T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARI İLE BENLİK SAYGILARI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mehmet KILIÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Özlem KARAKUŞ

KONYA-2015

ÖNSÖZ

İnsanlarla sağlıklı ilişkiler kurma bireyin ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Kendisini tam anlamıyla ifade edemeyen, kalabalık önünde konuşamayan ve bu durumdan rahatsız olan kişi sayısı toplum içinde oldukça yaygındır. Buna paralel olarak toplumda bazı bireylerin birtakım sosyal becerilere sahip olmamaları onların diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmasını engellemekte bunun sonucu olarak ta birey sosyal görünüşünden rahatsız olma, düşük benlik saygısı ve yalnızlık gibi problemlerle karşı karşıya bırakmaktadır. Bu noktada sosyal ilişkilerin yoğun yaşandığı üniversitelerde sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulması beklenmektedir. Bu sosyal ilişkilerde başarılı olma ya da başarısız olma öğrencilerin görünüşleri, benlikleri ve yalnızlıkları ile ilişkili olduğu aşikârdır.

Bu araştırmanın ortaya çıkmasında ve geliştirilmesinde desteğini ve rehberliğini esirgemeyen, görüş ve düşünceleri ile öğrenmeme yardımcı olan tez danışmanım Doç. Dr. Özlem KARAKUŞ' a, tezi hazırlama sürecinde sürekli desteğini hissettiğim ablam Ebru KILIÇ' a, anketleri uygulamamda yardımcı olan sevgili öğrencilerime, kişisel bilgi formu ve ölçekleri doldurarak araştırmaya katılan yurt öğrencilerine, bu günlere gelmemde büyük katkısı olan ailem ve şu an aklıma gelmeyen birçok insan, hepinize sonsuz saygı ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mehmet KILIÇ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

SİMGELER VE KISALTMALAR V
1. GİRİŞ 1
1.1.Kaygı Kavramı 3
1.2.Sosyal Kaygı 4
1.2.1. Sosyal Kaygının Nedenleri 5
1.3.Sosyal Görünüş 6
1.4.Sosyal Görünüş Kaygısı 7
1.5.Benlik Kavramı 8
1.5.1.Benliğin tanımı 10
1.5.2.Benlik Saygısı 11
1.5.3.Benlik Saygısı Gelişimi 12
1.6.Yalnızlığın Tanımı ve Özellikleri 17
1.6.1.Yalnızlığın Nedenleri. 18
1.6.2.Yalnızlığın Farklı Değişkenlerle İlişkisi 19
1.6.3.Yalnızlığın Sonuçları 21
1.7. İlgili Araştırmalar 22
2.GEREÇ VE YÖNTEM 32
2.1. Araştırmanın Amacı 32
2.2. Araştırmanın Önemi 33
2.3. Araştırmanın Tipi 34
2.4. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri 35
2.5. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 35
2.6. Veri Toplama Tekniği ve Araçları 36
2.6.1.Kişisel Bilgi Formu 36
2.6.2.Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 37
2.6.3.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 38
2.6.4.Ucla Yalnızlık Ölçeği 38
2.7. Verilerin Analizi 39
2.8. Araştırmanın Etiği 40
2.9. Araştırmanın Sınırlılıkları 40

3. BULGULAR 41
Grubun Genel Yapısın İlişkin Analiz Sonuçları 41
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği(SGKÖ) Puanları Analiz Sonuçları 46
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Ucla Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) Arasındaki İlişki Analizi 52
4. TARTIŞMA 54
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 62
5.1. Sonuçlar 62
5.2. Öneriler 63
6. KAYNAKLAR 67
7. EKLER 71
EK-A Anket Formu Kişisel Özellikler 71
EK-B Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 73
EK-C Rosenberk Benlik Saygısı Ölçeği 74
EK-D Ucla Yalnızlık Ölçeği 75
EK-E Enstitü Yönetim Kurulu Kararı 76
EK-F Araştırma İzni 77

10. ÖZGEÇMİŞ 78

SİMGELER VE KISALTMALAR

N: Veri Sayısı

$\overline{X}$ **:** Aritmetik Ortalama

F: Frekans

SS: Standart Sapma

Sd: Serbest Derecesi

P: Anlamlılık Düzeyi

t: t değeri

R: Korelasyon Katsayısı

SPSS: (Statistic Packets For Social Seciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

UYÖ: Ucla Yalnızlık Ölçeği

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

6. ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet KILIÇ

Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ/KONYA-2015

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Tarama modelindeki bu araştırmaya 2013-2014 Eğitim Öğretim Yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi Tıp Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, İletişim Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Orman Fakültesi ve Turizm Otelcilik Meslek Yüksek Okulu' nda öğrenim gören toplam 1386 (629 kadın, 756 erkek) öğrenci katılmıştır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; "Kişisel Bilgi Formu", "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" ve "Ucla Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SSPS 16.0 paket programından yararlanılmıştır.Verilerin analizinde betimsel istatistiklerden; yüzde, frekans,aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada bağımsız gruplar için t-Testi, bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farkın kaynağına bakmak amacıyla da Tukey testine başvurulmuştur. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin, sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarıyla; cinsiyet, aile yapısı, hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer, kilosundan memnun olma durumu, boyundan memnun olma durumu ve marka giyinme değişkenleri açısından yapılan karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı puanlarıyla; bireysel olarak aylık harcanan para ve marka giyinme değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Rosenber benlik saygısı puanlarıyla; cinsiyet, hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer ve bireysel olarak aylık harcanan para değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Yalnızlık puanlarıyla; cinsiyet, hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer ve bireysel olarak aylık harcanan para değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Ayrıca bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, sosyal görünüş ile yalnızlık arasında da pozitif anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında benlik algısı ile yalnızlık arasında da negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Benlik; sosyal görünüş kaygısı; yalnızlık

7. SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Study of the Relationships Between Social Appearance Anxiety, Self-Esteem and Loneliness Level Among University Students

Mehmet KILIÇ

Department of Social Services

MASTER THESIS / KONYA-2015

The purpose of this study is to investigate the relationships between social physique anxiety, self-esteem and loneliness level between university students. Six hundred twenty nine female and seven hundred fifty six male university students from the Department of Economies and Administrative Sciences, Faculty of Engineering, Faculty of Education, Faculty of Health Sciences, Faculty of Law, Faculty of Sciences, Faculty of Letters, Faculty of Medicine, Faculty of Theology, Faculty of Communication, Faculty of Dentistry, Faculty of Pharmacy, Faculty of Architecture, Faculty of Forestry and Tourism and Hotel Management Program of Vocational School in Karadeniz Technical University were participated in the study.

The Personal Information Form, Social Physique Anxiety Scale. Rosenberg Self-Esteem Scale and UCLA Loneliness Scale were administered to participants. Data were analyzed by the program called SSPS 16.0. For analysis, techniques of descriptive statistics, arithmetic mean, mode, standard deviation and percentage were used. In addition, t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA) for independent groups were applied. Examining the source of the differences, Turkey's lest was additionally conducted. Correlation and regression analysis measurements were performed to specify the relationships between dependent variables.

The study revealed that social appearance anxiety is low between university students as the social physique anxiety scale offers. However, significant differences were detected in comparisons between social appearance anxiety levels and gender, family structure, places they spend most of the time, weight and height satisfaction, and wearing luxury brands variables. It was found that there are not significant differences between social appearance anxiety levels, and the monthly expenses and wearing luxury brands. It was also found that there are not significant differences between Rosenberg self-esteem scale results and gender, the places they spend most of the time and monthly expenses. However, there is a significant difference between their loneliness level and gender, the places they spend most of the time and monthly expenses. When examined, there is a negative relationship between social appearance anxiety and self-esteem whilst there is a positive relationship between social appearance anxiety and loneliness. Additionally, there is a negative relationship between self-esteem and loneliness.

Key Words: Loneliness; self-esteem; social appearance anxiety

1.GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak insan yaşamı boyunca iç ve dış dünya ile doyum verici ilişkiler kurduğu sürece varoluşunu sürdürebilir. Varlığını sürdürmek ve gereksinimlerini karşılamak için diğer insanlarla ve çevresiyle etkileşim içine girer. Bu sosyal süreçte düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız etkileşimin en önemli öğelerini oluşturur. Kişilerin düzenli ve tutarlı sosyal etkileşimlere girebilmeleri ve girdikleri etkileşimleri sürdürebilmeleri için izlenimlerini etkili bir şekilde ortaya koymaları ve karşıdakilerin izlenimlerini doğru bir şekilde algılamaları gerekir.

İnsanlar hayatları boyunca gerek iş yaşamlarında, gerekse sosyal yaşamlarında başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktıklarıyla ilgilenirler. Başkalarına güzel görünmek, onlar üzerinde iyi izlenimler bırakabilmek isterler. Güzel, çekici ve yakışıklı olmaya verilen önem ister istemez hemen herkeste hoş ve beğenilir olma arzusunu yaratmıştır. Bu nedenle insanlar daha güzel görünmek uğruna yoğun çabalar sarf etmeye başlamışlardır. Fiziki görünüşe verilen önem çoğunlukla kitle iletişim araçlarıyla tüm toplumlara, dolayısıyla da tek tek bireylere ulaştırılırken insanlar da bu tür görüş ve değerlendirmelere koşullanmışlardır.

Görünüşe verilen anlam ve görünüşle ilgili değerlendirmeler, içinde bulunulan zamana ve toplumun kültürüne göre değişebilmektedir. Sadece günümüzde değil geçmişte de hemen hemen tüm toplumların dış görünüşe yüklediği bir anlam olmuştur. Eski çağlarda tanrıçalar aşırı kilolu ve bu halleriyle beğeni toplarken, günümüzde kadınlar ince ve narin bir beden yapısına özendirilmektedir. İdeal ölçüler olarak öne çıkarılan ve zaman zaman değişebilen fiziksel ölçülere sahip olabilmek için olanaklar kullanılarak ideal olan görünüşe yönelinmiştir. Kişiler kendilerini beğenmeyip ideal görüntüye sahip olabilmek için, dudak ve burun yapısını estetik operasyonlarla değiştirmeye, göz rengi, saç rengi ve şekli, giyim tarzı, makyaj vb. yollarla görünüşünü değiştirmeye yönelik birtakım çabalara girişirler. Bu çaba dış görünüş ile ilgili olumsuz algıların ortadan kaldırılması ve bedenin beğenilmesi içindir.

Birey beden imajına ve görünüşüne yönelik olarak olumsuz algılamalarının ve değerlendirmelerinin sonucu sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır. Sosyal görünüş kaygısının bireyin yalnızca vücut biçiminden kaynaklanan kaygı olmadığı boyunun uzunluğu, kilosu, yüzünün şekli gibi nedenlerle yaşanan kaygıları da kapsayan daha genel ve bütüncül bir kaygı durumudur. Çeşitli bozukluklarla beraber seyreden ve bireyin günlük sosyal aktivitelerini olumsuz yönde etkileyen bir kaygı bozukluğudur (Doğan 2009).

Tarih boyunca fiziksel görünüm, insanların yaşamında önemli bir yer tutmuştur. Farklı sosyal ortamlarda farklı fiziksel görünümler ön planda olmuştur. Günümüzde insanlar hem kendilerinin, hem de başkalarının fiziksel görünüşleriyle eskiden olduğundan çok daha fazla ilgi duymaktadırlar (Yüceant 2013). İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler. İdeal ölçülerden sapma, o bireyin kendini değerlendirmesinde değişmeye yol açar (Yaman ve ark 2008). Genellikle ideal bayan figürü yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olmuştur. Bu genel dürtü insanların kendi vücutlarını olumlu veya olumsuz şekilde algılamasına neden olmaktadır (Mülazımoglu ve ark 2002).

Kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştiren insanlarda ideal ölçülerden sapma, bireyin kendilik değerlendirmesinde değişmeye yol açmaktadır. Çünkü bireyin kendi bedenini ve beden parçalarını algılayarak onlara belli anlamlar vermesi kendine güven ile yakından ilişkilidir. Kendini fiziksel açıdan olumlu değerlendirenler kişiler arası ilişkilerde daha güvenli ve işlerinde daha başarılı olurken, kendini beğenmeyen, kendinde birçok kusurlu yanın bulunduğunu düşünen insanlar ise yaşamlarının çeşitli dönemlerinde ya da sürekli olarak huzursuz, güvensiz ve değersizlik duyguları yaşarlar.

Solomon ve ark (2001)'na göre; toplum giderek artan biçimde fiziksel çekicilik standartlarını kabul ettirmekte, kadınların zayıflığı ve erkeklerin kaslı olması önemsemekte ve kültürler; fiziksel çekicilik, vücut ağırlığı ve vücut şekline yönelik cinsiyete dayalı standartlar geliştirmektedir (Akt. Alemdağ 2013). Bu nedenle kendi bedenini olumlu bir şekilde algılayan ya da fiziksel görünümünden

hoşnut olan bir bireyin ruhsal ve sosyal gelişimi de olumlu olacaktır. Bu yüzden dış görünüş yaşamın önemli bir parçası olmuştur.

İnsanların kendi vücut algılamalarının yanında, başkalarının onları nasıl algıladıkları da önemlidir. İnsanlar başkaları üzerinde olumlu izlenimler bırakmak ister ve davranışlarını buna göre düzenler. Ancak bazı insanlar bu konuda diğerlerine göre daha endişelidirler (Çepikkurt ve Coşkun 2010). Yapılan araştırmalarda her yaş döneminde karşımıza çıkan bu durum, sosyal ilişkiler anlamında önemli bir aşamada olan üniversite öğrencileri için de ciddi bir sorundur. Gençlik döneminde, kızlarda ve erkeklerde görünümleriyle aşırı derecede ilgilenme hali ortaya çıkar. Gençlik çağındaki kız, aynanın karşısında uzun zaman harcar. Ayna karşısında giydiği giysiler bedeninin simgesi olur. Vitrinler, moda gösterileri, markalar özel bir önem kazanır. Daha önce kendi görünümü ve bedeniyle ilgilenmeyen delikanlılar, bedenleriyle ilgilenmeye, farklı giysiler giymeye başlarlar. Arkadaşlar arasında adı geçen ya da benzemek istediği kişilerin üzerinde görülen giysiler ve markalar öne çıkar (Yüceant 2013). Giysilerdeki, takılan saatteki, kullanılan telefondaki ve parfümdeki markalaşmalar, saç şekli, takılan takılar, aksesuarlar vb. kişinin kendini ifade ediş biçimini oluşturur. Kişi bu yaptıklarıyla kendini beğeniyorsa bir kaygı yaşamayacaktır. Beğenmiyorsa kaygı yaşayacaktır. Buna da sosyal görünüş kaygısı denilecektir.

Sosyal görünüşünden dolayı hissedilen kaygı duygusu bireyin benlik saygısının kendilik algısı ve dış görünüşüne yönelik içsel değerlendirmelerini de etkiler. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendini daha olumlu değerlendirebileceği ve dış görünüşe (gereğinden fazla) önem vermeyi tercih etmeyebilir. Benlik saygısının yüksekliği dış görünüşe gerektiği kadar ve yeterli bir önem atfetme eğiliminde olması beklenebilir.

Sosyal görünüşünden rahatsızlık duygusunun yalnızlığı teşvik edebileceği söylenebilir. Sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlığın birbiriyle nasıl bir ilişki ve etkileşim içinde olduğu önemlidir. Yalnızlık bireyin kendini gerçekleştirmesine hizmet eden bir içeriğe de sahiptir. Sosyal izolasyon ve kopukluk derecesinde olmayan bir yalnızlık bireyin yaratıcılığını ve kendisi gibi olmasını da sağlar. Kendisini gerçekleştirmeye hizmet eden yalnızlığın benlik saygısının

gelişmesini de temin eder. Bu noktada özellikle geleceğimizin umudu dediğimiz üniversite gençliğinin bu açıdan özelliklerini ortaya koymak değerli olacaktır.

1.1. Kaygı Kavramı

Freud (2001)'a göre kaygı her zaman ve her yerde tecrübe edilen, istenmeyen bir şey, hoşlanılmayan duygu (his) durumudur. Kaygı (anksiyete), sözcüğünün kökü eski Yunanca "anxsietas" olup; endişe, korku ve merak anlamlarına gelmektedir. İlk olarak Ciceron (M.Ö. 106-437), kaygı sözcüğünü kalıcı, sürekli endişe eğilimi ve yatkınlığı anlamında kullanmış; gelip geçici baskı, boğulma ve endişe anlamına gelen "angor" sözcüğünden ayırmıştır. Kaygı, çoğu zaman anlaşılması güç, çoğu zaman tanımlanması zor, çoğu zaman da kavram kargaşası içinde gözden kaçırılan ve tespiti çok önemli bir durumdur (Akt. Köknel 1994).

1.2. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı (social anxiety) kavramı ilk kez 1903'de Janet tarafından kullanılmıştır. Janet bu kavramı, kalabalık yerlerde konuşmaktan, başkalarının önünde performans sergilemekten ve yazı yazmaktan çekinme durumları için kullanmıştır. Bu tür belirtiler önceleri normal olarak kabul edilmiş, psikolojik bir bozukluk olarak görülmemiştir (Karakaş 2008).

Sosyal kaygı, tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumda belirgin ve sürekli bir korku duyma durumudur (Köroğlu 1996).

Kişi girdiği toplumsal ortamda, başkalarının onu seyrettiği, küçük düşeceği, rezil olacağı gibi düşünceler geliştirir ve bu düşünceler kaygı duygusunu beraberinde getirir. Bu kaygı bazen birey için katlanılmaz olur ve kişi bulunduğu sosyal ortamdan kaçınma davranışı gösterir (Ümmet 2007). Yapılan bu tanımlara bakıldığında sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz

(aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz, vb.) bir biçimde değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanabilir (Gümüş 2006).

Sosyal kaygı özellikle sosyal ilişkilere dönük ya da sosyal ilişkilerde yaşanması beklenen bir kaygı türüdür. Sosyal kaygı sorunu olan insanlar; fizyolojik uyarılma düzeyinin artması, dikkatini toplamada zorluk, gerginlik gibi kaygı belirtileri gösterirler. Ancak sosyal kaygısı olan insanlar, rahatsızlıklarının kaynağının o an yaşadıkları ya da yaşayacakları toplumsal etkileşim olduğunun farkındadırlar. Herkesin bir iş görüşmesinde ya da bir buluşmadan önce kendini gergin hissettiği zamanlar olmuştur; ancak bunu devamlı bir şekilde gösteren yani işlevselliği olumsuz olarak etkilenen insanların sosyal kaygısı olduğu kabul edilir. Yani genel olarak yasadığımız sosyal kaygı düzeyimize göre, hepimiz bu sürekliliğin içinde bir noktada yer alırız (Ümmet 2007, Yüceant 2013).

1.2.1. Sosyal Kaygının Nedenleri

Sosyal kaygının nedenlerine yönelik araştırmalarda biyolojik ve çevresel etmenlerin sosyal kaygının gelişmesinde belirleyici rol oynadığı vurgulanmıştır (Ekşi 1999). Sosyal kaygının oluşumunda etkili olan faktörler genel olarak iki kategoride ele alınabilir. Bundan ilki bireyin genetik yatkınlığı ikincisi ise içinde bulunduğu sosyal çevre ve buna bağlı etkenlerdir (Mercan 2007).

Biyolojik yatkınlık, doğrudan ya da dolaylı olarak geçmişte yaşanmış olumsuz sosyal yaşantılar, stres, baskı yaratan olumsuz yaşam koşullarıyla karşılaşma gibi nedenlerin sosyal kaygının oluşumunda etkili olabileceği belirtilmektedir (Gümüş 2002).

Sosyal kaygı oluşumunda psikolojik yatkınlığın ve çevresel etkenlerin etkisini belirlemeye yönelik araştırmalarda, sosyal kaygısı olan kişilerin anne babalarının diğer anne babalara göre daha fazla reddedici ve bunun yanında fazla koruyup kollayan kişiler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin karşı koyucu ya da reddedici tutumları çocuk ya da ergenlerin kendine güven duygusu geliştirmesini engellemektedir. Kendine güven gelişmedikçe kendini savunma, gerektiğinde

başkalarına karşı gelme yaşantıları da kazanılmamakta ve dolayısı ile sosyal kaygı yaşamaktadır (Köroğlu 1996, Ekşi 1999, Yüceant 2013).

1.3. Sosyal Görünüş

Günümüzde her yaşta insanın özellikle de genç neslin önemle üzerinde durduğu konulardan biri fiziksel görünüştür. Fiziksel zayıflılığın ya da yakışıklılığın kültürel bir değer olarak yansıtıldığı reklam, magazin ve TV programlarında fiziksel görünüş çoğu zaman bireyin düşünce, davranış ve başarılarının önüne geçebilmektedir. Sosyal olarak kabul edilmiş değerler gözden geçirildiğinde kadınlarda inceliğin erkeklerde ise kaslı vücut yapısının tercih edildiği görülmektedir.

İnsanların kendi vücutlarıyla ilgili algılamalarının yanında, başkalarının onları nasıl algıladıkları da önemlidir. İnsanlar başkaları üzerinde olumlu izlenimler bırakmak isterler ve davranışlarını buna göre düzenler. Ancak bazı insanlar bu konuda diğerlerine göre daha endişelidirler (Çepikkurt ve Coşkun 2010)

İnsanların birbirleriyle ne tür iletişimleri kuracaklarını belirleyen faktörlerden birisi de fiziksel görünümleridir. Tanıdığımız bir insan ile kuracağımız iletişimi, o gün üzerine giymiş olduğu elbise herhalde etkilemez. Fakat ilk defa karşılaştığımız insanla konuşmaya başlamadan önce, onların kıyafetini, boyunu, kilosunu algılayabiliriz. Karşımızdaki insanın fiziksel görünümü, en azından iletişime nasıl başlayacağımızı belirlemede etkili olacaktır (Gökcan 2011).

Fiziksel görünüş kişilik gelişimi ve sosyal ilişkilerde önemli bir faktör olup görünüşü üzerine kişi algısıdır. Fiziksel görünüş algısı, bireyin çocukluğundan itibaren kendisini kendi dışındaki bireylerde olup kendinde daha farklı olan görünümü yönüyle ayırt etmeye başlar ve aşama aşama yaşamı boyu sürekli gelişerek değişebilir. Geçmişte de hemen tüm toplumların dış görünüşe, çekicilik, güzel ve iyi görünmeye verdikleri önem bilinmektedir. Bireyde görünüm genellikle, dudaklar, kilo, gülümseme, beden ve oranı, saç ve saç şekli, cilt, göz şekli, göz rengi, doğallık, konuşma dili ve konuşma tonu olarak belirir (Özgür 2015).

İnsanların kendimize yakın ya da uzak hissetmemize yol açan ölçülerden biriside görünümleridir. Kişiler arası çekicilikte tek başına olmasa bile dış görünüm önemli rol oynar. Bilindiği gibi insanlar en azından, iletişime başlamadan önce dış görünüşü değerlendirirler. Kişilerarası iletişimde sosyal görünüm önemli olduğunu düşünmek ve söylemek, bizi rahatsız edebilir. Fakat şurası bir gerçek ki, kime nasıl davranacağımıza karar verme sürecinde elimizdeki ilk bilgi karşımızdakinin görünümüdür.

1.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

İnsanların çoğu çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedirler. Bundan dolayı bireyler diğer insanlar üzerinde daha etkili bir izlenim bırakmak ve çekici görünmek için çabalamaktadırlar (Yousefi, Hassani ve Shokri 2009). Diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakamayacağını düşünen birey ise kaygı yaşamaktadır. Harter (1983)' e göre kişinin görünüşü hakkındaki duygularının nasıl olduğu, yani fiziksel saygısı bütün benlik saygısını etkileyen en önemli etkendir. Ancak görünüşe verilen anlam ve görünüşle ilgili değerlendirmeler, içinde bulunulan zamana ve toplumun kültürüne göre değişebilmektedir (Akt. Özcan ve ark 2013).

Görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili kendi kaygılarını ve başkalarının onu değerlendirmesi ile ilgili yaşanan kaygıları ifade etmektedir. Ancak bu kaygılar bireyin yalnızca fiziksel görünüş biçiminden kaynaklanan kaygılar değildir. Yani boyunun uzunluğu, kilosu, yüzünün şekli, giyim tarzı gibi nedenlerle yaşanan kaygıları da kapsayan daha genel ve bütüncül bir kaygıdır. Beden algısı ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere sahip, görünüşünden dolayı kaygı yaşayan bireylerde gün içinde kusurlu gördükleri yönleriyle çok fazla uğraşma, aynada ya da yansıyan yüzeylerde sürekli kendini kontrol etme ve başkalarıyla kendini karşılaştırma gibi davranışlar sıklıkla görülebilmektedir. Ayrıca bedenine yönelik kaygılar sosyal ortamlarda daha da arttığından dolayı evden dışarı çıkamama ve sosyal ortamlara girmekten kaçınma davranışları görülebilmektedir. Olumsuz beden algısına sahip bireylerde en sık görülen davranışlar, kendini başkalarıyla karşılaştırma, kamufle etme, sık sık aynaya bakma, aşırı makyaj yapma, kusurlu bölgeye dokunma ve onay arama olarak bulunmuştur (Doğan 2009).

Kültürün ve modanın etkisi ile ideal olarak kabul edilen vücut yapısı ve bu ideal yapının etkisinde kalan birey bir ideal görünüş imgesi geliştirir. İdeal görünüş olarak geliştirilen imgeler, içinde bulunulan medyanın ve kültürün etkisiyle bireyde, kendisine ait güzellik ölçütlerini değerlendirmesine neden olur. İdeal olanla kendi görünüşü arasında uyuşmazlık ortaya çıktığında bunu kabullenemeyip ve kendi hakkında olumsuz bir görünüş algısı geliştirmesi ve bunun sonucu olarak bir kaygı yaşaması bireyin düşük benlik saygısına sahip olmasıyla ilişkilendirile bilinilir.

Benliğin görünür yanı bireyin bedenidir ve benliğe ilişkin görsel algıların önemli bir bölümünü oluşturur. Bu nedenle, bireyin görünüşüne ilişkin algılarının önemli bir belirleyicisi benlik saygısıdır. Yani benliğe ilişkin olumlu ya da olumsuz duygular sosyal görünüşe ilişkin duyguları da aynı yönde etkilemektedir. Özellikle, çevreden gelen geribildirimler de var olan algıyı destekleyecek yöndeyse, sosyal görünüş kaygısının düşük olması ya da benlik saygısının yüksek olması buna büyük ölçüde etki yapar (Gümüş Eren 2000).

1.5. Benlik Kavramı

İnsanın kendi kendini, benliğini algılama, kavrama biçimi olarak tanımlanan benlik kavramı pek çok kuram gibi psikoloji tarihinde önemli bir konuma sahiptir. Benlik kavramı basitçe, bireyin bir insan olarak kendi davranışlarına, yeteneğine, değer biçmesine ve bedenine karşı duyduğu saygı, bunlara karşı gösterdiği tutum, değerlendirme ve değerlerin toplamı olarak ifade edilir. İnsan hayatının çeşitli noktalarında duygusal ve bilişsel değişkenler bireyin benlik kavramına çeşitli şekilde katkıda bulunurlar. Aynı zamanda benlik çevreden alınan geri bildirimlere dayanarak, toplumsal etkileşimlerle gelişme göstermektedir (Taşgit 2012).

İnsanlar bebeklikten itibaren kendilerine ilişkin bir benlik kavramı oluşturmaya başlar ve bu süreç yaşam boyu sürer. Benlik kavramının oluşmasında, insanların kullandığı yollardan biri keşfetmedir. Kişi çeşitli etkinlikler, çabalar sırasında neler yapabildiğini, yetenek ve özelliklerini keşfeder (Yeşilyaprak 2002). Yani benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş tarzımızdan oluşur ve bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, bireyin kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Can 1990, 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 tanımlar (Yiğiter 2012).

Ben kavramı, olumlu değerler taşıdığı zaman olumlu, olumsuz değerler taşıdığı zaman ise olumsuz kabul edilir. Olumlu benlik kavramı, insanın içinde bir filtre gibi düşünülebilir. Bireyin dikkatine sunulan her çeşit algılama bu filtreden geçer. Filtreden geçen her bir algılamaya bireyin geçmiş tecrübelerine göre, bir anlam verilir. Eğer bu anlam, olumsuz ise sıkıntıyla, beğenmeyerek alınıp kaydedilir; olumlu ise sevinerek gülerek kaydedilir. Olumlu benlik kavramının yüksek olduğu kabul edilen çocukların kendilerini yeterli ve zeki buldukları ve bu kanaate de geçmişten getirdikleri tecrübe birikimleriyle vardıkları görülmüştür (Işıkol Özge 2013).

Benlik kavramımız, diğer insanlarla etkileşimde bulunduğumuzda bize ait olan ile bizim dışımızda kalanı ayırt eden bir alan gibidir. "Ben çok çalışkanım", "ben iyi bir insanım", "ben içimi seviyorum", "ben gürültüden hoşlanmam" dediğimizde kendimizi, içinde bulunduğumuz toplumun veya grubun içinde konumlandırmış oluruz. Benlik kavramı ile kendimizi bizim dışımızda kalan bireylerden ayırır, kendimize özel ve farklı bir alan yaratmış oluruz. Oluşturduğumuz alanı korumak, geliştirmek ve sosyal etkileşim içerisinde konumlandırmak için de çok büyük çaba gösteririz. Bu çaba "ben olma savaşı" biçiminde nitelendirilmektedir (Cüceloğlu 1991). Kişinin kendi yaptığı davranışı kabul etmesi ve bu davranışın kendisine uymadığını bilerek bir daha yapmamaya karar vermesidir. Kişi kendini kötüleme yada aşağılamaya gitmemelidir. Kişi kendini kötülemeden olumsuz davranışından uzaklaşmalıdır. Kendi kendimizi affetmemiz ve kendimizi koşulsuz olarak sevmemiz ve saymamız, bizim sağlıklı yaşamamızın ve gelişmemizin temel ilkesidir (Cüceloğlu 2004).

Rogers (1994)' a göre benlik kavramı kişinin kendi hakkında doğru ya da yanlış olan bir takım hipotezlerdir. Bu hipotezlerin örgütlenmesi ile biz bir benlik yapısından söz edebiliriz. Rogers insan davranışlarını akıcı görür ve insanı belli kalıplar içinde gören kuramları reddeder (Akt. Altıntaş ve Gültekin 2005).

Benlik kavramı kişinin kendisiyle ilgili izlenimleri, taşıdıklarını düşündükleri kimlikleridir. Zaman içinde gelişerek kişilerin kendileriyle ilgili bilişsel algı ve tutumlar oluşturmalarını sağlayan bu kavram, insanların kendilerini tanımlama ve değerlendirmelerini olanaklı kılar. Ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç gelişimidir. Benliğin gelişimi, birçok şeylerin yanı sıra, bir ayrım yapabilme sürecidir (Yörükoğlu 2007).

1.5.1. Benliğin Tanımı

Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Başka bir deyişle kişiliğin temel özelliklerini veren katmandır (Özerkan 2004). Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız, kendi kendimizi görüş ve düşünüş tarzımızdan oluşur. Bu bakımdan kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanabilir (Baymur 1993). Köknel (1994)'e göre benlik insanın kendi kişiliğine ilişkin kanıların toplamı, insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir.

Benlik, bireysel bütünlüğün merkezidir ve bireyin kendisini her yönüyle tanıması ve kabul etmesi için benliğinin farkına varması gerekir. Benlik, bireyselleşmenin son noktasıdır ve bireylerin benlik algıları, kendisini tanımlama biçimi olan benliğe göre şekillenmektedir. Diğer bir deyişle benlik bireyin kendisinin farkında olması ve bireyin bilinçli bir şekilde kendi varoluşunu gerçekleştirme, kendisi olmanın durumudur (Çakmak ve Kara 2009). Benlik genellikle başkalarından ayrık ve özgün bir yapı olarak kavramsallaşmaktır (Arslan 2006).

Rogers (1994)'a göre benlik, insanın kendine ilişkin algılamalarını belirleme şeklidir. Birey gerçek dünyayı değil, algıladığı dünyayı, fenomenal dünyasını bilmektedir. Çevresinde bulunan uyarıcıları nasıl algılarsa, ona göre tepkide bulunmaktadır. Algı gerçek ile sıkı bir ilişki içindedir. Ancak gerçeğin kendisi değildir (Akt. Altıntaş ve Gültekin 2005).

1.5.2. Benlik Saygısı

Birey tarafından algılanan benliğin olumlu veya olumsuz değerlendirilmesi ya da bireyin benliği hakkında vardığı yargı o kişinin benlik saygısını oluşturur. Aslında benliğin duygusal boyutudur benlik saygısı. Kişinin yaşam biçimini ve kişilerarası ilişki sürecini etkileyen en önemli olgulardan biri şüphesiz benlik saygısıdır. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi kapasiteleri ile beklentileri de yüksek olur. Kendilerine olan güvenleri artar. Atılgan ve istekli sosyal davranışlar gösterirler. Buna karşılık benlik saygısı düşük olan bireylerin ise kendilerine olan güven duyguları azalır. Fikirlerinin kabul görmeyeceğini düşünerek daha pasif ve çekinik davranırlar (Sarıçam 2011).

Benlik saygısı bireyin benliğini beğenme derecesidir. Benlik saygısı benliğin duygusal yanıdır (Kulaksızoğlu 2011). Adams (1995) 'a göre birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olmaktadır (Akt. Saygın 2008).

Yörükoğlu'na göre benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendinde eksikler bulabilir. Kendini eleştirebilir ya da kendini tümden olumlu bulup beğenebilir de. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yavuzer 2003, Yörükoğlu 2007).

Benlik saygısı, bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur; bireyin kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne kadar değerli bulduğunu gösteren bir kavramdır. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşantıdır ve yaşam boyu süren bir süreçtir. Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde

uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi bakımından önemlidir (Erşan ve ark 2009).

1.5.3. Benlik Saygısı Gelişimi

Toplumsal yaşantılar aracılığıyla elde edilen kazanımlar benliğin oluşumunda çok etkilidir (Güney 2009). İnsan ancak ilişkileri içinde var olabilen bir yaratık olduğundan, insanların düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine anlatabilme yeteneği, toplumsal yaşamın temelini oluşturur. İnsanoğlunun düşünce ve duygu alışverişini kısıtlamak ya da genişletmek onun yaşam biçimini değiştirir (Cüceloğlu 2004). Kızlar ve erkekler daha emekleme döneminden itibaren özellikle kendi toplumsal cinsiyetlerine ilişkin kalıp yargıların farkına varmakta ve bunları benlik tanımlarına içselleştirmektedirler (Güvenç ve Aktaş 2006). Bu noktada, benlik saygısının gelişimi bebeklikle başlayan, toplumla iletişime girdikçe olumlu ya da olumsuz tepkilere göre artan, yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Birey öncelikle aileden aldığı iletiler ve davranış biçimleri, daha sonra çevresi ve kitle iletişim araçları aracılığı ile edindiği davranış biçimlerini benimser. Bu davranış biçimlerini kendi içerisinde yorumlayarak benlik oluşumunu tamamlar. Bireyin benlik gelişimi toplumsallaşma sürecinde ortaya çıkar. Birey doğduğu andan itibaren, doğduğu toplumun ve içerisinde bulunduğu sosyal yapının kendisine öğrettiklerini benimsemesi ile bir kimlik sahibi olur. Yani, bir birey dünyaya geldiğinde belirgin bir ben kavramı yoktur. "Ben" çocuğun ilk yaşlarında doğru ve yanlışlarla başlar ve benlik gelişimi bireylerde yaşlara göre farklılık gösterir. 7-12 yaş dönemini sakin geçiren birey ergenlik dönemiyle benlik arayışına girer ve ilgileri çoğalır. Çevresinden gelen iletiler ile iç dünyasında çeşitli çatışmalar yaşar. Birey kendini doğru tanıma olanağı bulduğu ölçüde çatışmaları kolay atlatır. Böylelikle, yetişkin olma yolundaki ergen birey; kendisi için planladığı hedeflerini gerçekleştirdikçe benlik saygısı güçlenir. İş sahibi olma, aile oluşturma, bağımsızlık gibi etmenlerin gerçekleşmesi önem kazanır. Özetle benlik gelişimi doğumla başlayıp, ölümle sona eren, egonun tatmin düzeyinden etkilenen bir süreçtir (Güney 2009).

Erikson (1988) ergenlik döneminde öz kimliğe ulaşma sorununu çözmemiş bir bireyin genç yetişkinlik döneminde başkalarına yaklaşmaktan korktuğu, yakın dostluklar kuramadığı, yalnız olma eğilimi gösterdiği ve aynı duygusal yalıtımın

yetişkinlik yıllarına da aktarıldığı görüşündedir. Rogers, psikolojik yardım almak isteyen insanların çoğunlukla yetersizlik ve değersizlik duygularından da yakındıklarını belirtmektedir. Bu açıdan, kendimize ve sosyal yaşama göre, olumlu bir benlik bilinci geliştirmek için ‘’şartsız sevgi’’ içinde yetişmeleri gerekir. Şartsız sevgi, insan ne yaparsa yapsın yine de sevgiye ve saygıya layıktır düşüncesinin bir ürünüdür. Davranış bilimleri açısından da bu görüş doğrudur. İnsanlar bazen hatalı veya olumsuz davranışlar sergileyebilirler. İnsanlara bu hatalı davranışları nedeniyle ceza verilebilir. Ama verilen bu cezalar onlara gösterilen sevgiyi ve saygıyı etkilememelidir. Dolayısıyla, genel bir açıdan baktığımız zaman, hangi durumda olursa olsun insanı sevgiden ve saygıdan yoksun bırakmamak gerekir. Rogers da bu konuda benzer şekilde düşünmektedir. Rogers (1994)’a göre, sağlam bir benlik algısı geliştirmek için gerek duyduğumuz şey, koşulsuz saygıdır. Koşulsuz saygı bir hak değil, insan olduğumuz, değer verilmeye layık olduğumuz için gereklidir. Koşulsuz saygı gördüğümüzde öz değerimizi ve ideal benliğimizi oluşturabilmek için gereken yeteneğin varlığını keşfedebiliriz. Kendini gerçekleştirmekte olan birey; ideal benliğiyle gerçek benliği uyum içinde olan bireydir (Akt. Güney 2009, Yiğiter 2012).

Coopersmith (1967), benlik saygısını kişiliğin önemli boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli algılama derecesi olarak tanımakta ve benlik saygısının gelişiminde önemli gördüğü dört etkeni sıralamaktadır;

1. Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan diğer insanlardan gördüğü ilgi, kabul edici ve saygılı muamelenin derecesi,

2. Bireyin başarıları içinde bulunduğu pozisyon ve sahip olduğu statü,

3. Bireyin başkaları tarafından kendisi için yapılan değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği,

4. Bireyin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşıp ulaşamaması (Akt. Bilgin 2001).

Yüksek Benlik Saygısı

Rosenberg (1965)’e göre benlik saygısı, kişinin yetenekleri ve kendini kabuldeki evrensel duyguları ve değeri ile ilgili kendi yargılarıdır. Ona göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur ve bireyin kendine karşı

olumlu ve olumsuz tutumlarını içerir. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır. Yüksek benlik saygısı kişinin öz-saygı ve öz-değer algısının belirtisidir. Yüksek benlik saygısı genel anlamda iyilikle ilişkidir (Akt. Karakuş 2012). Rosenberg'e göre kusursuz olduklarını düşünen kişiler çok yetenekli ve başarılı oldukları konusundaki duygularını çevrelerine yansıtmamaktadırlar. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine sadece saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir (Akt. Saygın 2008).

Coopersmith (1967)'e göre benlik saygısı düzeyi yüksek olan birey kendini olumlu değerlendirir ve kendine olan saygısı da yüksek olur (Akt. Hamurcu 2014). Yüksek benlik saygısı, girişkenlik, güçlü başa çıkma becerileri, mücadeleden vazgeçmeme, mutluluk ve uzun ömür ile ilişkilidir. Ayrıca, benlik saygısı yüksek bireyler, iyi ilişkilere sahiptir, insanlar üzerinde olumlu izlenim bırakırlar, grup içinde konuşmaya isteklidirler (Güloğlu 2010).

Yüksek benlik saygısı, çoğunlukla sağlıklı davranış ile ilişkilidir. Bu durum, yüksek benlik saygısının düşük benlik saygısına oranla hem daha istenilir hem de daha sosyal ve psikolojik olarak işlevsel olmasıyla ilgilidir. Yüksek benlik saygısı, bir kişinin yeteri kadar iyi olduğu duygusunu ifade eder, kişi yüksek benlik saygısına sahip olduğunda kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendini yeterli hissetmek, kişinin hiçbir yönde bir farklılaşma istemediği anlamına gelmez, kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır.

Benlik saygısının yüksek olması yaşam kalitesini arttırmakta ve aynı zamanda depresyona karşı da önleyici bir faktördür. Benlik saygısı, kişinin kendine saygı duymasının yanında, güven duyması, kendini benimseyip değer vermesidir. Benlik saygısı yüksek olan insanların kendileri ile ilgili beklentileri yüksektir. Olumlu tutumları ve elde ettikleri başarılı sonuçlardan dolayı kendi görüşlerini kabul ederler. Hem davranışlarına hem de ulaştıkları sonuçlara güvenirler. Böylece, farklı bir görüş karşısında kendilerini kolaylıkla ifade edebilir ve aynı zamanda yeni fikirleri de dikkate almaya yönelirler. Yüksek benlik saygısı, özgüven, başarılı olma

arzusu ve iyimserlik gibi olumlu niteliklerin yanı sıra başkaları tarafından değerli bulunma inancını da gerektirmektedir (Turanlı 2010).

Yapılan araştırmalar, benlik saygısı yüksek olan bireylerin, kendilerini saygı ve kabul edilmeye değer, faydalı ve önemli kişiler olarak algılama eğiliminde olduklarını; bunun yanı sıra kendine güvenme, iyimser olma, zorluklar karşısında direnç gösterme, başarılı olma isteği gibi olumlu ruhsal niteliklere sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireylerin yeniliklere açık, iletişim becerileri gelişmiş, yaratıcı ve araştırmacı niteliklerinden dolayı toplumda daha aktif görevler aldıklarını göstermektedir (Taşgit 2012). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin başka insanlarla birlikte olma ve iletişim kurma gibi yaşantılara daha kolay yöneldikleri görülmektedir (Karahan 2004).

Yüksek benlik saygısı hatalara, yanlışlara ve başarısızlıklara rağmen her durumda benliğin kabul edilişidir. Bu aynı zamanda kişinin kendi yaşamı hakkındaki sorumlulukları kabullenme anlamına gelir. Başarısız olduklarında, başa çıkma yollarını yeniden değerlendirir ve bir başka yöntem seçerler. Benlik saygısı yüksek olan bireyler başarısızlığı, tümüyle bir hata olarak değil, kendilerini geliştirmek için bir olanak olarak değerlendirirler. Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal özellikler bulunur. Benlik saygısı yüksek bireyler için başarılı olmak duygusu ön plandadır ve genellikle yarışma gerektiren aktiviteleri tercih ederler. Ruh sağlıkları iyi durumda ve kolay kolay depresyon durumları yaşamazlar. Saldırganlık duyguları yoktur, insan ilişkilerinde daha toleranslı ve anlayışlıdırlar. Yaşamı daha anlamlı bulurlar. Toplum tarafından daha çok kabul edilirler ve hayatta daha başarılı olurlar. Yüksek benlik saygısı akademik başarıyı yükseltir. Bununla birlikte yüksek benlik saygısına sahip olan insanlar daha az psikolojik bozukluk yaşar ve stresle daha kolay başa çıkarlar. Yüksek benlik saygısı strese karşı koruyucudur (Begley 2003, akt. Dinçer 2009).

Düşük Benlik Saygısı

Coopersmith (1967)'e göre benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerini değersiz görme eğilimindedirler. Bu kişiler çoğu zaman kendilerini çaresiz ve zayıf olarak algılamaktadırlar. Kendi değerlerinden emin olmayan bireylerin sevgiyi alıp

vermekte güçlük çektiğini, bunun sonucunda da bu kişilerin yakın ilişkilerden kaçınmakta ve kendilerini yalıtılmış hissetmektedirler (Akt. Koçak 2008). Koçak (2008)'e göre insanın yaşamını sürdürmesi için başkalarıyla iletişim halinde olması gerektiğini, insanın doğadan ve diğer insanlardan kopmuş olması sonucunda kendini yalnız hissedeceğini belirtir. Ergenlik döneminde birey yakın insan ilişkileri kurabilme olgunluğuna erişemezse, bu dönem yalnızlık ve diğer insanlardan yalıtılma ile sonuçlanmaktadır.

Rosenberg (1965), düşük benlik saygısı kendini reddetme ve kendinden memnun olmama anlamına gelmektedir. Benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır. Düşük benlik saygısı risk davranışları ve olumsuz gelişimsel sonuçlarla ilgili olabilir (Akt. Karakuş 2011).

Düşük benlik saygısına sahip bir kişinin kendine güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı ve otoriter kişilerdir (Akman ve ark. 2004). Düşük benlik saygısı; kaygı, motivasyon eksikliği, intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon gibi duygusal ve davranışsal bozukluklara neden olabilmektedir (Öz ve ark 2009). Benlik saygısı düşük olan bireyin özgüveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır. Bir tartışma sırasında eleştiri almaktan çekinip, kendi fikirlerini beyan edemezler. Katılımcı olmaktan çok dinleyici olmayı tercih ederler (Korkmaz 1996). Düşük benlik saygısı, hem depresyon, intihar eğilimi, yeme bozuklukları, kaygı gibi içsel problemlerle, hem de akademik başarısızlık ve okuldan ayrılma, madde kullanımı, şiddet, anti-sosyal davranışlar ve suç gibi dışsal problemlerle ilişkilidir (Güloğlu 2010). Benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır. Benlik saygısı düşük olan bireylerin, insanlara güvenemeyen, karamsar, insan ilişkilerinde adaptasyon sorunu yaşayan, kendini suçlama ve utanç duygularına kapılma gibi kişilik özellikleri gösterdikleri belirtilmektedir (Cevher ve Buluş 2007, Taşgit 2012).

Kendi kendilerine acıyan, popüler olmayan ve başkaları tarafından saygı görmeye değer oldukları konusunda karamsar olan, arkadaşları tarafından

dışlandığını hisseden, utangaç olan, sosyal beceri eksikliği ve ilişki kurmada zorlanan, başkalarına yaklaşmaktan korkan, yakın dostluklar kuramayan düşük benlik saygısı kişilerin diğer kişilerle samimi ilişkiler kuramaması sonucu kendilerini yalnız hissetmelerine neden olmaktadır. Bu insanlar, günlük yaşamdaki olaylardan ve baskılardan kaynaklanan endişelerini azaltmakta ve tolere etmekte güçlük çekeceklerdir. Rogers (1965)' e göre bu kişiler endişelerini azaltmak için kendi iç kaynaklarını kullanmaktan ve böylece kendi durumlarını geliştirmedeki yetersizliklerinden dolayı aşağılık duygusuna kapılacaklarını ve kendilerini yalnız hissedeceklerini vurgulamıştır (Akt. Şentürk 2010).

1.6. Yalnızlığın Tanımı ve Özellikleri

Yalnızlıkla ilgili literatür incelendiğinde farklı tanımlamalar bulunduğu görülmekle birlikte, literatürde yoğun olarak Peplau ve Perlman (1982)'ın tanımlamalarının kullanıldığı görülmektedir. Bu tanıma göre yalnızlık, bireyin var olan sosyal ilişkisi ve arzuladığı sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucunda oluşan ve hoş olmayan öznel bir psikolojik durumdur. Kişiler arası ilişkilerin yokluğu, sosyal ilişkilerin nitelik ve nicelik açısından bozulmasıdır (Akt. Kozaklı 2006, Arslantaş 2011).

Weiss (1973)'e göre yalnızlık duygusu ihtiyaç duyulan ilişkiler veya ilişkilerin başlatılmasındaki eksiklikler ve yetersizliklerden kaynaklanmaktadır. Yalnızlığın, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin eksikliğine ya da değişik sosyal ilişkileri bulunmasına karşın, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olabileceğini ileri sürmüştür ve yalnızlığı duygusal ve sosyal yalnızlık olarak ikiye ayırmıştır. Sosyal ilişkiden yoksunluğun bireyde meydana getirdiği tepkisel davranışlar sosyal yalnızlığı tanımlar. Duygusal yalnızlığın, yakın bir bağlanma ilişkisinin olmamasından ya da kaybedilmesinden kaynaklandığını belirtmiştir. Duygusal yalnızlık bağlanma figürü ile kurulan ilişkinin niteliği, benlik ve başkaları modeli ile ilişkili bir olgu iken sosyal yalnızlık, bireyin kendisini bir sosyal gruba ait hissetmemesi ile ilişkilidir. Sosyal yalnızlık yasayan birey sıkıntı içerisindedir ve olayların uzağında kalır. Duygusal yalnızlık yasayan bireylerde ise kaygı ve terk edilmişlik duyguları duyulan en yoğun duygular arasında yer almaktadır (Akt. Karakuş 2012).

Sullivan (1953)'a göre ise yalnızlık; insanın ona gereksinimi olan kişilerarası yakınlık karşılanmadığı zaman ortaya çıkan; hoş olmayan ve kurtulmak için bireyin her şeyi yapabileceği güdeleyici bir yaşantıdır. Ona göre, ergenlik döneminde, birey diğer insanlarla yakın ilişkilere başlamakta, iç dünyasını paylaşabileceği arkadaşlar edinmekte ve toplumsal bir birey olmanın görev ve sorumluluklarını üstlenmektedir. Eğer kişi bu dönemlerde yakın ilişkiler kuramazsa, büyük bir umutsuzluğa yalnızlığa düşmektedir (Akt. Geçtan 2008).

Geçtan (2007)'a göre yalnızlık öylesine acı veren ve ürkütücü bir duygudur ki, insanlar bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterirler. Yalnızlık duyguları, yaşanması iyi olmayan durumlar olarak değerlendirdiğimizden genellikle bu duyguların bir an önce üstesinden gelmeye çalışırız yada yadsıma eğiliminde oluyoruz. Öyle ki yalnız kalmamak için başkalarıyla beraber olma gereği, birçok insanın gerçekten seçmedikleri insanlarla birlikte olmalarına neden olmaktadır.

1.6.1. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın tanımlamasındaki güçlük gibi nedenleri de birçok kuram ve kuramcıya göre farklılık göstermektedir. Yalnızlığın anlaşılmasında yalnızlığa yol açan nedenlerin bilinmesi, yalnızlık yaşayan bireylerin bu duruma neyin ya da nelerin nedeni olduğunu söylemeleri bu kavramın anlaşılmasında önemli görülmektedir. Peplau ve Perlman (1984) yalnızlık duygusunun oluşmasındaki temel unsurları 3 kategoride toplamıştır: Bir gruptan dışlanma gibi hoş olmayan üzücü bir tecrübe, kişinin sevilmediğini düşünmesi gibi olumsuz bilişsel deneyim, sosyal ilişkilerdeki yetersizlik, bir ilişki kurup sürdürme becerisindeki eksiklik, paylaşım yaşayacak arkadaş edinememedir. Ayrıca yalnızlığa zemin hazırlayan ve yalnızlığı hızlandıran, tetikleyen faktörleri de ayırmıştır. Yalnızlığa zemin hazırlayan durumlar; kişilik özelikleri (utangaçlık, düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği vb.), durumun özelliği (rekabetçi etkileşim, sosyal izolasyon vb.) ve kültürel değerler ve normlardır (bireycilik vb.). Yalnızlığı hızlandıran faktörler ise romantik bir ilişkinin sona ermesi ya da kişinin sosyal yaşamının değişmesine neden olan taşınma gibi durumların olmasıdır (Akt. Güler Yılmaz 2012).

Saks ve Kruput (1988)' a göre yalnızlık yaşayan insanlar yalnızlık durumlarını ben yalnızım, çünkü sevimsizim, çirkinim, beceriksizim gibi kalıcı kişilik özelliklerine yüklemektedirler. Witkus ve Horowitz (1987) ise yalnız insanların yaşadıkları bu durumun, aslında beceri eksikliğinden çok, durumlarına ilişkin olumsuz yüklemeler ve edilgen rollerini benimsemelerinin sonucu olduğunu ileri sürmektedirler (Akt. Koçak 2003).

Karakurt (2012) yalnızlığın nedenlerini, sahip olduğumuz ilişkilerdeki yetersizliklere, ilişkilerimizde olmasını istediğimiz değişikliklere ve kişisel özelliklere bağlamıştır. Birey içinde yaşadığı toplumun koşullarında karşılaştığı adaletsizliklere, eşitsizliklere katlanmak zorunda kalıp kendi hayatını ikinci plana attığında hayattan beklentilerinin gerçekleşmediğini anladığı noktada yalnızlaşmaya başladığı görülmüştür.

1.6.2. Yalnızlığın Farklı Değişkenlerle İlişkisi

Yalnızlık ile ilgili yapılan çalışmalarda yalnızlığı açıklamak için sadece sosyal alandaki çalışmalar değil, kişilik özellikleri, cinsiyet, yaş, aile ve arkadaş gibi ilişkiler, medeni durum gibi değişkenlerinde yalnızlık yaşantısının oluşumunda etkilidir. Bu bölüm de yalnızlık yaşantısının oluşumuna etki eden değişkenlerle ilgili araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Yalnızlık ve Yaş İlişkileri

Yalnızlığın birey açısından yasamın her aşamasında ortaya çıkabileceğini belirten Frank ve Woodward (1988), yalnızlık yaşantısı açısından ergenlerin risk altında olduğunun altını çizerek, ergenlik döneminde yalnızlığın daha yoğun ve sık yaşandığını belirtmişlerdir. Orzeck ve Rokach (2004), yalnızlığın ergen ve genç-yetişkinler arasında bilinen, yaygın bir deneyim olduğunu, Roscoe ve Skomski (1989), ise yalnızlığın genç ergenler arasında temel bir sorun olduğuna dikkat çekmişlerdir (Akt. Bozdoğan 2011, Karakurt 2012).

Rubinstein, Shaver ve Peplau (1982)'nun yaptıkları araştırmada görülen şaşırtıcı sonuç, ileri yaşlara oranla daha çok 18-25 yaşları arasında yoğun yalnızlık

yaşandığıdır. Gençlerin aileleri ile olan bağları gevşediğinde, etkin olarak akranları (özellikle karşı cins) ile samimi ilişkiler arayışına girerler. Gençlik döneminin getirdiği duygusal ve sosyal gereksinimler doğrultusunda istedikleri ve buldukları arasındaki açık farkın sonucu yoğun yalnızlık duygularına saplanırlar. Yaşlı insanlar ise yalnızlık duyguları ile nasıl baş edeceklerini ve onu yapıcı bir biçimde nasıl kullanacaklarını öğrendiklerinden yalnızlık düzeyleri gençlere göre oldukça düşüktür (Akt. Gümüş 2000).

Yalnızlık ve Kişisel Özellikler

Yalnızlık yaşantıları ile bireyin sahip olduğu çeşitli kişilik özelliklerinin direkt bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Çalışmalarda özellikle kendine güven veya sosyal içe dönüklük, utangaçlık, çekingenlik gibi özelliklerin yalnızlık düzeyini etkilediği belirtilmiş ve karamsarlık, düşmanca duygular gibi özellikler ise bağlantılı görülmüştür (Kozaklı 2006, Bozdoğan 2011).

Yalnızlık ve Cinsiyet

Yalnızlık yaşantısı ile ilgili çalışmalarda dikkate alınan değişkenlerden birisi de cinsiyettir. Cinsiyet faktörünün yalnızlığa etkilerinde farklı bulgulara rastlanılmaktadır. Roscoe ve Skomski (1989), üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşantıları ile ilgili yaptığı çalışmada, erkeklerin kızlara göre yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamalarının yüksek olduğunu fakat bu farkın anlamlı olmadığını belirtmiştir (Karakurt 2012).

Karaoğlu (2009) tarafından yapılan çalışmada Selçuk Üniversitesinde okuyan 446 öğrencinin (244 kız, 202 erkek) yalnızlık prevalansı % 43,3 olarak saptanmıştır. Çalışma grubundaki yaklaşık her iki kişiden biri yalnızlık hissetmektedir. Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kızlardan istatiksel olarak anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Yalnızlık ve Aile İlişkileri

Wiseman, Mayseless ve Sharabany (2005), üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin, aileleri ile olan ilişkilerinin niteliğini anlama ve yalnızlık düzeyleri arasında yapılan çalışma da aileleri ile güvenli bağlılık oluşturduklarını ifade edenlerin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Bebeklikte ailesi çocukluk döneminde ise aile ve akranları ile sağlıklı ilişkiler kuramayan kişilerin, yetişkinlik zamanında yalnızlığa daha yatkın olacağı belirtilmiştir. O'Neill Parke (1999) ve Roterberg (1999)'a göre ailelerinin çocuklarının sosyal becerilerini geliştirmede destek ve yardımcı olmaları, ilişkilerindeki yalnızlık düzeylerinin de düşük olabileceğini belirtmişlerdir (Akt. Bozdoğan 2011).

Yalnızlığın duygusal ve sosyal ilişkilerde yaşanılan aksama ve yoksunluklarla ilişkili olduğu düşünüldüğünde, farklı sosyal ve duygusal gereksinimlerini karşılayan bireyin, bu gereksinimlerini yeterince karşılayamayan bireylere göre, kendini daha az yalnız hissetmesi beklenebilir (Duru 2008). Aileleri ile uzun zaman harcamayan kadın ve erkekler, yalnızlığı davranış biçimi olarak tercih edebilirler. Reddedilme ve anne baba kaybı gibi durumlarda yalnızlık duygusu geliştirebilirler. Evinden uzaklaşan (eğitim için) bireyler yeni insanlarla karşılaşma kaygısı yaşar; lise popülaritesini sürdüremez. Yeni sosyal beceriler geliştirmede zorlanabilirler ve yalnızlığı tercih ederler (Çelen 2011).

1.6.3. Yalnızlığın Sonuçları

Andre (2004), yalnızlığı kişinin kendisini bilmesini, tanımasını, keşfetmesini ve yaratıcı olmasını sağlayan bir güç olarak tanımlamaktadır. Araştırmacı yalnız olmanın acı veren bir duygu olduğunu fakat bunun tam zıttı olarak yalnız olmanın, yazmak, meditasyon yapmak ve buna benzer aktivitelerde bulunmak, hayal kurmak ve gelecekle ilgili planlar yapmak gibi, kişiyi olumlu yönde harekete geçiren etkilerin de bulunduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla yalnızlık yaşantısı aslında insana her zaman acı veren bir duygu değildir. Yalnızlık duygusu bireyin yaratıcılığını da arttırabilir (Akt. Karakurt 2012).

Rocakch (2004)'a göre yalnızlığın etkileri aşağıda sıralanmıştır.

1. Yalnızlık insanları, diğer insanlardan uzaklaştırarak, sıkı dostlukların kurulmasını engeller.

2. Yalnızlık duygusuna kapılan bireyler, genellikle diğer insanlarla iyi ilişkiler kuramaz ve kurdukları ilişkileri de aynı seviyede tutamazlar. Çevresindeki insanları kıskanarak, sahip oldukları ilişkilerin zedelenmesine neden olabilirler. Bir yandan da, sevgiye ihtiyaç duyan yalnız insanlar, onu bir kez bulduklarında, bu sevgiyi yitirmemek için çabalarlar.

3. Yalnızlık dikkati başka yöne sevk ederek, enerjinin ve yaratıcılığın olumlu yönde kullanılmasını engeller ve kişiye psikolojik açıdan zarar verir.

4. Yalnızlık duygusu, başa çıkılmadıkça, insan yaşamının belirleyicisi ve kuralı haline gelen bir güce dönüşebilir.

5. Yalnızlık duygusuna kapılan insanlar, işlevsel olmayan bir düşünce sistemi geliştirerek, yaşamları ile ilgili erken ve yanlış kararlar verebilir, evliliğe hazır bulunmadıkları halde hiç düşünmeden, vaktinden önce, evlilik kararı alarak evliliğin sorumluluğunu üstlenemeyebilirler. Hatta yalnız insanlar hem hemcinsleri hem de karşı cinsle olan ilişkilerinde onlardan bağımsız davranarak insanlık dışı bir tutum sergileyebilirler. Yalnızlık sadece bireyin sosyal yaşantısını değil özel yaşamını, cinsel hayatını da etkilemektedir.

6. Yalnızlık, yüzleş ilmediği ve etkili bir şekilde başa çıkılmadığı takdirde hassas ve katı insanlar yaratır.

7. Yalnızlık geride duygusal izler bırakan, acı verici bir duygudur (Akt. Karakurt 2012).

1.7. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu alt bölümünde benlik saygısı-yalnızlık-sosyal görünüş kaygısı boyutunu konu alan ve araştırmanın bir boyutuna veya bir alt kesitine yer vererek bu çalışmayı destekleyen bazı araştırmalar ve kaynaklar tanıtılmıştır.

Rosenberg (1965), ergenlerin benlik saygısını geniş sosyal çevre, aile ve okul çevresi, kendini değerlendirmesi ve psikopatolojik belirtiler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyo-ekonomik durum ile benlik saygısı ilişkisinde üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen gençlerin %51'inin, alt sosyo-ekonomik düzeyden gelenlerin ise %38' inin yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Sınıflar

arası farklılıkta erkeklerin kızlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra baba mesleğinin de ergenlerde benlik saygısını önemli ölçüde etkilediği saptanmıştır. Otoriter mesleklerde (subay, polis gibi) çalışan babaların çocuklarında benlik saygısının çok daha az olduğu görülmüştür (Akt. Şentürk 2010).

Coopersmith (1967) ergenlerin kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma yapmış, yüksek benlik saygısına sahip olanların düşük kaygıya sahip olduklarını bulmuş ve buna ek olarak, yüksek benlik saygısına sahip olanların daha popüler oldukları sonucuna varmıştır. Daha sonraki bir araştırma raporunda yüksek benlik saygısına sahip ergenlerin başarısızlıklarını daha kolay kabullendikleri ve düşük benlik saygısına sahip olanların kendi zayıf performanslarını reddettikleri sonucuna ulaşmıştır (Akt. Sarıçam 2011).

Leung ve Sand (1981), araştırmalarında üniversite öğrencilerinde benlik saygısının duygusal olgunluk ile ilişkisini incelemiştir. 200 üniversite öğrenci ile yapılan bu araştırmada, kız ve erkek öğrencilerden benlik saygısı yüksek olanların, benlik saygısı düşük olanlara göre, duygusal bakımdan daha olgun, daha mutlu, daha az yalnız, kendini daha iyi kontrol edebilen ve daha gerçekçi isteklere sahip kişiler oldukları bulunmuştur (Akt. Şentürk 2010).

Orr ve Diener (1995) şehirli ve şehirli olmayan ergenler üzerinde benlik saygısında cinsiyet farklılıkları üzerinde sosyal grupların etkilerini incelemişlerdir. Bulgular kızların erkeklerden anlamlı düzeyde düşük benlik saygısına sahip olduklarını; şehirli olmayan ergenlerde de, kızların daha düşük benlik saygısı gösterdiklerini, şehirli ergenlerde ise cinsiyet farklılığının gözlenmediğini göstermiştir (Akt. Turan 2010)

Twenge ve Campbell (2002) sosyoekonomik durum ve benlik saygısını inceleyen Amerika'da yapılmış bir çalışmada yüksek sosyoekonomik seviyeye sahip bireylerin daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahip oldukları gözlenmiştir (Akt. Işıkol Özge 2013).

Saygın (2008), üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, benlik saygısının cinsiyet, sınıf ve öznel iyi oluş değişkenleri açısından anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur.

Avşaroğlu (2007), üniversite öğrencilerinin karar vermede benlik saygısı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Araştırma, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiş, örnekleme 1141 öğrenci alınmıştır. Öğrencilerin cinsiyetleriyle karar vermede benlik saygıları ve karar verme stilleri arasında, sınıf değişkeni ile karar verme stilleri arasında farklılaşma yokken, cinsiyet, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise değişkeni ile stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının karar vermede benlik saygısı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

Ottekin (2009), ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelendiği çalışmada, erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin kız öğrencilere göre fazla bulunmuştur. Ekonomik düzeyin benlik saygısında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Anne ve baba eğitim durumunun benlik saygısına etkisi incelenmiş farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Sarıçam (2011), üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre benlik saygıları daha düşük, öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi arttıkça benlik saygılarının arttığı, öğrencilerin babalarının eğitim seviyesi arttıkça benlik saygılarının arttığı, öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça benlik saygılarının arttığı ve öğrencilerin ailelerinin gelir durumu arttıkça benlik saygılarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Taşgit (2012), üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerini incelemiştir. Araştırmada cinsiyet değişkeni ile benlik değeri düzeyleri arasında farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin benlik saygısı

düzeyleri kız öğrencilerin benlik saygıları düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Ayrıca, araştırmada bölüm değişkeni ile benlik saygısı arasında farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin, kamu yönetimi bölümü ve iktisat bölümlerinde okuyan öğrencilere göre; işletme bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, kamu yönetimi ve iktisat bölümlerinde okuyan öğrencilere göre benlik saygıları yüksek çıkmıştır. Baba eğitim düzeyi değişkeni ile benlik değeri düzeyleri arasında farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Baba eğitim düzeyi lisansüstü olan öğrencilerin ortaöğretim olanlara göre benlik saygıları yüksek çıkmıştır.

Esen (2012), spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelendiği çalışmasına katılan erkek üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin kız üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bölüm değişkenine göre edebiyat fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalaması ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yer değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Akraba-aile yanında yaşamını sürdürüp üniversite hayatına devam eden öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Yiğiter (2012), rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisini incelemiştir. Algılanan problem çözme becerisi algısı ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırma rekreatif etkinliklerin algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Çalışmada algılanan problem çözme becerisi düzeyinin artmasıyla benlik saygısı düzeyi de artmıştır.

Lamm ve Stephan (1987), tarafından yapılan bir araştırmaya 154 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal ilişki

kurma güçlüğü arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ile fiziksel çekicilik arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Akt. Şentürk 2010).

Mc Whirter (1997), yalnızlık tipi, öğrenilmiş kaynaklar, benlik saygısı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, benlik saygısı ve yalnızlık (hem duygusal hem sosyal yalnızlık) arasında ters yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni; genel, duygusal ve sosyal yalnızlık yaşantı düzeylerinde farklılıklara neden olmuştur (Akt. İmamoğlu 2008).

Woodward ve Frank (1988), kırsal kesimdeki ergenler arasında yalnızlık derecesi ile benlik saygısı arasında ki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda yalnızlık ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı, negatif bir korelasyon bulunmuştur. Yalnızlıkla başa çıkma stratejilerinin de çalışıldığı araştırmada, düşük benlik saygısına sahip olan ergenlerin, hap kullanma, sigara ve alkol içme gibi olumsuz baş etme yollarına başvurdukları ortaya çıkmıştır (Akt. Turan 2010).

Mcwhirter ve ark (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin benlik algılarının da düşük olduğu görülmüştür (Akt. Turan 2010). Yeh (2004), yetişkinlerde tek başına yaşama, yalnızlık yaşantısı üzerinde sosyal desteğin etkisi konusunda çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın bulgularında yaşın ilerlemesine bağlı olarak bireylerin sosyal algılarının zayıfladığı (boşanma, kayıp, ölüm gibi sebepler dolayısıyla) bu duruma bağlı olarak yalnızlık hissetme düzeyinin arttığını ifade etmiştir. Fakat sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerde, tek başına yaşamalarına rağmen yalnızlık düzeyinin yüksek olmadığı belirtilmiştir (Akt. Şentürk 2010).

Lauder ve ark (2006), 18 yaş ve üzerindeki bireylerle yapılan çalışmada yalnızlığın; özelikle aile içi şiddete maruz kalan, düşük sosyo-ekonomik şartlara sahip, güçlü bir dini inanışı olmayan kişilerde yüksek düzeylerde yaşanan bir duygu durumu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akt. Sarıçam 2011).

Karahan ve ark (2004), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri ve cinsiyet arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri düştükçe yalnızlık düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulguları incelendiğinde öğrencilerin, eleştiriye karşı duyarlılık, depresif duygulanım, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyleri yükseldikçe, yalnızlık düzeylerinin de yükseldiği; insanlara güven düzeyi ve tartışmalara katılma düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre yalnızlık düzeyi yüksek öğrencilerde uykuya dalma ve sürdürmede güçlük yaşama, sinirlilik, çarpıntı hissi, tırnak yeme, kabus görme, baş ağrısı ve ellerde titreme gibi psikosomatik belirtilerin de arttığı bulunmuştur. Cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri incelendiğinde ise erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Kozaklı (2006), 385 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre yaş, sınıf, yurtta ya da aile yanında kalma, kardeş sayısı, ebeveynin eğitim düzeyi ve meslekleri öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini etkilemiştir. Cinsiyet değişkeni yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmazken; yaşın büyümesi, ailenin daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet etmesi, annenin eğitim düzeyinin artması yalnızlık düzeylerinin azalmasına neden olmuştur. Ayrıca sosyal destek ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif ilişki bulunmuştur.

İmamoğlu (2008), çalışmasında genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerini cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algıları açısından incelemiştir. Sonuçlar kişilerarası bağlılık, empati, başkalarına güven ve duygu kontrolü puanlarının, bireylerin algıladıkları yalnızlık düzeylerine göre farklılaştığını göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların yalnızlık düzeyi arttıkça, kişilerarası bağlılık puanlarının da arttığı bulunmuştur. Ayrıca algılanan yalnızlık düzeyi ile empati arasında ters yönde bir etkileşim olduğu bulunmuştur. Çalışmada algılanan yalnızlık düzeyi arttıkça, başkalarına güvenin ve duygu kontrolünün azaldığı bulunmuştur.

Şentürk (2010), liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirildiği araştırmada, erkek öğrencilerin yalnızlık algıları kız öğrencilerinkinden anlamlı derecede daha yüksek, 10. Sınıf öğrencilerin yalnızlık algıları 11. Sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Anne-baba eğitim düzeyi düştükçe yalnızlık anlamlı derecede yükseldiği bulunmuştur. Parçalanmış alile den gelen çocukların yalnızlık düzeyi, anne baba evli ve birlikte yaşayan öğrencilerinkinden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca ailedeki kardeş sayısının yalnızlığa etki etmediği görülmüştür.

Turan (2010), üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yor damada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolünü incelemiştir. Araştırma grubunu 2008-2009 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenimine devam eden 970 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmada önemli faktörler olduğu, ancak cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumunun önemli faktörler olmadığı bulunmuştur. İlişkilerin yönü incelendiğinde; benlik saygısı düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde arttığı, yalnızlık düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde azaldığı bulunmuştur.

Bozdoğan (2011), zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında ebeveynlerin sosyal destek puanları yükseldikçe, yalnızlık puanlarının azaldığı görülmüş, cinsiyet ve öğrenim düzeyi açısından yalnızlık puanları anlamlı bulunmamıştır.

Sarıçam (2011), üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arttıkça benlik saygısının azaldığı, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, öğrencilerin anne-baba eğitim seviyesi arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı,

öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı ve öğrencilerin ailelerinin gelir durunu arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Körler (2011), ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyinin, kız öğrencilerin yalnızlık düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Akademik başarısı düşük olan öğrencilerin, akademik başarısı orta ve yüksek olan öğrencilerden daha yalnız olduğu, anne-baba eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin yalnızlık puanlarının düştüğü, gelir durumu düşük olan öğrencilerin daha fazla yalnızlık yaşadıkları, kardeş sayısı arttıkça yalnızlık puanının da arttığı bulunmuştur.

Güler Yılmaz (2012), orta öğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Erkeklerin yalnızlık puanları kızlardan yüksek olduğu, 15 yaşındakilerin 16 yaş ve üzerindekilere göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadığı, 9. sınıftakilerin yalnızlık puanlarının 10. sınıftaki öğrencilere göre yüksek olduğu, babaları ilköğretim mezunu olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin babaları lise ve yüksek öğrenim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu, anneleri ilköğretim mezunu olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin anneleri lise ve yüksek öğrenim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu, ailesi düşük gelirli olanların yüksek gelirli olanlara göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur.

Karakurt (2012), öğretmenlerin işyerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmasında, bekar öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin evli öğretmenlere göre daha yüksek olduğu, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha fazla yalnızlık yaşadığı, okul dışında okuldaki öğretmenlerle birlikte sosyal etkinlik yapmayan öğretmenlerin iş yaşamında daha fazla yalnızlık yaşadıkları ifade edilmiştir.

Oruç (2013), üniversite öğrencilerinde psiko-sosyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yalnızlık düzeyi, cinsiyet ve yaş açısından fark anlamlı bulunmamıştır. Öğrencilerin medeni durumları ele alındığında; bekar üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, evli olanlara

göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Anne ve babası boşanmış olan öğrencilerle, anne ve babası evli olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Öğrencilerin ekonomik durumlarıyla yalnızlık düzeylerinin ilişkisi incelendiğinde, yalnızlık düzeyinin ekonomik durumu alt düzey olanlarda, üst düzey olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada aile tutumunu ilgisiz olarak algılayan öğrencilerde yalnızlık düzeyinin, demokratik olarak algılayanlara göre daha fazla; aile tutumunu 'diğer' şeklinde belirtmiş olanların yalnızlık düzeyinin de demokratik olarak algılayanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Villers (2009)'in kolej öğretmen adaylarının sosyal kaygı ve mükemmellik düşüncelerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya toplam 160 üniversite öğrencisi (86 erkek, 74 kadın) katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise, erkeklerin kadınlardan daha az sosyal kaygıya sahip oldukları bulunmuştur (Akt. Alemdağ 2013).

Baltacı (2010), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Ahi Evran Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 506'sı kadın ve 305'i erkek olmak üzere toplam 811 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmanın sonucunda 2. sınıf öğretmen adaylarının sosyal kaygı düzeylerinin 3. ve 4. sınıf öğretmen adaylarından daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya göre kız ve erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan (2009)'ın bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerini sosyal anksiyete açısından incelemek amacıyla yürüttüğü çalışmasına 781 kişi (532 kadın, 249 erkek) katılmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal anksiyete ve alt boyutları olan sosyal korku, sosyal kaçınma, performans korku, performans kaçınma, sosyal etkileşim korku, sosyal etkileşim kaçınma ile olumsuz değerlendirilme korkusu, öz eleştiri ve sosyal görünüş kaygısı pozitif yönde, benlik saygısı ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin kadınlardan daha yüksek sosyal kaygı taşıdıkları belirtilmiştir.

Yüceant (2013), beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmada beden eğitimi

öğretmen adaylarının, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından, gelir durumu ve öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı bulunmuştur. Köyde doğup büyüyen beden eğitimi öğretmen adayları ile, ilde ve ilçede doğup büyüyen beden eğitimi öğretmen adayları arasında sosyal görünüş kaygı düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar görüldüğü bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmen adaylarının yaşları ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük anlamlı bir ilişkiye rastlandığı bulunmuştur.

Işıkol Özge (2013), ilköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaş, sınıf, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, kardeş sırası, okul türü, marka giyinme, internette geçirilen süre ve müzik aleti çalma değişkenlerinin sosyal görünüş kaygısı ile anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak anne eğitim düzeyinin düşük olması, kilo almaktan korkar olmak, spor yapmıyor olmak, akademik başarının düşük olması öğrencilerde sosyal görünüş kaygısını arttırdığı bulunmuştur.

Alemdağ (2013), öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisini incelemiştir. Çalışmasında öğrencilerin görünüş kaygısı seviyesinin orta dereceden daha az olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulgularında; öğrencilerin SGKÖ puanlarının cinsiyete, yaşa, bölümlere, sınıflara, akademik başarı durumuna, ailelerinin gelir durumuna, yaşamlarının önemli bir kısmını geçirdikleri yere, ailede sporla ilgilenme durumuna ve yaşadıkları çevrede egzersiz yapmaya elverişli alanların olmasına göre aralarında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin kızlardan daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları, yaşları küçük olan öğrencilerin daha fazla görünüşleriyle ilgili kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Yaş ilerledikçe görünüş kaygı puanlarının düştüğü görülmüştür. 1. ve 2. sınıf öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının 3. ve 4. sınıf öğrencilerden daha fazla olduğu, öğrencilerin akademik başarı durumu arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, öğrencilerin ailelerinin gelir durumu arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı bulunmuştur. Ayrıca gelişmişlik düzeyi yüksek yerlerde yaşayan öğrencilerin daha az sosyal görünüş kaygısına sahip oldukları bulunmuştur.

2. GEREÇ VE YÖNTEMLER

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve yalnızlığı açıklayıp açıklamadığının belirlenmesidir. Bu ana amaca uygun olarak belirlenen alt amaçlar aşağıda sıralanmıştır.

Alt Amaçlar

1. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
2. Aile yapısı değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
3. Yaşamlarının önemli bir kısmını geçirdiği yer değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
4. Ayda bireysel olarak harcanan para değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
5. Şu anki kilodan memnun olma değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
6. Şu anki boyundan memnun olma değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
7. Marka giyinme değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
8. Erkek-kız arkadaşın olması değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
9. Benlik saygısı öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yor dayıcısı mıdır?
10. Yalnızlık öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yor dayıcısı mıdır?

2.2. Araştırmanın Önemi

Üniversite yılları dönemindeki öğrencilerin kimi lider olmak, kimi karşı cinsten arkadaş edinmek, kimi ise kendi kişiliği içinde bir devrim yapmak amacındadır. Her biri bir amaç için geldiği bu üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık ve benlik saygısı ilişkili faktörlerin saptanmasıyla öğrencilerin öğrenim süresinde karşılaştığı bu sorunlara çözüm bulunması amacı ile diğer araştırmalarda kullanılabilir önemli sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalarda her yaş döneminde karsımıza çıkan bu sorunlar, sosyal ilişkiler anlamında önemli bir aşamada olan üniversite öğrencileri için de ciddi bir sorundur. Söylemezoğlu (2011)'a göre gençlerin okul başarıları ile benlik saygısı arasında doğru orantılı bir ilişki görülür. Yani yüksekokul başarısı gösteren gençlerin benlik saygıları da yüksektir. Kendilerini değerli, olumlu hissederler. Yılmaz ve arkadaşlarına (2008) göre yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında da yaygın olarak yaşandığı görünmektedir. Özellikle ülkemiz gibi genç nüfusun yoğunlukta olduğu ülkelerde bu durumların ilişkisine dair çalışmalar neticesinde sorunun tam olarak ne boyutta olduğunun belirlenmesi gençlerin özsaygılarını kazanmalarına, iletişimlerinin ve birbirleri ile ilişkilerinin güçlenmesine yönelik bireysel, aile ve toplumsal programların harekete geçirilmesiyle gençlerin özellikle ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceği ve onların gelecek yaşamlarında daha mutlu ve sağlıklı bireyler olmalarına yardımcı olacağı kanaatindeyim.

Sağlıklı bir benlik ve sosyal ilişki gereksiniminde olan üniversite öğrencileri arasında bu problemin ne kadar sıklıkta olduğu da açıkça bilinmemektedir. Üniversite döneminde yaşanan düşük benlik saygısı problemleri bu bireylerin geleceklerini de olumsuz etkileyecektir. Bu açıdan, üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısına, düşük benlik saygısı ve yalnızlığa neden olabilecek çeşitli değişkenlerin ortaya konulması ve bulgular ışığında önerilerde bulunulması bu araştırmanın bir başka önemini vurgulamaktadır.

Gençlik bir nüfus grubu olarak bütün toplumların dinamizmini, değişim ve dönüşümünün kaynağını temsil eder. Ülkemizde genç nüfuslu bir ülke olma vasfını halen korumaktadır. Ergenlik döneminin başlangıcından itibaren yaşanan biyopsikososyal değişimin, sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlığın

birbiriyle ilişkisin ve açıklayıcılığının önemi büyüktür. Bu dönemde fırtına veya sessiz çalkantı tanımlamalarının grubun kolayca tanımlanmasındaki güçlükleridir (Mavili 1991). Gençlerin sağlıklı bireyselleşmesinde yeterince dikkate alınması gereken sosyal görünüş kaygısının boyutundan söz edilebilir. Bu çalışmadan elde edilecek bulguların üniversite gençliğinin sosyalleşme, yeniden sosyalleşme ve sosyal bütünleşmelerine destek olacak sosyal hizmet uygulamalarına ışık tutacağı düşünülmüştür.

Yapılan literatür taraması sonucu üniversite öğrencilerinin benlik saygısının yalnızlıkla ilişkilendirildiği, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygıyla ilişkilendirildiği ve ilköğretim ikinci kademedeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının benlik saygısıyla ilişkilendirildiği görülmüştür. Ancak, yapılan literatür taraması sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerini benlik saygısı ve yalnızlık ile ilişkisini tespit etmeye yönelik doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan araştırma alanda yapılan ilk araştırma olması bakımından önemlidir.

Bu araştırma bundan sonra hazırlanacak olan rehberlik programları ve psiko-sosyal faaliyetlere yön vermesi açısından önemli bir değer taşımaktadır. Araştırmayla ortaya çıkacak sonuçlar öğrencilerindeki sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı ve yalnızlık ilişkisi açısından üniversitedeki öğretim görevlileri, öğrencinin kaldığı yurt idarecileri, üniversite ve yurtlardaki psiko-sosyal servislerde çalışanların ve en önemlisi öğrencilerin bu konuda bilinçlendirilmesi için önemli bir kaynak olacaktır.

Bu araştırma sonunda, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi diğer araştırmalarda da kullanılabilir önemli sonuçlar elde edileceği ve sonuçlar neticesinde öneride bulunulması düşünülmektedir.

2.3. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma da üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için tarama ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2005)'ın, araştırma tipleri ile ilgili

sınıflamasına göre, araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modelleri iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modellerdir. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler, tekil taramada olduğu gibi, ayrı ayrı sembolleştirilir. Ancak bu sembolleştirme (değerler verme, ölçme), ilişkisel bir çözümlemeye olanak verecek şekilde yapılmak zorundadır. Tarama yolu ile bulunan ilişkilerin gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olamayacağını vurgulayan Karasar, bu tip bir araştırmanın yine de tahminler yapılmasına yardımcı olacağını, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde, diğerinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebileceğini söyler (Karasar 2005).

Tarama araştırmalarının amacı, genellikle araştırma konusuyla ilgili var olan durumun fotoğrafını çekerek bir betimleme yapmaktır. Bu amaca yönelik olarak, tarama araştırmalarında genellikle geniş bir kitleden araştırmacı tarafından belirlenen cevap seçenekleri kullanılarak bilgi toplanır (Büyüköztürk ve ark 2012).

2.4. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırma, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Trabzon Bölge Müdürlüğü'ne bağlı Trabzon Nizamiye Öğrenci Yurdu, Akçaabat Fatih Yurdu, Trabzon Doğu Karadeniz Yurdu ve Yomra Kanuni Yurdu'nda kalan üniversite öğrencilerine yapılmıştır. Trabzon nizamiye Öğrenci Yurdu erkek öğrenci yurdu olup mevcut kapasitesi 2640, Akçaabat Fatih Yurdu karma yurt olup mevcut kapasitesi 2134, Trabzon Doğu Karadeniz Yurdu kız yurdu olup mevcut kapasitesi 2713 ve Yomra Kanuni Yurdu kız yurdu olup mevcut kapasitesi 520' dir.

2.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2013-2014 eğitim öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi ve Avrasya Üniversitesi'nde öğrenim gören ve Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü' ne bağlı Trabzon Nizamiye Öğrenci Yurdu, Akçaabat Fatih Yurdu, Trabzon Doğu Karadeniz Yurdu ve Yomra Kanuni Yurdu' nda barınan 4696 kız ve 3303 erkek öğrenci oluşturmaktadır.

Katılımcılar, belirlenen yurtlardan tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Tesadüfî örnekleme yöntemi her bir örneklemin seçimine eşit seçilme olasılığı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı yöntemdir (Büyüköztürk ve ark 2012).

Araştırma için gerekli izin, ilgili yazışmalar neticesinde Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Trabzon Bölge Müdürlüğü'nden alınmış yurtta kalan 7999 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ancak bazı ölçeklerin yanlış ya da eksik doldurulmasından dolayı 120 araştırma formu analize alınmamıştır. Toplamda araştırmaya 1386 geçerli araştırma formu dahil edilmiştir.

2.6. Veri Toplama Tekniği ve Araçları

Araştırma verileri; araştırmacı, yurtta görev yapan memurlar ve bazı yurt öğrencilerinin yardımıyla veri toplama işlemi başlamadan önce araştırmanın amacı anlatılmıştır. Araştırmanın gizliliği konusunda öğrencilere bilgi verilmiştir. Uygulamada gönüllülük esasına bağlı kalınmıştır. Veriler toplandıktan sonra eksik yada hatalı doldurulan araştırma formları değerlendirmeye alınmamıştır.

Araştırma verilerinin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyini, benlik saygısı düzeyini ve yalnızlık düzeyini tespit etmek amacıyla "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilere ait kişisel bilgileri elde edebilmek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu araştırmada inceleme konusu olan bağımsız değişken ile ilgili hazırlanan ankette;

-öğrencinin yaşı

-öğrencinin cinsiyeti

- öğrencinin üniversiteye gelinceye kadar hayatını nerede geçirdiği

-öğrencinin ayda harcadığı para

- öğrenci kilosundan memnun mu?
- öğrenci boyunun uzunluğundan memnun mu?
- öğrencinin giyiminde markaya dikkat edip etmediği
- öğrencinin erkek-kız arkadaşının olup olmadığı sorularından oluşmaktadır.

2.6.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. SGKÖ (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun seklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. Maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ' den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yasadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması 340 üniversite öğrencisi (143 kız, 197) erkek) katılmıştır. Ölçüt geçerliliğini sınamak amacıyla Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmıştır. SGKÖ' nün faktör yapısını ortaya koymak üzere açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin özgün formunda olduğu gibi tek boyutlu bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. SGKÖ için Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93 test tekrar-test güvenirlik katsayısı 0,85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının 0,32 ile 0,82 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. SGKÖ ile ODKÖ arasında 0,60 ilişki olduğu saptanmıştır. Analizler, SGKÖ' nün Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğunu göstermiştir (Doğan 2010).

2.6.3. Rosenberk Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısını tespit etmek amacıyla Rosenberk Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Rosenberg tarafından geliştirilmiş olan çoktan seçmeli 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonunda benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı 0,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise 0,75 olduğu belirtilmiştir (Çeçen 2008).

Testi değerlendirmek için; 1- 2 - 4 - 6 - 7. maddeler: Çok Doğru = 4, Doğru =3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1 ve 3 - 5 - 8 - 9 - 10. maddelerde: Çok Doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok Yanlış = 4, olarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.

2.6.4. Ucla Yalnızlık Ölçeği

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini tespit etmek amacıyla Ucla Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) kullanılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, orijinali 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddelik "UCLA Yalnızlık Ölçeği" (University of California Los Angeles Loneliness Scale) kullanılarak değerlendirilmiştir. UCLA yalnızlık ölçeği 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerde yer alan durumları ne sıklıkla yaşadıklarını dörtlü Likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ölçek olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddelere, "hiç yaşamam" 4, "nadiren yaşarım" 3, "bazen yaşarım" 2, "sık sık yaşarım"1 puan; olumsuz ifadeleri içeren maddelere ise bunun tam tersi olarak, "hiç yaşamam" 1, "nadiren yaşarım" 2, "bazen yaşarım" 3, "sık sık yaşarım" 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek

puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır (Demir 1989).

Türkiye' de, Demir (1989) tarafından benzer ölçekler geçerlik yöntemi ile UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik çalışması yapılmıştır. Demir tarafından geliştirilen Çok Yönlü Depresyon Ölçeği'nin Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında sık kullanılan Beck Depresyon Envanteri alınmış ve sosyal İçe Dönüklük alt ölçeği ile 0,82, Beck Depresyon Envanteri ile ise 0,77 korelasyon bulunmuştur (Demir 1989).

2.7. Verilerin Analizi

Araştırmanın ilk aşamasında, araştırmada kullanılan ölçme araçları değerlendirilmiş, eksik ya da yanlış dolduranlar örneklemden çıkarılmıştır.

Araştırmada, bağımlı değişken olarak "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" inden alınan veriler ile bağımsız değişkenler olarak "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" , "Ucla Yalnızlık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Forumu"'ndaki demografik veriler kullanılmıştır. Toplanan verilerin istatistiksel analizi SPSS 16.0 istatistik paket program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, yüzde dağılımları, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri), bağımsız gruplar için t-Testi, bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), iki sürekli değişken arasındaki ilişki için korelasyon yöntemleri kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)' nde, birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla da Post Hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadıklarını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca iki sürekli değişkenin birbirlerine etkisinin yordanmasını test etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

2.8. Araştırmanın Etiği

Araştırma öncesinde Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurulundan 29/01/2014 tarih ve 34967403 sayılı Etik Kurul Onayı Kararı (Bkz. EK-E) alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden araştırma süreci açıklanarak sözlü onamları alınmıştır. Araştırmaya katılan tüm öğrencilere araştırmanın amacı, süresi, süreci açıklanarak "aydınlatılmış onam" ilkesi, istedikleri zaman araştırmadan ayrılabilecekleri belirtilerek "özerklik" ilkesi, kişisel bilgilerinin mutlaka korunacağı vurgulanarak "gizlilik ve gizliliğin korunması" ilkesi yerine getirilmiştir. Araştırmanın yürütülebilmesi için Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Trabzon Bölge Müdürlüğü' nde yazılı izin alınmıştır (EK- F).

2.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma Karadeniz Teknik Üniversitesi ve Avrasya Üniversitesi'nde öğrenim gören ve Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü' ne bağlı Trabzon Nizamiye Öğrenci Yurdu, Akçaabat Fatih Yurdu, Trabzon Doğu Karadeniz Yurdu ve Yomra Kanuni Yurdu' nda barınan öğrenciler üzerinde gerçekleştirildiğinden; elde edilen bulgular tüm öğrencilere genellenemez.

3. BULGULAR

Grubun Genel Yapısın İlişkin Analiz Sonuçları

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik verilerine ilişkin değişkenlere ait bilgiler tablolar halinde sunulmuştur.

Çizelge 3.1. Yaş değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Yaş Aralığı	N	%
17-20 yaş arası	470	33,9
21-23 yaş arası	772	55,7
24-26 yaş arası	119	8,6
26 yaş üstü	25	1,8
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.1.'de, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaş değişkenine göre dağılımları 470'i (%33,9) 17-20 yaş arası; 772'si (%55,7) 21- 23 yaş arası; 119' (%8,6) 24-26 yaş arası; 25'i (%1,8) 26 yaş şeklindedir.

Çizelge 3.2. Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	629	45,4
Erkek	756	54,5
Cevapsız	1	0,1
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.2.'de, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları 629'u (%45) Kız; 756'sı (%) Erkek olarak görülmektedir. 1 öğrenci cinsiyetini belirtmemiştir.

Çizelge 3.3. Sınıf değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Sınıf Düzeyleri	N	%
1.sınıf	502	36,2
2.sınıf	362	26,1
3.sınıf	265	19,1
4.sınıf	218	15,7
Cevapsız	1	0,1
Hazırlık	38	2,7
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.3'te, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin sınıf düzeyine göre dağılımları 502'si (%36,2) 1. Sınıf; 362'si (%26,1) 2. Sınıf; 265'i (%19,1) 3. Sınıf; 218'i (%15,7) 4. Sınıf; 38'i (%2,7) Hazırlık Sınıfı olarak görülmektedir. 1 öğrenci sınıfını belirtmemiştir.

Çizelge 3.4. Akademik başarı durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Akademik Başarı Durumu	N	%
Düşük	121	8,7
Orta	978	70,6
Yüksek	287	20,7
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.4'te, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 121'i (%8,7) düşük; 978'i (%70,6) orta; 287'si (%20,7) yüksek akademik başarı düzeyinde olduğunu belirtmişlerdir.

Çizelge 3.5. Aile yapısı değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Aile Yapısı	N	%
Çekirdek aile	1037	74,8
Geniş aile	297	21,4
Anne baba ayrı	52	3,8
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.5'de, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin aile yapısı 1037'si (%74,8) Çekirdek aile; 297'si (%21,4) Geniş aile ve 52'si (%3,8) Anne-baba ayrıdır.

Çizelge 3.6. Üniversiteye gelininceye kadar hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Yaşanılan Yer	N	%
Köy	179	12,9
Belde	59	4,3
İlçe	370	26,7
Şehir	396	28,6
Büyükşehir	382	27,6
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.6'da, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin üniversiteye gelinceye kadar hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer 179'u (%12,9) köy; 59'u (%4,3) belde; 370'i (%26,7) ilçe; 396'sı (%28,6) şehir; 382'si (%27,6) büyükşehir olarak belirtmişlerdir.

Çizelge 3.7. Ayda bireysel olarak harcanan para değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Aylık Harcama	N	%
100 tl-250 tl	236	17,0
251 tl-500 tl	780	56,3
501tl-1000tl	316	22,8
1001-tl-1500tl	38	2,7
1500tl üstü	16	1,2
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.7'de, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin ayda bireysel olarak harcadığı para 236'sı (17,0) 100TL-250TL; 780'i (%56,3) 251TL-500TL; 316'sı (%22,8) 501TL-1000TL; 38'i (%2,7) 1001TL-1500TL; 16'sı (%1,2) 1500TL üstü olarak görülmektedir.

Çizelge 3.8. Şu anki kilosundan memnun olma değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Gruplar	N	%
Hiç memnun değilim.	160	11,5
Memnun değilim.	305	22,0
Kararsızım.	205	14,8
Memnunum.	543	39,2
Çok memnunum.	173	12,5
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.8'de, örneklemi oluşturan öğrencilerin "Şu anki kilonuzdan ne kadar memnunsunuz?" sorusuna 160'ı (%11,5) hiç memnun değil; 305'i (%22,0) memnun değil; 205'i (%14,8) kararsız; 543'ü (%39,2) memnun; 173'ü (%12,5) çok memnun olarak yanıtlamıştır.

Çizelge 3.9. Şu anki boyunun uzunluğundan memnun olma değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Gruplar	N	%
Hiç memnun değilim.	63	4,5
Memnun değilim.	156	11,3
Kararsızım.	151	10,9
Memnunum.	752	54,3
Çok memnunum.	264	19,0
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.9'da, örneklemi oluşturan öğrencilerin "Şu anki boyunuzdan ne kadar memnunsunuz?" sorusuna 63'ü (%4,5) hiç memnun değilim; 156'sı (%11,3) memnun değilim; 151'i (%10,9) kararsızım; 752'si (%54,3) memnunum; 264'ü (%19,0) çok memnunum olarak yanıtlamıştır.

Çizelge 3.10. Giydiklerinizin iyi/ünlü markalar olmasına dikkat etme değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Gruplar	N	%
Evet	500	36,1
Hayır	886	63,9
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.10'da, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin "Giydiklerinizin iyi/ünlü markalar olmasına dikkat eder misiniz?" sorusunu 500'ü (%36,1) evet; 886'sı (%63,9) hayır olarak yanıtlamıştır.

Çizelge 3.11. Erkek-kız arkadaşın var olması değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Gruplar	N	%
Evet	829	59,8
Hayır	557	40,2
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.11'de, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin "Erkek-kız arkadaşınız var mı?" sorusunu 829'u (%59,8) evet; 557'si (%40,2) hayır olarak yanıtlamıştır.

Çizelge 3.12. Yurtta kaldığı odadaki kişi sayısı değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Oda Sayısı	N	%
1 kişilik	25	1,8
2 kişilik	130	9,4
3 kişilik	453	32,7
4 kişilik	445	32,1
5 kişilik	1	0,1
6 kişilik ve üzeri	332	24,0
Toplam	1386	100,0

Çizelge 3.12'de, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin "Yurtta kaç kişilik odada kalıyorsunuz?" sorusunu 25'i (%1,8) bir kişilik; 130'u (%9,4) iki kişilik; 453'ü (%32,7) üç kişilik; 445'i (%32,1) dört kişilik; 1'i (%0,1) beş kişilik; 332'si (%24,0) altı kişilik ve üzeri olarak yanıtlamıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği(SGKÖ) Puanları Analiz Sonuçları

Çizelge 3.13.'de "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği"ni oluşturan sorulardan alınan puanlara ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile çarpıklık ve basıklık oranlarına yer verilmiştir.

Çizelge 3.13. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ) ortalama ve standart sapma değerleri

	N	$\overline{X}$	Ss	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
SGKÖ	1386	31,5368	12,12125	16,00	78,00	0,949	0,517

Çizelge 3.13.' de araştırmaya konu olan üniversite öğrencilerinin SGKÖ' den elde edilen puanlarının aritmetik ortalaması ($\overline{X}$) 31,453 ve standart sapması (Ss)

12,12125'dir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin SGKÖ' den elde edilen toplam puanlarının normallik varsayımının sağlanıp sağlanamadığına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılara ilişkin değerler Çizelge 3.13.'de görüldüğü üzere çarpıklık 0,949 ve basıklık 0,517 olarak hesaplanmıştır. Kline (2005)'e göre, çarpıklık ve basıklık sınır değerleri sırasıyla |3,0| ve |10,0|'ı aşmamalıdır. Böylece SGKÖ' den elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağladığından bahsedilebilir.

Çizelge 3.14. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının üniversite öğrencilerinin cinsiyeti arasındaki ilişkiye yönelik t testi sonuçları

	C	N	$\overline{X}$	Ss	t	P
SGKÖ	Kadın	629	30,0191	11,41570	-4,248	0,000
	Erkek	756	32,7804	12,54521		

Çizelge 3.14.' de cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için t testi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (t= -4,248; $p < 0,05$). Erkeklerin puanlarının kadınların puanlarından yüksektir.

Çizelge 3.15. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının üniversite öğrencilerinin aile yapısı arasındaki ilişkiye yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Değişken	Aile Yapısı	N	$\overline{X}$	Ss	F	P	Tukey Testi Sonuçları
SGKÖ	Çekirdek Aile	1037	31,1823	11,86810	3,544	0,029	Çekirdek Aile <Geniş Aile
	Geniş Aile	297	33,1010	12,87557			
	Anne-Baba Ayrı	52	29,6731	12,09395			

Çizelge 3.15.'de yapılan analiz sonucuna göre geniş aileye sahip üniversite öğrencilerinin SGKÖ puanlarının ($\overline{X}$=33,1010), çekirdek aileye sahip olanların SGKÖ puanlarının ($\overline{X}$=31,1823) ve anne-baba ayrı olanların SGKÖ puanlarından ($\overline{X}$=29,6731) daha yüksek olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal

görünüş kaygıları ile aile yapısı arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir (F=3,544, p<0,05). Anlamlı farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoch istatistiği gerçekleştirilmiştir. Farkların çekirdek aileye sahip üniversite öğrencileri ile geniş aileye sahip üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 3.16. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının üniversite öğrencilerinin yaşamlarının önemli bir kısmını nerede geçirdiği durumu arasındaki ilişkiye yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Değişken	Aile Yapısı	N	$\overline{X}$	Ss	F	P	Tukey Testi Sonuçları
SGKÖ	Köy	179	33,9441	12,09453	4,186	0,002	Büyük Şehir>Köy
	Belde	59	31,5424	12,77973			
	İlçe	370	31,0324	11,88399			Büyükşehir>Şehir
	Şehir	396	32,4571	12,44210			
	Büyükşehir	382	29,9424	11,71408			

Çizelge 3.16.' da yapılan analiz sonucuna göre üniversiteye gelinceye kadar yaşamlarının büyük bir kısmını Köyde geçiren üniversite öğrencilerinin SGKÖ puanlarının ($\overline{X}$=33,9441), Beldede ($\overline{X}$=31,5424), İlçede ($\overline{X}$=31,0324), Şehirde ($\overline{X}$=32,4571) ve Büyükşehirde ($\overline{X}$=29,9424) geçiren üniversite öğrencilerinin SGKÖ puanlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu da üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile yaşamlarının önemli bir kısmını nerede geçirdiği durumu arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir (F=4,186; p<0,05). Anlamlı farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoch istatistiği gerçekleştirilmiştir. Farkların yaşam alanı Büyükşehir olan üniversite öğrencileri ile yaşam alanı köy ve şehir olan üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 3.17. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının üniversite öğrencilerinin ayda bireysel olarak harcadığı para durumu arasındaki ilişkiye yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Değişken	Harcanan Para	N	$\overline{X}$	Ss	F	p
SGKÖ	100TL-250TL	236	33,2881	12,99925	1,721	0,143
	251TL-500TL	780	31,3641	11,57410		
	501TL-1000TL	316	30,8576	12,32684		
	1001TL-1500TL	38	29,7895	14,48234		
	1500TL Üstü	16	31,6875	13,64169		

Çizelge 3.17.' de yapılan analiz sonucuna göre üniversite öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının ayda bireysel olarak harcadığı para durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (anova) sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (F=1,721; p>,05).

Çizelge 3.18. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının üniversite öğrencilerinin şu anki kilosundan ne kadar memnun durumu arasındaki ilişkiye yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Değişken	Kilo	N	$\overline{X}$	Ss	F	P	Tukey Testi Sonuçları
SGKÖ	1-Hiç Memnun Değilim	160	37,0688	13,20859	13,588	0,000	1>2 1>3 1>4 1>5 2>4 2>5
	2-Memnun Değilim	305	32,6885	11,75705			
	3-Kararsızım	205	31,5561	11,96330			
	4-Memnunum	543	30,1418	11,67677			
	5-Çok Memnunum	173	28,7457	11,54536			

Çizelge 3.18.'de şu anki kilosundan memnun olup olmama değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin kilosundan memnun olma durumuna göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (F=13,588; p<0,05). Çizelge 3.18.'de "hiç memnun değilim"

diyen öğrencileri ile memnun değilim, kararsızım, memnunum ve çok memnunum diyen öğrenciler arasında farklılık olduğu, ayrıca "memnun değilim" diyen öğrenciler ile memnunum ve çok memnunum diyen öğrenciler arasında fark olduğu bulunmuştur. Anlamlı farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoch istatistiği gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 3.19. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının üniversite öğrencilerinin şu anki boyundan ne kadar memnun durumu arasındaki ilişkiye yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Değişken	Boy	N	$\overline{X}$	Ss	F	P	Tukey Testi Sonuçları
SGKÖ	1-Hiç Memnun Değilim	63	33,9524	12,65093	10,685	0,000	5-1 5-2 5-3 5-4 2-4
	2-Memnun Değilim	156	34,6410	13,06112			
	3-Kararsızım	151	34,0331	12,92977			
	4-Memnunum	752	31,4282	11,56261			
	5-Çok Memnunum	264	28,0076	11,62402			

Çizelge 3.19.'da şu anki boyundan memnun olup olmama değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin boyundan memnun olma durumuna göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F=10,685$; $p<0.05$). Çizelge 3.19.'da "çok memnunum" diyen öğrenciler ile hiç memnun değilim, memnun değilim, kararsızım ve memnunum diyen öğrenciler arasında farklılık olduğu ayrıca "memnun değilim" diyen öğrenciler ile memnunum diyen öğrenciler arasında fark olduğu bulunmuştur. Anlamlı farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoch istatistiği gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 3.20. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının üniversite öğrencilerinin marka giyinme durumu arasındaki ilişkiye yönelik t testi sonuçları

	Gruplar	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
SGKÖ	Evet	500	30,8260	12,05796	-1,641	0,101
	Hayır	886	31,9379	12,14524		

Çizelge 3.20.' de yapılan analiz sonucuna göre üniversite öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının öğrencilerin marka giyinme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (t=-1,641; p>0,05).

Çizelge 3.21. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının üniversite öğrencilerinin erkek-kız arkadaşının olması durumu arasındaki ilişkiye yönelik t testi sonuçları

	Gruplar	N	$\overline{X}$	Ss	t	P
SGKÖ	Evet	829	30,7467	12,07929	-2,969	0,003
	Hayır	557	32,7127	12,09897		

Çizelge 3.21.'de araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin erkek-kız arkadaşı olma değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları erkek-kız arkadaşı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre erkek-kız arkadaşı olmayanların sosyal görünüş puanlarının ($\overline{X}$ =32,7127) erkek-kız arkadaşı olanlardan ($\overline{X}$ =30,7467) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir (t= -2,969; p<0,05).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Ucla Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) Arasındaki İlişki Analizi

Çizelge 3.22. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği, rosenberg benlik saygısı ölçeği ve ucla yalnızlık ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

	1. SGKÖ	**2. RBSÖ**	**3. UYÖ**
1. SGKÖ	1	-0,518(**)	0,460(**)
2. RBSÖ		1	-0,452(**)
3. UYÖ			1

**p<0,01

Çizelge 3.22.'de yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (r= -0,518; p<0,01). Bunun yanında sosyal görünüş ile yalnızlık arasında da pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (r=0,460; p<0,01). Bunun yanında benlik saygısı ile yalnızlık arasında da negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (r=-0,452; p<0,01).

Çizelge 3.23. Sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki regresyon analizi sonuçları

Değişken	**B**	**Std. Eror**	***B***	**T**	**p**	**R**	**R^2**	**ΔR^2**	**F**
Sabit	44,894	2,883		15,573	,000	,576	,332	,331	343,893
RBSÖ	-,952	,060	-,390	-15,827	,000				
UYÖ	,456	,040	,283	11,520	,000				

p<0.01

R=0,576 ; R^2=0,332

F =343,893 ; p=0,000

Çizelge 3.23.'de görüldüğü üzere yapılan Basit Regresyon analizi sonucunda benlik saygısının öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygılarının anlamlı bir yor dayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucuna göre SGK' nın yordanmasına ilişkin eşitlik aşağıda gösterilmiştir.

SGK= 44,894 -.952*Benlik Saygısı +,456*Yalnızlık

Bu denklem de belirtilen R^2=0,332' den de anlaşılacağı üzere SGK üzerindeki varyansın %33,2' ini açıklayabilecektir. Bir başka söylemle SGK' nın açıklanmasında %66,8'lik bir kısım Benlik Saygısı ve Yalnızlık dışındaki değişkenler tarafından açıklanabilecektir.

4.TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatürdeki sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık ile ilgili bulgularla desteklenmiştir. İncelenen literatür taramasında sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi birlikte değerlendiren bulguya rastlanmamıştır. Bu konularla ilgili birbirinden bağımsız çalışmalara rastlanmış ve yapılan çalışma bu araştırmalardaki bulgularla desteklenmeye çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bilgiler iki başlık altında toplanmaya çalışılmıştır.

- Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri(cinsiyet, aile yapısı, yaşamını geçirdiği yer, aylık harcadığı para, şu anki kilosundan memnun olma, boyundan memnun olma, marka giyinme vb.) ve SGKÖ ilişkin bulguların değerlendirilmesi
- Araştırmaya katılan öğrencilerin SGKÖ, RBSÖ ve UYÖ puanlarına ilişkin bulgular

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri ve SGKÖ İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Sosyal görünüş kaygısı ölçeğini oluşturan ifadelerden alınan puanlar incelendiğinde; öğrencilerin görünüş kaygısı seviyesinin orta dereceden daha az olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği ifade puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan analizler sonucunda; SGKÖ ifade puanlarıyla cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t= -4,248; $p < 0,05$). Çizelge 3.14.'de görülen araştırma sonucuna göre erkeklerin SGKÖ ifade puanlarının ($\overline{X}$=32,7804) kadınların SGKÖ ifade puanlarından ($\overline{X}$=30,0191) daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve erkeklerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadıklarını göstermektedir.

Doğan (2009)'ın 781 kişi (532 kadın, 249 erkek) üzerinde yaptığı araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek sosyal görünüş kaygısı taşıdıklarını bulmuştur. Bunun nedeni, toplumsal olarak erkeklerden daha fazla girişimin beklenmesi ve sosyal görünüş kaygısına bağlı olarak ortaya çıkan korkma ve kaçınma davranışlarının erkek kimliğine yakıştırılamaması sonucu erkeklerde sosyal görünüş kaygının daha yüksek olacağı düşünülebilir. Kadınlarda ise sosyal görünüş kaygısının sonucu olarak ortaya çıkan utangaçlık ve kaçınmaya dayalı geri planda kalma davranışı toplumca uygun görülmekte, hatta teşvik edilmektedir. Örneğin, sessiz ve utangaç bir kadın "hanım hanımcık" olarak nitelendirilmekte ve çoğu zaman kadının atılgan olması hoş olmayan bir durum olarak karşılanmaktadır. Doğan'ın sosyal kaygı sonuçlarına paralel olarak bizim çalışmamızda da erkeklerde sosyal görünüş kaygısı puanlarının kadınlardan yüksek çıkmasının benzer sebeplerden kaynaklandığı düşünülebilir. Araştırmadan elde edilen bu sonuca benzer bir sonuç Alemdağ (2013)'ın çalışmasında da erkek öğrencilerin puanlarının kız öğrencilerden yüksek çıkmıştır.

Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeylerinin araştırıldığı bir başka araştırmada da kadın ve erkeklerin beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Bayanların erkeklere nazaran kendi fiziksel görünümlerinden daha çok rahatsızlık duydukları yani kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili daha negatif duygulara sahip oldukları bulunmuştur (Çepikkurt ve Coşkun 2010). Ayrıca Yüceant (2013)'ın çalışmasında cinsiyet değişkeninde sosyal görünüş kaygısı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Benzer bir sonuç Işıkol Özge (2013)'nin, çalışmasında SGKÖ puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gümüş (1997)'ün üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, kız ve erkekler arasında istatistiksel olarak sosyal kaygılarında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla örtüşmediği görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise öğrencilerin aile yapısı değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri olmuştur. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin aile yapısı açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($F=3,544$, $p<,05$). Bu farkın çekirdek

aileye sahip üniversite öğrencileri ile geniş aileye sahip üniversite öğrencileri arasında ki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Çizelge 3.15.'de görülen araştırma sonucuna göre geniş aileye sahip bireylerin sosyal görünüş puanlarının ($\overline{X}$=33,1010) çekirdek aileye sahip bireylerin puanlarından ($\overline{X}$=31,1823) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu, ailelerinden ilk kez ayrılarak, üniversite eğitimlerine ailelerinden uzakta devam etmektedirler. Farklı sosyo-kültürel ve aile yapısı özellikleri taşıyan öğrencilerin üniversite eğitimi sürecinde sosyal ilişkilerini yeniden kurgulaması, kendisi için farklı bulunan ortama sosyal uyum çabalarını geliştirmesi gerekmektedir. Bu çabalar eski öğrenilmişlikler ile yakından ilgilidir. Geniş aileye sahip bir öğrencinin ortaokul ve lise döneminde kendisi adına ailesinin söz sahibi olması ayrıca hala, amca, dayı, babaanne-dede vb. aile bireylerinin öğrencinin sorunlarıyla (okul, servis, ders, kitaplar, kıyafetler) yakından ilgilenmesi, geniş aile içinde öğrencinin yeterince söz hakkı bulamamasına neden olabilir. Böyle bir ortamda yetişen bir bireyin kendisini ifade edememesi sonucu üniversite hayatında bazı güçlükler yaşayabilir. Sosyal görünüş kaygısı da bu güçlüklerden birisi olarak düşünülebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (F=4,186; p<0,05). Çizelge 3.16.'da görülen araştırma sonucuna göre anlamlı farkın yaşam alanı büyükşehir olan üniversite öğrencileri ile yaşam alanı köy ve şehir olan üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam alanı büyükşehir olan üniversite öğrencileri sosyal görünüş puanları ($\overline{X}$=29,9424), yaşam alanı köy olan üniversite öğrencileri sosyal görünüş puanlarından ($\overline{X}$=33,9441) düşüktür. Araştırma sonucuna benzer bir çalışmada Gümüş tarafından yapılmıştır. Gümüş (1997) üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi küçüldükçe, sosyal kaygı düzeyinin arttığını belirtmiştir. Yüceant (2013) ve Alemdağ (2013)'ın yaptığı çalışmada da büyük şehir yaşayan üniversite öğrencilerinin, köyde büyüyen üniversite öğrencilerine göre daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını

belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, bu araştırmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Bu durum, gelişmişlik düzeyi yüksek yerlerde yaşayan öğrencilerin, daha az sosyal görünüş kaygısına sahip olduklarını gösterir.

Yapılan araştırmalarda büyük şehirlerde yetişen öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu gözlenmiştir. Yaşam standartları, imkanların çeşitliliği ve köydeki düşük sosyoekonomik durum düşünülürse doğum yerinin görünüş kaygısında etkili olabileceğini düşünebiliriz. Yaşam alanı küçük yerleşim yeri olan öğrencilerin, bu yetersizlikten dolayı sosyal çevredeki imkanlardan daha az yararlanabilmesi, belirli bir sosyal çevrenin dışına çıkamamaları, istedikleri bir şeyi yetersizlikten dolayı ulaşamamaları ve bundan dolayı da sosyal görünüş kaygısı seviyelerinin, büyük şehirde yaşayanlara göre daha yüksek çıkıyor olması gösterilebilir. Ayrıca üniversiteye gelinceye kadarki yaşamlarının büyük bir kısmını köyde geçiren kişilerin üniversite yaşamlarına uyumda güçlük yaşamaları, şehir yaşamına alışma da sorunlarla karşılaşmaları, sosyal görünüş kaygılarını artırıyor ya da ortaya çıkartıyor olabilir.

Araştırmada, öğrencilerin bireysel olarak ayda harcadığı para miktarı ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri açısından incelenmiştir. Çizelge 3.17. ‘de görülen araştırma sonucuna göre araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin bireysel olarak ayda harcadığı para miktarı açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($F=1,721$; $p>0,05$). Araştırmadan elde edilen bu sonuç Yüceant (2013)’ın yapmış olduğu araştırmadan elde ettiği sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Görünüş, kişilere kalıtım yoluyla geçen bir olgudur. Dolayısıyla doğuştan var olan görünüşün, ekonomik özgürlükle ya da harcanan para miktarıyla kişi tarafından değiştirilemeyecek bir gerçek olması, harcanan para miktarının sosyal görünüş kaygısına direk olarak etki etmeyeceğini düşünebiliriz.

Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile şu anki kilosundan memnun olma durumu arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($F=13,588$; $p<0,05$). Araştırma örnekleminde kilosundan memnun olma durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur. Bu fark “hiç memnun değilim” şeklinde cevabı olan üniversite öğrencileri ile memnun değilim, kararsızım, memnunum ve çok memnunum şeklinde cevabı olan

üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer sonuç ise "memnun değilim" şeklinde cevabı olan üniversite öğrencileri ile memnunum ve çok memnunum şeklinde cevabı olan üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Çizelge 3.18.'de görülen araştırma sonucuna göre hiç memnun değilim şeklinde cevap veren öğrencilerin puanları ($\overline{X}$=37,0688), çok memnunum ($\overline{X}$=28,7457), memnunum ($\overline{X}$=30,1418), kararsızım ($\overline{X}$=31,5561) ve memnun değilim ($\overline{X}$=32,6885)) şeklinde cevap veren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise memnun değilim şeklinde cevap veren öğrencilerin puanları ($\overline{X}$=32,6885), memnunum ($\overline{X}$=30,1418) ve çok memnunum ($\overline{X}$=28,7457) şeklinde cevap verenlerden anlamlı düzeyde yüksektir.

Büyüme çağındaki bireylerin beden yapılarının ve dış görünüşlerinin karşı cinsin hoşuna gidecek biçimde olmasını arzulamaları yaygın bir istektir. Bu yüzden birçok ergen boylarına göre kilolu olduklarını düşünerek kaygılanırlar. Kız ve erkek ergenler yüzün görünüşü, cildin yapısı ve görünüşü, saçların şekli, boy ve ağırlıkla ilgilenirler. Ergenler kendilerini daha beğenilir yapmak için ayna önünde saatler geçirebilir (Kulaksızoğlu 2011). Fazla kiloya sahip olduğunu düşünenler, bedenleri hakkında olumlu hissetme eğiliminde değildirler. Üniversite döneminde arkadaş ilişkilerinin artması, gencin sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerinin çeşitlenmesi dışarıda geçirdiği zamanı arttıracaktır. Bedeninden memnun olmayan öğrenci sosyal-sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılmada kendini huzurlu hissetmeyeceği, kendini bu aktivitelerle bütünleştiremeyeceği düşünülebilinir. Kilo ile sosyal görünüş saygısı arasında ilişki Işıkol Özge (2013)'nin çalışmasında da benzer şekilde görülmüştür. Işıkol Özge çalışmasında kilo almaktan korkan öğrencilerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadığını ifade etmektedir.

Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile şu anki boyundan ne kadar memnun olma durumu arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir (F=10,685; p<0,05). Araştırma örnekleminde yer alan şu anki boyundan memnun olma durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı farkların "çok memnunum" şeklinde cevap veren üniversite öğrencileri ile hiç memnun değilim, memnun değilim, kararsızım ve memnunum şeklinde cevap

veren üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer sonuç ise "memnun değilim" şeklinde cevap veren üniversite öğrencileri ile memnunum şeklinde cevap veren üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre çok memnunum şeklinde cevap verenlerin puanları ($\overline{X}$=28,0076), hiç memnun değilim ($\overline{X}$=33,9524), memnun değilim ($\overline{X}$=34,6410), kararsızım ($\overline{X}$=34,0331), memnunum şeklinde cevap verenlerden ($\overline{X}$=31,4282), ayrıca memnunum şeklinde cevap verenlerin puanları ($\overline{X}$=31,4282), memnun değilim şeklinde cevap verenlerden ($\overline{X}$=34,6410) anlamlı düzeyde düşüktür (Çizelge 3.19.).

İdeal vücut ölçüsü olarak ifade edilen kadınlar için uzun boylu, yağsız ve zayıf, erkekler için uzun boylu, kaslı ve yapılı standartları kabul edilmekte. Yaman (2008)'a göre ideal vücut ölçülerine sahip olamayan bireylerde kendini değerlendirmesinde değişmeler olmaktadır. Bilişsel kuramcılara göre sosyal görünüş kaygısının özünü değerlendirilme kaygısı oluşturmaktadır (Weeks ve ark 2008). Bu durum üniversite ortamı açısından düşünüldüğünde üniversite öğrenimi hayatı süresince sürekli bir gurubun ya da başka bireylerin karşısında olma durumu söz konusu olacaktır. Üniversite ortamında fiziksel görünümlerin ön planda olduğunu düşünürsek öğrencilerin kendi vücut algılamaları ile başkaları üzerine olumlu izlenimler bırakmak ister. Bu nedenle ideal fiziksel ölçülerde olmadığını düşünen öğrencinin bu durumdan rahatsız olması olası bir durum olarak düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise öğrencilerin marka giyinme ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki konusunda olmuştur. Çizelge 3.2.'de görülen araştırma sonucuna göre araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin marka giyinme durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır($t=-1,641$; $p>0,05$). Araştırmadan elde edilen sonuç Işıkol Özge (2013)'nin yapmış olduğu araştırmadan elde ettiği sonuçla benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin erkek-kız arkadaşı olma değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları erkek-kız arkadaşı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yapılan Çizelge 3.21.' de belirtilen araştırma sonuçlarına göre

erkek-kız arkadaşı olmayanların sosyal görünüş puanlarının erkek-kız arkadaşı olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir (t= -2,969; p<0,05). Öğrencilerin karşı cins ile kurulan yakın ilişkilerde kendilerini daha rahat hissettikleri ve sonucunda da birbirlerinden erkek-kız arkadaşı olmayan öğrencilere kıyasla daha fazla sosyal destek algıladıkları söylenebilir. Kurulan duygusal bağ ile kendilerini olumlu yönde destekleyen, duygusal paylaşımlarının fazla olmasına bağlı olarak da karşılıklı birbirlerinin sorunlarını hafifletme sebebiyle daha samimi arkadaşlık kurup erkek-kız arkadaş olmayanlara göre daha az sosyal görünüş kaygısı yaşamaları olası bir durum olarak düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin SGKÖ, RBSÖ ve UYÖ puanlarına ilişkin bulgular

Çizelge 3.22.'de göre araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğudur. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarıyla benlik saygıları arasında negatif yönde, sosyal görünüş kaygılarıyla yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde ve benlik saygılarıyla yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar göstermektedir ki öğrencilerin benlik saygıları yükseldikçe sosyal görünüş kaygıları azalmakta, benlik saygıları düştükçe de sosyal görünüş kaygıları artmaktadır. Öğrencilerin yalnızlıkları arttıkça sosyal görünüş kaygıların artmaktadır. Işıkol Özge (2013)'nin araştırması sonucunda benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Üniversite döneminde kurulan sosyal ilişkilerde öğrencilerin dış görünüme fazlasıyla önem verdiği bilinmektedir. Dış görünüşünden dolayı kaygı duyan öğrencinin kendi benliğini olumlu değerlendirmemesi sonucu benlik saygısının da düştüğü sonucuna varılabilir.

Sosyal ilişkiler insan yaşamının özünü oluşturmaktadır. Bu yüzden, sosyal alanda yaşanan sıkıntılı durumların bireyleri olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Bu sıkıntılı durumlardan biri de yalnızlık durumudur. Yalnızlık

sosyal ilişkiler ağında önemli niteliksel ve niceliksel eksikliklerin olması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Demir 1989). Yalnızlığın duygusal ve sosyal ilişkilerde yaşanılan aksama ve yoksunluklarla ilişkili olduğu düşünüldüğünde, farklı sosyal ve duygusal gereksinimlerini karşılayan bireyin, bu gereksinimlerini yeterince karşılayamayan bireylere göre, kendini daha az yalnız hissetmesi beklenebilir (Duru 2008). Duyan ve ark (2008) göre özellikle öğrenim çağındaki öğrencilerin, yalnızlık hissi yaşamasının nedenlerini; zayıf akran ilişkileri, akran gruplarından dışlanma, utangaçlık ve içekapanıklık olarak belirtmiştir.

Üniversitede aktif öğrencilerin diğer öğrenci grupları ile paylaşımda bulunması, bireyler arasındaki ilişkilerini geliştirmesi, karşılıklı saygı kavramları içinde kendini ifade etmesi, kendilerini daha iyi ve rahat hissetmesi ve bunla ilişkili olarak toplumda kendini daha özgür ifade edebilmelerini sağlayabilir. Sosyal görünüş kaygısının yüksekliği yalnızlığı arttırdığı ve benlik saygısını düşürdüğü bulgusuna sebep olarak, görünüş kaygısı yaşayanların kendilerine güven konusunda sıkıntı yaşamaları, görünüş kaygılarından dolayı kendilerini mutsuz ve gergin hissetmeleri, bu durumdan dolayı sosyal çevrede kendilerine yer edinememeleri sonucu yalnızlaştığı düşünülebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Erkeklerin SGKÖ puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve erkeklerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları görülmüştür.

- Geniş aile yapısına sahip öğrencilerin SGKÖ puanlarının çekirdek aile yapısına sahip öğrencilerin puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve geniş aile yapısına sahip öğrencilerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları görülmüştür

- Büyükşehirlerde yaşayan öğrencilerin, köyde ve şehirlerde yaşayan öğrencilerden daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadığı görülmüştür.

- Şu anki kilosundan hiç memnun olmayanlar, memnun olmayanlar, kararsız olanlar, memnun olanlar ve çok memnun olanlardan daha çok sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır. Ayrıca şu anki kilosundan memnun olmayanlar karasız olanlar ve memnun olanlardan daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır.

- Şu anki boyundan çok memnun olanlar, hiç memnun olmayanlar, memnun olmayanlar, kararsız olanlar ve memnun olanlardan daha az sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır. Ayrıca şu anki kilosundan memnun olmayanlar memnun olanlardan daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır.

- Kız-erkek arkadaşı olmayan üniversite öğrencileri, kız-erkek arkadaşı olan üniversite öğrencilerinden daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadırlar.

- Sosyal görünüş kaygıları yüksek olan öğrencilerin benlik saygılarının düşük olduğu görülmüştür.

- Sosyal görünüş kaygıları yüksek olan öğrencilerin yalnızlıklarının da yüksek olduğu görülmüştür.

- Benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin yalnızlıklarının düşük olduğu görülmüştür

5.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre şu öneriler geliştirilmiştir,

Öneriler-1

- Sosyal kaygıyla ilişkili sosyal görünüş kaygısının üniversite öğrencileri içinde oldukça ciddi bir problem alanı olduğu gerçeğinden hareketle, konuyla ilgili daha fazla bilimsel çalışmanın yapılmasının oldukça gerekli olduğu düşünülmektedir.

- Öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini artırmak için gerekli çalışmalar (seminerler, projeler vb.) yapılabilir. Ayrıca görsel ve yazılı medya vasıtasıyla kişilerin benliklerine, sosyal görünüş kaygılarına ve yalnızlık düzeyine yönelik yayınlar yapılarak insanların düşüncelerini yeniden yordamaları sağlanabilir.

- Sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi algısının birlikte incelendiği çalışmaların olmaması, çalışmayı bu alanda yapılan tek çalışma kılmaktadır. Benzer çalışmaların sayısının artırılması bu alandaki eksikliğin giderilmesi açısından önemlidir.

- Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı noktasında, aile içinde kendini ifade etmeye imkân bulamayan, söyledikleri ya da yaptıkları sürekli eleştirilen ya

da sonsuz onay gören bireylerin ileriki yaşlarında başkalarıyla ilişkilerinin sağlıklı olması beklenemez. Bu noktada; ailelerin, çocuk yetiştirme tarzları, sağlıklı aile ortamları ve bu durumun çocukları ve genel manada toplum sağlığı açısından önemini kavramalarının gerekliliği üzerinde durulmalıdır.

Öneriler-2

- Öğrencilerin ders dışında sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler ile eğlence için bir araya gelmesi sağlanabilir. Bedensel aktiviteler öğrencilerin hem kendilerini iyi hissetmelerini sağlar hem de sağlıklı vücut gelişimleri için de önemli rol oynar. Öğrencilerin daha az görünüş kaygısı yaşamamaları için, onları fiziksel ve sosyal aktivitelere katılıma yönlendirebilir ve uzman kişiler tarafından bilgilendirme yapılması sağlanabilir.

- Üniversiteler ve yurtlar, öğrencilerin sosyal olarak aktif olmasını sağlayacak alanlar ve etkinlikler yaratmalıdır. Öğrenciler sağlıklı bir yaşam için, düşük olan sosyal aktivite düzeylerini artırmalı ve bunu günlük hayatlarının bir parçası haline getirmeleri kuracakları sosyal ilişkilere yarar sağlayacaktır.

- Gündelik hayatta olumsuz etkilere neden olan sosyal görünüş kaygısı sorununu daha yakından tanımak, öğrencilere gerekli müdahalelerde bulunmak ve sorunlarıyla baş etme noktasında yardımcı olmak üzere, sağlıklı bir sosyal müdahale ve sosyal destek süreci için öncelikle üniversite bünyesinde psikolog ile sosyal çalışmacıların paydaş ilişkiler kurmaları sağlanarak psiko-sosyal birimlerin kurulması ve etkinliğinin arttırılması sağlanmalıdır.

- Gençlerin aileden ayrı okumaları sürecinde aileyle ilgili olgularının, bağlarının ne yönde evrildiğine ilişkin çalışmalar yok denecek kadar azdır. Aile içinde saygı ve sevgi ile desteklenen gençlerin kendilik algısının olumluya evrilmesi doğaldır. Üniversite eğitiminin salt formal eğitim ve öğretim duygulanımların, bağların ve aidiyetin de (informal) yeniden yapılanmasının beklendiği bir eğitimdir. Gençlerin aileyle ilişkilerinde güçlü

ve güçsüz yanlarını fark ederek, kendilik algı ve saygılarına yönelik deneyimleri, aile destek sisteminin üniversite de devamına ihtiyaç duyurmaktadır. Aile destek sisteminin algılanması ve varlığı gencin benlik saygısını arttıran, sosyal görünüş kaygısını yükselten bir unsur olabilir. Ancak bu çalışmada aile algısına yönelik bir değerlendirme yapılmadığından bu algının da derinlikli irdelenmesine ihtiyaç vardır.

- Benlik saygısının temelleri ilk çocukluk yıllarında atılıp sonraki büyüme süreçlerinde de destekte devam etmesi beklenmektedir. Üniversite eğitimi devam ederken ailenin güvenle destek veren özelliğinin de gençler tarafından çok önemsendiği bilinmektedir. Bu noktada gençlerin aileleri tarafından sevildiği ve güvenildiğine ilişkin olgularının varlığının, benlik saygısını yükselten, sosyal görünüş kaygısını azaltan etkisi olabileceği söylenebilir. Bu çerçevede bu yöndeki değerlendirmelerin yapılacağı araştırmaların önemi de ortaya çıkmıştır.

- Gençlerin üniversitede ki akran grupları, karşı cins arkadaşlıkları, üniversitenin farkındalık alternatifleri, gençlerin ilgi ve yetenekleriyle ilgili katıldığı gönüllü çalışmalar gibi bunlara katılım maliyetini karşılama, zaman yönetimi becerisi gibi birçok unsurun varlığının önemine inanılmaktadır. Üniversitelerin eğitim ve öğretiminin beceri ve farkındalığa dayalı içeriği ve eğitim öğretim yaklaşımı (öğrenci merkezli katılıma dayalılığı, uygulama ve beceri odağına yönelikte olması) eğitim öğretim kadrosunun öğrenci psiko-sosyal gelişim merkezlerinin varlığına ve fonksiyonelliğine ihtiyaç duyurmaktadır.

- Bu çalışmanın hedef kitlesi gençlerin kendiliğin, görünüş gibi bir kendilik boyutuna gereğinden fazla önem vermesi, bireyselliğini zenginleştiren diğer alanları yoksun bırakması anlamını taşıyabilir. Ülkemizin önemli bir nüfus grubunu oluşturan gençlerin kendilik olgularının bütünlüklü ve güçlendirici olması, toplumumuzun geleceğinin umudu grubuna güveni tesis edebilir. Bu bağlamda üniversite de okuyan gençlerin eğitim öğretimi dışında bireyselliklerinin bu çalışmadaki dış görünüş, benlik saygısı ve yalnızlık

ilişkilerinin sonuçlarının uygulamaya dönük sosyal hizmet kuramlarının (öğrenci destek merkezi, vb.) daha fazla sosyal destek ve güçlendirme çalışmalarına ihtiyaç duyulduğu ortaya çıkmıştır.

- Sosyal hizmet mesleği ve disiplini toplumdaki nüfus gruplarının kendilerini gerçekleştirmeleri ve güçlerini fonksiyonel olarak kullanımının önemine inanmaktadır. Bu doğrultuda güçsüzlükler sosyal hizmetin güçlendirme yaklaşımını ve müdahalesinin önemini gündeme getirmektedir. Üniversite gençliğinin sosyal görünüş kaygısının, benlik saygısı ve yalnızlıkla ilişkisini anlamak ve ortaya koyabilmek, bu gruba güçler perspektifinden neler yapılabileceğini belirleyebilmek açısından yol gösterici olabilir.

- Sosyal hizmet disiplininin sosyalleştirme, rehabilitasyon ve sosyal bütünleşme sağlama fonksiyonları evrensel meslek kodlarındandır. Bu araştırmada üniversite gençliğinin Trabzon'daki yurtlarda kalan grubunun kendilik algısının değerli boyutlarından olan benlik saygısı, yalnızlık özelliklerinin ergenliğin başlangıcında sosyal görünüş kaygısı değişkenine göre sosyal destek yordanmasının onlarla yürütülecek çalışmalarına ışık tutabilir.

6-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.

Arslantaş H ve Ergin F, 2011. 50-65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. Turkish Journal of Geriatrics, 14, 134-44.

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, 2007. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stres başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 105-130.

Baltacı Ö, 2010. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Baymur F, 1993. Genel psikoloji. İstanbul, İnkılap Kitapevi, s. 266-72.

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.

Bozdoğan İBS, 2011. Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Erzurum, 2011, 40-47.

Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F, 2012. Bilimsel araştırma yöntemleri. 12. b, Ankara, Pagem.

Can G, 1990. Lise öğrencilerinin benlik tasarımlarını etkileyen etmenler. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları, s.392.

Cevher FN ve Buluş M 2007. Benlik kavramı ve benlik saygısı önemi ve geliştirilmesi. Akademik Dizayn Dergisi, 2, 52–64.

Coopersmith S, 1967. The antecedents of self-esteem. San Francisco, Freeman.

Cüceloğlu D, 1991. İnsan ve davranışı, 2. Baskı, İstanbul, Remzi Kitapevi, 428-29.

Cüceloglu D, 2004. İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kavramları, 13. Baskı, İstanbul, Remzi Kitapevi, 427-32.

Çakmak Z ve Kara H, 2009. Yöneticilerde benlik algılarının belirlenmesi, sanayi örgütlerinde bir araştırma. Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 30, 301-10.

Çeçen AR, 2008. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 4, 19-30.

Çelen N, 2011. Ergenlik ve genç yetişkinlik, 2. Basım, İstanbul, Papatya Yayıncılık, s. 168.

Çepikkurt F ve Coşkun F, 2010. Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi, 1, 17-24.

Demir A, 1989. U.C.L.A. yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. Psikoloji Dergisi, 7, 14-18.

Dinçer F, 2009. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 22–33.

Doğan T, 2009. Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 58-59.

Doğan T, 2010. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-59.

Duru E, 2008. Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. Türk Psikoloji Dergisi, 23, 15-24.

Duyan V, Duyan GÇ, Çiftçi EG, Sevin Ç, Erbay E, İkizoğlu M, 2008. Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 33, 28-41.

Ekşi A, 1999. Ben hasta değilim- çocuk sağlığı ve hastalıklarının psikososyal yönü, 1. Baskı, İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi,

Erşan E, Doğan O ve Doğan S, 2009. Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo demografik özelliklerle ilişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 12, 36-37.

Esen CA, 2012. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla, 7-12.

Geçtan E, 2007. Varoluş ve psikiyatri, 7. Basım, İstanbul, Metis Yayınların, 141-143.

Geçtan E, 2008. Psikanaliz ve sonrası, 13. Basım, İstanbul, Metis Yayınların, 46-51, 285.

Gökcan K, 2011. Giyim kuşam ve fiziksel görünüm algısı. Erişim tarihi, 18 Şubat 2015, Erişim adresi, http://sosyalhizmetuzmani.org/ giyimkusam.htm

Güler Yılmaz M, 2012. Orta öğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı, İstanbul, 8-17, 49-52.

Güloğlu B ve Karaırmak Ö, 2010. Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. Ege Eğitim Dergisi, 11, 73-88.

Gümüş EA, 1997. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere öre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gümüş EA, 2000. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33, 99-108.

Gümüş M, 2002. Profesyonel futbol akımlarında puan sıralamasına göre durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Gümüş AE, 2006. Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3, 63-75.

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 ilişkisel tutumlar, benlik değeri ve yaşam becerilerine ilişkin algı arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 21, 45-62.

Hamurcu P, 2014. Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 25-45.

İmamoğlu S, 2008. Genç yetişkinlikte kişiler arası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 128-149.

Işıkol 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.

Karahan TF, Sardoğan ME, Şar AH, Ersanlı E, Kaya SN ve Kumcağız H, 2004. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 27-39.

Karakaş Y, 2008. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal saygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Karakurt A, 2012. Öğretmenlerin işyerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya. 7-23, 68-82.

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.

Karaoğlu N, 2009. Yalnız mısın? Selçuk üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzey ilgili bir çalışma. Marmara Medical Dergisi, 22, 19-26.

Koçak R, 2003. Duygusal ifade eğitim programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı, Ankara, 86.

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.

Kozaklı H, 2006. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin, 7-30, 96-113.

Köknel Ö, 1999. Ergenlik dönemi, ana-baba-çocuk okulu, İstanbul, Remzi Kitabevi.

Köknel Ö, 1994. Yaşamın Zaferi, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 230-245.

Körler Y, 2011. İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir , 11-26, 90-98.

Köroğlu E, 1996. Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı, 4. Baskı, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, s. 556.

Kulaksızoğlu A, 2011. Ergenlik psikolojisi, İstanbul, Remzi, s. 41-49.

Mavili A, Özbay H , Şahin N, Hıncal G, Öztürk E, Güngör S, Aybeş M, Göka E, 1991. Ergenlikte benlik imajı: çalışan ergenler ve öğrenciler. Türk Psikiyatri Dergisi, 2, 82-95.

Mercan SÇ, 2007. Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, İstanbul.

Mülazımoğlu Ö, Kirazcı S ve Aşçı FH, 2002. Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre, 27-29 Ekim 2002, Antalya, Türkiye.

Oruç T, 2013. Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, İzmir, 13-19, 61-65.

Ottekin N, 2009. Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, 12-18.

Özgür Ansiklopedi, 2015. Fiziksel görünüş. Erişim Tarihi; 03 Şubat 2015. Erişim Adresi, http://tr.wikipedia.org/wiki/Fiziksel_g%C3%B6r%C3% BCn%C3%BCm.

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, 107-13..

Özerkan KN, 2004. Spor psikolojisine giriş, 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayınları.

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.

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.

Söylemezoğlu Ü, 2011. Iskalanan gençlik, 2. Baskı, Ankara, Dost, 158- 160-161

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.

Turan AF, 2010. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir, 22-31,70-76.

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.

Ümmet D, 2007. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı, İstanbul, 18.

Yaman Ç, Tesneli Ö, Kosu S, Yalvarıcı N, Tel M ve Gelen N, 2008. Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, 5-2.

Yavuzer H, 2003. Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu, 2. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 17-18.

Yeşilyaprak B, 2002. Eğitimde rehberlik hizmetleri, Ankara, Nobel Yayınevi,20.

Yılmaz E, Yılmaz E ve Karaca F, 2008. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Genel Tıp Dergisi, 18, 71-79.

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.

Yousefi B, Hassani Z and Shokri O, 2009. Reliability and factor validity of the 7-Item social physique anxiety scale among university students in Iran. World Journal of Sport Sciences, 2, 201-4.

Yörükoğlu A, 2007. Gençlik çağı, 13. Baskı, İstanbul, Özgür Yayınları, s.101-105.

Yüceant M. Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray, 9-29.

Weeks JW, Heimberg RG, Rodebaugh TL, 2008. The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. Journal of Anxiety Disorders, 22, s:44–55.

Wiseman H, Mayseless O, Sharabany R 2005. Why are they lonely: perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first year university students. Personality and Individual Differences, 40(2), 237-248.

7.EKLER

EK-A

Anketlerimizin amacı "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesini araştırmak. Bu nedenle vereceğiniz cevapların tutarlı olması gerekmektedir. Kimliğiniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Bilime yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ediyorum. Bu anket formu, bazı kişisel özelliklerinizi belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

1- Yaşınız
( ) 17-20 Yaş Arası **( )** 21-23Yaş Arası **( )** 24-26 Yaş Arası **( )** 26 Yaş Üstü

2- Cinsiyetiniz
( ) Kadın **( )** Erkek

3- Fakülte / Bölüm……

4- Sınıfınız
( ) Hazırlık **( )** 1 **( )** 2 **( )** 3 **( )** 4

5- Programınız
( ) I.Öğretim **( )** II.Öğretim

6- Akademik başarı durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?
( ) Düşük **( )** Orta **( )** Yüksek

7-Aile yapınız
( ) Çekirdek Aile **( )** Geniş Aile **( )** Anne-Baba Ayrı

8- Üniversiteye gelinceye kadar hayatınızın önemli bir kısmını nerede geçirdiniz?
( ) Köy **( )** Belde **( )** İlçe **( )** Şehir **( )** Büyükşehir

9- Ayda bireysel olarak harcadığınız para
( )100TL-250 TL **( )** 251 TL -500 TL **( )** 501 TL -1000 TL
( )1001 TL -1500 TL **( )**1500 TL üstü

10- Babanızın Eğitim düzeyi:
( ) İlköğretim: İlkokul **( )** İlköğretim: Ortaokul **( )** Lise
( ) Lisans (Üniversite) **( )** Mastır (Yüksek lisans) **( )** Doktora

11- Annenizin Eğitim düzeyi:
( ) Okur yazar değil **( )** İlköğretim: İlkokul – Ortaokul **( )** Lise
( ) Lisans (Üniversite) **( )** Mastır (Yüksek lisans) **( )** Doktora

12-Üniversite eğitiminizin yanı sıra sosyal faaliyetleriniz var mı?
( ) Evet **( )** Hayır

13-Hobileriniz var mı?
( ) Evet **( )** Hayır

14-Şu anki kilonuzdan ne kadar memnunsunuz?
( ) Hiç memnun değilim **( )** Memnun değilim **( )** kararsızım
( ) memnunum **( )** Çok memnunum

15-Şu anki boyunuzdan ne kadar memnunsunuz?
( ) Hiç memnun değilim **( )** Memnun değilim **( )** kararsızım
( ) memnunum **( )** Çok memnunum

16- Kaç kardeşsiniz(siz dahil)?
( ) Tek çocuk **( )** 2 kardeş **( )** 3 veya daha fazla

17- Ailedeki kaçıncı çocuksunuz?
( ) 1. **( )** 2. **( )** 3. **( )** diğer

18-Giydiklerinizin iyi/ünlü markalar olmasına dikkat eder misiniz?
( ) Evet **( )** Hayır

19- Spor yapar mısınız?
( ) Evet **( )** Hayır

20-Erkek-Kız arkadaşınız var mı?
( ) Evet **( )** Hayır

21-Yurtta kaç kişilik odada kalıyorsunuz
( ) 1 **( )**2 **( )** 3 **( )** 4 **( )** 5 **( )** 6 ve üzeri

EK-B

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

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 zorlaştıracağından 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-C

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir seçeneği daire içine alarak belirtmeniz.

	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karsı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karsı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir ise yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				

EK-D

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (x) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

	Ben Bu Durumu **HİÇ** Yaşamam	Ben Bu Durumu **NADİREN** Yaşarım	Ben Bu Durumu **BAZEN** Yaşarım	Ben Bu Durumu **SIK SIK** Yaşarım
1.Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2.Arkadaşım yok.				
3.Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
4.Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.				
5.Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6.Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.				
7.Artık hiç kimseyle samimi değilim.				
8.İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.				
9.Dışa dönük bir insanım.				
10.Kendime yakın hissettiğim insanlar var.				
11.Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
12.Sosyal ilişkilerim.				
13Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				
14.Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15.İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.				
16.Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
18.Çevremde insanlar var ama benimle değiller.				
19.Konuşabileceğim insanlar var.				
20.Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				

10. ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında Trabzon'un Beşikdüzü ilçesinde doğdu. İlkokul ve ortaokul ve lise öğrenimini Beşikdüzü'nde tamamladıktan sonra 2006 yılında Selçuk Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünü kazandı ve 2010 yılında mezun oldu. Mezun olduktan sonra Sivas' ta özel sektörde bir süre çalıştı. 2011 yılında Trabzon Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne Sosyal Çalışmacı olarak atandı. Aynı yıl Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Trabzon Yurt Müdürlüğü' ne geçiş yaptı. 2012 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından düzenlenen Bölgesel Gençlik Çalıştayı' na katıldı. 2012-2013 yılları arasında Samsun'da Yedek Subay olarak askerlik görevini yaptı. 2014 yılında Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Formatör Eğitimini aldı. Ayrıca Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Trabzon Bölge Müdürlüğü' ne bağlı yurtlarda "kaygı, stres, yalnızlık, uyum" konularıyla ilgili eğitimler vermektedir.