

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE BENLİK
SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra BOĞAZ

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMMUZ 2021

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE BENLİK
SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Esra BOĞAZ
(191287041)**

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

TEMMUZ 2021



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 191287041 numaralı öğrencisi Esra Boğaz'ın “Genç Yetişkinlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 27/07/2021 tarihli kararıyla oluşturulan jüri tarafından **oy birliği** ile Yüksek Lisans Tezi olarak **kabul** edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 27/07/2021

- 1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER
- 2) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi F. Şule KAYA
- 3) Jüri Üyesi:** Prof. Dr. Çağatay KARŞIDAĞ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya'da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (27/07/2021).

Esra BOĞAZ

ÖNSÖZ

Tez sürecimdeki katkılarından dolayı danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer'e teşekkür ederim.

Bütün eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi hiçbir desteğini benden esirgemeyen, bugünlere gelmemi sağlayan, her zaman yanımda olan ve benimle gurur duyan, beni en iyi şekilde yetiştirebilmek adına çaba gösteren ve mücadele gücümün temelleri olan canım babam Cemal Boğaz ve annem Semra Boğaz'a minnettarım. Her koşulda beni motive eden, destekleyen ve bana yol arkadaşı olan sevgili ablam Hilal Boğaz Ünlütürk'e kardeşlerim Rabia Boğaz ve Mustafa Boğaz'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Tez yazma sürecimde benimle mücadele edip uğraşan ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli akrabalarım ve arkadaşlarıma da ayrıca çok teşekkür ediyorum.

Temmuz 2021

Esra BOĞAZ

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Problemin Durumu	4
1.2 Araştırmanın Amacı	8
1.3 Araştırmanın Önemi	9
1.4 Araştırmanın Sınırlılıklar.....	9
1.5 Tanımlar	10
2. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI KURAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1 Sosyal Görünüş Kaygısı	11
2.1.1 Kaygı.....	11
2.1.1.1 Maddenin / ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu	12
2.1.1.2 Yaygın kaygı bozukluğu	12
2.1.1.3 Sosyal kaygı	16
2.1.2 Sosyal kaygı yaklaşımları	19
2.1.2.1 Sosyal görünüş Kaygısı.....	20
2.1.2.2 Olumsuz değerlendirilme korkusu	23
2.1.2.3 Sosyal görünüş kaygısı -sosyal medya ilişkisi	27
2.1.2.4 Sosyal kaygının tanısı ve ölçülmesi	28
2.2 Benlik Saygısı Kuramsal Çerçeve	29
2.2.1 Benliğin tanımı	31
2.2.2 Benlik saygısı.....	32
2.2.3 Benlik saygısı gelişimi.....	33
2.3 Benlik ve Benlik Saygısı Kavramları	38
2.3.1 Olumlu ve olumsuz beden imgesi-imajı	38
2.3.2 Kendini sevmeye	41
2.3.3 Öz-yeterlik	42
2.4 Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Araştırmalar	43
3. YÖNTEM VE BULGULAR.....	47
3.1 Araştırmada Kullanılan Ölçekler.....	47
3.1.1 Demografik bilgi ve onam formu	47
3.1.2 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ).....	48
3.1.3 Benlik saygısı değerlendirme ölçeği-kısa formu	48
3.2 Evren ve Örneklem.....	49
3.3 Verilerin Analizi.....	51
3.4 Normal Dağılım Varsayımları	55

3.4.1 Skewness- Kurtosis değerleri	55
3.4.2 Q-Q Plot ve Detrended Q-Q plot grafiği	57
3.5 Bulgular	57
4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	63
4.1 Tartışma ve Sonuç	63
4.2 Öneriler.....	66
KAYNAKLAR	68
EKLER.....	76
ÖZGEÇMİŞ.....	87



KISALTMALAR

- Akt.** : Aktaran
DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
Vb. : Ve benzeri



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 3.1: Araştırma Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler	50
Çizelge 3.2: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	51
Çizelge 3.3: Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları	53
Çizelge 3.4: Normallik Testi Sonuçları	55
Çizelge 3.5: Normal Dağılım Varsayımları için Betimsel İstatistikler.....	56
Çizelge 3.6: Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Örneklem t-Testi ile İncelenmesi	58
Çizelge 3.7: Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	58
Çizelge 3.8: Medeni Durum Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	59
Çizelge 3.9: Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	59
Çizelge 3.10: Yaş Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	60
Çizelge 3.11: Meslek Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	61
Çizelge 3.12: İl Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	62

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1: Q-Q Plot ve Detrended Q-Q Plot Grafiği.....	57



GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER ACISINDAN İNCELENMESİ

ÖZET

Yapılan bu tez çalışmasının amacı genç yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı demografik özellikler açısından incelenmesidir. Araştırma anket uygulaması ile 2021 yılında 20-40 yaş arası, “İstanbul, Bursa, İzmir, Ankara, Sakarya, Ordu, İzmir ve Gaziantep” ilinde yaşayan 350 birey ile yapılmıştır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği- Kısa Formu (BSDÖ- KF)”, kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SSPS 22.0 programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde istatistiklerden; frekans, analizlerinden, aritmetik ortalamalardan ve standart sapma yöntemlerinden faydalanılmıştır. Aynı zamanda araştırma kapsamında, katılımcılar gruplara ayrıştırılmış ve gruplar için “t-testi”, tek taraflı “varyans” analizi (ANOVA) yöntemlerine başvurulmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için regresyon ve korelasyon analizleri de yapılmıştır.

Araştırma kapsamında genç yetişkin bireylerin, sosyal görünüş kaygılarıyla ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin $p<0.01$ önem düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra gençlerin sosyal görünüş ve benlik saygı puanlarının; meslek, ekonomi, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve yaş değişkenlerine göre, anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Genç Yetişkin*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND SELF-RESPECT IN YOUNG ADULTS IN TERMS OF SOME DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

ABSTRACT

The aim of this thesis study is to examine the relationship between social appearance anxiety and self-esteem in young adults in terms of some demographic characteristics. A survey was used as a research model. The research was conducted in 2021. The provinces of "Istanbul, Bursa, Izmir, Ankara, Sakarya, Ordu, Izmir and Gaziantep" were chosen as the research universe and sample, and a total of 350 participants from these provinces participated in the research.

As data collection tools in the research; "Personal Information Form", "Social Appearance Anxiety Scale (SSAS) and Self-Esteem Rating Scale-Short Form (BSDS-SF)" were used. The SPSS 22.0 program was used in the analysis of the obtained data. From the statistics in the analysis of the obtained data; Frequency analysis, arithmetic means and standard deviation methods were used. At the same time, within the scope of the research, the participants were divided into groups and "t-test" and one-sided "analysis of variance" (ANOVA) methods were applied for the groups. Regression and correlation analyzes were also performed to determine the relationship between the variables.

Within the scope of the research, the relationship between social appearance concerns and self-esteem of young adults was found to be significant at $p < 0.01$ significance level. In addition, the social appearance and self-esteem scores of the youth; A significant difference was found according to the variables of profession, economy, gender, education, marital status and age.

Keywords: *Social Appearance Anxiety, Self-Esteem, Young Adult*

1. GİRİŞ

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin başka kişiler tarafında sosyal ve fiziki görünüşleri yönünden değerlendirildiğinde, yaşamış oldukları kaygı ve gerginlik durumu olarak tanımlanabilir. Ancak, benlik saygısı kişinin kendisine atfedilen değer ve görüşleri ifade edildiğinde, kişinin kendisi farklı yönleri ile ilgili yargılanmalarda bulunma hususunda farkındalık yaratan duygu durumlarını içermektedir. Sosyal görünüş kaygısında, genellikle insanların fiziki görünüşleri ile ilgili değerlendirmelerde bulunulurken, benlik saygısında kişinin fikir ve düşünceleri hakkında değerlendirmelerde bulunulmaktadır. Her iki kavramın ortak özelliği ise, kişi hakkında olumlu ve olumsuz değerlendirmelerde bulunulmasıdır. Sosyal görünüş ve benlik saygısı arasındaki ilişki, birey hakkında başka kişiler tarafından değerlendirmelerin olduğu gibi, birden fazla toplumsal durumda ise belirgin bir kaygı ve korku duymuş olmasıdır. Sosyal görünüş kaygısının alt boyutlarından birisi olan “kendini sevme ve öz yeterlilik”, benlik saygısında görülmektedir. Bu iki boyut bireyin eylemlerini ve özelliklerinin ahlaki önemini yansıtmaktadır. Bir bireyin kendini sevmesi, kişinin kendisini sosyal bir nesne olarak değerlendirme yaşantısıdır. En kısa tabiri ile, kişinin kendini kötü veya iyi bir insan olarak değerlendirmede bulunmasıdır. Sosyal görünüş ve benlik saygısı arasındaki ilişki, oldukça önemlidir. Bu nedenle de çalışmamızın iki alt boyutunu oluşturmaktadır.

İnsan sosyal bir varlıktır. Hayatı boyunca dış ve iç dünya ile yaşamsal doyum veren ilişkiler kurduğu müddetçe, kendi varlığını sürdürebilmektedir. İnsan kendi varlığını sürdürebilmek ve bireysel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için, çevresiyle ve diğer insanlarla etkileşim içindedirler. Bu sosyal süreçle insanın davranışları, duyguları ve düşünceleri etkileşimin en etkili öğelerini oluşturmaktadır. Bireylerin tutarlı ve düzenli bir şekilde sosyal etkileşime girebilmeleri ve girdiklerinde etkileşimlerini devam ettirebilmeleri için, insan kendi izlenimi etkin bir biçimde ortaya koymalı ve karşısındaki kişilere doğru bir biçimde algılamaları gerekmektedir.

Bir birey gerek iş hayatında gerekse sosyal hayatında, diğer bireylerde nasıl bir izlenim bıraktıklarıyla ilgilenmektedir. Bu yüzden birey başkasına güzel

görünebilmek, onlar üstünde iyi izlenimler bırakmak istemektedir. Yakışıklı, güzel ve çirkin olmaya verilen önem, birey istese de istemese de herkese beğenilir ve hoş olabilmek arzusunun yaşatmaktadır. Bu yüzden, bireyler daha güzel görünebilmek uğruna yoğun bir çabanın içine girmeye başlamışlardır. Fiziki görünüme verilen önem büyük bir çoğunluk ile kitle iletişim araçları yardımıyla topluluklara, dolayısı ile de tek tek kişilere ulaştırılırken bireyler de, bu tip değerlendirmeler ve görüşlere koşullanmışlardır.

Bireysel görünüme verilen anlam ve görüntü ile ilgili değerlendirmeler içerisinde bulunan toplum zaman içinde değişim gösterebilmektedir. Yalnızca günümüzde değil, geçmişte de var olan diğer tüm toplulukların dış görüntüye yükledikleri anlamlar vardır. İlkel dönemlerde tanrıçalar aşırı kilolu ve bu halleri ile büyük beğeniler toplarken, günümüzde ise kadınları narin ve ince beden yapısına özendirilmişlerdir. İnsanlar için ideal ölçüler olarak ön plana çıkarılırken ve belli zamanlarda değişebilen, belirli fiziki ölçüye sahip olabilmeleri için, seçenekler kullanırken ideal olan görünüme yönelmişlerdir. Bireyler kendisini beğenmeyerek ideal görünüme sahip olmak için; burun ve dudak yapısını estetik operasyon ile değiştirmeye, saç rengini, göz rengini, şeklini, giyim tarzı vb. yollar ile görünümünü değiştirmeye yönelik çeşitli çabalara girişmişlerdir. Gösterilen bu çabalar, dış görünüm ile ilgili negatif görüşlerin ortadan kalkması ve insan bedeninin beğenilmesi için yapılmıştır.

Geçmişten günümüze fiziki görünüş, bireylerin hayatında her zaman önemli bir yere sahiptir. Çeşitli sosyal ortamlarda çeşitli fiziki görünüşler ön planda tutulmuştur. Günümüze geldiğinden bireylerin hem kendilerini, hem de diğer kişilerin fiziki görünümü ile eskisinden daha fazla ilgi duydukları görülmektedir(Yüceant 2013). Bireylere doğuştan sunulmuş olan ideal ölçülerine göre, kendi bedenleri ile ilgili tutum ve duygularını geliştirmişlerdir. İdeal ölçülerinden sapmak, o kişinin kendini değerlendirmesindeki değişimlere yol açmaktadır(Yaman ve ark 2008). Genel olarak ideal-olması gereken kadın figürü zayıf ve yağsız, ideal-olması gereken erkek figürü ise yapılı ve kaslı olmuştur. Bu görüş, bireylerin kişisel vücudunu olumsuz ya da olumlu bir biçimde algılamasına neden olmuştur. Genel olarak ideal erkek figürü yapılı ve kaslı olmuştur. İdeal kadın figürü ise, zayıf ve yağsız olmuştur. Toplumlarda bu figür yapısı, bireylerin kendi vücutlarını olumsuz veya olumlu bir biçimde algılamalarına neden olmaktadır (Mülazımoğlu ve ark 2002).

Bir bireye doğuştan sunulmuş olan ideal ölçütlere göre, bedenleri ile ilgili tutum ve duygu geliştiren bireylerde ideal ölçütlerden sapma, kişinin kendini değerlendirebilmesinde değişimlere yol açmıştır. Bunun nedeni ise, kişinin kendi beden parçalarını ve bedenini algılayarak onlarla ilgili belirli anlamlar verebilmesi, kendisine güvenmek ile yakından ilişkilendirilmektedir. Kendisi ile ilgili fiziki yönden pozitif değerlendirme yapan bireyler arasındaki ilişkilerde daha güvenilir ve kendi işlerinde daha başarılı olurken, kendilerini negatif olarak betimleyen başka bir deyişle kusurlu olduğunu düşündüğü taraflarına odaklanan bireyler ise, hayatlarının bazı dönemlerinde veya gündelik olarak değersiz, güvensiz ve huzursuz duygular yaşamaktadırlar.

Solomon ve ark (2001)'na göre; toplumlarda her geçen gün fiziki çekicilik standartları kendini kabul ettirmeye başlamıştır. Erkekler yapılı ve kaslı, kadınlar ise çekiciliği ve zayıflığı ile kabul edilmektedir (Akt. Alemdağ 2013). Bu yüzden, kendi vücudunu pozitif biçimde algılayan ve fiziki görüntüden hoşnut olan kişilerin, sosyal ve ruhsal gelişimleri de olumlu olacaktır. Bu sebeple dış görüntü hayatın önemli birer parçasını oluşturmuştur.

Bireylerin kendi vücut algılarının yanı sıra, başka kişilerin onları nasıl algılamış oldukları da büyük bir öneme sahiptir. Bireyler başka kişiler üzerinde pozitif izlenimler bırakma ve kendi davranışlarını bunlara göre düzenlemek istemektedirler. Fakat bazı bireyler bu konuya göre diğer bireylere göre endişelenebilirler (Çepikkurt ve Coşkun 2010).

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her yaşta karşılıklarına çıkabilecek bu durum, sosyalleşme bağlamında kritik bir evrede bulunan üniversite öğrencileri açısından büyük bir sorun teşkil etmektedir. Gençlik dönemlerinde, erkeklerde ve kızlarda görüntüleriyle büyük derecede ilgilenme halleri ortaya çıkmaktadır. Gençlik dönemlerinde kızlar, çok uzun bir süre aynanın karşısında zaman harcamaktadırlar. Aynanın karşısına geçtiklerinde yapmış oldukları her şey ve giymiş oldukları her elbise bedenlerinin imgesini oluşturur. Moda gösterileri, vitrinler ve markalar özel bir önem kazanmaktadır. Eski görünümleri ve bedenleri ile ilgilenmeyen erkekler, kendi bedenleriyle ilgilenmeye ve çeşitli giysiler giymeye başlamaktadırlar. Kendi arkadaşları arasında adı geçenler veya benzemek istediği bireylerin üstünde görmüş oldukları giysiler ve markalar ön plana çıkmaktadır (Yüceant 2013). Takılan saatler, giysiler, parfümdeki markalaşma, saç biçimi, aksesuarlar, takılan takılar ve

parfümdeki markalaşma vb. bireyin kendini ifade etme biçimini oluşturmaktadır. Birey bu yaptıkları ile kendisini beğeniyor ise, bireyde herhangi bir kaygı görülmemektedir. Ancak, kendini beğenmiyor ise, büyük bir kaygı yaşayacaktır. Bu durumda “Sosyal Görünüş Kaygısı” tanısı koyulacaktır.

Sosyal görünümünden dolayı hissedilen kaygı duygusu, kişinin benlik saygısını kendi dış görünüşüne yönelik ve kendine yönelik algısını, içsel olarak değerlendirmesine yol açar ve etkilemektedir. Çok yüksek benlik saygısı olan kişilerin kendilerini daha olumlu değerlendirebilecekleri ve fiziki görünümüne normalinden daha fazla dikkat etmeyi tercih edebilmektedirler. Benlik saygısının yüksek olması dış görünümün nasıl olduğu düşüncesini gerektirdiği kadar, yeteri kadar önem verilmesi eğiliminde de olması beklenilebilir.

Sosyal görüntüsünden rahatsızlık duyanların, rahatsızlık duygularının yalnızlığını teşvik edebilecekleri söylenebilmektedir. Benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı birbirleri ile ilgili nasıl bir ilişkinin içinde olduğu ve ne tür bir etkileşim halinde oldukları büyük bir öneme sahiptir. Sosyal izolasyon ve kopukluk derecesine yönelik olmayan yalnızlık kişinin yaratıcılığını ve kendi gibi olmasına olanak sağlamaktadır. Bu kapsamda bu çalışmada “Genç Yetişkinlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” yerinde ve önemli olacaktır.

1.1 Problemin Durumu

İnsanlık tarihi boyunca birbirleri ile bir biçimde etkileşim kurmayan insan ve insan topluluklarının var olduğunu söylemek imkânsızdır bu gerçeklik bizlere insanın sosyalleşme eğilimlerini her zaman içinde barındırdığını gösterir. Dolayısıyla bu durumda insan yaşamı boyunca diğer insanları hem etkiler hem de onlardan etkilenir. Etkilediği ve etkilendiği insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakamayacağını düşünen kişi kaygılanır ve bu durum kişinin sosyalleşme sürecini de oldukça fazla düzeyde etkiler. Bireyi olumsuz olarak etkileyen, yaşadıklarından endişe duyan ve sosyal kaygının bir alt tipi olan kaygı durumlarından “sosyal görünüş kaygısını” yaşar. (Hart ve ark., 1989).

Genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin toplumun çoğunluğunun meslek seçimleri, ortalama ekonomik düzeyleri, eğitim durumu ve medeni durum gibi

özellikleri belirli olmuş olmasından dolayı sosyal görünüş kaygısının ve benlik saygısının bu yönde etkilenebilir olduğu söylenebilir.

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin bedenleri ve görünüşleri ile alakalı olarak olumsuz beden algısına sahip olması şeklinde değerlendirilebilmektedir (Doğan, 2010). Muhakkak her bireyin kendine yönelik bir beden algısı vardır, ancak başkaları tarafından değerlendirilmek ya da bu şekilde düşünmek kişide kaygı yaratabilmektedir. Kişinin beden görünüşü, fiziksel görünüşü ile ilgili duygularını, inançlarını, davranışlarını ve düşüncelerini esas alan kendilik algısı olarak ifade edilebilmektedir. (Cash ve Pruzinsky (1990).

Geçmişten günümüze hemen hemen her dönemde toplumların dış görünüşe dair atfettikleri birden fazla anlam var olmuştur. Yaşadığımız geleneklere, göreneklere, kültüre ve zamana göre bu anlamlar farklılaşsa da insanlar kendilerine bırakılan izlenimlerle ilgilenmiştir (Kılıç, 2015). İnsanlar hayatı boyunca, dünyayla doyum verici ilişkiler kurduğu müddetçe yaşamını idame ettirebilir. Varlığını devam ettirmek ve ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal çevresiyle etkileşim içinde olurlar. Bu süreçte duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız etkileşimin en önemli unsurunu oluşturur. Bireyler yaşamları süresince pek çok durumda örneğin iş yaşamlarında ve sosyal çevrelerinde başkaları üzerinde ne şekilde bir izlenim oluşturdukları üzerine kafa yorurlar. Başkalarının gözünde güzel görünebilmek, onlarda iyi izlenimler oluşturabilmek umarlar.

Yakışıklı, güzel, hoş, çekici vs. olmaya biçilen değer toplumun büyük çoğunluğunda bir beğenilme arzusunu da ortaya çıkartmıştır. Bireylerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik mükemmel olmaya çalışmaları benlik saygılarını olumlu ve olumsuz olarak etkilemektedir. Bu sebeple bireyler daha güzel görünebilmek için yoğun çabalar içerisine girmeye itilmişlerdir. Dış görünüşe biçilen değer büyük oranda farklı iletişim kanal ve araçlarıyla toplumun çoğunluğuna ve bununla beraber de tek tek bireylere ulaşırken bireyler de bu gibi görüşlere ve değerlendirmelere zamanla istemsizce şartlanmışlardır.

Görünüşe verilen kıymet, ona yüklenen mana ve görünüşle alakalı olarak yapılan değerlendirmeler, yaşanan zaman dilimine, yaşam koşullarına, gelenek-göreneklere, toplumun kültürüne ve teknolojinin gelişimine göre değişebilmektedir. Sadece günümüzle sınırlı kalmamakla beraber geçmişte de neredeyse tüm toplumlarda dış

görünüşe yüklenen bir anlam muhakkak var olmuştur. İnsanlar bedenlerine ve görünümlerine dair negatif algı ve değerlendirmelerinin bir neticesi olarak sosyal görünüş kaygısı yaşayabilmektedirler. Aslında sosyal görünüş kaygısı dediğimiz bu durumun kişinin sadece bedeninin biçiminden kaynaklanan bir kaygı olmadığı boy uzunluğu, kilo, yüz vb. sebeplerle yaşanan kaygıları da içinde barındıran daha geniş çerçevede genel bir kaygı durumu olduğu ifade edilmektedir. Farklı bozukluklarla da birlikte görülebilen ve kişinin sosyal yaşantısını negatif bir şekilde yapılandıran bir kaygı bozukluğudur (Doğan 2009).

İnsanlık tarihi süresince fiziksel görünüş, bireylerin hayatlarında hep önemli bir yere sahip olmuştur. Bununla beraber daha çeşitli sosyal mekânlarda farklı bedensel görünümler ön plana alınmıştır. Günümüze baktığımızda ise insanların hem kendi görünümleri hem de başka insanların fiziksel görünümleriyle eskiye göre çok daha fazla ilgili olduklarını görmekteyiz (Yüceant 2013). Günümüz insanları kendilerinde var olan ideal- olması gereken ölçülere göre bedenleriyle ilgili bir takım tutumlar geliştirmektedirler. İdeal ölçülere göre farklılık o bireyin kendini değerlendirmesinde de değişime yol açmaktadır (Yaman ve ark 2008). Çoğunlukla olması gereken ideal kadın modeli zayıf, ideal erkek modeli ise kaslı olmuştur. İdeal vücut kriterlerinin nasıl olması gerektiğine dair bilgilerde görsel ve yazılı basın, medyanın yani özetle teknoloji çağının oldukça büyük bir etkisinin olduğunu görmekteyiz. Bu gibi sebeplerden dolayı medyanın devamlı gösterdiği ideal vücut imajına ulaşabilme arzusu oldukça fazla rastlanılmaktadır. İdeal vücut kriterlerinin medyada oldukça fazla yer alması, kişilerin kendi görünümlerine yönelik algılarının şekillenmesinde ve benlik saygısının da olumlu ve olumsuz yönde etkilenmesine sebep olmaktadır. (Mülazımoğlu, Kirazcı ve Aşçı, 2002).

Kişini kendisine sunulan ideal ölçülere göre bedeniyle alakalı duygu ve tutum geliştirmesi kişinin kendilik değerlendirmesinde değişime sebep olmaktadır. Zira kişinin kendi bedenini algılaması ve buna bir takım yeni anlamlar yüklemesi kendine güveni ile ilgili olarak da yakından ilişkilidir. Bireyler kendilerini fiziki olarak olumlu değerlendirdiklerinde, insan ilişkilerinde daha başarılı ve etkili olurken, kendilerini beğenmeyen kişiler ise, daha etkisiz ve başarısız olmaktadır. İnsanlar hayatlarının çeşitli dönemlerinde, kendilerini huzursuz, güvensiz veya değerli, huzurlu hissetmektedirler. İnsanları bu duyguları hissetmelerinde şüphesiz ki, kendi sosyal görünümlerinin ve benliklerinin ilgisi bulunmaktadır. İnsanlar kendi

sosyal görünüşlerini beğendikçe benlik saygıları da artış göstermektedir. Bu nedenle, insanların sosyal görünüşleri ve benlikleri arttıkça, kendilerini huzurlu, güvenli ve değerli hissetmektedirler. Ancak, kendi sosyal görünüşleri ve benlikleri azaltıkça, huzursuz, güvensiz ve değersiz hissetmektedirler. Özetle söylenebilir ki, sosyal görünüş ve benlik arasındaki ilişkinin olumsuz veya olumlu olması, insanların hayatlarını da olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Solomon ve ark (2001)'na göre; "toplumda fiziksel çekicilik standartları giderek artmakta ve bu durumu sosyal çevre bir şekilde kabul ettirmektedir. Bu gibi sebeplerden dolayı dış görünüş yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir.

Benlik saygısı yüksek kişiler kendilerine yönelik daha fazla değerlendirme yapabilirler ve dış görünüşleri onları çok da fazla rahatsız etmez. Yani benlik saygısının yüksek olduğu kişilerde dış görünüşe yüklenen anlamın daha yüksek olması beklenir. Benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı nedenler ve sonuçlar arasında değerlendirilebilen birbirini destekleyen iki unsurdur.

Benlik saygısı kişinin diğer insanlar tarafından nasıl görüldüğü, sosyal ortamda toplum tarafından kabul görme veya reddedilme beklentisinden doğan bir durumdur ve kişinin kendisini ne kadar değerli ve kıymetli bulduğunu gösteren kavramdır. (Karadağ ve ark., 2008). Rosenberg'in tanımlamasına göre benlik saygısı; bireyin kendisi için öngördüğü olumlu ya da olumsuz tutumlarıdır.

Rosenberg benlik saygısını, yüksek ve düşük olarak iki boyutta incelendiğini ifade etmektedir (Kararımak ve Güloğlu, 2010).

Benlik saygısı düşük olan bireyin başkalarının gözünde kendisini değersiz olduğuna ve toplum tarafından kabul görmeyeceğine inandırmış olabileceği söylenebilir (gümüş 2006).

Benlik saygısı yüksek bireylerin kendilerinin değerli olduğunu, benlik saygısı düşük olan bireylerin ise, kendilerini reddettikleri, aşağıladıkları ve kendilerinden memnun olmadıkları belirtilmiştir. Benlik saygısını tanımlayan bu kavramların, bireyin geliştirdiği sağlıklı ya da sağlıklı kişilik yapısının anlaşılmasında önem kazanmaktadır (Altıok, Ek, Koruklu, 2010).

Sosyal görünüş kaygısı, kişilerin fiziki görünümü ile ilgili bireysel kaygılarını ve toplumun bireyi nasıl değerlendireceği ile ilgili yaşadığı kaygıları tanımlamaktadır. Görünüş kaygısı, kişinin yalnızca fiziksel görünüşünün sebep olduğu kaygılar değil,

zayıflık-şışmanlık, uzunluk-kısalık korkusu, giyim şekli gibi nedenlerle kendi içinde yarattığı kaygıları da içine alan daha genel kaygılardır (Kılıç, 2015). Seki ve Dilmaç (2015)'ın da belirttiği üzere; kişilerin görünüşleriyle ilgili endişeleri, başkaları üzerinde ne derecede etkili olduklarını anlamak için de oldukça önemlidir.

Sosyal görünüş kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, yapılabilecek olan olumsuz yorumlardan kaçınmak amacıyla çeşitli davranışlar sergilerler. Bu durum ise kişilerin akademik, sosyal ve mesleki başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal görünüş kaygısına sahip olan kişilerin; fiziksel görünüşleri başkaları tarafından değerlendirilirken korku ya da endişe yaşadıkları söylenebilir (Telli ve Ünal, 2016). Kişilerin bir başka kişiler tarafından fiziki özelliklerinin değerlendirilmesi sonucu verilen duygusal tepkiler, sosyal görünüş kaygısı kavramıyla açıklanmaktadır (Mülazımoğlu, İlker ve Arslan, 2014). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişilerin, başkaları tarafından reddedilebileceğine ilişkin algısı ve düşünceleri, sağlıklı bireylerinkine göre daha fazladır. Bu durum sosyal görünüş kaygısı yaşayanların, çevresiyle kurduğu ilişkilerde soğuk davrandığı ve mümkün olduğunca insanlardan

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı “Genç Yetişkinlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı” arasındaki ilişkinin bazı demografik özellikler açısından incelenmesidir. Bu genel araştırma amacı doğrultusunda şu soruların cevaplanması beklenmektedir.

1. Yaş değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yaşadığı yer (il-ülke) değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Eğitim durumu değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Meslek değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Medeni durum değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte yaşamımız boyunca dilediğimiz her şeye erişebilme olanağına sahibiz. Yürütülen çalışmalarda her yaş döneminde karşımıza çıkabilecek olan bu problemler sosyal ilişkiler çerçevesinde önemli bir yere sahip olan genç yetişkin grubu bireylerde de ciddi bir sorundur. Genç yetişkin grubunun gerek sosyal gerek mesleki gerekse akademik başarılarını da olumsuz anlamda etkilemektedir. Bilhassa ülkemiz gibi genç nüfusun yoğun olarak bulunduğu ülkelerde bu durumlara yönelik araştırmalar sayesinde problemin tam olarak ne olduğu ve hangi değişkenlerden ne derece etkilenildiğine dair problemin belirlenebilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ve düşük- yüksek benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi de çalışmanın önemli bir parçasıdır.

Bu nedenle yapılan literatür taraması neticesinde genç yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının bazı demografik özellikler açısından ilişkinin tespit edilmediğini ve çalışmanın buna yönelik olması hedeflenmektedir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıklar

Araştırma Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği- Kısa Formu (BSDÖ- KF) için kişilerin bu konularda vereceği bilgiler ile sınırlıdır.

Araştırma örneklemini 20-40 yaş aralığındaki bireyler ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen bulgular yalnızca araştırmanın örnekleminde yer alan kişilere benzer nitelikler taşıyan bireylere genellenebilir.

Araştırmada edinilen verilerin analizi, kullanılacak istatistiksel yöntemler ile sınırlıdır.

Araştırma 350 kişiye yapılacak anket ile sınırlıdır.

Araştırma; İstanbul, Sakarya, Bursa, Ordu, Ankara, Gaziantep, İzmir Őehirleri ile sınırlıdır.

Araştırma kişilerin demografik özelliklerine göre sınırlandırılacaktır.

1.5 Tanımlar

Sosyal Görünüş Kaygısı: İnsanların bedenleri ve dış görünüşleri ile ilgili olumsuz beden algısıdır. Kişinin fiziksel görünüşü ile ilgili inançlarını, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını içinde barındıran kendilik algısıdır.

Benlik Saygısı: Bireyin kendisini olumlu veya olumsuz olarak değerlendirebilmesidir. Kişinin kendisine değer vermesi ve kendisi ile ilgili değerlendirmeler yapıp bunları kabul edebilmesidir.

2. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Sosyal Görünüş Kaygısı

2.1.1 Kaygı

Literatürde kaygı kavramı; gelecekte olumsuz bir durum olabileceği duygusu olarak tanımlanmıştır. Kaygı kelimesi; endişe yaratan, huzursuzluk, hoş olmayan vb. çeşitli belirtiler gösteren duygusal bir durumdur. Kaygı kelimesi, korku ve fobi ile de eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Ancak korku; aniden gerçekleşme ihtimali olan bir sorun ve tehlike karşısında verilmiş olan tepki veya hissedilen bir duygu olduğu belirtilmektedir. Fobi ise; bu tarz bir durum karşısında duyumsamış olduğu “hastalıklı” olarak tanımlanabilecek bir korku olarak belirtilmiştir (Köroğlu, 2015).P.R. May kaygı olgusunu, bireyin karşılaşmış olduğu tehdit veya tehlike sonucu sergilemiş olduğu beceriksiz davranış ve yaşamış olduğu çaresizlik hissiyatı olarak tanımlamaktadır (Akt. Köknel, 2014). Soren Kierkegaard (2012),kaygı ve korku kavramını birbirlerinden ayıran en önemli özelliği “tin (ruh)” olduğunu ifade etmektedir. (Kierkegaard, 2012).

Korku, ani durumlarda zuhur ederken kaygı; yavaş yavaş, sıkıntılı, sürekli ve yaygın giden bir duygudur. Bu duygunun kaygıda tasarlanması söz konusudur. Aynı zamanda çeşitli bedensel belirtiler, korkuda görülebilmektedir. Bu belirtilerin en belirginleri ise; mide bulantısı, kalp ritminde bozukluk, titreme, baş dönmesi, halsizlik, ellerde terleme, ani ter basmaları, solunum hızlanması vb. bedensel değişimlerdir. Bireyler kaygılı olduklarında dehşet, sıkıntı, korku ve panik duygularını yaşamaktadır. (Burger, 2006).

Andre Le Gall (2016), “Anksiyete ve Kaygı Kitabı”nda kaygıyı (anksiyeteyi) *“Kişinin kendisi ve/veya diğer bireyler için tehlikeli bir durumu beklemesi ya da böyle bir durumun oluşmasından duyduğu korkulu durum”* olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda kaygı, güvende olmama hissi, iç sıkıntı ve huzursuzluk olarak da tanımlamıştır (Gall, 2016). Birey kendisini tehdit eden bir durum ile karşılaştığında veya karşılaşacağını düşündüğü durumlarda, çeşitli stratejiler geliştirmektedir.

Geliştirilen stratejiler; sorunların üzerine gitmek, sorunları görmezden gelmek, yardım aramak, alkol-madde kullanmak, spor yapmak, bireylerden ve çevreden kopmak-uzaklaşmak, çok yemek tüketerek sorunlarla baş etmeye çalışmak vb. başa çıkma stratejileridir(Burger, 2006).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-5), kaygının (anksiyete/fobi) farklı çeşitleri vardır. Bunlar (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013);

Ayrılma Kaygı Bozukluğu;DSM-5 tanı ölçütleri kitabında, *“belirlenmiş kriterlerin en az üçünün olmasıyla belirli, bireyin başlamış olduğu insanlardan ayrılması, gelişimsel olarak aşırı düzeyde bir kaygı ve uygun olmayan veya korku duymasıdır. Bu durumlar şu şekilde ifade edilmiştir; bağlanmış olduğu kişilerden veya evden ayrılma, bu bireylerin başına hastalık, ölüm vb. kötü bir durum geleceğine yönelik olumsuz düşüncelerin oluşması, kaybolması, kaçırılması vb. bir olay yaşayacağı ihtimallerine inanma, karabasanlar görmesi, okula veya işe gidemem, dışarı çıkmama gibi yenileyen kaygıya ve korku bağlı davranışların durumlarıdır. Bu durum ergenlerde ve çocuklarda 4 hafta, yetişkin bireylerde altı ay ve üstünde sürmektedir. Bunlar bireylerin işlevsellikte düşme yaşamasına sebep olabilir”* şeklinde tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.1.1.1 Maddenin / ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu

Klinik olarak panik atak veya kaygı görülebilmektedir. Madde yoksunluğu veya eksikliği esnasında ya da madde/ilaç kullanımlarından sonra gelişmektedir. Tanıya neden olacak “ilaç, madde, kenevir, kafein, alkol, hallüsinojenler, inhalanlar, amfetaminler, kokain, dinginleştirici/uyuşturucu/kaygı gidericiler” maddeler kaygı bozukluğuna neden olabilir (Erkan, 2021).

2.1.1.2 Yaygın kaygı bozukluğu

Çeşitli olay veya faaliyetlerde başarısızlık vb. olumsuzlukların yaşanacağına yönelik kaygı görülebilmektedir. Bireyler bu kaygılarına denetim altına alırken zorluk çekebilir. Bireylerin kaygılarını denetim altına alması yaklaşık olarak 6 ay sürmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin en belirgin özellikleri; “kolay sinirlenme, kaslarda gerginlik, tedirginlik, dinginleşmeme, odaklanmama ve

uyku bozukluğu” vb.dir. Bu özellikler bireylerin işlevselliğinde düşüş yaşanmasına neden olmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Klinik:

İnsanlar bir felaket olacakmış ve olumsuz bir haber alacakmış gibi sebebi belirsiz bir sıkıntı, endişe hissi olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete (Kaygı), minimum gerginlik ve tedirginlik hissinden panik seviyesine uzanan bir çerçevede yer almaktadır. Şiddetli ve yoğun anksiyete (Kaygı), bireyin benliğini bu ruhsal acı içerisinde ezilebilir ve hasta hayatı dayanılmaz olarak tanımlanmaktadır.

Yaygın kaygı bozukluğunda birey, günlük yaşamda karşılaşmış olduğu olaylar ile ilgili olarak engel olamadığı aşırı bir kaygı ve endişenin beklentisi içindedir. Genellikle sağlık sorunları, iş yükümlülükleri, ekonomik durum, çocukların yaşamış olduğu olaylar, ev işleri vb. gündelik konularla alakalı olarak ölçsüz ve aşırı ölçsüz bir kaygı görülmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu da belirli bir organa, nesneye, ortama, belli bir zorluğa veya saplantılı bir düşünceye odaklanılmamaktadır. Bu nedenle yaygın kaygı bozukluklarının belli bir içeriği veya düşüncesi olmadığı belirtilmektedir (Kauffman ve Landrum, 2015).

Yaygın kaygı bozukluğu olan hasta, korkuya benzeyen bir duygunun olduğu ve her an kötü bir durum ile karşılaşacakmış gibi hissettiğini, ancak korkunun sebebini bilmediğini belirtmektedir. Yaygın kaygı bozukluğunda, kaygısı uzun sürdüğünde hasta sıklıkla ruhsal bitkinlik ve derin bir yılgınlığa maruz kalmaktadırlar.

Çizelge 2.1: DSM-IV’e Göre “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” Tanı Ölçütleri

A-	En az altı ay süre ile, hemen hemen hergün, birçok olay veya etkinlik hakkında (iş başarısı, okul başarısı vs.) aşırı kaygılanma ve kuruntulara kapılabilme
B-	Kişi kendini kuruntulara kapılmaktan alıkoyamaz
C-	Kaygı ve kuruntu, aşağıdaki 6 semptomdan en üçüne eşlik etmektedir: 1. Huzursuzluk, aşırı heyecan duyma veya endişe, 2. Kolay yorulma, 3. Düşüncelerini odaklayamama veya zihnin durmuş gibi olması, 4. İritabilite, 5. Kas gerginliği, 6. Uyku bozukluğu
D-	Kaygı ve kuruntunun odağı bir eksen I bozukluğunun özellikleri ile sınırlı değildir.
E-	Kaygı, kuruntu ve fiziksel yakınmalar klinik açıdan belirgin bir stres veya toplumsal, mesleki alanlarda veya önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya sebep olabilmektedir.

Kaynak: (Özkan, 2017).

Epidemiyoloji:

Yaygın kaygı bozukluklarının halkımızdaki yaşam boyu yaygınlığı %3 ile %6 olarak bilinmektedir. 1'nci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran hastalar da en çok gözüken bunaltı bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğudur. Yaygın kaygı bozuklukları kadınlarda erkeklerden üç veya iki daha fazla görülmektedir. Gelişmiş ülkelere göre, gelişmekte olan ülkelerde ise, erkek ve kadın oranları aralarında çok ciddi farklılık bulunmamaktadır. Yaygın kaygı bozukluklarının hangi yaşlarda başlayacağını belirlemek oldukça güçtür. Bunun nedeni ise, hastaların birçoğu kendilerini her zaman endişeli olarak anlatmaktadırlar. Hastaların birçoğu, kliniklerle ilk defa yirmili yaşlarda karşılaşmaktadır (Cheri, 2013).

Başlangıç yaş ortalaması otuz birdir. Fakat, çocukluk dönemlerinden genç erişkinlik dönemine kadar değişim gösteren bir dönem de olabilir. Birden fazla araştırma, yaygın kaygı bozukluğunu çeşitli kaygı bozukluklarına oranla daha erken yaşlarda ve sinsi bir başlangıç olduğunu kanıtlamıştır (Kulaksızoğlu, 2009).

Gidiş ve Prognoz:

Genel başlangıç yaşı 21 olarak bilinmektedir. En geç başlangıcı olan yaygın kaygı bozukluğu, genel olarak başka bozukluklara ikincil olarak gelişim göstermektedir. Yaygın kaygı bozukluğu bulunan hastaların kırk senelik bir izleme çalışmasını da, yaş geçtikçe sıkıntının yerini "somatizasyon" bozukluk belirtilerinden herhangi birinin aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada, 50 yaşın üstünde kronikleşme oranları düşük olduğu saptanmıştır. Birçok vakada başlangıç belirtileri, kronik bir hal almaktadır ve stres ile beraber kendini göstermektedir. Bu kronikleşme potansiyeli sebebiyle iyi olma hali sağlanan hastalar uzun bir süre tedaviye devam etmeleri uygun görülmektedir. Hastaya tanının erken tespit edilmesi ve tanıya uygun tedavi yönteminin uygulanması, gidişatı pozitif yönde etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 2009).

Eştanı:

Yaygın kaygı bozukluğu tanısı konulan hastalarda sık gözüken eş tanılar arasında "süregen alkolizm, ruhsal çökkünlük, panik nöbetleri, ilaç bağımlılığı ve fobiler" vb. bozukluklar yer aldığı belirtilmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu olan hastaların birçoğu ne anksiyete ne de depresyon belirtileri, 1'nci anksiyete veya major depresyon tanısı koyulacak kadar ölçütleri karşılamamaktadır. Yaygın kaygı bozukluklarında en çok

rastlanılan eş tanı “distimik”¹ bozukluğudur. Artan sayıda kanıt depresyon ve anksiyete eş tanının hastalığın şiddet düzeyini arttırdığını ve her bir hastalığı birbirinden ayrı şekilde tedavi etmekten daha zor bir klinik tablo oluşturacağını destekler. Yapılan çalışmalar yaygın kaygı bozukluğunu “irritabl barsak sendromu” vb. bir stres ile ilişkili olabileceğini belirtmektedirler. Aynı zamanda, yaygın kaygı bozukluğu tanısı konulan hastaların yarısında, kişilik bozukları da bulunmaktadır (Kauffman ve Landrum, 2015).

Ayırıcı Tanı:

Yaygın kaygı bozukluklarında ayırım, sık spontan panik ataklar ve agorafobi belirtiler görülürse kolaydır. Birtakım yaygın kaygı bozukluğu olan hastalarda, fırsatçı panik ataklar ve anksiyete atakları gözlemlenebilmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu ve sosyal fobi arasındaki ayırım, her iki hastalık birbiri ardına yaşandığında bulanıklaşır. Belirli fobik engellemeleri olan hastalar, kolaylık ile yaygın kaygı bozukluklarından ayrılmaktadır. Belli fobik kaçınma davranışında bulunmayan sosyal anksiyeteli hastalar ise, yaygın kaygı bozukluğu tanısı almaları gerekmektedir. Genel olarak yaygın kaygı bozukluğu “obsesif kompulsif bozukluk, posttravmatik stres bozukluğu, akut stres bozukluğunun ayırımında zorlanılmamaktadır.

Yapılan bir araştırmada yaygın kaygı bozukluğu tanısı konulan hastaların %89’u, hayatların süresince en az bir eş tanıli psikiyatrik bozukluklarının ortaya çıktığını söylemektedirler. Kaygı bozuklukları sırasında, agorafobili panik bozukluk, sosyal fobi ve basit fobi yaygın kaygı bozukluğu ile en çok beraberlik gösterenlerdir. Yaygın kaygı bozukluğu olan kişilerin %30’u majör depresyon olarak bildirilmiştir. Major depresyon ve diğer anksiyete bozuklukları ile hayat boyu eştanı durumdadır. Bir sene ya da daha çok süredir aktif durumda değilse ve bu süre zarfında, tedavi gerektirmediyse hala yaygın kaygı bozukluk tanısını etkilemeyebilmektedir. Diğer yanda eş süreli eşik üstü depresif belirtiler gözükür ise, “major depresif” tanısı konulacaktır. Ancak eşik altı depresif belirtiler var ise, yaygın kaygı bozukluğu tanısı koyulabilir. Fakat, yaygın kaygı bozukluğu birincil ise, hala majör depresif bozukluk ve diğer anksiyete bozuklukları gözüküyor ise, distimi, eşik altı, diğer anksiyete bozuklukları ve depresyon semptomları görülebilir (Kauffman ve Landrum, 2015).

¹ Hafif düzeyde depresyon belirtilerinin en az 2 yıl süresince, arada düzelleme dönemleri olmaksızın devamlı olması durumudur.

Günümüzde diğerk kaygı bozukluklarından farklı olarak “Somatizasyon” bozuklukları sınıflandırılmaktadır. Bu bozuklukların birtakımı, özellikle çeşitlilik gösteren “Somatizasyon bozukluğu”, yaygın kaygı bozukluğu ile üst üste bindiyse, tanı olarak ayrımı güçleşecektir.

Tedavi:

Yaygın kaygı bozukluklarında çok uzun süren, belli zamanlarda artan ya da azalan bir bunaltı durumu bulunmaktadır. Bu rahatsızlık azaltılmasında en etkili yöntem psikoterapi ve ilaçtır.

İlaç tedavisinde bunaltıyı gideren ilaçlar “betablokör, adrenerjik ve benzodiyazepin türevleri enerjik etkinliği kesen” bilinen ilaçlar, antideprasanlar kullanılır. Benzodiyazepinler bağımlılık yapabilmesi sebebiyle özellikle, süregelen bunaltıların olduğu durumlarda uzun bir müddet düzenli bir şekilde kullanılmaması gerekmektedir. Bağımlılık yapan ve sürekli uyumu etkisi sebebiyle, bu ilaçlar bilhassa kronik bunaltılarda asla ilk tercih edilecek şeyler olmamalıdır. Bu ilaçlar kesildikten sonra, bunaltı emarelerinde önemli ölçüde geri tepme biçiminde şiddet gözlemlenir. Antideprasan ilaçlarını yaygın bunaltı bozukluklarını sağaltımda güvenilir ve etkili bulmaları, hem de eşlik eden çökkünlük belirtisinde esas almaları sebebiyle yaygın bir biçimde kullanılmaktadırlar. Tedavi kılavuzlarına yan etki profillerindeki avantajları sebebiyle, bunaltı bozukluklarına ilk tedavi alternatifi olarak “SSGİ”ler önerilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Yaygın kaygı bozukluklarında en verimli psikoterapi yöntemi “bilişsel davranışçı” terapi yöntemidir. Yaygın kaygı bozukluğu olan hastanın bunaltıdan sonra ve önce algıları, beklentileri ele alınmaktadır. Bu sebeple öncelikle hastaya alıştırtma yöntemleri kullanılmaktadır. Hastaya uygulanan “bilişsel davranışçı” terapide amaç edinilen, zorlanan yaşam durumları karşısında daha verimli bir rol alınmasıyla problem çözme becerisini arttırabilmek ve bunaltı durumlarında hastanın katlanma becerisini yükseltmektir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.1.1.3 Sosyal kaygı

Sosyal Kaygı; kişinin sosyal çevreye ve ortama girdiğinde yaşamış olduğu negatif değerlendirme veya küçük düşeceğine ilişkin beklentisine olan inancı olarak açıklanmaktadır. Bireyin kendi başına uygunsuz davranışlar sergileyeceği ya da başkaları tarafından “zavallı, aptal, beceriksiz” vb. olumsuz olarak

değerlendirileceğine yönelik gergin ve huzursuz birer beklenti hali olabilmektedir. Kaygı uyaranları sosyal bir çevrede ortaya çıktığında, sosyal kaygının varlığı düşünülmesi gerekmektedir (Burkovik, 2016).

Sosyal ortamlarda bulunmuş olan kişiler, sosyal çevresine yönelik tehdit oluşturacağını düşünmektedir ve sosyal kaygı yaşamaya başlamaktadır. İlk defa diğer bireylerin karşısında ve yanında yemek yememe, konuşamama, tüm durumlarda hata yapabilme ve bu durumun neticesinde ise, küçük duruma düşme olarak açıklanmıştır (Burkovik, 2016).

DSM-5 Tanı Ölçütleri kitabında Sosyal Kaygı, Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygının tanı ölçütleri şu şekildedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013):

- A. *“Bireyin, başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu birden fazla veya bir kişiden toplumsal durumlarda, belli bir kaygı veya korku duymasıdır. Bu durumun örnekleri arasında (tanımadık insanlar ile karşılaşma, karşılıklı konuşma, başkalarının önünde bir eylem gerçekleştirme) bulunmaktadır.”*
- B. *“Bireyi olumsuz olarak değerlendirecek farklı bir biçimde davranış göstermekten veya kaygı duyduklarına yönelik belirtiler göstermekten korkmaktadır. Örneğin (başkaları önünde küçük düşeceği veya başkalarının önünde utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı veya başkalarının kırılmasına yol açacak biçimde).”*
- C. *Toplumsal olgular ve durumlar çoğu zaman kaygı ve korku doğurmaktadır.*
- D. *Bahsi geçen toplumsal durumlar kaçınılmaktadır veya çok yoğun bir kaygı veya korku ile bunlara katlanılmaktadır.*
- E. *Duyulmuş olan kaygı veya korku, bahsi geçen toplumsal ortamlarda çekinilecek durumlara göre, kültürel ve toplumsal olgular bağlamında orantısızdır.”*

İnsanlarda sosyal kaygı negatif inançlar ve düşünceler sonucunda oluştuğu için, bunun temelinde bilişsel bir yapı bulunmaktadır. Fakat bütün bunlar bilişsel düşüncelerin sonucunda endişe ve gerilim düzeyleri artış göstermektedir. Bu sebeple, bireyler bedensel davranışlarında, duygularında bir takım değişiklikler yaşamaktadır

(Gümüş, 2010). Bu değişimler, bireyin sosyal durumlarda yaşamış oldukları kaygılar sonucunda ortaya çıkmaktadır ve ani tepkiler yaşanmaya başlamaktadır.

Ortamı hızlı bir şekilde terk etme isteğiyle ilk yaşanmış olan duygudur. Daha sonrasında kasların gerilmesi, kalp çarpıntılarının olması, ellerin titremesi, yüzün kızarması, boğazın düğümlenmesi, terlemesi, ani ateş basması veya buz gibi olduğunu hissetme biçiminde bedensel tepkiler baş göstermeye başlamaktadır (Burkovik, 2016).

Sosyal kaygısı bulunan kişiler tüm sosyal ortamlardan kaçınmak istemektedirler. Bu ortamlardan kaçamadıkları esnalarda ise, suskun ve çekingen birer durum sergilemektedirler. Bu durumla ve yaşamış oldukları durumlar ile başa çıkamayan bireyler kendilerini koruyabilmek için kaçınma davranışı sergilemektedirler (Burkovik, 2016).

Şiddetli olunmadığı sürece kaygı kişinin hayatında oldukça kıymetli ve önemlidir. Minimum seviyede kaygı kişinin sergilemiş olduğu herhangi bir performansın artış göstermesine neden olabilir. Fakat kaygı seviyesi artış gösterdikçe kişinin performansından kaçış göstermesine sebep olmaktadır (Burkovik, 2016).

Sosyal kaygı üzerine yapılan araştırmalarda, kadınların erkeklerden daha çok sosyal kaygı yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Fakat tedavi arayışlarının erkeklerde daha fazla olduğu ifade edilmiştir. Sosyal kaygının üzerinde oluşan genetik birer kalıtım olduğu ifade edilmektedir. Fakat yalnızca genetik geçişler sosyal kaygının oluşabilmesi için, yeterli bir unsur olarak görülmemektedir. Çevresel etkenler, kişinin bebeklik dönemlerindeki baba ve anne tutumlarıyla, çocukluk dönemlerindeki gözlem yolu ile öğrenmiş oldukları sosyal kaygı gelişiminde ve oluşumunda büyük bir önem arz etmektedir (Kauffman ve Landrum, 2015).

Sosyal kaygı genç yetişkinlik döneminde veya ergenlik döneminde ortaya çıktığı, literatürde yapılan çalışmalarda ifade edilmektedir. Bireylerin ergenlik dönemlerinde yaşamış oldukları birçok değişim bulunmaktadır. Bedensel değişimler, yeni ilişkiler, geleceğe yönelik istekler, okul ortamı ve beklentiler gibi, çok sayıda deneyim barındıran belli bir döneme geçiş yapılmaktadır. Bu belirtilerin bireyin hayatına dâhil olması ile beraber, ergenlerde beklenilenden fazla gelişimin görülmesiyle birlikte, ergenlerde çeşitli sosyal gelişimsel görevler ortaya çıkmıştır. Bu gelişimsel görevler

de, sosyal rollerinde başarı isteği veya ergenlerde sosyal kaygıların oluşmasına neden olabileceği belirtilmektedir (Kauffman ve Landrum, 2015).

2.1.2 Sosyal kaygı yaklaşımları

Kompleks bir sosyal boyutu olan sosyal kaygının birden fazla sebebi olabileceğinden olguların irdelemesi yapılırken çeşitli yönlerine bakılması gerekmektedir. Bu yüzden literatürde sosyal anksiyetenin açıklamasını yapan birden fazla yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar; psikolojik, biyolojik, kültürel, yetenek eksikliği, kendini sunabilme ve davranışçı yaklaşım olarak sınıflandırılmıştır (Öztürk, 2014).

Psikolojik yaklaşımda sosyal anksiyete, bilişsel ve davranışsal yaklaşım yönünden incelemesi yapılmaktadır (Öztürk, 2014). Psikoanalitik yaklaşımda, sosyal anksiyete kişilerde kabul edilmeyen bilinç dışı arzunun ve bu arzunun karşı açığa çıkan savunmasının birer ürünüdür. Sosyal anksiyete görülen bireylerde, her zaman başka bir kişi tarafından onay alınma gereksinimi bulunmaktadır. Bireyin gereksinimlerin karşılanmadığı zaman tenkit edilme ve utanma duyguları dominant duruma gelebilir ve bu durumda kişi, sosyal ortamdan uzaklaşmaya başlamaktadır (Türkçapar, 1999).

Biyolojik hayatta, beynin ve genetik özelliklerin, bireyin sosyal anksiyete deneyiminde kilit rolleri bulunmaktadır. Sosyal anksiyete üstüne yapılan araştırmalarda 1'nci derece yakınlarında "Sosyal Anksiyete" problemleri bulunanlar bulunmayan kişilere kıyasla, sosyal anksiyete yaşama olasılıklarının daha çok olduğu belirlenmiştir (Öztürk, 2014).

Kültürel yaklaşımda, sosyal anksiyete halkın kaçınma ve utangaçlık hususundaki davranışlarını ve bulunmuş oldukları iklimi etkileyebilmektedir (Öztürk, 2014). Yapılan bazı çalışmalar, bireyin sosyal ilişkisini yoğun yaşadığı, kalabalık nüfusa sahip toplumlarda sosyal kaygı görülme yüzdelerinin başka toplumlara göre, daha düşük olduğu ortaya çıkarılmıştır. Yürütülen kimi çalışmalarda Akdeniz ve Uzakdoğu devletlerinin "Sosyal Fobi" riski seviyelerinin Kuzey Amerika ve Batı Avrupa'ya göre, daha az seviyede olduğu tespit edilmiştir (Durna, 2018).

Yetenek eksikliği yaklaşımına göre, bireyin sosyal ilişki kurabilmesi ve sürdürebilmesi için, belli bir konuşmayı sürdürebilmesi ve başlatması, başka kişilere karşı dostça, saygılı ve kibar gözükebilmesi gibi, özellikleri barındırması gerekmektedir. Sosyal anksiyeteye etki eden en önemli faktörlerden birisi de, sosyal

beceri eksikliğinin olduğu göz ardı edilmemesi gerekmektedir(Öztürk,2014). Başka bir deyişle, sosyal anksiyetenin oluşumu sosyal yetenek eksikliğinin bir sonucudur.

Bireyin kendini sunma yaklaşımının temelinde, kişinin başkası tarafından nasıl algılanmış olduğuna dair fikirleri, kaygı yaşayabilmesi üzerinde etkili olabilmektedir. Kişinin sosyal ilişkilerde olduğ u insanların üzerinde, insanlar üstünde, iyi izlenimler bırakılmasına odaklanılmıştır. Fakat, bu izlenimler başarılı bir biçimde oluşup oluşmayacak olmasından emin olunamamaktadır ve bu durumdaki kişiler çok yoğun bir şekilde sosyal anksiyete yaşamaktadırlar (Dilbaz, 1997).

Davranışçı yaklaşım, sosyal anksiyete gelişimine karşı farklı bir öğrenme modelidir. Bu öğrenme modeliyle kişi doğrudan ya da yakın çevresindeki bireyleri gözlemleyerek, dolaylı bir biçimde yaşayabilmektedir. Örneğin, bir öğretmen sınıftaki öğrencilerine konuşma yaparken, müdürün sınıfa girmesi ve öğretmeni sert bir üslupla eleştirmesine maruz kalan öğretmen, sınıftaki öğrencileri tarafından alay edilmeye başlamasının ardından “Sosyal Fobi” geliştirmeye başlayacaktır ve bu korku ile diğer sosyal durumlarda genellenebilecektir (Mineka ve Zinbarg, 2006).

2.1.2.1 Sosyal görünüş Kaygısı

Kişinin diğer bireyler tarafından kendi bedensel özelliklerini ya da nasıl gözüktüğüyle ilgili, olumsuz değerlendirmeler hakkında yaşamış olduğ u kaygı halleri olarak tanımlanmıştır. Fiziksel özelliklerin yanı sıra, kişinin bedenini nasıl algılamış olduğ u da sosyal görünüş kaygısı yaşamasında büyük bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Gümüş, 2010).

Herkesinde bildiği gibi, sosyal görünüm ergenlik döneminde bireyin kendi benliğini ve görüntüsünü oluşturduğ u, kendi değerini anladığı bir süreçtir. Fiziksel görüntü ve beden algısı bu süreçte, büyük bir önem kazanmaya başlamaktadır(Gümüş, 2010).

Bireylerin ergenlik dönemlerinde yaşamış olduğ u psikolojik, biyolojik, cinsel ve sosyal değişikliklerin neticesinde ve bu değişiklikler ergen bireylere yaşatmış olduğ u kaygı ve korku hali sosyal görünüş kaygısı olarak ortaya çıkabilecektir(Gümüş, 2010).

Ergenlik döneminde obez olan kişilerin benlik saygıları, vücut algılarının ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinin incelenmiş olduğ u bir çalışmanın sonuçlarına göre ise;

obez kişilerin obez olmayan kişilere göre, sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu, benlik saygılarının ise daha düşük olduğu vurgulanmıştır.

Son senelerde görünüşe yüklenen anlam ve görünüş ile ilgili değerlendirmelerde insanlar sosyal çevresinde ve ortamlarında daha çok ön planda tutulmaktadır. Geçmişte insanlar görünüşe daha az önem verirken, günümüzde daha çok önem vermeye başlamıştır (Kılıç ve Karakuş, 2016).

Mülazımoğlu'na (2006) göre, bu durum bireylerin fiziki görünüşü kötü ya da iyi olarak değerlendirmesine sebep olabilir. İnsan, duygusal ve toplumsal birer varlıktır. Bu yönü ile birçok zaman çekici insanlar ile iletişim kurmak istemektedirler. Bu sebeple insan, diğer insanlar üstünde daha olumlu ve çekici imaj oluşturmak için eyleme geçmektedirler. Olumlu bir imaj bırakmayacaklarını düşündüklerinde ise, kişiler kaygı yaşamaktadırlar (Leary ve Kowalski, 1995). Bu durumda oluşan kaygı “Sosyal Görünüş Kaygısı” olarak tanımlanmıştır.

Hart ve arkadaşları (2008), ilk kez “Sosyal Görünüş Kaygısını anksiyetenin bir türü olarak ifade etmişlerdir ve bireylerin görünüşlerinin değerlendirilmesi esnasında yaşanabilecek kaygı ve gerginlik olarak tanımlamaktadırlar. Hart ve arkadaşlarına (2008) göre, Sosyal Görünüş Kaygısı” kavramı yalnızca fiziksel yapı özelliklerinin de ilerisinde bireyin yüzü, ten rengi, gözlerinin uzaklığı, burnu vb. özellikleri de içerisine alan bir kavramdır.

Birtakım bozuklukları ile birlikte yol alan ve kişinin günlük sosyal aktivitesini negatif bir biçimde etkilemekte olan “Sosyal Görünüş Kaygısı”, “Kişinin fiziki görünüşüyle ilgili kendi kaygısını ve diğer insanların onu değerlendirmesiyle ilgili ortaya çıkan kaygıları” göstermektedir (Doğan, 2009). Çınar ve Keskin'e (2015) göre “Sosyal Görünüş Kaygısı”, bireyin fiziki görüntüsünün diğerleri tarafından değerlendirilirken ortaya çıkmış bir kaygı durumudur. Başka bir ifade ile, başkaları tarafından kendi fiziki görüntüsünün değerlendirilmesine karşılık hissetmiş oldukları duygusal tepkimelerdir (Kara, 2016).

Bireyin kendi bedenini nasıl algıladığı, bir diğer deyişle beden imaj algısı ile “Sosyal Görünüş Kaygısı” doğrudan ilişkilendirilmektedir (Cash ve Fleming, 2002). 1905 yılında Bonnier, ilk defa “vücut şeması” kavramını dile getirmiştir. Bu kavramı “vücudun zihinsel temsili” olarak tanımlamıştır. Bu tanımın hemen ardından Schilder (1935) ve Slade (1988), benzer biçimde “beden imajı” kavramını zihnimizde oluşan

beden algıları olarak veya bedenlerimizin aklında öznel temsili olarak tanımlamaktadırlar (Akt. Santarnecki ve Dèttore, 2013).

Beden imajı, kişinin kendi vücudunu nasıl gördüğü ve çevresindekilere nasıl gözüktüğü ile ilgili, duygularını algılama biçimidir. Beden imajı duyular, duygular ve algı ile şekillenmektedir ve durağandır. Beden imajı çevre, deneyim ve ruh hali ile bağlantılı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bireyin beden algısı her zaman gerçekleri yansıtmayabilmektedir. Örnek verecek olursak eğer; normal kilolu bir kişi kendini normal kilolu olarak algılayabilmektedir. Beden algısı oluşan düşünceler, duygular, çevreden edilen deneyimler ve çevreden gelen tepkiler gibi birden fazla faktör bulunmaktadır. Bireyin olmak istediği beden ve gerçek beden biçiminin uyuşması, bir birey için en sağlıklı olanıdır. Gerçek beden ve olmak istenilen beden arasında dengesizlik ve denge olumsuz ve olumlu beden imaj algısı oluşturabilir (Güzel, 2016).

Bireyin beden imajının olumlu olması bireyin kendi bedeninden memnun olduğu göstermektedir. Olumlu beden algısına sahip olan kişiler görüntülerini kendi kişilikleriyle veya değerlerini ortaya çıkartan en önemli olgu olduğunu düşünmektedirler. Böylelikle yeme biçimleri, bedenleri, kiloları vb. konular ile gerektiğinde daha fazla vakit harcamaktadırlar (Doğan, 2010). Olumlu beden imaj algısı ile, bireylerin kendilerini görme biçimi ve iş görebilme yeteneklerinde etki etmesinin yanı sıra, gündelik tehdit ve stres edici hayat olaylarına karşılık da kişinin kendi savunmasına yardım ettiği belirtilmektedir. Bu sebeple, kişinin kendisine olan güveni, sınırlılıkları kapasitesine yönelik algısına da katkıda bulunmaktadır.

Beden imaj algısının olumsuz algılanmasıyla, bireylerin genel fiziki özellikleri veya herhangi bir uzuvu ile ilişkili olarak negatif düşünce ve negatif duygu olması, bireyin kendisini diğer bireylerden daha az çekici bulmasıyla, vücudu ile ilgili kendisini kötü hissetmesi ve vücudundan utanç duyma durumudur (Doğan, 2010). Beden algısıyla ilişkili olarak olumsuz düşünce ve duygulara sahip, görünüşten dolayı kaygı yaşayan kişilerde gün içerisinde kusurla görmüş oldukları yönleri ile çok daha fazla uğraşma, aynada yansıyan yüzlerini sürekli olarak kendilerini kontrol etmeleri ve başkaları ile kendilerini karşılaştırmaları vb. durumlar büyük birç oklukla görülmektedir. Aynı zamanda kendi bedenlerine yönelik kaygıları sosyal çevrelerinde daha da artış gösterdiğinden dolayı, evlerinde dışarıya çıkmama ve sosyal çevrelere girmekten kaçınma davranışı gösterebilmektedirler. Olumsuz beden algısına sahip olan kişilerde

en fazla gözüken davranış türleri içerisinde; kendisini başkaları ile karşılaştırmak, sürekli aynaya bakma, kendilerini kamufle etmeleri, aşırı makyaj yapmak, kusurlu olan bölgelerine dokunamama ve onay arama olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2010).

Kendi bedeninden memnun olmayan ve onu olumsuz algılamakta olan kişilerin sosyal görünüş kaygısı yaşamış olmaları olağan bir sonuçtur. Sel (2016)'nın yapmış olduğu bir çalışmada, bireyin beden memnuniyetinin seviyesi azaldıkça “Sosyal Görünüş Kaygısı”nın artış gösterdiğini tespit etmiştir. Bu yönü ile “Sosyal Görünüş Kaygısı” kişinin kendi bedenini nasıl algılamış olduğu ile yani beden imaj algısıyla doğrudan ilişkilendirilmektedir. Beden imajı kişinin bedeniyle özellikle de görünüşü ile ilgili duygu, düşünce, algı ve imajlardır. Beden algısı ile, bireyin benlik saygısının yanı sıra yeme durumları ve şekilleri, sosyal ilişkileri, cinsel davranışları, sosyal kaygı düzeyleri ve duygu durumlarında değişiklik gösterebilen bir etkisi bulunmaktadır (Akt. Doğan, 2010).

2.1.2.2 Olumsuz değerlendirilme korkusu

Bireylerin olumsuz değerlendirme korkuları sosyal fobileri ile sıkı bir ilişki içinde bulunduğundan, negatif değerlendirme korkusunun daha anlaşılır olabilmesi için öncelikle sosyal fobi kavramını açıklamamız gerekmektedir.

Sosyal Fobi:

1909 yılında “Sosyal Fobi” kavramını ilk defa “Pierre Janet” kullanmıştır. Janet (1995) kavramı; konuşurken ve piyano çalarken başka kişiler tarafından gözlenilmekten korkan kişileri tanımlamak için kullanmıştır (Akt: Heckelman ve Schneier, 1995). Janet'in yapmış olduğu bu tanıma karşılık “Sosyal Fobi” kavramı daha sonra 1969 senesinde “başka bir rahatsızlık olarak” Marks tarafından dile getirilmiştir. Bu gelişmeler kapsamında “Sosyal Fobi” ilk olarak DSM III'te yer verildiği görülmektedir. DSM III'te “*Sosyal Fobi; başkaları tarafından değerlendirileceği bir veya birden fazla durumdan, sürekli ve gerçeğe uygun olmayan korku duyma, bu durumdan kaçınma, utanç duyacağı veya gülünç duruma düşeceği şekilde davranabileceğinden korkma*” olarak tanımlanmaktadır (APA, 1980). Sosyal fobiye özel olarak yapılmış bu tanım zamanla çeşitli değişmelere yol açsa da “DSM-III-R ve DSM-IV”de korunması sağlanmıştır. Günümüzde “Sosyal Fobi DSM-5 ve ICD” vb. temel sınıflandırma sistemleri içerisinde “Anksiyete Bozuklukları” başlığının altında ele alınmaktadır(Heimberg ve diğ., 2014).“Sosyal

Fobiyi” tanımlayan çok sayıda kuram olsa da, bu kuramları 3 başlık altında toplanılabilir. Bu kuramlar; bilişsel kuram, psikanalitik kuram ve davranışçı kuramdır.

Bilişsel Kurama Göre Sosyal Fobi:

Sosyal fobiyi tanımlayan önemli kuramlardan birisi “Bilişsel Kuram”dır. Bilişsel kurama göre, sosyal fobilerin ortaya çıkmasının temelinde kişinin başkası tarafından olumlu değerlendirilme isteğiyle bu şekilde değerlendirilemeyeceğine yönelik inançların çatışması bulunmaktadır (Clark, ve Wells, 1995). Sosyal fobisi olan birey kendi ortamını ve çevresini dikkatli olarak izlemektedir. Olumsuz değerlendirme ihtimalini yüksek olduğunu düşündüğünde, belli bir durum ile karşılaştığında daha önce edinmiş olduğu genetik etkenler ve olumsuz değerlendirmelerin de etkisi ile, başarısız olma duygusuna kapılmaktadır. Sosyal fobisi olan kişi, bu tip durumlar da uygun olmayan bir biçimde davranmakta ve bunun reddedilmesine yönelik kesin bir inanca sahip olmaktadır. Bu yüzden, böyle bir durumun oluşma olasılığını gören sosyal fobik kişide aşırı bir biçimde anksiyete başlayacaktır. Çok yüksek kaygı, sosyal fobisi olan kişinin başarısızlığına ve başarısızlıkta aşırı kaygıya sebep olarak, kısır bir döngüye neden olacaktır (Stopa ve Clark, 1993).

Albert Ellis (1991)’in “Bilişsel Kuram” ismi ile geliştirmiş olduğu model olan “Rasyonel Emotif” modeline göre, sosyal fobik kişiler daima olağan dışı çaba göstermeleri gerektiğine ve bu çaba esnasında herhangi birer sıkıntının yaşanmaması gerektiğini düşünmektedirler. Ancak, bireylerde sosyal fobi belli bir biçimde kusursuz birer performans gerçekleştireceğine, tam anlamı ile inanmamış olduğu için performans gösterdiği esnada çok yüksek bir kaygı yaşamaktadır (Akt. Türkçapar, 1999).

Sosyal fobisi olan bireyin yaşamış olduğu kaygı, gerçek nedenlere dayandırılmaması gerekmektedir. Çünkü, kendisi ile ilgili düşünceleri kendi ortamında ve çevresindeki kişilerde aynı düşünüyormuş gibi algılamaktadır. Bu nedenle sosyal fobisi olan birey, kendine zarar verdiği bilişsel çarpışmayla, kendini aşağılanmış gibi hissetmektedir (Türkçapar, 1999).

Psikanalitik Kurama Göre Sosyal Fobi:

Sosyal fobi hastalığı “Psikanalitik” kuramına göre, kişinin arzu ve istekleriyle, bu arzu ve isteklerini yerine getiremeyeceklerine dair yetersizliklerine olan inançları

arasında yaşanan çatışmalardan kaynaklandığı belirtilmektedir (Gabbard, 1992). Psikanalitik kuram, sosyal fobinin yaşanmasının 3 ana nedeni bulunduğunu varsaymaktadır. Bu nedenlerin 1'ncisi utanç yaşantısıdır. Sosyal fobi kişinin farkında olmadan kendi çevresindeki bireylerin dikkatini çekebilme ve o bireyleri onayını alma ihtiyacını hissetmektedir. Sosyal fobisi bulunan kişi bu ihtiyaçlarını karşılayabilecek belli birer ortama sahip değil ise, sürekli olarak utanma ve aşağılanma duygusu hissetmektedir. Bu kişi hissetmiş olduğu aşağılanma ve utanma hissinden rahatsızlık duyduğu için, onaylanmama ihtimali olan ortamlara girebilmekten kaçmaya başlamaktadır.

Psikanalitik kurama göre sosyal fobinin yaşanmasının 2'nci nedeni, bireyin suçluluk duygusu yaşamasıdır. Sosyal fobiye sahip olan kişiler, çevresindeki insanlar ile yoğun ve mükemmel bir ilişkiye sahip olmak istemektedirler. İstemiş oldukları bu ilişki biçimi gerçekleşmeyince de, bu durumun sorumlu olarak kendilerini görmektedirler. Bu durum yetersiz hissetmelerine sebep olur ve hemen ardından tüm çevresi ile iletişimini tamamıyla keserler. Bu nedenle, sosyal fobisi olan kişiler çevresiyle olan iletişimlerinde sıkıntılar yaşarlar ve yaşamış oldukları bu sıkıntıların kendi yetersizliklerinde kaynaklandığını düşünerek suçluluk hissine kapılırlar. Psikanalitik kurama göre sosyal fobinin yaşanmasının 3'ncü nedeni ise ayrılma kaygısıdır. Sosyal fobisi olan kişi, yaşamına yeni kişiler sokmasının onu şimdiki ortamından ve çevresinden uzaklaştıracağını düşünmektedir. Sosyal fobisi olan kişiler, bu düşüncesinin ana temelinde ise, çocukken anne ve babasının diğer insanlar ile ilişki kurma ve vakit geçirmeyle ilgili, sınırlandırıcı davranışları yatmaktadır. Bu sebepten dolayı, sosyal fobisi olan kişiler yaşamlarına yeni kişilerin girmesinin yakınlarının ondan uzaklaştıracağı kaygısını taşımaktadır (Akt. Türkçapar, 1999).

Psikanalitik Kuramı kapsayan, Gilbert ve Trover "Savunma-Emniyet" ismi verdikleri bir model oluşturmuşlardır. Oluşturmuş oldukları bu yaklaşıma göre, "Savunma-Emniyet" sisteminde dengesizlik halleri "Sosyal Fobi"nin oluşum nedenlerindedir. Bu sistem ile, savunma tarafı dışarıdan gelen tüm tehlikeler karşısında kişiyi uyarma görevi üstlenmektedir. Emniyet ise, kişiye dışarıdan herhangi bir tehdit gelmediğini göstermektedir ve kişi kendini güvende hissetmeye başlar. Sosyal fobi görülen bireylerde, sistemin emniyet kısmı daha ağır basmaktadır ve kişi kendisini burada tehlikede hissetmektedir. Kendini tehlike içerisinde hissetmiş olan kişi, çevresindeki bireylerle iletişimini azaltmaktadır ve çevresindeki herkesi düşmanı gibi görüp, onlar

ile olmayan bir yarışın içine kendini sokar. Sosyal fobi hastalarında sistemin savunma bölümünün daha ağır basmasına neden olarak, kişinin çocukluk çağında anne ve babasıyla yaşamış olduğu olumsuz ilişkiler gösterilmektedir. Anne ve babalar çevresindeki insanlar hakkındaki olumsuz düşünceleri kendi çocuklarına anlatmaları aşırı tutucu davranış ve kısıtlayıcı davranışlar, savunma kısmının etkinliklerinin artış göstermesine neden olabileceği belirtilmektedir (Akt. Stein, 1995).

Davranışçı Kurama Göre Sosyal Fobi:

Sosyal fobi hastalığı bulunanları birde “Davranışçı Kuram” ele almıştır. Davranışçı Kuram, sosyal uyarıcılar aracılığı ile koşullanılması sosyal fobiye sebep olmaktadır. Koşullanma durumu, doğrudan koşullanma ve klasik koşullanma yolu ile olabilir. Klasik koşullanma da kişinin niye korktuğu ve korkmadığı şeklinde 2 uyarıcı söz konusudur. Kişi önce korkmadığı ilk uyarıcılar sonrasında ise, korkmuş olduğu ikinci uyarıcı almaktadır. Belirli bir süre sonrasında kişi, hemen ardından korkutan uyarıcı geleceği için, ilk uyarıcıdan korkmaya başlamaktadır. Bu süreç devam ettiği müddetçe, kişinin korkması için 2’nci bir uyarıcıya ihtiyaç kalınmamaktadır ve kişi için ilk uyarıcı tek başına korkutan bir özellik kazanır. Ancak, kişi sosyal fobi haline gelse bile, uzun bir süre gerçekten korkmuş olduğu 2’nci bir uyarıcı almadan 1’nci uyarıcıyı almayı sürdürürse “sönme” gerçekleşebilmektedir ve böylelikle sosyal fobi sona erecektir (Flor ve arkadaşları, 2002). Bu duruma örnek verecek olursak eğer, çok sıcak bir ülkede yaşamını sürdüren ve terleme sorunu yaşayan sosyal fobisi olan bir kişiyi ele alalım. Bu kişi, sürekli terlemiş olduğu için, diğer bireylerin ona sürekli yaklaşmak istediğini düşünmekte ve özellikle güneşli havalarda terlediğini düşünürse bu durumda güneş 1’nci uyarıcı terleme olayı ise 2’nci uyarıcı olarak düşünülebilir. Ancak, belli bir zaman sonra güneşli havalarda terlemediğini gördüğünce sönme gerçekleşmektedir ve böylece sosyal fobi sonlanmaktadır. Bu kapsamda, klasik koşullanma uzun seneler devam eden “Sosyal Fobi” vakalarını açıklayabilmede yetersiz kaldığı gözlemlenmektedir. Bu tip durumlar ise, dolaylı olmadan doğrudan koşullanma yolu ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Doğrudan koşullanma yolu ile kişide sosyal fobi oluşabilmesi için, kişinin travmatik birer olay yaşamaması gerekmektedir. Örneğin, “bir kişinin bütün arkadaşları tarafından dalga konusu olması” ve yaşamış olduğu bu travmatik durumu genellemiş olmasını gerektirmektedir (Beidel, 1998).

Doğrudan koşullanma aracılığı ile ortaya çıkan belli bir davranışın tekrar edilme olasılığına etki eden en önemli etken davranışın birer sonucudur, Belli bir davranışın neticesi eğer olumluysa ve bu davranış kişiyi memnun ederse, bu davranışların tekrar edilme olasılığı artış gösterecektir. Örneğin, dersi dinleyen öğrencinin anlamadığı bir yer olunca soru soran öğrenci öğretmeninden azar yerse, tekrar soru sormayacak ve konuyu anlasa dahi soru sormaktan sürekli kaçınacaktır.

Burada öğrencinin öğretmene soru sorması azarlanma sonucunu doğurduğu için, öğrenci “kaçınma” davranışını daima sergileyecek ve öğrenilen bir davranış kazanılan bir davranış haline gelecektir. Bu vb. durum ve olayları yaşamayı sürdüren kişinin ise, sosyal fobi olma ihtimali artacaktır. Davranışçı kuramına göre, sosyal fobi yalnızca klasik ve doğrudan koşullanma yolu ile değil, ayrıca bilgi ve gözlem aktarım yolu ile de oluşabilecektir (Türkçapar, 1999). Örneğin, yeni bir ülkeye veya yeni bir şehre taşınacak olan kişiler, taşınmış olduğu ülke ya da şehirde yabancılara karşılık ayrımcılık yapıldığı öğrenilirse, komşuları ile ilişkili kurtmaktan kaçınılabılır. Kişiler bu ülke ve şehirdeki yabancı kişilere karşılık ayrımcılık yapıldığını, bilgi aktarım yolu ile ve birbirlerini gözlemleyerek öğrenebilirler. Burada kişinin elde etmiş olduğu bilgi sonucunda, kazanmış olduğu kaçınma davranışının öğrenilmiş bir davranış haline gelip gelmeyeceği, çevresiyle sosyal ilişkiler kurup kurmamasına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Eğer kişi sosyal ise, yeni taşınmış olduğu ülke veya şehirde diğer bireylerin arasında karışarak, ülke veya şehirdeki bireylere karşı ayrımcılık yapmadığını öğrenecektir ve kazanmış olduğu kaçınma davranışından vazgeçecektir. Ancak, kişi sosyal değil ise, sürekli olarak diğer bireylerden kaçınacak ve kazanmış olduğu kaçınma davranışı öğrenilen bir davranış haline gelerek “Sosyal Fobi”ye neden olacaktır (Türkçapar, 1999).

2.1.2.3 Sosyal görünüş kaygısı -sosyal medya ilişkisi

Sürekli olarak iletişim halinde bulunan insan, toplumsal varlığın sonucudur. Sosyal medya ise, günümüzde en çok kullanılan iletişim araçlarından bir tanesidir. Sosyal medyayı, insanlar iletişim amaçlı kullanmakta ve her geçen gün kullanımındaki artış devam etmektedir. İnsanlar düşünce ve duygularını başka insanlara aktarabilmek, kendilerini anlatmak ve mesaj verebilmek için, sosyal medyayı kullanmaya başlamışlardır (Ilıcak Aydınalp, 2013).

Sosyal medyayı özellikle genç kişiler zamanlarını bu ortamlarda değerlendirmek ve diğer kişiler ile iletişim kurma ihtiyaçlarını bu ortamda kullanmaya başlamışlardır. Sosyal medyada bireylerin nasıl gözüktüğü çok önemlidir ve kişinin fiziki görüntüsünün yargılanmasının ardından, bireyde “Sosyal Görünüş Kaygısı”nın artış göstermesi kaçınılmazdır. Bu durum web ortamı sebebiyle ortaya çıkmış bir zarardır. Ortaya çıkan bu zarara karşılık, sosyalleşmeye yardımcı olunduğu ifade edilmektedir. Gündelik yaşamda geri planda olan kişilerin, bu ortamlarda çok kolay yer edindikleri ve kolay arkadaşlık kurdukları belirtilmektedir (Çakmak, 2014).

2.1.2.4 Sosyal kaygının tanısı ve ölçülmesi

DSM 5’te “*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition*”, sosyal kaygı bozukluğu sosyal fobi kuramında bahsedilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

DSM 5’te sosyal anksiyete bozukluklarına bir tanı konulabilmesi amacıyla aşağıda yer alan tanı kriterleri bulunmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013);

- *“Kişiler, başkaları tarafından değerlendirilecekleri gibi, birçok veya tek bir toplumsal konu ile ilgili kaygı ya da korku yaşayabilmektedir. Örneğin; kişiler ile karşı karşıya kalma, karşılıklı konuşmak, başka kişilerin karşısında herhangi bir faaliyet gerçekleştirme vb.*
- *Bireyler, olumsuz olarak düşünenecek biçimde davranmakta ya da kaygı hissetmiş olduğu belirtileri göstermekten korkmaktadır. Örneğin, utanç duyacağı biçimde diğer kişilerden dışlanmak ya da başka kişiler tarafından herkesi önünde küçük düşürülmek vb.*
- *Yaşanılan toplumsal durum ve olaylar, hemen hemen her an, anksiyete ya da korku oluşmaktadır.*
- *Bahsi geçen toplumsal durum ve olaylardan kaçınılmaktadır veya çok değer bir kaygı ya da korku durumlarına katlanılmıştır.*
- *Bireylerde hissedilen kaygı ve korku, bahsi geçen toplumsal ortamlarda çekinilen olaylara ve kültürel/toplumsal bağlamda orantısız olacaktır.*
- *Korku, kaçınma ve kaygı hissedilen bir duygudur ve bireylerde altı aydan daha uzun sürmektedir.*

- *Korku, kaçınma ve kaygı, madde kullanımlarına ya da bir sağlık sorununun fiziksel etkisine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir.*
- *Korku, kaygı, kaçınma, panik bozukluğu, vücut algısı bozukluğu ya da otizm bağlamında ortaya çıkan problemler vb. çeşitli psikolojik sorunlar ile daha verimli biçimde açıklanmayabilmektedir.*
- *Bireyin sağlık durumunu etkileyen bozukluklarda varsa “parkinson, obezite, yanık vs. “kaçınma, kaygı ve korku bu sorunlara açık bir biçimde ilişkili değildir ya da çok aşırı seviyededir.”*

Kişilerin görünüşü ile alakalı yaşamış oldukları davranışsal, bilişsel ve ruhsal anksiyetenin ölçümü için geliştirilen “*Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)*”, öz bildirim türü bir ölçüm aracıdır. SGKÖ, kişinin başkaları tarafından bütün görünümünün ya da vücut tipinin olumsuz olarak değerlendirilmesi kişide yaratmış olduğu etkileri ölçmektedir (Hart ve ark. 2008).

2.2 Benlik Saygısı Kuramsal Çerçeve

Bireyin kendisini ve benliğini algılayabilme, kuramsal tür olarak tanımlanmış “Benlik” kavramı birçok kuram gibi, psikoloji biliminde de önemli bir yeri bulunmaktadır. Benlik kuramını basitçe tanımlamak gerekirse, kişinin bir insan olarak kendi davranışları, yetenekleri, kendi bedenine karşı duymuş olduğu saygı ve değer biçimi, tüm bunlara karşılık göstermiş olduğu değerlendirme, tutum ve bütün değerlerin toplamı olarak belirtilmektedir. İnsanların hayatının birçok noktasında bilişsel ve duygusal değişkenler, kişinin benliğine türlü biçimlerde katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, kişi benliğini çevresinden kazanmaktadır ve kişi çevresinden almış olduğu geri bildirimlere dayanarak, toplumla olan etkileşimde gelişim göstermektedir (Taştık, 2012).

Bireyler kendi bebekliklerinden itibaren, kendilerine yönelik bireysel olarak “Benlik” oluşturmaya başlamaktadırlar ve bu süre hayatları boyunca devam etmektedir. Kişinin benliği oluşturulurken, bireylerin kullanmış olduğu yollardan herhangi birisi keşfedilmektedir. Böylece kişi, çeşitli çabalar ve etkinlikler arasında neler yapacağını, özelliklerini ve yeteneklerini keşfetmektedir (Yeşilyaprak, 2002).

Başka bir deyişle benlik, “kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş biçimimizin” bir birleşimidir ve bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanılarının

toplamı, bireyin kendisini tanıma ve değerlendirme şeklidir (Köknel, 1999). Kişinin ne olduğu konusundaki görüşlerinin yanı sıra ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de içerir. Kişinin ne olmak istediği konusundaki görüşler ideal benliği oluşturur. Bu terim bireyin ulaşmak istediği ve sahip olduğu takdirde kendisini çok değerli bulacağı benlik kavramını tanımlamaktadır (Yiğiter, 2012).

Benlik kavramı, olumlu değerler taşıdığına olumlu, olumsuz değerler taşıdığına ise, olumsuz kabul edilmektedir. Olumlu benlik kavramı ise bireyin içerisinde bir filtre gibi düşünülebilmektedir. Kişinin dikkatine sunulmuş olan tüm algılamalar, bu filtreden geçmektedir. Filtrelemeden geçilen her bir algılama kişinin geçmiş tecrübesine göre, belli bir anlam verilmektedir. Eğer bu anlam, olumsuz bir anlam ise sıkıntı ile, beğenilmeyerek alınıp kaydedilebilmektedir ve bu olumluysa sevinilerek gülüp kaydedilir. Çocukların olumlu benlik kuramlarının yüksek oldukları tespit edilmiştir. Çocukları kendisini zeki ve yetenekli buldukları için, bu kanaate geçmişten gelen tecrübe birikimi ile vardıkları gözlemlenmiştir (Işıkol Özge, 2013).

Benlik kavramı, diğer bireyler ile etkileşim halinde bulunduğumuzda bizlere ait olan ile kendi dışımızda kalanı ayırt edebilen birer alana benzer. “*Ben gürültüden hoşlanmam*”, “*ben içimi seviyorum*”, “*ben iyi bir insanım*”, “*Ben çok çalışkanım*”, dediğimiz anda kendimizi, içerisinde bulunmuş olduğumuz grup ya da toplumun içinde konumlandırmış olmamız gerekmektedir. Benlik kavramıyla birey kendini kendisi dışında kalan kişilerden ayırmaktadır. Böylece birey kendini farklı ve özel bir alan yaratmış olmaktadır. Birey oluşturmuş olduğu alanı geliştirmek, kendi alanını korumak ve sosyal etkileşim içinde konumlandırmak için de, çok fazla bir gayret gösterilmektedir. Gösterilen çabalar “ben olma savaşı” içerisinde nitelendirilebilir(Cüceloğlu 1991).

Bireyin kendi yapmış olduğu davranışları kabul etmesi ve yapmış olduğu davranışlara kendisine uymadığını bilerek, bir daha bu davranışları göstermemeye karar vermesidir. Birey kendisini aşağılama veya kötüleme yoluna gitmemesi gerekmektedir. Birey kendisini kötileyen olumsuz davranışları sergilememeli, sergiliyorsa da kaçınmalıdır. Bireyin kendi kendini affetmesi, kendi kendine konuşması, kendi kendi sayması, bireyin sağlıklı yaşamasının ve gelişmesinin en önemli prensibidir (Cüceloğlu 2004).

Rogers (1994)' a göre, "Benlik" bireyin kendisi hakkında yanlış veya doğru olan çeşitli hipotezlerin toplamıdır. Bu hipotezleri örgütleyebilen bireylerde benlik kuramından söz edilebilir. Rogers (1994)' a göre, bireylerin davranışları akıcıdır ve bireyi belli kalıplar içerisinde görmektedir ve kuramları reddetmektedir (Akt. Altıntaş ve Gültekin 2005).

Benlik kuramı, bireyin kendi ile ilgili izlenimini, taşımış oldukları düşünceleri kimliklemektir. Belli bir zaman içerisinde gelişerek, bireyin kendisiyle ilgili bilişsel tutum ve algılar oluşmasını sağlayan bu kavram, bireylerin kendisini tanımlaması ve değerlendirilmesine olanak kılmaktadır. Yetişkinlik döneminde ve ergenlik döneminde son derece önemli olan yaşam boyu ve dinamik olarak gerçekleşen bir sürecin gelişmesidir. *Özetle benlik*, birçok şeyden başka bir şeyin ayrımını yapabilme sürecidir(Yörükoğlu 2007).

2.2.1 Benliğin tanımı

Benlik, bireyin kendi kişiliğine yönelik düşüncelerinin bütünü, bireyin kendini değerlendirme ve tanıma şeklidir. Başka bir ifadeyle karakterin ana özelliklerini sağlayan katmandır (Özerkan, 2004). Benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin düşüncelerini, kendi kendine düşünüş ve görüş tarzını oluşturmaktadır. Bu kapsamda kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanmaktadır (Baymur, 1993).

Benlik, kişinin bütünlüğünün ana merkezidir ve kişi kendini her yönden tanıması ve kabul edebilmesi için, kendi benliğinin farkında olması gerekmektedir. Benlik, kişinin bireyselleşmesinin nihai aşamasıdır ve bireyin benlik algısı, kendini tanımlama türü olan benliğe kıyasla şekillendiği belirtilmektedir. Başka bir ifade ile, benlik kişinin kendisinin farkında olabilmesi ve kişinin bilinçli olarak kendi varoluşunu gerçekleştirebilmesi, kendi olabilme halidir (Çakmak ve Kara, 2009). Benlik çoğunlukla başkasında ayrı ve özgün bir tür şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Arslan, 2006).

Rogers (1994)'a göre Benlik, bireyin kendisine yönelik her şeyi algılama ve belirleme biçimidir. Kişi kendi gerçek dünyasını değil, algılamış olduğu dünyayı ve fenomen olduğu dünyayı bilmektedir. Kendi çevresinde bulunan uyaranlar nasıl algılanırsa, algılanış biçimine göre tepkide bulunmaktadır. Algısı gerçekle sıkı bir ilişki içindedir ve bireyin bu algısı gerçeğin kendisiyle ilişkili değildir (Akt. Altıntaş ve Gültekin 2005).

2.2.2 Benlik saygısı

Kişi tarafından algılanmış olan benliğin olumsuz ya da olum değerlendirmesi veya kişinin benliği hakkında varmış olduğu yargı kişinin “Benlik Saygısı”nı oluşturmaktadır. Aslında benliğin duygusal boyutu da benlik saygısı ile ilişkilendirilmektedir. Bireyin hayat tarzı ve kişiler ile ilişki sürecini etkileyen en önemli unsurlardan birisi de benlik saygısıdır. Benliğine saygısı çok yüksek olan kişiler, beklentileri ve kapasitelerini de yüksek tutarlar. Böylece kendilerine olan güvenleri artış göstermektedir. İstekli ve atılgan sosyal davranışlar göstermektedirler. Buna karşı “Benlik Saygısı” düşük olan kişilerin ise, kendilerine olan güven duygularında azalmaktadır.

Kişinin benlik saygısı, kendi benliğini takdir etme seviyesidir. Kişinin benlik saygısı, benliğinin duygusal tarafıdır (Kulaksızoğlu, 2011). Adams (1995)’ a göre bireyler, bireyin kim olduğuyla alakalı belli düşüncelere sahip olunmasının yanı sıra, kim olduğuna dair belli hislere de sahiptir. Böylece “Benlik Saygısı” kişinin benliğini beğenmesi ve değerli görme düzeyi olduğu belirtilmektedir (Akt. Saygın, 2008).

Yörükoğlu (2007)’na göre “Benlik Saygısı”, bireyin kendisini değerlendirebilmesi sonucunda ulaşılmış olduğu benlik kavramının onaylatılmasından sonra doğan beğeni durumu olarak nitelendirilmektedir. Burada birey kendisinden eksik yönler bulabilmektedir. Aynı zamanda, kendisini tümünden olumlu bularak beğenebilir veya eleştirilebilir de. Bireyin kendini beğenmesi ve kendi benliğini saygı duyabilmesi için, üst düzey niteliklerin olması gerekmektedir. Çünkü “Benlik Saygısı” birey kendi olduğundan aşağıda veya olduğundan üstün görülmesizin, kendisinden tatmin olma durumudur. Kendisini olumlu, değerli, sevilmeye ve beğenilmeye değer bulmaktadır. Olduğu haliyle görüldüğü halini kabullenmeye imkan sağlayan, pozitif bir ruh durumudur (Yörükoğlu, 2007).

Benlik saygısı, kişinin kendini nasıl gördüğü ve reddedilme ya da kabul edilme beklentisinin bir sonucu olduğu söylenilebilir. Kişinin kendisini ne kadar değerli bulduğu veya kendisini ne kadar değerli bulmadığını gösteren bir kuramdır. Benlik saygısı, bireylerde öğrenilen bir hayat biçimidir ve bireyin hayatı boyunca sürmektedir. Benlik saygısı, kişinin özerklik kazanabilmesi, hayatını dolu dolu ve doyumsuz geçirebilmesi, diğer insanlar ile sürekli ve sağlıklı iletişim kurabilmesi, amaca yönelik etkenlerin bulunması, değer sistemlerin geliştirilebilmesi, yüksek

düzeyde uyum gösterilmesi, başarılı olunma ve geleceğe yönelik planların yapılması bakımından çok büyük önem taşımaktadır (Erşan ve ark, 2009).

2.2.3 Benlik saygısı gelişimi

Toplumdaki hayatlar aracılığı ile elde edilmiş olan kazanımlar, insanların benliğinin oluşmasında çok büyük etkiye sahiptir (Güney, 2009). Birey, insan ilişkilerinin içerisinde var olan bir canlı türü olduğu için, insanların düşünürken düşündüklerini karşısında olan kişilere anlatabilme yeteneği bulunmaktadır ve toplumsal yaşantının ana temelini oluşturmaktadır. İnsanoğlunun duygu ve düşünce alışverişini kısıtlayabilmek veya genişletebilmek, onun hayat tarzını değiştirmektedir (Cüceloğlu 2004).

Erkekler ve kadınlar, emekleme dönemlerinden başlayarak özellikle, kendilerine ait toplumsal cinsiyetlerine yönelik, kalıpsal yargılarının farkına varmaktadır ve bunları “Benlik” tanımlamaları ile içselleştirirler (Güvenç ve Aktaş, 2006). Bu kapsamda, benlik saygısının gelişmesi bebeklik çağı ile başlar, toplumun içine karışıkça olumsuz veya olumlu tepkilere göre artmaktadır ve insanın hayatı boyunca devam eden bir süreç haline gelmektedir. Kişi ilk öncelikle ailesinden aldıklarını iletmektedir ve davranış şekilleri sonrasında çevresiyle ve kitle iletişim araçları sayesinde edinmiş olduğu davranış türlerini benimsemektedir. Bu davranış türleri, kendi içinde yorumlanarak kendi “Benlik” oluşumunu tamamlamaktadır. Kişilerin “Benlik” gelişimi toplumsallaşma süreçlerinde ortaya çıkmaktadır. Kişi doğduğu günden itibaren, doğmuş olduğu toplumun içinde bulunduğu sosyal yapının, kendisine öğretilenleri benimsemesiyle belirli bir kimliğe sahip olmaktadır. Bir bireyin dünyaya geldiği günden itibaren belli olan bir “Ben” kavramı bulunmamaktadır. Kişinin “Ben” tanımı, ilk doğduğu günden itibaren yapmış olduğu davranışları doğru ve yanlış göstermesiyle başlamaktadır. Kişinin benlik gelişimi, kişiden kişiye göre çeşitlilik göstermektedir. 7 ile 12 yaş dönemlerinde sakin geçiren birey, ergenlik dönemi ile birlikte “Benlik” arayışına girmektedir ve ilgisi de çoğalmaktadır. Bireyin çevresinden gelen iletileri ile, iş dünyalarında çeşitli çatışmalar yaşanmaktadır. Birey kendisini doğru tanıyabilme olanağı bulduğu müddetçe, çevresindeki ve içsel çatışmaları kolay atlattır. Böylece yetişkin olma yolundaki ergen bireyler; kendi içinde planlamış olduğu hedefleri gerçekleştirmeye başladıkça, “Benlik Saygısı” da güçlenmektedir. Özetle, bir kişinin

“Benlik” gelişimi doğumu ile başlayarak ölümü ile sona ermektedir ve egonun tatmin düzeylerinden etkilenilen bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Güney, 2009).

Erikson(1988), bireylerin ergenlik dönemlerinde “Öz Kimliğe” ulaşabilme probleminin çözememiş bir bireyin genç yetişkinlik dönemlerinde başka bireylere yaklaşabilmekten korktukları, samimi dostluklar kuramadıkları, yalnız olma eğilimleri gösterdikleri ve benzer duygusal yalıtımın yetişkinlik dönemlerine de taşındığını belirtmektedir. Rogers (1994), psikolojik yardım almak isteyen bireylerin büyük bir oranda değersiz ve yetersiz hislerinden de yakınmış olduklarını belirtmiştir. Bu kapsamda, sosyal ve kendi hayatımıza göre, kişinin olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmesi için “şartsız sevgi”nin içerisinde yetişmiş olması gerekmektedir (Akt. Güney, 2009).

Hiçbir şart koşmadan oluşan sevgi; bir kişi nasıl davranırsa davranışın yine de saygısına ve sevgisine layıktır, fikrinin bir sonucudur. Davranış bilimleri yönünden de bu görüş desteklenmektedir. Bireyler bazen olumsuz ve hatalı davranışlar sergileyebilmektedir. İnsanların bu hatalı davranışları sebebiyle, cezalar verilebilmektedir. Verilebilecek cezalar, onlara gösterilecek saygı ve sevgiyi etkilememesi gerekmektedir. Dolayısı ile, genel bir bakış açısı ile bakıldığında, herhangi bir durumda olursa olsun insanları saygıdan ve sevgiden yoksun bırakılmaması gerekmektedir. Rogers da, bu konuya yönelik benzer biçimde fikirler geliştirmiştir.

Rogers (1994)’a göre, bireylerin güçlü birer benlik algısı geliştirebilmesi için, gerek duyulan şeyin “koşulsuz saygı” olduğunu belirtmektedir. Koşulsuz saygı insanlar için bir hak değildir, insanın insan olduğunu ve değer vermeye layık olduğunu göstermek için gerekmektedir. İnsanlar koşulsuz saygı gördüklerinde, öz değerlerini ve ideal benliklerini oluşturabilmesi için, gerek duyulan yeteneklerin varlıkları keşfedilebilir. Kendisini gerçekleştirebilen bireyler; gerçek benliği ideal benliği ile uyum içerisinde olan bireylerdir (Akt. Güney 2009).

Coopersmith (1967), bireyin benlik saygısı kişinin önemli bir boyutu ve olumlu birer karakter özelliği olarak kabul edilmektedir. Böylece, birey kendisini önemli, değerli, başarılı ve önemli algılama derecesi olarak tanımaktadır ve benliğinde saygının gelişmesinde, büyük önem verdiği üç farklı etkeni sıralamıştır (Akt. Bilgin 2001);

1. Kişinin kendi hayatında önemli bir yere sahip olması, diğer insanlardan görmüş olduğu alaka, saygılı ve kabul edici muamelenin derecesidir.
2. Kişinin başarısı içinde bulunmuş olduğu pozisyon ve statü, 3'ncü kişinin başkası tarafından kendisine yönelik değerlendirmelere, ne şekilde karşılık verdiği.
3. Kişinin başkası tarafından kendisi için konulmuş ve kendisi için istemiş olduğu amaçlara ulaşip ulaşmayabilmesidir (Akt. Bilgin 2001).

Düşük Benlik Saygısı:

Coopersmith (1967)'e göre, kişinin benlik saygısının düşük olması, kendisini değersiz olarak algılama eğilimine sürüklemektedir. Bu bireyler birçok kez, kendilerini zayıf ve çaresiz olarak hissetmektedirler. Bireyin kendisinin değerinden emin olmaması, bireyin sevgiyi alıp başkalarına aktarabilmede güçlük çektiği, bunun sonucunda ise, bireyler yakın ilişkiden kaçınmaktadır (Akt. Koçak 2008).

Koçak (2008)'e göre, bireyin hayatını sürdürebilmesi için, başka kişiler ile iletişim içerisinde olması, bireyin doğadan ve başka bireylerden uzaklaşmış olabilmesi neticesinde, kendisini yalnız hissedeceği belirtilmektedir. Ergenlik dönemlerinde bireyler, insanlar ile ilişki kurma olgunluğuna erişemezlerse, bu dönemlerinde yalnızlık ve diğer bireylerden uzaklaşma ile sonuçlanabilmektedir.

Rosenberg (1965), düşük benlik saygısı bulunan bireylerde kendilerinden memnun olmama durumu kendilerini reddetme anlamını taşımaktadır. Bireyin benlik saygısının eksik olması, kişinin iç dünyasında bir boşluk hissioluşturmaktadır ve toplumsal dünyada çeşitli uyum bozukluklarına sebep olmaktadır ve her geçen gün, bireyin sağlığı/psikolojisi üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Bireylerde düşük benlik saygısının olması, olumsuz gelişmeler ve risk davranışları ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Akt. Karakuş 2011).

Bir kişinin düşük benlik saygısına sahip olması, bireyin kendisine olan güvenini zayıf olduğu göstermektedir. Bu bireyler, diğer kişilere bağımlılıkları vardır, araştırmacı değildirler, otoriter, az yaratıcı ve utangaçtırlar (Akman ve ark. 2004). Düşük benlik saygısı; “*yeme bozuklukları, depresyon, intihar davranışı, kaygı, motivasyon eksikliği*” vb. davranışsal ve duygusal bozukluklara sebep olabilmektedir(Özcan ve ark., 2013). Benlik saygısı düşük olan kişilerin özgüvenleri de azdır ve kolaylıkla umutsuzluğa kapılmaktadırlar. Herhangi bir tartışma

durumunda, başkalarından eleştiri almaktan çekinmektedirler ve kişisel düşüncelerini beyan etmemektedirler. Bazı şeylere katılımcı olmaktan daha çok, dinleyici olmayı seçmektedirler.

Düşük benlik saygısı; “kaygı, yeme bozuklukları, intihar eğilimi, depresyon” vb. durumlarda “madde kullanımı, şiddet, suç işleme, anti-sosyal davranışlar, okuldan ayrılma ve akademik başarısızlık” gibi dışsal problemler yaşanabilmektedir (Güloğlu, 2010). Benlik saygısı düşük olan kişilerin kendilerine has güvenleri de azdır ve kolay bir şekilde umutsuzluğa kapılmaktadırlar ve ruhsal fonksiyon geliştirmeye daha yatkındırlar. Benlik saygısı düşük olan kişiler, diğer insanlara güveni olmayan, insanlarla ilişkilerde adaptasyon sorunu yaşayan, karamsar, utangaç ve kendini suçlama duygularına kapılabilme gibi, bireysel özellikler göstermiş oldukları belirtilmektedir (Cevher ve Buluş 2007, Taşgit 2012).

Kendi kendisine acıyan, kendi toplumunda popülerliğe sahip olmayan ve başka kişiler tarafından saygı görmeyen, kendi değerleri ile ilgili karamsar hislere sahip, bireysel arkadaşlıklar kuracağı zaman ilgi görmeyen, karşı cinsle ilişki kurabilmede zorluk çeken, sosyal beceri eksikliği bulunan, yakın dostluklar kurmayan, yaşlanmaktan korkan, “Düşük Benlik” saygısı bireylerin diğer bireylerle samimi ilişkiler kurmaması sonucunda, kendisini yalnız hissetmesine sebep olmaktadır. Bu tür insanlar, günlük hayatlarında baskıdan ve olaydan kaynaklanmış endişeleri azalmaktadır ve tolere edilmekte güçlük çekebilmektedirler. Rogers (1965)’e göre, bu bireyler kendi endişesini azaltabilmek amacıyla, kendi iç kaynaklarını kullanabilmekten ve böylece kendilerini geliştirebilmedeki eksikliklerinden dolayı, aşağılık hissine kapılacaklardır ve kendilerinde yalnızlık hissini olacağını vurgulamaktadır (Akt. Şentürk, 2010).

Yüksek Benlik Saygısı:

Benlik saygısı Rosenberg (1965)’e göre, bireyin kendisini kabul etmede yetenekleri, duygularının ve değerlerinin, kendi yargıları olduğunu belirtmektedir. Rosenberg benlik saygısını, bireylerin kendisini değerlendirebilmesinin bir sonucudur ve kişi kendisine karşılık olumsuz ve olumlu tutumlar içermektedir. Kişi kendisine yönelik değerlendirmelere sonucunda ulaşmış olduğu yargı, “Benlik Saygısının” seviyesi için belirleyici olabilmektedir. “Benlik Saygısı” kişinin benlik kavramına yönelik ulaşmış olduğu değerlerin yargısıdır. Çok yüksek benlik saygısı bireyin öz-değer ve öz-saygı

algısının bir göstergesidir. Yüksek “Benlik Saygısı” genellikle iyilik ile ilişkilendirilmektedir(Akt. Karakuş, 2012). Rosenberg’e göre,hiçbir kusuru olmadığını düşünen bireyler çok başarılı ve çok yetenekli oldukları hususundaki hislerini çevresindeki kişilere yansıtmazlar. Yüksek benlik saygısı bulunan bireyler, kendilerine yalnızca saygı duymaktadırlar ve kendi toplumlarınca değerli birer kişilik olarak görülmektedir (Akt. Saygın, 2008).

Coopersmith (1967)’e göre, benlik saygı seviyesi yüksek bulunan bireyler kendilerini pozitif olarak değerlendirmektedir ve kendisine olan saygıları da bu derecede yüksek olmaktadır(Akt. Hamurcu, 2014). Yüksek “Benlik Saygısı” “güçlü başa çıkma becerileri, girişkenlik, mücadeleyi sürdürme, uzun ömür ve mutluluk ile ilişkilendirilmektedir. Aynı zamanda, benliği yüksek olan kişiler, insanlar ile iyi ilişkilere sahip olan bireylerdir (Güloğlu, 2010).

Çoğunlukla sağlıklı davranışlar ile ilişkilendirilen yüksek “Benlik Saygısı”, yüksek benlik saygısının düşük benlik saygısına oranı ile hem daha istenilmekte hem de daha fazla psikolojik ve sosyal olarak işlevsel olmasıdır. Yüksek “Benlik Saygısı”, belli bir bireyin yeterince iyi olduğunun duygusunu belirtmektedir. Birey eğer yüksek “Benlik Saygısı”na sahip ise, kendisini pozitif olarak değerlendirmektedir ve güçlü yönleriyle ilgili kendisini iyi hissetmektedir. Kendisini yeterli hisseden bireyler, bireyin hiçbir konuda ve olayda farklılaşmak istemediği anlamına gelmemektedir. Böylece, birey zayıf olduğu yönde kendini geliştirmeye çalışmaktadır.

Bireyin benlik saygısının yüksek olması, hayat kalitesini arttırmaktadır ve ayrıca depresyona ilişkin önleyici birer faktör olduğu belirtilmektedir. Benlik saygısı, bireyin kendisine saygı duyabilmesinin yanı sıra, güven duyabilmesi ve kendisini beğenip değer verebilmesidir.

Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendi kendilerine beklentileri de çok yüksektir. Pozitif tutumları ve elde etmiş oldukları başarılı sonuçlar nedeniyle, bireysel görüşlerini kabul etmektedirler. Hem ulaştıkları hem davranışlarının sonuçlarına güvenmektedirler. Böylelikle, çeşitli görüşlere karşılık kendilerini kolay bir biçimde ifade edebilmektedirler ve ayrıca yeni fikirleri de dikkate almaya yönelmektedirler. Yüksek benlik saygısıyla, başarılı olma arzusu, iyimserlik ve özgüven vb. pozitif

niteliklerin yanında başkaları tarafından değerli bulunma inancının olması gerekmektedir (Turanlı, 2010).

Benlik saygısı üzerine yapılan çalışmalarda, bireylerde benlik saygısının yüksek olması ile, kendilerini kabul etmeye değer ve kendilerine olan saygıları, önemli ve faydalı olan bireyler olarak algılanma eğiliminde oldukları; aynı zamanda iyimser oldukları, kendilerine fazla güvendikleri, bütün zorluklara karşılık direnç göstermeleri, başarılı olunma isteği gibi, pozitif ruhsal niteliklere sahip oldukları tespit edilmiştir (Taşgit, 2012).

Yüksek “Benlik Saygısı” başarısızlıklara, yanlışlara ve hatalara karşılık her koşulda benliği kabul edilmiştir. Bununla birlikte, bireyin kendi hayatı ile ilgili sorumlulukları üstlenme ve kabullenmeyi de içermektedir. Bireyler başarısız oldukları zaman, baş edebilme yollarını tekrar değerlendirirler ve farklı bir yaklaşım seçmektedirler. “Benlik Saygısı” yüksek olan kişiler başarısızlıkları tümü ile bir hata olduğunu düşünmezler ve kendilerini daha fazla geliştirebilmek için, yeni bir fırsat olarak görürler. “Benlik Saygısı” yüksek olan bireyler kendilerinde “başarma isteği, iyimserlik, kendine güven, tüm zorluklardan yılmama” vb. pozitif ruhsal özellikleri bulunmaktadır. Yüksek “Benlik Saygısı” olan kişiler için, başarılı olma hissi en ön plandadır ve genel olarak yarışma gereken aktiviteler tercih etmektedirler. Ruh sağlıkları çok iyi durumdadır ve kolayca depresyon durumu yaşamamaktadırlar. Çevrelerine ve kimseye karşı saldırganlık, öfke duyguları bulunmamaktadır. İnsanlarla olan iletişimlerinde anlayışlı ve toleranslılardır. Hayatlarını diğer insanlara göre, daha anlamlı bulmaktadırlar. Diğer insanlara göre, hayatlarında daha fazla başarılı olurlar ve toplum tarafından daha fazla kabul edilmektedirler. Bununla beraber yüksek “Benlik Saygısı”na sahip olan bireyler, daha az psikolojik bozukluk yaşamaktadır ve stres ile daha kolay başa çıkmaktadırlar (Begley 2003, Akt. Dinçer, 2009).

2.3 Benlik ve Benlik Saygısı Kavramları

2.3.1 Olumlu ve olumsuz beden imgesi-imajı

Bazı kişiler kendi bedenlerinden hiçbir şekilde memnun olmamaktadırlar. Fakat, bireyin kendi vücudundan memnun olmamasının sebebi, gerçekte var olmuş olumsuz bir durumdan kaynaklanmıyor olabilmektedir. Örneğin; bir kişi zayıf olsa bile

kendisini çok şişman görebilmektedir. Başka bir ifadeyle, birey istediği biçimde görünmüyor ise, kendisinde daima bir kusur bulabilmektedir. Örneğin; saç, kilo, yüz ve boy özelliklerini sevmemek, bazı bireyler için nispi huylu etkiye sahip olabilmektedir ve bireyin hayatında negatif bir etkiye sebep olmayabilir. Bazı bireyler için, bedensel hoşnutsuzluk yeme davranışları, sosyal konular, bireyler arası ilişkiler vb. çeşitli durumların olumsuz etkilendiği söylenebilmektedir. Bireylerde olumsuz beden imgesiyle, kaygı, depresyon, düşük benlik saygısı ve yeme bozuklukları hem zihinsel hem de fiziki sağlık için, önemli birer risk oluşturmaktadır (Kim, 2018).

Bu durumun birer sonucu olarak bireyin sosyal yaşamlarının etkileneceği söylenebilmektedir. Yapılan çalışmaların birçoğu, beden imgesinde hoşnutsuzluk seviyesinin psikolojik sağlığa tehdit oluşturan durumlara yönelik olduğu tespit edilmiştir. Bireyler kendi var olan fiziksel görünümünden memnun değilseler ise, kendi görüntülerini düzeltmeye yönelik bazı stratejileri uygulamaktadırlar. Bu biçimde birey, kendisinde kusurlu bulmuş olduğu ve yaşamını devam ettirdiği toplumun içinde hoş gözükmeyen veya kusur kabul edilen “bedensel” yanlarını saklamaktadır veya değiştirmektedir (Akt. Özteke Kozan ve Hamarta, 2017).

“Body Image Coping Strategies Envanteri”nde (Cash, Santos ve Williams, 2005) bulunan “beden imajı” ile ilgili başa çıkabilme stratejilerinin incelemesi yapıldığında, en fazla kullanılan üç başa çıkma stratejisinin; kaçınma “kişinin beden imajına yönelik tehditlerden kaçınma girişimleri”, görüntü düzenleme “kişinin görünüşünü değiştirme çabaları” ve pozitif rasyonel kabul “pozitif öz bakım ve rasyonel ifade kullanımı” olduğu tespit edilmiştir (Bailey, Lamarche ve Gammage, 2014). Negatif “beden algısı” sonucunda gösterilmiş olan davranışlar genellikle kaçma veya kaçınma davranışı “davranışsal ve bilişsel” görüntü yöntemleri sağlayabilme, fiziksel aktiviteyle uğraşma, sosyal destek alma, diyet davranışı gösterme, cinsel dikkat arama, bilişsel olarak yeniden değerlendirilebilme, bilişsel sapmalar ve diğerlerine yönelik kıyaslama yapma vb. kategorilere ayrıldığı görülmektedir. Bu tür başa çıkma stratejisi ile, anksiyete uyandıracak durumlardan kaçınabilmek ve insan vücuduna yönelik pozitif sosyal izlenimler oluşturabilmek vb. birçok işlevi bulunmaktadır (Sabiston ve diğerleri, 2007).

Bununla beraber egzersiz yolu ile fiziksel görüntüyü iyileştirebilmek ve bu fiziksel görüntünün sürdürülebilmesi için, belli bir sosyal kimliğin veya görüntünün “formda

ya da atletik olmak gibi” oluşturulması vb. isteklerin bireylerin kendisini daha pozitif gösterebilme amaçlarını yansıtmaktadır(Crawford ve Eklund, 1994).

Bireyin kendine bedenine yönelik pozitif bir beden algısının olması, olumlu sonuçlar doğuracaktır. Böylelikle kişi kendisinin beğenildiğini hissederek ve daha rahat bir biçimde kendisi gibi hareket edecektir. Bu biçimde, kişi daha özgür düşünmeye başlayacak, diğer insanlar ile daha aktif bir biçimde görüşecek, aktarmak istediklerini insanlara daha rahat aktaracaktır (Öksüz, 2012).

Bireyin kendi bedeni ile veya diğer bir organıyla ilgili olumsuz düşünce, duygu veya algıları var ise, fiziki olarak kendinden utanmış ise ve çevresindeki bireylere göre, kendini oldukça daha az çekici buluyorsa “Olumsuz Beden İmajı” olduğu söylenebilmektedir. Bu durumun tam tersi durumlarında ise, birey kendi bedensel imajından memnun kabul edilmektedir ve “Olumlu Beden İmajı”nın olduğu söylenilmektedir. Bireyin beden imajının olumsuz veya olumlu olma durumu, bireyin benlik saygısını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu sebeple, bireylerde “Beden İmajı” bu yönüyle önemli birer etkidir (Doğan, 2010).

Beden imajına yönelik olumsuz veya olumlu duygular genellikle “Benlik” ile ilgili duygularla ilişkilendirilmektedir. Bireyin hayatında edinmiş olduğu düşünceler, görüşler, tutumlar ve inançların oluşturmuş olduğu bütünleşmiş, karmaşık, dinamik sistemler “Benlik” kavramını oluşturmaktadır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Benlik kuramıyla ilgili bağlantılı diğer bir kuram ise, “Benlik Saygısı” kuramıdır. “Benlik Saygısı” kuramı sosyal görünüş ve beden imajı kavramı ile daha yakından ilişkilendirilmektedir. “Benlik Saygısı”, bireyin kendisiyle ilgili çeşitli değerlendirmeler sonucunda kendi benliğini onaylaması ve kendi benliğinden memnun olma durumudur(Avşaroğlu ve Üre, 2007). Bireyin “Benlik Saygısı”nın iyi yönde gelişmesi ve oluşmasında, bireyin kendisini değerli hissetmesi, başkaları tarafından kabul görmesi ve beğenilmesi, kendini ve bedensel özelliklerini kabul etmesi ve sevmesi, yapmış olduğu uğraşlarda başarılı olabilmesi ve başkaları tarafından sevilebilmesi, çok önemli unsurlar arasında yer almaktadır(Çınar ve Keskin, 2015).

Bu konuyla ilgili çok sayıda araştırma yürütülmüştür ve yapılan araştırmalar da “Olumsuz Beden İmajı”nın “Düşük Benlik Saygısı” ile ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir (Hart, Leary ve Rejeski, 1989). Benliği yüksek olan bir birey daha özgür

ve daha rahat davranabilmektedir. Bu durum da diğer kişiler tarafından daha çekici algılamak, destekleyici birer etki yaratabilmektedir. Fakat, “Düşük Benlik Saygısı” bulunan kişinin “Olumsuz Beden İmajı”na neyin sebep olduğu sonuçlardan birisi ise “Sosyal Görünüş Kaygısı”dır.

2.3.2 Kendini sevme

Kendini sevme kuramı, bireyi öznel olarak değerlendiren kötü veya iyi yanları ile beraber kabul edebilmesi, değerlerini onaylaması ve bulması biçiminde tanımlaması yapılmıştır. Kendini sevme, bireyin negatif yanlarını görmezden gelmesi kendisine fazla değerler biçebilmesi ve çeşitli birer görüntü sergileme çabasının içerisinde değildir. Tam aksi olarak, negatif yanları değerli bulması ve kabul etmesidir. Kendini sevme seviyesi düşük olan bireyler, kendilerini değersiz, küçük ve yetersiz görmektedirler (Doğan, 2011).

Tafarodi ve Swann (2001) göre, “Kendini Sevme”, bir kişinin sosyal birer nesne olarak, kötü ya da iyi bir birey olarak kendini değerlendirmiş olduğu bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Kendini sevme genellikle, sosyal yönden bir önemi bulunan ve diğer bireylerin sürekli olarak, bütün değer yargılarına karşı gelinebilmektedir. Buradaki en önemli nokta ise “sosyal”, kendisini sevme ağırlıklı olarak, kişinin bakış açısından, diğer bireylere atfettiği değerler anlamında değerlendirilmektedir. Yani diğer bireyleri sürekli kaynağı bu olsa bile, Olgun kendini sevebilme duygusunun, öncelikle kişinin kendine yüklemiş olduğu “Sosyal Değere” dayanmaktadır. “İyilik” için önemli nitelik olan *“çekicilik, güzellik, dürüstlük, kibarlık veya kişisel değerın başka bir unsuru-, öz-kabul için şahsi standart olabilmeleri adına”* çevresinden alınabilmektedir. Birey kendi değer yargısını içselleştirdiğinde ise, başkaları tarafından “Kendini Sevme” gücü azalmaktadır.

Bireysel olarak değer yargıları içselleştirildikçe, diğer kişilerin kendini sevebilme hissi üstünde etkinlikleri azalabilmektedir (Tafarodi ve Swann, 2001). Küçük bireyler diğerlerini değerlendirmeleri “Saf Güven” ile yorumlamaktadır. Onların iyi olduğu söylenir ise, iyi olduklarına inanmaktadırlar. Bunun aksi durumunda, daha küçük bireyler, kaynaklarından asıl kasıt çözümlenir iken bir diğer ifadeyle ya da jestin olası birçok durumu göz önünde bulundurulmaktadır. Aynı zamanda, değerlendirilen tüm mesajların gerçek olduğu algılanmış ise, daha fazla büyük

bireyle sıklık ile değerlendirmenin geçerliliklerinden şüphe duymaktadırlar. Bu bireylerin ilgisizliğince ya da kaynağından veya bireysel “Sosyal Performansları” yönünden yanlış yansımalarına bağlanmaktadır (Tafarodi ve Swann, 2001).

2.3.3 Öz-yeterlik

Öz-yeterlilik, bireyin kendisini yetkin, kontrollü ve etkili görme hissi ile istemiş olduğu sonuçlara ulaşabilme hususunda, kendisine yönelik takınmış olduğu olumsuz ve olumlu yaklaşımlardır. Öz-yeterliliğin düşük olduğu bireylerde, olumsuz etkiler çok daha fazla görülmektedir (Doğan, 2011). Öz-yeterlilik, bireyin kendisine olan kabulünün dışında geliştirmiş olduğu yaklaşımların yanı sıra kendi olumsuz taraflarının kabulü ile kendisine karşı takınmış olduğu olumsuz veya olumlu yaklaşımların bütünüdür.

Bireyin kendini sevmesi, bireyin kendi özünde kim olduğu keşfedebilmesini sağlama, psikolojik veya öznel olarak iyi olabilme halini etkilemektedir. Öz-yeterlik ise, bireyin kendisi ile ilgili yapabileceklerini bulmasını sağlamaktadır ve sosyal iyi olma hallerini etkiler. Bu iki farklı kuram birbirlerinden bağımsızdır ve iki kuram birleştiğinde bireyin “Genel Benlik Saygısı” seviyesini oluşturur.

Tafarodi ve Swann (2001) göre, “Öz-yeterlik”, bireyi bir sebepsel etken, kasıtlı birer varlık olarak istemiş olduklarını uygulayabilmesi sayesinde, arzu edilen sonuçları beraberinde getiren değerli deneyimlerdir. Genel birer özellik olarak, etkinlik ve güç kaynağı olan bireyin kendisine karşı olumsuz veya olumlu yönelimleri olduğunu ifade etmektedir.

Burada bahsi geçen, “self-competence yani öz-yeterlilik” kuramı “Psikoloji sözlüğünde tam çevirisi öz-yetkinlik” ile çok yakın bir ilişkisi olsa da (Tafarodi ve Swann, 2001), Bandura (1994) orijinali “self-efficacy” olan öz-yeterlilik kavramı ile eş değeri bulunmamaktadır. Bandura’ya göre; “öz-yeterlilik” “benlik” saygısından ayrılmaktadır. Bandura (1994) “Sosyal Öğrenme” kavramı içinde yer vermiş olduğu “öz-yeterlik”, bireyin kendi hayatlarını kontrol edebilen olayları kontrol altına alarak, ele alma kapasitesi hususundaki inançları biçiminde tanımlamıştır.

Tafarodi ve Swann (2001) göre, “Öz-yeterlik” kuramının özünde, Bandura (1994)’nın “etkinlik” beklenti kavramı ön plana çıkmaktadır. Buda bireyin belli bir eylemi amaçladığı gibi yürüteceği; sonuç beklentilerinden çok, bireyin faaliyetlerinde istenilen sonucu getireceği hususunda güvenidir. Belli bir eylemi

gerçekleştirebilme kabiliyetiyle eylemin sonuçlarını belli eden neden-sonuç ilişkisi arasında bu ayırım, kuramsal olarak kabul edilirken, genel olarak kasıtlı davranışların öznelliklerinden çözümlenmektedir. Bunun sebebi, niyetimizi temsil edebilen hedefin, genellikle bunları gerçekleştirebilenler için kullanılmış mekanikler değil, en fazla istenilen sonuçlar olarak tanımlanmış olmasıdır. Başka bir ifade ile, çok güçlü etkinlik inançları genel olarak hedef amaçlı sonuç beklentilerini tahmin edebilmektedir. Bandura (1994), “öz-yeterliliğin” benlik saygısından ayrıldığını iddia etmektedir. Bu durum, açık bir şekilde göreve özgü olarak “öz-yeterlik” için geçerli birer durum olarak kabul edilmektedir. Kuramsal olarak ayrılık, Bandura (1994), genel öz-yeterlilikleri için de geçerli kabul edilmektedir.

Tafarodi ve Swann’a göre (2001), bireylerin başarısızlık ve başarılar tarihi kaçınılmayacak bir biçimde, kendiliklerinden birer etken olarak geliştirilmeye ve belli bir tutuma yol açmaktadır. Çok fazla başarılı olan bireyler, eylemlerinin ömür boyunca teşkil etmiş olduğu sayısız bilinçli niyetlerinin yerine getirmeleri sırasında; çok güçlü olarak hissetmektedirler. Bireysel kimliğin bir tarafı olarak, bu güç onlara bağlıdır ve herhangi bir ikincil, ahlaki yöne bakılmaksızın, pozitif değerler olarak yaşamaktadırlar.

Tafarodi ve Swann’a göre (2001), burdaki diğer bir ayırım “öz-etkinliğin” diğer bir tarafıdır; Maddesel ve sosyal dünya’nın taleplerine uygun bir biçimde tepki verebilme yetenekleridir. Başka bir deyişle, özerklik deneyimleridir. Bu deneyimler kişinin bireysel çıkarını temsil etmektedir ve bireyin takip etme veya kendini sevme özgürlüğü olarak tanımlanabilmektedir. Her ikisi de dengeli ve tam bir yeterlik duygusu için geçerli olmaktadır.

2.4 Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Araştırmalar

Amil ve Bozgeyikli (2015), üniversite öğrencileri ile yalnızlığı ve sosyal görünüş kaygısına etki eden bazı değişkenler ve sosyal görünüş kaygısı ile arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırma örnekleminde 494 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Burada öğrenciler “Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği” ve “Ucla Yalnızlık” ölçeği soruları cevaplamışlardır. Yapılan bu araştırma neticesinde, “Sosyal Görünüş Kaygısı”nın cinsiyeti etkilemediği fakat erkeklerin yalnızlık seviyelerinin kızlara göre daha fazla olduğu, benzeri biçimde öğrenci kulüplerine üye olan öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yalnızlık” seviyelerinin daha fazla

oldukları tespit edilmiştir. Başka bir bakış açısı ile, karşı cins birisiyle duygusal bir ilişkisi bulunan kişilerin sosyal görünüş ve yalnızlık kaygı seviyelerinin daha düşük oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal ekonomik seviyesi “düşük, orta, yüksek” göre, “Sosyal Görünüş Kaygısı” seviyeleri anlamlı birer çeşitlilik gözükmezken, yüksek sosyo-ekonomik seviyede kişinin yalnızlık seviyesinin orta sosyal ekonomik düzeyi kişilerden anlamlı birer biçimde yüksek oldukları bulunmuştur.

Ayrıca hayatın büyük bir kısmı büyükşehirde geçirmiş olan üniversite öğrencileri “Sosyal Görünüş Kaygısı”nın il merkezli geçiren öğrencilerden anlamlı bir biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak üniversite öğrencilerinin “Sosyal Görünüş Kaygısı”larının yalnızlığı birer yordayıcı oldukları görülmüştür.

Claes ve arkadaşları (2012)’nin “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği”nde “Yeme Bozukluğu” olan hastaların faktör yapılarının ve kişilik/depresyon özellikleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında örneklem, 61 kadından oluşmaktadır ve kadınların “Yeme Bozuklukları” bulunmaktadır. Yapılan araştırmanın sonucunda “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” bir faktörlü bir yapısının olduğu aynı zamanda “Sosyal Görünüş Kaygısı”nın “depresyon, beden imajı memnuniyetsizliği, beden kitle indeksi, zayıf olma arzusu” tek bir yapıdan oluştuğu aynı zamanda “Sosyal Görünüş Kaygısı”nın ve ankisetye olma, kimlik ve duygusal problemler, duygusal kararsızlık, şüphencilik, düşük seviyede bağlanabilme, boyun eğme gibi özellikler ile ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Kang, Johnson ve Kim (2013), kadın üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma evren ve örneklemini yaşları 18 ile 31 arasında değişiklik gösteren üniversite öğrencileri biyoloji, eğitim, teknoloji, ekonomi, pazarlama vb. çeşitli bölümlerin devam eden kadın üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Kadın öğrencilerin “nevrotizm düzeyleri, mükemmeliyetçilik ve sosyal görünüş kaygısı” belirlemeye yönelik olarak bir dize ölçme araçlarını cevaplamışlardır. Araştırma neticesinde, nevrotizm ve mükemmeliyetçilik ile “Sosyal Görünüş Kaygısı” arasında olumlu yönde yüksek düzey ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Koskina ve arkadaşları (2013), ilk önce “Yeme Bozukluğu” “Bulimia Nervoza” tanısı alan kadınlar ile hastalık tanısı olmayan kadınların “Yeme Bozukluğu”

anketinden alınan puanlar ile sosyal görünüş kaygı anketinden alınan puanlar karşılaştırmışlardır. 2'nci olarak "Yeme Bozukluğu" tanısı alan ve normal katılımcılar ile "Sosyal Görünüş Kaygı" puanları "Yeme Bozukluğu" anketinden alınmış puanlar ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan bu araştırmanın örneklemini 31 yeme bozukluğu olan kadın hastalar ve 42 normal kadından oluşmaktadır. Yapılan bu araştırmanın sonucunda ise, "Yeme Bozukluğu" tanısı alan kişilerin "Sosyal Görünüş Kaygısı" puanlarının normal kişilerden anlamlı bir biçimde yüksek oldukları görülmektedir. Ayrıca, her iki örneklem ile "Yeme Bozukluğu" anketi toplam puanların "Sosyal Görünüş Kaygı" puanları ile sırasıyla "Yeme Bozukluğu" olan kişiler ve normal kişilerde pozitif yönlü orta düzey ilişki gösterdikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca, normal katılımcıların "Sosyal Görünüş Kaygı" puanları "Kilo Kaygısı, Yeme Kaygısı, Vücut Şekil Kaygısı ve Beden Kitle Endeksi" pozitif yönlü orta seviye ilişkiliyken, yemeyi kısıtlamakla ilişkisi bulunmamaktadır. Başka bir deyişle yeme bozukluğu bulunan hastaların "Sosyal Görünüş Kaygı" puanları yalnızca yemeyi kısıtlama ile orta seviyede pozitif yönde birer ilişkisinin var olduğu gözlemlenmiştir.

Levinson ve Rodebaugh (2012), "Sosyal Görünüş Kaygı" ölçeği faktör yapısıyla, aykırı ve eşdeğer ölçeklerin geçerliliklerini 2 ayrı araştırma yaparak incelemiştir. Araştırma kapsamında örneklemi sırası ile 324 ve 119 öğrenci oluşturmaktadır. 1'nci araştırma sonucunda "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği"nin 1 faktörlü bir yapıdan oluşmuş olduğu gözükmektedir. Ayrıca, "Sosyal Görünüş" puanlarının "Sosyal Etkileşim Kaygısı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği" nevrozizm puanları ve olumsuz duygulanım puanlarıyla orta düzeyli olarak pozitif yönlü, dışa dönük puanlarıysa düşük seviyeli negatif yönlü ilişki göstermiş olduğu, fakat "yeni deneyimlere açıklık, yumuşak bağlılık ve sorumluluk" puanları ile ilişkisi olmadığını tespit etmişlerdir.

Levinson, Rodebaugh, White, Menatti, Weeks, Iacovino ve Warren (2013), sosyal kaygılı yordayan ve yeme bozuklukları belirtilerinin değişkenleri 2 ayrı "yapısal eşitlik" modeliyle aracılığı ile 2 çeşitli örneklem grubu ile incelemesi yapılmıştır. Örneklem grupları sırası ile 237 ve 157 üniversite öğrencisi tarafından yapılmıştır. 1'nci örneklem grubunun önerileri "yapısal eşitlik modelleme" kapsamında "uyumsuz mükemmelliyetçilik, olumsuz değerlendirme korkusu, sosyal görünüş kaygısı, yüksek standartlara sahip olma" cinsiyet yeme bozuklukları ve beden kitle

indeksi, sosyal kaygı yordama gücünü tespit etmişlerdir. Önerisi yapılmış modelin mükemmel uyum göstermiş olduğu ve ayrıca “Sosyal Görünüş Kaygısı”nın yeme bozukluğu ve sosyal kaygı semptomları pozitif yönlü anlamlı birer biçimde yordandığı gözlemlenmiştir. Benzeri biçimde 2’nci örneklem grubu da “Sosyal Görünüş Kaygısı”nın yeme bozukluğu ve sosyal kaygı semptomları yine pozitif yönlü anlamlı bir biçimde yordanmıştır. 2 örneklemde de “Sosyal Görünüş Kaygısı” ve “Yeme Bozukluğu” semptomlarının “Sosyal Kaygı”dan daha güçlü bir biçimde yordamıştır.

Özcan ve arkadaşları (2013), 13 ile 24 yaş arası kadınlarda “anksiyete, depresyon, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı” arasındaki ilişkiyi ele almak istemişlerdir. Bu kapsamda araştırmanın örneklemini “kadın” hastalar oluşturmaktadır. Kadın hastalar anksiyete, depresyon, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı” seviyelerini tespit etmeye yönelik sırası ile “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Kaygı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” sorularını cevaplamışlardır. Özcan ve arkadaşlarının yapmış oldukları bu araştırma sonucunda, 13 ile 24 yaş aralığındaki kadınların “Sosyal Görünüş Kaygısı” yordayan değişkenlerin gelir ve depresyon olduğu sonucuna varılmıştır.

3. YÖNTEM VE BULGULAR

Sürecin başında ölçekler bazında eksik dataların kontrolü sağlanarak eksik veri analizi yapılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinde eksik veri bulunmadığı kontrol edilmiş olup, benlik saygısı ölçeğinin alt boyutlarında yer alan veriler tespit edilmiştir. EM (Estimated Means) ortalamalar anlamlılık değerinin benlik saygısı bazında $p<0.05$ 'ten çıkması nedeniyle cevapların rassal dağıldığı ve eksik verilere grup ortalamalarının atanması sağlanmıştır. İlgili atamaların yapılması sonrasında faktör ve güvenilirlik analizleri yapılarak analizlere geçilmeden önce normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Bu varsayımlar sırasıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk istatistik değerlerinin kıyaslanması, çarpıklık basıklık değerleri ve q-q plot grafiklerinin yorumlanması ile sağlanmıştır. Bu işlemler sonucunda 7 adet sapan değere rastlanmış olup datadan çıkartılması sağlanmıştır. Her bir varsayım bazında verilerin normallik koşullarına uyumu kontrol edilerek serinin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler kullanılmıştır. Bağımsız iki grup arasındaki fark bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup arasındaki fark tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi ve kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formu 350 kişiye uygulanmış ve verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır.

3.1 Araştırmada Kullanılan Ölçekler

3.1.1 Demografik bilgi ve onam formu

Araştırmada kullanılan olan demografik bilgi formu araştırma konusuna uygun olacak şekilde cinsiyet, ilişki türü, eğitim durumu gibi bilgiler içermektedir. Onam formu demografik bilgi formundan önce katılımcılara verilmiştir. Verilerin gizliliği

ve araştırmanın işleyişi hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir. Veriler online olarak Google Forms aracılığı ile toplanmıştır.

3.1.2 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ)

SGKÖ'nün değerlendirilmesi ve uygulanması kolay, pratik bir öz bildirim tarzında ölçektir. Bu ölçek bireylerin “psikotermik” özelliklerini incelemeye yönelik yapılan çalışmalarda, benzer ölçekler ile aynı sonuçlara ulaşılmıştır. Hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarına göre, ölçeğin yapısı geçerliliği yönünden özgün formu ile paralel olduğu belirtilmektedir. Yapılan güvenilirlik araştırması sonucunda elde edilen değerler yönünde ise, ölçeğin oldukça yüksek seviyede güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir. Sonuç olarak “SGKÖ”nün geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda bulgular, bireylerin “sosyal görünüş kaygısını” ölçebilmek için yeterli seviyede olduğu tespit edilmiştir. SGKÖ, “5” li likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun” şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Bu ölçeğin 1’nci maddesi tersten kodlanır ve tek boyut ile “Sosyal Görünüş Kaygısını” ölçen SGKÖ’den alınmış olan çok yüksek puanlar, ilgili görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. SGKÖ’ nün faktör yapılarını ortaya koyabilmek için doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri yapılmaktadır. Faktör analiz sonuçlarına göre ölçeğin özgün halinde de olduğu üzere, tek bir boyutlu yapısının olduğu bulunmuştur. SGKÖ için “Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .88” şeklinde bulunmuştur. Bu ölçeğin Türkçe halinde “madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82” aralığında olduğu tespit edilmiştir. İlgili ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek Taygun DOĞAN tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Doğan, 2010).

3.1.3 Benlik saygısı değerlendirme ölçeği-kısa formu

Benlik saygısı değerlendirme ölçeğinin asıl ismi “Self Esteem Rating Scale (SERS)” dir. Ölçek Lecomte (2006) ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin benlik saygısının olumsuz ve olumlu yönlerini ölçebilmek için, 40 madde olarak tasarlanmıştır ve 20 olumsuz, 20 olumlu yüklenici maddeden oluşmaktadır. SERS sosyal ilişki, kendilik değeri ve kendilik kabulü diğer bireyler ile karşılaştırma vb. benliğin çeşitli yönlerini ölçebilmek amacı ile tasarlanmıştır. Orijinal geçerlilik ve güvenilirlik araştırmaları 246 ve 207 örnekle grubu ile yapılmıştır. SERS puanı “(-

120) - (+120)” arasında planlanmıştır. “Self Esteem Rating Scale–Short Form(SERS-SF)” 20 Madde, 10 olumsuz ve 10 olumlu madde yüklenicidir. “SERS-SF, SERS’ten geliştirilmiş, (+70) – (-70)” puan aralığı ile değerlendirilmesi yapılmıştır ve buradaki olumlu maddeler için “Cronbach’s Alpha 0,91” olumsuz madde içinde “Cronbach’s Alpha 0,87” şeklinde bulunmuştur. “Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)” ile 28 yapılmış olan “Korelasyon Analizinde” çok yüksek bir “Korelasyon” saptanmıştır “(r= -0,72 ve r= -0,79p<0,001).” Bu durumun kolay anlaşılabilmesi için, kısa bir sürede lanıtlanabilir ve benlik saygısının olumsuz ve olumlu yönlerini ölçebilmek için uygun görülmüştür (Lecomte vd., 2006).

3.2 Evren ve Örneklem

Örneklemin 253’ü (%72,3)kadın, 97’si(%27,7)ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Ankete giren katılımcıların medeni durumları incelendiğinde 207’sinin (%59.1) bekar, 125’inin (%35.7) evli, 13’ünün (%3.7) boşanmış, 4’ünün (%1.1) birlikte yaşadığı ve 1’inin (%0.3) dul olduğu görülmüştür. Eğitim durumları incelendiğinde, katılımcıların 10’u (%2.9) ilkokul ve ortaokul, 46’sı (%13.1) lise, 229’u (%65.4) lisans ve 65’inin (%18.6) lisansüstü-doktora mezunu bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların ekonomik düzeyleri incelendiğinde 15’i (%4.3) alt, 31’i (%8.9) alt-orta, 217’si (%62) orta, 76’sı (%21,7) üst-orta üst ve 11’inin (%3.1) üst sınıf grubunda olduğu görülmüştür. Katılımcıların meslek dağılımları incelendiğinde, 70’inin (%20) psikolog, 54’ünün (%15.4) sağlık çalışanı, 59’unun (%16.9) öğrenci, 39’unun (%11.1) memur, 32’sinin (%9.1) mühendis, 32’sinin (%9.1) özel sektörde belirtilen meslek grupları haricinde çalışan kişiler, 19’unun (%5.4) işletme sahibi ve 45’inin (%12.9) çalışmayan kişilerden oluştuğu görülmüştür. Ankete katılan kişilerin yaşadıkları il dağılımlarına bakıldığında 137’sinin (%39.1) İstanbul, 98’inin (%28) Sakarya, 27’sinin (%7.7) Bursa, 35’inin (%10) Ordu, 21’inin (%6) Ankara, 18’inin (%5.1) Gaziantep ve 14’ünün (%4) İzmir ve civarı illerden katıldıkları gözlemlenmiştir. Yaşanılan il bilgisi ankette açık uçlu sorulması nedeniyle belirtilen iller, çevrelerindeki komşu illerden olan katılımcıları da kapsamaktadır.

Çizelge 3.1: Araştırma Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler

Betimleyici İstatistikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	253	72,3
Erkek	97	27,7
Medeni Durum		
Bekar	207	59,1
Evli	125	35,7
Boşanmış	13	3,7
Birlikte yaşıyor	4	1,1
Dul	1	,3
Eğitim Durumu		
İlkokul/Ortaokul	10	2,9
Lise	46	13,1
Lisans	229	65,4
Lisansüstü/ Doktora	65	18,6
Ekonomik Gelir Düzeyi		
Alt	15	4,3
Alt-orta	31	8,9
Orta	217	62,0
Üst-orta	76	21,7
Üst	11	3,1
Meslek		
Psikolog	70	20,0
Sağlık çalışanı	54	15,4
Öğrenci	59	16,9
Memur	39	11,1
Mühendis	32	9,1
Özel Sektör	32	9,1
İşletme Sahibi	19	5,4
Çalışmıyor	45	12,9
İl		
İstanbul	137	39,1
Sakarya	98	28,0
Bursa	27	7,7
Ordu	35	10,0
Ankara	21	6,0
Gaziantep	18	5,1
İzmir	14	4,0

3.3 Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formu 350 kişiye uygulanmış ve verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Bu bölümde araştırma verilerinin analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve ilişkili açıklamalara yer verilmiştir.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine ait faktör yapısı ve güvenilirlik analizine dair neticeler Çizelge 3.2’de gösterilmiştir.

Çizelge 3.2: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	KMO	Bartlett	Sig	df
	,942	4657,007	,000	120

Sorular	Faktör Yükleri	Güvenilirlik Değeri (Cronbach Alpha)	Ort.
Sosyal Görünüş 13	,889		1,78
Sosyal_Görünüş 16	,873		1,77
Sosyal_Görünüş 10	,866		1,71
Sosyal_Görünüş 12	,844		1,6
Sosyal_Görünüş 7	,840		1,73
Sosyal_Görünüş 8	,839	,944	1,67
Sosyal_Görünüş 15	,827		1,79
Sosyal_Görünüş 11	,805		1,99
Sosyal_Görünüş 14	,789		2,11
Sosyal_Görünüş 4	,788		1,97
Sosyal_Görünüş 9	,774		1,70
Sosyal_Görünüş 6	,752		1,49
Sosyal_Görünüş 5	,747		1,83
Sosyal_Görünüş 2	,489		2,71
Sosyal_Görünüş 3	,423		2,67
Sosyal_Görünüş 1	,299		2,23
Toplam Varyanstaki Değişim			57,689

Yukarıdaki tabloda “Bartlett” testinin neticesi ($p=0,000<0,01$) olması sebebiyle, ilgili değişkenler arasında ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün

faktör analizleri için, uygun olup olmayışının anlaşılması amacı ile yapılmış olan testin sonucunda $KMO=0,942$ şeklinde bulunmuştur. İlgili değerler çok iyi birer değer olarak kabul edilmiştir (Kalaycı, 2010: 322). $KMO=0,942 > 0,50$ olması sebebiyle, örneklem büyüklüğü faktör analiz uygulamaları için, yeterli olduklarında ortaya çıkmaktadır. Sosyal görünüş kaygı ölçeği için yapılmış olan faktör analizleri sonucunda, tek bir faktör belirlendiğinden, faktörleri oluşturmuş olan maddelerin toplam varyansların %57,69'unu açıkladığı görülmüştür.

Faktör analizi uygulamasında tek alt boyut olması nedeniyle herhangi bir döndürme yöntemi kullanılmamıştır. Her maddenin faktör yükleri ve olası binişik yükleri incelenmiştir. Faktör yükleri arasında binişik yüklerin olmaması nedeniyle çalışmadan herhangi bir sorunun çıkartılmaması sağlanmıştır.

İlgili ölçeklerin geçerliliklerini ve güvenilirliklerini test edebilmek için, keşfedici her birer boyut ve değişken için "Cronbach's Alfa" katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlilik testi için "herhangi bir ölçme aracıyla aynı ortamlarda tekrarlanmış ölçümlerden elde edilmiş ölçüm değerlerinin kararlılıklarının birer göstergesi" olarak tanımlanmıştır.

Bununla birlikte, güvenilir bir ölçek hatasız ölçme yapan bir örnektir. Ancak hatasız bir ölçme yapabilmek birçok durumda olanaklı olmadığından, ölçmenin güvenilirliğini arttırmak, hatayı en düşük düzeye çekmekle sağlanabilir. Güvenilirliğin hesaplanması için çok sayıda yöntem bulunmaktadır. Güvenirlilik analizi için en çok kullanılan yöntemlerden biri "Cronbach's Alfa Modeli"dir.

Cronbach tarafından geliştirilmiş olan bu model, bir ölçekte yer alan tüm soruların homojen yapısında gösterilen bir bütünü ifade edip etmediğini, araştırmak ama ile kullanılmaktadır. Buradaki alfa katsayıları, ölçeklerin içerisinde bulunan maddelerin iç tutarlılıklarının birer ölçüsüdür. Burada alfa katsayılarına bağlı olarak, ölçeklerin güvenilirliklerin değişkenlik gösterebilmektedir. Alfa katsayıları 0'la 0,39 arasında olan oranların ölçekleri güvenli değildir. Alfa katsayıları, 0,40-0,59 arasında ölçeklerin güvenilirlikleri de düşüktür. Alfa katsayıları 0,60'la 0,79 arasında olan ölçekler ise, oldukça güvenilirdir. Alfa katsayıları 0,80 ila 1,00 arasında olan ölçekler, yüksek seviyede güvenlidir(Lorcu, 2015, s. 207-208)

Güvenilirlik analizi sonucuna göre α (Cronbach Alpha) katsayısının 0,944 olduğu ve sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin genel anlamda güvenilirliği incelendiğinde oldukça yüksek bir güvenilirlik skoruna sahip olduğu görülmektedir.

Benlik Saygısı Ölçeğine ait faktör yapısı ve güvenilirlik sonuçları Çizelge 4.3’de gösterilmiştir.

Çizelge 3.3: Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Benlik Saygısı Ölçeği	KMO	Bartlett	Sig	df
	,899	2377,848	,000	190
Sorular	Olumlu Boyut	Olumsuz Boyut	Güvenilirlik Değeri (Cronbach Alpha)	Ort.
Olumlu 4	,816		,843	5,66
Olumlu 2	,810			5,55
Olumlu 1	,773			5,65
Olumlu 3	,715			4,96
Olumlu 8	,644			5,06
Olumlu 7	,633			5,55
Olumlu 10	,592			5,42
Olumlu 5	,551			5,84
Olumlu 6	,411			5,87
Olumlu 9	,405			5,02
Olumsuz 7		,842	,872	4,40
Olumsuz 2		,834		4,25
Olumsuz 4		,789		4,18
Olumsuz 6		,733		4,53
Olumsuz 9		,681		3,77
Olumsuz 1		,669		3,85
Olumsuz 10		,616		4,50
Olumsuz 3		,595		4,50
Olumsuz 8		,576		4,42
Olumsuz 5		,558		3,24
Toplam Varyanstaki Değişim		48,457	,890	

Yapılmış olan “Bartlett” testi neticesine göre; $p=0,000<0,01$ olması sebebiyle, değişkenler arasında bir ilişkinin olduğu kabul edilmektedir. Örneklem büyüklüğü faktör analizleri için, uygun olup olmayışının anlaşılabilmesi için, yapılmış olan testin sonucunda $KMO=0,899 >0,50$ olmasından dolayı, örneklem büyüklüğünde faktör analizlerinin uygulanabilme için, yeterli olduğu görülmektedir. Benlik saygı ölçeği için yapılmış olan faktör analiz sonuçlarında iki faktör belirlenmiştir ve bu faktörlerin toplam varyanslarının %48,457’sininaçıklandığı tespit edilmiştir. Toplam varyansların %35,57’sini birinci ve %12,88’ini ikinci faktör açıklamaktadır.

Faktör analizi uygulamasında “oblimin” yöntemi uygulanarak sonuçlar “Pattern Matrix” tablosundan bakılarak soru maddelerinin faktör yükleri ve binişik maddeler incelenmiştir. Faktör yükleri arasında binişik yüklerin olmaması nedeniyle çalışmadan herhangi bir sorunun çıkartılmaması sağlanmıştır.

Bu tip çalışmalarda güvenilirlik, “belli bir ölçme aracıyla aynı koşullarda tekrar edebilen, ölçüm sırasında da ölçümlerde elde edilen ölçüm değerlerinin kararlılıklarının birer göstergesidir” biçiminde açıklanmaktadır. Güvenli birer ölçek, hiç hata olmadan ölçme yapabilen birer örnektir. Fakat, ölçümün hatasız olması sebebiyle çok olası bir durum olmamasından dolayı ölçümün daha güvenli olmasını sağlayabilmek için, yalnızca yapılan hataların en az seviyeye indirilmesi ile sağlanabilmektedir.

Güvenirliliğin hesaplanabilmesi için, birçok yöntem bulunmaktadır. Ancak, literatürde en fazla kullanılan yöntem “(α modeli-Cronbach Alpha Coefficient) Modeli”dir. Cronbach geliştirmiş olduğu bu modelle, ölçekte bulunan “k” sorununun homojen yapıyı, gösteren birer bütünü ifade etmediğini araştırmaktadır. Alfa katsayıları, ölçek içerisinde bulunan maddelerin içindeki tutarlılığının birer ölçüsüdür. Alfa kat sayılarına bağlı olarak, ölçeklerin güvenilirlikleri aşağıda gibi yorumlanmaktadır (Lorcu, 2015: 207-208);

- *“ $0 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.*
- *$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.*
- *$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.*
- *$0,80 \leq \alpha \leq 1$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir.”*

Güvenilirlik analizi sonucuna göre α (Cronbach Alpha) katsayısının .890 olduğu görülmektedir. Kendi içinde bu değerler incelendiğinde olumlu alt boyutuna yönelik 1-10 arasında yer alan sorulara karşılık gelen α (Cronbach Alpha) katsayısının 0,843 olumsuz alt boyutuna yönelik 1-10 arasında yer alan sorular sorulmuş ve karşılık gelen α (Cronbach Alpha) katsayısının ,872 olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ölçeğinin genel ve alt boyutlar bazında güvenilirleri incelendiğinde oldukça yüksek bir güvenilirlik skoruna sahip olduğu görülmektedir.

3.4 Normal Dağılım Varsayımları

Çizelge 3.4: Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	p	İstatistik	sd	p
Sosyal Görünüş	,138	343	,000	,896	343	,000
Benlik Saygısı	,087	343	,000	,975	343	,000

Sd: serbestlik derecesi p: anlamlılık değeri

Anket sorularına uygulanacak sorular için öncelikle dağılımlarına bakılmıştır. Normallik dağılım analizi sonucunda aşağıdaki hipotez esas alınmıştır.

H₀: Veriler normal dağılım göstermektedir.

H₁: Veriler normal dağılım göstermemektedir.

Normallik testi sonuçlarına bakıldığında Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks testinin p değerlerine dikkate alınır. Örneklem büyüklüğünün 50 ve altı olması durumunda Shapiro-Wilks anlamlılık değerleri baza alınırken, 50 üstündeki veri setlerinde Kolmogorov-Smirnov anlamlılık değerleri dikkate alınmaktadır. Çizelge 3.4’de normallik hipotezi dikkate alındığında anlamlılık değerinin 0.05’ten büyük olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu kapsamda, tüm grupların Kolmogorov- Smirnov sonuçlarının anlamlılık derecesine bakıldığında sosyal görünüş ve benlik saygısı ölçeklerine ait anlamlılık değerlerinin 0.05’ten küçük olması nedeniyle H₀ hipotezi reddedilmiş ve bu gruplara bağlı verilerin normal dağılmadığı görülmüştür.

3.4.1 Skewness- Kurtosis değerleri

Oluşturulan gruplara yönelik “Skewness” değerlerinin “+1 ile -1” aralığında, “Kurtosis” değerlerinin ise “+2 ile -1” aralığında olması gerekmektedir (Seçer, 2015: 25, 28). Güriş ve Astar’ a göre; “eğiklik (skewness) ve basıklık (kurtosis)” ölçümleri için “-1,96 ile 1,96” kritik değildir. Eğiklik katsayılarının, katsayılara standart sapma hatalarının bölünebilme ile, elde edilmiş olan değerler standartlaştırılmıştır. Bu değerler %95 güven olasılıkları için, 1,95’den küçükse, normal bir dağılım olarak kabul edilmektedir.

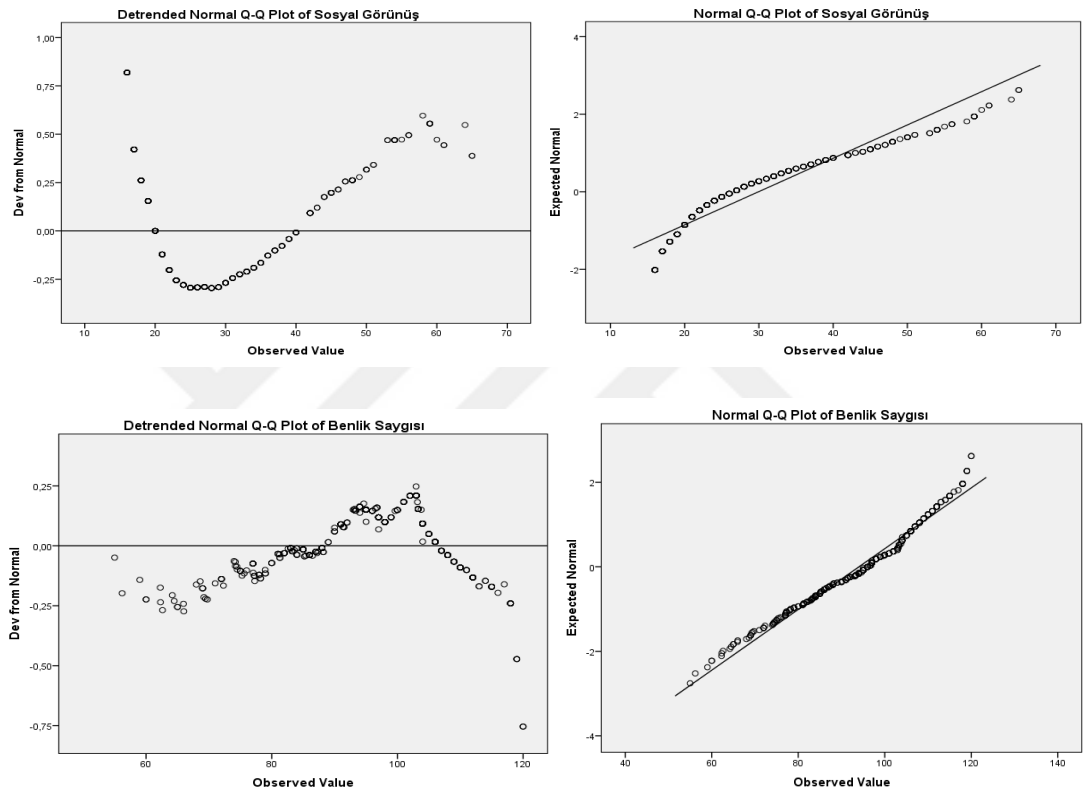
Bu kapsamda aşağıdaki betimleyici istatistik tablosu her bir grup bazında incelendiğinde ve çarpıklık-basıklık değerlerine bakıldığında sosyal görünüş ve benlik saygısı ölçeğinin normal dağılım özelliği gösterdiği görülmektedir.

Çizelge 3.5: Normal Dağılım Varsayımları için Betimsel İstatistikler

		İstatistik	Std. Hata
Sosyal Görünüş	Ortalama	29,9534	,62850
	95% Güven Aralığında	Alt Sınır Üst Sınır	28,7171 31,1896
	Ortalama		
	%5 Kesilmiş Ortalama		29,0973
	Medyan		27,0000
	Varyans		135,489
	Standart Sapma		11,63998
	Minimum		16,00
	Maksimum		65,00
	Aralık		49,00
	Çeyrekler arası aralık		16,00
	Çarpıklık		1,021
	Basıklık		,265
		İstatistik	Std. Hata
Benlik Saygısı	Ortalama	94,0236	,75062
	95% Güven Aralığında	Alt Sınır Üst Sınır	92,5472 95,5000
	Ortalama		
	%5 Kesilmiş Ortalama		94,4311
	Medyan		96,0000
	Varyans		193,258
	Standart Sapma		13,9017
	Minimum		55,00
	Maksimum		120,00
	Aralık		65,00
	Çeyrekler arası aralık		20,00
	Çarpıklık		-,447
	Basıklık		,132

3.4.2 Q-Q Plot ve Detrended Q-Q plot grafiği

Sosyal görünüş ve benlik saygısı ölçeklerini oluşturarak soruların toplamlarının her bir ölçek bazında ortalaması alınarak serilerin dağılımı kontrol edilmiştir. Bu kapsamda sosyal görünüş ölçeğinde sapan değerlerin gözlemlenmesi nedeniyle çalışmadan 7 kişinin cevabı çıkartılarak serinin normalleştirilmesi sağlanmıştır. Böylelikle sosyal görünüş ve benlik saygısı ölçeğindeki verilerin dağılımının lineer (doğrusal) olması nedeniyle serinin normal dağılım gösterdiği grlmştir.



şekil 3.1: Q-Q Plot ve Detrended Q-Q Plot Grafiği

3.5 Bulgular

Verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgular sırayla paylaşılmıştır. Sosyal görünüş ve benlik saygısı ölçeklerine ilişkin sonuçlar kişisel bilgi formu doğrultusunda verilen sorular üzerinden hesaplanan ortalama ve standart sapma puanları ile verilmiştir.

Çizelge 3.6'da katılımcıların cinsiyet durumuna göre Sosyal Görünüş ve İki Boyutlu Benlik Saygısı leği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 3.6: Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Örneklem t-Testi ile İncelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
Sosyal Görünüş	Kadın	248	29,77	10,90	-.419	.676
	Erkek	95	30,42	13,43		
Benlik Saygısı	Kadın	248	94,47	13,09	.888	.376
	Erkek	95	92,85	15,84		

Yukarıdaki Çizelge 3.6’da görüldüğü gibi, sosyal görünüş ($t_{(341)}=-0.419$; $p>0.05$) ve benlik saygısının ($t_{(341)}=0.888$; $p>0.05$) cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Gruplara ilişkin verilen cevapların birbirine yakın olması nedeniyle cinsiyetin sosyal görünüş ve benlik saygısı açısından ayırt edici bir etki yaratmadığı gözlemlenmiştir.

Çizelge 3.7’de katılımcıların eğitim düzeyine göre Sosyal Görünüş ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 3.7: Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	ss	F	p
Sosyal Görünüş	İlkokul/Ortaokul	10	30,80	13,43	.465	.707
	Lise	44	31,20	12,18		
	Lisans	226	30,04	11,71		
	Lisansüstü/Doktora	63	28,62	10,86		
Benlik Saygısı	İlkokul/Ortaokul	10	90,85	10,46	2.814	.039*
	Lise	44	94,81	14,43		
	Lisans	226	92,81	14,42		
	Lisansüstü/Doktora	63	98,29	11,21		

* $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı

Yukarıdaki Çizelge 3.7’de görüldüğü gibi benlik saygısının ($F_{(3,339)}=2.814$; $p<0.05$) eğitim düzeyi değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın nedeni benlik saygısı değişkeninde varyansların homojen dağılmaması nedeniyle Games Howell post hoc testi ile incelenmiştir. Lisans ile lisansüstü-doktora mezunu bireyler

arasında oluşan bu farkın etkisine bakıldığında lisans mezunu bireylerde benlik saygısının lisansüstü-doktora mezunlarına göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan sosyal görünüşün eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür ($F_{(3,339)}=0.465$; $p>0.05$).

Çizelge 3.8’de katılımcıların medeni durumlarına göre Sosyal Görünüş ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 3.8: Medeni Durum Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Değişkenler	Medeni Durum	N	\bar{x}	ss	F	p
Sosyal Görünüş	Bekar	204	30,91	12,21	1.834	.161
	Evli	122	28,75	10,58		
	Diğer	17	27,18	11,25		
Benlik Saygısı	Bekar	204	93,73	14,79	.120	.887
	Evli	122	94,51	11,92		
	Diğer	17	94,14	16,71		

Yukarıdaki Çizelge 3.8’de görüldüğü gibi, sosyal görünüş ($F_{(2,340)}=1.834$; $p>0.05$) ve benlik saygısının ($F_{(2,340)}=0.120$; $p>0.05$) medeni durum değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Çizelge 3.9’da katılımcıların ekonomik düzeylerine göre Sosyal Görünüş ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 3.9: Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Değişkenler	Ekonomik Düzey	N	\bar{x}	ss	F	p
Sosyal Görünüş	Alt	46	35,72	13,37	6.745	.001**
	Orta	211	29,13	11,04		
	Üst	86	28,90	11,35		
Benlik Saygısı	Alt	46	86,17	13,30	10.082	.000**
	Orta	211	94,47	13,41		
	Üst	86	97,12	14,00		

** $p<0.01$ önem düzeyinde anlamlı

Yukarıdaki Çizelge 3.9’da görüldüğü gibi sosyal görünüş ($F_{(2,340)}=6.745$; $p<0.01$) ve benlik saygısının ($F_{(2,340)}=10.082$; $p<0.01$) ekonomik düzey değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın nedeni sosyal görünüş ve benlik saygısı değişkenleri bazında varyansların homojen dağılması nedeniyle LSD post hoc testi ile incelenmiştir. Sosyal görünüş bazında, kişilerin ekonomik düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarında azalma olduğu görülmüştür. Benlik saygısı bazındaki fark incelendiğinde, ekonomik düzeyi arttıkça kişilerdeki benlik saygısının arttığı gözlemlenmiştir.

Çizelge 3.10’da katılımcıların yaşları ile Sosyal Görünüş ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin korelasyon analiz testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 3.10: Yaş Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Değişkenler	Yaş	Sosyal Görünüş	Benlik Saygısı
Yaş	-	-	-
Sosyal Görünüş	-.016	-	-
Benlik Saygısı	-.021	-.52**	-

Çizelge 3.10’da görüldüğü gibi, yaş ile sosyal görünüş ve benlik saygısı ilişkisi korelasyon analizi kapsamında incelenmiştir. Buna göre yaş ile sosyal görünüş ($r=-.016$, $p>0.05$) ve benlik saygısı ($r=-.021$, $p>0.05$) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Buradan hareketle, yaş arttıkça ya da azaldıkça sosyal görünüş kaygısı ya da benlik saygısında olumlu ya da olumsuz bir etki olmayacağı gözlemlenmiştir.

Çizelge 3.11’de katılımcıların mesleklerine göre Sosyal Görünüş ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 3.11: Meslek Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Değişkenler	Meslek	N	\bar{x}	ss	F	p
Sosyal Görünüş	Psikolog	67	31,33	12,15	1.506	.164
	Öğrenci	59	31,63	11,56		
	Sağlık Çalışanı	52	30,37	11,25		
	Çalışmıyor	45	27,04	9,09		
	Memur	39	27,97	12,55		
	Mühendis	32	32,72	14,23		
	Özel Sektör	32	29,38	11,54		
	İşletme Sahibi	17	25,59	7,64		
Benlik Saygısı	Psikolog	46	94,53	14,48	3.270	.002**
	Öğrenci	211	93,11	14,78		
	Sağlık Çalışanı	86	94,04	14,01		
	Çalışmıyor	46	92,85	11,16		
	Memur	211	95,69	9,72		
	Mühendis	86	86,65	14,14		
	Özel Sektör	211	95,61	15,65		
	İşletme Sahibi	86	105,32	12,42		

** $p < 0.01$ önem düzeyinde anlamlı

Yukarıdaki Çizelge 3.11’de görüldüğü gibi benlik saygısının ($F_{(7,335)}=3.270$; $p < 0.01$) meslek değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın nedeni benlik saygısı değişkeni bazında varyansların homojen dağılmaması nedeniyle Games Howell post hoc testi ile incelenmiştir. Grup içinde benlik saygısı en yüksek işletme sahiplerinde olduğu görülürken, en düşük mühendis, öğrenci ve çalışmayan insanlarda görülmüştür. Diğer yandan sosyal görünüşün meslek gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür ($F_{(5,335)}=1.506$; $p > 0.05$).

Çizelge 3.12’de katılımcıların yaşadıkları illere göre Sosyal Görünüş ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 3.12: İl Değişkenine Göre Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısının Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Değişkenler	Meslek	N	\bar{x}	ss	F	p
Sosyal Görünüş	İstanbul	136	28,49	10,57	2.442	.025*
	Sakarya	97	30,20	11,95		
	Ordu	32	33,75	12,91		
	Bursa	26	34,77	14,06		
	Ankara	20	32,15	11,97		
	Gaziantep	18	25,11	7,79		
	İzmir	14	27,93	11,59		
Benlik Saygısı	İstanbul	136	95,68	12,81	1.307	.253
	Sakarya	97	94,46	14,35		
	Ordu	32	88,92	14,13		
	Bursa	26	92,70	12,21		
	Ankara	20	91,78	15,91		
	Gaziantep	18	94,93	15,48		
	İzmir	14	91,06	17,24		

* $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı

Ankette katılımcıların yaşadıkları il bilgisi açık uçlu olarak alınmıştır. Dağılımın lineer olmaması nedeniyle yapılan gruplama sonrasında ilgili bölgelerden katılımın en yüksek olduğu iller seçilerek, bu illere komşu illerden olan katılımcıların da dahil edilmesi ile birlikte gruplar oluşturulmuştur. Yukarıdaki Çizelge 3.12’de görüldüğü gibi sosyal görünüş kaygısının ($F_{(7,335)}=2.442$; $p>0.05$) katılımcıların yaşadıkları illere göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın nedeni sosyal görünüş kaygısı değişkeni bazında varyansların homojen dağılması nedeniyle LSD post hoc testi ile incelenmiştir. İstanbul ve çevre illerde yaşayan kişilerin sosyal görünüş kaygısı Bursa grup içinde en yüksek skora sahipken, Gaziantep ve çevre illerde yaşayan kişilerde bu skorun en düşük olduğu görülmüştür. Diğer yandan benlik saygısının yaşanılan il ile göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. ($F_{(6,336)}=1.307$; $p<0.05$)

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1 Tartışma ve Sonuç

Yapılan bu araştırmanın amacı; genç yetişkin bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi, bazı demografik özellikler açısından incelemektir. Bu sonuç bölümünde, elde edilen verilerin sonuçları, literatürde yer alan araştırmalar ile karşılaştırmaları yapılacaktır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, literatüre yapmış olduğumuz katkıdan bahsedilerek, bazı önerilerde bulunulacaktır.

Yapmış olduğumuz araştırmada, cinsiyet değişkenlerine göre gençlerin sosyal görünüş kaygılarının “ $t(341)=-0.419$; $p>0.05$) ve benlik saygısının ($t(341)=0.888$; $p>0.05$ ” göre, yapmış olduğumuz bağımsız t testi sonuçlarından hareketle, araştırmaya katılan gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin vermiş olduğu cevapların birbirlerine benzer olması sebebiyle, cinsiyet değişkenine göre benlik ve sosyal görünüş kaygısı yönünden, ayırt edici birer etkinin olmadığı görülmektedir. Yüceant (2013)’ın yapmış olduğu araştırmada da ise, cinsiyet değişkenleri ile sosyal görünüş kaygı seviyeleri ve benlik arasında, anlamlı birer farklılığa rastlanılamamıştır.

Yapmış olduğumuz saha araştırmasında tespit ettiğimiz üzere “ $F(3,339)=2.814$; $p<0.05$ ” eğitim değişkenine göre yapılmış olan tek taraflı “varyans analiz” sonuçlarına göre, araştırmaya katılan gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Elde edilen farkın neden ise “benlik saygısı” değişkenine göre “varyans”ın homojen olarak dağılmamasıdır. Bu sebeple “Games Howell post hoc” testiyle incelemesi yapılmıştır. Lisansüstü-doktora mezunları ve lisans mezunu olan kişiler arasında oluşmuş olan bu farkın nedeniyle bu etkiye bakılmıştır. Etkiye baktığımızda, lisans mezunu olan kişilerin benlik saygılarının lisansüstü-doktora mezunlarına oranla, daha az olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyine göre sosyal görünüş kaygısı ile benlik arasında, anlamlı birer farkın olmadığı görülmektedir ($F(3,339)=0.465$; $p>0.05$). Sarıçam (2011), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu araştırmada,

erkeklerin kızlara göre benlik saygıları daha azdır. Öğrencilerin eğitim düzeyleri artış gösterdikçe benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygı arasındaki ilişkide artış göstermektedir. Öğrencilerin eğitim seviyesi azaldıkça, benlik ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki de azalmaktadır. Sarıçam yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Yılmaz'ın (2015) yapmış olduğu çalışmada, bekar kadınlara kıyasla evli kadınların puanları daha yüksektir. Çalışmayan kadınların sosyal görünüş kaygı ve benlik puanları ise, çalışan kadınlara kıyasla daha yüksektir. Üniversite ve lise mezunu olan kadınlar ise, orta öğretim mezunu olan kadınların sosyal görünüş kaygı ve benlik puanları, üniversite mezunu olan kadınlara göre, daha fazla olduğu bulunmuştur.

Yapmış olduğumuz çalışmada medeni durum değişkenine göre “sosyal görünüş ($F(2,340)=1.834$; $p>0.05$) ve benlik saygısının ($F(2,340)=0.120$; $p>0.05$)” yapılmış olan tek taraflı “varyans” analizleri sonuçlarına göre, araştırmaya katılanlar arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Birgül (2019)' yapmış olduğu çalışmada “Mastektomi Sonrası Meme Rekonstrüksiyonu Yapılan Kadınlarda Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi”ni incelemiştir. SGKÖ puan ortalamalarına göre, bekar olan kadınların evli olan kadınlara göre, sosyal görünüş ve benlik arasındaki ilişkinin anlamlı olarak farklı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Birgül (2019)'ün yapmış olduğu çalışmada ise “öğrenim durumu, gelir durumu, çalışma durumu ve medeni durum” ile birlikte, anlamlı farklılık saptanmıştır ($p>0,05$). Evli olan kadınlarda 23 ile 42 yaş aralığında, çocuğu olmayanların da sosyal görünüş ve benlik saygılarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Korkmaz (2020)'ın yapmış olduğu çalışmaya göre, çalışmasına katılan katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının medeni durumlarına göre, çeşitlilik gösterdiğini saptamıştır “($t=2,66$, $p=0,01$, $p<0,05$)”. Çalışmasına katılan bekar bireylerin sosyal görünüş kaygı seviyeleri, evli olanlara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların ise, benlik saygı seviyeleri, medeni durumlarına göre, daha çeşitli düzeylerde olmadığı saptanmıştır “($t=-0,31$, $p=0,76$, $p>0,05$)”. Araştırmaya katılan evli ve bekar katılımcıların, benlik saygı seviyelerinin benzer olduğu görülmektedir.

Bu tez çalışmasında katılımcıların ekonomik düzeylerine göre sosyal görünüş ve benlik saygısı arasındaki ilişki “sosyal görünüş ($F(2,340)=6.745$; $p<0.01$) ve benlik saygısı ($F(2,340)=10.082$; $p<0.01$)”, tek taraflı yapılan varyans analizleri sonucunda,

katılımcılar arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar arasındaki ilişkinin anlamlı çıkmasının sebebi ise, katılımcıların varyansının homojen dağılmasıdır ve bu nedenle de “LSD post hoc testi” incelenmiştir. Sosyal görünüş bazında, bireylerin finansal seviyesi artış gösterdikçe sosyal görünüş anksiyetelerinin azaldığı görülmektedir. Benlik saygısı arasındaki farklar incelendiğinde ise, bireylerin finansal seviyeleri artış gösterdikçe bireysel benlik saygılarının arttığı görülmüştür. Benim yapmış olduğum araştırmaya benzer bir çalışmada Özcan ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. Özcan ve arkadaşları yapmış oldukları araştırmada, genç ve ergenlik dönemindeki kadınların sosyal görünüş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya genç ve ergen 176 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda ise, sosyal kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin etkisinin olumsuz olduğu tespit edilmiştir. Bu olumsuzluğun nedeni ise, ekonomik zorluk çeken genç ve ergenlerde sosyal kaygıları artış göstermekte ve benlik saygılarında da azalma görülmüştür. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen diğer bulgu ise, sosyal kaygı düzeyleri ve benlik saygılarının birlikte ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Kumcağız’ın (2012) yapmış olduğu çalışma da ise, ekonomik düzeyin kişilerin benlik saygısını ve sosyal görünüşü kaygısını etkilediği görülmüştür. Kişilerin ekonomik düzeyleri artış gösterdikçe, sosyal görünüş kaygıları azalmakta ve benlik saygıları artmaktadır. Ancak, ekonomik seviyeleri azaldıkça, her iki değişken de azalmaktadır.

Yapılan bu çalışma da, yaş değişkenine göre, sosyal görüşün ve benlik saygısının arasındaki ilişki “korelasyon” analizi çerçevesinde analiz edilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre, yaş değişkeni “sosyal görünüş ($r=-.016$, $p>0.05$) ve benlik saygısı ($r=-.021$, $p>0.05$)” istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçtan hareketle bireylerin yaşları artış gösterdikçe veya azaldıkça, sosyal görünüş ve benlik saygıları arasında, olumsuz veya olumlu birer etkinin olmayacağı gözlemlenmiştir.

Meslek değişkenine göre yapılan tek taraflı “varyans” analiz sonuçlarına göre, benlik saygısının “($F(7,335)=3.270$; $p<0.01$)” katılımcılar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu anlamlılığını sebebi ise, benlik saygısının değişkenlik bazında varyansların homojen olarak dağılmasıdır. Varyansların homojen dağılması sebebiyle “Games Howell post hoc” testi yapılmıştır. Grup içerisindeki benlik saygısının en fazla işletme sahipleri olduğu görülmektedir. En düşük ise; çalışmayan, mühendis ve öğrenciler tarafından olduğu gözlemlenmiştir.

Diğer taraftan sosyal görünüş meslek değişkenine göre, istatistiksel olarak anlamlı birer farklılık yaratmadığı “(F(5,335)=1.506; p>0.05)” görülmektedir. Çelik ve Turam’ın (2014) yapmış olduğu araştırmaya göre, bireylerin meslekleri sosyal görünüş ve benlik saygılarını olumsuz şekilde etkilemektedir. Özellikle genç ve yetişkin bireylerin hayatlarını sürdürdükleri dönemde, sosyal görünüşleri kaygıya yol açabilmektedir. Ergenlerde ve genç yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısının olması, benliklerini etkilemektedir. Bu da hayatlarını ciddi ve olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan çalışma sonucunda ise, sosyal görünüş ve benlik saygısı arasında olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yapılan bu tez çalışmasının bir diğer değişkeni ise, katılımcıların yaşadıkları illerdir. İlk değişkeni açık uçla olarak ele alınmaktadır. İllere göre dağılımın lineer olmasının sebebiyle, yapılan gruplandırmanın ardından gerekli bölgelerin katılımlarının en fazla olduğu illerin seçimi yapılarak, seçimi yapılan illere komşu illerden olan katılımcıların da dahil edilmesi nedeniyle, gruplar oluşturulmuştur. Gruplar oluşturulduktan sonra, illere göre kişilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Benlik saygısı “(F(6,336)=1.307; p<0.05)” tak taraflı “varyans” analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı olduğu saptanmıştır. Anlamlı olmasının nedeni ise, benlik saygısı değişkeninin varyanslarının homojen dağılmasıdır ve bu yüzden “LSD post hoc testi” ile incelenmesi yapılmıştır. İstanbul ve çevresinde hayatını sürdüren bireylerin benlik saygı grup içinde en yüksek seviyeye sahip iken Ordu ve çevre illerde yaşayan bireylerin ki çok düşüktür. Diğer taraftan sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin illere göre, istatistiksel olarak anlamlı birer çeşitlilik yaratmadığı görülmektedir (F(7,335)=2.442; p>0.05).

Yapılan bu tez çalışması “Genç Yetişkinlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” amacı ile yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ise, genç yetişkin bireylerin bazı demografik özelliklere göre, sosyal görünüş ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu saptanmıştır.

4.2 Öneriler

1. Yapmış olduğum araştırmada, cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş ve benlik saygısı yönünden ayırt edilen bir etkinin olmadığı saptanmıştır. Bu

değişkene göre, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinden herhangi biriyle birleştirilerek araştırmalar yapılabilir.

2. Eğitim değişkenine göre ise, sosyal görünüş ve benlik saygısı arasında anlamlı birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bireylerin eğitim seviyesine göre, ayrı bir çalışma yapılarak detaylı sonuçlara ulaşılabilir ve bireyin sosyal görünüş/benlik saygısı arasındaki ilişki, eğitim seviyesinin noksanları bulunarak arttırılabilir.
3. Genç yetişkin bireylerin ekonomik düzey, medeni durum ve meslek değişkenleri ayrı bir şekilde baz alınarak, sosyal görünüş ve benlik saygısı üzerine araştırma yapılabilir.
4. Genç yetişkin bireylerin, sosyal görünüş ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri, onların demografik noksanları belirlenerek (ekonomik, mesleki) vb. arttırılabilir.

KAYNAKLAR

- Akman B, Balat Uyanık G**, 2004. Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,14, 175-83.
- Alemdağ S**, 2013. Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 27-38.
- Altıntaş E ve Gültekin M**, 2005. Psikolojik danışma kuramları. İstanbul, Aktüel Yayınları, s. 97.
- Amerikan Psikiyatri Birliği**, 2013. DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, s.113-127
- Amil O, Bozgeyikli H**. 2015. Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish University youth. Journal of Studies in Social Sciences, 11 (1): 68-96.
- Andre Le Gall**, 2016. Anksiyete ve Kaygı, Çev. İsmail Yerguz, Dost Kitabevi Yayınevi, Ankara, s.9
- Aslan S**, 2006. Farklı soyutlanma düzeylerinde benlik temsilleri bireysel benlik ve kolektif benlik ya da benlik yada bizlik. Türk Psikoloji Yazıları, 9, 81-99.
- Avşaroğlu, S., & Ömer, Ü. R. E.** (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (18), 85-100.
- Aydınalp, G. I.** (2013). Halkla İlişkiler Ekseninde Kurumsal Sosyal Sorumluluk. Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Aynur Eren Gümüş**, 2010. Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, , s.1
- Bandura, A.** (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of human behavior, 71-81.
- Baymur F**, 1993. Genel psikoloji. İstanbul, İnkılap Kitapevi, s. 266-72.
- Beidel, D. C** (1998). Social anxiety disorder: Etiology and early clinical presentation. The Journal of Clinical Psychiatry. 59 (17), 27-32.
- Bilgin Ş**, 2001. Ergenlerde kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Cevher FN ve Buluş M** 2007. Benlik kavramı ve benlik saygısı önemi ve geliştirilmesi. Akademik Dizayn Dergisi, 2, 52-64.

- Chavira, D. A., Shipon-Blum, E., Hitchcock, C., Cohan, S., and Stein, M.B.** (2007). Selective mutizm and social anxiety disorder: All in the family? *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46, 1464-1472.
- Cheri A. Levinsan** 2013. "Social Appearance Anxiety, Perfectionism, and Fear of Negative Evaluation: Distinct or Shared Risk Factors for Social Anxiety and Eating Disorders?", *HHS Public Access*, 67:125-133,
- Clark, D. M., ve Wells, A.** (1995). A cognitive model of social phobia. Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. ve Schneier, F. R. (Ed.). *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69–93). New York: Guilford Press.
- Crawford, S. ve Eklund, R. C.** (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 70-82.
- Cüceloğlu D,** 2004. İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kavramları, 13. Baskı, İstanbul, Remzi Kitapevi, 427-32.
- Cüceloğlu D,** 1991. İnsan ve davranışı, 2. Baskı, İstanbul, Remzi Kitapevi, 428-29.
- Çakmak Z ve Kara H,** 2009. Yöneticilerde benlik algılarının belirlenmesi, sanayi örgütlerinde bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 30, 301-10.
- Çakmak, V.** (2014). İletişim kaygısının sosyal medya kullanımı üzerine olan etkisi: üniversite öğrencileri üzerine örnek olay incelemesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı.
- Çelik, E., Turan, M. E., & Arıcı, N.** (2014). The role of social appearance anxiety in meta-cognitive awareness of adolescents. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 7(1), 138-147.
- Çepikkurt F ve Coşkun F,** 2010. Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 17-24.
- Çınar, H. ve Keskin, N.** (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Çınar, M.** (2015). Ergenlerin problemlı İnternet kullanım davranışları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dèttore, D., Pucciarelli, M., & Santarnecki, E.** (2013). Anxiety and female sexual functioning: An empirical study. *Journal of sex & marital therapy*, 39(3), 216-240.
- Dilbaz, N.** (1997). Sosyal Fobi, *Psikiyatri Dünyası*, 1: 18-24.
- Diñer F,** 2009. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 22–33.

- Doğan** (2009), yapmış olduğu araştırmasında ‘‘Sosyal Görünüş Kaygısı’’ ve ‘‘Benlik Saygısı’’nın olumsuz yönde anlamlı birer ilişkisinin olduğunu tespit etmiştir. Kişilerin ‘‘Sosyal Görünüş Kaygısı’’ artış gösterdikçe benlik saygıları düşmüştür.
- Doğan, T.** (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsü,Doktora Tezi
- Doğan, T.** (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı leği’nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik alışması . Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39 (39), 151-159. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/hunefd/issue/7799/102171>
- Doğan, T.** (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı leği’nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik alışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-159.
- Doğan, T.** (2011). İki boyutlu benlik saygısı: kendini sevme/öz-yeterlik leği’nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik alışması. Eğitim ve Bilim, 126-137.
- Doğan, T.,** (2010), ‘‘Sosyal Görünüş Kaygısı leği’ nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik alışması’’, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi ,39: ss. 151-159.
- Durna, T.** (2018). Yürümek Politik Bir İştir. Moment Dergi, 5 (1), 96-104. doi:10.17572/mj2018.1.96104.
- Erşan E, Doğan O ve Doğan S,** 2009. Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü ğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo demografik özelliklerle ilişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 12, 36-37.
- Ertğrul Köroğlu,** 2015. Kaygılarımız Korkularımız, Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık, Ankara, s.4
- Flor, H., Birbaumer, N., Hermann, C., Ziegler, S., ve Patrick, C. J.** (2002). Aversive Pavlovian conditioning in psychopaths: Peripheral and central correlates. Psychophysiology, 39 (4), 505-518.
- Ford, M. A., Sladeczek, I. E., Carlson, J., and Kratochwill, T. R.** (1998). Selective mutism: Phenemenological Characteristics. School Psychology Quarterly, 13, 192-227.
- Gabbard, G.O.** (1992). Psychodynamics of panic disorder and social phobia. Bulletin of the Menninger Clinic, 56 (Suppl 2A), 3-13.
- Gliem, Joseph A. ve Gliem, Rosemary R.:** ‘‘Calculating, Interpreting, and Reporting Cronbach’s Alpha Reliability Coefficient for Likert-Type Scales’’, 2003 Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education, <http://www.ssnpstudents.com/wp/wp-content/uploads/2015/02/Gliem-Gliem.pdf>
- Güloğlu B ve Kararımak ,** 2010. Üniversite ğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. Ege Eğitim Dergisi, 11, 73-88.

- Güloğlu B ve Kararırmak Ö**, 2010. Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. Ege Eğitim Dergisi, 11, 73-88.
- Gümüş, E. A.**, (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güney S**, 2009. Sosyal psikoloji, 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s.83-84-85.
- Güvenç G ve Aktaş V**, 2006. Ergenlik döneminde yaş, toplumsal cinsiyet, bireysel ve iliőkişel tutumlar, benlik değerı ve yaşam becerilerine ilişkin algı arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 21, 45-62.
- Güzel, K.** (2016). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısının Depresyon ile İliőkiő: Mizacın Rolü. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi.
- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J.** (1989). Tie measurement of social physique anxiety. Journal of Sport and exercise Psychology, 11(1), 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., ve Heimberg, R. C.** (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale Assessment, 15, 48-59.
- Heckelman, L. R. ve Schneier, F. R.** (1995). Diagnostic Issues. Heimberg, R. G., Liebowitz M. R., Hope D. A. ve Schneier, F. R. (Ed.), Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment (s. 3–20). New York, Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A. J., Stein, M. B., Hinton, D. E., ve Craske, M. G.** (2014). Social anxiety disorder in DSM-V. Depression and Anxiety, 31 (6), 472-479.
- Iőikol Özge F**, 2013. İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş saygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar İlçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 22, 36-46, 122-138.
- Iőikol, Ö. F.** (2013). İlköğretim II Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Iőın B. Kulaksızıoğlu** 2009. Psikiyatri, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakóltesi Yayınları, İstanbul, s. 71
- James M. Kauffman ve Timothy J. Landrum**, 2015. Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Çocukların ve Gençlerin Özellikleri (Olgular İlaveli), Çev. Sema Kaner, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, s.274
- Jerry M. Burger**, 2006. Kişilik Kuramları, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, s.201
- Karakuş Ö**, 2011. Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. e- Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2, 89-104.

- Karakuş Ö**, 2012. Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23, 35-37.
- Kılıç, M., Karakuş, Ö.** (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Kim, J. W.** (2018). Facebook use for profile maintenance and social grooming and young korean women's appearance comparison with peers and body image concerns. *Social Media+ Society*, 4(2), 1-11.
- Koçak E**, 2008. Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*, 15.
- Korkmaz, M.**, (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Koskina, A., Campbell, I. C., & Schmidt, U.** (2013). Exposure therapy in eating disorders revisited. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(2), 193-208.
- Köknel Ö**, 1994. Yaşamın Zaferi, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 230-245.
- Köknel Ö**, 1999. Ergenlik dönemi, ana-baba-çocuk okulu, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu A**, 2011. Ergenlik psikolojisi, İstanbul, Remzi, s. 41-49.
- Kumcağız H.** 2012. "Gebe kadınlarda beden algısı ve benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi", *International Journal of Human Sciences*, (9)2: 691-703.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M.** (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.
- Lecomte T, Corbiere M, Laisne F.** (2006). Investigating self esteem in individuals with schizophrenia: Relevance of the Self Esteem Rating Scale-Short Form. *Psychiatr Res*, 143(1): 99-108.
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L.** (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating behaviors*, 13(1), 27-35.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S.** (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133.
- Lorcu, Fatma**, 2015. Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı, Detay Yayıncılık, Ankara
- Mete, Birgül.** (2019) Mastektomi Sonrası Meme Rekonstrüksiyonu Yapılan Kadınlarda Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi. İstanbul Okan Üniversitesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. s.90
- Mineka S. ve Zimbarg R. A.** (2006). Contemporary Learning Theory Perspective on the Etiology of Anxiety Disorders: It's not what you thought it was. *American Journal of Psychology*, 61, 10-26.

- Öksüz, Y.**, (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 69-77.
- Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel Ş, Yıldız M.** 2013. “Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi”, Journal of Mood Disorders, 3 (3);107-113.
- Özcan Köknel**, 2014. Kaygıdan Korkuya, Remzi Kitabevi, İstanbul, s.23-24
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M.** (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. Journal of Mood Disorders, 3(3), 107-13.
- Özkeran KN**, 2004. Spor psikolojisine giriş, 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayınları.
- Özkan, Y.** (2017). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özteke Kozan, H. İ. ve Hamarta, E.** (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7(48), 63-81.
- Öztürk M. F., Talas, M.** (2015). Sosyal Medya ve Eğitim Etkileşimi. Zfwt, 7(1).
- Ryu, E. S., Kim, M. J., Shin, H. S., Jang, Y. H., Choi, H. S., Jo, I., ... & Kang, D. H.** (2013). Uric acid-induced phenotypic transition of renal tubular cells as a novel mechanism of chronic kidney disease. American Journal of Physiology-Renal Physiology, 304(5), F471-F480.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. ve Mack, D. E.** (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. Journal of Adolescent Research, 22(1), 78-101.
- Sahin, E., Barut, Y., Ersanli, E., & Kumcagiz, H.** (2014). Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. Online Submission, 4(3), 152-159.
- Santarnecki, E., & Dèttore, D.** (2012). Muscle dysmorphia in different degrees of bodybuilding activities: Validation of the Italian version of Muscle Dysmorphia Disorder Inventory and Bodybuilder Image Grid. Body Image, 9(3), 396-403.
- Sarıçam H**, 2011. Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Erzurum, 3-5,29-46, 102-108.
- Saygın Y**, 2008. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, 9-14.

- Saygın Y**, 2008. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, 9-14.
- Seçer, İsmail**, 2015. SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi, 2. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara
- Søren Kierkegaard**, 2012. Kaygı Kavramı, Çev. Türker Armaner, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, s. 35
- Stein, M. B.** (1995). Social phobia: Clinical and research perspectives. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Stopa, L., ve Clark, D. M.** (1993). Cognitive processes in social phobia. Behavior Research and Therapy, 31 (3), 255-267.
- Şentürk San S**, 2010. Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 141-157.
- Tafarodi, R. W.** (1998). Paradoxical self-esteem and selectivity in the processing of social information. Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1181-1196.
- Tafarodi, R. W., ve Swann, W. B.** (2001). Two dimensional self-esteem: Theory and measurement. Personality and Individual Differences, 653-673.
- Taşgit MS**, 2012. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Karaman, 4-18.
- Turanlı P**, 2010. Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Türkçapar, H. M.** (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. Klinik Psikiyatri Dergisi, 2(4), 247-253.
- Yeşilyaprak B**, 2002. Eğitimde rehberlik hizmetleri, Ankara, Nobel Yayınevi,20.
- Yıldız Burkovik**, 2016. Sosyal Fobi Görünen ve Görünmeyen Yüzleri, Timaş Yayınları, İstanbul, s.15
- Yılmaz N.** 2015. Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Vücut Algısı (Tez). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı; İzmir.
- Yiğiter K**, 2012. Rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmit, 21-33.
- Yörükoğlu A**, 2007. Gençlik çağı, 13. Baskı, İstanbul, Özgür Yayınları, s.101-105.
- Yüceant M.** (2013). Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray, 9-29.

Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yücel Başak, 2009. “Klinik Gelişim İstanbul Tabip Odası’nın Süreli Bilimsel Yayımları”, Cilt:22, Sayı:4.

Zülal Erkan, “Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma”, <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/50112>, (Erişim tarihi: 05.04.2021).



EKLER

Ek A: Etik Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ -
REKTÖRLÜK
Tarih: 14/07/2021 10:07
Sayı: E-71457743-050.01.04.2021.2.777
0000202153

Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.777 -233
Konu : Etik Kurul Kararı (Esra BOĞAZ)

14/07/2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

Üniversitemiz Etik Kurulunun 12.07.2021 tarihli 2021/07 sayılı toplantısında; “Genç Yetişkinlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: “Genç Yetişkinlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

E8A969CC-5C67-4114-B212-4EAF953F9186

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkive.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebys>

Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet
Mahallesi İlbahar Sokak No: 1-3-5 34876 Yakacık Kartal
İstanbul

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196

Faks No: 0216 452 87 17

e-Posta: info@gedik.edu.tr

KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

Uzman

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196



Ek B: Demografik Bilgi ve Onam Formu

Değerli katılımcı, sizi yüksek lisans tezi kapsamında İstanbul Gedik Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi Esra Boğaz tarafından Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer danışmanlığında yürütülen bu araştırmaya katılmaya davet ediyoruz. Çalışmanın amacı sosyal görünüş kaygısının ve benlik saygısının bazı demografik faktörler açısından incelemektir. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçeklerin tamamlanması tahminen 10-15 dakika sürmektedir. Araştırmanın sağlıklı yürütülebilmesi için sizden beklenen soruları içtenlikle yanıtlamanızdır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yönergeleri dikkatle okuyarak size en uygun gelen yanıtları vermeniz önemlidir. Vereceğiniz cevaplar araştırma dışında hiçbir amaç için kullanılmayacaktır. Araştırmada kimliğinizi belli edecek kişisel bilgiler istenmemektedir, gizlilik esastır.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Cinsiyet:

Kadın

Erkek

Diğer

Yaş:

Medeni Durum:

Bekar

Evli

Boşanmış

Dul

Birlikte yaşıyor

Eğitim Durumu:

İlkokul

Ortaokul

Lise

Lisans

Lisansüstü/Doktora

Sosyo-ekonomik Durum:

Alt

Alt-orta

Orta

Üst-orta

Üst

Meslek:

Yaşadığı İl/Ülke:

Ek C: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (x) işareti koyunuz. Lütfen her soruda sadece bir seçeneği işaretleyiniz

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					

9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

Ek D: Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu

BSDÖ-KF Olumlu ve Olumsuz Boyutlar

Aşağıdaki cümleler kendiniz hakkında hissettiklerinizi ölçmek için düzenlenmiştir.

Size uygun şıkkı işaretleyiniz.

	Olumlu Boyutlar
1	Diğer insanlarla birlikteyken onların benimle olmaktan hoşnut olduklarını hissederim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
2	İnsanların benimle konuşmaktan gerçekten hoşlandıklarını hissederim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
3	Arkadaşlarımın beni ilgi çekici bulduklarını hissederim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman

4	İnsanların benimle birlikteken iyi zaman geçirdiklerini hissedirim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
5	Arkadaşlarım bana çok değer verir. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
6	İnsanlarla geçinme konusunda kendime güvenirim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
7	Başka insanlar üzerinde iyi bir izlenim bıraktığımı hissedirim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman

8	İyi bir espri anlayışım olduğunu hissederim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
9	Çok becerikli bir kişi olduğumu hissederim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
10	İstediğim zaman yeni ilişkiler başlatabileceğime dair güvenim tamdır. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman

	Olumsuz Boyutlar
1	Başka biri olmayı isterdim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
2	Başka insanlara göre kendimi daha aşağıda hissederim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
3	Başkalarına aptal gibi görüldüğümü hissederim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
4	Başkalarına aptal gibi görüldüğümü hissederim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman

5	Başkalarının benden çok daha iyi şeyler yaptığını hissedirim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
6	Kendimden utanırım. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
7	Başkaları gibi olabilseydim o zaman kendimi daha iyi hissedirdim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
8	Başka insanlarla birlikteken ortadan kaybolmayı isterdim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman

9	Yaptığım şeylerde başarısız olabileceğimi hissedirim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
10	Başkalarına kıyasla daha fazla itilip kakıldığımı hissedirim. a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi :Maltepe Üniversitesi-Psikoloji

Yüksek Lisans Öğrenimi :İstanbul Gedik Üniversitesi- Klinik Psikoloji

Bildiği Yabancı Diller :İngilizce (orta), Rusça (başlangıç), Fransızca(başlangıç)

MESLEKİ DENEYİM

Stajlar : Sakarya Akyazı Devlet Hastanesi (2015)

: İstanbul Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastaneleri (2016)

: İstanbul Anadolu Adalet Sarayı (2017)

Çalıştığı Kurumlar :İstanbul Ataşehir Psikoterapi Atölyesi (2020-devam)