisi (Kalafat ve Kıncal, 2008), tüketim ile ilişkisi (Çelik, 2018), depresyonla ve mizaçla ilişkisi (Güzel, 2016), spor ile ilişkisi (Yavuz, 2019), bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri ile ilişkisi (Arslangiray, 2013) bulunmaktadır.

Algı yönetimi; kişinin giydiği kıyafeti, gittiği mekanları, beden ölçüsünün ne olması gerektiği gibi pek çok alanda etkisini göstermektedir. Standart hale gelen ve ideal olanın kendi yarattığı yeni bir model olduğunu dayatan monotip bir sistemin olduğu söylenebilir. Günümüzde kitle iletişim araçlarının yaygınlaşmasının bir sonucu olarak bireylerin bilinç altı etkilenerek ince beden, güzel burun, kalın dudaklar, kusursuz ve beyaz dişler gibi bedensel görüntülerin nasıl olması gerektiği benimsetilmeye çalışılmaktadır. Bu durum, kişilerin pek çok olumsuz sonuç ile karşılaşmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda bazı bireylerin, sağlığını düşünmeden sadece zayıflamak amacıyla bilinçsizce diyet programları uyguladığı veya daha güzel olmak için çeşitli estetik işlemlerinde bulunduğu söylenebilir.

Bu çalışmada ise bedensel görüntüye önem verilip verilmemesi durumunun bilişsel esneklik seviyeleri yönünden bir değişime sebep olup olmadığı ve bu durumun normal beden kitle indeksine sahip olan bireyler ile normal olmayan bireylerin çevresiyle olan ilişki biçimleri üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada varılan bulgularda, bireylerin bilişsel esnekliklerinin kendi bedenlerine ve bireylerarası bağlarına fayda sağlamasına ne derece yardımcı olduğu hususunda verilerin değerlendirilerek geçmişte bu alanda yapılan incelemelere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.8. Varsayımlar

Araştırma kapsamında yer alan varsayımlar aşağıda genel olarak verilmiştir. Bunlar;

- Araştırmadaki örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmada yer alan katılımcıların kişisel bilgi formuna ve ölçeklere; samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.9. Sınırlıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır;

- Araştırma örneklemi; 400 katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırma örnekleminde yer alan katılımcılar; DSÖ (2008), tarafından kabul edilen Beden Kitle İndeksi sınıflandırması ölçülerine göre beden kitle indeksi normal olan bireyler ile beden kitle indeksi normal olmayan bireylerden oluşmaktadır.
- Araştırma; İstanbul ili Kadıköy ilçesinde yer alan 8 adet beslenme ve/veya diyet merkezi ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği ile sınırlıdır.

1.10. Tanımlar

Beden kitle indeksi: Toplumun ve bireylerin beslenme durumunu belirlemede antropometrik ölçümlerden yararlanılmaktadır. Geçen yüzyıldan beri erişkinlerde vücudun boy-ağırlık dengesi, zayıflık, yetersiz beslenme ve obezitenin sınıflandırılması için kullanılan ölçüte Beden Kitle İndeksi denilmektedir (Yolsal ve ark., 1998).

Bilişsel esneklik: Kişinin sahip olduğu seçeneklere bilinçli bir şekilde yaklaşması veya herhangi bir durum ile karşılaştığında hemen farklı seçenekler yaratması kişinin var olan şartlarının değişmesinin sonucunda bulunduğu şartlardan

farklı koşullara geçtiğinde rahat bir şekilde esnek ve uyum gösterebilmesi, kişinin yeterli ve yetkin olduğunu hissetmesi şeklinde ifade edilmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015; Martin ve Anderson 1998).

Kişilerarası ilişki tarzları: Bireyler arasındaki ilişkiler içerisinde; saygı, netlik, ben odaklı ve aşağılayıcı gibi duyguların araştırılması şeklinde açıklanmaktadır (Şahin ve ark., 1994).

Beden algısı: Bireyin bedensel görüntüsü hakkında duygu ve düşüncelerini diğer bir deyişle bireyin kendi bedeni üzerine yaptığı değerlendirmedir (Kalafat ve Kıncal, 2008).

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, evren ve örneklem, veriler ve toplanması ile verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. *Genel tarama modelleri*; çok sayıda elemandan oluşan evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinden yapılan taramadır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. *İlişkisel tarama yöntemi*; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar. İlişkisel çözümleme iki türlü yapılabilmektedir. Bunlardan, (i) korelasyon türü ilişkide; değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, birlikte bir değişme varsa bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılırken (ii) karşılaştırma türü ilişkide; denemesi olmayan fakat ona yakın bir araştırma düzeni ile belirli bir sonucun oluşma nedenleri teke indirgenmeye çalışılır ve en olası çözümden başlayarak söz konusu ilişkiler sınanır (Gülleroğlu, 2021; Karasar, 2005).

Araştırmanın odak noktasının, BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan yetişkin bireylerden oluşması nedeniyle çalışmada genel tarama yöntemi uygulanmış aynı zamanda geniş bir kitle içerisinden evreni temsil edecek örneklem yardımıyla söz konusu katılımcıların beden algısı, bilişsel esneklik ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek için ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Diğer bir ifade ile ilişkisel tarama modeli, çalışmanın bağımlı ve bağımsız etkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için kullanılmıştır. Bu çalışma perspektifinde beslenme ve/veya diyet merkezleri hizmetlerinden yararlanmış veya yararlanan yetişkinlerin nesneleştirilmiş beden algısının bilişsel esneklik ve kişilerarası ilişki tarzları arasında nasıl bir ilişki içerisinde olduğu konusunda verilerden yararlanmak için katılımcılardan bilgi alınmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma kapsamında 510 kişiye ulaşılmıştır. Fakat bu kişilerden 35'inin İstanbul'da ikamet etmediklerini belirtmesi sonucu örneklemden çıkarılmıştır. Ayrıca kalan 475 kişiden 75'i dijital olarak hazırlanan görüşme formlarına olumlu geri dönüş yapmamış/doldurmamıştır. Sonuç olarak araştırmanın örneklemini 400 katılımcı oluşturmuştur.

Araştırmanın *evrenini*; İstanbul'da yaşayan yetişkin bireyler oluştururken, araştırma *örneklemini;* İstanbul ili Kadıköy ilçesinde bulunan beslenme ve/veya diyet merkezleri hizmetlerinden yararlanmış veya yararlanan yetişkinler arasından basit seçkisiz örnekleme[4] yöntemiyle seçilmiş toplam 400 katılımcı oluşturmaktadır.

İstanbul ili Kadıköy ilçesinde yer alan beslenme ve/veya diyet merkezleri içeresinden basit seçkisiz örnekleme yöntemle 10 adet beslenme ve/veya diyet merkezi seçilmiştir. Seçilen 10 adet beslenme ve/veya diyet merkeziyle iletişime geçilerek görüşme talebinde bulunulmuştur. Söz konusu beslenme ve/veya diyet merkezinden görüşme talebine, 8 adet beslenme ve/veya diyet merkezi olumlu yanıt vermiştir.

Karşılıklı olarak beslenme ve/veya diyet merkezleri ile mutabık kalınan görüşme tarihinde, ilgili 8 adet beslenme ve/veya diyet merkezinde görüşmeler yapılmış ve çalışmaya ilişkin ayrıntılar verilmiştir. Görüşme sonunda, çalışma hakkında bilgi sahibi olan 8 adet beslenme ve/veya diyet merkezi ile araştırmanın uygulanması konusunda çalışmaya gönüllü katılımcı sağlanması hususunda anlaşmaya varılmıştır.

8 adet beslenme ve/veya diyet merkezi hizmetlerinden daha önce yararlanmış ve yararlanmaya devam kişilerin iletişim bilgilerinden cep telefonu numaraları ve mail adresleri temin edilmiştir. Covid-19 Pandemi nedeniyle yüz yüze görüşülerek anket formlarının dağıtmasının kısıtlamalar ve sağlık nedeniyle mümkün olmaması sonucu dijital olarak hazırlanan görüşme formları internet üzerinden katılımcılara WhatsApp numaraları ve mail adresleri üzerinden ulaştırılmıştır.

[4] Oluşturulan evren listesinden örnekleme birimlerinin seçkisiz olarak çekilmesidir

DSÖ (2008), tarafından kabul edilen Beden Kitle İndeksi (BKİ) sınıflandırmasından (Tablo 1) hareketle araştırma kapsamında yer alan katılımcıların; BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olanlar şeklinde kabul edilmiş olup tüm analizler ve değerlendirmeler bu doğrultuda yapılmıştır.

2.3. Veriler ve Toplanması

Çalışmada; araştırmacı tarafından geliştirilen *Kişisel Bilgi Formu* ile Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen *Bilişsel Esneklik Envanteri;* Şahin ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ve Paul Secord ve Sidney Jurard tarafından 1953'de geliştirilip 1986'da Selim Hovardaoğlu tarafından Türkçeye uyarlanan *Beden Algısı Ölçeği* olmak üzere bir adet form ve üç adet ölçek katılımcılara uygulanarak veri toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu ve Ölçeklerin (Bilişsel Esneklik Envanteri, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği) Covid-19 Pandemi riski nedeniyle yüz yüze görüşülerek dağıtmasının kısıtlamalar ve sağlık nedeniyle mümkün olmaması sonucu örneklem grubuna dijital olarak hazırlanan görüşme form ve ölçekleri diğer bir ifade ile anketler; internet üzerinden katılımcılara WhatsApp numaraları ve mail adresleri üzerinden ulaştırılmıştır. Bu durum aynı zamanda zamandan tasarruf da sağlamıştır.

Katılımcılara ölçekleri uygulamadan önce verilen yönergede diğer bir ifade ile dijital görüşme formu (anket) iletilirken; ankette toplam kaç soru olduğu, anketin ortalama 25 dakika süreceği, anketin bizzat kendileri tarafından doldurulması gerektiği, elde edilen verilerin bilimsel bir çalışma için kullanılacağı, çalışma kapsamında toplanan bilgilerin hiçbir şekilde başka bir amaç için kullanılmayacağı ve üçüncü kişiler ile paylaşılmayacağına ilişkin güvence verilmiş ve çalışmaya başlanılmıştır.

Araştırma için belirlenen 3 aylık süre zarfında çok sayıda kişiye ilgili link gönderilmiş olup yeterli katılımcı sayısına ulaşılması için kimi zaman çeşitli hatırlatmalar yapılmıştır. Toplam 400 kişiden veri toplanmıştır. Geri dönüş yapan 400 katılımcının verileri çalışma kapsamında analiz edilerek çeşitli yorumlarda bulunulmuştur.

Araştırma kapsamında; *Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği* olmak üzere dört adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları 400 kişiye internet ortamında hazırlanan form vasıtasıyla peş peşe uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından hazırlanan; *cinsiyet, yaş, kilo, boy* ve *gelir düzeyi* olmak üzere toplam 5 soru bulunmaktadır. Söz konusu sorulardan "boy" ve "kilo" ile ilgili değişkenlerden elde edilen bilgiler ile beden kitle indeksi hesaplanarak BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olanlar ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olanlar belirlenmiş, "cinsiyet, yaş, gelir düzeyi" ile BKİ değerleri diğer veri toplama araçlarından olan ölçekler ile ilişkisine bakılmıştır. Diğer bir deyişle bu sorular; beden kitle indeksi normal olanlar ile beden kitle indeksi normal olmayan bireylerin beden algılarının, ilişki biçimlerine yansıyan olası etkilerine ve beden algılarının günlük yaşamda çevresiyle olan etkileşime etki düzeylerini anlamaya yardımcı olacak; "Bilişsel Esneklik Envanteri, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği" veri toplama araçları/ölçekleri ile ilgili bilgi toplamak geliştirilmiştir.

2.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) 20 maddeden ve iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlardan ilki *alternatifler alt boyutunu* oluştururken diğeri *kontrol alt boyutunu* oluşturmaktadır. Alternatifler alt boyutu 13 maddeden oluşmakta olup "kişinin karşı karşıya kaldığı problemlere ve yeni oluşan sorunlara alternatif cevaplar bulacağı ve alternatif açıklamalar yapacağı üzerine bir eğilimi" ölçen etkenlerden meydana gelmektedir. Kontrol alt boyutu ise 7 maddeden oluşmakta olup "yüzleşmek durumunda kalınan problemlerin ve yeni olayların kontrol altında tutulacağına dair eğilimi" ölçmektedir. Alternatifler alt boyutunun ilk ve son ölçümde Cronbach alfa katsayısı .91 iken kontrol alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı önce .86 iken daha sonra azalarak .84'e düşmüştür. Alternatifler alt boyutunun oranında bir değişme görülmezken kontrol alt boyutunun oranlarında değişimler tespit edilmiştir. 5'li likert tipinde hazırlanan ölçek maddeleri; "1-Hiç uygun değil, 2-Pek uygun değil, 3-Kararsızım, 4-Uygun, 5-Tamamen

uygun" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür (Gülüm ve Dağ, 2012).

Bu araştırmada Cronbach Alfa katsayıları, Bilişsel Esneklik Envanteri için .88; Alternatifler alt boyutu için .88; Kontrol alt boyutu için .89 olarak tespit edilmiştir.

2.3.3. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ); Şahin ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, kişilerin çevresinde yer alan başka kişilerle nasıl bir ilişki içinde bulunduğunu belirlemeyi hedeflemektedir. KİTÖ, 31 maddeden meydana gelmekte olup her madde 0-3 arasında değişen 4'lü likert türü bir ölçek şeklinde açıklanmaktadır. Ölçekte belirtilen davranışları yapma sıklığın göre; "0-Hiç, 1-Bazen, 2-Sıklıkla, 3-Sürekli" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek, kendi içerisinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; *ilişkileri besleyici tarz* ve *ilişkileri ketleyici (sınırlayıcı) tarz* olarak oluşturulmuştur. Her bir alt boyut kendi içerisinde iç içe geçen iki alt kategoriye ayrılmıştır. İlişkileri besleyici tarz alt boyutu; *açık tarz* ve *saygılı tarz* şeklinde oluşurken ilişkileri ketleyici (sınırlayıcı) tarz alt boyutu; *ben merkezli tarz* ve *küçümseyici tarz* şeklinde oluşmuştur. Ölçeğin tamamı için tespit edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise; açık tarz ilişki biçimi .73, saygılı tarz ilişki biçimi .70, ben merkezli tarz ilişki biçimi .56 ve küçümseyici tarz ilişki biçimi .78 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırmada Cronbach Alfa katsayıları, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği için .91; İlişkileri Besleyici Tarz alt boyutu için .90; Açık alt boyutu için .81; Saygılı alt boyutu için .78; İlişkileri Ketleyici Tarz alt boyutu için .80; Ben Merkezli alt boyutu için .73; Küçümseyici alt boyutu için .78 olarak tespit edilmiştir.

2.3.4. Beden Algısı Ölçeği

Paul Secord ve Sidney Jurard tarafından 1953 yılında Beden Algısı Ölçeği (BAÖ) (Body-Cathexis Scale [BCS]) oluşturulmuştur. Bodycathexis ile bedenle ilgili çeşitli memnuniyet ve memnuniyetsizlik hissi ve derecesi kastedilmektedir. Secord ve Jurard beden algısının benlik kavramından etkilendiği hipoteziyle yola çıkarak ölçeğin formunu oluşturmuştur. Ölçek 1986 yılında Selim Hovardaoğlu tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipinde; "1-Hiç beğenmiyorum, 2-Pek beğenmiyorum, 3-Kararsızım, 4-Oldukça beğeniyorum, 5-Çok beğeniyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 200, en düşük puan 40'tır. *Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin beden memnuniyetinin arttığını, azalması ise memnuniyetin azaldığını göstermektedir.* Ölçeğin güvenirlik puanlarının, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada iki yarım güvenirliği .75, Cronbach Alfa katsayısı r=.91, madde test korelasyonları ise r=.45 ile r =.89 arasında olduğu saptanmıştır (Hovardaoğlu, 1993).

Bu araştırmada Cronbach Alfa katsayısı, Beden Algısı Ölçeği için .97 olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler belirtilmiş olup ilk olarak bilişsel esneklik envanteri, kişilerarası ilişki tarzları ölçeği ve beden algısı ölçeğine yönelik iç tutarlılık analizi yapılmış ve ölçeklerin çalışmada kullanılmasında bir sakıncanın bulunup bulunmadığı ele alınmıştır.

Bilişsel esneklik envanteri, kişilerarası ilişki tarzları ölçeği, beden algısı ölçeğinin normal dağılım hipotezine uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmak suretiyle tespit edilmiş ve parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir (Tablo 2). Bilişsel esneklik envanteri, kişilerarası ilişki tarzları ölçeği, beden algısı ölçeğine yönelik betimsel analiz sonuçları incelendikten sonra katılımcıların kişisel bilgilerine göre ölçeklerin grup ortalama puanlarının farklılaşma durumu incelenirken normal dağılım varsayımını sağlayan ölçeklerin iki grup karşılaştırmalarında "bağımsız örneklem t testi" üç ve üstü grup karşılaştırmalarında "ANOVA" kullanılmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik envanteri, kişilerarası ilişki tarzları ölçeği ve beden algısı ölçeği

arasındaki ilişki "Pearson Korelasyon Analizi" ile incelenmiştir. Ulaşılan bütün sonuçlarda istatistiki anlamlılık p<0,05 seviyesinde değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	**N**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Bilişsel Esneklik Envanteri	400	-,051	-,565
Alternatifler	400	-,635	,065
Kontrol	400	,106	-1,165
Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği	400	,203	1,074
İlişkileri Besleyici Tarz	400	-,363	-,033
Açık	400	-,169	-,285
Saygılı	400	-,500	,104
İlişkileri Ketleyici Tarz	400	1,078	1,848
Ben Merkezli	400	,019	1,308
Küçümseyici	400	1,235	1,994
Beden Algısı Ölçeği	400	-,636	-,467

Seçer (2015), normal dağılım varsayımının; "çarpıklık ve basıklık" değerleri bakılarak değerlendirmenin daha doğru bir yaklaşım olduğunu değerlendirmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklıkla basıklık değerlerinin +1,50 ve -1,50 değerlerinin arasında olduğu hallerde normal dağılımın sağlandığını kabul ederken; George ve Mallery (2010), çarpıklıkla basıklık değerlerinin +2,00 ve -2,00 değerlerinin arasında olduğu hallerde normal dağılımın sağlandığını kabul etmektedir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda veri toplama araçlarının/ölçeklerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR

Bilgisayar ortamına aktarılan veriler, eksik/yanlış değerler ve aykırı değerler açısından kontrol edilmiş ve araştırmanın örneklemini, evren içerisinden basit tesadüfü yöntemle seçilen 400 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma verileri; *Kişisel Bilgi Formu* ile *Bilişsel Esneklik Envanteri, Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği* ve *Beden Algısı Ölçeği* içerisinde yer alan ifadelerden elde edilmiş olup verilerin analizi bu bölümde yer almaktadır.

3.1. Güvenirlilik Analizi

Çalışmanın bu noktasında, veri toplama vasıtası olarak tercih edilen; *Bilişsel Esneklik Envanteri, Kişilerarası İletişim Tarzı Ölçeği* ve *Beden Algısı Ölçeği* ifadeleri toplamda 91 maddeden oluşmakta olup ölçeklere verilen cevaplara göre güvenirlik analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Güvenilirlikle ilgili katsayının değerlendirme ölçütleri aşağıda yer almaktadır (Özdamar, 1999, s. 513);

- ".00 < α< .40 aralığında ise güvenilir değil,"
- ".40 < α< .60 aralığında ise düşük güvenilirlikte,"
- ".60 < α< .80 aralığında ise oldukça güvenilir,"
- ".80 < α< 1.00 aralığında ise yüksek derecede güvenilir."

Tablo 3. Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Bulguları

Ölçekler	**Cronbach's Alpha**	**Madde Sayısı**
Bilişsel Esneklik Envanteri	.88	20
Alternatifler	.88	13
Kontrol	.89	7
Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği	.91	31
İlişkileri Besleyici Tarz	.90	16
Açık	.81	8
Saygılı	.78	8
İlişkileri Ketleyici Tarz	.80	15
Ben Merkezli	.73	5
Küçümseyici	.78	10

Beden Algısı Ölçeği	.97	40

Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler alt boyutu, kontrol alt boyutu; *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ile ilişkileri besleyici tarz alt boyutu, açık alt boyutu, saygılı alt boyutu, ilişkileri ketleyici tarz alt boyutu, ben merkezli alt boyutu, küçümseyici alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeğinin *Cronbach's Alpha değerleri* incelendiğinde, söz konusu değerlerin; *.88, .88, .89, .91, .90, .81 .78, .80, .73, .78, .97* olduğu görülmektedir. Bu değerler; *ölçeklerin güvenilir olduğunu* ve analizde kullanılmasında bir engelin olmadığını göstermektedir.

3.2. Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların kişisel özelliklerinden; *cinsiyet, yaş, gelir düzeyi* ve *BKİ grup* dağılımları incelenmiş olup kişisel özelliklerine yönelik tanımlayıcı analizler aşağıdaki Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Sosyodemografik Durumlarına Göre Dağılımı

	Değişkenler	**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	192	48
	Erkek	208	52
Yaş	24 Yaş ve Altı	130	32,4
	25-45 Yaş Arası	135	33,8
	46 Yaş ve Üstü	135	33,8
Gelir Düzeyi	3250 TL ve Altı	195	48,8
	3251 TL ve Üstü	205	51,2
BKİ	Normal Olanlar	203	50,7
	Normal Olmayanlar	197	49,3
	Toplam	400	100,0

Tablo 4'te yapılan frekans analizi sonuçlarına göre katılımcıların; %52'sinin erkek, %48'inin kadın olduğu; %33,8'inin 25-45 yaş arasında, %33,8'inin 46 yaş ve üstü, %32,4'ünün 24 yaş ve altı olduğu; %51,2'sinin 3251 TL ve üstü, %48,8'inin 3250

TL ve altı gelire sahip olduğu; %50,7'sinin BKİ normal olduğu, %49,3'ünün BKİ normal olmadığı belirlenmiştir.

3.3. Ölçeklere Yönelik Bulgular

Araştırmada, *"Bilişsel Esneklik Envanteri"* ve bu ölçeğin alt ölçekleri olan "*alternatifler*" ve "*kontrol*" boyutları; *"Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği"* ve bu ölçeğin alt ölçekleri olan *"ilişkileri besleyici tarz", "açık", "saygılı", "ilişkileri ketleyici tarz", "ben merkezli"* ve *"küçümseyici"* boyutları ile *"Beden Algısı Ölçeği"* kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

3.3.1. Katılımcıların BKİ Grubuna Göre Kişisel Özelliklerinin Karşılaştırılması

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların BKİ grubuna göre kişisel özelliklerinin karşılaştırılması Ki Kare ile incelenmiş olup istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiş ve tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların BKİ Grubuna Göre Sosyodemografik Durumunun Karşılaştırılması

		BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olanlar		**BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olanlar**		**p**
		N=203	*%	N=197	*%	
Cinsiyet	Kadın	119	58,6	73	37,1	,000
	Erkek	84	41,4	124	62,9	

*%: Sütun Yüzdesi

Tablo 5'teki Ki Kare analizi sonuçlarına göre araştırmaya dahil edilen *BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin %58,6'sı kadın* iken *BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin %62,9'unun erkek* olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların BKİ grubuna göre cinsiyet durumu dağılımları arasında istatistiksel açıdan *fark olduğu görülmüştür* ($p<0,05$). Bununla birlikte kadınların erkeklere göre BKİ düzeylerinin normal olduğu değerlendirilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların BKİ Grubuna Göre Yaş Durumunun Karşılaştırılması

		BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olanlar		**BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olanlar**		**p**
		N=203	*%	N=197	*%	
Yaş	24 Yaş ve Altı	70	34,5	60	30,5	,014
	25-45 Yaş Arası	55	27,1	80	40,6	
	46 Yaş ve Üstü	78	38,4	57	28,9	

*%: Sütun Yüzdesi

Tablo 6'daki Ki Kare analizi sonuçlarına göre araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin %38,4'ü 46 yaş ve üstü iken BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin %40,6'sının 25-45 yaşlarında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların BKİ grubuna göre yaş durumu dağılımları arasında istatistiksel açıdan *fark olduğu görülmüştür* (p<0,05). Bununla birlikte bireylerin yaşı ilerledikçe BKİ düzeylerinin normalleştiği değerlendirilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların BKİ Grubuna Göre Gelir Düzeyi Durumunun Karşılaştırılması

		BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olanlar		**BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olanlar**		**p**
		N=203	*%	N=197	*%	
Gelir Düzeyi	3.250 TL ve Altı	99	48,7	96	48,8	,994
	3.251 TL ve Üstü	104	51,3	101	51,2	

* %: Sütun Yüzdesi

Tablo 7'deki Ki Kare analizi sonuçlarına göre araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin %51,3'ünün ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin %51,2'sinin 3.251 TL ve üstü geliri olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların BKİ grubuna göre gelir durumu dağılımları arasında istatistiksel açıdan *fark olmadığı görülmüştür* (p>0,05). Bununla birlikte bireylerin gelirinin artması BKİ'sini etkilemediği değerlendirilmiştir.

3.3.2. Ölçeklere Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

Araştırmanın ölçeklerini; *"Bilişsel Esneklik Envanteri"* ve bu ölçeğin alt ölçekleri olan "*alternatifler*" ve "*kontrol*" boyutları; *"Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği"* ve bu ölçeğin alt ölçekleri olan *"ilişkileri besleyici tarz", "açık", "saygılı", "ilişkileri ketleyici tarz", "ben merkezli"* ve *"küçümseyici"* boyutları ile *"Beden Algısı Ölçeği"* oluşturmaktadır. Ölçeklerle ilgili tanımlayıcı istatistikler Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Ölçeklere Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

Ölçekler	**N**	**Min.**	**Maks.**	**Ort.**	**SS**
Bilişsel Esneklik Envanteri	400	52,00	100,00	79,23	10,61
Alternatifler	400	39,00	65,00	57,09	6,40
Kontrol	400	11,00	35,00	22,14	6,77
Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği	400	12,00	105,00	51,09	15,40
İlişkileri Besleyici Tarz	400	6,00	54,00	29,86	10,09
Açık	400	2,00	26,00	14,38	5,42
Saygılı	400	4,00	28,00	15,48	4,96
İlişkileri Ketleyici Tarz	400	6,00	51,00	21,23	7,07
Ben Merkezli	400	3,00	18,00	9,45	2,40
Küçümseyici	400	3,00	33,00	11,28	5,23
Beden Algısı Ölçeği	400	97,00	200,00	162,29	30,14

Araştırmaya dahil olan katılımcılar tarafından *Bilişsel Esneklik Envanteri* ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması; 79,23±10,61, en az puanı 52,00 ve en fazla puanı 100,00 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri; *alternatifler* alt boyutu ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması 57,09±6,40 en az puanı 39,00 ve en fazla puanı 65,00 ve *kontrol* alt boyutu ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması 22,14±6,77, en az puanı 11,00 ve en fazla puanı 35,00 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil olan katılımcılar tarafından *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması 51,09±15,40, en az puanı 12,00 ve en fazla puanı 105,00 olarak belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği; *ilişkileri besleyici tarz* alt boyutu ifadelerine verilen yanıtların toplam

ortalaması 29,86±10,09, en az puanı 6,00 ve en fazla puanı 54,00, *açık* alt boyutu ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması 14,38±5,42, en az puanı 2,00 ve en fazla puanı 26,00, *saygılı* alt boyutu ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması 15,48±4,96, en az puanı 4,00 ve en fazla puanı 28,00, *ilişkileri ketleyici tarz* alt boyutu ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması 21,23±7,07, en az puanı 6,00 ve en fazla puanı 51,00, *ben merkezli* alt boyutu ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması 9,45±2,42, en az puanı 3,00 ve en fazla puanı 18,00 ve *küçümseyici* alt boyutu ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması 11,28±5,23, en az puanı 3,00 ve en fazla puanı 33,00olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil olan katılımcılar tarafından *Beden Algısı Ölçeği* ifadelerine verilen yanıtların toplam ortalaması 162,29±30,14, en az puanı 97,00 ve en fazla puanı 200,00 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Fark Testleri

Çalışmanın bu kısmında, araştırma grubunu teşkil eden BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin, *cinsiyet, yaş, gelir düzeyine* göre; *"Bilişsel Esneklik Envanteri"* ve *"Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği"* ile *"Beden Algısı Ölçeği"* değerlendirmelerinden elden edilen toplam puanlar arasındaki farklılaşmalar ele alınmıştır.

Tablo 9. BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan Katılımcıların Cinsiyetine Göre Ölçeklerden Elde Edilen Skorların Farklılaşma Durumu

Ölçekler	Cinsiyet	BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olanlar					BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olanlar				
		f	X̄	SS	*t*	*p*	f	X̄	SS	*t*	*p*
Bilişsel Esneklik Envanteri	Kadın	119	77,39	8,82	-1,069	,286	73	80,04	7,41	-,543	,588
	Erkek	84	78,75	9,13			124	80,87	14,01		
Alternatifler	Kadın	119	56,72	5,81	-,321	,748	73	59,42	4,08	3,790	**,000**
	Erkek	84	56,99	5,78			124	56,15	8,01		
Kontrol	Kadın	119	20,66	5,93	-1,241	,216	73	20,62	7,16	-3,966	**,000**
	Erkek	84	21,76	6,59			124	24,72	6,75		
Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği	Kadın	119	54,81	7,73	-4,246	**,000**	73	56,99	10,37	12,930	**,000**
	Erkek	84	62,77	15,92			124	36,15	11,24		
İlişkileri Besleyici Tarz	Kadın	119	35,84	4,72	1,428	,156	73	33,67	7,28	14,038	**,000**
	Erkek	84	34,37	8,57			124	18,82	6,99		
Açık	Kadın	119	17,35	3,11	,716	,475	73	16,04	4,81	11,167	**,000**
	Erkek	84	16,94	4,58			124	8,81	3,54		
Saygılı	Kadın	119	18,49	2,00	2,059	**,042**	73	17,63	2,80	16,223	**,000**
	Erkek	84	17,43	4,41			124	10,01	3,75		
İlişkileri Ketleyici Tarz	Kadın	119	18,97	4,27	-9,824	**,000**	73	23,32	4,20	7,773	**,000**
	Erkek	84	28,40	8,04			124	17,32	5,74		
Ben Merkezli	Kadın	119	9,80	1,59	-4,335	**,000**	73	9,89	1,59	7,700	**,000**
	Erkek	84	11,08	2,63			124	7,75	2,29		
Küçümseyici	Kadın	119	9,17	3,28	-11,392	**,000**	73	13,42	2,93	7,797	**,000**
	Erkek	84	17,32	5,95			124	9,57	3,96		
Beden Algısı Ölçeği	Kadın	119	161,34	20,61	1,487	,139	73	141,70	41,41	-7,155	**,000**
	Erkek	84	156,45	26,20			124	179,27	22,52		

Yapılan bağımsız örneklem T Testi analiz sonucuna göre (Tablo 9), BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan katılımcıların; *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ile *saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli ve küçümseyici* alt boyutlarının grup toplam puanları, cinsiyetine göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşırken* ($p<0.05$); *Bilişsel Esneklik Envanteri* ile *alternatifler* ve *kontrol* alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri besleyici tarz* ve *açık* alt boyutları ile *Beden Algısı Ölçeği* grup toplam puanları cinsiyetine göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşmamaktadır* ($p>0.05$). Ayrıca BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan *erkeklerin;* Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli ve küçümseyici alt boyut puanları kadınlara göre daha yüksek iken, *kadınların;* Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin saygılı alt boyut puanları erkeklere göre yüksektir.

BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan katılımcıların, Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *alternatifler* ve *kontrol* alt boyutları; *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ile *ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli* ve *küçümseyici* alt boyutları; *Beden Algısı Ölçeği* grup toplam puanları, cinsiyetine göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşırken* ($p>0.05$), *Bilişsel Esneklik Envanteri* grup toplam puanı cinsiyetine göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşmamaktadır* ($p>0.05$). Ayrıca BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan *kadınların;* Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler alt boyutu, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli ve küçümseyici alt boyut puanları erkeklere göre daha *yüksek* iken, *erkeklerin*; Bilişsel Esneklik Envanteri'nin kontrol alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeği puanları kadınlara göre *yüksektir*.

Sonuç olarak *katılımcıların cinsiyeti*; *BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan* katılımcıların; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli ve küçümseyici alt boyut grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan* katılımcıların; Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler ve kontrol alt boyutu; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli ve küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları arasında *farklılık oluştururken, BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan* katılımcıların; Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin ilişkileri besleyici tarz ve açık alt boyutları; Beden

Algısı Ölçeği grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00 kg/m2 ve üstü olan* katılımcıların; Bilişsel Esneklik Envanteri grup toplam puanları arasında *farklılık oluşturmamıştır.*

Tablo 10. BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan Katılımcıların Yaşına Göre Ölçeklerden Elde Edilen Skorların Farklılaşma Durumu

Ölçekler	Yaş	BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olanlar						BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olanlar					
		f	X̄	SS	*F*	*p*	Grup Fark	f	X̄	SS	*F*	*p*	*Grup Fark*
	24 Yaş ve Altı	70	82,29	10,63			**1→2,3**	60	81,60	11,88			
Bilişsel Esneklik Envanteri	25-45 Yaş Arası	55	77,11	5,96	15,753	**,000**		80	78,49	11,60	2,110	,124	
	46 Yaş ve Üzeri	78	74,65	7,44				57	82,39	12,36			
	24 Yaş ve Altı	70	59,21	5,69			**1→3**	60	55,40	7,38			**1→2**
Alternatifler	25-45 Yaş Arası	55	57,98	6,19	20,461	**,000**	**2→3**	80	58,84	7,18	4,286	**,015**	
	46 Yaş ve Üzeri	78	53,88	4,12				57	57,37	5,81			
	24 Yaş ve Altı	70	23,07	6,50			**1→2**	60	26,20	6,02			**1→2**
Kontrol	25-45 Yaş Arası	55	19,13	4,70	6,763	**,001**		80	19,65	6,70	20,229	**,000**	**2→3**
	46 Yaş ve Üzeri	78	20,77	6,45				57	25,02	6,87			
	24 Yaş ve Altı	70	64,27	14,72			**1→3**	60	33,25	13,33			**1→2,3**
Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği	25-45 Yaş Arası	55	60,49	10,86	29,111	**,000**	**2→3**	80	50,30	15,72	30,477	**,000**	
	46 Yaş ve Üzeri	78	50,88	6,11				57	46,02	7,19			
	24 Yaş ve Altı	70	39,01	6,11			**1→3**	60	17,40	7,49			**1→2,3**
İlişkileri Besleyici Tarz	25-45 Yaş Arası	55	38,16	4,67	75,636	**,000**	**2→3**	80	29,13	11,40	30,221	**,000**	**2→3**
	46 Yaş ve Üzeri	78	29,77	4,06				57	24,88	5,40			
	24 Yaş ve Altı	70	19,40	2,92			**1→3**	60	7,67	3,71			**1→2,3**
Açık	25-45 Yaş Arası	55	19,02	3,19	90,041	**,000**	**2→3**	80	14,19	6,16	34,183	**,000**	**2→3**
	46 Yaş ve Üzeri	78	13,90	2,23				57	11,74	2,47			
	24 Yaş ve Altı	70	19,61	3,31			**1→3**	60	9,73	4,34			**1→2,3**
Saygılı	25-45 Yaş Arası	55	19,15	2,09	39,746	**,000**	**2→3**	80	14,94	5,51	22,560	**,000**	
	46 Yaş ve Üzeri	78	15,87	2,64				57	13,14	3,03			
	24 Yaş ve Altı	70	25,26	9,51			**1→3**	60	15,85	6,23			**1→2,3**
İlişkileri Ketleyici Tarz	25-45 Yaş Arası	55	22,33	7,38	5,825	**,003**		80	21,18	5,17	19,688	**,000**	
	46 Yaş ve Üzeri	78	21,12	5,19				57	21,14	4,99			
	24 Yaş ve Altı	203	22,87	7,68			**1→3**	60	7,12	2,48			**1→2,3**
Ben Merkezli	25-45 Yaş Arası	70	11,47	2,41	34,342	**,000**	**2→3**	80	9,55	2,10	23,593	**,000**	**2→3**
	46 Yaş ve Üzeri	55	10,78	1,63				57	8,63	1,50			
	24 Yaş ve Altı	78	8,99	1,46				60	8,73	3,89			**1→2,3**
Küçümseyici	25-45 Yaş Arası	70	13,79	7,42	2,412	,092		80	11,63	3,73	16,512	**,000**	
	46 Yaş ve Üzeri	55	11,55	6,05				57	12,51	3,70			
	24 Yaş ve Altı	78	12,13	4,46				60	186,85	14,34			**1→2,3**
Beden Algısı Ölçeği	25-45 Yaş Arası	70	159,14	22,69	2,818	,062		80	147,06	42,62	27,270	**,000**	**2→3**
	46 Yaş ve Üzeri	55	165,04	18,38				57	168,39	26,74			

Yapılan tek yönlü varyans analiz sonucuna göre (Tablo 10), BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan katılımcıların *Bilişsel Esneklik Envanteri* ile *alternatifler* ve *kontrol* alt boyutları; *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ile *ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz* ve *ben merkezli* alt boyutları grup toplam puanları, yaşa göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşırken* ($p<0.05$); Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *küçümseyici* alt boyutu ve *Beden Algısı Ölçeği* grup toplam puanları yaşa göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşmamaktadır* ($p>0.05$). Ayrıca istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğu Bonferroni post hoc testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre *24 yaş ve altı* BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan katılımcıların, Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz ve ben merkezli alt boyutları puanları *46 yaş ve üstü* katılımcılara göre *daha yüksektir*.

BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *alternatifler* ve *kontrol* alt boyutları; *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ile *ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli* ve *küçümseyici* alt boyutları; *Beden Algısı Ölçeği* grup toplam puanları, yaşına göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşırken* ($p<0.05$); *Bilişsel Esneklik Envanteri* grup toplam puanları yaş göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşmamaktadır* ($p>0.05$). Ayrıca istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğu Bonferroni post hoc testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre *24 yaş ve altı* BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan katılımcıların, Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler alt boyutu; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli ve küçümseyici alt boyutlarının puanları *25-45 yaş arasındaki* katılımcılara göre *daha düşük* iken *24 yaş ve altı* katılımcıların, Bilişsel Esneklik Envanteri'nin kontrol alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeği puanları *25-45 yaş arasındaki* katılımcılara göre daha *yüksektir*.

Sonuç olarak; *katılımcıların yaşı*; *BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz ve ben merkezli alt boyutlarının grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler ve kontrol alt boyutları;

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli ve küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları arasında *farklılık oluştururken, BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan* katılımcıların Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin küçümseyici alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri grup toplam puanları arasında *farklılık oluşturmamaktadır.*

Tablo 11. BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Ölçeklerden Elde Edilen Skorların Farklılaşma Durumu

Ölçekler	Gelir Düzeyi	BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olanlar					BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olanlar				
		f	**X̄**	**SS**	***t***	***p***	**f**	**X̄**	**SS**	***t***	***p***
Bilişsel Esneklik Envanteri	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	79,57 76,41	8,21 9,39	2,542	**,012**	96 101	75,06 85,79	9,17 12,03	-7,062	**,000**
Alternatifler	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	59,57 54,23	5,55 4,72	7,361	**,000**	96 101	57,06 57,65	6,22 7,67	-,595	,552
Kontrol	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	20,00 22,18	5,50 6,69	-2,534	**,012**	96 101	18,00 28,14	5,18 4,96	-14,041	**,000**
Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	60,63 55,70	8,64 14,84	2,906	**,004**	96 101	51,70 36,43	14,37 11,02	8,340	**,000**
İlişkileri Besleyici Tarz	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	37,56 33,02	3,92 7,81	5,269	**,000**	96 101	30,54 18,42	9,90 5,83	10,408	**,000**
Açık	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	18,86 15,59	2,44 4,14	6,896	**,000**	96 101	14,58 8,55	5,49 3,11	9,426	**,000**
Saygılı	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	18,70 17,43	1,92 4,05	2,861	**,005**	96 101	15,96 9,86	4,69 3,23	10,577	**,000**
İlişkileri Ketleyici Tarz	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	23,07 22,68	5,88 9,09	,363	,717	96 101	21,16 18,01	5,61 5,91	3,832	**,000**
Ben Merkezli	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	10,82 9,87	1,49 2,58	3,238	**,001**	96 101	9,17 7,95	1,99 2,43	3,829	**,000**
Küçümseyici	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	12,25 12,82	4,90 7,04	-,666	,507	96 101	11,99 10,06	3,92 3,98	3,428	**,001**
Beden Algısı Ölçeği	3250 TL ve Altı 3251 TL ve Üstü	99 104	160,26 158,42	20,75 25,30	,565	,573	96 101	142,25 187,31	37,44 13,27	-11,144	**,000**

Yapılan bağımsız örneklem T Testi analiz sonucuna göre (Tablo 11), BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan katılımcıların *Bilişsel Esneklik Envanteri* ile *alternatifler* ve *kontrol* alt boyutları; *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ile *ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı* ve *ben merkezli* alt boyutlarının grup toplam puanları gelir düzeyine göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşırken* ($p<0.05$); Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri ketleyici tarz* ve *küçümseyici* alt boyutları ile *Beden Algısı Ölçeği* grup toplam puanları gelir düzeyine göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşmamaktadır* ($p>0.05$). Ayrıca BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan *3250 TL ve altı* gelirli bireylerin; Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler alt boyutu; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı ve ben merkezli alt boyutlarının puanları *3251 TL ve üstü* gelirli bireylere göre daha *yüksek* iken *3251 TL ve üstü* gelirli bireylerin; Bilişsel Esneklik Envanteri'nin kontrol alt boyutu *3250 TL ve altı* gelirli bireylere göre daha *yüksektir*.

BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan katılımcıların; *Bilişsel Esneklik Envanteri* ile *kontrol* alt boyutu; *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ile *ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli* ve *küçümseyici* alt boyutları; *Beden Algısı Ölçeği* grup toplam puanları, gelir düzeyine göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşırken* ($p<0.05$); Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *alternatifler* alt boyutu grup toplam puanları gelir düzeyine göre istatistiki bakımdan anlamlı *farklılaşmamaktadır* ($p>0.05$). Ayrıca BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan *3250 TL ve altı* gelirli bireylerin; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli, küçümseyici alt boyutları puanları; *3251 TL ve üstü* gelirli bireylere göre daha *yüksek* iken *3251 TL ve üstü* gelirli Bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri ve kontrol alt boyutu ile Beden Algısı Ölçeği, *3250 TL ve altı* gelirli bireylere göre daha yüksektir.

Sonuç olarak; *katılımcıların gelir düzeyi, BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ben merkezli alt boyutları grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile kontrol alt boyutu; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli, küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları arasında *farklılık oluştururken*,

BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan katılımcıların Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin ilişkileri ketleyici tarz ve küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler alt boyutu grup toplam puanları arasında *farklılık oluşturmamaktadır.*

3.3.4. Ölçeklere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

Çalışmanın bu kısmında, BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan katılımcıların; *Bilişsel Esneklik Envanteri* ile *alternatifler* ve *kontrol* alt boyutları; *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ile *ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli, küçümseyici* alt boyutları; *Beden Algısı Ölçeği* puanları arasındaki ilişki parametrik test yöntemlerinden "Pearson Korelasyon Analizi"yle incelenmiştir. İstatistiki anlamlılık $p<0,05$ seviyesinde değerlendirilmiştir. Korelasyon katsayısının değerlendirme ölçütleri şöyledir (Köklü ve ark., 2006);

- "0.00 = r_p ise ilişki yoktur."
- "0.00 < r_p < 0.29 ise düşük düzeyde ilişki vardır."
- "0.30 < r_p < 0.69 ise orta düzeyde ilişki vardır."
- "0.70 < r_p < 0.99 ise yüksek düzeyde ilişki vardır."
- "1.00 = r_p ise mükemmel ilişki vardır"
- "1.00 = r_p ise mükemmel ilişki vardır".

Tablo 12. Ölçeklere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Ölçekler		Normal Olanlar										
			1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**
Normal Olmayanlar	**1.Bilişsel Esneklik Envanteri**	r_p	-,093	-,059	-,074	-,305	-,207	-,215	-,163	-,281	-,314	-,229	-,108
		p	,192	,407	,303	,000	,003	,002	,022	,000	,000	,001	,132
	2.Alternatifler	r_p	,083	,171	-,050	,007	,114	,112	,098	-,099	-,015	-,114	-,016
		p	,244	**,016**	,487	,921	,110	,119	,171	,165	,837	,111	,825
	3.Kontrol	r_p	-,238	-,266	-,075	-,516	-,458	-,468	-,367	-,374	-,510	-,271	-,165
		p	,001	,000	,297	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,021
	4. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği	r_p	,110	,440	-,275	,624	,872	,839	,766	,142	,562	-,024	,158
		p	,122	,000	,000	**,000**	,000	,000	,000	,046	,000	,740	,026
	5.İlişkileri Besleyici Tarz	r_p	,131	,439	-,245	,696	,918	,900	,785	,213	,646	,032	,147
		p	,067	,000	,001	,000	**,000**	,000	,000	,003	,000	,655	,039
	6.Açık	r_p	,157	,450	-,220	,689	,880	,865	,751	,238	,638	,065	,174
		p	,028	,000	,002	,000	,000	**,000**	,000	,001	,000	,367	,014
	7.Saygılı	r_p	,096	,401	-,258	,663	,904	,884	,775	,174	,616	-,005	,109
		p	,182	,000	,000	,000	,000	,000	**,000**	,015	,000	,949	,127
	8.İlişkileri Ketleyici Tarz	r_p	,054	,354	-,270	,375	,618	,566	,579	-,006	,308	-,113	,145
		p	,451	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,932	,000	,112	,041
	9.Ben Merkezli	r_p	,032	,352	-,300	,376	,618	,589	,550	-,005	,314	-,114	,024
		p	,654	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,946	**,000**	,110	,739
	10.Küçümseyici	r_p	,061	,320	-,227	,338	,558	,499	,539	-,006	,274	-,102	,200
		p	,393	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,930	,000	,154	,005
	11.Beden Algısı Ölçeği	r_p	-,200	-,231	-,056	-,413	-,615	-,627	-,497	-,057	-,524	,112	-,093
		p	,005	,001	,435	,000	,000	,000	,000	,423	,000	,117	,191

Tablo 12'deki ölçeklere ilişkin *Pearson Korelasyon Analizi* sonuçları incelendiğinde;

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *alternatifler* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *alternatifler* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki olduğu* ($p<0,05$),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin *Kişilerarası*

İlişki Tarzları Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğu* ($p<0,05$),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri besleyici tarz* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri besleyici tarz* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki olduğu* ($p<0,05$),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *açık* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *açık* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki olduğu* ($p<0,05$),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *saygılı* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *saygılı* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki olduğu* ($p<0,05$),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ben merkezli* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ben merkezli* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğu* ($p<0,05$),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin *Bilişsel Esneklik Envanteri* puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin *Bilişsel Esneklik Envanteri* puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı *ilişki olmadığı* ($p>0,05$),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *kontrol* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *kontrol* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki olmadığı* ($p>0,05$),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri ketleyici tarz* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00

kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri ketleyici tarz* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki olmadığı* (p>0,05),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *küçümseyici* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *küçümseyici* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki olmadığı* (p>0,05),

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin *Beden Algısı Ölçeği* puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin *Beden Algısı Ölçeği* puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki olmadığı* (p>0,05) saptanmıştır.

3.4. Yorumlar

Beden kitle indeksi kapsamında bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkiler ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada elde edilen bulgulara istinaden Beden Kitle İndeksi ile "Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler alt boyutu" arasında; "Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin "ilişkileri besleyici tarz", "açık", "saygılı" ve "ben merkezli" alt boyutları arasında; demografik değişkenlerden cinsiyet ve yaş arasında anlamlı ilişki saptanırken Beden Kitle İndeksi ile Bilişsel Esneklik Envanteri'nin "kontrol alt boyutu" arasında; "Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin "ilişkileri ketleyici tarz" ve "küçümseyici alt boyutları" arasında; Beden Algısı Ölçeği arasında; demografik değişkenlerden gelir düzeyi arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır.

3.4.1. Beden Kitle İndeksi ile Sosyodemografik Bilgilerin İncelenmesi

Araştırmada yer alan katılımcıların *cinsiyeti* dikkate alındığında; BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin tüm ölçek ve alt ölçek ağırlıklı grup toplam puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin tüm ölçek ve alt ölçek ağırlıklı grup toplam puanları arasında istatistiksel olarak *farklılık olduğu* için, *"Beden kitle indeksi ile cinsiyet arasında olumlu yönde bir ilişki* olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni açısından kadınların lehine sonuca ulaşılmıştır. Bu durumda kadınların beden kitle indeksinin erkeklerin beden kitle indeksine kıyasla daha normal ölçülere sahip olduğu söylenebilir. Kadınların beden kitle indeksi açısından erkeklere

göre daha normal aralıkta olmasına ilişkin farklı değerlendirmeler yapılabilir. Günümüzde kadınların beden kitle indeksi açısından sosyal medyada daha çok objeleştirilmesi, dünyada kadınlara yönelik beden kitle indeksi ölçülerinin "90-60-90" gibi standartlara sahip olunması gibi algısal faktörler kadınların normal beden ölçüsüne sahip olmayı bir zorunluluk olarak görmesine yol açtığı söylenilebilir. Cinsiyet değişkeni açısından beden kitle indeksinin farklılık gösterip göstermediği ile ilişkili olarak literatür çalışması incelendiğinde ise Mendeş ve Mendeş (2018) tarafından erişkinlerde vücut kütle indeksi ile sistolik ve diastolik kan basıncı ilişkisinin cinsiyete göre nasıl bir değişim gösterdiği ile ilgili olarak çalışma sonucunda vücut kütle indeksi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanmamışken; Işık ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen ve Aile Hekimliği Merkezlerine başvuran bireylerin obezite sıklığı ve ilişkili etmenlerin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmada beden kitle indeksi ile cinsiyet arasında bizim çalışmamıza benzer şekilde erkeklerin beden kitle indeksi kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Mutlu ve arkadaşları (2012), faal Türk tenis hakemlerinin fiziksel aktivite özelliklerinin cinsiyet, kategori ve beden kitle indeksine göre araştırılması amacıyla gerçekleştirilen ve 34 kadın ile 56 erkek olmak üzere toplam 90 tenis hakemi örneklemi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir ilişki gösterdiği erkek hakemlerin kadın hakemlere göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu çalışmada olduğu gibi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık elde edilmiş olup Mutlu ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada seçilen örneklemde erkek popülasyonunun daha fazla olmasının sonucu etkilediği düşünülmektedir.

Avcı Özkul (2020) tarafından sekreterlerin; fiziksel aktivite düzeyini belirlemek, bu kişilerin beslenme çeşitliliğini ve beslenme alışkanlıklarını saptayarak bu sonuçların beden kitle indeksi ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada evren olarak İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi'nde çalışan sekreterler tercih edilmiştir. Çalışmada kullanılan anket; sekreterlerin sosyodemografik özellikleri, gün içerisinde tükettikleri tüm yiyecek ve içecekleri yazdıkları bir tablo, UFAA'nın kısa formu ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek için oluşturmuş sorulardan oluşmaktadır. Çalışma grubundaki sekreterlerin fiziksel aktivite düzeyi yeterli olanların oranı %18.2, beden kitle indeksi fazla kilolu ve üzerinde olan kişilerin oranı %44.5, diyet çeşitlilik

skoruna göre on puan alan kişilerin oranı ise %9.5'dir. Kadın ve erkekler arasında diyet çeşitlilik skoru ($p=0.853$) ve beden kitle indeksi ($p=0.295$) arasında anlamlı bir fark bulunmamışken, fiziksel aktivite düzeyi ($p<0.001$) yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite düzeyi, beden kitle indeksi ve diyet çeşitlilik skoru arasında kadınların lehine anlamlı bir korelasyon saptandığını söylemek mümkündür. Avcı Özkul (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine farklılık gösterdiği gözlemlenirken bizim çalışmamızda olduğu gibi beden kitle indeksi ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda kadıların erkeklere göre daha çok fiziksel aktivite yaptıkları, günlük yaşamlarında daha hareketli oldukları saptanmıştır. Bu durum kadınların kişisel yaşamlarındaki sorumluluklarla ilişkili olabileceği gibi beden görünümlerine ilişkin kaygılardan da kaynaklabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Beden kitle indeksinin cinsiyete göre karşılaştırıldığı Cevizci (2021) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmanın analiz sonucuna göre her iki cinsiyet grubunun beden kitle indeksi ortalamalarının DSÖ'ye göre normal kilolu olarak kabul edilen BKİ değerleri arasında olduğu görülmüştür. Bununla birlikte erkek katılımcıların BKİ değerleri ortalamalarının ($M=23.53$, $SS=3.15$) kadın katılımcıların BKİ değerleri ortalamalarından ($M=21.26$, $SS=3.53$) daha yüksek olarak farklılaştığı görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşen şekilde erkek katılımcıların BKİ değerlerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğuna yönelik bulgular Pahalı ve arkadaşları (2018), Santos ve arkadaşları (2007) ile Şanlier ve arkadaşları (2016) tarafından gözlemlenmiştir.

Araştırma sonuçlarını dikkate alındığında bu çalışmanın da Pahalı ve arkadaşları (2018), Santos ve arkadaşları (2007) ile Şanlier ve arkadaşları (2016) çalışmasına benzer şekilde BKİ değerlerinin cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireyler ile BKİ $\geq$25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerde farklılık arz ettiği görülmüştür. Bununla birlikte kadınların erkeklere göre BKİ düzeylerinin normal olduğu değerlendirilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle kadınların erkeklere göre beden ölçülerin DSÖ'nün belirlediği kriterlere daha uygun olduğu söylenebilir. Bu durum kadınların bedenlerine ilişkin diğer bireylerin düşüncelerine daha çok önem vermesinden kaynaklanabileceği gibi beğenilme kaygısı, kişisel değerlerini fiziksel

yargılara göre belirleme gibi faktörlerin de etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Erkeklerin fiziksel görünüşleri ile ilgili kadınlara kıyasla belirli kalıpların oluşturulmaması, sosyal medyada, TV'de kadınların dış görünüşleri üzerinden tek tipleştirilmiş güzellik anlayışının sunulmasının da bu durumu etkileyebilecek faktörlerden olduğu düşünülebilir.

Aynı şekilde araştırma sonuçlarını dikkate alındığında katılımcıların yaş değişkeni açısından BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireyler ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerde *farklılık* arz ettiği görülmüştür. Bununla birlikte bireylerin yaşı ilerledikçe BKİ düzeylerinin normalleştiği değerlendirilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle bireyin yaşı ilerledikçe, 25-45 yaş aralığının 24 yaş ve altına göre ve 46 yaş ve üstünün 25-45 yaş arasına göre, daha olumlu bir beden algısına, bilişsel esnekliğe ve kişilerarası ilişki tarzlarına sahip olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar dikkate alındığından 25 yaşın yetişkinliğe giriş ve prefrontal korteksin oluşumunun tamamlandığı bir dönem olarak gözönünde bulundurabiliriz. İnsanların daha rasyonel düşünebildiği, kişilerin kendisini çevresine karşı bedensel görünüşleriyle ilgili değerlendirmekten ziyade eğitim seviyesi, sosyal statü, kişisel değerleri üzerinden algıladığı bir dönem olarak değerlendirilebilir. İnsanların yaşlarının ilerlemesiyle beden kitle indeksine ilişkin kaygılarının azaldığı, bilişsel esnekliklerinin arttığı bu durumun da kişiler arası ilişkilerinin daha olumlu bir durum şeklinde seyretmesini sağlayabildiği şeklinde yorumlanabilir. Diğer yandan 25 yaş öncesi dönem ergenlik dönemini içine alan, karşı cins tarafından yoğun bir şekilde beğenilme kaygısı taşınılan bir dönem olarak düşünülebilir. Bu durum kişilerin bedenlerinden memnuniyet düzeylerinin azalmasına ve kişilerin kendilerine ilişkin değerlendirmelerinin yanlı olmasına sebebiyet verebilir.

Araştırma sonucumuzla ilişkili olarak alanyazı incelendiğinde Arabacı ve Çankaya (2007) tarafından gerçekleştirilen ve beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırıldığı araştırmada elde edilen sonuçlar beden eğitimi öğretmenlerinin yaşı ile obezitenin fiziksel inaktivite ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Yaşa göre en fazla fiziksel aktivite yapan grup 20-29 yaş aralığındayken en az aktivite yapan grup 50 yaş ve üstü olarak belirleniyor. Bu durumda bizim çalışmamızla paralel şekilde 20-29 yaş grubunun 50 yaş ve üzeri gruba kıyasla beden görünüşlerine daha çok önem verdikleri şeklinde yorumlanabilir.

Şanlı ve Güzel (2009) tarafından gerçekleştirilen "*Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*" isimli çalışmada çeşitli branşlardaki öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri belirlenerek yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksleri (BKİ) ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmada 286 öğretmen örneklem seçilmiştir. Bu örneklem içerisinde 20-29 yaş aralığını oluşturan bireylerin %60,0'ının, 30-39 yaş aralığındaki bireylerin %66,7'sinin, 40 yaş ve üstü bireylerde %63,9'unun düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülmüştür. Sonuçlar dikkate alındığında bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde yaşın artması ile kişilerin fiziksel görünüşerine ilişkin kaygılarının azaldığı ve böylece fiziksek aktivite yapma oranlarının düştüğü ifade edilebilir.

Sevimli (2008) tarafından erişkinlerde fiziksel aktivite-beden kitle indeksi ilişkisinin araştırıldığı çalışma sonucunda; Boyce ve arkadaşları (2008) tarafından çağrı merkezi çalışanlarının fiziksel aktivite, yaş ve kilo alımı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda yaş ile beden kitle indeksi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Gençlerde fiziksel aktivitenin daha yüksek olması, beden kitle indeksi sonuçlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Beden kitle indeksi ile yaş arasındaki anlamlı farklılık konusunda; gençlerde fiziksel aktivite, obezitenin ortaya çıkmasına neden olan vücuttaki fazla enerjinin harcanmasını sağlayarak kilo kaybını sağlamakta ve beden kitle indeksi oranının sağlıklı kalmasına yardımcı olmaktadır yorumunu yapmak mümkündür.

Araştırmada yer alan katılımcıların *gelir düzeyi* dikkate alındığında; BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin tüm ölçek ve alt ölçek ağırlıklı grup toplam puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin tüm ölçek ve alt ölçek ağırlıklı grup toplam puanları arasında istatistiksel olarak *farklılık olmadığı* için, *"Beden kitle indeksi ile gelir düzeyi arasında olumlu yönde bir ilişki* bulunamamıştır. Beden kitle indeksinin gelir düzeyiyle ilişkisine dair literatür çalışması incelendiğinde; Öztütüncü ve arkadaşları (2018), tarafından bireylerde aile gelir durumunun vücut kompozisyonunu etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada 1320 erkek ve 1143 kadın olmak üzere toplam 2463 katılımcı ile değerlendirme yapılmıştır. Gelir düzeyine göre yapılan inceleme sonuçlarında *bizim çalışmamız aksine* "gelir düzeyi ile beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki" tespit edilmiştir. Kadın ve erkeklerin gelir düzeyine göre

vücut kompozisyonu özellikleri çalışmada ayrı ayrı ele alınırken erkeklerde ve kadınlarda boy uzunluğunda ve vücut ağırlığında gelir düzeyi yüksek olan grup ile orta ve düşük olan grup ile farklılık; beden kitle indeksinde ise gelir düzeyi yüksek olan grup ile orta ve düşük olan grup ile anlamlı farklılık ve gelir düzeyi orta olan grup ile düşük olan grup arasında anlamlı farklılık ($p<0.05$) olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda reddedilen gelir düzeyi ve beden kitle indeksi arasındaki ilişki; Öztütüncü ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda kabul edilmiştir. Çalışma sonucuna göre 8-14 yaş arasındaki bireylerde aile gelir düzeyinin beden kitle indeksini, boy uzunluğunu ve vücut ağırlığını arttırdığını söylemek mümkündür.

Sipahi (2020) tarafından gerçekleştirilen ve Türkiye'de BKİ dağılımındaki artışın ekonomik sonuçları olan bir halk sağlığı problemine dönüştüğünü, bireyin gelir düzeyi, gıda fiyatlarında reel değişim, teknolojik değişim fiziksel aktivite maliyetinin artması gibi birçok ekonomik faktörün BKİ dağılımını etkilediğini ancak son zamanlarda BKİ yaygınlığındaki hızlı artışın işgücü piyasasındaki verimliliği ve geliri etkilediği için BKİ ile gelir arasında ilişkinin çift yönlü olduğu dile getirildiği çalışma sonucunda gelirin BKİ üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Sağlık Araştırması 2016 verilerini kullanarak Türkiye için hanehalkı geliri ile BKİ arasındaki eş zamanlı ilişkiyi dikkate alma amacıyla gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda hanehalkı geliri ile BKİ arasında nedensel ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Bizim çalışmamız aksine gelir üzerinde BKİ'in etkisinin ve BKİ üzerinde eğitimin etkisinin istatistiksel olarak pozitif yönlü olduğu bulunmuştur.

Cihangiroğlu ve Deveci (2011) tarafından Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler isimli çalışmada ise kadınların gelir düzeyi ile beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamışken gelir düzeyinin öğrencilerde beden kitle indeksi ile arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından bahsedilebilmektedir.

Gelir düzeyi bilinçli bir sağlıklı yaşam konusunda teşvik edici ve destekleyici bir faktör olarak değerlendirilebilmektedir. Gelir düzeyinin yüksek olduğu hanelerde yeme-içme konforu da aynı şekilde gelişim gösterdiği için sağlıklı ve dengeli beslenme ortamının sağlanması çok daha kolaydır. Bu anlamda gelir düzeyi yordayıcı bir değişken olarak değerlendirilebilir. Bu çalışmada ise diğer çalışmalara kıyasla gelir

düzeyi ile beden kitle indeksi arasında ilişki bulunmamasının sebepleri değerlendirildiğinde gelir düzeyi kriterlerinin yapılan ankette 3250 TL ve altı, 3250 TL ve üstü olarak belirlenmesi, çalışmaya katılan örneklemin gelir düzeyi aralığının dar bir çerçevede değerlendirilmesine yol açtığı düşünülebilir. Bu durum çalışmaya katılan örneklem grubunun 3250 TL ve altı, 3250 TL üstü arasında gelir düzeyi dağılımının doğru değerlendirilememesine ve böylece gelir düzeyi ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin tespit edilememesine neden olduğu söylenebilir.

3.4.2. Beden Kitle İndeksi ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *alternatifler* alt ölçeği puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *alternatifler* alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki olduğu* kabul edilmiştir. Bu sonuçlar dikkate alındığında çalışmaya katılan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylere göre az da olsa daha farklı çözüm yolları bulabilen, bir problemle karşılaşıldığında daha farklı seçenekler üretelebilen kişiler olduğu yorumunda bulunulabilir. Bunun sebepleri arasında bu kişiler alternatif seçenekleri bulma konusunda daha başarılı olduklarını düşündükleri için bir sorunla karşılaştıklarında çözüm bulma konusuda kendilerine güveniyor olabilirler ya da beden kitle indekslerinin DSÖ'nün belirlediği kriterlere uymaları sebebiyle sosyal hayatlarında daha özgüvenli, girişimci ve böylece alternatif seçenekler üretme konusunda daha başarılı olarak yorumlanabilirler. Böylece beden ölçütlerinin kişilerin sorunları çözümü konusunda üretken olmayı etkilediği düşünülebilir. Bu konuyla ilişkili olarak literatür çalışması incelendiğinde ise, Gerdan ve Kurt (2020) tarafından eksojen (basit)[5] obezitesi olan katılımcılar ile sağlıklı kilolu katılımcıların yönetici işlev performansı ve yeme stili puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek; yönetici işlev ve yeme stili puanlarının beden kitle indeksini yordama gücünü incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmada 21-49 yaş aralığında, en az lise mezunu eksojen obezite sorunu olan (n=51) ve sağlıklı kilolu katılımcılar (n=46) örneklem olarak seçilmiştir. Araştırma sonucuna göre ise; obezite problemi olan katılımcıların bilişsel

[5] Aşırı yemek yemeye bağlı obezite.

esneklik, kavramsallaştırma ve bozucu etkiye direnç gösterme performansı sağlıklı kilolu gruba göre düşük olduğu görülmüştür. Böylece yapılan bu çalışma bizim çalışmamızda ulaşılan beden kitle indeksi ile bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifler arasında anlamlı bulunan ilişkiye benzer sonuca ulaşıldığı görülmektedir.

Araştırma sonuçlarını dikkate alındığında katılımcılar arasında bilişsel esneklik yönüyle BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan kişilerin karşı karşıya kaldığı problemlere ve yeni oluşan sorunlara alternatif cevaplar bulma ve alternatif açıklamalar yapma konusunda benzer eğilimlere sahip olduğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin *Bilişsel Esneklik Envanteri* puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin *Bilişsel Esneklik Envanteri* puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki bulunmamıştır*. Bu durum çalışmaya katılan örneklemin beden kitle indeksinden bağımsız olarak olayları ve durumları değerlendirdiklerini, kişilerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarda çözüm yolları üretirken beden kitle indeksinden bağımsız olarak kendi art alanlarından gelen birikim neticesinde karar verdiklerini düşündürmektedir. Çalışmanın örnekleminde kişilerin bilişsel esnekliklerinin eğitim seviyesi, gelir düzeyi, sosyal bağlamlarıyla ilişkisi beden kitle indeksinden daha ön planda olmuş olabilir. Aynı zamanda kişilerin karşılaştıkları yaşam olayları, yetiştikleri kültürel koşullar kişilerin olayları değerlendirmesinde yardımcı faktörler olabilir. Bu çalışmayla ilişkili olarak alanyazını incelendiğinde, Mobbs ve arkadaşları (2011) ile Perpiñá ve arkadaşları (2017) tarafından BKİ kapsamında yapılan çalışmalarda yeme bozukluğunun eşlik ettiği obez hastalarda bilişsel esnekliğin sağlıklı bireylere göre daha fazla bozulduğu ve bilişsel esnekliğin sorunlu yeme davranışına katkıda bulunabileceği dile getirlmiştir. Cserjési ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada çocukluk çağında yeme bozukluğu olan kişilerde beden kitle indeksinin arttığı ve buna bağlı olarak bilişsel esnekliğin bozulduğu görülmüştür. Privitera ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada dürtüsel gıda seçimlerinde özellikle yağ ve şekeri yüksek yiyecekler için bilişsel ve duygusal kontroldeki azalmanın etkili bir faktör olabileceği ve bilişsel işlevlerdeki bozulmanın hem kilo alımı hem de depresyona katkıda bulunan ortak bilişsel mekanizmalar olabileceği belirtilmiştir. Çalışmalar sonucunda kişilerde bilişsel bozukluklara bağlı olarak problemli yeme davranışlarının dikkat çektiğini söylemek

mümkündür. Özellikle çocukluk döneminde meydana gelen yeme bozukluğu bilişsel esneklik gelişimini olumsuz etkileyerek beden kitle indeksinin artışına neden olabilmektedir. Dürtüsel gıda seçiminde de bilişsel esneklik gelişimi büyük önem teşkil etmektedir. Bu çalışmanın Mobbs ve arkadaşları (2011), Perpiñá ve arkadaşları (2017), Cserjési ve arkadaşları (2007), Luminet ve Lénárd (2007) ile Privitera ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşmasının gerekçeleri incelendiğinde örneklem grubunun eğitim seviyesinin yükselmesine bağlı olarak kişilerin beden kitle indeksinden bağımsız şekilde karar verme kapasitelerinin gelişmesi ya da kişilerin günlük hayatlarında karşılaştıkları problemlerin yoğunluğu ve sıklığıyla ilişkili olarak bilişsel esneklik kapasiteleri değişkenlik göstermiş olabilir. Burada örneklemin İstanbul'dan seçilmiş olması İstanbul'un kozmopolit ve farklılıkları kolayca kaynaştırabilmesi açısından kişilerin bilişsek esneklik düzeylerinin gelişmesinde katkı sağlamış olabileceği düşünülebilir.

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise bilişsel esneklik, değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisi olarak ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalarda bilişsel esneklik, soyutlama, akıl yürütme, kavramlaştırma becerisi, karmaşık dikkat, dikkati sürdürme, perseverasyon, amaca yönelik davranışı sürdürme, enterferansa/çeldiricilere direnç ve uygun olmayan tepki ketleme eğilimi ile bağlantılı bir kavramdır. Bilişsel esnekliğin, karmaşık tepkilerden ziyade kesin tepkilerde meydana gelen değişiklikleri tanımladığı, kişilerin adaptasyon becerisini temsil ettiği ve bilişsel esneklik aracılığı ile kişilerin yeni ve beklenmedik çevresel değişikliklere uyum sağladığı belirtilmektedir. Buna bağlı olarak bilişsel esneklik ile cinsiyet değişkeni ilişkisinin incelendiği çalışmalar dikkate alındığında Diril'in (2011) ve Öz'ün (2012) yaptıkları araştırmalarda cinsiyet ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Başsu Dağçeçen (2016) tarafından öğretmenlerin ve öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırma sonucunda ise bilişsel esneklik düzeyi ve cinsiyet, bilişsel esneklik düzeyi ve yaş puanları arasında yine benzer şekilde anlamlı farklılıkların gösterilmediği görülmüştür. Ancak Altunkol'un (2011) yaptığı araştırmada ise erkeklerin kızlardan bilişsel olarak daha esnek olduğu görülmüştür. Ayrıca Asıcı ve İkiz'in (2015) yaptığı araştırmanın sonucunda da erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının kız üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu

görülmüştür. Her iki araştırma sonucu dikkate alındığında erkeklerin kızlara göre bilişsel esneklik seviyesinin yüksek çıkmasında kültürümüzde erkek çocuklarının daha atılgan kız çocukarının ise daha korumacı yetiştirilmesinin katkısı olabilir.

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *kontrol* alt ölçeği puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *kontrol* alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki olmadığı* görülmüştür. Bu sonuçlara bakılırsa BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireyler ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireyler bir problemle karşılaştıklarında o probleme hakim olmak, problemin çözümünü kendilerinde bulma konusunda herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu durumda beden kitle indeksi yüksek ya da normalin altında olan örneklemin beden kitle indeksi normal olan örneklem grubundan bir farkı olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre beden kitle indeksi yüksek olan kişilerin iç denetimlerinin olmadığı, problem çözme hakimiyetlerin düşük olabileceği düşüncesini çürüten bir sonuç doğurmuştur. Bu kişilerin de en az diğer örneklem grubunda olduğu gibi kontrol mekanizmaları yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçlarıyla ilgili literatür çalışması incelendiğinde ise; Önen ve Budak (2020), bariatrik[6] cerrahi ameliyatına başvuran morbid obez[7] katılımcılarda görülen depresyon ve kaygı belirtilerinin bilişsel esneklik kaybı ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla 24-49 yaş aralığında ve bariatrik cerrahi ameliyatı öncesi psikiyatri polikliniğine konsülte edilen 35 morbid obez bireyi değerlendirmeye aldıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda; depresyon ve anksiyete belirtilerinin perseveratif[8] özellikler ile pozitif ilişkili, doğru tepkiyi sürdürme becerisinin BKİ ile negatif ilişkili olduğu; yaş, eğitim ve BKİ etkileri kontrol edildiğinde bilişsel özellikler, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki seviyesinin kısmi ve anlamlı derecede arttığı; morbid obez bireylerde görülen anksiyete belirtilerini açıklamada uzun süreli sözel bellek ve perseveratif tepkilerin anlamlı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma sonuçlarına göre morbid obez bireyler ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu tez çalışmasının sonucunun Önen ve Budak (2020)'ın araştırma sonucundan farklı çıkmasının sebepleri arasında kişilerin diyet

[6] Obezitenin nedenleri, önlenmesi ve tedavisi ile ilgilenen tıp dalı.
[7] Ortaya çıkardığı risklere bağlı olarak yaşam süresini kısaltan ve ölümcül sonuçlar doğurabilen obezite.
[8] Davranışın ilişkili duygularla beraber tekrarı.

merkezlerinden seçilmesi bu kişilerin beden kitle indekslerini kontrol altına almayı tercih eden, kişisel hayatlarında da otokontrolü yüksek olan bir kitle grubuna ulaşılmış olabileceğini düşündümektedir.

Brunault ve arkadaşları (2012) ile Handley ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada morbid obezite ile mücadelede son dönemde kullanılan yöntemlerin başında bariatrik cerrahi yöntemlerinin geldiği dikkat çekmektedir. Bariatrik cerrahi sonrası kilo vermenin sağlanması için kişilerden alışkın oldukları beslenme düzenlerini değiştirmeleri ve yeni bir beslenme kültürüne adapte olmaları istenmektedir. Buna ek olarak ameliyat öncesi hastalarda görülen depresyon ve anksiyete belirtilerinin ve bozulmuş bilişsel işlevlerin ameliyat sonrası kilo vermeyi olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı bariatrik cerrahiye başvuran obez bireylerde ameliyat öncesi görülen depresyon ve anksiyete belirtilerinin bilişsel esneklik kaybı ile olan ilişkisini incelemektir.

Morbid obez bireylerde görülen anksiyete belirtilerinin bilişsel esneklik kaybı ve öğrenme süreçleri ile bağlantılı olabileceği düşünülebilir. Ancak obez olmayan bireylerdeki anksiyete belirtilerinin ne kadarının perseverasyon ve bellek performası tarafından açıklandığını değerlendiren çalışma yoktur. Bu nedenle morbid obez ve beden kitle indeksi yüksek olan bireylerdeki anksiyete belirtilerinin bilişsel esneklik kaybıyla olan ilişkisini aydınlatabilmek için kontrol gruplu daha fazla araştırma yapılması önerilebilir.

3.4.3. Beden Kitle İndeksi ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğu (p<0,05)* için, *"Beden kitle indeksi ile kişilerarası ilişki tarzları arasında olumlu yönde bir ilişki* olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin BKİ ≥25.00 kg/m^2 olan bireylere göre insanlarla ilişkilerinin daha olumlu, özgüven açısından daha yüksek ve ilişkilerin kişileri daha olumlu yönde etkilediği söylenebilir. BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan kişiler diğer örneklem grubuna göre bedenlerini daha olumlu, toplum açısından daha kabul edilebilir

ve normal standartlarda buldukları için kişiler arası ilişkiler ölçeğinden daha yüksek bir puan almış olabilirler. Günümüzde medyanın, özellikle de diziler ve filmler aracılığıyla kişileri fiziksel ölçütler açısından idealize etmesi, başrol oyuncularının 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerden seçilmesi, kilo almanın güzel ya da sağlıklı olmamakla eş tutulması, sosyal medyada kilo alan bireylerin psikolojik şiddete maruz kalması insanların bilinç dışı düzeyinde güzellik algısını etkileyebilir. Sonucun hem ulusal hem de uluslararası iteratürde birçok çalışma ile benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür. Gerçekleştirilen çoğu çalışmada katılımcılardan toplanan demografik bilgilerde bulunan boy ve kilo değişkenlerini beden kitle indeksi altında birleştirilip bunun sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Beden kitle indeksi oranı yüksek olan kişiler ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunurken bu durumun kişilerarası iletişimi de olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Beden kitle indeksi normal seviyede olan çoğu kişinin bedeni ile barışık olduğu ve bunun gerek motivasyon gerek özgüven seviyelerini de olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Bu durum aynı zamanda kişilerarası ilişkilerin kurulmasını da kolaylaştırdığı görülmektedir. Çalışmayla ilgili literatür incelendiğinde; Çetinkaya ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada adölesanların sosyo-demografik özellikleri ile AYBÖ puan ortalamaları tartışılmaktadır. AYBÖ'nün alt boyut puan ortalamaları ile adölesanların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; erkek adölesanların fiziksel aktivite ve beslenme alt boyut puan ortalamalarının, kız adölesanlara göre daha yüksek olduğu saptandı. Ancak kızların sağlık sorumluluğu ve kişiler arası ilişkiler alt boyut puan ortalaması erkeklere göre daha yüksekti. Bu sonuçlar Sousa ve arkadaşları (2014) ile Aghamolaei ve Tavafian (2013) tarafından adölesan bireylerde yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri besleyici* tarz alt ölçeği puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri besleyici* tarz alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki olduğu (p<0,05)* için, *"Beden kitle indeksi ile ilişkileri besleyici tarz arasında olumlu yönde bir ilişki* olduğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *açık* alt ölçeği puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *açık* alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki olduğu (p<0,05)* için, *"Beden kitle indeksi ile açık arasında olumlu yönde bir ilişki* olduğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *saygılı* alt ölçeği puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *saygılı* alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki olduğu (p<0,05)* için, *"Beden kitle indeksi ile saygılı arasında olumlu yönde bir ilişki* olduğu görülmüştür. Tüm bu sonuçlardan hareketle BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireyler ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin kişiler arası ilişki tarzlarının alt ölçeği olan "besleyici, açık ve saygılı" alt boyutları arasında farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu farklılıkların sebepleri arasında BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan kişilerin BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan kişilere ilişkilerini yaşarken daha özgüvenli, insanlarla olan ilişkilerin de daha çok katkı sağlamaya elverişli ve yeni insanlarla tanışmaya daha olumlu bakan kişiler olarak düşünülebilir. Bunun sebepleri arasında dış görünüşleri açısından ayrımcılık, psikolojik şiddet ve toplumsal yargılara daha az maruz kalmaları, toplum tarafından daha kabul edilebilir standartlara sahip olmaları ve daha az incitici yorumlara maruz kalmaları insanlara daha ılımlı, açık görüşlü ve insan ilişkilerinde daha girişken olmalarını sağlamış olabilir.

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ben merkezli* alt ölçeği puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ben merkezli* alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğu (p<0,05)* için, *"Beden kitle indeksi ile ben merkezli arasında olumlu yönde bir ilişki* olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar incelendiğinde BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylere göre insan ilişkilerinde daha kendileri odaklı bir yönelimi seçtikleri düşünülebilir. Bunun sebepleri arasında ise BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireyler fiziksel özelliklerinden dolayı daha özgüvenli bireyler olabilirler. Bu kişiler insan ilişkilerinde lider rolü üstlenerek ben merkezli eğilimlere yönelebilirler. Diğer yandan BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan örneklem grubu ise kendilerini toplumsal normların dışında görerek diğer insanlara kendilerini kabul ettirebilmek adına daha

fazla diğer insanlara yönelme eğilimi gösterebilir. Bu çalışma sonucu ile ilişkili olarak literatür incelendiğinde bu çalışmaya benzer nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır.

Albayrak ve Kutlu (2009), 16-18 yaş arası ergenlerin öfke ifade tarzını ve ergenin bireysel/ailesel özellikleri ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda; öğrencilerin, sürekli öfke puanlarının 23.24±5.72; öfke içe vurum puanlarının 15.42±3.78; öfke dışa vurum puanlarının 17.70±4.55; öfke kontrol puanlarının ise 19.39±4.53 olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öğrencilerin sağlık sorunlarından etkilenmeleri ve Beden Kitle İndeksleri arttıkça öfke içe vurumunun arttığı belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle bu çalışmada olduğu gibi beden kitle indeksi arttıkça ergenler öfke gibi olumsuz duygularını beden kitle indeksi düşük olan bireylere göre daha az ifade ederek daha içe dönük yaşamaktadırlar.

Güneş ve Şahin (2019), hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla 181 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada; öğrencilerin yaş ortalamalarının 20.5±2.04 ve %87.3'ünün kadın olduğu, %76.8'inin sigara kullanmadığı, %79'unun alkol kullanmadığı, %93.9'unun kronik hastalığının olmadığı ve beden kitle indeksi (BKİ) değerlerinin ortalamasının 22.1±3.17 olduğu belirlendi. Öğrencilerin SYBDÖ-II ölçek toplam puan ortalaması 132.52±20.05, SF-36 ölçeği alt boyutları puan ortalamaları ise; fiziksel fonksiyon için 90.71±11.28, fiziksel rol kısıtlaması için 86.04±28.05, emosyonel rol kısıtlaması için 64.64±38.51, vitalite için 57.34±16.10, sosyal fonksiyon için 71.75±20.0, ağrı için 74.65±19.05, mental sağlık için 65.87±14.96 ve genel sağlık algısı için 65.24±14.26 olarak bulundu. SYBDÖ-II toplam puanı ile KF-36 ölçeğinin fiziksel fonksiyon (r=0.157) ve emosyonel rol kısıtlaması (r=0.149) alt boyutları ile çok düşük, vitalite (r=0.367), mental sağlık (r=0.323), sosyal fonksiyon (r=0.242) ve genel sağlık algısı (r=0.261) ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki belirlendi. Araştırmanın sonucunda; hemşirelik öğrencilerinin, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu belirlendi.

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri ketleyici tarz* alt ölçeği puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri ketleyici tarz* alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki olmadığı* görülmüştür.

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *küçümseyici* alt ölçeği puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *küçümseyici* alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki olmadığı* görülmüştür. Bu sonuçlarla ilişkili olarak literatür çalışması incelendiğinde ise Şener ve arkadaşları (2018), ambulans ve acil bakım teknisyeni öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 120 öğrenci ile yaptıkları çalışma sonucunda; öğrencilerin SYBDÖ II'den aldıkları toplam puan ortalaması (131,84±16,97), alt boyut puanları; sağlık sorumluluğu (20,52±4,68), fiziksel aktivite (16,29±4,26), beslenme (19,62±3,77), manevi gelişim (28,05±3,94), kişilerarası ilişkiler (27,11±3,91), stres yönetimi (19,92±3,64) olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %63,3'ünün Beden Kitle İndeksinin 18,6-24,9 aralığında yer aldığı ve normal sınırlarda olduğu belirlenmiştir. SYBDÖ II sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarından kadın öğrencilerin, fiziksel aktivite alt boyutundan ise erkek öğrencilerin daha yüksek puan aldığı, en uzun yaşadıkları yerleşim birimi ilçe ve köy olanlarla karşılaştırıldığında ilçede yaşayan öğrencilerin fiziksel aktivite alt boyutu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Çalışmada öğrencilerin Beden Kitle İndeksi değerleri ile SYBDÖ II puan ortalamaları arasında bir ilişki olmadığı ($p>0,05$) saptanmış ve öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları orta düzeyde belirlenmiştir. Çalışmanın sonucu ortaya konan çalışmanın sonucuna benzer nitelikte sonuç ortaya koymaktadır. Bu çalışmada kişilerin kişiler arası ilişkiler ölçeğinin alt boyutları olan ketleyici ve küçümseyici arasında ilişki gözlenmezken; Şener ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında beden kitle indeksi oranı ile stres yönetimi ve kişiler arası ilişki tarzları arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Böylece insanların olayları algılayışı, yorumlayışı, olayları olumsuz bulma faktörlerinin beden kitle indeksinden bağımsız olarak bilişsel esneklik düzeylerinin etkisinin olabileceği düşünülebilir.

Özkaraman ve arkadaşları (2016) tarafından; kronik böbrek hastalığı nedeniyle hemodiyaliz yapılan hastaların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirmek amacıyla toplam 192 hasta ile yürütülen çalışma sonucunda; Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II toplam puan ortalaması; 137.34±25.38; alt boyut puan

ortalamalarından sağlık sorumluluğu 25.66±4.92; fiziksel aktivite 13.86±5.26; beslenme 23.48±4.90; manevi gelişim 25.28±5.80; kişiler arası ilişkiler 25.80±5.01; stres yönetimi 21.16±4.69 saptanmıştır. Araştırmada hastaların ortalama hastalık süresi, hemodiyaliz süresi ve beden kitle indeksi ile SYBDÖ-II toplam puanları ve alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenirken; sosyo-demografik verilerin karşılaştırma analizleri incelendiğinde; kadınlara göre erkeklerin ortalama toplam puanları, fiziksel aktivite, beslenme ve stres yönetimi puanları yüksek ($p<0.05$); evlilere göre bekarların toplam puanları, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi puanları düşüktür ($p<0.05$). Araştırmada hastalık süresi ve hemodiyaliz süresi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanırken ($p<0.001$, $r=0.819$); beden kitle indeksi ve hemodiyalize süresi arasında negatif yönde zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($p<0.05$, $r=-0.189$). Yapılan araştımanın da bu araştımada olduğu gibi beden kitle inseksi ile stres yönetimi, beden kitle inseksi ile kişiler arası ilişkilerin ilişkili olmadığı görülmüştür. Yürütülen bu çalışmada beden kitle inseksi ile kişiler arası ilişkiler ölçeği arasında ilişki bulunulurken, beden kitle insek ile kişiler arası ilişkiler alt ölçeğinin küçümseyici ve ketleyici alt ölçeğinde ilişki bulunamamıştır. Bunun sebepleri düşünüldüğünde ise çalışmaya katılan örneklem grubu; kişiler arası ilişkiler ölçeğinin besleyici, olumlu, saygılı gibi alt boyutlarını değerlendirirken beden kitle indeksinin katkılarını göz önüne alarak soruları yanıtlarken, ketleyici ve küçümseyici alt boyutlarının olduğu sorular cevaplanırken örneklem grubunu oluştursan kişilerin bilişel esneklik düzeyine göre soruları yorumlayışları değişkenlik göstererek sonuçların ilişkili bulunmamasını sağlanmış olabilir. Böylece kişilerin beden kitle indeksine göre kişiler arası ilişkilerinin olumsuz olması kişilerin bedenlerine, ilişkilere bakış açılarının esnekliğiyle de ilişkili olabilir diyebiliriz.

3.4.4. Beden Kitle İndeksi ile Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmada yer alan BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin *Beden Algısı Ölçeği* puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin *Beden Algısı Ölçeği* puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki olmadığı* görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle fark görülmemesinin nedenleri arasında bilişsel esneklik düzeylerinde de fark olmaması olabileceği beden kitle indeksi BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin bedenlerine ilişkin olumsuz yargıları olmamasına etkisi olabileceği

düşünülebilir. Bu kişilerin kendi bedenlerini nasıl yorumladıkları beden algılarıyla oldukça ilişkilidir. Bedenleriyle ilgili olumlu yargılar beslemeleri, kişisel özellikleri, günlük yaşamında bedenlerine ilişkin olumsuz bir yargıyla karşılaşmaması, çevrelerinin bedenlerine ilişkin olumsuz bir geri bildirimde bulunmaması beden imajlarını zedelemeyeceği gibi beden algılarını olumlu beslemiş olabilir. Bu sonuçlardan hareketle literatür çalışması incelendiğinde bu çalışmayı destekleyen sonuçlar bulunamamıştır;

Örsel ve arkadaşları (2004) tarafından diyet yapmayan ve diyet yapan 531 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada beden imgesi, beden kitle indeksi ve beden algısı ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre diyet yapanların düşük benlik algısı ve düşük beden imgesine sahip oldukları ve katılımcıların üçte birinin normal kiloda olmalarına karşın diyet yaptıkları tespit edilmiştir.

Hamurcu (2014) tarafından 816 katılımcı üzerinde yapılan çalışmada, obezlerin beden algıları ve benlik saygıları ele alınmıştır. Çalışma sonucunda; BKİ'nin beden algısı ve benlik saygısının düşük olmasında etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca BKİ'nin etkisi haricinde eğitim durumu, alkol tüketimi ve yaşın; benlik saygısına, algılanan gelir seviyesinin ve yalın ise beden algısına etki ettiği tespit edilmiştir.

Kaya (2019) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin beden algılarının tespiti ve BKİ ile sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Örneklem, 18 yaş ve üzerindeki 283 kişiden oluşmuştur. Çalışma sonucunda; bedenini fazla kilolu olarak görenlerin %36,9'u (19), hafif obez algılayanların %23,9'u (16) ve orta seviyede obez olarak algılayanların %12,0'ı (3) vücut ağırlığının sağlıklı olduğunu ifade etmiştir. Fazla kilolular arasında her üç kişiden biri beden ağrılığını doğru olarak tanımladığı görülmüştür. Bireylerin sağlıklı beden imajı ve kendi ağırlıklarını doğru olarak tanımlamaları noktasında eğitime ihtiyaç duydukları anlaşılmıştır.

Aydın ve Vural (2018), üniversitede öğrenim gören öğrencilerin vücut şekline bakış açısının hayata etkisini inceleyerek cinsiyet ve yaş gibi faktörlerin vücut algısı üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca fiziksel görünüşün hayat niteliğine etkisi ile BKİ arasında olumsuz bir ilişki olduğu da tespit edilmiş diğer bir ifade ile dış görünüşün bireylerin sosyal statülerinin değerlendirilmesinde etkili olduğu görülmüştür.

Güzel (2016), üniversite öğrencilerinin vücut algısının depresyon ile bağını incelediği araştırmada; BKİ'ye göre vücut şekli puanlamasının önemli miktarda değişime uğradığını tespit etmiştir. Araştırma sonucunda; zayıf ve normal kiloya sahip kişilerin vücut algısı diğerlerine oranla daha pozitif ve BKİ daha yüksek olan bireylere oranla depresyonları daha düşük seviyede olduğu görülmüştür.

Yine araştırma sonuçlar dikkate alındığında bu çalışmadan farklı olarak beden kitle indeksi yüksek olan kişilerin beden algısının, benlik saygısının daha düşük, depresyon düzeylerinin daha yüksek ve sosyal statüyle ilişkili değerlendirmelerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada beden kitle indeksi ile beden algısı arasında ilişki bulunamama sebepleri arasında bilişsel esneklik düzeylerinde fark olmaması, her iki grubunda bilişsel esnekliklerinin birbine yakın olduğunu ve her iki örneklem grubunun da problemlere ilişkin alternatif çözümler üretebildiğini düşündürmektedir. Bu durum da bedenlerine ilişkin algılarında her iki grubunda esnek, tek yönlü bakmayan böylelikle bedenlerine ilişkin memnuniyet düzeylerinin aynı olduğu çıkarımında bulundurabiliyor.

BÖLÜM 4. SONUÇ

4.1. Özet

Katılımcıların, kişisel özelliklerinden; *cinsiyet, yaş, BKİ grup ve gelir düzeyi dağılımları incelendiğinde;* katılımcıların %52,0'sinin erkek, %33,8'inin 25-45 yaşlarında, %50,7'sinin BKİ normal ve %51,2'sinin 3.251 TL ve üstü gelirli olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle katılımcıların çoğunluğunu; erkek, 25-45 yaş arasında, BKİ normal ve 3.251 TL ve üstü gelire sahip olan bireyler oluşturmaktadır.

Katılımcıların, *BKİ grubuna göre kişisel özelliklerinin karşılaştırıldığında*; katılımcıların BKİ grubuna göre *cinsiyet* durumu dağılımları arasında istatistiksel açıdan *fark olduğu*, katılımcıların BKİ grubuna göre *yaş* durumu dağılımları arasında istatistiksel açıdan *fark olduğu* ve katılımcıların BKİ grubuna göre *gelir durumu* dağılımları arasında istatistiksel açıdan *fark olmadığı* belirlenmiştir.

Araştırma grubunu teşkil eden BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan/olmayan bireylerin *cinsiyet, yaş, gelir düzeyine* göre Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli, küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği değerlendirmelerinden elden edilen toplam puanlar arasındaki *farklılaşmalar ele alındığında*;

- Katılımcıların *cinsiyeti; BKİ 24.99* kg/m^2 *ve altı olan* katılımcıların Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli ve küçümseyici alt boyutları grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00* kg/m^2 *ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli, küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları arasında *farklılık vardır*.

- Katılımcıların *yaşı; BKİ 24.99* kg/m^2 *ve altı olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli alt boyutları grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00* kg/m^2 *ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli, küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları arasında *farklılık vardır*.

- Katılımcıların *gelir düzeyi; BKİ 24.99* kg/m^2 *ve altı olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ben merkezli alt boyutları grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00* kg/m^2 *ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile kontrol alt boyutu; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli, küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları arasında *farklılık vardır*.

- Katılımcıların *cinsiyeti; BKİ 24.99* kg/m^2 *ve altı olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin ilişkileri besleyici tarz, açık alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00* kg/m^2 *ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri grup toplam puanları arasında *farklılık yoktur*.

- Katılımcıların *yaşı*; *BKİ 24.99* kg/m^2 *ve altı olan* katılımcıların Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin küçümseyici alt boyutu ve Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00* kg/m^2 *ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri grup toplam puanları arasında *farklılık yoktur*.

- Katılımcıların *gelir düzeyi*; *BKİ 24.99* kg/m^2 *ve altı olan* katılımcıların Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin ilişkileri ketleyici tarz ve küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği grup toplam puanları ile *BKİ ≥25.00* kg/m^2 *ve üstü olan* katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler alt boyutu grup toplam puanları arasında *farklılık yoktur*.

BKİ 24.99 kg/m^2 *ve altı olan* ve *BKİ ≥25.00* kg/m^2 *ve üstü olan katılımcıların*; Bilişsel Esneklik Envanteri ile alternatifler ve kontrol alt boyutları; Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı, ilişkileri ketleyici tarz, ben merkezli, küçümseyici alt boyutları; Beden Algısı Ölçeği *puanları arasındaki ilişki incelendiğinde*;

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *alternatifler* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *alternatifler* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki vardır (p<0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin *Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki vardır (p<0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri besleyici tarz* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri besleyici tarz* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki vardır (p<0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *açık* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *açık* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki vardır (p<0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *saygılı* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *saygılı* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ilişki vardır (p<0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ben merkezli* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü

olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ben merkezli* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki vardır (p<0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin *Bilişsel Esneklik Envanteri* puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin *Bilişsel Esneklik Envanteri* puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki yoktur (p>0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *kontrol* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Bilişsel Esneklik Envanteri'nin *kontrol* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki yoktur (p>0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri ketleyici tarz* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *ilişkileri ketleyici tarz* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki yoktur (p>0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *küçümseyici* alt boyutu puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin *küçümseyici* alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki yoktur (p>0,05),*

- Araştırmaya dahil edilen BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan bireylerin *Beden Algısı Ölçeği* puanları ile BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin *Beden Algısı Ölçeği* puanları arasında istatistiksel olarak *anlamlı ilişki yoktur (p>0,05).*

4.2. Öneriler

Çalışma sonucunda yapılan analizler ve öncesinde dile getiren literatür dikkate alındığında özetle şu önerilerde bulunulabilir.

- Söz konusu çalışma *coğrafi farklılıklar* baz alınarak tekrarlanabilir. Böylelikle coğrafi farklılıklar ile BKİ arasındaki ilişki tespit edilebilir.
- Söz konusu çalışma *farklı meslek grupları* baz alınarak tekrarlanabilir. Böylelikle farklı meslek grupları ile BKİ arasındaki ilişki tespit edilebilir.

- Söz konusu çalışma *katılımcıların kronik bir hastalığının olup olmaması durumu* baz alınarak tekrarlanabilir. Böylelikle kronik hastalıklar ile BKİ arasındaki ilişki tespit edilebilir.
- Söz konusu çalışma *ergen grubunda yer alan katılımcılar* baz alınarak tekrarlanabilir. Böylelikle ergenlik ile BKİ arasındaki ilişki tespit edilebilir.

4.3. Yargı

Beden kitle indeksi kapsamında bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkiler ve beden algısı arasındaki ilişkinin ele alındığı bu çalışma 192 kadın ve 208 erkek olmak üzere toplam 400 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmamızda yer alan sonuçlara göre; *Beden Kitle İndeksi ile* "Bilişsel Esneklik Envanteri'nin alternatifler alt boyutu" arasında, "Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ve ilişkileri besleyici tarz, açık, saygılı ve ben merkezli alt boyutları" arasında, "Cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi" arasında *anlamlı ilişkiler saptanmıştır*. Fakat Beden Kitle İndeksi ile "Bilişsel Esneklik Envanteri ve kontrol alt boyutu" arasında, "Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin ilişkileri ketleyici tarz ve küçümseyici alt boyutları" arasında, "Beden Algısı Ölçeği" arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır.

Hem ulusal hem de uluslararası literatüde araştırmayı bütünüyle kapsayacak çalışmanın olmadığı görülmekle birlikte beden kitle indeksinin araştırma değişkenleri içerisinde yer alan beden algısına yönelik yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Bu anlamda çalışmamız geniş kapsamıyla ulusal ve uluslararası literatüre katkı sağlayacaktır. Çalışma sonuçlarının önceki araştırmalar ile değerlendirilmesi sonucunda sonuçların "cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi" kapsamında anlamlı ilişkiler yönünde benzerlik gösterdiği gözlemlenmiştir. Diğer çalışma sonuçlarının da onanması açısından çalışma literatürde önem arz edecektir.

Beden kitle indeksinin günümüzde, insanların yaşam içerisinde sağlık riskinin önemli göstergelerinden biri olarak kabul edildiği bir gerçektir. Vücuttaki yağ oranının mükemmel bir ölçüsü olmasa da kalp hastalıklarının, diyabet ve obezitenin yol açacağı hastalık risklerinin önlenmesinde önemli bir gösterge olarak değerlendirilmektedir. Her geçen gün gelişim gösteren teknoloji ile özellikle sosyal medya kullanımının yaş

yelpazesinin günden güne genişlemesi kişilerde beden algısında da değişimleri beraberinde getirmiştir. Bu durum aynı zamanda kişilerarası iletişimde de gerek özgüven gerek özsaygı gerekse motivasyon ve sosyalleşme açısından beden görünüşünün önemli bir hal almasına neden olmuştur. Günümüzde kişinin maruz kaldığı şartlara uyum sağlaması olarak nitelendirilen bilişsel esneklik kendini olduğu gibi kabul etmede de büyük önem teşkil etmektedir. Bu nedenle beden kitle indeksi bu üç değişken açısından önemli bir yordayıcıdır. Kilo kontrolünde önemli bir yere sahip olan beden kitle indeksi seviyesi normal olan kişilerde beden algısının da yüksek seviyede olduğu, kişilerarası iletişimin normal seyrettiği, bilişsel esnekliğin sağlanabildiği görülmektedir. Beden kitle indeksi yüksek olan kişilerde ise bu durumun negatif yönlü artışı gözlemlenmektedir. Aynı zamanda beden kitle indeksi yüksek olan kişilerde çok sık rastlanan yeme bozukluğunun da üç değişkeni tetiklediği ayrı ayrı gerçekleşen çalışmalarda doğrulanmıştır. Birbiri ile bu kadar etkileşim içerisinde olan ve birbirini tetikleyen bu değişkenlerle ilgili çalışmalara ön ayak olacak bu çalışmanın çok daha kapsamlı ve geniş örneklemler ile değerlendirilmesi ve bu konudaki çalışmaların artırılması son derece önemlidir.

4.4. Klinik Değerlendirme

Bu çalışmanın alana katkıları kısaca şunlar;

- BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin; bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkiler ve beden algısı arasındaki ilişki tespit edilmiştir.

- BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin; çevresiyle olan iletişimine BKİ'nin etkisi tespit edilmiştir.

- BKİ 24.99 kg/m^2 ve altı olan ve BKİ ≥25.00 kg/m^2 ve üstü olan bireylerin; yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenleri ile bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkiler ve beden algısı arasındaki ilişki tespit edilmiştir.

EK'LER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma ile bireyin beden algısının, çevresiyle kurduğu ilişkiye etkisi ve bilişsel esneklik seviyesine göre değişip değişmediğini tespit etmek amaçlanmaktadır. Aşağıda 4 soru bulunmaktadır. Sizlerden bu soruları altlarında yer alan şıklara göre cevaplandırmanız beklenmektedir. Çalışmaya katılanların kimlik bilgileri kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmanın seyri açısından eksiksiz, samimi ve doğru yanıt vermeniz son derece önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz?

( ) Kadın

( ) Erkek

2. Yaşınız?

( ) 25 yaş ve altı

( ) 26-45 yaş arası

( ) 46 yaş ve üstü

3. Kilonuz?

( ) 50 kg ve altı

( ) 51-60 kg arası

( ) 61-70 kg arası

( ) 71-80 kg arası

( ) 81 kg ve üstü

4. Boyunuz?

( ) 150 cm ve altı

( ) 151-160 cm arası

( ) 161-170 cm arası

( ) 171-180 cm arası

( ) 181 cm ve üstü

5. Gelir Düzeyiniz?

( ) 3250 TL ve altı

( ) 3251 TL ve üstü

EK-2: Bilişsel Esneklik Envanteri

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK-3: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK-4: Beden Algısı Ölçeği

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

KAYNAKÇA

Abakay, U., Alıncak, F. ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 5*(9), 12-18. https://dergipark.org.tr/tr/pub/goputeb/issue/34356/379543

Adab, P., Pallan, M. ve Whincup, P. H. (2018). Is BMI the best measure of obesity*? BMJ*, 360. k1274. https://doi.org/10.1136/bmj.k1274

Aghamolaei, T. ve Tavafian, S. S. (2013). Health behaviors of a sample of adolescents in Bandar Abbas, Iran. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction, 2*(1), 34-38. https://doi.org/10.5812/ijhrba.8842

Aktaran, A. K. (2018). *The relationship between body image and self-compassion in university students: The mediation effect of attachment* [Unpublished master's thesis]. Bahcesehir University.

Albayrak, B. ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, *2*(3), 57-69

Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik Danışma Kuramları*. Alfa.

Altunkol F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(35), 191-211. https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19408/206375

Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam Dergisi*, *14*(1), 41-47. https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1588245553-en.pdf

Ata, A., Vural, A. ve Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal, 14*(3), 74-84. https://doi.org/10.17098/amj.02494

Avcı Özkul, Z. T. (2020). Sekreterlerde fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme çeşitliliğinin beden kitle indeksi ile karşılaştırılması; Turgut Özal Tıp Merkezi örneği [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.

Aydın, M. ve Vural, G. Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, *4*(3), 111-121. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/602354

Aydın, N. (2018). *Güzellik merkezine başvuran ve başvurmayan kadınların beden algısı, benlik saygısı ve bazı değişkenler açısında karşılaştırılması: Kayseri ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Toros Üniversitesi.

Aziz, A. (2010). *İletişime Giriş* (3. Baskı). Hiperlink Yayınları

Balcı, B. (2018). *Lise öğrencilerinde algılanan anne baba tutumunun beden algısı üzerindeki etkisinde biriciklik algısının aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Balcı, S. (1996). *Danışma becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Balta, Ş. N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2017). *Bedenin dili* (51. Baskı). Remzi Kitabevi Yayınları.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (s. 71–81) içinde. Academic Press.

Bandura, A. (1985). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 1-26. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1

Bandura, A. (2005). The Evolution of Social Cognitive Theory. K. G. Smith ve M. A. Hitt (Ed.), *Great minds in management* (s. 9-35) içinde. Oxford University Press.

Barlas, G. Ü., Karaca, S., Onan, N., Öz, Y. C., Gürkan, A., Işıl, I. ve Sümeli, F. (2014). Estetik cerrahi hastalarında beden imajı, işlevsel olmayan tutumlar ve depresyon. *Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi, 22*(3), 108-113. https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkplastsurg/issue/23081/246634

Bayrak, S. (1995). *Örgütlerde etkili iletişim ve yönetimi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.

Beck, J. S. (2010). Cognitive therapy. I. B. Weiner ve W. E. Craighead (Ed.), *The corsini encyclopedia of psychology* (s. 1-3) içinde. John Wiley & Sons Inc.

Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(55), 291-300. http://dx.doi.org/10.17755/esosder.91623

Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı*

arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. *Annual Review of Psychology, 45*(1), 79-129. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.45.020194.000455

Best, J. R. ve Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child Development, 81*, 1641-1660. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01499.x

Bıçakçı, İ. (2008). *İletişim ve Halkla İlişkiler Eleştirel Bir Yaklaşım* (7. Baskı). Kapital Medya Hizmetleri.

Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55. https://doi.org/10.29065/usakead.232432

Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(36), 142-157. https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/240/makaleler/3/36/arastirmax-bilissel-esnekligi-yordayan-bazi-degiskenler.pdf

Bilgin, R. (2016). Geleneksel ve modern toplumda kadın bedeni ve cinselliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *26*(1), 219-243. https://doi.org/10.18069/fusbed.43256

Blackburn, H. ve Jacobs, D. (2014). Commentary: Origins and evolution of Body Mass Index (BMI): Continuing saga. *International Journal of Epidemiology*, *43*(3), 665–669. https://doi.org/10.1093/ije/dyu061

Blood, S. K. (2005). *Body Work: The Social Construction of Women's Body Image*. Routledge.

Bray, G. A. (2004). Don't throw the baby out with the bath water. *The American Journal of Clinical Nutrition, 79*(3), 347-349. https://doi.org/10.1093/ajcn/79.3.347

Budak, G. ve Budak, G. (2000). *Halkla İlişkiler: Davranışsal Bir Yaklaşım* (3. Baskı). Barış Yayınları Fakülteler Kitabevi.

Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 48-58. https://dergipark.org.tr/tr/pub/guebd/issue/36422/409991

Buyurgan, T. (2013). *Kişilerarası iletişim bağlamında aile ve çift ilişkilerinin göstergebilim bakış açısıyla çözümlenmesi: Mürekkep balığı ve balina* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Büyükdoğrucan, A. (2018). *Kayseri ili Talas ilçe merkezindeki 15-49 yaş kadınlarda obezite durumu ve yaşam kalitesine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.

Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. I. Healthcare ve W. Karwowski (Ed.), *International encyclopedia of ergonomics and human factors* (2. Baskı, 1. Cilt, s. 297-301) içinde. CRC Press

Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, *46*(5), 482-501. https://doi.org/10.1080/0014013031000061640

Cash, T. F. (2002). Cognivite-behavioral perspectives on body image. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (s. 38–46) içinde. The Guilford Press.

Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral perspectives on body image. T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body ımage and human appearance* (1. Cilt, s. 334-342) içinde. Academic Press

Cash, T. F., Jakatdar, T. A. ve Williams, E. F. (2004). The body image quality of life inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, *1*(3), 279-287. https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00023-8

Cengiz, A. (2020). *Enstrüman çalan bireyler ile enstrüman çalmayan bireylerin bilişsel esnekliklerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.

Cengiz Y. (2011). *Obez ergenlerde beden algısı, benlik saygısı ve ruhsal durum değerlendirmesi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Cirhinlioğlu, F.G., Taşcıoğlu, G. ve Beyazıt, U. (2017). Duygular. M. Zencirkıran (Ed.), *Davranış bilimleri* (s. 243-278) içinde. Dora Basım Yayın Dağıtım.

Civikly, J. M. (1992). *Classroom Communication: Principles and Practice.* William C Brown Pub

Cole, T. J., Freeman, J. V. ve Preece, M. A. (1995). Body mass index reference curves for the UK, 1990. *Archives of disease in childhood*, *73*(1), 25-29. http://dx.doi.org/10.1136/adc.73.1.25

Cüceloğlu, D. (2015). *İletişim Donanımları Keşke'siz Bir Yaşam İçin İletişim* (5. Baskı). Remzi Kitabevi Yayınları.

Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranışı* (38. Baskı). Remzi Kitabevi Yayınları.

Çağlar, İ. ve Kılıç, S. (2011). *Genel İletişim* (4. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Çelik, S. (2018). *Geleneksel ve modern değerler bağlamında beden algısı ve tüketim: istanbul üniversitesi örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354. http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3467

Çelikkaya, H. (2011). *Fonksiyonel Eğitim Sosyolojisi* (3. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Çetinkaya, B. (2013). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde kendini açma. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (s. 135-156) içinde. Pegem Akademi Yayıncılık

Çiftçi, S. F. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.

Çobanoğlu, A. A. (2013). *Harmanlanmış öğrencilerin erişilerine, algıladıkları bilişsel esneklik düzeylerine ve öz düzenleyici öğrenme becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.

Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education, 2*(1), 86-101. http://cije.cumhuriyet.edu.tr/tr/pub/issue/4274/57599

Daft, R. L. (2015). *Örgüt kuramları ve tasarımını anlamak* (Ö. N. Timurcanday Özmen, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal eserin basım tarihi 2011, 10. Baskı).

Dawson, P. ve Guare, R. (2010). *Executive Skills in Children and Adolescents: A Practical Guide to Assessment and Intervention*. Guilford Press.

Deffenbacher, J. L., Dahlen, E. R., Lynch, R. S., Morris, C. D. ve Gowensmith, W. N. (2000). An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive therapy and Research, 24*(6), 689-697. https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1005539428336

Demir, B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Demirel, H. (2011). *İzmir ili Menemen ilçesindeki ilköğretim ikinci kademe (6-7-8. sınıflar) öğrencilerinde obezite sıklığı ve beslenme davranışları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research, 34*(3), 241-253. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-009-9276-4

Deurenberg, P., Yap, M. ve Van Staveren, W. A. (1998). Body mass index and percent body fat: A meta analysis among different ethnic groups. *International Journal of Obesity, 22*(12), 1164-1171. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0800741

DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (4. Baskı). Pearson

Dickson, D. ve Hargie, O. (2003). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice* (4. Baskı). Routledge Books.

Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Doğan Laçin, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34*(2), 358-371. http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/upload/files/2490-published.pdf

Dursun, Ç. (2013). *İletişim Kuram Kritik* (1. Baskı). İmge Kitabevi Yayınları.

Elgünler, Ç. T. ve Fener, Ç. T. (2011). İletişimin kalitesini etkileyen engeller ve bu engellerin giderilmesi. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 1*(1), 35-39. http://dx.doi.org/10.7456/10101100/005

Tevrüz, S., Erdem, İ. ve Bozkurt, T. (2016). *Davranışlarımızdan Seçmeler Örgütsel Yaklaşım* (4. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık,

Erdoğan, İ. (2011). *İletişimi Anlamak.* (4. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

Eren, E. (2008). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi* (11. Baskı). Beta Basım Yayım Dağıtım.

Ereyi, B. (2016). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ve problem çözme becerisinin mizah kavramayla ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Erkayiran, O. ve Demirkiran, F. (2018). The Impact of ımproving emotional ıntelligence skills training on nursing students' ınterpersonal relationship styles: A quasi-experimental study. *International Journal of Caring Sciences*, *11*(3), 1901-1912. http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/64_equiarian_original_11_3.pdf

Ersöz, A. G. (2010). Tüketim toplumunda "sıfır beden" söylemi: Neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Edebiyat Fakültesi Dergisi, 27*(2). http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.42670

Eşiyok, V. S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.

Fiske, J. (2014). *İletişim çalışmalarına giriş* (S. İrvan, Çev.). Pharmakon (Orijinal eserin basım tarihi 2010, 3. Baskı).

Floyd, K. (2011). *Interpersonal Communication.* McGraw-Hill.

Fredrickson, B.L. ve Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*(2), 173–206. http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

George, D. ve Mallery, M. (2010). S*PSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10. Baskı). Pearson.

Gerdan, G. ve Kurt, M. (2020). Obezitede yönetici işlevler ve yeme stili arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Symposium*, *58*(1), 6-10. http://yenisymposium.com/Pdf/TR-YeniSempozyum-513727b0.pdf

Gökçe, O. (2015). *İletişim: Nasıl Daha İyi Anlar ve Anlaşılırım.* Çizgi Kitapevi.

Gökdağ, D. (2008). *Etkili İletişim*. Pegem Akademi Yayıncılık.

Gökdağ, R. (2016). *Kişilerarası İletişim, İnsan İlişkilerinin Psikolojik Temelleri*. Sınırsız Basım Yayın Dağıtım.

Gönenç, Ö. (2014). *İletişim Dünyası.* Derin Yayınları.

Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children.* Routledge.

Güler, B. (2015). *Ergenlerde bilişsel esneklik ölçümü ve depresyon belirtileri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. *Bahçeşehir Üniversitesi*.

Gülleroğlu, H. D. (2021). Bilimsel araştırma yöntemleri: Tarama modelleri. https://acikders.ankara.edu.tr adresinden 15 Ağustos 2021 tarihinde alınmıştır.

Gülüm, I. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *13*(3), 2016-223. https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/bilissel-esneklik-envanteri-toad_0.pdf

Gündüz, U. (2011). Kafka metinlerinde iletişim, iletişimsizlik ve yabancılaşma olgusu üzerine. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, *7*(1). 83-95. dergipark.org.tr/tr/pub/josc/issue/19023/200597

Güneri, E., Üney, R. ve Demirci, O. O. (2018). *Kişiler Arası Etkili İletişim*. Gelişim Üniversitesi Yayınları.

Güneş, K. ve Şahin, G. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Celal Bayar*

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 6(4), 297-303. https://doi.org/10.34087/cbusbed.525733

Güngör, N. (2018). *İletişime Giriş* (5. Baskı). Siyasal Kitabevi Yayınları.

Gürüz, D. ve Teğinli, T. A. (2012). *Kişilerarası İletişim* (3. Baskı). Nobel Yayıncılık.

Gürüz, D. ve Eğinli, T. A. (2015). *Kişilerarası İletişim, Bilgiler-Etkiler-Engeller* (5. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Güzel, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden algısının depresyon ile ilişkisi: Mizacın rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 1-16. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaunjss/issue/29859/285637

Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.

Hanley, F. (2004). *The dynamic body image and the moving body: A theoretıcal and empirical ınvestigation* [Unpublished doctoral thesis]. University of Victoria.

Hartley, P. (2010). *Kişilerarası iletişim* (2. Baskı). (Ü. Doğanay, M. Aktaş Yamanoğlu, B. Şimşek, P. Özdemir, H. Karaaslan Şanlı ve İ. Ö. Taştan, Çev.). İmge Kitapevi (Orijinal eserin basım tarihi 2002, 2. Baskı).

Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(2), 139-152. https://doi.org/10.17556/erziefd.322327

Hill, A., Watson, J., Rivers, D. ve Joyce, M. (2007). *Key Themes in Interpersonal Communication: Culture, Identities and Performance.* Open University Press.

Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2017). *Sosyal psikoloji*. (İ. Yıldız ve A. Gelmez, Çev.). Ütopya Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi 2013, 7. Baskı).

Hortaçsu, N. (2013). *İnsan İlişkileri*. İmge Kitabevi.

Hovardaoğlu, S. (1993). Beden algısı ölçeğinin Türkçe formu. *3P Dergisi, 1*(1), 26-27.

Hutchinson, C. C. (2013). *Interpersonal Communication Navigating Relationships in A Changing World*. Hayden McNeil.

Inman, J. (2001). *Relationships among employees' job satisfaction, satisfaction with coworkers, and interpersonal relationship styles* [Unpublised doctoral dissertation]. The Florida State University.

Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology, 30*(2), 190-200. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001

İnanç, B. Y. (2004). *Gelişim Psikolojisi.* Pegem Akademi Yayıncılık.

İnci, M. B. (2019). *Erişkinlerde öz bildirime dayalı hesaplanan beden kitle indeksi verileri için düzeltme faktörleri geliştirilmesi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Sakarya Üniversitesi.

İyisoy, M. S. (2006). *Antisosyal kişilik bozukluğu olan bireylerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu eştanısı ve yürütücü işlevlerle ilişkisi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Gülhane Askeri Tıp Akademisi.

Jackson, L.A. (2004). Physical attractiveness a sociocultural perspectives. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (s. 13–21) içinde. The Guilford Press.

Jonassen D. H. ve Grabowski, B. (1993). *Handbook of Individual Differences, Learning and Instruction*. Routledge.

Jung, J. ve Lennon, S. J. (2003). Body Image, appearance self-schema, and media images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, *32*(1), 27-51 https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1077727X03255900

Kalafat, T. ve Kıncal, 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. https://dergipark.org.tr/tr/pub/deubefd/issue/25428/268256

Kamışoğlu, İ. (2013). *Sosyal medyada kişilerarası iletişim çatışmaları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Dergisi*, *6*(11), 95-106. https://dergipark.org.tr/tr/pub/birtop/issue/24344/258037

Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (10. Basım). Nobel Yayın Dağıtım.

Kardeş, G. A. (2016). *Davranış-mekân uyumu: Bilişsel esneklik düzeyleri farklı öğrencilere göre, okul ortamında olanaklılıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Karslı, E. (2008*). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve psikosomatik bozukluklar* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Kaya, S. (2019). *Trabzon ili kalkınma bölgesindeki bireylerin görsel beden kitle indeksi temelli vücut boyut kılavuzu ile beden algılarının değerlendirilmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Kaypakoğlu, S. (2010). *Kişilerarası İletişim Cinsiyet Farklılıkları Güç ve Çatışma*. Derin Yayınları.

Keys, A., Fidanza, F., Karvonen, M. J., Kimura, N. ve Taylor, H. L. (1972). Indices of relative weight and obesity. *Journal of Chronic Diseases*, *25*(6–7), 329–343. https://doi.org/10.1016/0021-9681(72)90027-6

Koç, S. (2014). *İletişimde Ustalaşmak* (10. Baskı). Kuraldışı Yayıncılık.

Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Bökeoğlu, Ö. Ç. (2006). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. PegemA Yayıncılık.

Krueger, D. W. (2004). Psychodynamic perspectives on body image. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (s. 30–37) içinde. The Guilford Press.

Labre, M. P. (2005). The male body ideal: Perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. *Journal of Men's Health and Gender*, *2*(2), 223-229. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jmhg.2005.03.001

Lane, S. D., Abigail, R. A. ve Gooch, J. C. (2016). *Communication in a Civil Society*. Taylor & Francis.

Laus, M. F., Miranda, V. P. N., Almeida, S. S., Braga Costa, T. M. ve Ferreira, M. E. C. (2013). Geographic location, sex and nutritional status play an important role in body image concerns among Brazilian adolescents. *Journal of Health Psychology*, *18*(3), 332-338. https://doi.org/10.1177/1359105311434755

Leber, A. B., Turk-Browne, N. B. ve Chun, M. M. (2008). Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *105*(36), 13592-13597. https://doi.org/10.1073/pnas.0805423105

Lee, S. Y. ve Gallagher, D. (2008). Assessment methods in human body composition. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, *11*(5), 566–572. https://doi.org/10.1097/mco.0b013e32830b5f23

Lee, W. S. (2016). Body fatness charts based on BMI and waist circumference. *Obesity, 24*(1), 245-249. https://doi.org/10.1002/oby.21307

Lemos, T. ve Gallagher, D. (2017). Current body composition measurement techniques. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, *24*(5), 310–314. https://doi.org/10.1097/med.0000000000000360

Levine, M. P. ve Smolak, L. (2004). Body image development in adolescence. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (s. 74–82) içinde. The Guilford Press.

Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11*(1), 1-9. https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/08934219809367680

Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*(2), 623-626. https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1995.76.2.623

Mason, C. ve Katzmarzyk, P. T. (2009). Variability in waist circumference measurements according to anatomic measurement site. *Obesity, 17*(9), 1789–1795. https://doi.org/10.1038/oby.2009.87

McKay, M., Davis, M. ve Fanning, P. (2010). *İletişim becerileri* (Ö. Gelbal, Çev.). HYB Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2009, 3. Baskı).

McKinley, N. M. (2004). Feminist perspectives and objectified body consciousness. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (s. 55–62) içinde. The Guilford Press.

Mead, G. H. (2017). *Zihin, benlik ve toplum.* (Y. Erdem, Çev.). Heretik Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 2015).

Mısırlı, İ. (2004). *Genel ve Teknik İletişim*. Detay Yayıncılık.

Milburn, M. A. (1998). *Sosyal psikolojik açıdan kamuoyu ve siyaset* (A. Dönmez ve V. Duyan, Çev.), İmge Kitabevi. (Orijinal eserin basım tarihi 1991).

Minibaş Poussard, J. (2002). Güvenli davranış. E. Aslan (Ed.), *Örgütte kişisel gelişim* (s. 416-450) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık,

Morrison, T. G., Kalin, R. ve Morrison, M. A. (2004). Body image evaluation and body image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence, 39*(155), 571-587. https://www.researchgate.net/publication/8059139_Body-image_evaluation_and_body-image_investment_among_adolescents_A_test_of_sociocultural_and_social_comparison_theories

Mutlu, T. O., Saygın, Ö., Erdoğan, M., Şentürk, H. E. ve Göral, K. (2012). Faal Türk tenis hakemlerinin fiziksel aktivite özelliklerinin cinsiyet, kategori ve beden kitle indeksine göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7*(2), 1-7. https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbubesbd/issue/32237/357820

Nazare, J.-A., Smith, J., Borel, A.-L., Aschner, P., Barter, P., Van Gaal, L., Faire, U. de. (2015). Usefulness of measuring both body mass index and waist circumference for the estimation of visceral adiposity and related cardiometabolic risk profile (from the INSPIRE ME IAA study). *The American Journal of Cardiology, 115*(3), 307–315. https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2014.10.039

Newman, D. M. (2016). *Sosyoloji*. (A. Arslan, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2012, 9. Baskı).

Nihiser, A. J., Lee, S. M., Wechsler, H., McKenna, M., Odom, E., Reinold, C., Thompson, D. ve Grummer-Strawn, L. (2007). Body mass index measurement in schools. *The Journal of School Health, 77*(10), 651–724. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00249.x

Nuttall, F. Q. (2015). Body mass index: obesity, BMI, and health: A critical review. *Nutrition Today, 50*(3), 117-128. https://doi.org/10.1097/nt.0000000000000092

Oral, S. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, *3*(6), 165-178. https://doi.org/10.31461/ybpd.607300

Orta, A. Z., (2009). *Etkili iletişim sürecinde kişilerarası iletişim becerileri ve yaratıcı drama uygulama örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kültür Üniversitesi.

Oskay, Ü. (2007). *İletişimin ABC'si.* Der Yayınları.

Öklük, Ö. (2018). *Çocukluk dönemi travmatik yaşam olaylarına maruz kalmış yetişkin bireylerin benlik saygısı, kişilerarasıilişki tarzları ve baş etme becerilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

Önen, S. ve Budak, E. (2020). Morbid obez bireylerde depresyon ve kaygı belirtileri ile bilişsel esneklik kaybı arasındaki ilişki. *J Cogn Behav Psychother Res, 9*(3), 211-220. http://dx.doi.org/10.5455/JCBPR.72328

Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi,* 34, 25-45. http://www.sobbiad.mu.edu.tr/index.php/asd/article/view/530/516

Öngören, B. Aydemir, İ. ve Öngören Z. (2018). Yaşamevinde kalan yaşlıların yaşam kalitesi ve beden algıları. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, *29*(2), 98-103. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/39687/470004

Örsel, S., Işık Canpolat, B., Akdemir, A. ve Özbay, M. H. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imgesi ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 15*(1), 5-15. https://dergipark.org.tr/tr/pub/iaaojh/issue/39119/443514

Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Özaltın G. (2003). Beden imgesi değişimine yaklaşımlar. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, *13*(51), 3-14. https://dergipark.org.tr/tr/pub/fnjn/issue/9027/112542

Özbey, H. (2019). *Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Akşehir ilçesi örneklemi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.

Özdamar, K. (1999). *Paket program ile istatistiksel veri analizi*. Ankara: Kaan Kitabevi.

Özdayı, E. (2010). *Sosyal etki açısından sosyal paylaşım ağlarının kişilerarası iletişim kullanımları: Facebook kullanıcıları üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Özdemir A. (2012). *Beden Dili Etkili İletişim-Etkili Konuşma.* Altınpost Yayıncılık.

Özkaraman, A., Alparslan, G., Babadağ, B., Gökçe, S., Gölgeli, H., Derin, Ö. ve Bilgin, M. (2016). Hemodiyaliz yapılan kronik böbrek hastalarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Osmangazi Tıp Dergisi, 38*(2), 51-61. http://dx.doi.org/10.20515/otd.54752

Öztütüncü, S., Özdal, M. ve Vural, M. (2018). Aile gelir düzeyinin 8-14 yaş arası bireylerin vücut kompozisyonuna etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(3), 48-58. https://doi.org/10.31680/gaunjss.442503

Özütürker S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde beslenme durumları ve antropometrik profillerinin belirlenmesi: Erzincan örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

Paeratakul, S., White, M. A., Williamson, D. A., Ryan, D. H. ve Bray, G. A. (2002). Sex, race/ethnicity, socioeconomic status, and BMI in relation to self-perception of overweight. *Obesity Research, 10*(5), 345-350. https://doi.org/10.1038/oby.2002.48

Pahalı, C. (2015). *Beden kitle indeksinin anksiyete ve depresyon belirtileri ile ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Parris, S. R. ve Block, C. C. (2008). Summing up. C. C. Block ve S. R. Parris (Ed.), *Comprehension ınstruction. Research-based best practices* (s. 381-390) içinde. The Guilford.

Pease, A. (2001). *Beden dili* (4. Baskı). (Y. Özben, Çev.). Rota Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1997)

Peker A. E., Balcı U. G., Öngel, K., Yılmazer T. ve Mergen, H. (2016, 28 Eylül-2 Ekim). *Vücut kitle indeksine göre obez olan kadınlarda obezite değerlendirme parametrelerinin karşılaştırılması* [Sözlü sunum]. 3. Aile Hekimliği Güz Okulu Kongresi, Antalya, Türkiye.

Peker, A. ve Çukadar, A. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(2), 66-79. https://doi.org/10.19126/suje.03104

Peter, R. S., Fromm, E., Klenk, J., Concin, H. ve Nagel, G. (2014). Change in height, weight, and body mass index: Longitudinal data from Austria. *American Journal of Human Biology, 26*(5), 690–696. https://doi.org/10.1002/ajhb.22582

Phalet, K. ve Kosic, A. (2006). Acculturation in European societies. D. L. Sam ve J. W. Berry (Ed.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (s. 331–348) içinde. Cambridge University Press.

Prentice, A. M. ve Jebb, S. A. (2001). Beyond body mass index. *Obesity Reviews, 2*(3), 141-147. https://doi.org/10.1046/j.1467-789x.2001.00031.x

Pruzinsky, T. ve Cash, T. F. (2004). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (s. 3-12) içinde. The Guilford Press.

Rodgers, R. ve Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association, 17*(2), 137-151. https://doi.org/10.1002/erv.907

Rosen H. (1989) Piagetian Theory and Cognitive Therapy. Freeman A., Simon K. M., Beutler L. E. ve Arkowitz H. (Ed.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (s. 189-212) içinde. Springer.

Rosenberg, M. B. (2019). *Şiddetsiz iletişim bir yaşam dili* (15. Baskı). (G. A. Şapçı, Çev.). Remzi Kitabevi Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 2015)

Rothman, K. J. (2008). BMI-related errors in the measurement of obesity. *International Journal of Obesity, 32*(3), 56-59. https://doi.org/10.1038/ijo.2008.87

Sabuncuoğlu, Z.ve Gümüş, M. (2008). *Örgütlerde İletişim.* Arıkan Yayıncılık.

Sabuncuoğlu, Z. ve Vergiliel Tüz, M. (2013). *Örgütsel Davranış* (5. Baskı). Alfa Akademi Basım Yayım Dağıtım.

Schober, O. (1999). *Beden dili davranış anahtarı* (4. Baskı). (S. Özbent, Çev.). Arion Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi 1990)

Schramm, W. (1954). How communication work. W. Schramm (Ed.), *The process and effecks of mass communication* (s. 3-26) içinde. University of Illinois Press.

Scott, M. D. ve Bryson, S. R. (1997). *Dimensions of Communication: An Introduction.* McGraw-Hill Higher Education

Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry, 25*(4), 405–414. https://doi.org/10.2307/2785779

Seçer, İ. (2015). *Spss ve Lisrel ile Pratik Veri Analizi* (2. Baskı). Anı Yayıncılık,

Sennett, R. (2014). *Otorite* (4. Baskı). (K. Durand, Çev.). Ayrıntı Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1980)

Siegel, D. J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, "mindsight," and neural integration. *Infant Mental Health Journal,* 22(1-2), 67–94. https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<67::AID-IMHJ3>3.0.CO;2-G

Singer, M. R. (1987). *Intercultural Communication: A Perceptual Approach.* Prentice-Hall.

Sipahi, B. B. (2020). Hanehalkı geliri üzerinde beden kitle indeksinin etkisi: Araç değişken yaklaşımı. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, *4*(2), 77-97. http://ispecjournal.org/index.php/ispecijssh/article/download/20/24/46

Slaughter, V. (2012). Developing expertise in human body perception. V. Slaughter ve C. A. Brownell (Eds.), *Early development of body representations* (s. 81–100) içinde. Cambridge University Press.

Smeets, E., Jansen, A. ve Roefs, A. (2011). Bias for the (un) attractive self: on the role of attention in causing body (dis) satisfaction. *Health Psychology*, *30*(3), 360-367. https://doi.org/10.1037/a0022095

Souto, C. M. R. M. ve Garcia, T. R. (2002). Construction and validation of a body image rating scale: A preliminary study. *Intematonal Journal of Nursing Terminologies and Classification*, *13*(4), 117-126. https://doi.org/10.1111/j.1744-618x.2002.tb00415.x

Spiro, R. J. ve Jehng, J. C. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. D. Nix ve R. Spiro (Ed.), *Cognition, education and multimedia: Exploring ideas in high technology* (s. 163-205) içinde. Lawrence Erlbaum.

Spiro, R. J., Collins, B. P., Thota, J. J. ve Feltovich, P. J. (2003). Cognitive flexibility theory: Hypermedia for complex learning, adaptive knowledge application, and experience acceleration. *Educational Technology*, *43*(5), 5-10. http://www.jstor.org/stable/44429454

Stamenov, M. I. (2005). Body schema, body image, and mirror neurons. H. D. Preester ve V. Knockaert (Ed.), *Body image and body schema: interdisciplinary perspectives on the body* (s. 21-43) içinde. John Benjamins Publishing Company.

Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994, Temmuz). *Interpersonal style, loneliness and depression*. [Sözlü sunum]. 23rd International Congress of Applied Psychology, Madrid, İspanya.

Şanlı, E. ve Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14*(3), 23-32. https://atif.sobiad.com/filesdata/gbesbd/292364.pdf

Şener, A., Aydoğan, A., Çebi, M., Çınarlı, T. ve Koç, Z. (2018). Paramedik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişki. *Journal of International Social Research, 11*(56), 1143-1149. http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20185639079

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı). Pearson.

Tarhan, N. (2010). *Toplum Psikolojisi Sosyal Şizofreniden Toplumsal Empatiye* (1. Baskı). Timaş Yayınları.

Taşdemir, E. (2017). *Kişilerarası İletişim.* Ekin Basım Yayın Dağıtım.

Tayfun, R. (2014). *Etkili İletişim ve Beden Dili* (5. Baskı). Nobel Yayın ve Dağıtım.

Tayfur, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde beden algısı, yeme tutumu ve depresyon düzeyinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Telman, N. ve Ünsal, P. (2005). *İnsan İlişkilerinde İletişim*. Epilson Yayıncılık.

Tezci, E. ve Dikici, A. (2003). Yaratıcı düşünceyi geliştirme ve oluşturmacı öğretim tasarımı. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(1), 251-260. https://silo.tips/download/yaratici-dncey-geltrme-ve-oluturmaci-retm-tasarimi

Thompson, J., Heınberg, L., Altabe, N. ve Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbanc*. American Psychological Association.

Tokgöz, O. (2019). *Sporcuların mental performanslarının karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi

Topaloğlu, B. (2014). *Alay Edilme Algısı Ölçeği (AEAÖ) ergenler için geçerlik ve güvenirlik çalışması: beden imajı ve kontrol kaybı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.

Toraman, F., Taşralı, S. ve Uyar, B. (2021). Osteoartrit: Esneklik, Bilişsel işlev, beden kütle indeksi ve fiziksel aktiviteye etkisi. *Akdeniz University School of Physical Education and Sports,* 1-7. http://www.sporbilim.com/dosyalar/Sozel_Sunumlar.pdf

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zekâ. *Klinik Psikiyatri,* 1, 12-20. https://jag.journalagent.com/z4/download_fulltext.asp?pdir=kpd&plng=tur&un=KPD-21377

Turan İ. (2017). *Diyarbakır ili Kayapınar ilçesi gaziler 1 nolu Aile Sağlığı Merkezi'ne kayıtlı 19 yaş ve üzeri kişilerde obezite sıklığı, risk faktörleri ve obezite eğitimi sonrası yaşam tarzı değişikliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Dicle Üniversitesi.

Tutar, H. (2003). *Örgütsel İletişim*. Seçkin Yayıncılık.

Tutar, H. (2016). *Sosyal Psikoloji Kavramlar ve Kuramlar* (3. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

Tutuş, A. (2019). *11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.

Türk, M. S. ve Aydoğan, E. (2008). Kişilerarası İletişim ve Empati. M. Ş. Şimşek ve A. Çelik (Ed.), *Çağdaş yönetim ve örgütsel başarım* (s. 167-183) içinde. Eğitim Kitabevi Yayınları,

Türkçapar, H. M. (2008). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. HYB Yayıncılık.

Uğurlu, Ö. (2015). Kadının benlik sunumunun güncel bir aracı olarak sosyal ağlar bir tasarım unsuru: Kusursuzlaştırma. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*(1), 231-248. https://dergipark.org.tr/tr/pub/usaksosbil/issue/21658/232885

Usal, A. ve Kuşluvan, Z. (2002). *Davranış Bilimleri Sosyal Psikoloji* (4. Baskı). Barış Yayınları Fakülteler Kitabevi.

Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 12*(5), 519-528. https://www.bibliomed.org/fulltextpdf.php?mno=23551

Vural, Z. B. A. (2018). *Kurum Kültürü* (6.baskı). İletişim Yayınları.

Wellens, R. I., Roche, A. F., Khamis, H. J., Jackson, A. S., Pollock, M. L. ve Siervogel, R. M. (1996). Relationships between the body mass index and body composition. *Obesity Research, 4*(1), 35-44. https://doi.org/10.1002/j.1550-8528.1996.tb00510.x

Wendy, S. ve Henderson, K. (2004). Eating disorders and the role of the media. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review, 13*(1), 16-19. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2533817/pdf/0130016.pdf

West, R. ve Turner, L. H. (2009). *Understanding Interpersonal Communication: Making Choices in Changing Times.* Cengage Learning.

Westley, B. H. ve MacLean, M. S. (1955). A conceptual model for communications research. *Audio-Visual Communication Research*, 31-38. http://www.aejmc.org/home/wp-content/uploads/2012/09/Journalism-Quarterly-1957-Westley-31-8.pdf

WHO. (2008, December). Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a who expert consultation. https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241501491 adresinden 2 Eylül 2020 tarihinde alınmıştır.

Williamson, D.A., Stewart, T.M., White, M.A. ve York-Crowe, E. (2004). An on information-processing body image perspective. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (s. 108–116) içinde. The Guilford Press.

Wollner, M., Roberto, B. B. P., Roncally, S. C. A., Jurandir, N. ve Edil, L. S. (2017). Accuracy of the WHO's body mass index cut-off points to measure gender-and age-specific obesity in middle-aged adults living in the city of Rio de Janeiro, Brazil. *Journal of Public Health Research, 6*(904), 108-112. https://dx.doi.org/10.4081%2Fjphr.2017.904

Wood, J. T. (2014). *Interpersonal Communication Everyday Encounters*. Nelson Education Ltd.

Yalçın, M. ve G. Ö. Erel. (2015*). İletişimci Gözüyle İnsan Kaynakları Yönetimi*. MediaCat Yayınları.

Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi.

Yazgan, N. N. (2019). *Yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *9*(54), 913-935. https://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/download/786/533

Yolsal, N., Kıyan, A. ve Özden, Y. (1998). Beslenme durumunu değerlendirmede beden kitle indeksinin kullanımı. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27(2), 43-48. https://www.beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/download/579/529/

Yüksel Şahin, F. (2013). İletişim becerilerine genel bir bakış. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (s. 32-60) içinde. Pegem Akademi Yayıncılık.