



Body Satisfaction and Well-Being Status as Predictors of Conscious Awareness*

Abdullah Mert^{*a}, Meliha Kahraman^b

Article Info

DOI: 10.14686/buefad.482699

Article History:

Received 14.11.2018
Accepted 04.05.2019
Published 30.06.2019

Keywords:

Conscious awareness,
Body satisfaction,
Well-Being

Article Type:

Research Article

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between conscious awareness and well-being and body satisfaction levels of university students. The data of the study were collected from 369 (N = 220 female, N = 149 male) students who studied at various departments of Uşak University in 2017-2018 academic year. The research was conducted in accordance with the relational screening model. The "Well-Being Scale" was used to determine well-being state of the students, the "Body satisfaction Scale" was used to determine their body satisfaction state, and the "Conscious Awareness Scale" was used to determine their level of Conscious awareness. Data were analyzed by using t-test, correlation and multiple regression analyses by using SPSS 20.0 program. The results of the study indicated that body satisfaction did not differ according to gender. The well-being was higher in female students, whereas the conscious awareness was higher in male students. It was found a weak positive relationship between the conscious awareness and the well-being and body satisfaction. Findings revealed that body satisfaction and well-being predict the conscious awareness at statistically significant level. The findings of the present study were discussed in the light of the literature and some suggestions were made.

Bilinçli Farkındalığın Yordayıcıları Olarak Beden Memnuniyeti Ve İyilik Hali

Makale Bilgisi

DOI: 10.14686/buefad.482699

Makale Geçmişi:

Geliş 14.11.2018
Kabul 04.05.2019
Yayın 30.06.2019

Anahtar Kelimeler:

Bilinçli Farkındalık,
Beden Memnuniyeti,
İyilik Hali

Makale Türü:

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, iyilik hali ve beden memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın verileri 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Uşak Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 369 (N=220 kız, N=149 erkek) öğrenciden toplanmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında öğrencilerin iyilik halini belirlemek amacıyla "İyilik Hali Ölçeği", beden memnuniyetini belirlemek amacıyla "Beden Memnuniyeti Ölçeği" ve bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla da "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" uygulanmıştır. Veriler, t-testi, korelasyon ve çoklu regresyon yöntemiyle SPSS 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, beden memnuniyetinin cinsiyete göre farklılaşmadığını fakat iyilik halinin kız öğrencilerde bilinçli farkındalığın ise erkek öğrencilerde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

* This research was presented as a paper in the III. International Congress of Youth Researches held in 27 June-01 July 2018 in Nahciva/Azerbaijan.

*Corresponding Author: abduhamert@mail.com

^aAsist. Prof. Dr. Usak University, Uşak/Turkey, <http://orcid.org/0000-0003-0653-2297>

^bRes. Usak University, Uşak/Turkey, <http://orcid.org/0000-0002-0304-5314>

Introduction

Conscious awareness is a concept which is seen in Eastern cultures for years and covers various deep thinking processes, and which has to be understood by experiencing directly because it is difficult to understand theoretically (Chambers, Gullone, & Allen, 2009; Kabat-Zinn, 2000). The basics of conscious awareness concept are based on Buddhist philosophy. Concept as a word means remembering and attention (Germer, 2004). It is used as ability to do followings: the existence of the mind, accepting past memories and being able to redirect to the present time, being able to interact with all the experiences that can reduce the problems, focusing aimfully on the present time, and the ability to regulate the intrinsic processes. (Hayes & Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 2012; Özyeşil, Arslan, Kesici & Deniz, 2011; Özyeşil, 2011; Siegel, Germer & Olendzki, 2009). Awareness is also described as focusing on intrinsic processes and having a clear awareness about perceptions (Nyanaponika, 1972). It is used in the literature in order to define a theoretical structure, and a program which is applied to create awareness, or in order to express a psychological process emerging as conscious awareness (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). The fact that the individual is aware of his/her perceptions, and that can focus on present by learning from the past mistakes shows the level of conscious awareness.

The human mind is constantly engaged with cognitive concepts such as past, future, expectation, anxiety, stress, and remorse. According to Gilbert and Tirsch (2009), conscious awareness helps the mind to be alert, while it engages with all of these. The conscious awareness ensures that mind exists together with all these without taking place inside them. Conscious awareness is not a reflexive, but a reflective state. It is a state in which individual recognizes his/her surroundings by detaching from the conditionings and he/she observes him / herself objectively. And also it is the gap between the perceptions and reactions of another person (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, & Devins, 2004; Germer, 2004). The conscious awareness at high level reduces pain and difficulties by support and effect of all experiences, and supports the increase of the well-being of an individual (Özyeşil, Arslan, Kesici, & Deniz, 2011). This concept is based on the idea that everything that is momentarily designed and created in the mind is accepted without being judged and thus the emotional difficulties associated with thought can be minimized (Brown & Ryan, 2003; Gilbert, 2005; Kabat-Zinn, 2003; Linehan, 1993). Conscious awareness consists of two components: maintaining attention and guiding instant experience (Bishop et al., 2004). It is important that individuals focus life by getting rid of the effects of any mental process that affects them in the past.

Conscious awareness emerges in the way that being aware of what is going on intrinsically (Nyanaponika, 1972), being dynamic and interested in whole life (Germer, Siegel & Fulton, 2005) and approaching current events with attention and awareness (Brown & Ryan, 2003). Many variables such as coping strategies, anxiety disorder, subjective-emotional and mental well-being, and psychological adjustment were examined in the studies on conscious awareness, and the significant relationships were found between conscious awareness and these variables (Brown & Ryan, 2003; Flugel-Colle, Vincent, Cha., Loehrer, Bauer, & Wahner-Roedler, 2010; Lykins & Baer, 2009; Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo, & Menin, 2009; Weinstein, Brown, & Ryan, 2009). In addition, other studies show that conscious awareness-based programs have an effect on reducing stress level and improving well-being (Carmody & Baer, 2008). Additionally, Williams (2008) stated that the difficulties caused by negative situations such as perfectionism, depression, uncontrolled self-management, and continuous and excessive thinking on something can be overcome by conscious awareness. That the concept of conscious awareness affects the individual in many ways is seen in these previous studies.

That the individuals are in seeking of life satisfaction and meaning throughout their lives depends on their level of conscious awareness and these concepts interact with each other. The role of conscious awareness is revealed to be unquestionable when it comes to the well-being and satisfaction of university students (Ang & Jiaqing, 2012; Brown & Ryan, 2003; Brown & Kasser, 2005; Halama & Dědová, 2007; Howell, Digdon, Buro, & Sheptycki 2008; Ho & Dempsey, 2010; Kim, 2001; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2014). As a result of the studies that have been conducted, individuals with a high level of conscious awareness have lower levels of depression, anxiety, various psychological problems, depression, rumination, aggression and irrational belief and they have higher levels of empathy and spirituality, social skills, academic performance, optimism and positive emotion (Beauchemin, Hutchins, & Patterson, 2008; Broderick & Metz, 2009; Cengiz, Serdar, & Donuk, 2016; Finucane & Mercer, 2006; Liehr & Diaz, 2010; Schonert-Reichl & Lawlor, 2010; Sears & Kraus, 2009; Semple, Lee, Dinelia, & Miller, 2010; Völlestad, Sivertsen, & Nielsen, 2011; Teasdale, Segal, Williams,

& Ridgeway, 2000). It was found out that conscious awareness affects many behaviors, especially depression and stress.

When the literature is examined, it is seen that these applications have positive effects on mental and emotional processes (Baer, 2007; Cooper, Frone, Russell, & Mudar, 1995; Johnson & Larson, 1982; Mennin, Heimberg & Turk, 2005). Conscious awareness begins with the recognition and acceptance of feelings and thoughts as it is by individual. With this awareness, the individual realizes that he / she shares the same feelings and thoughts with other people. Thus, he begins to show remedial behavior by moving away from the accusatory and negative attitudes towards himself (Zvolensky, Solomon, McLeish, Cassidy, Bernstein, Bowman, & Yartz, 2006). Conscious awareness contributes to the increase in positive behavioral attitudes by supporting individuals to stay away from harmful habits (Ryan & Deci, 2000; Yıkılmaz & Demir-Güdül, 2015). It was seen that individuals with conscious awareness have more power to cope with stress, and being loaded less stress than others (Carlson & Brown, 2005; Carmody & Baer, 2008; Cengiz, Serdar & Donuk, 2016; Özyeşil et al., 2011; Weinstein, Brown & Ryan, 2009). Although the level of conscious awareness varies from individual to individual, it can be increased by various applications (Germer, 2009). Individuals with high level of conscious awareness have high level of self-awareness. That an individual shows love and affection towards him/herself makes him to be less affected by other adverse events (Özyeşil, 2011). Conscious awareness-based practices nowadays are often used to develop emotion regulation skills and improve well-being state (Broderick & Metz, 2009). Conscious awareness affects many emotions in human. One of them is the well-being state.

Özyeşil (2011) pointed out the quality of being conscious in order to increase the level of mental well-being. For this reason, one of the variables of the study is the well-being state which is thought to be related to conscious awareness. The well-being of the individual is one of the effective determinants of life satisfaction in which work, family and friends are effective (Özen, 2010). The concept of well-being has been defined in different ways since the time of the ancient Greeks (Myers, 1992). Although the dimensions of the well-being are discussed in the literature, psychological and emotional dimensions are often addressed together (Miller & Foster, 2010). Halbert Dunn initiated the study regarding well-being state in 1961 and the theoretical framework was generated with the contributions of theoreticians such as Maslow- self-realization, Rogers-full-function individual, Jung- psyches, Gestalt-holistic phenomenology etc. (Myers, Sweeney, & Witmer, 2000). The well-being state is defined in the way that an individual can recognize the emotional, social and physical needs and make sense of them (Westgate, 1996). In addition, it is defined as the fully functional life maintained by a person in his/her environments, balanced and consistent lifestyle for being healthy, being at the highest level of health and well-being, and the functionality method (Bezner, Adams, & Steinhardt, 1997; Ivey, Ivey, & Zalaquett, 2014; Myers, Sweeney, & Witmer, 2000). The actions of individuals in daily life aim to reach happiness and the concept of well-being is often used in the same sense as happiness (Fordyce, 1988; Deci & Ryan, 2008). There is not enough study that has been done in Turkey about the well-being state. However, positive thoughts and optimism, cigarette and alcohol use status, thoughts about future, family and friend support level, doing physical exercise, social support, psychological symptoms, indomitableness, psychological capital and perception of organizational justice, not being able to assert oneself in work, group counseling with enriched with art activities, and life satisfaction are some of the studies about the well-being state around the world (Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano, & Steinhardt, 2000; Çelik, Turunç, & Bilgin, 2014; Demirbulat, & Bozok, 2011; Doğan, 2008; Gürgân, 2014; Oğuz-Duran, 2006). It is necessary to examine the relationship between conscious awareness and well-being in order to get to know the individual better. On the other hand, investigating how an individual's own body satisfaction explains the conscious awareness is thought to be important.

According to Havighurst (1972), there are certain tasks that need to be achieved during each development period, and one of which is the acceptance of the body. People seen in the visual media are generally people who represent the perception of beauty in a society at the highest level, most of the body perception of individuals is shaped according to these people and few people in society are similar to them (Gander & Gardiner, 1993; Koç, 2004). How an individual sees himself in the mirror, the feelings about his body and the body image are very effective on the individual's selfness. In a study, it was seen that the majority of men's self-perceptions affected to their body satisfaction (Furnham, Badmin, & Sneade, 2002). The body perception and image have become more prominent with the development of technology. Healthy body perception is important for the social relations of the person. Negativity in the body image causes the individual to move away from social relations. The person experiences a psychological difficulty due to his / her negative body perception, and social phobia often accompanies with this. In addition, it is known that women who are exposed to the programs where the

ideal body image comes to the forefront constantly exhibit behavioral characteristics of anorexia and bulimia nervosa diseases (Haspolat & Kağan, 2017; McCabe & Ricciardelli 2001; Newell & Marks, 2000). The dissatisfaction with the body has been associated with symptoms of depression no matter the group on which it is studied, especially in children and adolescents. For this reason, it is important to understand the structure that forms the thoughts regarding one's body (Pechriggl & Postl, 2005; Rinderknecht & Smith 2002). The physical image of psychologically healthy individuals is closely related to the body image.

Many researchers have emphasized the importance of being conscious and aware in order to ensure psychological well-being (Baer, Smith, & Allen, 2004; Lykins & Baer, 2009; Mayer, 2000). It is known that studies on the conscious awareness support the idea of having of different viewpoints about being conscious, and the understanding of the tasks regarding functionality of individuals (Mayer, 2000; Lykins & Baer, 2009). Baştuğ, Akandere, & Yıldız (2011) emphasized the psychological importance of body perception by stating that the factors that constitute social life are the physical image of the individual and behaviors that arise together with this image. Body image constitutes an important aspect of individual's self-worth and mental health during his/her life (Harter, 1990). Studies on psychological well-being have increased in recent years (Lucas & Diener, 2000; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Researchers have begun to be interested in the factors affecting the well-being level of individuals (Ryff, 1989). It is thought that this study conducted regarding the role of the body satisfaction and well-being variable on the conscious awareness level of university students, is important. In addition, when the literature published by Turkish researchers is reviewed, it is observed that there is not any study conducted by using conscious awareness, body satisfaction and well-being variables. It is thought that this study will fill this gap in the literature and lead to researchers who will study on this field. In this study, it is aimed to examine whether there is a significant difference between the conscious awareness level of university students and their body satisfaction and well-being levels. For this purpose, the findings obtained from the current research are expected to answer the following questions:

- 1- Is there any significant relationship between the conscious awareness level of university students and their body satisfaction and well-being levels?
- 2- Do the conscious awareness, body satisfaction and well-being levels of university students differ significantly according to gender?
- 3- Does the conscious awareness level of university students have the power to predict body satisfaction and state of well-being?

Method

This section includes research design, population and sample, data collection tools and data analysis.

Research Design

The research was conducted in accordance with the relational survey model. Relational survey models are those which aim to determine the relationship between variables or to determine the existence and/or degree of changes between two or more variables (Karasar, 2016). The aim of this study is to investigate the relationship between conscious awareness and well-being and body satisfaction levels of university students.

Population and Sample/Study Group/Participants

The study group consisted of volunteer students who studied at 26 different departments of a state university in Turkey in 2017-2018 academic years. The participants consisted of 369 students (N = 220 female, N = 149 male) and the average age of the group was calculated as 20.61.

Data Collection Tools

Mindful Attention Awareness Scale - (MAAS). Mindful Attention Awareness Scale which was developed by Brown & Ryan (2003) and adapted to Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici and Deniz (2011) was used in order to determine the awareness level of university students in the study. The scale measures the differences regarding the ability to recognize the events that are experienced at present and to ability to be careful about previous experiences. The scale consists of 15 items and a single total score is obtained. Exploratory factor analyzes showed that the scale has a single factor-structure. Confirmatory factor analyzes support the single-factor structure (Brown & Ryan, 2003). The scale consists of 6 point Likert type. The total score which is obtained

from the scale shows that the level of conscious awareness is high. The internal consistency coefficient of the original scale was $\alpha = .82$. , positive high correlation values were obtained with $r = .95$ and $r = .96$ in the calculations to measure the language equivalence of the scale. The item total correlations obtained from the scale ranged between .43 and .68. Test-retest reliability of the scale was found as $r = .86$. As a result of analyzes, it was determined that the scale had sufficient criterion validity, internal consistency and composite reliability. Cronbach Alpha internal consistency coefficient was calculated as .80 in this study.

Body Satisfaction Scale (BDS): In order to determine the body satisfaction level of the participants, the adaptation study of the body satisfaction scale which was developed by Avalos, Tylka and Wood-Barcalow in 2005 was done by Bakalım & Taşdelen- Karçkay (2016). According to the results of confirmatory factor analysis, the two-factor structure in Hong Kong (Ng, Barron, & Swami, 2015) sample was found to be the most suitable model to the Turkish sample constituted of 741 university students. The Cronbach's alpha and the composite reliability coefficients obtained from the reliability test showed that the proposed model for the BSS was reliable. The chi-square degree of freedom of the proposed model was 6.32 for women (164.428 / 26, $p = .00$) and 4.55 (118.274 / 26, $p = 00$) for males and these values were found to be acceptable. The factor loadings of the proposed two-factor model of BSS were found to be between $\lambda = 0.52$ and $\lambda = 0.86$ for women, and between $\lambda = 0.54$ and $\lambda = 0.90$ for men ($p < .001$); and these values were determined to be significant. As a result of confirmatory factor analysis performed with 741 university students, it was revealed that the scale was two-factor. As a result of analyzes, it was determined that the scale had sufficient criterion validity, internal consistency and composite reliability. Cronbach Alpha internal consistency coefficient was calculated as .92 in this study.

Well-Being State Scale: In order to determine the well-being level of the participants, the adaptation study of the well-being scale which was developed by Diener, Scollon, & Lucas (2009) was performed by Fidan and Usta (2013). It was found out that the scale items were found to be single-factor as a result of exploratory factor analysis performed with 385 high school students. As a result of the study, it was found that 47% of the total variance was explained and the item factor loadings of the scale were lined up between .60 and .78. Confirmatory factor analysis showed that the goodness of fit of model was at high level ($\chi^2 = 48.80$, $sd = 18$, $p = 0.0001$, $RMSEA = .066$, $NFI = .97$, $CFI = .98$, $IFI = .98$, $RFI = .96$, $GFI = .$ And $SRMR = .038$). The internal consistency coefficient of the scale was found to be .83, and the item total correlation values were between .47 and .67. The findings obtained showed that the scale had sufficient validity and reliability. Cronbach Alpha internal consistency coefficient was calculated as .89 in this study.

Data Collection

The data of the study were collected from 369 (N = 220 female, N = 149 male) students who studied at various departments of Uşak University in 2017-2018 academic years. The research was conducted in accordance with the relational screening model. The "Well- Being Scale" was used to determine well-being levels of the students, the "Body satisfaction Scale" was used to determine their body satisfaction levels, and the "Conscious Awareness Scale" was used to determine their conscious awareness levels.

Data Analysis

Data were tested at .05 and .01 significance level and analyzed with t-test, correlation and multiple regression analyses by using SPSS 20.0 program. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between variables. The T- test was used to determine whether there is a difference in total scores of conscious awareness, body satisfaction and well-being, according to gender. However, multiple regression analysis was used to determine the predictive power of conscious awareness on the body satisfaction and well-being levels of university students.

Findings

Correlation analysis was performed to determine the relationships between the body satisfaction, well-being and conscious awareness levels of university students and the results are presented in Table 1.

Table 1. Correlation Values showing relationships between the Variables (N = 369)

Variables	Body Satisfaction	well-being state	Conscious awareness
Body Satisfaction	1	.486**	.285**
Well-being state		1	.249**
Conscious awareness			1

**p<.01

As a result of the Pearson correlation test as seen in Table 1, while there was a moderate level significant positive relationship between Body Satisfaction and Well-Being [r = .486, p <.01]. [r = .285, p <.01], a low level significant positive relationship was found between Conscious Awareness and Body Satisfaction [r = .285, p <.01]. These findings indicate that as the body satisfaction levels of the students increase their level of well-being and conscious awareness increase. It can be said that body satisfaction of the students has a positive effect on their well-being and conscious awareness.

Similarly, a low level positive directional relationship was found between well-being and conscious awareness [r = .249, p <.01]. It can be said that as the well-being level of the students increases conscious awareness level of them increases.

Independent samples t-test was used to determine whether there is a difference in total scores of body satisfaction, well-being and conscious awareness in accordance with gender and the results are presented in Table 2;

Table 2. T-Test Results Regarding Gender of Variables

Variables		n	\bar{x}	SS	sd	t	P
Body Satisfaction	Kız	220	33.35	8.01	367	-.984	.326
	Erkek	149	34.17	7.81			
Variables		n	\bar{x}	SS	sd	t	P
well-being status	Kız	220	42.56	9.44	367	2.626	.009
	Erkek	149	39.96	9.26			
Variables		n	\bar{x}	SS	sd	t	P
Conscious awareness	Kız	220	55.72	10.12	367	-2.585	.010
	Erkek	149	58.78	11.82			

As a result of the t-test, it is seen that the difference between the body satisfaction total scores of female (= 33.35) and male (= 34.17) university students was not statistically significant [t (367) = -.984, p > .05]. This finding shows that body satisfaction did not differ according to gender.

On the other hand, it was found that the difference between the well-being total scores of female (= 42.56) and male (= 39.96) students were statistically significant [t (367) = 2.626, p <.01]. This finding shows that the total scores of well-being differed in favor of female students. It can be said that well-being levels of female students are higher than male students. Similarly, this difference between the conscious awareness total scores of female (= 55.72) and male students (= 58.78) was found to be statistically significant t (367) = -2.585, p <.05]. This finding shows that the conscious awareness total scores differed in favor of male students. It can be said that the conscious awareness levels of male students are higher than female students.

The results of regression analysis conducted to determine the predictive power of conscious awareness on the levels of body satisfaction and well-being of university students are presented in Table 3.

Table 3. Regression Analysis regarding the predictive power of Conscious Awareness on Other Variables

Variables	S.H.	Beta	B	t	P	Tol.	VIF	R	R ²
Body satisfaction	.393	.069	.285	5.701	.000***	1.000	1.000	.285	.081
Variables	B	S.H.	Beta	t	P	Tol.	VIF	R	R ²
Well-being status	.288	.058	.249	4.926	.000***	1.000	1.000	.249	.062

*** $p < .001$

Dependent Variable: Conscious awareness

Independent Variables: 1) Body satisfaction, 2) Well-being status

Considering the regression analysis carried out for determining the predictive power of conscious awareness on the levels of body satisfaction and well-being of university students which is seen in Table 3, it is seen that conscious awareness predicted the body satisfaction ($F = 32.496$, $R = .285$, $R^2 = .081$, $p < .001$) and the well-being ($F = 24.268$, $R = .249$, $R^2 = .062$, $p < .001$) at statistically significant level. These findings show that as conscious awareness levels of students' increase, their levels of body satisfaction and well-being increase.

Discussion and Conclusion

Whether there is a significant difference between the conscious awareness levels of students studying at university and their body satisfaction and well-being levels constitutes the aim of this study. In this study, a low level positive directional relationship was found between total scores of conscious awareness, body satisfaction and well-being. In addition, independent samples t-test was performed to determine whether there was a difference between the total scores of conscious awareness, body satisfaction and well-being, according to the gender. According to the results of t-test; while the difference between the body satisfaction total scores of university students was not found to be statistically significant, it was seen that the total scores of well-being differed in favor of female students. The total scores of conscious awareness was found to be differed in favor of male students at statistically significant level. In addition, the results of regression analysis revealed that the body satisfaction and the well-being levels predict conscious awareness level at statistically significant level.

The low level positive directional relationship between the total scores of conscious awareness, body satisfaction and well-being showed that as the levels of body satisfaction and well-being of students' increase, their levels of conscious awareness increase. The study done by Falkenström (2010) supports current research findings. The results of the current research show that as the body satisfaction of university students increase, their levels of well-being increase. Studies in the literature indirectly support this finding (Bezner et al., 1997; Sinclair & Myers, 2004). It is known that studies on conscious awareness help individuals to have different perspectives towards being conscious, and understand the tasks within the functionalities (Mayer, 2000; Lykins & Baer, 2009). In a study conducted with children, it was observed that awareness-based programs increased the relation of children with nature (Wall, 2005). In another study conducted with 225 children with high levels of anxiety, it was found increase in the levels of anxiety and attention skill of children (Napoli, Krech, & Holley, 2005). Studies have shown that conscious awareness is also associated with emotional intelligence and learning disability (Baysal & Demirbaş, 2012).

The results of the study showed that the difference between the total scores of the body satisfaction of the university students was not statistically significant, but the total scores of well-being differed in favor of female students and the total scores of conscious awareness in favor of male students. There are studies in which body satisfaction of males is higher than females (Avan, 2015; Çepikkurt, Coşkun & Çiftçi, 2014; Çok, 1990; Hacıoğlu, 2017; Tiggemann & Williamson, 2000; Tiggemann & McGill, 2004). That the health and fitness have been emphasized increasingly since the 1970s and that the increasing of this situation have caused effect and change not only on females but also on males, are indicators that body perception is important not only for females but also for males. This can be explained as the reason why there is no difference in body satisfaction scores in accordance with gender. Although studies on the well-being levels of university students have revealed different results, it was found that the well-being levels of female students are higher than male students (Oleckno & Blaconiere, 1990). In another study, the well-being levels of adults were found higher than those of university students (Myers & Mobley, 2004). The results of this study also support the current research findings. Although there are studies showing that the conscious awareness does not differ according to gender (Cengiz 2015; Cengiz, Serdar & Donuk, 2016; Özyeşil, 2011), the results of the current research show that the conscious awareness levels of male students are higher than those of female students.

The importance of being conscious and aware has been emphasized by many researchers in order to ensure psychological well-being (Baer, Smith & Allen, 2004; Lykins & Baer, 2009; Mayer, 2000). Studies on awareness show that awareness plays an important role in understanding psychological health (Baysal &

Demirbaş, 2012; Zvolensky et al., 2006). The findings of the present research show that body satisfaction and well-being have predictive power on conscious awareness. This finding shows that as the body satisfaction and well-being levels of students' increase, their levels of conscious awareness increase. The results of the study show that body satisfaction and well-being status of university students are predictive for conscious awareness levels. In this study which was conducted with university students, it was concluded that the individuals with high awareness have high level of well-being. Research findings are consistent with other research findings (Baer, Smith, & Allen, 2004; Cengiz, Serdar, & Donuk, 2016; Kabat-Zinn, 2000; Davis, Lau, & Cairns, 2009; Lykins & Baer, 2009; Mayer, 2000; Brown & Ryan, 2003; Weinstein et al., 2009). Studies have showed that well-being state has positive relationship with life satisfaction level (Myers & Degges-White, 2007). For this reason, knowing the sources of stress for university students can benefit for psychological counselors in terms of the services that they carry out. The variables regarding body satisfaction and well-being were found to be effective on conscious awareness in this study. Since there is not any study which has been done about the well-being, body satisfaction and conscious awareness in the literature it is thought that this study will contribute to the literature. Considering adaptation to university life, it is possible to say that psychological dissatisfaction and low awareness levels negatively affect psychological well-being of students (Doğan, 2008) and that also determine the quality of future life of the individuals (Wagstaff, 1997). Various programs regarding the well-being of students have been developed in schools to ensure the holistic development of students (Pateman, 2004). As the application frequency of conscious awareness-based therapy programs increases, it is seen that the psychopathologies which exist or are possible to exist in individual, decrease. These programs are thought to be protective and curative (Cengiz, Serdar, & Donuk, 2016). The applications which are performed by psychological counseling and social service units in universities on students for the purpose of ensuring their well-being in all respects, supporting their holistic development and increasing their awareness, are thought to be beneficial.

The results of the study show that body dissatisfaction has a negative effect on the well-being and conscious awareness levels of individuals. Students can be supported by various psychoeducation programs related to accepting themselves and their bodies as they are. As the limitation of the research; since the conscious awareness is based on application and experience the scale items used in the research may have not measured the conscious awareness levels of students. The possibility that these limitations affected the research findings should be considered. It is thought that performing different studies will contribute to the literature in terms of understanding the adequacy of the scale used in the research for measuring the level of conscious awareness.

Studies have shown that there is a positive relationship between conscious awareness and mental health. Nevertheless, there is not sufficient amount of studies regarding the subject in our country. It is thought that new researches are needed for reintroducing individuals having self-awareness to the society.

Bilinçli Farkındalığın Yordayıcıları Olarak Beden Memnuniyeti Ve İyi Hali

Giriş

Bilinçli farkındalık, yıllardır Doğu kültürlerinde yer alan çeşitli derin düşünme süreçlerini kapsayan, teorik olarak kavranabilmesi güç olduğundan direkt olarak yaşanarak anlaşılması gereken bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Chambers, Gullone & Allen, 2009; Kabat-Zinn, 2000). Bilinçli farkındalık kavramının temeli Budist felsefeye dayanmaktadır. Kavram kelime anlamı olarak hatırlama ve dikkat anlamlarına gelmektedir (Germer, 2004). Zihnin var olması, geçmişteki anıların kabul edilip şimdiki zamana yeniden yönlendirilebilmesi, problemleri azaltabilecek tüm yaşantılarla etkileşim içinde olma, amaçlı bir şekilde şimdiki zamana odaklanma, içsel süreçleri düzenleyebilme yeteneği şeklinde kullanılmaktadır (Hayes & Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 2012; Özyeşil, Arslan, Kesici & Deniz, 2011; Özyeşil, 2011; Siegel, Germer & Olendzki, 2009). Farkındalık, içsel süreçlere odaklanma ve algıların kesin bir biçimde farkında olması şeklinde de açıklanmaktadır (Nyanaponika, 1972). Literatürde ise teorik bir yapıyı ve farkındalık oluşturmak için uygulanan bir programı tanımlamak ya da bilinçli farkında olma durumu şeklinde karşımıza çıkan psikolojik bir süreci ifade etmek için kullanılır (Germer, Siegel & Fulton, 2005). Bireyin kendi algılarının farkında olması ve geçmişten ders alarak şimdiye odaklanabilmesi bilinçli farkındalık düzeyinin seviyesini göstermektedir.

İnsan zihni sürekli olarak geçmiş, gelecek, beklenti, kaygı, stres, pişmanlık vb. bilişsel kavramlarla ile meşguldür. Gilbert ve Tirch, (2009)'a göre bilinçli farkındalık, zihnin tüm bunlarla meşgulken uyanık olmasına yardımcı olur. Zihnin tüm bunlarla beraber var olmasına fakat içinde olmamasına katkı sağlar. Bilinçli farkındalık refleksif değil reflektif olma durumudur. Bireyin koşullamalardan sıyrılıp çevresindekileri fark etmesi, kendini objektif gözlemlemesi, başka birinin algıları ve tepkileri arasında kalan boşluktur (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting & Devins, 2004; Germer, 2004). Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması yaşanan tüm deneyimlerin desteği ve etkisiyle acı ve zorlukların azaltılmasını ve bireyin iyi oluşunun fazlalaşmasını destekler (Özyeşil, Arslan, Kesici & Deniz, 2011). Bu kavram, içinde bulunduğumuz anda zihinde tasarlanan, canlandırılan her şeyin yargılanmadan kabul edilmesi ve böylece düşünceyle birlikte ortaya çıkan duygusal zorlukların en aza indirgenebileceği görüşüne dayanır (Brown & Ryan, 2003; Gilbert, 2005; Kabat-Zinn, 2003; Linehan, 1993). Bilinçli farkındalık ise dikkati sürdürme ve anlık deneyimi yönlendirme olarak iki bileşenden oluşmaktadır (Bishop ve diğerleri., 2004). Bireylerin geçmişte yaşamıpta kendisini etkileyen her türlü zihinsel sürecin etkisinde kurtularak anlık yaşantılar odaklanması önemlidir.

Bilinçli farkındalık; içimizde neler olup bittiğinin farkında olabilme (Nyanaponika, 1972), yaşamın tümüyle ilgili diri ve dinamik olma (Germer, Siegel & Fulton, 2005), şu an yaşanan olaylara dikkat ve farkındalıkla yaklaşma (Brown & Ryan, 2003) şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalarda başa çıkma stratejileri, kaygı bozukluğu, öznel-duygusal ve zihinsel iyi oluş, psikolojik uyum gibi birçok değişken ele alınmış ve bilinçli farkında olma ile anlamlı ilişkilere rastlanmıştır (Brown & Ryan, 2003; Flugel-Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer & Wahner-Roedler, 2010; Lykins & Baer, 2009; Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo & Menin, 2009; Weinstein, Brown & Ryan, 2009). Ayrıca yapılan çalışmalar bilinçli farkındalık temelli programların stres düzeyinin azaltılması ve iyi oluş halinin artırılması üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Carmody & Baer, 2008). Ayrıca Williams (2008), mükemmeliyetçilik, depresyon, öz yönetim kontrolsüzlüğü ve bir şey üstünde sürekli ve aşırı düşünme gibi olumsuz durumların sebep olduğu güçlüklerin bilinçli farkındalık ile aşılabileceğini belirtmiştir. Yapılan çalışmalarda, bilinçli farkındalık kavramının bireyi birçok yönden etkilediği görülmektedir.

Bireylerin yaşamları boyunca yaşam doyumunu aramaları ve anlam arayışı içinde olmaları, bilinçli farkındalık düzeylerine bağlıdır ve bu kavramlar birbirleri ile etkileşim halindedir. Üniversite öğrencilerinin iyi olma ve yaşamdan doyum alma durumları söz konusu olduğunda bilinçli farkındalığın rolü yadsınmayacak bir şekilde karşımıza çıkmaktadır (Ang & Jiaqing, 2012; Brown & Ryan, 2003; Brown & Kasser, 2005; Halama & Dédová, 2007; Howell, Digdon, Buro, K. & Sheptycki 2008; Ho ve Dempsey, 2010; Kim, 2001; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2014). Yapılan araştırmalar sonucunda bilinçli farkındalığı yüksek düzeyde olan bireylerin depresyon, anksiyete, çeşitli psikolojik problemler, depresyon, ruminasyon, saldırganlık ve akılcı olmayan inanç düzeylerinin daha düşük; empati ve spiritüellik, sosyal beceri, akademik performans, iyimserlik ve pozitif duygularının de daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Beauchemin, Hutchins & Patterson, 2008; Broderick & Metz, 2009; Cengiz, Serdar & Donuk, 2016; Finucane & Mercer, 2006; Liehr & Diaz, 2010; Schonert-Reichl & Lawlor, 2010; Sears & Kraus, 2009; Semple, Lee, Dinelia & Miller, 2010; Vøllestad,

Sivertsen, & Nielsen, 2011; Teasdale, Segal, Williams & Ridgeway, 2000). Bilinçli farkındalığın başta depresyon ve stres olmak üzere bir çok davranışa etki ettiği yapılan çalışmalarda sonucunda bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde bu uygulamaların zihinsel ve duygusal süreçler üstünde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir (Baer, 2007; Cooper, Frone, Russell, ve Mudar, 1995; Johnson & Larson, 1982; Mennin, Heimberg ve Turk, 2005). Bilinçli farkındalık bireyin duygu ve düşüncelerini tanıması ve olduğu gibi kabul etmesiyle başlar. Birey bu farkındalık sayesinde diğer insanlarla benzer duygu ve düşünceleri paylaştığının farkına varır. Böylece kendisine karşı suçlayıcı ve olumsuz tutumlardan uzaklaşarak iyileştirici davranışlar sergilemeye başlar (Zvolensky, Solomon, McLeish, Cassidy, Bernstein, Bowman, & Yartz, 2006). Bilinçli farkındalık, bireylerin zararlı alışkanlıklardan uzak durmasına destek olup olumlu davranışsal tutumların artırılmasına katkı sağlamaktadır (Ryan & Deci, 2000; Yıkılmaz & Demir-Güdü, 2015). Bilinçli farkındalığa sahip bireylerin stresle başa çıkabilme güçlerinin daha fazla olduğu ve diğer bireylere göre daha az stres yüklemesi yaptıkları görülmüştür (Carlson & Brown, 2005; Carmody & Baer, 2008; Cengiz, Serdar & Donuk, 2016; Özyeşil ve diğerleri, 2011; Weinstein, Brown & Ryan, 2009). Bilinçli farkındalık düzeyi bireyden bireye değişiklik gösterse de çeşitli uygulamalar ile artırılabilir (Germer, 2009). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin öz anlayış düzeyleri de yüksektir. Bireyin kendine karşı sevgi ve şefkat göstermesi diğer olumsuz olaylardan da daha az etkilenmesini sağlar (Özyeşil, 2011). Günümüzde yapılan bilinçli farkındalık temelli uygulamalar genellikle duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ve iyilik halini artırmak için kullanılmaktadır (Broderick & Metz, 2009). Bilinçli farkındalık insanda birçok duyguyu etkilemektedir. Bunlardan biri de iyilik halidir.

Özyeşil (2011), ruhsal iyilik hali düzeyinin artış gösterebilmesi için bilinçli olma halinin niteliğine dikkat çekmiştir. Bu sebeple çalışmanın değişkenlerinden biri de bilinçli farkındalıkla ilişkili olabileceği düşünülen iyilik halidir. Bireyin iyilik hali iş, aile ve arkadaşların da etkili olduğu yaşam doyumunun etkili belirleyicilerinden biridir (Özen, 2010). Eski Yunanların yaşadığı dönemden beri iyilik hali kavramı farklı biçimlerde tanımlanmıştır (Myers, 1992). İyilik halinin boyutları literatürde tartışılrsa da psikolojik ve duygusal boyutlar çoğu zaman beraber ele alınmıştır (Miller & Foster, 2010). 1961'de Halbert Dunn, iyilik hali çalışmalarını başlatmış ve Maslow- kendini gerçekleştirme, Rogers- tam fonksiyonlu birey, Jung- psişeler, Gestalt- bütüncül fenomenoloji gibi kuramcılarının da katkılarıyla kuramsal çerçeve oluşturulmuştur (Myers, Sweeney & Witmer, 2000). İyilik hali; bireyin duygusal, sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarının farkına varıp bunları anlamlandırabilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Westgate, 1996). Ayrıca kişinin çevresinde tam işlevsel olarak hayatını devam ettirmesi ve bütüncül sağlıklı olmaya yönelik, dengeli ve tutarlı hayat tarzı, en üst düzey sağlıklı ve refah içinde olma durumu, fonksiyonellik metodu olarak da tanımlanmaktadır (Bezner, Adams & Steinhardt, 1997; Ivey, Ivey & Zalaquett, 2013; Myers, Sweeney & Witmer, 2000). Bireylerin günlük hayattaki eylemleri mutluluğa ulaşabilme amacı taşımaktadır ve iyilik hali kavramı genellikle mutluluk ile aynı anlamda kullanılmaktadır (Fordeyce, 1988; Deci & Ryan, 2008). Türkiye'de iyilik hali üstünde yapılan çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Olumlu düşünceler ve iyimserlik, sigara ve alkol kullanma durumu, gelecekle ilgili düşünceler, aile ve arkadaş destek düzeyi, fiziksel egzersiz yapma, sosyal destek, psikolojik belirtiler, yılmazlık, psikolojik sermaye ve örgütsel adalet algısı, işte var olamama, sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma, yaşam doyumunu gibi değişkenler iyilik haliyle ilgili yapılan çalışmalardan bazılarıdır (Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano, & Steinhardt, 2000; Çelik, Turunç & Bilgin, 2014; Demirbulat & Bozok, 2011; Doğan, 2008; Gürgân, 2014; Oğuz-Duran, 2006). Bireyi daha yakından tanımak için bilinçli farkındalık ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi gerekmektedir. Öte yandan bireyin kendi beden memnuniyetinin bilinçli farkındalığı ne kadar açıkladığının incelenmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir.

Havighurst (1972)'a göre her gelişim döneminde başarılması gereken belli görevler vardır, bunlardan biri de bedeni kabul etmedir. Görsel medyada görülen insanlar, genellikle toplumdaki güzellik algısını en üst seviyede temsil eden insanlardır, bireylerin beden algılarının çoğu da bunlara göre şekillenir ve toplumdaki pek az insan bunlara benzer (Gander & Gardiner, 1993; Koç, 2004). Bireyin aynada kendisini nasıl gördüğü, bedeni hakkındaki duyguları ve beden imgesi bireyin benliği üstünde oldukça etkilidir. Yapılan bir çalışmada erkeklerin benlik algılarının büyük çoğunluğunu beden memnuniyetlerinin etkilediği görülmüştür (Furnham, Badmin, Sneade, 2002). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte beden algısı ve imajı daha çok ön plana çıkmaya başlamıştır. Sağlıklı beden algısı kişinin sosyal ilişkileri açısından önem taşımaktadır. Beden imajındaki olumsuzluk bireyin sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Kişi kendisiyle ilgili olumsuz beden algısından dolayı psikolojik zorluk yaşar ve çoğu zaman buna sosyal fobi de eşlik eder. Ayrıca sürekli olarak ideal beden imajının ön plana çıktığı programlara maruz kalan kadınların anoreksiya ve blumiya nevroza hastalıklarının davranışsal

özelliklerini gösterdiği bilinmektedir (Haspolat & Kağan, 2017; McCabe & Ricciardelli 2001; Newell & Marks, 2000). Bedenle ilgili memnuniyetsizlik özellikle çocuk ve ergenler olmak üzere hangi grup üstünde çalışılırsa çalışılın depresyon belirtileriyle ilişkili bulunmuştur bu sebepten kişinin bedeniyle ilgili düşüncelerini oluşturan yapıyı anlamak önemlidir (Pechriggl & Postl, 2005; Rinderknecht & Smith 2002). Psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin fiziksel imajı, beden imgesi ile yakından ilişkilidir.

Psikolojik iyi olma halinin sağlanabilmesi için bilinçli olma ve farkında olma kavramlarının önemi birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır (Baer, Smith ve Allen, 2004; Lykins ve Baer, 2009; Mayer, 2000). Yapılan bilinçli farkındalık çalışmalarının bilinçli olma haline yönelik farklı bakış açıları kazandırmasına ve bireylerin fonksiyonelliğindeki görevlerinin anlaşılmasına destek olduğu bilinmektedir (Mayer, 2000; Lykins ve Baer, 2009). Baştuğ. Akandere ve Yıldız (2011), toplumsal yaşamı meydana getiren faktörlerin bireyin fiziksel imajının ve bununla birlikte ortaya çıkan davranışların olduğunu belirterek beden algısının psikolojik önemini vurgulamıştır. Beden imajı, bireyin yaşamı boyunca, kendilik değeri ve ruh sağlığının önemli bir yönünü oluşturur (Harter, 1990). Psikolojik iyilik haliyle ilgili çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir (Diener ve Lucas, 2000; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Araştırmacılar bireylerin iyilik hali düzeylerini etkileyen faktörlere ilgi duymaya başlamışlardır (Ryff, 1989). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkında olma düzeylerinde beden memnuniyeti ve iyilik hali değişkeninin rolüne yönelik yapılan bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yurt içi alan yazın tarandığında bilinçli farkında olma, beden memnuniyeti ve iyilik hali değişkenlerinin ile yapılan çalışmanın olmadığı görülmüştür. Literatürdeki bu boşluğu dolduracağı ve bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara öncülük edeceği düşünülmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerin bilinçli farkında olma düzeylerinin bedenlerinden memnun olma düzeyleri ile iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı bir farkın görülüp görülmediği incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, mevcut araştırmada elde edilen bulguların şu soruları yanıtlaması beklenmektedir;

- 1-) Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile beden memnuniyeti ve iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2-) Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, beden memnuniyeti ve iyilik hali düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermekte midir?
- 3-) Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyinin beden memnuniyeti ve iyilik halini yordama gücü var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgilere bu bölümde yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında öğrencilerin iyilik halini belirlemek amacıyla “İyilik Hali Ölçeği”, beden memnuniyetini belirlemek amacıyla “Beden Memnuniyeti Ölçeği” ve bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla da “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” uygulanmıştır. İlişkisel tarama şeklinde modellenen araştırmalarda iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı/derecesi belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2016). Bu çalışmada, üniversite öğrencilerin bilinçli farkında olma düzeylerinin bedenlerinden memnun olma düzeyleri ile iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı bir farkın görülüp görülmediği incelenmesi amaçlanmaktadır.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Uşak üniversitesinde eğitimine devam eden 26 farklı bölümden gönüllü öğrenciler oluşturmuştur. Katılımcılar toplam 369 (N=220 kız, N=149 erkek) öğrenciden oluşmaktadır ve grubun yaş ortalaması 20,61 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği-(BİFÖ). Araştırmada üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Brown & Ryan tarafından (2003)’te geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması (2011)’de Özyeşil, Arslan, Kesici & Deniz tarafından yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, şu anda yaşanan olayları fark edebilme ve önceki yaşantılara karşı dikkatli olabilme yetenekleriyle ilgili farklılıkları ölçmektedir. Ölçek 15 maddeden oluşur ve tek bir toplam puan elde edilir. Yapılan açıklayıcı faktör

analizleri ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Doğrulamalı faktör analizleri de tek faktörlü yapıyı desteklemektedir (Brown & Ryan, 2003). Ölçek 6'lı likert tipinden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği bilinçli farkındalık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.82$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin dil eşdeğerliğini ölçmek amacıyla yapılan çalışmalarda $r=.95$ ve $r=.96$ olmak üzere pozitif yüksek korelasyon değerleri elde edilmiştir. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonları .43 ve .68 arasında değişiklik göstermektedir. Ölçeğin test- tekrar test güvenilirliği $r=.86$ olarak saptanmıştır. Yapılan analizler sonucu ölçeğin yeterli düzeyde ölçüt geçerliği, iç tutarlığı ve bileşik güvenilirliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ). Katılımcıların bedenlerinden memnun olma düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Avalos, Tylka ve Wood-Barcalow tarafından 2005'te geliştirilen beden memnuniyeti ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması, Bakalim & Taşdelen- Karçkay (2016) tarafından yapılmıştır. Yapılan doğrulamalı faktör analizi sonuçları Hong Kong (Ng, Barron, & Swami, 2015) örneklemindeki iki faktörlü yapının (dört madde çıkarılmış) 741 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen Türk örneklem üstünde en uygun model olduğu belirlenmiştir. Güvenirlik kapsamında elde edilen Cronbach's alfa ve bileşik güvenilirlik katsayıları BAS'a ilişkin önerilen modelin güvenilir olduğunu göstermiştir. Önerilen modelin ki-kare serbestlik derecesi oranlarının kadınlar için 6.32 (164.428 / 26, $p=.00$) ; erkekler için 4.55 (118.274 / 26, $p = 00$) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. BAS'ın önerilen iki faktörlü modeline ilişkin faktör yükleri kadınlar için $\lambda= 0.52$ ve $\lambda= 0.86$ arasında, erkekler için $\lambda= 0.54$ ve $\lambda= 0.90$ arasında anlamlı düzeyde tespit edilmiştir ($p<.001$). 741 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen doğrulamalı faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktörlü olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan analizler sonucu ölçeğin yeterli düzeyde ölçüt geçerliği, iç tutarlığı ve bileşik güvenilirliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Uşak Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 369 (N=220 kız, N=149 erkek) öğrenciden toplanmıştır. Araştırma kapsamında öğrencilerin iyilik halini belirlemek amacıyla "İyilik Hali Ölçeği", beden memnuniyetini belirlemek amacıyla "Beden Memnuniyeti Ölçeği" ve bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla da "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizleri .05 ve .01 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizleri .05 ve .01 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. Veriler, t-testi, korelasyon ve çoklu regresyon yöntemiyle SPSS 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Cinsiyete göre bilinçli farkındalık, beden memnuniyeti ve iyilik hali toplam puanlarında bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için "t" testi kullanılmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve iyilik hali düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, iyilik hali ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkileri görmek amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Değerleri (N=369)

Değişkenler	Beden Memnuniyeti	İyilik Hali	Bilinçli Farkındalık
Beden Memnuniyeti	1	.486**	.285**
İyilik Hali		1	.249**
Bilinçli Farkındalık			1

** $p<.01$

Tablo 1'de görüldüğü gibi yapılan Pearson korelasyon testi sonucunda Beden Memnuniyeti ile İyilik Hali [$r = .486, p < .01$] arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken Bilinçli Farkındalık ile Beden Memnuniyeti arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır [$r = .285, p < .01$]. Bu bulgular, öğrencilerin beden memnuniyeti düzeyleri arttıkça iyilik hali ve bilinçli farkındalık düzeylerinin de

arttığını göstermektedir. Öğrencilerin bedenlerinden memnun olmasının iyi olma halleri ve bilinçli farkında olmaları üstünde olumlu etkisinin olduğu söylenebilir.

Benzer şekilde İyilik Hali ile Bilinçli Farkındalık [$r = .249, p < .01$] arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin iyilik hali düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeyleri de artmaktadır denilebilir.

Cinsiyete göre beden memnuniyeti, iyilik hali ve bilinçli farkındalık toplam puanlarında bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t-testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlerin Cinsiyete İlişkin T- Testi Sonuçları

Değişken		n	\bar{x}	SS	sd	t	P
Beden Memnuniyeti	Kız	220	33.35	8.01	367	-.984	.326
	Erkek	149	34.17	7.81			
Değişken		n	\bar{x}	SS	sd	t	P
İyilik	Kız	220	42.56	9.44	367	2.626	.009
Hali	Erkek	149	39.96	9.26			
Değişken		n	\bar{x}	SS	sd	t	P
Bilinçli Farkındalık	Kız	220	55.72	10.12	367	-2.585	.010
	Erkek	149	58.78	11.82			

Yapılan t- testi sonucunda kız (= 33.35) ve erkek (= 34.17) üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti toplam puanları arasında görülen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [$t(367) = -.984, p > .05$]. Bu bulgu, beden memnuniyetinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Buna karşın iyilik hali toplam puanlarında kız (= 42.56) ve erkek (= 39.96) öğrencilerin arasında görülen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$t(367) = 2.626, p < .01$]. Bu bulgu, iyilik hali toplam puanlarının kız öğrencilerin lehine farklılaştığını göstermektedir. Kız öğrencilerin iyilik hali düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu söylenebilir. Benzer şekilde bilinçli farkındalık toplam puanlarında kız (= 55.72) ve erkek (= 58.78) öğrencilerin arasında görülen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [$t(367) = -2.585, p < .05$]. Bu bulgu, bilinçli farkındalık toplam puanlarının erkek öğrencilerin lehine farklılaştığını göstermektedir. Erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kızlara göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalığın üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve iyilik hali düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizinin sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Bilinçli Farkındalığın Diğer Değişkenleri Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	S.H.	Beta	B	t	P	Tol.	VIF	R	R ²
Beden Memnuniyeti	.393	.069	.285	5.701	.000***	1.000	1.000	.285	.081
Değişkenler	B	S.H.	Beta	t	P	Tol.	VIF	R	R ²
İyilik Hali	.288	.058	.249	4.926	.000***	1.000	1.000	.249	.062

*** $p < .001$

Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık

Bağımsız Değişkenler: 1) Beden Memnuniyeti, 2) İyilik Hali

Tablo 3'te görüldüğü gibi bilinçli farkındalığın üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve iyilik hali düzeylerini yordamasına ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizi göz önünde bulundurulduğunda bilinçli farkındalığın; beden memnuniyetini ($F= 32.496$, $R= .285$, $R^2= .081$, $p<.001$) ve iyilik halini ($F= 24.268$, $R= .249$, $R^2= .062$, $p<.001$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu bulgular, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça beden memnuniyeti ve iyilik hali düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Üniversite öğrenimine devam eden öğrencilerin bilinçli farkında olma düzeylerinin bedenlerinden memnun olma düzeyleri ile iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı bir farkın görülüp görülmediği bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Yapılan bu çalışmada bilinçli farkındalık, beden memnuniyeti ve iyilik hali toplam puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca cinsiyete göre bilinçli farkındalık, beden memnuniyeti ve iyilik hali toplam puanlarında bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti toplam puanları arasında görülen farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunurken iyilik hali toplam puanlarının kız öğrencilerin lehine; bilinçli farkındalık toplam puanlarının erkek öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bununla birlikte yapılan regresyon analizi sonuçları beden memnuniyeti ve iyilik halinin bilinçli farkındalığı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Bilinçli farkındalık, beden memnuniyeti ve iyilik hali toplam puanları arasında görülen zayıf düzeyde pozitif yönlü bu ilişki öğrencilerin beden memnuniyetleri ve iyilik hali düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığını göstermiştir. Falkenström (2010) tarafından yapılan çalışma mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Mevcut araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti arttıkça iyilik hali düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Alan yazındaki çalışmalar bu bulguyu dolaylı olarak destekler durumdadır (Bezner ve diğerleri, 1997; Sinclair & Myers, 2004). Yapılan bilinçli farkındalık çalışmalarının bilinçli olma haline yönelik farklı bakış açıları kazandırmasına ve bireylerin fonksiyonelliğindeki görevlerinin anlaşılmasına destek olduğu bilinmektedir (Mayer, 2000; Lykins & Baer, 2009). Çocuklarla yapılan bir çalışmada farkındalık temelli programların çocukların doğa ile ilişkisini artırdığı gözlemlenmiştir (Wall, 2005). Kaygı düzeyi yüksek 225 çocukla yürütülen başka bir çalışmada ise çocukların kaygılarında azalma ve dikkat yeteneklerinde artma olduğu görülmüştür (Napoli, Krech ve Holley, 2005). Yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığın duygusal zeka ve öğrenme gücüyle de ilişkili olduğunu göstermiştir (Baysal & Demirbaş, 2012).

Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti toplam puanları arasında görülen farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını fakat iyilik hali toplam puanlarının kız öğrencilerin lehine; bilinçli farkındalık toplam puanlarının erkek öğrencilerin lehine farklılaştığını göstermiştir. Erkeklerin beden memnuniyetinin kadınlara göre daha yüksek olduğu araştırmalar mevcuttur (Avan, 2015; Çepikkurt, Coşkun & Çiftçi, 2014; Çok, 1990; Hacıoğlu, 2017; Tiggemann & Williamson, 2000; Tiggemann & McGill, 2004). 1970'li yıllardan günümüze sağlık ve zindeliğe artan bir vurgu yapılması, günümüzde giderek artan bu durumun sadece kadınlar üstünde değil erkekler üstünde de önemli etki ve değişikliğe sebep olması, beden algısının sadece kadınlar için değil erkekler için de önemli olduğunun göstergesidir. Bu durum, beden memnuniyeti puanlarında cinsiyete göre farklılık görülmemesinin sebebi olarak açıklanabilir. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeyleri üstünde yapılan çalışmalar farklı sonuçlar gösterse de genellikle kız öğrencilerin iyilik hali düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Oleckno & Blacconiere, 1990). Yapılan başka bir çalışmada ise yetişkinlerin iyilik hali düzeylerinin üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Myers & Mobley, 2004). Bu araştırma sonuçları da mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Literatürde bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar olsa da (Cengiz 2015; Cengiz, Serdar & Donuk, 2016; Özyeşil, 2011) mevcut araştırma sonuçları erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Psikolojik iyi olma halinin sağlanabilmesi için bilinçli olma ve farkında olma kavramlarının önemi birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır (Baer, Smith & Allen, 2004; Lykins & Baer, 2009; Mayer, 2000). Farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalar, farkındalığın psikolojik sağlığın anlaşılmasında önemli bir rolünün olduğunu göstermiştir (Baysal & Demirbaş, 2012; Zvolensky ve diğerleri, 2006). Mevcut araştırma bulguları beden memnuniyeti ve iyilik halinin bilinçli farkındalığın üstünde yordama gücü olduğunu ortaya koymuştur. Bu

bulgu, öğrencilerin beden memnuniyeti ve iyilik hali düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve iyilik halinin bilinçli farkındalık düzeyleri üstünde yordayıcı konumda olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin iyi olma düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları diğer araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Baer, Smith & Allen, 2004; Cengiz, Serdar & Donuk, 2016; Kabat-Zinn, 2000; Davis, Lau & Cairns, 2009; Lykins & Baer, 2009; Mayer, 2000; Brown & Ryan, 2003 Weinstein ve diğerleri, 2009). Yapılan iyilik hali çalışmaları yaşam doyumu düzeyiyle pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermiştir (Myers & Degges-White, 2007). Bu sebeple üniversite öğrencileri için strese sebep olan kaynakların bilinmesi psikolojik danışmanlara verebilecekleri hizmetler açısından fayda sağlayabilir. Bu çalışmada beden memnuniyeti ve iyilik hali değişkenlerinin bilinçli farkındalık üstünde etkili olduğu bulunmuştur. İyilik hali, beden memnuniyeti ve bilinçli farkındalıkla ilgili alan yazında herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı için bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversite yaşamına adapte olma göz önüne alınırsa öğrencilerin beden memnuniyetsizliği ve düşük farkındalık düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediği (Doğan, 2008) ayrıca bireyin gelecekteki hayat kalitesini de belirleyebildiğini söylemek mümkündür (Wagstaff, 1997). Okullarda da öğrencilerin bütüncül gelişimlerini sağlamak amacıyla iyilik haliyle ilgili çeşitli programlar oluşturulmuştur (Pateman, 2004). Bilinçli farkındalık temelli terapi programlarının uygulama sıklığı arttıkça bireyde var olan ya da oluşma ihtimali olan psikopatolojilerin azaldığı yapılan çalışmalar sonucu görülmüştür. Bu programların koruyucu ve iyileştirici olabileceği düşünülmektedir (Cengiz, Serdar & Donuk, 2016). Üniversitelerdeki psikolojik danışma ve sosyal hizmet birimlerinin öğrencilerin her açıdan iyi oluşlarının sağlanabilmesi, bütüncül gelişimlerinin desteklenmesi ve farkındalıklarının artması yönünde uygulamalar gerçekleştirmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları, beden memnuniyetsizliği yaşayan bireylerin iyilik hali ve bilinçli farkındalık düzeyleri üstünde olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Öğrenciler kendini ve bedenini olduğu gibi kabul etmeyle ilgili çeşitli psikoeğitim programlarıyla desteklenebilir. Araştırmanın sınırlılıkları olarak, bilinçli farkındalığın uygulama ve deneyime dayanması araştırmada kullanılan ölçek maddelerinin öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini tam olarak ölçememiş olabilir. Bu durumun da araştırma bulgularını etkilemiş olma ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmada kullanılan ölçeğin bilinçli farkındalık düzeyini ölçme konusundaki yeterliliğini anlamak amacıyla farklı çalışmaların yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalar bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Buna rağmen ülkemizde yeterli çalışmaya rastlanamamıştır. Toplum farkındalık sahibi bireyler kazandırabilme bakımından yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

References

- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health, 48*(4), 165-173.
- Ang, R. P., & Jiaqing, O. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. *Social Indicators Research, 108*(3), 525-534.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*(3), 285-297.
- Avan, Z. (2015). *Özel bir spor merkezine devam eden 18-30 yaş arası bireylerin beslenme durumlarının ve beden algılarının değerlendirilmesi (Evaluation on nutritional status and body image of individuals between 18 and 30 years attended a private sport center)*. Unpublished Master Thesis, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baer, R. A. (2007). Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychological Inquiry, 18*(4), 238-242.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.
- Bakalım, O. & Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Beden memnuniyeti ölçeği: türk kadın ve erkek üniversite Öğrencilerinde faktör yapısı ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi [Body Appreciation Scale: Evaluation of the factor structure and psychometric properties among male and female Turkish university students]. *Mersin University Journal of the Faculty of Education, 12*(1), 410-422.
- Baştuğ, G., Akandere, M., & Yıldız, H. (2011). Sedarter genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerine etkisi [Effect of aerobic exercise on body composition and physical self description values of sedentary young women]. *Journal of Sports and Performance Researches, 2*(2), 22 - 27.
- Baysal, N. & Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [A study of the relationship between the mindful attention awareness of candidate primary school teachers and their reflective thinking tendency]. *Journal of Research in Education and Teaching, 1*(4), 12-20.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review, 13*(1), 34-45.
- Bezner, J. R., Adams, T. B., & Steinhardt, M. A. (1997). Relationship of body dissatisfaction to physical health and wellness. *American Journal of Health Behavior, 21*(2), 147-155.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
- Broderick, P. C. & Metz, S. (2009). Learning to breathe: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion, 2*(1), 35-46.
- Brown, K. W. & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research, 74*(2), 349-368.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822.
- Carlson, L. E. & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research, 58*(1), 29-33.

- Carmody, J. & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal Of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Cengiz, R. (2015, Haziran). *Üniversiteli taekwondo sporcularının bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi [An examination of conscious awareness levels of college taekwondo athletes]*. ERPA International Health and Physical Education Congress, Atina, Yunanistan.
- Cengiz, R., Serdar, E. Konuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi [Analyzing the level of mindfulness and entrepreneurship of the university students]. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1320-1328.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572.
- Çelik, M., Turunç, Ö., & Bilgin, N. (2014). Çalışanların örgütsel adalet algılarının psikolojik sermaye üzerine etkisi: çalışanların iyilik halinin düzenleyici rolü [The impact of perceived justice of employees on psychological capital: moderating effect of employee well-being]. *Journal of Dokuz Eylül University Institute of Social Sciences*, 16(4), 559-585.
- Çepikkurt, F. & Coşkun F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 25, 409-414.
- Cooper, M. L., Frone, M. R., Russell, M., & Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: A motivational model of alcohol use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 990-1005.
- Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto mindfulness scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 185-197.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Demirbulat, Ö. G. & Bozok, D. (2015). Presenteeism (işte var olamama) ile yaşam doyumu, fiziksel ve ruhsal iyilik halinin etkileşimine yönelik seyahat acentesi iş görenleri üzerinde bir araştırma [Study of the management and organization theories in terms of the structural factors affecting decision-making]. *Karamanoğlu Mehmetbey University Journal of Social and Economic*, 16 (27), 7-13.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali [Social support and wellness as predictors of psychological symptoms]. *Turkish Journal of Psychological Counseling and Guidance*, 3(30), 30-44.
- Dunn, H. L. (1961). *High level wellness. A collection of twenty-nine short talks on different aspects of the theme “high-level wellness for man and society”*. Arlington, VA: Beatty.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
- Fidan, M. & Usta, F. (2013). İyilik hali ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliğinin incelenmesi [The validity and reliability of the Turkish version of the flourishing scale]. *Journal of Research in Education and Teaching*, 2(3), 265-269.
- Finucane, A. & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *B.M.C psychiatry*, 6(1), 14.

- Flugel-Colle, K. F., Vincent, A., Cha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A., & Wahner-Roedler, D. L. (2010). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 16*(1), 36-40. DOI: 10.1016/j.ctcp.2009.06.008.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research, 20*(4), 355-381.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 55-72). New York.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology, 136*(6), 581-596.
- Gander, M. J. & Gardiner, H., W. (1993). *Çocuk ve ergen gelişimi [Child and adolescent development]*. (Trans. Ali Dönmez, Nilgün Çelen, Bekir Onur.) İmge Kitabevi, Ankara.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal, 22*, 24-29.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. (Eds.) (2005). *Mindfulness in psychotherapy*. New York: Guildford Press.
- Gilbert, C. G. (2005). Unbundling the structure of inertia: Resource versus routine rigidity. *Academy of Management Journal, 48*(5), 741-763.
- Gilbert, P., & Tirsch, D. (2009). Emotional memory, mindfulness and compassion. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 99-110). New York: Springer.
- Gürgân, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi [The investigation of the resilience and wellness of university students according to some variables]. *Education Sciences, 9*(1), 19-35.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi [The determination of body image and communication skills of university students]. *Gaziantep University Journal of Sport Sciences, 2*(2), 1-16.
- Halama, P. & Dědová, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica, 49* (3), 191 - 200.
- Harter, S. (1990). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: A life-span perspective. In R. J. Sternberg & J. Kolligian, Jr. (Eds.), *Competence considered* (pp. 67-97). New Haven, CT, US: Yale University Press.
- Haspolat, N. K. & Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı [Body Image and Self-Esteem as Predictor Variables of Social-Phobia]. *Erzincan University Journal of Education Faculty, 19*(2), 139-152. DOI: 10.17556/erziefd.322327
- Havighurst, R., J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed). Longman, New York; London
- Hayes, A. M. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 255-262.
- Ho, J. Y. & Dempsey, M. (2010). Viral marketing: Motivations to forward online content. *Journal of Business Research, 63*(9-10), 1000-1006.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences, 45*(8), 773-777.
- Ivey, A.E., Ivey, M.B., & Zalaquett, C.P. (2014). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

- Johnson, C. & Larson, R. (1982). Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosomatic Medicine*, 44(4), 341-351. <http://dx.doi.org/10.1097/00006842-198209000-00003>.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Boulder, CO.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society. In G. Watson, S. Batchelor, & G. Claxton (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp. 225-249). York Beach, ME, US: Samuel Weiser.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Kim, J. (2001). *Mental causation and consciousness: The two mind-body problems for the physicalist' in: physicalism and its discontents*. In C. Gillett and B. Loewer (Eds). Cambridge University Press.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri [Developmental psychology in terms of adolescence and general characteristics]. *Journal of Social Sciences Institute*, 17 (2), 231-256.
- Liehr, P. & Diaz, N. (2010). A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24, 69-71.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York, NY, US: Guilford Press.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2000). Personality and subjective well-being across the life span. In V. J. Molfese & D. L. Molfese (Eds.), *Temperament and personality development across the life span* (pp. 211-234). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.
- Mayer, E. A. (2000). Psychological stress and colitis. *Gut*, 46(5), 595-596.
- Mayer, J. D. (2000). Spiritual intelligence or spiritual consciousness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 47-56.
- McCabe, M. & Ricciardelli, L. (2001). Parent, peer and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36(142), 225-240.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2005) Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1281-1310.
- Miller, G., & Foster, L. T. (2010). *Critical synthesis of wellness literature*. Faculty of Human and Social Development, University of Victoria, Victoria. Erişim Tarihi: 14.11.2018. [http://geog.uvic.ca/wellness/Critical_Synthesis %20of%20 Wellness%20Update.pdf](http://geog.uvic.ca/wellness/Critical_Synthesis%20of%20Wellness%20Update.pdf).
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: What makes a person happy-and Why*. New York: William Morrow & Company.
- Myers, J. E. & Mobley, A. K. (2004). Wellness of undergraduates: Comparisons of traditional and nontraditional students. *Journal of College Counseling*, 7(1), 40-49.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- Myers, J. E. & Degges-White, S. E. (2007). Aging well in an upscale retirement community: The relationships among perceived stress, mattering, and wellness. *Adultspan Journal*, 6(2), 96-110.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.

- Newell, R. & Marks, I. (2000). Phobic nature of social difficulty in facially disfigured people. *The British Journal of Psychiatry*, 176(2), 177-181.
- Ng, S.K., Barron, D. & Swami, V. (2015). Factor structure and psychometric properties of Body Appreciation Scale among adults in Hong Kong. *Body Image*, 13, 1-8.
- Nyanaponika, T. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Oğuz-Duran, N. (2006). *Wellness among Turkish university students: Investigating the construct and testing the effectiveness of an art enriched wellness program*. Unpublished Master Thesis. Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Oleckno, W. A., & Blacconiere, M. J. (1990). A multiple discriminant analysis of smoking status and health-related attitudes and behaviors. *American Journal of Preventive Medicine*, 6(6), 323-329.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (Sosyal psikolojik bir değerlendirme) [Subjective and psychological well-being in the context of personal responsibility (Social psychological evaluation)]. *Dicle University Institute of Social Sciences Electronic Journal* (2),46-58.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz anlayış ve bilinçli farkındalık [Self-awareness and conscious awareness]*. Maya Akademi: İstanbul.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması [Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish]. *Education and Science*, 36(160).
- Pateman, C. (2004). Democratizing citizenship: Some advantages of a basic income. *Politics & Society*, 32(1), 89-105.
- Pechriggl, A. & Postl, T. B. G. (2005). Body and gender within the stratifications of the social imaginary. *Hypatia*, 20(2), 102-118.
- Rinderknecht, K., & Smith, C. (2002). Body-image perceptions among urban native American youth. *Obesity Research*, 10(5), 315-327.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40, 142-154.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schonert-Reichl, K. A. & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Schutte, N. S. & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Sears, S. & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 561-573.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218-229.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY.
- Sinclair, S. L. & Myers, J. E. (2004). The relationship between objectified body consciousness and wellness in a group of college women. *Journal of College Counseling*, 7(2), 150-161.

- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Ridgeway, V. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4), 615- 623.
- Tiggemann, M. & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 23-44.
- Völlestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behavior Research and Therapy, 49*(4), 281-288.
- Wall, R. B. (2005). Tai chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. *Journal of Pediatric Health Care, 19*(4), 230-237.
- Wagstaff, C.A. (1997). *Wellness and adolescents: The effects of a school based intervention*. Unpublished Master Thesis, McGill University Montreal, Quebec.
- Wang, Y. & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research, 116*(3), 843-852.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 374-385.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development, 75*(1), 26-35.
- Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 721-733.
- Yıkılmaz, M. & Demir-Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler [Relationships Between Meaning in Life Mindfulness, Perceived Socioeconomic Level and Life Satisfaction Among University Students]. *Journal of Ege Education, 16*(2), 297-315.
- Zvolensky, M. J., Solomon, S. E., McLeish, A. C., Cassidy, D., Bernstein, A., Bowman, C. J., & Yartz, A. R. (2006). Incremental validity of mindfulness-based attention in relation to the concurrent prediction of anxiety and depressive symptomatology and perceptions of health. *Cognitive Behaviour Therapy, 35*(3), 148-158.